

Newsletter

Neuigkeiten - Infos - Termine



Die Woche der Seniorenbüros



IN DIESEM HEFT

BaS Projekt	2
Team Mitte	3
Team Wattenscheid	3
Team Nord	4
Team Ost	4
Team Süd.....	5
Team Südwest	5
Woche der Seniorenbüros	6
Weiterbildung Ehrenamt ..	8
Terminübersicht	9
Impressum	15

Alt für Jung - Patenschaften Seniorenbüros unterstützen Geflüchtete

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenbüros (BaS) beteiligt sich mit dem Projekt an dem bundesweiten Programm „Menschen stärken Menschen“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Es wird auf die vorhandenen Erfahrungen und Kompetenzen der Seniorenbüros und der älteren Aktiven vor Ort zurückgegriffen. Deutschlandweit sollen an 17 verschiedenen Standorten insgesamt vor Ort 300 Patenschaften für Geflüchtete gestiftet werden.

In Bochum nehmen 4 Seniorenbüros (Seniorenbüro Ost, Mitte, Nord und Südwest) zusammen mit dem StadtTeiLaden Grumme an dem Projekt teil. Bis Ende 2016 sollen in Bochum 50 Patenschaften entstanden sein.



BaS e.V.

Am 12. April fand in Köln das Auftakttreffen der beteiligten Standorte statt. 40 Teilnehmende aus ganz Deutschland trafen sich im „solution space“ am Kölner Dom, um sich kennenzulernen und auszutauschen.

Die Aktiven erhielten umfangreiche Informationen zum Programm, auch vom Beauftragten des Bundesfamilienministeriums Peter Fuchs, der den Beteiligten Erfolg für das gemeinsame Vorhaben wünschte.

Alle Anwesenden waren sich einig, dass Hilfe und Unterstützung der Ankommenden besonders gut von kompetenten Älteren geleistet werden kann. Franz-Ludwig Blömker, Vorsitzender der BaS, betonte in seiner Begrüßung: „Das Projekt ist unser Beitrag zu einem solidarischen und toleranten Miteinander“.

gefördert von



BaS e.V.

Weitere Informationen: www.seniorenbueros.org/index.php?id=474

Kontakt

Seniorenbüro Mitte
Heuversstr. 2, 44793 Bochum
Zentrale 0234_92 78 63 90

Ilka Genser

genser@diakonie-ruhr.de

Tel. 0234_58 83 62 25

Angelika Dieckmann

adieckmann@bochum.de

Tel. 0234_92 78 63 91

Monika Koch

mkoch@bochum.de

Tel. 0234_92 78 63 92

Christine Drüke

drueke@diakonie-ruhr.de

Tel. 0234_97 61 92 68

Mo, Do 9 - 12 Uhr

Di 13 - 16 Uhr

Seniorenbüro
Mitte

STADT BOCHUM Diakonie Ruhr

Seniorennetzwerk startet mit Sprechstunden!



Das Seniorennetzwerk Riemke ist ein Zusammenschluss aus dem Seniorenbüro Mitte, dem Demenzservicezentrum Ruhr und verschiedenen Akteuren aus dem Stadtteil. Der Arbeitskreis möchte in Riemke, gemeinsam mit und für Senioren, etwas bewegen. Viermal pro Jahr lädt der Kreis nun Senioren, Angehörige und interessierte Bürger mit Fragen rund ums Älterwerden im Quartier zur Sprechstunde ein.

„Jedes Mal, wenn ein Mensch lacht, fügt er seinem Leben ein paar Tage hinzu.“ Malaparte

Kontakt

Seniorenbüro Wattenscheid
Propst-Hellmich-Promenade 29
44866 Bochum
Zentrale 02327_6 02 86 46

Johannes Bielawa

johannes.bielawa@caritas-bochum.de

Tel. 02327_94 61 26

Mo, Mi 10-12 Uhr

Sylvia Hornung

shornung@bochum.de

Tel. 02327_3 28 18 95

Mo, Mi 9 - 12 Uhr

Do 13- 16 Uhr

Rita Kosthaus

rkosthaus@bochum.de

Tel. 02327_6 02 94 87

Mo, Mi 9 - 12 Uhr

Do 13-16 Uhr

Monika Robrecht

monika.robrecht@caritas-bochum.de

Tel. 02327_94 61 13

Mi 10-12 Uhr

Do 14 - 16 Uhr

Seniorenbüro
Wattenscheid

STADT BOCHUM Caritas Zentrum für Bochum und Wattenscheid e.V.

