



Extrablatt

Ausgabe 35

Sommer 2026

**Wir sind Für Sie erreichbar!
persönlich oder telefonisch
im Seniorenbüro Südwest**

0234-588 68 555
Hattinger Straße 811,
Bochum-Linden
AUCH OHNE ANMELDUNG!

offene Sprechstunden:

MO + MI 10-12 UHR
DO 14-16 UHR

Öffnungszeiten:

Mo-Mi 10-15 Uhr
Do 10-16 Uhr
Fr 10-12 Uhr



Und ganz besonders möchten wir nach den ersten sehr heißen Tagen in diesem Sommer auf die Ratschläge des **Hitzeportals der Stadt Bochum** hinweisen - hier bekommen sie Infos und Ratschläge zum Thema Hitze in unserer Stadt. Neben Verhaltenstipps können sie dort auch eine Karte für kühle Orte in Bochum einsehen (www.bochum.de/hitzeportal). Gedruckte Flyer mit Hinweisen zum Verhalten bei Hitze bekommen sie in unserem Seniorenbüro oder direkt bei der Stadt Bochum.

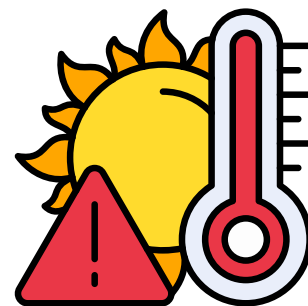
Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und freuen uns wie immer über Einsendungen von Berichten und Ideen für unser nächstes Extrablatt.

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

Seniorenbüros Südwest

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

in unserer Sommerausgabe finden sich wieder viele Neuigkeiten und Berichte der letzten Monate. Es war wieder viel los im Seniorenbüro. Außerdem gibt es einige neue Angebote und Ehrenamtliche, die wir in dieser Ausgabe etwas näher vorstellen.





Jetzt mal ehrlich.....

Ja, es ist heiß! Aber sooo heiß? Muß das wirklich sein?

Ein Blick in den Kalender hilft da vielleicht weiter.

Tatsächlich, gestern, genauer gesagt am 21. Juni, war kalendarischer Sommeranfang. Das wußten Sie schon? Sie etwa auch?

Und trotzdem schauen Sie jeden Morgen als erstes in diese tolle Wetter-App auf Ihrem Handy. Standort-Einstellung nicht vergessen.

Aufgeschreckt durch die nahezu täglichen Extrem-Wetter-Ankündigungen in den Radionachrichten wäre es doch beruhigend, wenn die App anderes anzeigen würde. Das tut sie auch? Ja, was denn nun? Ist doch KI-gesteuert.

Auf was soll man sich denn da noch verlassen? Aufs Gefühl oder doch besser auf den gesunden Menschenverstand?

Schließlich will so Manches überlegt sein.

Was mache ich heute? Die Wetter-App empfiehlt Autowaschen.

Was ziehe ich heute an? „Sportliche Kleidung“ sagt die App.

Was kaufe ich heute ein? „Grillzubehör“ sagt.....

Ist ja schließlich Sommer. Und im Urlaub in Griechenland war es auch immer so heiß.

Halt! Halt! Stop!

Ist das alles, was Ihnen einfällt?

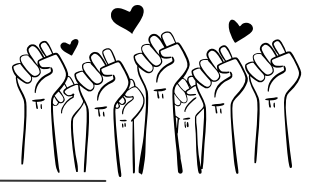
Schon einmal was von Klimaveränderung gehört? Vom menschengemachten Klimawandel?

Da können Sie sowieso nichts dran ändern???

Jetzt aber mal ehrlich.....

(Margret B., 22. Juni 2026)





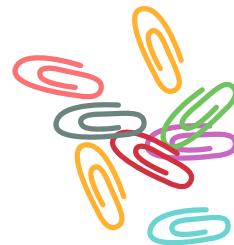
Was ich Sie direkt fragen möchte:

„Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt, was passiert, wenn der Staat entscheidet welches Programm im Theater gespielt wird? Was passiert mit unserer Gesellschaft, wenn Menschen mit einer Behinderung ausgeschlossen werden? Wenn therapeutische Begleitung zu teuer wird? Alle Zeitungen den gleichen Inhalt schreiben und kritische Beiträge verboten werden? Wenn es keinen Ort für Versammlungen gibt? Wenn Sie Angst haben, frei Ihre Meinung zu äußern? Wenn Bildung nicht für Jeden zugänglich ist? Wenn wir nicht leben und lieben können, wen wir wollen? Wenn es nicht mehr als zwei Geschlechter geben darf? Wenn unsere Religionsfreiheit eingeschränkt wird? Was geschieht, wenn die Werte unserer Gesellschaft verloren gehen? Wenn geltende Gesetze außer Kraft treten? **Haben Sie eine Vorstellung was passiert, wenn diese Grundbausteine unserer Demokratie ins Wanken geraten?** Kommen Sie zu uns ins Büro und lernen Sie den „Demokratieturm“ kennen. Wenn die genannten Werte verloren gehen, kommt unsere Demokratie ins Wanken und verliert ihr Gleichgewicht. Wir Mitarbeiter*innen des Seniorenbüros sind in Sorge, wenn zentrale Werte unserer Gesellschaft nicht mehr gelebt werden dürfen und unsere Demokratie geschwächt wird und zentrale Werte nicht mehr als wichtig erachtet werden. Sie können sich dies nicht vorstellen? Als verbandliche Mitarbeiterin der AWO kenne ich Menschen, die das Verbot der AWO während des Nationalsozialismus miterlebt haben.

