



Extrablatt

Ausgabe 18

April 2022



WIR SIND FÜR SIE ERREICHBAR!

VOR ORT UND TELEFONISCH

0234-588 68 555

BITTE MELDEN SIE SICH TELEFONISCH ZUR
SPRECHSTUNDE AN!

MO + MI 10-12 UHR

DO 14-16 UHR



Wir sehnen uns nach einem weit offenen und unbeschwertem Umgang im Seniorenbüro. Darauf freuen wir uns schon sehr. Im Moment gilt aber bis mindestens Ende April die FFP2-Maskenpflicht im Seniorenbüro.

Trotzdem wollen wir die Zeit so gut es geht genießen. Unser Extrablatt ist wieder vollgepackt mit Aktionen, Geschichten und Eindrücken rund um das Seniorenbüro.

Gerne möchten wir auch schon einen kleinen Ausblick auf die „Woche der Nachhaltigkeit“ der sechs Bochumer Seniorenbüros im Mai (9.-14.5.22) geben. Es erwarten Sie tolle Aktionen zum Mitmachen und Anpacken!

Nun bleibt es noch Ihnen **frohe Ostern** zu wünschen - vielleicht fallen die in diesem Jahr etwas „nachhaltiger“ aus ;)

Viel Spaß beim Lesen und viele Grüße
vom Team Seniorenbüro Südwest

Liebe Senior*innen und Freund*innen des Seniorenbüros,

was war das für ein schöner Frühlingsbeginn. Man konnte die Sorgen um den Krieg in der Ukraine etwas in den Hintergrund drängen. Auch Corona schien einen Moment seinen Schrecken verloren zu haben.

Aber natürlich beschäftigt uns der Krieg in der Ukraine sehr. Im Seniorenbüro haben und hatten Sie die Möglichkeit Spenden abzugeben. Die ersten Spenden wurden an die Gesellschaft Bochum-Donetsk e.V. übergeben. Alle neuen Spenden gehen nun direkt an die geflüchteten Menschen hier in Bochum. Gerne können Sie weiterhin Ihre Spenden bei uns im Seniorenbüro abgeben.





Extrablatt

Ausgabe 18

April 2022



Bücherspenden gebraucht!

Wir nehmen wieder neue Bücherspenden entgegen. Unsere Bücherregale sind ziemlich leergefegt. **Gerne können Sie bei uns gut erhaltene Bücher abgeben**, tauschen, mitnehmen oder ausleihen. Das Bücherregal ist mindestens zu den Sprechzeiten (Mo+Di 10-12 Uhr, Do 14-16 Uhr) geöffnet, ansonsten lohnt es sich anzuschellen ☺

Eine außergewöhnliche Begebenheit

An einem Samstag war ich bei Aldi. In meinem Rollator-Korb hatte ich Salat und einen Strauß Tulpen. An der Kasse stellte ich fest, dass ich kein Geld dabei hatte. Die Kassiererin legt meine Ware an die Seite und sagt: „Wenn Sie wiederkommen, brauchen Sie sich nicht noch einmal anstellen.“ Kaum war ich auf der Straße, kommt ein jüngerer Mann zu mir und legt mir die Tulpen und den Salat in meinen Korb. Ich war so überwältigt, dass ich zuerst gar nicht wusste, was ich sagen sollte. „Danke“, sagte ich nur. Und „wo er wohnt“, fragte ich noch schnell. Er sagte: „Es ist schon gut“ oder Ähnliches und ehe ich mich versah, war er weg.

Falls er das liest: nochmal Danke!

Was gibt es doch für gute Menschen!
!Eingereicht von Frau W.

Neuer Kooperationspartner:

Die Sternwarte in Bochum-Sundern -
Herzlich Willkommen!

Zusammen wollen wir für Senior*innen in Bochum-Sundern Angebote, Treff- und Beratungsmöglichkeiten schaffen.

Eine erste Idee ist die Gründung einer neuen Stadtteilspaziergangsgruppe mit Start am Radom. Haben Sie Interesse mitzulaufen? Oder können Sie sich sogar vorstellen ehrenamtliche*r Spaziergepat*in zu werden? Melden Sie sich dazu gerne bei uns im Seniorenbüro.

Aus der Rubrik Nachhaltigkeit

EI, ei, ei ... Ostern

Nach 40 Tagen Fastenzeit markiert Ostern in der christlichen und kosumorientierten Tradition oft ein Fest mit vielen leckeren Ritualen.

Wie genieße ich Ostern nachhaltig?

Beim Kauf der Ostereier, können Sie auf die Herkunft der Eier achten und Bio-Eiern den Vorzug geben. Bio-Hennen haben mehr Platz und werden mit ökologischem Futter gefüttert. Auch bei der





Extrablatt

Ausgabe 18

April 2022



Eierfarbe können Sie auf natürliche Farben ohne Chemie zurückgreifen.



