

Extrablatt

Ausgabe 32

Sommer 2025

**WIR SIND FÜR SIE
ERREICHBAR!
VOR ORT UND
TELEFONISCH**

0234-588 68 555
HATTINGER STR. 811
AUCH OHNE ANMELDUNG!
Sprechstunden
MO + MI 10-12 UHR
DO 14-16 UHR



Hallo liebe Leserinnen und Leser,

in unserer **Sommerausgabe** finden sich wieder viele Neuigkeiten und Berichte. Besonders der Mai war in diesem Jahr vollgepackt mit Aktionen und Angeboten zum Thema **“Gemeinsam Dinge tun” - Aktionen im Rahmen der bundesweiten Woche gegen Einsamkeit.**

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und freuen uns wie immer über Einsendungen von Berichten und Ideen für unser nächstes Extrablatt.

Kommen Sie gut durch den Sommer, viele Grüße vom ganzen Team des

Seniorenbüros Südwest

Ein Sommergruß
(erstellt mit KI)

Der Sommer ist da - mit seinem Licht, seiner Wärme und dem Duft von Erinnerungen. Für viele von uns ist der Sommer nicht nur eine Jahreszeit, sondern ein Gefühl. Er erinnert uns an die Kindheit im Freibad, an den ersten Urlaub und den ersten Kuss, an Abende voller Lachen und den Geschmack von Erdbeeren und Kirschen.

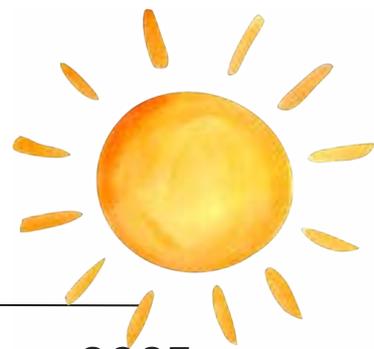
Im Alter bekommt der Sommer eine besondere Tiefe. Wir sehen kleinen Dingen mit größerer Dankbarkeit: den warmen Wind auf der Haut, das Zwitschern der Vögel, das Lächeln eines fremden Menschen im Park. Vielleicht sind die Wege ein wenig langsamer geworden - aber der Blick umso weiter und reicher.

Nehmen wir uns Zeit für diese besonderen Momente. Für eine Kaffee auf dem Balkon, ein gutes Gespräch mit lieben Menschen oder einen kleinen Spaziergang in der Abendsonne. Genießen wir den Sommer.





Extrablatt



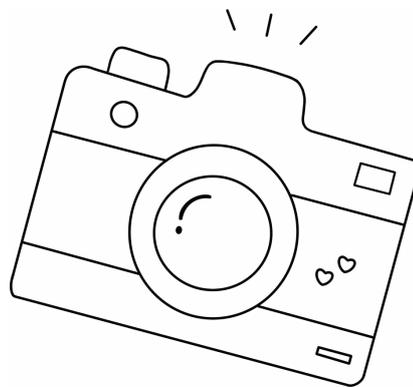
Ausgabe 32

Sommer 2025

Projekt ['ant,lɪts]: Die Magie der Begegnungen

47 Kurse auf dem aktuellen Kursplan des Seniorenbüros Südwest, Sprechstunden, Plauderbänke, Sonderveranstaltungen, Laufkundschaft, Stammpersonal und die Reinigungs- und Servicekräfte. Das Projekt ['ant,lɪts] bietet die Option auf geschätzte 1.000 Begegnungen in zwei Jahren. 120 gab es bereits, davon 90 mit der Kamera in der Hand. 55 Stunden im Gespräch, keine Minute davon verschwendet. Mein Selbstverständnis: Möglichkeitsräume für Begegnungen öffnen, danach mich selbst und mein zentrales Anliegen „Foto“ nicht so wichtig nehmen.

Begegnungen unter vier Augen und in Gruppen. Die krasse Ablehnung „Foto NEIN“ aushalten, es gibt immer einen guten Grund. Die kühlere Erstbegegnung: „Ich weiß auch nicht, was der hier will und was das soll.“, die sich über: „Kaffee?“ wandelt zu: „Kommen Sie nächste Woche wieder?“ Natürlich.