In der Gruppe macht Kochen Spaß- der Suppenstammtisch!

Alle 14 Tage wird in Westenfeld Suppe gekocht! Insgesamt 8 Frauen und Männer nehmen daran teil, es können auch noch mehr sein! Gemeinsam wird die Suppe zubereitet, für die jeder vorher Zutaten eingekauft hat. Währenddessen wird erzählt, der Tisch gedeckt sowie anschließend gegessen und aufgeräumt. Ganz nebenbei knüpft jeder Kontakte, schärft die Achtsamkeit füreinander und beugt so der Einsamkeit vor.



Kontakt:

Seniorenbüro Nord
Gerther Str. 20
44805 Bochum

Martina Houben

houben@psh-bochum.de

Tel. 0234_91 28 88 42

Do 14 - 16 Uhr

Fr 10 - 12 Uhr

Peter Fiebich

pfiebich@bochum.de

Tel. 0234_92 56 58 13

Mi 10 - 12 Uhr

Do 14 -16 Uhr

Fr 10 -12 Uhr



Herzlich willkommen
in Bochum und dem
Quartierstreff 55+ in
Gerthe!

Viele Menschen im Bochumer Norden möchten aktiv werden und den neu zugezogenen Mitmenschen unter die Arme greifen. Das Seniorenbüro Nord beteiligt sich zusammen mit den Seniorenbüros Mitte, Ost, Südwest und dem StadtTeiLaden Grumme an dem Patenschaftsprojekt der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenbüros (BaS).

In diesem Projekt finden auch die Ehrenamtlichen Unterstützung durch Fachkräfte. Es wird die Möglichkeit zum Austausch, für gemeinsame Aktionen und Feste sowie Fortbildungsmöglichkeiten für die Paten geben.

Wir freuen uns auf eine spannende, neue, gemeinsame Zeit!

„Denke nicht so oft an das, was fehlt, sondern an das, was du hast.“ Marc Aurel

Kontakt:

Seniorenbüro Ost
Hohe Eiche 12
44892 Bochum

Kathrin Engel

k.engel@drk-bochum.de

Tel. 0234_544 76 500

Bernd Willecke

bwillecke@bochum.de

Tel. 0234_544 76 502

Mo, Do 10 – 12 Uhr

Mi 13 – 15 Uhr



Lebendige Nachbarschaft

Nachbarschaftsstifter treffen sich im Seniorenbüro Ost

Die Nachbarschaftshelfer und Kontaktpersonen trafen sich in den Räumlichkeiten Am Stern. Neben Austausch und gemütlichem Beisammensein bei Kaffee und Kuchen wurde über neue Angebote wie Telefonischer Besuchsdienst und Häuslicher Unterstützungsdienst sowie dem Spaziergepaten-Projekt informiert.



Kontakt:

Seniorenbüro Süd
Querenburger Höhe 169
44801 Bochum
Zentrale 0234_77 31 65 50

Cornelia Engelke
engelke@ifak-bochum.de
Tel. 0234_77 31 65 52
Di, Do 10 – 12 Uhr

Sabine Böhnke-Egbaria
sboehnke-egbaria@bochum.de
Tel. 0234_77 31 65 51
Mo, Mi 9 – 11 Uhr
Do 14 – 16 Uhr

Seniorenbüro Süd



*„Es ist Unsinn , Türen zuzuschlagen, wenn man sie angelehnt lassen kann.“
James William Fulbright*

Kontakt:

Seniorenbüro Südwest
Hattinger Str. 787
44879 Bochum

Sabine Grote
s.grote@awo-ruhr-mitte.de
Tel. 0234_58 86 85 55
Mo, Mi, Do 10 – 12 Uhr

Aileen Böddeker
aboeddeker@bochum.de
Tel. 0234_58 86 85 56

Mo, Mi 10 – 12 Uhr
Do 14 – 16 Uhr

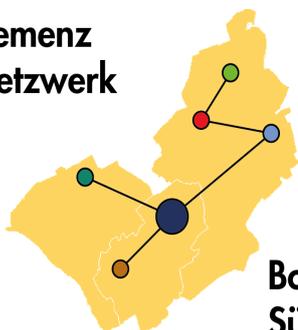
Alexandra Cosack
a.cosack@awo-ruhr-mitte.de
Tel. 0234_57 95 14 67
Mo, Do 10 – 12 Uhr