Bio-Eier erkennt man an der 0 vorne im Stempelaufdruck

Ostern ohne Schokolade? Das muss nicht sein. Auch hier können Sie versuchen Anbieter, die nachhaltig angebaute Rohstoffe verwenden, zu wählen. Das Bio-Zertifikat und Fairtrade-Siegel helfen bei der Auswahl. So unterstützen Sie die Abrodung des Regenwaldes einzudämmen und sorgen für eine gerechte Bezahlung der Bauern und Bäuerinnen.



Achten Sie auf dieses fairtrade-Siegel

Der Hase gilt als Symbol für Ostern. In Deutschland wird der Feldhase immer seltener und steht mittlerweile auf der Roten Liste der gefährdeten Tiere. Schützen wir doch ihre Lebensräume, unterstützen Produkte aus einer Artenvielfalt fördernden Landwirtschaft. Schaffen mehr Nist-

und Nahrungsraum für den Feldhasen. Bleiben in der Natur auf den Wegen und hinterlassen keinen Müll in der Natur.

Dann gibt es da noch die Dekoration, den Festtagsbraten! Seien Sie kreativ! Denken Sie nachhaltig!

Haben Sie Lust sich intensiver mit dem Thema Nachhaltigkeit zu befassen? Sprechen Sie uns an.

Jeden 2.+4. Mittwoch im Monat um 16:30 trifft sich die Nachhaltigkeitsgruppe - Denk nachhaltig! Herzliche Einladung mitzumachen.



Extrablatt

Ausgabe 18

April 2022



Kennen Sie schon unsere Digital-Pat*innen?

Lernen Sie uns kennen. Jeden 2. + 4. Donnerstag im Monat findet unter Leitung der Digital-Pat*innen von 10-12 Uhr das „Digital-Café - Senioren sicher im Netz“ statt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Bitte melden Sie sich an!

Möchten Sie gerne eine Einzelberatung?

Oder möchten Sie an einem ganzen Smartphonekurs teilnehmen.

Sprechen Sie uns an! Wir beraten Sie gerne.

0234-588 68 555



Rezeptidee zu Ostern

Teigosterhasen selber backen



Zutaten für den Teig:

- 225ml warme Milch
- $\frac{1}{2}$ Würfel Hefe (21g)
- 50g Zucker
- 75g weiche Butter
- 1 Ei
- 40g Sauerrahm
- 1,5 TL Vanillezucker
- 1 gestr. TL Salz
- 450g Mehl





Extrablatt

Ausgabe 18

April 2022



Zum Bestreichen:

1 Eigelb

1 EL Milch

Optional Hagelzucker

Zubereitung:

1. Milch und Hefe in einer Rührschüssel auflösen.
2. Zucker, Butter, Ei, Sauerrahm, Vanillezucker und Salz zugeben und alles gut vermengen.
3. Nun mit dem Teighaken nach und nach das Mehl unterkneten.
4. Obwohl der Teig sehr klebrig ist, kein weiteres Mehl hinzufügen.
5. Den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen bis sich sein Volumen verdoppelt hat.
6. Die in 10 Portionen geteilten Teigstücke zu je 40 cm langen Teigsträngen ausrollen. Je ein Stückchen davon abschneiden und jeweils zu einer Kugel formen.
7. Die Teigstränge U-förmig auslegen und die Enden zweimal überkreuzen. Die teigkugeln in die untere Rundung setzen.
8. Die Teighasen nochmal 30 Min. gehen lassen. Anschließend mit Ei-Milch-Mischung bestreichen, optional mit Hagelzucker bestreuen.
9. Die Hasen bei 190° Grad Ober-Unterhitze 14 Minuten goldbraun backen.

Infoveranstaltung - Wohnen

Die **Wohnberatung Bochum** stellt sich vor und informiert.

Wann? **28.04.2022 14:00-16:00Uhr**

Wo? **Seniorenbüro Südwest**

Teilnehmerzahl begrenzt, bitte melden Sie sich an!

Der Wunsch der meisten Menschen ist es, möglichst lange und möglichst sicher im häuslichen Wohnumfeld wohnen bleiben zu können. Christiane von der Ruhr, Diplom-Sozialpädagogin und Wohnberaterin bei der Inneren Mission in Bochum, berät interessierte Senior*innen, wie das gelingen kann.





Extrablatt

Ausgabe 18

April 2022



Bei der Veranstaltung am Donnerstag, den 28. April 2022 im Seniorenbüro erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten, den Wohnraum anzupassen und worauf es dabei ankommt.

Bitte melden Sie sich im Seniorenbüro Südwest persönlich oder telefonisch (0234-588 68 555) an, wenn Sie teilnehmen möchten.

Die Wohnberatungsstelle bei der Diakonie in Bochum hat die Aufgabe Menschen mit allen Fragen rund um das Thema Wohnraumanpassung zu beraten. Ziel ist es die selbständige Lebensführung im eigenen Haushalt so lange wie möglich zu erhalten, zu fördern oder wiederherzustellen.