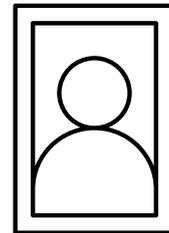


Die ungeplante Blitzbegegnung zwischen Tür und Angel, der stundenlange Spaziergang im Park, Hausbesuche, auch mal drei in Folge. Im Schnitt 30 Fotos pro Begegnung. Die aufgeschobene Begegnung, datiert auf den 06. Mai 2026 [sic!]. Die Begegnung mit dem Damals, liebevoll („Schau, das war ich.“) oder wütend („Schau, DAS war ich.“). Erzählte Geschichte, Lebensgeschichte und Zeitgeschichte. Dafür ist Zeit, immer. Fröhlich-bunt oder mit düsterer Wucht, stilles Heldentum in schwierigen Zeiten.





Extrablatt



Ausgabe 32

Sommer 2025

Die anrührende Begegnung mit der kleinen Eitelkeit: „Können Sie das wegmachen?“ Kann ich. Oder: „Geht das auch heller?“ Ja, das geht auch heller. Wieder aussehen wie mit 16? Kann ich nicht, aber ich kenne eine Künstliche Intelligenz, die das kann. Lieber doch nicht? Gute Entscheidung. Stiller Beobachter sein, wenn das Selbstbild eines Menschen seinem Fremdbild begegnet und Selbst- und Fremdbild miteinander ringen. Hautnah erleben, wie sehr Antlitz und persönliche Identität miteinander verwoben sind. Aufruhr und Demut, Angst und Zuversicht. Die Kamera findet Schönheit diesseits und jenseits des Schattenstrichs. Und wirkt auch gegen Einsamkeit.

Die Collage [ˈant,lɪfʃ] als memento mori. „Wenn mein Foto erst nächste Woche fertig wird und ich bis dahin tot bin?“ „Pinne ich Ihr Foto an. Ok für Sie?“ Oder: „Was passiert mit meinem Foto, wenn ich tot bin?“ „Bleibt hängen. Ok für Sie?“

Die freundliche Begegnung mit der Bürokratie. Sie nützt und schützt. Südwest möchte ein Foto der Collage für diesen Artikel, jedoch die Einwilligungserklärungen... Erster Auftritt der SeniBüSenitare, der Senioren-Avatare des Seniorenbüros.

Die Digitalies unter Ihnen benutzen den QR-Code, die Anfassers finden eine Beschreibung auf der Fotowand. Und begegnen dort anderen Menschen aus Fleisch und Blut. Nur Mut.



Apropos Mut: Es ist noch viel Platz auf der Wand. Sie können mich gerne ansprechen, direkt oder über das Seniorenbüro Südwest (Tel. 0234 58868555). Wir finden einen Termin und eine Gelegenheit, im Seniorenbüro, bei einem Spaziergang, Hausbesuch geht auch.

So, ich muss los. Hab einen Termin mit mir selbst. Sie wissen ja: Letztendlich begegnet Mensch immer nur sich selbst. In allen Begegnungen. Bis gleich oder später.

Michael Stüning





Extrablatt



Ausgabe 32

Sommer 2025

Gemeinsam Dinge tun - Monat gegen Einsamkeit

Viele Aktionen, intensive Gespräche und Möglichkeiten unter dem Motto : "gemeinsam Dinge tun" fanden im Mai im Seniorenbüro Südwest statt. Sich der Einsamkeit entgegen zu stellen, seine Komfortzone verlassen, den ersten Schritt machen und dabei sein. Vieles läuft auch nach dem Aktionsmonat weiter - Neues darf auch danach jederzeit entstehen. Infos unter 0234-5886855, persönlich im Seniorenbüro Südwest oder auf der Homepage www.seniorenbuero-bochum.de