Freiheit, Gleichheit, Gerechtigkeit, Solidarität und Toleranz sind unsere Grundwerte. Lassen Sie uns im Gespräch bleiben!

Ulrike Gaus





Büroservice - Hilfe bei Büroangelegenheiten **Neues ehrenamtliches Angebot im Seniorenbüro Südwest**

Zwei ehrenamtliche Bürokräfte bieten ab sofort einen kostenlosen Büroservice im Seniorenbüro Südwest an.

Sie lesen Ihnen Ihre Briefe vor, wenn Sie dies selbst nicht mehr schaffen. Sie unterstützen unter anderem beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen, beim Briefeschreiben sowie bei allen anderen schriftlichen Anliegen. Sie führen KEINE Beratungen durch.

Dieser kostenlose Service wird jeden Montag und jeden Freitag in der Zeit von 10 bis 12 Uhr angeboten.

Info und Anmeldung unter: 0234 58 86 85 55

Besuche ohne Anmeldung sind auch möglich.





Geschenkte Zeit zu zweit

Nach einer abgeschlossenen und zertifizierten „Lotsenqualifizierung“ im Projekt *#wegweisend- abgesichert und eingebunden ins Alter* über das Seniorenbüro begann ich am 30.01.2025 mit meinem ersten Ehrenamt, dem ehrenamtlichen Hausbesuchsdienst. Mir wurde im Beisein einer Mitarbeiterin des Seniorenbüros, seiner Frau und Tochter ein Herr vorgestellt. Nach einem kurzen Kennenlerngespräch, in dem wir klärten, was er sich wünschte oder vorstellen könnte, oder wie wir gemeinsam die geschenkte Stunde ausfüllen könnten, vereinbarten wir zeitnah einen Termin. Wir wollten uns beide auf etwas Neues einlassen. Dann kam unser erstes Treffen. Wir hatten beide ein wenig Herzklopfen.....wie die Teenager. Was werden wir machen? Gibt es gemeinsame Gesprächsthemen? Wo und wie lange werden die gemeinsamen Spaziergänge stattfinden? Welche Vorstellungen hat jeder von uns? Stimmt die Chemie zwischen uns? Was macht man eine ganze Stunde mit einem „unbekannten„ Menschen? **1 Stunde.....60 Minuten.....3600 Sekunden**

Nach wenigen Minuten hatten wir die ersten Gesprächsthemen, es wurden Gemeinsamkeiten festgestellt und zum Ende der Stunde ein fester Tag und eine Uhrzeit vereinbart. Sein Wunsch war es, spazieren zu gehen, in Begleitung, da seinerseits eine leichte Unsicherheit bestand und er nicht alleine draußen spazieren wollte. Es ist herrlich und vor allem eine „WIN-WIN-Situation. Da ich noch gar nicht so lange in dem Stadtteil wohnte, zeigte er mir Ecken und Straßen, die ich nicht kannte. Ich lernte Menschen kennen, die er grüßte und erfuhr, der Herr hatte das Geschäft xy. Die nächste Dame arbeitete in dem Geschäft xy. Der Herr auf der anderen Straßenseite war damals mit ihm im Sportverein usw. Mir wurden Abkürzungen gezeigt, Lokale empfohlen und gezeigt, wo es tolle Spielplätze gibt. Bei meinen drei Enkeln ist es gut, so etwas zu erfahren und wir haben schon so manchen Spielplatz mit unseren Enkelkindern besucht. Da es bei uns auch ein monatlich stattfindendes Stadtteilfrühstück des Seniorenbüros gibt, treffen wir beide uns auch dort zusätzlich - diesmal zum „quatschen und schmatzen“. Manche Treffen verbringen wir bei ihm und wir unterhalten uns. Die Themen gehen uns nie aus. Ob ernste Gespräche oder auch lustiges. Gemeinsam können wir lachen. Das ist gut so und auch wichtig. Mittlerweile ist der Herr wieder so fit, dass er „mir“ davonläuft. Zu Beginn mit einem Gehstock, manchmal mit Unterstützung eines Rollators oder Nordic Walking Stöcken. Heute ist bei ihm kaum noch eine Unsicherheit zu spüren, er läuft täglich.....ohne mich.....ohne Rollator, - kaum noch mit Stock. Es ist eine Freude zu sehen, wie sehr sich jemand so zum Positiven verändert. Es reichte ein kleiner Anstoß.....sowohl für ihn, -als auch für mich. WIN- WIN-Situation eben. Ach ja! Da war doch was? Was macht man mit einem fremden Menschen 1 Stunde...60 Minuten...3600 Sekunden Heute sagte ich.....Oh, so schnell vergeht die Stunde. Was sind schon 60 Minuten....3600 Sekunden? Sie sind Glück, Freude und geschenkte Zeit

Text: Heike Theis

Interesse geweckt? Über das Seniorenbüro Südwest wird auch für Sie „geschenkte Zeit“ gefunden. Infos unter 0234-58868555





Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt, den wir bei der Lösung von Problemen unterstützend beraten.

