

#WEGEWEISEND

**GEM
EINSAM**
Strategie
gegen
Einsamkeit



#WEGEWEISEND
ABGESICHERT & EINGEBUNDEN INS ALTER

Stärkung und Teilhabe älterer Menschen - gegen Einsamkeit und soziale Isolation

Es geht los! Das gemeinsame ESF-Plus Projekt #WEGEweisend - abgesichert & eingebunden ins Alter startet in den Bochumer Seniorenbüros und der jüdischen Gemeinde, in Kooperation mit der Stadt Bochum.

Wir laden Sie herzlich ein, im Rahmen der Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ an unseren zahlreichen Angeboten teilzunehmen.

Über die Woche verteilt finden diese, angebunden an die Seniorenbüros in Bochum, an vielen verschiedenen Standorten statt.

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich. Sie lernen die Projektmitarbeiterinnen kennen und erhalten Einblicke in die Themenschwerpunkte unseres Projektes.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



In Kooperation mit:



Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Seniorenbüro Südwest Alexandra Cosack
0234-58868555 a.cosack@awo-ruhr-mitte.de

Jüdische Gemeinde Klumpe, Lea
0234-417 560 117 l.klumpe@jg-bochum.de

Seniorenbüro Ost Alica Kneuertz
0176-56813362 a.kneuertz@drk-bochum.de

Seniorenbüro Süd Daniela Linka
0173/ 4378462 linka@ifak-bochum.de

Seniorenbüro Wat. Robrecht, Monika
02327-946113 monika.robrecht@caritas-bochum.de

Seniorenbüro Nord Sarah Abbasi
0234-91288842 senioren@psh-bochum.de

Projektkoordination

Seniorenbüro Mitte Sarah Kudella
0151-57680723 sarah.kudella@diakonie-ruhr.de

AKTIONSWOCHE

Gemeinsam aus der Einsamkeit

WANN?

**12.-16.
06.2023**

Das Projekt #WEGEweisend-abgesichert & eingebunden ins Alter wird im Rahmen des Programms „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:



Montag, 12. Juni 2023

Seniorenbüro Südwest

Gemeinsam den Stadtteil entdecken: Stadtteilspaziergänge im Bochumer Südwesten.

Jeweils um 14:00 Uhr (etwa 1 Stunde laufen, danach gemeinsames Kaffeetrinken). Treffpunkte:
Linden: vor dem Seniorenbüro Südwest, Hattinger Str. 811
Weitmar-Mitte: vor dem Amtshaus/Bürgerbüro, Hattinger Str. 387
Weitmar-Mark: vor der Markapotheke, Karl-Friedrich-Str. 123
Anmeldung: nicht erforderlich.

Seniorenbüro Nord

Montagsfrühstück – gemeinsamer Start in die Woche in geselliger Runde: Jede*r bringt sein Bütterken selbst mit, Kaffee, Tee und Kaltgetränke werden gestellt.

Zeit: 09:00-11:00 Uhr. Treffpunkt: Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum. Anmeldung: nicht erforderlich.

Dienstag, 13. Juni 2023

Seniorenbüro Ost

Impuls Spaziergang: Der Weg ist das Ziel!

14:00-16:00 Uhr. Treffpunkt: genauer Ort wird noch bekannt gegeben. Anmeldung: erforderlich.

Seniorenbüro Südwest

Rudelsingen im Schlosspark – Jede*r kann singen! Wir singen gemeinsam bekannte Volks- und Wanderlieder / Schlager mit musikalischer Begleitung.

17:00-19:00 Uhr. Treffpunkt: Schlosspark Weitmar-Mitte. Anmeldung: nicht erforderlich.

Seniorenbüro Nord

Boule spielen auf dem Gerther Marktplatz.

Kugeln können gegen Pfand im Seniorenbüro Nord ausgeliehen werden. Ab 14:00 Uhr. Treffpunkt: Im Gerther Marktgarten, an der Boulebahn, Turnstraße. Anmeldung: nicht erforderlich.