Thema "Einsamkeit" Stadtkapfbrühstück Mai 2025

Assoziationen bei Älteren	Assoziationen bei Jüngeren
<ul style="list-style-type: none"> • Arbeit fehlt • Soziale Medien wichtig, ggf. Dating Apps • Verschwinden von Treffpunkt (z.B. Erdbeere) • Einsamkeit ist ungewollt, negativ besetzt • Veränderung von Lebensbedingungen (Trennung) usw. Tod, Rentenzeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Einsam obwohl in Gruppe • nicht dazu gehören • Handy statt Gespräch • wenn zu wenig direkter Kontakt • Einsamkeit ist ungewollt, negativ • Veränderung von Lebensbedingungen (Schulwechsel, Umzug)
Risikofaktoren - Ältere	Risikofaktoren - Jünger
<ul style="list-style-type: none"> • soziale Medien - zu viel oder wenn Guat • körperl. Beeinträchtigung u.a., auch psychische • wenig Einkommen • Altersverlust 	<ul style="list-style-type: none"> • soziale Medien - zu viel statt maler Kontakt • Arbeitslosigkeit, ^{am wenigsten} geringer • grüner / keine Schul- / Auszubildendenabschlüsse • körperlich Beeinträchtigung u.a.
Was tun gegen Einsamkeit?	
<ul style="list-style-type: none"> • Was für sich selbst tun? - sich selbst stärken - soziale Kontakte pflegen / neue Kontakte suchen - Ehrenamt, u.a. soziales Engagement - ggf. psychosoziale / psychologische Hilfe / psychiatr. Hilfe 	
<ul style="list-style-type: none"> • Was gemeinsam tun? - in Freund trifft / Seniorentreff - Hobbys u. Freizeitaktivitäten nutzen - andere, die Einsam sind, unterstützen 	
<ul style="list-style-type: none"> • Was kann die Gesellschaft tun? - Aufgabe polit. Beamte / Forschung - Budgetelder 	





Extrablatt

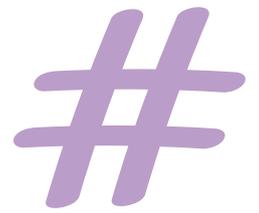
Ausgabe 32

Sommer 2025





Extrablatt



Ausgabe 32

Sommer 2025



#WEGEWEISEND
ABGESICHERT & EINGEBUNDEN INS ALTER

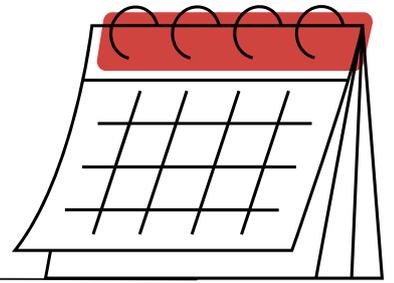
Herzlichen Glückwunsch

Neue Lotsinnen und Lotsen haben ihre Qualifikation erfolgreich abgeschlossen und sind jetzt in den verschiedenen Stadtteilen ehrenamtlich aktiv. Sie wurden im Rahmen des Projekts #wegeweisend - abgesichert und eingebunden ins Alter auf ihre ehrenamtliche Tätigkeit vorbereitet. Der feierliche Abschluss fand in der Synagoge in Bochum statt. Zu Gast war Bürgermeister Dr. Sascha Dewender von der CDU, der mit wertschätzende Worte gratulierte und im Namen der Stadt für das ehrenamtliche Engagement dankte. Weitere Infos zu Projekt im Seniorenbüro Südwest oder auf der Homepage: www.seniorenbuero-bochum.de unter Projekten.





Extrablatt



Ausgabe 32

Sommer 2025

Termine + Veranstaltungen

- 30.07.2025 11 Uhr **Exkursion ins Klärwerk** - Infos und Anmeldung im Seniorenbüro Südwest 0234- 58868555
- 04.08.2025 18 Uhr Aktuellen **Betrugsmaschen auf der Spur** - Seniorensicherheitsberater klärt auf. Vortrag und Info. Kostenlos und ohne Anmeldung. Ort: Heinrich-König-Seniorenheim großes Saal, Weitmar-Mark (Wabenweg) - Infos im Seniorenbüro Südwest
- 19.08.2025 14-16 Uhr **Traumreise** zur inneren Ruhe - mit anschließendem Kaffeetrinken und Austausch im. Kostenlos, Anmeldung im Seniorenbüro Südwest 0234-58868555
- 02.09.2025 9:00-11:45 Uhr **Infokurs zu Windows 10/11** - Hilfe bei der Aktualisierung und Anwendungsunterstützung. Anmeldung und Infos im Seniorenbüro Südwest 0234-58868555
- ab September Mi 15-16:30 Uhr neuer **Smartphonekurs** (Android) für Anfänger in Weitmar-Mark, Heinrich-König-Seniorenzentrum (Wabenweg). Anmeldung im Seniorenbüro Südwest 0234-58868555
- ab 03.09.2025 12:30-13.30Uhr neuer **Italienischkurs für Anfänger**. Info und Anmeldung im Seniorenbüro Südwest 0234-58868555