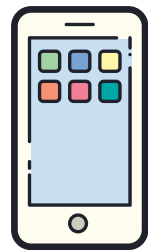
Wir helfen bei Schwerbehindertenanträgen und Widersprüchen an die Versorgungsverwaltung.
Alle Gespräche werden vertraulich behandelt.
Wir arbeiten ehrenamtlich, unser Angebot ist kostenlos.
Sie können einen Termin verabreden oder auch spontan zu unseren Sprechzeiten vorbeikommen.

**Unsere Sprechzeiten im Seniorenbüro Südwest sind jeden
1. Und 3. Mittwoch im Monat von 10-12 Uhr.**

Sollten diese Zeiten nicht passen, wenden Sie sich gerne an das Seniorenbüro unter: 0234-588 68 555 oder persönlich an die Mitarbeiterinnen im Seniorenbüro

Herzlichst
Lothar Osthoff und Ute Martella





2 neue iPhone-Kurse starten im August

Sie besitzen ein iPhone und möchten es im Alltag sicherer und vielseitiger nutzen? Oder gibt es Funktionen, die Sie schon lange ausprobieren wollten, sich aber bisher nicht getraut haben? Dann sind die neuen iPhone-Kurse genau das Richtige.

Ab Dienstag, den 4. August starten neue Kursgruppen im Seniorenbüro Linden (11.45 - 12:45 Uhr) und im Malercafé (Hattinger Straße 295) in Weitmar-Mitte (13.30 - 14:30Uhr).

Dabei geht es nicht nur um Technik – sondern vor allem um den gemeinsamen Austausch, gegenseitige Unterstützung und den Spaß am Entdecken. Jeder bringt seine Fragen mit, und gemeinsam finden wir die passenden Antworten.

Zu den festen Themen gehören unter anderem:

- Die wichtigsten Einstellungen des iPhones verstehen
- Telefonieren, Nachrichten schreiben und WhatsApp sicher nutzen
- Fotos aufnehmen, bearbeiten und mit Familie und Freunden teilen
- Nützliche Apps für Alltag, Gesundheit und Freizeit kennenlernen
- Sicherheit im Internet und Schutz vor Betrugsmaschen
- Praktische Tipps und kleine Tricks für den täglichen Gebrauch

Ein besonderer Bestandteil des Kurses ist die offene Fragerunde. Hier ist Platz für alles, was Sie schon immer wissen wollten: Was mache ich wenn mein Speicher voll ist? Wie erkenne ich betrügerische Nachrichten? Was bedeutet eigentlich ein QR-Code? Wie kann ich Fahrkarten oder Arzttermine digital nutzen?

Auch aktuelle Themen aus den Medien rund um Smartphones, Apps oder die digitale Welt werden bei Bedarf aufgegriffen und gemeinsam besprochen. So bleiben alle auf dem Laufenden und können neue Entwicklungen besser einordnen. Der Kurs richtet sich an Einsteigerinnen und Einsteiger ebenso wie an alle, die ihr Wissen vertiefen möchten. Wichtig sind lediglich Neugier, die Freude am gemeinsamen Lernen und dass Sie ihr iPhone dabei haben.

**Anmeldungen sind ab sofort im Seniorenbüro möglich -
persönlich oder telefonisch unter 0234-58868555**





Neue MentorInnen und BegleiterInnen für Bochum qualifiziert

Dank der Initiative „Bochum hilft einander“ des BegleiterNetzwerk Bochum (BNB) ist ein wichtiger Schritt zur Stärkung des bürgerschaftlichen Engagements gelungen: Das durch den Bochum Fonds geförderte INa-Projekt (Initiative für Nachwuchs im Ehrenamt) hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen für ein niedrigschwelliges Ehrenamt zu gewinnen und in bestehende Netzwerke für ältere und erkrankte Menschen einzubinden.

In den vergangenen Monaten haben sich viele bekannte und neue Gesichter im Seniorenbüro auf ihre zukünftigen Aufgaben vorbereitet. Die Qualifizierungen wurden von den Teilnehmenden selbst als bereichernd und stärkend erlebt. Besonders hervorgehoben wurden der intensive Austausch, die praxisnahen Inhalte und das Gefühl, Teil einer verlässlichen Gemeinschaft zu sein.

Wir zeigen, wie wichtig gute Vorbereitung, Begleitung und Austausch im Ehrenamt sind“, so das BegleiterNetzwerk Bochum. „Unsere neuen Mentorinnen und Begleiterinnen bringen nicht nur Zeit, sondern auch viel Lebenserfahrung, Empathie und Verantwortungsbewusstsein mit.“

Die Zertifikatsübergabe im Juni bildete den feierlichen Abschluss der Qualifizierung. In diesem Rahmen wurde das Engagement der Teilnehmenden von Bezirksbürgermeister Marc Gräf ebenso gewürdigt wie die Bedeutung des Projekts für die Stadt Bochum. Mit diesem Pilotvorhaben hat das BegleiterNetzwerk erfolgreich gezeigt, wie Ehrenamt gestärkt werden kann – auch mit Blick auf gesellschaftliche Herausforderungen wie die Entlastung von Angehörigen und die Unterstützung der häuslichen Pflege.

Die BegleiterInnen unterstützen künftig Menschen im Alltag – etwa durch Gespräche, Begleitung zu Arztterminen oder Hilfe bei praktischen Fragen rund um die Pflege. Die MentorInnen übernehmen eine zentrale Rolle innerhalb des Netzwerks: Sie begleiten neue Ehrenamtliche, geben Orientierung und stärken die Qualität und Nachhaltigkeit des Engagements.

Die Ideen der neuen MitstreiterInnen sind auch schon in den Startlöchern: Es gibt ab sofort ein regelmäßig stattfindendes Plaudercafé in Bochum-Linden und ein geselliger Kochtreff für ältere Menschen ist ebenfalls geplant. Interessierte, die mitmachen oder sich selbst engagieren möchten, sind herzlich willkommen sich zu melden.

Kontakt: Anna Wischnewski
BegleiterNetzwerk Bochum
E Mail: ina@begleiternetzwerk.de
Telefon: 0151 44 95 22 85



MentorInnen/LernbegleiterInnen
bei der Zertifikatsübergabe 6/2026



BegleiterInnen-Qualifizierung im
Seniorenbüro im Mai 2026





Was ist los in Bochum? - die Bochum APP informiert und hält sie auf dem Laufenden

Die Bochum App ist die zentrale digitale Begleiterin für den Alltag in Bochum. Sie bündelt zahlreiche städtische Services, aktuelle Informationen und Freizeitangebote an einem Ort und macht sie einfach über das Smartphone zugänglich.

Ob Veranstaltungskalender, Abfallkalender, Bürgerbüro-Termine, Mängelmelder, Notdienste, Ferienpass für die Enkel, Bochum-Pass oder interessante Orte in der Stadt – die Bochum App bietet schnellen Zugriff auf die wichtigsten Informationen und digitalen Angebote. Gleichzeitig wird sie kontinuierlich um neue Funktionen erweitert, beispielsweise für saisonale oder themenspezifische Angebote wie den Ferienpass oder Wahlbuddy.

Ziel der Bochum App ist es, den Zugang zu städtischen Leistungen zu vereinfachen, Informationen leichter auffindbar zu machen und den Alltag der BochumerInnen digital zu unterstützen. Als zentrale Plattform entwickelt sich die App kontinuierlich weiter und wächst gemeinsam mit den Bedürfnissen der Stadt und ihrer BürgerInnen.

Aktuelles Thema- vielleicht für alle interessant, die Enkelkinder haben:
Ferienpass in der Bochum App Ferienpass digital nutzen

Generelle Themen (zeitlich unbegrenzt):

Veranstaltungskalender Veranstaltungskalender Bochum – Events & Konzerte

Stories aus Bochum – News & Stadtgeschichten

Familienfreundlich Bochum entdecken Spielplätze, Parks & Freizeit in Bochum

Status Pontonbrücke [https://www.instagram.com/p/DVvdtZtjKZE/?](https://www.instagram.com/p/DVvdtZtjKZE/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==)

[utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==](https://www.instagram.com/p/DVvdtZtjKZE/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==)

Wetter & Pollenflug [https://www.instagram.com/p/DViXq63jCtW/?](https://www.instagram.com/p/DViXq63jCtW/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==)

[utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==](https://www.instagram.com/p/DViXq63jCtW/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==)

Text: Stadt Bochum

Gerne unterstützen unsere Digitalpaten und Patin Sie beim Runterladen und Anwenden der Bochum-APP - kommen Sie dafür im Digitalcafé vorbei!
Jeden Donnerstag 10-12 Uhr im Seniorenbüro
Südwest, Bochum Linden





Gemeinsam Singen macht Freude

Sommer, Sonne, 40 Grad – Singen macht Freude. Spontan verlegen wir das gemeinsame Singen mit den Caritas Frauen in die kath. Kirche Liebfrauen in Linden.

Ca. 50 sangesfreudige Menschen sind gekommen und wir haben voller Elan Wanderlieder, Volkslieder und Schlager gesungen. Selbst ein Kanon gelang bei der Hitze.

In der Pause bei einem kühlen Getränk konnte geplaudert werden. Es war wieder schön. Nach 1,5 Std. in der Gemeinschaft sind Alle frohen Mutes nach Hause gegangen. Das Konzert zu Weihnachten ist in Planung. „Froh zu sein bedarf es wenig – und wer froh ist, ist ein König“. Singen Sie zuhause, unter der Dusche oder merken Sie sich das Weihnachtskonzert (**16.12.26 um 16Uhr** in der kath. Kirche Liebfrauen in Linden) vor.





Multikulti spachteln und auf Deutsch klönen

Bei uns kommt kein trockenes Brot auf den Tisch, sondern Kaffee, Brötchen (kochen und besorgen wir) und Vieles mehr (bringt ihr mit) für alle!

Wir laden euch herzlich ein zum multikulturellem Seniorenfrühstück! Jeden 3. Freitag im Monat 9:30-11:30 Uhr

Möchtet ihr Menschen aus anderen Ländern und Kulturen kennenlernen und in gemütlicher Runde fein spachteln und klönen? Dann seid ihr richtig bei uns.

Damit ihr Bescheid wisst, wie et läuft:

Jedes Mal neu: Unser Gesprächsaufhänger

Damit uns der Stoff zum Quatschen nicht ausgeht, hat **jedes Frühstück ein eigenes Thema**. Wir gehen das jedes Mal anders an - mal kreativ, mal spielerisch z.B. mit kleinen Rätseln etc. - einer gemeinsamen Aktion oder einfach „Löffel aufsperrn“ und zuhören-.

Das Thema im August (21.8.): **“Sommer inne Knochen“** Lasst euch überraschen, langweilig wird es garantiert nicht.

Damit es beim Klönen klappt und jeder möglichst viel versteht:

Unsere Sabbelregeln:

Ihr lernt noch Deutsch? Macht euch keinen Kopp! Bei uns gilt;

Habt Mut ! Traut euch zu sprechen. Genau dafür sind wir hier.



Falsch gibt es nicht ! Keiner lacht euch aus. Wir lernen alle voneinander.

Nur keine Scheu! Redet einfach frei Schnauze mit uns.

Ihr kommt von hier wech? Für euch gilt:

Immer schön langsam. Gebt den anderen Zeit zum Verstehen.

Benutzt einfache Wörter.

Habt Geduld! Auch wenn es mal etwas holpert.

Kommt vorbei, bringt Kohldampf mit und lasst uns einfach eine gute Zeit miteinander haben.

Herzlich, eure Monika





BETTER
TOGETHER

Aktiv sein im Seniorenbüro - das passende Engagement finden Sie bei uns!

Endlich Zeit für das was Freude macht!

Engagieren Sie sich ohne Druck und nach Ihren eigenen Möglichkeiten. Lernen Sie neue Menschen kennen, erleben sie Gemeinschaft und setzen Sie sich für andere ein.

Gemeinsam statt einsam. Miteinander. Füreinander.

Schenken Sie Zeit - und gewinnen Sie wertvolle Begegnungen

Aktuell suche wir Unterstützung auf den Plauderbänken
und beim Stadtteilspaziergang in Weitmar-Mitte.

Bitte sprechen Sie uns an - wir finden bestimmt das passende Ehrenamt für Sie. Wir verstehen uns als Möglichmacher und haben auch schon ganz neue "besondere" Aufgaben gefunden und Ideen entwickelt.

Kommen Sie zu unseren Sprechzeiten (Mo+Mi 10-12, Do 14-16) im
Seniorenbüro Südwest vorbei oder rufen Sie uns an (0234-58868555)

-Wir freuen uns auf Sie!





Wir sind herzlich in Weitmar-Mark



Unserer „Herzlichkeit“ sind keine Grenzen gesetzt. Wir laden alle herzlichen Menschen zum Mitmachen ein!

Wir alle malen, häkeln, stricken, modellieren, sägen, schweißen, ..., Herzen.



Aus den unterschiedlichsten Materialien bringen wir Herzen in unsere kleine und große Welt. Auch aufwendige, ausgefallene, künstlerisch anspruchsvolle rote oder farbige Herzen werden von uns oder KünstlerInnen geschaffen. Sie entstehen nicht nur in Weitmar-Mark, sondern auch in anderen Teilen unserer Stadt, in Deutschland, in anderen Ländern. Eine besondere „herzliche Brücke“ bauen wir seit einigen Monaten unter anderem nach Kuba.

Wir möchten so viele Herzen wie möglich produzieren. Wir möchten zeigen, dass unser wachsendes Team herzlich unterwegs ist, dass wir uns kümmern, unterschiedlichen Menschen mit den unterschiedlichsten Herzen eine Freude bereiten.

Unsere kleinen und großen Herzen von Jung und Alt werden verschenkt oder zu Gunsten einer sozialen Organisation gespendet, verkauft, getauscht.

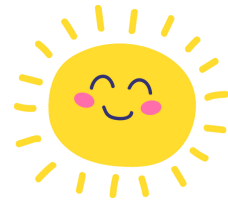
Wir möchten unterschiedlichste Herzen in die Öffentlichkeit bringen, sie auf Hauswände malen (lassen), in Gärten stellen, in Läden hängen, für Praxen gestalten, in Hausflure designen, usw. . Unser Ziel: Mit kleineren und größeren Herzlich-Kunstwerken unseren Vorort schön, interessant und attraktiv zu gestalten.

Gemeinsam für unseren Stadtteil - miteinander, herzlich, demokratisch. Um Nachbarn und Mitmenschen eine kleine Freude zu bereiten. Schön, dass es dich gibt...!

Infos zum Projekt und die Möglichkeit mitzumachen gibt es hier:

Seniorenbüro Südwest, Tel. 58 86 85 55, oder
Gudrun Kliemchen, kliemchen@airfraeulich.de





Positive Altersbilder - Veranstaltungsreihe

Im Rahmen des Jahresmottos „**Positive Altersbilder**“ richtet das Seniorenbüro Bochum-Südwest in der zweiten Jahreshälfte 2026 den Blick auf die Veranstaltungsreihe:

Wir sind bunt und vielfa(e)ltig - mit der wir dazu einladen neue Sichtweisen auf das Alter kennenzulernen, miteinander ins Gespräch zu kommen und Vielfalt kreativ zu gestalten.

Den Auftakt bildet eine **Tagesfahrt in den Sinneswald nach Leichlingen am 23.09.26**, bei der die positiven Altersbilder das aktuelle Ausstellungsthema Humanität trifft. Die Verbindung liegt in der Überzeugung, dass jeder Mensch einzigartig ist und mit seiner Persönlichkeit, seinen Erfahrungen und seiner Würde unsere Gemeinschaft bereichert.

Vertiefend dazu lädt das Seniorenbüro Südwest **am 07.10.26 von 14.00 bis 16.30 Uhr zu einem Austausch ein zum Thema: Alter in Vielfalt – Gemeinsam demokratisch leben**

Positive Altersbilder und Humanität stehen in engem Zusammenhang mit den Grundwerten einer demokratischen Gesellschaft. Demokratie lebt von der gleichberechtigten Teilhabe aller Menschen – unabhängig von ihrem Alter.

Gemeinsam möchten wir darüber ins Gespräch kommen, wie Respekt, Vielfalt und Lebenserfahrung unsere Demokratie bereichern und warum jedes Alter zählt.

Alter ist so vielfältig wie die Menschen selbst.

An einem weiteren Nachmittag betrachten wir unterschiedliche Altersbilder, hinterfragen Vorurteile und entdecken überraschende Perspektiven auf das Älterwerden. Denn Altern ist kein Zustand, sondern ein lebenslanger Prozess, der uns alle betrifft.

Zu dem Thema „**Alter hat vielfa(e)ltige Gesichter**“ **am 20.10.26 von 14.00 bis 18.00 Uhr** lädt das Seniorenbüro zur dritten Veranstaltung der Reihe „Wir sind bunt und vielfa(e)ltig“ ein.

Vielfalt zum Anfassen – Kugeln kreativ gestalten

Zum Abschluss der Veranstaltungsreihe wird es kreativ.

Gemeinsam gestalten wir am 22.10.26 von 15.00 bis 17.00 Uhr, Holzkugeln zum Thema „Bunt und vielfa(e)ltig im Alter“.

Jede Kugel steht für eine eigene Geschichte, Persönlichkeit und Lebenserfahrung.

Aus allen gestalteten Kugeln entsteht anschließend ein gemeinsames Kunstwerk.

Dieses wird beim Markt der Möglichkeiten am 4. November 2026 (Aushänge beachten) präsentiert.



Machen Sie mit!

Freuen Sie sich auf Begegnungen, neue Impulse, interessante Gespräche und kreatives Gestalten.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme - Infos und Anmeldung im Seniorenbüro Südwest 0234-58868555





Du gehst gerne spazieren, Du lernst gerne Menschen kennen, Du bist nicht gerne alleine?

...dann schließ` dich doch einfach uns an und werde Stadtteilspaziergänger-Pate oder Patin in Bochum – Weitmar.

Ich, Werner Gierse, führe diese ehrenamtliche Patenschaft schon 10 Jahre aus.

Es macht mir Spaß, jeden Montag um 14.00 Uhr meine TeilnehmerInnen am Bürgerhaus in Weitmar-Mitte zu treffen.

Nach der Begrüßung und kurzer Absprache beginnt unser Spaziergang im Bereich Schlosspark, Wiesental, Dürertal oder das ehemalige Ziegeleigelände an der der Holtbrücke. Bei einem anschließenden gemeinsamen Kaffeetrinken finden immer lebhaftere Unterhaltungen statt. So manche Freundschaften sind hier entstanden. Eine Spielgruppe trifft sich jeden Sonntag zu Gesellschaftsspielen. Andere unternehmen am Wochenende gemeinsame Museumsbesuche oder Spaziergänge. Man beschließt aber auch gemeinsame in kleinen Gruppen 1wöchige Urlaube zu verbringen. Sogar Mallorca war schon ein Reiseziel. Neben den Spaziergängen werden auch schon mal Exkursionen angeboten um Abwechslung einzubringen. Natürlich wird auch eine Weihnachtsfeier organisiert oder auch runde Geburtstage werden gefeiert. Über eine WhatsApp-Gruppe, mittlerweile bestehend aus 28 Teilnehmer, werden immer wieder aktuelle Ereignisse und Angebote des Seniorenbüros-Südwest verbreitet. Bei den Spaziergängen geht es nicht um das Wandern, sondern um das gemeinsame Spazieren in einer vertrauten Umgebung. Wer sich einsam fühlt, vielleicht in einem neuen Lebensabschnitt mit einer neuen Situation fertig werden muss, findet bei uns eine Gemeinschaft in der persönliche Einschnitte oder Verluste auch unterbewusst verarbeitet werden können.

Das Gemeinschaftserlebnis in dieser Form ist etwas Besonderes für Menschen, die im Alter oft allein zu Hause sind.

Nicht nur ich, sondern auch einige Teilnehmer sind seit Beginn am 01. August 2016 10 Jahre älter geworden und leider nicht mehr in der Lage Spaziergänge von 1 bis 1 ¼ Stunde aus gesundheitlichen Gründen zu unternehmen. Aus diesem Grunde soll eine 2te Gruppe gegründet werden. Ziel ist es, Menschen mit eingeschränkter Lauffähigkeit einmal pro Woche die Möglichkeit zu geben, an der frischen Luft unterwegs zu sein. Auch mit einem Rollator.

Es wird zur gleichen Zeit gestartet und es wird um die Gemeinschaft nicht zu trennen, das Gleiche Ziel angelaufen. Dieser Spaziergang soll maximal nur 30 Minuten dauern und mit mehr Pausen durchgeführt werden.

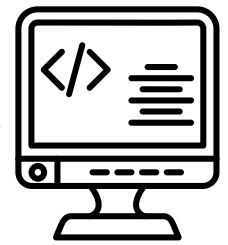
Wir, Kirsten Inanloo, Dieter Treute und Ich, brauchen Verstärkung. Haben wir dein Interesse geweckt?

Melde DICH als Pate oder Patin beim Seniorenbüro Südwest an. Da erfährst du Näheres.

Aber auch weitere Stadtteilspaziergänger sind bei uns immer herzlich willkommen.

Werner Gierse





Gemeinsam kreativ ins Internet – Erstellen Sie Ihre eigene Website!

Sie haben schon einmal darüber nachgedacht, selbst etwas im Internet zu veröffentlichen? Ab Oktober startet ein praxisnaher Kurs, in dem Seniorinnen und Senioren Schritt für Schritt lernen, eine eigene Website mit WordPress zu erstellen.

Dabei geht es nicht darum, perfekte Internetseiten zu gestalten oder komplizierte Technik zu beherrschen. Im Mittelpunkt stehen Freude am Ausprobieren, Kreativität und das gemeinsame Lernen. Zusammen entwickeln die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Laufe des Kurses eine eigene Website, die beispielsweise für Ehrenamtsprojekte genutzt werden kann.

"Viele Seniorinnen und Senioren nutzen das Internet täglich, trauen sich aber nicht zu, selbst Inhalte zu veröffentlichen. Ich möchte zeigen, dass jeder mit etwas Unterstützung eine eigene Website erstellen kann. Es ist ein wunderbares Gefühl, am Ende sagen zu können: Das habe ich selbst gemacht.“ sagt Kursleiterin Andrea Wischnewski, die das Seniorenbüro als Digitalpatin unterstützt und iPhone-Kurse anbietet.

In entspannter Atmosphäre entstehen unter fachlicher Anleitung individuelle Seiten mit festen Inhalten und einem Newsbereich (Blog). Ganz nebenbei lernen die Teilnehmenden wichtige Grundlagen rund um die digitale Welt kennen:

- **Planung und Aufbau einer Website**
- **Domain und Webhosting verständlich erklärt**
- **Arbeiten mit WordPress**
- **Erstellen und Gestalten statischer Seiten und Blogbeiträge**
- **Grundlagen der Suchmaschinenoptimierung (SEO)**
- **Einfache Bildbearbeitung mit Canva**
- **Einführung in den sinnvollen Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) zur Unterstützung bei Texten und Bildern**

Der Workshop umfasst etwa 24 Unterrichtsstunden, die auf mehrere Termine verteilt werden. So bleibt ausreichend Zeit zum Üben, Fragen stellen und gegenseitigen Austausch. Vor Kursbeginn findet am Dienstag, 29.09.26 16-18Uhr eine unverbindliche Informationsveranstaltung statt. Dort werden die Kursinhalte und der weitere Ablauf vorgestellt. Interessierte haben außerdem die Möglichkeit, sich untereinander kennenzulernen und offene Fragen zu stellen.

Voraussetzung für die Teilnahme sind grundlegende Kenntnisse im Umgang mit einem PC oder Mac. Besondere Vorkenntnisse im Bereich Webdesign sind nicht erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist bewusst auf eine kleine Gruppe begrenzt, damit eine individuelle Betreuung möglich ist. **Anmeldungen sind ab sofort im Seniorenbüro möglich.**



**Anmeldung zur Infoveranstaltung am
29.09.26 16-18Uhr ist ab sofort im
Seniorenbüro möglich 0234-58868555**





Termine + Veranstaltungen August, September & Oktober

- 3. 08.26 9-17Uhr **Tagesfahrt Zwillbrocker Venn** (Wartelistenplätze)
- 4.08.26 14-16 Uhr **Jürgen Bradler (ehemaliger VFL-Profi) liest** “Der Geist von Malente ist auch längst in Rente: Mich wundert, dass der Ball noch rund ist”, im Seniorenbüro, kostenlos, Anmeldung erwünscht 0234-58868555
- **Veranstaltungsreihe: Patientenvorsorge:** 18.08.2026 – Vorsorgevollmacht & Betreuungsverfügung, 01.09.2026 – Patientenverfügung, 15.09.2026 – Digitaler Nachlass, 22.09.2026 – Eigene Dokumente erstellen (Termine jeweils 15:00 – 17:00 Uhr) Gut vorbereitet – selbstbestimmt vorsorgen
- 20.08.26 9-17Uhr **Tagesfahrt an den Möhnesee** (Anmeldung ab 27.07.26 - nur noch Wartelistenplätze)
- 3.09.26 18-20Uhr **Lesung und feierliche Übergabe der erzählten und geschriebenen Lebensgeschichten - “Ein Ohr für dich - eine Geschichte für alle”** - im ev. Gemeindehaus “Am Poter” in Bochum Linden, kostenlos und ohne Anmeldung
- 4.09.26 11-13 Uhr Nachholtermin **Vernissage “Einzigartig und nicht perfekt”** (Bilder der Malgruppe des Seniorenbüros) mit Häppchen und Getränken, im Seniorenbüro, kostenlos







Termine + Veranstaltungen August, September & Oktober

- 13.09.26 11-17Uhr **Gesundheitsmesse Bochum** im Ruhrkongress, Stadionring 20, kostenlos
- 21.09.26 14-15:30 **Tandem-Café** im Seniorenbüro Südwest, kostenlos, Anmeldung erwünscht - die nächsten Sprechstunden zum Aktivitäten-Tandem finden statt: jeweils dienstags 10-11Uhr am 28.7.; 11.8.; 25.08.; 8.9.; 22.9.; 13.10.; 27.10.
- 17.09.26 9-17Uhr **Tagesfahrt Bad Münstereifel** (Anmeldung ab 24.8.26)
- 23.09.26 10-15Uhr **Tagesfahrt in den Sinneswald nach Leichlingen** (Anmeldung ab sofort)
- 29.09.26 16-18Uhr **Infoveranstaltung zum Workshop Homepage programmieren, im Seniorenbüro Südwest**, kostenlos und ohne Anmeldung
- 7.10.26 14-16:30Uhr **Alter in Vielfalt** - gemeinsam demokratisch leben (im Seniorenbüro Südwest, kostenlos, nur mit Anmeldung)
- 20.10.26 14-18Uhr **Perspektiven des Älterwerdens** (im Seniorenbüro Südwest, kostenlos, nur mit Anmeldung)
- 22.10.26 15-17Uhr **Vielfalt zum Anfassen - Kugeln kreativ gestalten** (im Seniorenbüro Südwest, kostenlos, nur mit Anmeldung)

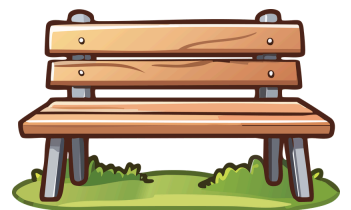




Dies & Das



**Gemeinsam in Weitmar-Mark -
Grillen und Singen + Infostand
am Kreisverkehr zum
Frühlingsfest**



**Parklet in Linden
lädt zum
Hinsetzten ein -
den Kaffee dazu
gibt es im
Seniorenbüro**

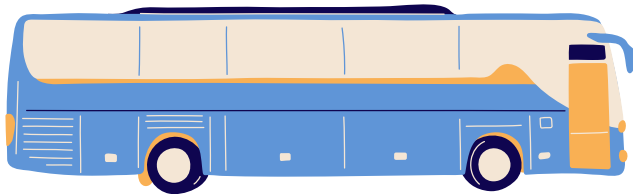




Dies & Das



Tagesfahrt nach Willigen im Junli 26



Schiedsmann stellt sein Amt beim Frühstück in der Sternwarte vor



Die Malgruppe verkauft kleine Kunstwerke (5-10€/Bild)