Demenznetzwerk Bochum Südwest



Demenz gehört zu den häufigsten Erkrankungen, die im höheren Lebensalter auftreten. Darum wurde 2014 als Lobby für Menschen mit Demenz und deren Angehörigen das Netzwerk Bochum Südwest gegründet. Es ist ein Zusammenschluss verschiedener Dienste und Institutionen im Raum Linden, Weitmar und Dahlhausen. Das Netzwerk verfügt über kompetente Ansprechpartner im Bochumer Südwesten.

Demenz Netzwerk



Bochum
Südwest

Neu ist der Wegweiser, der einen Überblick über die zahlreichen Angebote im Südwesten bereit hält.



Woche der Seniorenbüros Bochum vom 27.06. bis 02.07.2016

**„Viele Falten zeigen Vielfalt !“
Sechs Tage!
Sechs Orte!**



**Mo, 27.06.16
Seniorenbüro Süd-West
Auftaktveranstaltung**

**11:00 Uhr Begrüßung & Start der Woche durch den OB
11:10 Uhr Die Wandergruppe 1 geht los!
11:15-12:00 Uhr Vorstellung der einzelnen Projekte
12.10 Uhr Die Wandergruppe 2 geht los!
Was erwartet Sie noch: Nette Begegnungen, Essen & Trinken,
die Ansprechbar mit weiteren Informationen**



**Di, 28.06.16
Seniorenbüro Ost
„Tag- und Nachtfalter“**

**10:00-12:00 Uhr Vortrag: Betreuungsrecht & Vorsorgevollmacht
(Sophia Gerlach, Betreuungsverein AWO Ruhr-Mitte)
Ort: Hohe Eiche 12, 44892 Bochum
19:00-21:00 Uhr Lesung: Texte & Gedichte aus der Sicht von
Hunden: „Was wir schon immer sagen wollten!“ (Martina Mann)
Ort: Bahnhofstraße 6, 44892 Bochum**



**Mi, 29.06.16
Seniorenbüro Wattenscheid
„Wissens-Ent-Faltung“**

**11:00-12:30 Uhr Vortrag: Ambulante Hospizarbeit (Ambulanter
Hospizverein Wattenscheid)
15:00 Uhr Europaquiz: Alt und Jung führen einen Dialog über
Europa (Verein Bürger Europas e.V.)**



Do, 30.06.16
Seniorenbüro Süd
„Wir tun was für Lachfalten!“
„Auf die Bänke, fertig, los! „

11:00-15:00 Uhr Ein bunter, lebendiger Tag mit Bankgesprächen, Bankgeheimnissen, Bänkelsänger & vielen Aktionen wird bei Speis & Trank zu einem schönen Erlebnis.



Fr, 01.07.16
Seniorenbüro Nord
„Falten Rock“

11:00 –13:00 Uhr Musik & Info an der Gerther Marktbude
14:00 Uhr-17:00 Uhr Repaircafe im Quartierstreff 55+ /
Seniorenbüro Nord



Sa, 02.07.16
Seniorenbüro Mitte
„Wir falten die Picknickdecke
auseinander!“

11:00-15:00 Uhr Wir erwarten Sie mit frischen Brötchen & Kaffee. Mitzubringen sind Teller, Tasse & Besteck & alles Leckere für drauf. Sie nehmen Platz auf Ihrer selbst mitgebrachten Picknickdecke oder an unseren Tischen. Die Verlosung des Rucksackes findet nach Eintreffen der Wandergruppe um ca. 14:00 Uhr statt.

Fallt nicht auf die Nase!
Gemeinsam auf einem guten Weg!

In allen Seniorenbüros gibt es verschiedene Wander- & Spaziergängergruppen! Diesmal gehen alle gemeinsam von Seniorenbüro zu Seniorenbüro. Je nach Kondition & Verfassung können Sie mitlaufen oder an unterschiedlichen Stellen einsteigen! Dabei sein ist alles! Im Seniorenbüro Mitte wird am letzten Tage der Aktionswoche der Rucksack mit vielen Überraschungen unter den Wanderern verlost!