Extrablatt



Ausgabe 32

Sommer 2025

Der Lebensretter in der Hosentasche

Ein Smartphone kann im Alltag sehr hilfreich sein – besonders im Notfall. Viele moderne Handys bieten eine eingebaute Notfallfunktion, die Leben retten kann. Sie ermöglicht es, schnell Hilfe zu rufen oder wichtige Informationen an Rettungskräfte zu übermitteln, sogar ohne das Handy zu entsperren.

Was bietet die „Sicherheit & Notfall“-Funktion?

- 1. Notruf-Funktion **((sos))** - Mit wenigen Klicks (z. B. 5-mal die Ein/Aus-Taste drücken) wird sofort der Notruf gewählt. - Praktisch, wenn man sich nicht mehr orientieren oder sprechen kann.
- 2. Medizinische Informationen  - Blutgruppe, Allergien, Medikamente oder Krankheiten können gespeichert werden. - Diese Infos sind für Rettungskräfte auch bei gesperrtem Handy sichtbar – das spart wertvolle Zeit.
- 3. Notfallkontakte  - Angehörige oder Nachbarn können hinterlegt werden. - Im Ernstfall werden sie automatisch benachrichtigt, zum Beispiel mit dem aktuellen Standort.
- 4. Standort senden  - Wenn der Notruf aktiviert wird, kann das Handy den eigenen Standort per SMS verschicken - damit Hilfe schneller kommt.

Wie richtet man das ein?

Für Android-Geräte:

1. Einstellungen öffnen
2. Nach unten scrollen zu „Sicherheit & Notfall“
3. Dort können Sie medizinische Informationen und Notfallkontakte hinzufügen
4. Aktivieren Sie den Notruf-SOS-Modus

Für iPhones:

1. Einstellungen > Notfallpass oder Health-App
2. Gesundheitsdaten eingeben (z. B. Allergien, Medikamente)
3. Notfallkontakte auswählen
4. „Im Sperrbildschirm anzeigen“ aktivieren

Warum ist das gerade für Seniorinnen und Senioren nützlich?

Ein Notfall kann jederzeit passieren – Sturz, Schwindel, Herzbeschwerden. Mit dieser Funktion haben Sie die Gewissheit: Ich bin nicht allein. Hilfe ist nur einen Knopfdruck entfernt. Vertrauenspersonen wissen im Notfall sofort Bescheid – auch wenn man selbst nicht sprechen kann.

Fazit Die Funktion „Sicherheit & Notfall“ ist wie ein stiller Schutzengel in Ihrem Handy. Einmal eingerichtet, kann sie in einem kritischen Moment den Unterschied machen. **Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit – es lohnt sich.** (Text: U. Theis - Digitalpate)





