



Extrablatt

Ausgabe 20

WIR SIND FÜR SIE ERREICHBAR!

VOR ORT UND TELEFONISCH

0234-588 68 555

HATTINGER STR. 811

BITTE MELDEN SIE SICH TELEFONISCH ZUR
SPRECHSTUNDE AN!

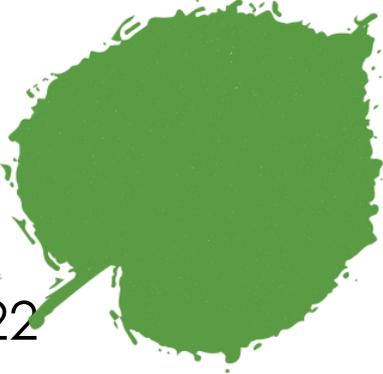
MO + MI 10-12 UHR

DO 14-16 UHR



Liebe Senior*innen und Freund*innen des Seniorenbüros,

diese Sommerausgabe unseres Extrablatts ist prall gefüllt mit Rückblicken und Neuem aus dem Seniorenbüro Südwest in Bochum-Linden. Das Thema Nachhaltigkeit und Digitalisierung sind weiterhin ein Schwerpunkt im Seniorenbüro, aber auch andere Themen finden ihren Platz bei uns. So konnten wir uns zuletzt über eine Schülerpraktikantin der Mathias-Claudius-Schule freuen. Unsere Strickgruppe hat einige Ihrer gestrickten Werke an die integrative Kita an der Wasserstraße gespendet und für strahlende Kinderaugen gesorgt. Endlich trifft sich die Schreibwerkstatt wieder - nun immer montags. Immer öfter kann unsere Bank vor dem Büro stehen und die Türen weit geöffnet bleiben. Viele Bürger*innen nutzen dies für ein kurzes Kennenlernen, Pause machen oder die Möglichkeit ins



Sommer 2022

Gespräch zu kommen - darüber freuen wir uns sehr. Ganz frisch können wir Herrn Grotzki als neuen Mitarbeiter im Seniorenbüro begrüßen, der vor allem den Hausbesuchsdienst und den Empfang unterstützen wird. Herzlich Willkommen!

Der neue „Wegweiser für Seniorinnen und Senioren“ ist da! Er soll Ihnen und Ihren Angehörigen dabei helfen, sich in der Bochumer Angebotslandschaft zurechtzufinden. Kontaktdaten unterschiedlichster Institutionen finden Sie hierin ebenso, wie viele nützliche Informationen, Tipps und Anregungen.



Sie können sich den Seniorenwegweiser kostenlos im Seniorenbüro oder dem Bürgerbüro abholen. Online finden Sie den Wegweiser unter: <https://www.bochum.de/Amt-fuer-Soziales/Seniorinnen-und-Senioren>

Für die nächsten Ausgaben können Sie uns gerne eigene Beiträge - Fotos, Geschichten, Gedichte, Rezepte etc. - zusenden. Wir können Sie dabei unterstützen Ihre Ideen umzusetzen und/oder in das richtige Format zu bringen.

Viele Grüße aus dem Seniorenbüro Südwest



Extrablatt

Ausgabe 20

Sommer 2022

Mein Praktikum im Seniorenbüro

Drei Wochen durfte ich als Praktikantin im Seniorenbüro Südwest verbringen. Zu Beginn wusste ich gar nicht, was mich alles erwartet und wie vielseitig die Arbeit des Seniorenbüros ist.

Am ersten Tag durfte ich direkt in die verschiedensten Aufgabenbereiche mitreinschauen und konnte mir ein erstes Bild machen, was ein Seniorenbüro ausmacht. Ich wurde mit zu Hausbesuchen genommen, war mit Senior*innen einkaufen und habe an verschiedenen Kursen mit ihnen teilgenommen. Dabei habe ich natürlich viele neue Eindrücke und Erfahrungen gesammelt. Besonders die große Dankbarkeit der Senior*innen hat mich sehr überrascht und mir gezeigt, wie wichtig die Arbeit des Seniorenbüros ist, da für sie die Hilfe, die sie hier z.B. in Handykursen, der Einzelberatung oder beim Einkaufen bekommen, und das Zusammensein, z.B. bei Spielesnachmittagen oder beim gemeinsamen Kaffeetrinken, nicht selbstverständlich ist und sie das auch nicht als selbstverständlich hinnehmen. Es hat mir sehr großen Spaß gemacht, hier mitarbeiten zu dürfen und meinen Blick darauf