Weiterbildungsangebote für
Ehrenamtliche der
Seniorenbüros in Bochum

April-November
2016

In Zusammenarbeit mit
HAZ/Arbeit +Zukunft

Die Themen im Überblick

<p>Umgang mit Verlustsituationen</p> <p>Richtet sich an Ehrenamtliche, die Menschen in Lebenssituationen begleiten, die mit dauerhaften Verlusten einhergehen.</p> <p>Es geht auch um die Kunst, Abschied nehmen zu können.</p>	<p>01.04. und 29.04. 14.00-18.00 Uhr 2 Termine</p>
<p>Kommunikation und Umgang mit dementiell veränderten Personen</p> <p>Ziel der Weiterbildung ist, die Kompetenz im Umgang mit Menschen mit Demenz zu erweitern und praxisnahe Tipps im Umgang zu vermitteln</p>	<p>20.04. und 04.05. 13.00-17.00 Uhr 2 Termine</p>
<p>Erfolgreich Gruppen betreuen</p> <p>Richtet sich an die Ehrenamtlichen, die im Rahmen ihres Engagements Gruppen betreuen. Ziel ist, Kompetenz und Handlungssicherheit zu stärken</p>	<p>19.05. 13.00-17.00 Uhr</p>
<p>„Gesund bleiben im Ehrenamt– eigene Grenzen erkennen und umsetzen“</p> <p>Themen dieser Veranstaltung sind die eigenen Grenzen anzuerkennen. Welche Hilfestellungen geben sie anderen und welche dürfen sie selbst erwarten.</p>	<p>01.06. 13.00-17.00 Uhr</p>
<p>Steuer- und versicherungsrechtliche Aspekte des ehrenamtlichen Engagements</p> <p>Informationen über Unfallschutz, Haftung und Steuern</p>	<p>15.06. 13.00-17.00 Uhr</p>

Einzelne Themenwahl möglich!

Weitere Informationen erhalten Sie in den Seniorenbüros!

Regelmäßige Termine:

Wann?	Was?	Wo?
Mo 10 Uhr	Stadtteilspaziergang in Hofstede	Hordeler Str. / Ecke Dorstener Str.
Di 15 Uhr	Seniorenspaziergang in Altenbochum	Wittener Str. 248/ Ecke Frielinghausstr. vor dem Supermarkt
Mi 11 Uhr	Stadtteilspaziergang im Ehrenfeld	Hans-Ehrenberg-Platz
Mi 14 Uhr	Stadtteilspaziergang in Hamme	Amtshaus Hamme Amtsstr. 10-12, 44809 Bo
3. Mi 19 Uhr	Ehrenfelder Miteinander	Kulturhaus Oskar, Oskar-Hoffmann-Str. 2, 44789 Bo
Do (ab 12.05.16)	Tanzprojekt „Ein Herz für Kinder“	Arnoldschule, Arnoldstr. 31,

Aktuelle Termine:

Di, 03.05.16 18:30 Uhr—20:30 Uhr	Initiative Speckschweiz	Büdchen an der Herner Str. 69, 44899 Bo
Mi, 04.05.16 09-13 Uhr	Rollatorentaining	Marktplatz Riemke
Mi, 25.05.16 17-19 Uhr	Smartphonesprechstunde	Seniorenbüro Mitte
Mo, 30.05.16 10:00-11:30 Uhr	Filmvorführung und Diskussion	St. Franziskus Altenheim, Tippelsberger Str. 2, 44807 Bo
Do, 09.06.16 17-20 Uhr	Fortbildung „Gut gestimmt“	Seniorenbüro Mitte
Mi, 15.06.16 16-18 Uhr	Patentreffen Glückskäfer	Seniorenbüro Mitte
Sa, 02.07.16 11-15 Uhr	Aktionstag: Wir falten die Picknickdecke auseinander	Seniorenbüro Mitte

Regelmäßige Termine:

Wann?	Was?	Wo?
Mo 10.30-12.30 Uhr	Internetc@fe	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Mo 15-16 Uhr	Bewegung an der frischen Luft / Spaziergang im Stadtteil	Barbara Apotheke Krayer Str. 3, 44866 Bo
14 tg. Montag gerade KW 15 - 17 Uhr	Altenstube der Frauengemeinschaft	An der Papenburg 23, 44866 Bo
1. Di 15 - 17 Uhr	Wanderverein	An der Papenburg 23, 44866 Bo
2. Di 15 - 17 Uhr	Handarbeitsgruppe	An der Papenburg 23, 44866 Bo
3. Die 15 - 17 Uhr	Tanzcafé mit Live Musik Karten im Seniorenbüro Wattenscheid	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Mi 9 - 12 Uhr	Frühstückscafé	An der Papenburg 23, 44866 Bo
1. Mi 10 - 12 Uhr	Sprechstunde Seniorenbeirat	Seniorenbüro Wattenscheid
1. Mi 16 - 18 Uhr	Maltreff für Senioren	An der Papenburg 23, 44866 Bo
3. Mi, 14.45 bis 17.15 Uhr	Spielecafe	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Do (alle 14 Tage) 19 - 21 Uhr	Basisgruppentreffen ZWAR Netzwerk Höntrop	Vereinsheim FSV Sevinghausen, Auf dem Esch 1, 44892 Bo
Do (ungerade Woche) 10-13 Uhr	Suppenstammtisch Westenfeld	Westenfelderstr.113, 44867 Bo
Do + Sa 15 - 17 Uhr	Cafeteria	An der Papenburg 23, 44866 Bo
1. Fr 14 - 17 Uhr	Repaircafé	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Jeden 3. Fr im Monat 11-13 Uhr	Beratung durch das Seniorenbüro WAT	Gemeindebüro St. Johannes, Kemnastr. 10, 44866 Bo

Aktuelle Termine:

Mi, 01.06.16 9 - 12 Uhr	Rollatorenttraining unter Mitwirkung des Seniorenbüros, der Polizei, der Bogestra, der Seniorensicherheitsberater & eines Sanitätshauses	Alter Markt in Wattenscheid, 44866 Bo
Mo, 06.06.16	Tag der Vereine von WAT für WAT	Parkplatz des Großhandels SELGROS, Bochumer Str. 119, 44866 Bo
Sa, 25.06.16, 17-22 Uhr	Eröffnung "Stadtteiltreffpunkt Leithe"	Platz an der St. Johanneskirche, Kemnastr. 10, 44866 Bo
Mi, 29.06.16 ab 11 Uhr	Aktionstag: Wissens-Entfaltung	Seniorenbüro Wattenscheid

Regelmäßige Termine:

Wann?	Was?	Wo?
1. Mo 15 - 17 Uhr	Treffen der Bastelgruppe	Seniorenbüro Nord
1. + 3. Di 15 - 17 Uhr	Spieletreff	Seniorenbüro Nord
4. Di ab 18 Uhr	InGe im Quartier55+	Seniorenbüro Nord
jeden Mi 11 - 12 Uhr	Hockergymnastik	Seniorenbüro Nord
1. Fr ab 10.30 Uhr	Bürgersprechstunde mit Gudrun Goldschmidt vom Seniorenbeirat	Seniorenbüro Nord
3. Fr 15 - 17 Uhr	Malkreis I	Seniorenbüro Nord
3. Fr 17 - 19 Uhr	Malkreis II	Seniorenbüro Nord
4. Fr 14 - 17 Uhr	Repair-Café	Seniorenbüro Nord

Aktuelle Termine:

Mi, 04.05.16 ab 14 Uhr (alle 14 Tage)	Wandergruppe	Seniorenbüro Nord & ASB Kornharpen Im Hole 17, 44791 Bo
Di, 10.05.16 ab 18:30 Uhr (alle 14 Tage)	ZWAR – Basisgruppentreffen	Wohnpark Gruppenraum Hiltroper Landwehr 57 44805 Bo
ab Mi, 13.04.16 15:30-17:45 Uhr 6 X jeden Mittwoch	Strickkurs der Familienbildungsstätte	Seniorenbüro Nord
Di, 14.06.16 18 - 19:30 Uhr	In guten Tagen für schlechte Zeiten vorsorgen : Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	Seniorenbüro Nord
Fr, 01.07.16 ab 11 Uhr	Aktionstag: Falten Rock	Seniorenbüro Nord

Regelmäßige Termine:

Wann?	Was?	Wo?
2. Mo 15 - 17 Uhr	Runder Tisch der Initiatoren Senioren Aktiv	Seniorenbüro Ost
3. Di 15.30 - 17 Uhr	Gemeinschafts-Treffen Senioren Aktiv	Mariengemeinde Alte Bahnhofstr. 182 a
Di + Do 10 - 12 Uhr	Offene Sprechstunde der Initiative Senioren Aktiv	Seniorenbüro Ost
je 4. Di 9-11 Uhr	Treffen der türkischen Frauengruppe	Seniorenbüro Ost
2. Mi 15 - 17 Uhr	Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Demenzerkrankten	Seniorenbüro Ost
3. Mi 14 - 16 Uhr	Treff iranische Frauengruppe	Seniorenbüro Ost
1. Do 10 - 12 Uhr	Offene Sprechstunde des Seniorenbeirats (Frau Radandt)	Seniorenbüro Ost
Fr 11 - 13 Uhr	Maschenzauber: Häkeln und Stricken für einen guten Zweck	Seniorenbüro Ost
4. Fr 15 - 18 Uhr	Stammtisch Senioren Aktiv	Seniorenbüro Ost
2. So 15- 17 Uhr	Tanztreff Kooperation Senioren Aktiv, Seniorenbüro Ost, AWO Frieda-Nickel-Seniorenzentrum	Frieda-Nickel-Seniorenzentrum Luchsweg 33, 44892 Bo
wöchentlich	Verschiedene Aktivitäten/Angebote der Initiative „Senioren Aktiv“ www.senioren-aktiv-bochum.de	Seniorenbüro Ost + verschiedene Orte im Stadtteil

Aktuelle Termine:

So, 01.05.16 10 - 18 Uhr	Infostand des Netzwerk Patenschaften Bochum	Bongardboulevard Bochum
Mo, 02.05.16 18 - 20 Uhr	Fortbildung „Telefonischer Besuchsdienst“ Thema „Abschied nehmen, Umgang mit Trauer und Verlust“ (Brigitte Rathofer, DRK) (in Kooperation mit dem Seniorenbüro Mitte)	Albert-Schmidt-Haus Heuversstr. 2 44793 Bo
Do, 09.06.16 17 - 20 Uhr	Fortbildung "Gut gestimmt" für Telefonbesuchsdienstpaten (Martina Mann) (in Kooperation mit Seniorenbüro Mitte)	Albert-Schmidt-Haus Heuversstr. 2 44793 Bo
So, 12.06.16 11 - 18 Uhr	Stadtteilstoffest „Bänke raus“	Straßen und Marktplatz am Stern, Lgdr.-Alter Bahnhof
Di, 28.06.16 10 - 12 Uhr	Aktionstag: Vortrag „Betreuungsrecht und Vorsorgevollmacht“ (Sophia Gerlach, AWO)	Seniorenbüro Ost
Di, 28.06.16 19 - 21 Uhr	Aktionstag: „Was wir schon immer mal sagen wollten“ - Lesung: Texte & Gedichte aus der Sicht eines Hundes (Martina Mann, SchauspielerIn)	<u>Neue Räumlichkeiten</u> des Seniorenbüro Ost Alte Bahnhofstr. 6 44892 Bo

www.ifak-bochum.de/fachbereich-kinder-jugend-mehrgenerationenarbeit/seniorenbuero-bochum-sued/

Regelmäßige Termine:

Wann?	Was?	Wo?
Mo 9 Uhr - 10.30 Uhr	Gesprächskreis russisch/deutsch "Gemeinsam älter werden"	Seniorenbüro Süd
Di 10.30 Uhr - 12Uhr	Häkeln / Handarbeit	Seniorenbüro Süd
Mi 10.30 - 11.30 Uhr	Sport "Fit ins hohe Alter"	Steinkuhl Alte Markstrasse 47
Mi 11 Uhr - 12.30 Uhr	Beratung russisch: Umgang mit Laptop / Notebook	Seniorenbüro Süd
1. Mi 10 Uhr - 11 Uhr	Sprechstunde türkisch / kurdisch	Seniorenbüro Süd
1.+ 3. Mi 15 - 17 Uhr	Cafe` Treff	Seniorenbüro Süd
letzter Mi 15 Uhr - 17 Uhr	Treffen der Ehrenamtlichen	Seniorenbüro Süd
Do 10.30 - 11.30 Uhr	Sport "Fit ins hohe Alter"	Woc. Laerholzblick, Sumperkamp 5
Do 17.15 - 18.45 Uhr	Englisch für Senioren	Seniorenbüro Süd
1. Do 10.30 - 12 Uhr	Gesprächskreis für Demenzkranke und deren Angehörige	Bezirksmusikschule Süd
1.+ 3. Do 15 - 17 Uhr	Spieletreff	Seniorenbüro Süd
Fr 11 Uhr - 12 Uhr	Sprechstunde Nachbarschaftshilfe / russisch	Seniorenbüro Süd
Fr 10Uhr - 11.30 Uhr	Tablet / Laptop - Kurs "Die BitFits"	Seniorenbüro Süd
2. Fr 15 - 17 Uhr	Russischer Tee-Club	Seniorenbüro Süd