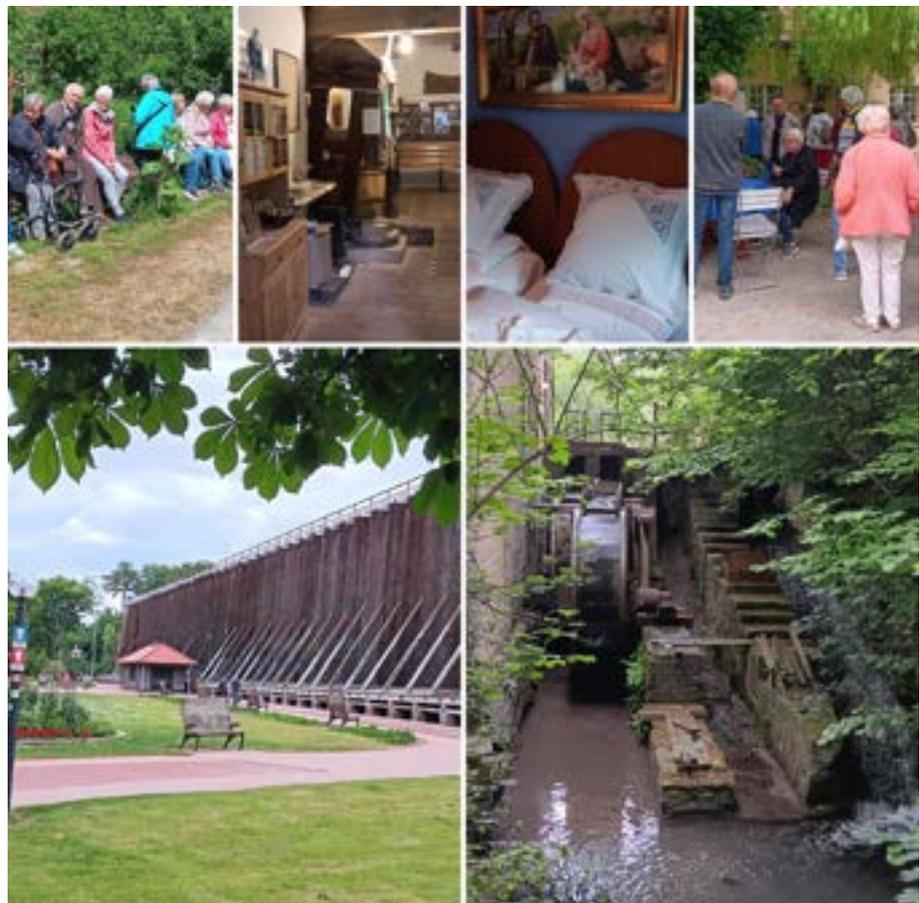
Extrablatt

Ausgabe 32

Sommer 2025

Seniorenbüro on Tour I Bad Westernkotten

Der erste ehrenamtlich organisierte Tagesausflug 2025 war toll und ist sehr positiv verlaufen. Ziel war Bad Westernkotten. Zuerst wurde in 3 Gruppen die Schäferkämper Wassermühle aus dem Jahr 1747/48 besucht. Danach wurde die Einrichtung der Müllerwohnung im Stil der 30 Jahre des vorherigen Jahrhunderts bewundert. Nach diesem Erlebnis wurde der Parkplatz an dem Kurpark angefahren. Ein Spaziergang zum Restaurant stimmte uns auf ein gemeinsames Essen ein. Der Nachmittag stand dann zur freien Verfügung. Die zwei großen Gradierwerke luden zum Genießen in der Natur ein. Um 17.00 Uhr fuhren wir satt und entspannt zurück nach Bochum und ein erlebnisreicher Tag ging leider zu Ende. (Foto und Text Werner Gierse)





Extrablatt



Ausgabe 32

Sommer 2025

Seniorenbüro on Tour II Tagesausflug - "Spargel satt"

Am 12. Juni fand ein weiterer vom ehrenamtlichen Reiseteam geplanter Tagesausflug des Seniorenbüros Bochum Südwest statt. Unter dem Motto "Spargel satt" fuhren wir mit dem Bus nach Walbeck und besuchten dort einen Spargelhof. Hier war es möglich, erntefrischen Spargel sowie andere landwirtschaftliche Produkte zu kaufen. Bei herrlichem Sonnenschein konnte man draußen einen Kaffee oder ein Erfrischungsgetränk genießen. Dann wurde im Schloß Walbeck Spargel serviert. Natürlich mit Beilagen. Wer mit 15 Stangen zufrieden war, eigene Schuld. Nach dem Essen und einem kleinen Spaziergang im Schlosspark fuhren wir nach Venlo. Hier standen 2 1/2 Stunden zur freien Verfügung. Auch die Zeit verging wie im Fluge und ein schöner Tag ging leider zu Ende. Auf der Rückfahrt wurde schon darüber diskutiert, wie der nächste Ausflug wohl verlaufen wird. (Text und Fotos: Werner Gierse)





Extrablatt



Ausgabe 32

Sommer 2025

Der Waschbär war es

Liebe Nachbarn,

ich möchte euch heute von einem kleinen Abenteuer und einer schönen Neuerung in unserem Stadtteil berichten. Im Dezember kam es leider zu einem unerwarteten Zwischenfall: Ein Waschbär hat in einer Nacht unser Hühnerhaus heimgesucht und eines unserer vier lieben Hühner entführt. Seitdem haben wir eine Nachtkamera installiert, die jede Nacht zeigte, wie der Waschbär auf dem Dach des Hühnerhauses lauert. Um unsere Hühner zu schützen, haben wir uns dazu entschlossen, sie an einen sicheren Ort auf einen Bauernhof mit einem lauten Wachhund zu bringen.