Die Beratung ist individuell, unabhängig und kostenlos. Themen der Beratung können beispielsweise sein: Ausstattungsänderungen, z.B. das Entfernen von Stolperfallen, oder bauliche Veränderungen z.B. Badumbau oder Anpassung der Küche.

Termine zur Wohnberatung können Sie mit Christiane von der Ruhr vereinbaren unter der Rufnummer 0234-9133-315 und 0160-96340496 oder per E-Mail unter christiane.vonderruhr@diakonie-ruhr.de



Plauderbank
Zeit für ein Gespräch

Plauderbank- Zeit für ein Gespräch

In Bochum werden in den nächsten Wochen nach und nach wieder ehrenamtlich Bankpat*innen ihre Plätze auf öffentlichen Bänken einnehmen. Mit Alltagsgesprächen und einem offenen Ohr möchten Sie auf der Plauderbank Zeit für Gespräche anbieten.

In Weitmar-Mark hat, Ehrwin des Monats-Gewinner (WDR), Herr Gierse auch in den letzten Wochen - teils bei Wind und Wetter - seiner Plauderbank die Treue erwiesen. (immer dienstags, 9-11Uhr, Pfarrer-Halbe-Platz)

Noch stehen die genauen Standorte der neuen Plauderbänke nicht fest. Über unsere Aushänge, die Presse und die Homepage der Awo-Ruhr-Mitte werden wir die neuen Standorte und Gesprächszeiten nach und nach veröffentlichen.

Möchten Sie selber Plauderbankpat*in werden?

Was Sie dafür wissen müssen:

- 1x pro Woche für ca. 1-2 Stunden (Zeit frei wählbar)
- auf einer Plauderbank in ihrem Stadtteil





Extrablatt

Ausgabe 18

April 2022



- für interessante *Gespräche* mit Vorbeikommenden und älteren Menschen, die einfach plaudern möchten
- Organisation & Ausstattung über das Seniorenbüro

Bitte melden Sie sich persönlich oder telefonisch unter 0234-588 68 555 im Seniorenbüro zum Gesprächskreis an.

Gesprächskreis für sorgende und betreuende Angehörige

Einmal im Monat Kraft tanken! Sich bei einem Stück Kuchen mit Gleichgesinnten austauschen. Wertvolle Tipps bekommen oder sich einfach mal den Frust von der Seele reden. Oder, oder, oder - in der Pflegesituation gibt es immer viel zu besprechen. Manchen gelingt gut, Manches verlangt "übermenschliches".

Jeden 2. Montag im Monat von 14-16 Uhr sind Sie herzlich eingeladen zum Gesprächskreis zu kommen. (nächste Termine **11.4. + 9.5.**)

Die Gruppe wird von einer Expertin begleitet, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite steht. Das Angebot ist kostenlos.

Kennen Sie Gennady Subkow?

...oder wissen Sie wo dieses Haus steht? Unser "gelber" Gruppenraum wird diesen Monat zum Ausstellungsraum.



Gennady Subkow war ein russischer Maler, der in Moskau und St. Petersburg gelebt und gearbeitet hat.

Einige Sommer hat er aber auch in Bochum verbracht. Mit Pinsel und Staffelei ist er durch Linden und Dahlhausen gezogen. Fünf dieser dabei





Extrablatt

Ausgabe 18

April 2022



entstandenen Bilder werden aktuell im Seniorenbüro ausgestellt.

Erkennen Sie vielleicht ihr Haus? Die Bilder können für einen Preis, der es den Menschen wert ist gekauft werden.

“Die Bilder sind dazu da angeschaut zu werden und nicht in der Ecke zu verstauen,” so Susanne Martiny.

Susanne Martiny war mit dem Künstler befreundet und hat uns die Bilder zur Verfügung gestellt. Kommen Sie gerne im Seniorenbüro vorbei. Vielleicht ist Ihr Haus dabei?

Wir empfehlen den Künstler zu googlen. Sie finden viele weitere Werke und seinen Lebenslauf im Internet.

Nach einem gemeinsamen Auftakt (9.5.22) in der Bochumer Innenstadt und einem Vortrag mit Dialog in der KoFabrik starten wir gemeinsam in

die Woche. Im Seniorenbüro Südwest upcyclen wir mit Tertrapaks, widmen uns “alten Klamotten” und dem Thema Wasser, schauen auf die Erde von Oben im Radom an der Sternwarte, machen eine Kräuterwanderung, frühstücken nachhaltig und essen veganen Kuchen.

Wir freuen uns, wenn Viele diese tolle Woche mit ausfüllen und sich an den Angeboten beteiligen.

Ausblick auf die “Woche der Nachhaltigkeit” 9. - 14.5.2022

Alle 6 Seniorenbüros beteiligen sich im Mai mit tollen Aktionen an der “Woche der Nachhaltigkeit”. Alle Angebote finden Sie in unserem Programmheft. Sie können es digital oder analog anfordern.



VOM 9. BIS 13. MAI IN BOCHUM
JETZT MITMACHEN!