Aktuelle Termine:

Mi, 11.05.16 14 Uhr	"Kultouren" Besuch beim "Hof Bergmann" Höfestrasse 71, ökologischer Gartenbau	Seniorenbüro Süd
Fr, 20.05.16 11-15 Uhr	Tag der offenen Tür	Seniorenbüro Süd
Do, 16.06.16 ab 13:30 Uhr	"Kultouren" Besuch Scharoun Kirche und Christuskirche	Seniorenbüro Süd
Mi, 29.06.16 11-17 Uhr	Aktionstag: Wir tun was für Lachfalten	Seniorenbüro Süd

Regelmäßige Termine:

Wann?	Was?	Wo?
Mo 14 - 15 Uhr	Stadtteilspaziergang durch Weitmar-Mark	Treffpunkt: Mark Apotheke (Ecke Markstraße/Karl-Friedrich-Str. 123, 44795 Bo)
Mo 14.30 - 15.30 Uhr	Gymnastik	Seniorenbüro Süd-West
Mo 16:00-17:30 Uhr	Englisch	Seniorenbüro Süd-West
2. Di 15 - 18 Uhr	Treffen Patientenbegleiter	Seniorenbüro Süd-West
Mi 14:30-15:30 Uhr	Gymnastik	Seniorenbüro Süd-West
Mi 16 - 18 Uhr	Spielenachmittag	Seniorenbüro Süd-West
Mi 19 - 20 Uhr	Spanisch	Seniorenbüro Süd-West
2. Do 15 - 17 Uhr	Gesprächskreis für sorgende und betreuende Angehörige	Gemeindehaus der Kirchengemeinde Liebfrauen Bo-Linden, Hattinger Str. 814a 44879 Bo
2.+4. Do 14.30 - 17.30 Uhr	Plauderstündchen für Menschen mit Demenz	Seniorenbüro Süd-West
2. Fr 11 - 12 Uhr	Sprechstunde Vdk	Seniorenbüro Süd-West
3. Fr 10 - 12 Uhr	Beratung für ältere Migranten	Seniorenbüro Süd-West
2. Fr 16.30 - 18.30 Uhr	Origami	Seniorenbüro Süd-West
1. So 11 Uhr	Quartierstreff 55+/Lindener Kultur- und TreffpunktKreis	Seniorenbüro Süd-West

Aktuelle Termine:

Di, 10.05.16	Kulturlinie 107 - gemeinsam Kultur erleben / Mobilität erwünscht (Vortreffen im Seniorenbüro)	Hbf. Bochum Servicecenter
Mo, 27.06.16 ab 11 Uhr	Aktionstag: Auftaktveranstaltung	Seniorenbüro Süd-West



Unser Angebot

- **Unterstützung Ihres Engagements und Ihrer Ideen**
- **Vermittlung von geeigneten Angeboten**
- **Mitarbeit in bestehenden und Initiierung von neuen Netzwerken im Stadtteil**
- **Trägerunabhängige Informationen und Beratung zu allen Fragen der Hilfe und Pflege**
- **Planung von individuellen Hilfen und Betreuungsmaßnahmen**

**Seniorentelefon:
0234 / 910 2844**

*„In jeder Minute, die du im Ärger verbringst, versäumst du sechzig glückliche Sekunden
deines Lebens.“ Albert Schweitzer*

IMPRESSUM

Herausgeber:

Bochumer Seniorenbüros (Stadt Bochum in Kooperation mit den Bochumer Wohlfahrtsverbänden)

Redaktion: Kathrin Engel, Ilka Genser, Nicole Peschke

Text + Foto: Team Seniorenbüro Mitte, Team Seniorenbüro Wattenscheid, Team Seniorenbüro Nord, Seniorenbüro Ost, Team Seniorenbüro Süd,
Team Südwest, BaS e.V.

V.i.S.d.P. Kathrin Engel, Ilka Genser

Erscheinungsweise 4 x im Jahr