Doch aus diesem Zwischenfall entstand auch eine schöne Idee: Unser Hühnerhaus stand nun leer, und ich hatte schon lange den Wunsch, einen Bücherschrank in Sundern aufzustellen. Warum also nicht aus dem alten Hühnerhaus einen Ort für Bücher machen? Nach einigen Baumarktbesuchen, einem neuen Anstrich und viel Engagement steht unser neuer Bücherschrank jetzt in Sundern und lädt zum Stöbern und Tauschen ein.

Es freut mich sehr zu sehen, wie rege das Interesse ist – viele Nachbarn und „Bücherwürmer“ nutzen die Gelegenheit, um neue Geschichten zu entdecken oder ihre eigenen Bücher zu teilen. Es ist schön zu erleben, wie aus einer kleinen Idee eine lebendige Gemeinschaftsaktion geworden ist.

Ich lade alle herzlich ein, den Bücherschrank zu besuchen, Bücher zu tauschen und gemeinsam unsere Nachbarschaft noch ein bisschen bunter zu machen!

Herzliche Grüße Nicky Robineck

Der Bücherschrank steht an der
Blankensteiner Straße 238
in Bochum-Sundern





Extrablatt



Ausgabe 32

Sommer 2025

Rollator-Tag in Dahlhausen

Der Rollatorstag mit Polizei, Verkehrswacht, Sanitätshaus und Bogestra ist immer eine hervorragende Veranstaltung, um die Sicherheit und Mobilität von Senioren und Seniorerinnen sowie anderen Rollatornutzenden zu fördern. Bei solch einer Veranstaltung erhalten die Teilnehmenden praktische Tipps zur sicheren Nutzung ihres Rollators im Straßenverkehr. Die Polizei und die Verkehrswacht bietet zusammen mit Bogestra, Sanitätshaus und Seniorenbüros Bochum weit Rollatorstage Schulungen und Übungen an, um das richtige Verhalten im Verkehr zu üben und Gefahren zu vermeiden. Das Sanitätshaus leistet Beratung und Hilfe bei der Einstellung von Höhe und Luftdruck des Rollators. Die Bogestra gibt Informationen und Unterstützung zu barrierefreien Transportmöglichkeiten und führt kleine Übungseinheiten zum Ein- und Ausstieg, sowie dem richtigen Verhalten in Bus und Bahn.

In diesem Jahr fand für den Bezirk Südwest der Rollatorstag in Dahlhausen statt und wurde sehr gut besucht.



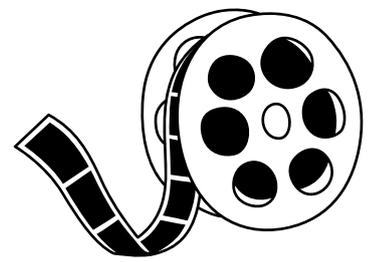
Vom Seniorenbüro war außerdem die ehrenamtliche Lotsin der **Rollatorgruppe** dabei und hat Werbung für ihr Gruppe gemacht: "Gemeinsam mutig mit dem Rollator unterwegs"

Die Gruppe trifft sich jeden 2.+4. Dienstag 10:00-11:00 Uhr im Monat im Seniorenbüro, plant Ausflüge und möchte gemeinsam mit dem Rollator unterwegs sein. Neue Teilnehmende sind herzlich Willkommen.





Extrablatt



Ausgabe 32

Sommer 2025

Kino unter der Kuppel

Jeden 4. Donnerstag im Monat ist das Seniorenbüro Südwest zu Gast in der Sternwarte in Bochum-Sundern. Neben dem Mitbringfrühstück wurde im Rahmen des Monats „Gemeinsam Dinge tun“ – eine Aktion gegen Einsamkeit des Projektes #wegeweisend und des Seniorenbüros SW, der preisgekrönten Film „Heaven can wait“ geschaut. Der Film zeigt, wie die Mitglieder des Hamburger Chors, alle Sänger*innen sind zwischen 70-95 Jahre alt, ihre Freude und Leidenschaft für Musik zum Ausdruck bringen. Der Film begleitete die Chormitglieder über mehrere Monate, er thematisierte Lebensfreude und die Herausforderungen des Alters. Es war ein gelungener Vormittag, alle sind beschwingt mit dem Gefühl nach Hause gegangen: Der Himmel kann warten – wir leben jetzt.