gelenkt, wie wichtig es ist, durch die Arbeit der Seniorenbüros, Senior*innen die Möglichkeit zu geben, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam als Gruppe zusammen zu treffen, auch wenn es nur darum geht gemeinsam einen Spaziergang zu machen.

(M.V., 10.Klasse, Mathias Claudius Schule)



(Marienkäferpaar Sommer 2022 Oberdahlhausen)

Wollieseln in der Kita

Die Wollieseln, die Strickfrauen des Seniorenbüros, waren zu Besuch in der integrativen Kita an der Wasserstraße. Endlich konnten die Frauen



Extrablatt

Ausgabe 20

nach der langen Coronapause wieder selber ihre Strickwaren an die Kinder überreichen. Strahlende Augen auf beiden Seiten - was für eine schöne Kooperation!

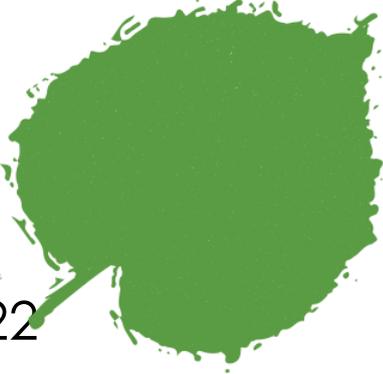


Außerdem steht das gesamte gestrickte Sortiment zum Verkauf. Aktuell sind einige Puppen und Tiere im Schaufenster ausgestellt. Es wurden und werden aber auch Socken, Kleidung, Schals, Tücher und Vieles mehr gestrickt. Der Erlös geht als Spende an die Kinder- und Jugendpsychiatrie in Linden.

Gerne nehmen wir auch weiterhin Woll- und Garnspenden entgegen. Am besten während unserer Bürosprechzeiten (MO+Mi 10-12 Uhr oder Do 14-16 Uhr) oder direkt bei der Strickgruppe (Mi 15:30-18:00Uhr).

Wollen Sie gerne mitstricken, häkeln oder Handarbeiten? Melden Sie sich gerne bei uns.

Sommer 2022



Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt im Alter – neues Beratungsangebot in den Seniorenbüros

Auch ältere Menschen können lesbisch, schwul, bisexuell sowie trans* oder intergeschlechtlich sein, auch ältere Menschen haben zu diesen Themen Beratungsbedarf, wenn es z.B. um ein spätes Coming Out oder auch um Einsamkeit geht. Bislang gab es dieses Angebot nur vor Ort in der Rosa Strippe, der Bochumer Beratungsstelle zum Thema sexuelle und geschlechtliche Vielfalt. Dank einer Kooperation mit den Bochumer Seniorenbüros gibt es nun im monatlichen Wechsel auch die Möglichkeit, das Angebot in den Zweigstellen der Büros wahrzunehmen. Angeboten wird die Sprechstunde von Eicke Ricker, einem hauptamtlichen Mitarbeiter der Rosa Strippe.

Die nächste Sprechstunde findet am 6.07.2022 von 10 - 12 Uhr im Seniorenbüro Südwest statt.

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig – kommen Sie einfach vorbei!

+rosa strippe





Extrablatt

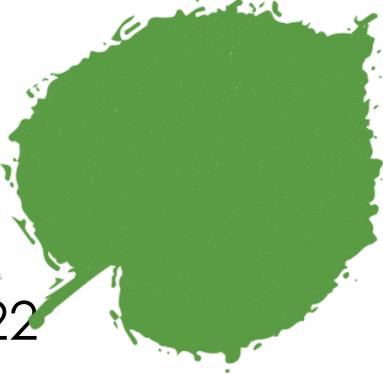
Ausgabe 20

Plauderbank
Zeit für ein Gespräch 



„Plauderbank - Zeit für ein Gespräch“ - unter diesem Titel setzen die Seniorenbüros Mitte und Südwest das Projekt der Bank:Verbindung fort. Mit Unterstützung zahlreicher ehrenamtlicher Bankpatinnen und -paten möchten die Seniorenbüros mit Alltagsgesprächen der Vereinsamung älterer Menschen und wenigen sozialen Kontakten vorbeugen. An den Bank-Standorten sind Vorbei-Kommende sowie ältere Menschen, die einfach mal so plaudern möchten, herzlich eingeladen.

Nach einer Schulung für neue Bankpaten im April, gab es Anfang Juni das erste Patentreffen im Matthäushaus in Weitmar. Neben organisatorischen Infos erhielten die Bankpaten Materialien für ihren Einsatz, wozu auch ein Bilderrahmen gehörte, der schon bald an



Sommer 2022

den Plauderbänken als Erkennungszeichen zu finden ein wird.

Bei Regenwetter und kalten Temperaturen unter 10 Grad bleiben die Bänke unbesetzt.

Beide Seniorenbüros konnten inzwischen 21 ehrenamtliche Bankpaten und -patinnen gewinnen, die sich Zeit für ein Gespräch nehmen und von nun an wöchentlich eine Patenschaft für folgende Bänke übernehmen:

- **Wiemelhausen:** Glücksbürger Straße / Ecke Brenscheder Straße, mittwochs, 15.30-17 Uhr
- **Westend:** Springerplatz, montags, 15-16.30 Uhr
- **Ehrenfeld:** William-Shakespeare-Platz, montags, 15-16.30 Uhr
- **Ehrenfeld:** Danzigerstraße 1, dienstags, 15-16.30 Uhr
- **Ehrenfeld:** Wiesental, Ecke Kulmer Straße / Friederikastraße, mittwochs, 10.30-12 Uhr
- **Altenbochum:** Freigrafendamm / Ecke Liebfrauenstraße, freitags, 10.30-12 Uhr
- **Weitmar-Mark:** Pfarrer-Halbe-Platz, am Rande des Wochenmarktes, dienstags, 9-11 Uhr
- **Weitmar-Mitte:** Friedhof gegenüber der Matthäuskirche, dienstags 9:30 - 11:30 Uhr
- **Weitmar-Mitte:** Hasenkampstraße/ Eingang Kath. Friedhof, donnerstags, 10-12 Uhr
- **Dahlhausen:** Boulebahn Am Bahnhof, donnerstags 17-18/19 Uhr





Extrablatt

Ausgabe 20

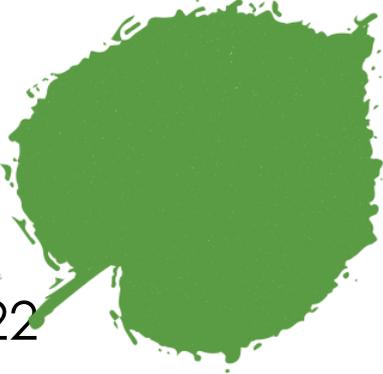
Die Liste der Bankstandorte wird auf der Seite der Seniorenbüros Bochum (seniorenbuero-bochum.de) regelmäßig aktualisiert. Weitere Bankpaten*innen werden gesucht. Für Fragen oder bei Interesse an einem Ehrenamt als Bankpat*in können sich Interessierte gerne im Seniorenbüro Südwest, Tel. 58868555 oder Seniorenbüro Mitte, Tel. 92786390 melden.

Ehrenamt
KomPass

Ehrenamtskompass - Wie finde ich das richtige Ehrenamt?

Die Seniorenbüros der Stadt Bochum laden ein zum Ehrenamtskompass für Alle, die sich engagieren möchten, aber noch nicht wissen, welches Betätigungsfeld das richtige ist. Ein 3-tägiger Workshop unterstützt Sie dabei herauszufinden, welchen Ehrenamt zu Ihnen passt. Sie gewinnen einen Überblick über Ihre Stärken und Interessen, Sie entdecken aktiv, was Sie gerne machen, um Ihren Ruhestand bewusst zu planen.

Der Workshop findet am Freitag, 15.07.22 von 16-20 Uhr, am Samstag 16.07.22 von 10-17 Uhr



Sommer 2022

und am Sonntag, 17.07.22 von 10-17 Uhr im Seniorenbüro Südwest, Hattinger Str. 811, 44879 Bochum statt.

Eine Anmeldung ist kurzfristig noch im Seniorenbüro Südwest unter der Rufnummer: 0234 588 68 555 oder unter u.gaus@awo-ruhrmitte.de möglich.

**Ehrung "unseres" Ehrenamtlers
Herrn Gierse am 11. Mai 2022.
Herzlichen Glückwunsch!**

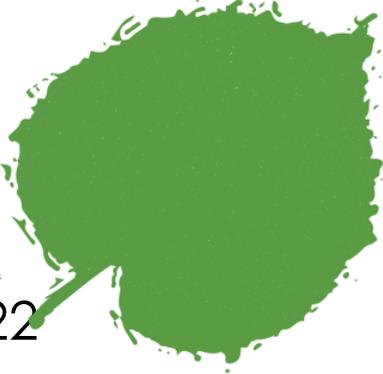




Extrablatt

Ausgabe 20

Sommer 2022



**Das Rosalie-Adler-Seniorenzentrum
an der Dr.-C.-Otto-Straße 168
in 44879 Bochum Dahlhausen
stellt sich vor:**

Das Rosalie-Adler-Seniorenzentrum ist eine stationäre Einrichtung für Senioren mit 129 Plätzen. Unser Haus verfügt über 5 Etagen und hat 5 Wohnbereiche. Im Wohnbereich eins, zwei und vier leben jeweils 28 Bewohner/innen. Im Wohnbereich drei leben 29 und im Wohnbereich „Erdgeschoß“ 16 Bewohner/innen. In jedem Wohnbereich gibt es den großen Speiseraum, ein Wohnzimmer und einen kleinen Speiseraum. Namensgeberin des Seniorenzentrums ist die 1909 in Wattenscheid geborene Rosalie Adler.

Träger der Einrichtung ist die Arbeiterwohlfahrt des Bezirks Westliches Westfalen. Der Bezirksverband ist Träger von insgesamt 52 Seniorenzentren, in denen ca. 7.000 Bewohner/innen leben.

Das AWO Seniorenzentrum verfügt über eine Fülle von Angeboten, die Ihre Betreuung und Pflege absichert, sowie Ihnen das Leben bei uns bequem und angenehm macht.

Gerne können Sie bei uns ein Besichtigungstermin vereinbaren, um einen persönlichen Eindruck zu erhalten.

Ihre Ansprechpartnerinnen für einen unverbindlichen Termin sind:

Frau Lappe (Verwaltung)

0234-94187154

Frau Hoffmann (Sozialer Dienst)

0234-94187151

Ihr Einrichtungsleiter

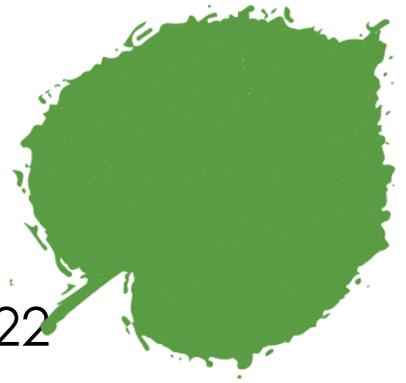
Thomas Pankok



Extrablatt

Ausgabe 20

Sommer 2022



Nachhaltigkeit - Klimaschutz

Denk nachhaltig!

Die Nachhaltigkeitsgruppe Bochum-Linden stellt sich vor:

Wir sind bisher vier Frauen, die sich 14-tägig treffen, um aktiven Umwelt- und Klimaschutz zu betreiben und in kleinen Schritten die Welt zu verändern. Es ist uns wichtig uns zunächst selbst schlau zu machen und dann unsere Ideen weiterzugeben.

Unser erstes Projekt ist das Thema „Textilien“ - wir haben uns mit dem langen Weg der Herstellung einer Jeans beschäftigt und den Möglichkeiten Kleidung sinnvoll weiterzuverarbeiten, zu verschenken oder zu verkaufen.

Wir haben viel Spaß zusammen, viele Ideen und noch viel Platz für interessierte Menschen.

Treffpunkt ist das Seniorenbüro in Linden, jeden 2.+4. Mittwoch im Monat um 16:30 Uhr.

Bitte melden Sie sich im Seniorenbüro an (0234-588 68 555)

Ankündigungen für den „nachhaltigen August“

Tausch und Schenkborse

Ihre Schränke sind voll und Sie haben noch mach schönes Schätzchen Zuhause - einen Nussknacker, eine Mandelmühle, Schmuckstücke oder Dekoartikel?

Schaffen Sie Platz und kommen Sie zu unserer Schenkborse. **Besser schenken und tauschen, als neu kaufen!**



Sie sind herzlich eingeladen bei Kaffee und Keksen zu plaudern, zu schenken oder zu tauschen.

Wann? Freitag, 26.08.22 von 10-13 Uhr

Wo? vor und im Seniorenbüro Südwest

Wie? Einfach vorbeikommen oder anrufen, wenn Sie Hilfe benötigen (0234-5888 68 555)





Extrablatt

Ausgabe 20

Nachhaltige Alter - Nativen

„Wenn viele kleine Leute
an vielen kleinen Orten
viele kleine Schritte tun,
dann werden sie das Gesicht der
Welt verändern.“

In Bezug auf Umwelt und Klima ist es an der Zeit diese Schritte zu gehen und Veränderungsprozesse anzustoßen.

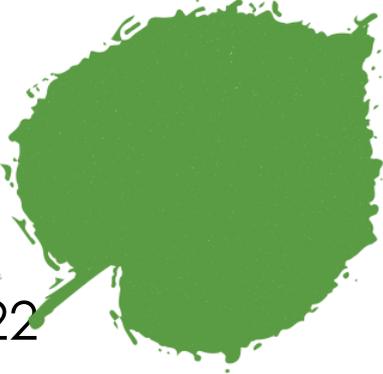
Es ist jedoch zu beobachten, dass mit zunehmendem Alter, die Bereitschaft, sich mit dem Thema Nachhaltigkeit zu beschäftigen, sinkt. Dabei verfügt gerade die ältere Generation über erhebliches Wissen aus der eigenen Kindheit und Jugend den Alltag umweltfreundlich zu gestalten und somit etwas für die Umwelt und das Klima zu tun.

Ich lade herzlich ein, im gemeinsamen Dialog zu erforschen, wie es diesbezüglich um die eigene Bereitschaft bestellt ist, welche persönlichen Hinderungsgründe vorliegen und was erforderlich wäre, um eigene kleine Schritte zu tun.

Freia Brix-Bögge
dialogreich
Freia Brix-Bögge
www.dialogreich.de

Termin:

Donnerstag, 14.08.2022, 14:00 – 16:30 Uhr



Sommer 2022

Ort:
Seniorenbüro Südwest
Hattinger Str. 811, 44879 Bochum
Telefon: 0234-58868555

Anmeldung:
Bitte melden Sie sich bei Interesse im
Seniorenbüro Südwest

9. langer Tag der Stadtnatur

Upcycling - Umwelt schützen

Wann? Freitag, 26. August 2022, 10
bis 13 Uhr

Die Teilnehmer*innen haben die Möglichkeiten, alte Kleidungsstücke neu zu gestalten und somit lang und nachhaltig zu tragen und einen Beitrag zu leisten, die Umwelt und Wasserreserven zu schützen.

Tipps über Einkaufsmöglichkeiten für sogenannte grüne Kleidung werden mitgegeben. Upcycling-Ideen können ausprobiert werden; so werden aus einem Gästehandtuch ein Kulturbeutel oder Stoffreste zu Wachstüchern.

Hinweise: Bitte Stoffe und Kleidung mitbringen!

Kosten: „Spendendose“ je nach Materialverbrauch