Seniorenbüro Mitte

Stadtteilspaziergang durch Altenbochum: Wir laden Interessierte ein, mitzulaufen und das Angebot kennenzulernen.

15:00-16:30 Uhr. Treffpunkt: Restaurant Femlinde, Liebfrauenstr. 36. Anmeldung: nicht erforderlich.

Seniorenbüro Wattenscheid

Gesprächskreis für pflegende Angehörige: Netzwerk für Angehörige und Erfahrungsaustausch.

10:00-13:00 Uhr. Treffpunkt: Seniorenbüro Wattenscheid, Propst-Hellmich-Promenade 29. Anmeldung: nicht erforderlich, bei Rückfragen: Jutta Meder, Tel. 0234-3253523.



Mittwoch, 14. Juni 2023

Seniorenbüro Nord

Infostand auf dem Wochenmarkt: Gemeinsam ins Alter.

08:30-12:30 Uhr. Treffpunkt: Riemke Wochenmarkt. Anmeldung: nicht erforderlich

Seniorenbüro Südwest

Frauen und Männer gemeinsam auf den Spuren von historischen Bochumer Frauen des 19. und 20. Jahrhunderts.

Führung des Frauenarchivs. 10:00-12:00 Uhr. Treffpunkt: Glocke vor dem Rathaus. Anmeldung: erforderlich

Seniorenbüro Nord

Wanderung nach Oberdahlhausen und ins Hörster Holz

Ca. 8 km. 13:30 Uhr. Treffpunkt: Schleys Blumenparadies, Wattenscheider Hellweg 314, 44867 Bochum
Anmeldung: nicht erforderlich

Seniorenbüro Mitte

Themenrunde MITTENDrin: Wohnraumberatung: Infos zum barrierearmen Umgestaltung und dessen Finanzierung.

15:00-17:00 Uhr. Treffpunkt: Stadtbücherei Bochum – Clubraum (Gustav-Heinemann-Platz 2-6). Anmeldung: nicht erforderlich.

Donnerstag, 15. Juni 2023

Seniorenbüro Süd

Brunch unter freiem Himmel: Offenes Treffen zum Kennenlernen des Seniorenbüro Süd!

ab 10:00 Uhr. Treffpunkt: Seniorenbüro Süd, Querenburger Höhe 169
Anmeldung: nicht erforderlich.

Seniorenbüro Süd

Sichtbar unterwegs in Querenburg: Wir erkunden den Stadtteil!

15:00 Uhr. Treffpunkt: Seniorenbüro Süd, Querenburger Höhe 169
Anmeldung: nicht erforderlich

Seniorenbüro Mitte

Stadtteilspaziergang durch Riemke

Wir begleiten den Stadtteilspaziergang und laden Interessierte ein, mitzulaufen und das Angebot kennenzulernen. 11:00-12:30 Uhr. Treffpunkt: Riemke Marktplatz (Kirche St. Franziskus/Eingang U-Bahn). Anmeldung: nicht erforderlich.

Seniorenbüro Südwest

Offener Kaffeeklatsch: bei leckerem Kuchen neue und alte Bekannte treffen.

14:30-16:00 Uhr. Treffpunkt: Seniorenbüro Südwest, Hattinger Str. 811. Anmeldung: nicht erforderlich.

Freitag, 16. Juni 2023

Seniorenbüro Südwest

Was unser Smartphone alles kann! Offene Thementische Digital dabei und nicht abgehängt – bundesweiter Digitaltag!

10:00-12:00 Uhr: Fotografieren mit dem Handy, Unterwegs mit Google Maps, Digitale Zeitungen/Ebooks
14:00-16:00 Uhr: QR-Codes – was steckt dahinter und wie lese ich sie? Notrufmöglichkeiten mit dem Handy – alternativer Notruf.
Treffpunkt: Seniorenbüro Südwest. Anmeldung: nicht erforderlich.