Im Juli (24.07.25) treffen wir uns **nicht** zum Frühstück, denn dann sind wir mit dem Bollerwagen, Sekt und Selters zu einem Spaziergang im Stadtteil unterwegs.

Donnerstag, 24.07.2025 um 10:00 Uhr

Treffpunkt vor der Sternwarte in Bochum-Sundern

Die Teilnahme ist kostenlos, über eine Anmeldung unter 0234-58868555 freuen wir uns.



Extrablatt

Ausgabe 32

Sommer 2025

Frühlingsfest Am Kreisverkehr + Besuch in der Bezirksvertretung Südwest

Die Werbegemeinschaft in Weitmar-Mark hat am 10.05.25 ein Frühlingsfest im neugestalteten Kreisverkehr ausgerichtet. Das Seniorenbüro Südwest war bei herrlichem Sonnenschein mit einem Stand und Ehrenamtler*innen vertreten. Mittlerweile bietet das Seniorenbüro Südwest 8 verschiedene Veranstaltungen im Monat an, die ohne engagierte Ehrenamtler*innen nicht stattfinden könnten. Wir sind mit vielen Bürger*innen aus dem Stadtteil ins Gespräch gekommen. Fragen „Rund um das Älterwerden“ aber auch zu einer ehrenamtlichen Betätigung wurden beantwortet. Eine Stellwand lud ein, Wünsche und Ideen für Weitmar-Mark aufzuschreiben. Der Edeka, eine Metzgerei, bezahlbare Wohnungen, Bänke mit Lehne im Kreisverkehr und ein Treffpunkt wurden öfter genannt. Es war ein intensiver Austausch. Danke dafür, auch für das engagierte Ehrenamt in Weitmar-Mark.





Extrablatt

Ausgabe 32

Sommer 2025

Ehrung für Herrn Hille

Für seine langjährige ehrenamtliche Tätigkeit wurde Herr Gerd Hille am 16.05. im Rahmen einer Feierstunde durch den Oberbürgermeister Thomas Eiskirch geehrt. Gaby Schäfer hielt die Laudation. Gerd Hille ist dem Seniorenbüro durch seine langjährige Tätigkeit im Beirat „Leben und Alter“ bekannt. Mit großem Herz und viel Engagement setzt er sich für die Belange der Senioren*innen im Bochumer Südwesten ein. Ob als staatlich geprüfter Reiseführer, Ansprechpartner für Senioren*innen im Seniorenbüro, im Rosalie-Adler-Zentrum und im Mehrgenerationenhaus der IFAK; Herr Hille hat für jede*n ein offenes Ohr. Das Seniorenbüro Südwest sagt „Danke“ für so viel Engagement.



Extrablatt



Ausgabe 32

Sommer 2025

Im Seniorenbüro Südwest virtuelle Welten entdecken

**Auf Reisen gehen ohne in den Flieger zu steigen?
Unterwasserwelten bestaunen ohne zu tauchen? Ins
Museum gehen ohne in der Warteschlange zu stehen?**

VR steht für virtuelle Realität. Mit einer VR-Brille können Sie auf Entdeckungsreise gehen ohne den Raum zu verlassen. Sie setzen eine VR-Brille auf und "betreten" eine vom Computer erzeugte Welt. Durch bewegte Bilder und Videos entsteht der Eindruck, als wären sie wirklich dort - im Museum, unter Wasser oder in einem fernen Land. **Neugierig geworden?**

Ganz neu im Angebot des Seniorenbüro Südwest können Sie diese VR-Brillen ausprobieren. Sprechen Sie uns an und betreten Sie mit uns neue virtuelle Räume. Das Angebot ist kostenlos.

Weitere Infos und Anmeldungen sind möglich im Seniorenbüro Südwest unter 0234-588 68 555

Die neue technische Ausrüstung (VR-Brillen und ein digitales Whiteboard) wurden gefördert von:

