

# SB MITTENDRIN

## Seniorenbüro

Mitte

### Rückblick



Tag der Generationen,  
in Kooperation ...



... mit der Ev. Hochschule  
RWL, Bochum



Mit der Ausprechbar  
in Altenbochum



Mehrgenerationen-Nachmittag in Kooperation  
mit der IFAK-Kita Dievelwäse in Grunne



Aktionswoche gegen Einsamkeit  
#WEGEweisend



Sichtbar mit Musik  
in Haune

## Ein neues Gesicht im Seniorenbüro-Team

Hallo!

Ich heiße Jonas Bickert, bin 25 Jahre alt und komme aus Gelsenkirchen. Ich habe zu Beginn dieses Jahres mein Studium der Sozialen Arbeit an der EvH Bochum abgeschlossen und bin seit April bei der Stadt Bochum im Seniorenbüro Mitte angestellt.

Vor meinem Studium habe ich im Rahmen eines Bundesfreiwilligendienstes in einem Wohnheim für Menschen mit Behinderung und anschließend für knapp ein Jahr als Integrationshelfer gearbeitet.

Meine Motivation, in der Altenhilfe zu arbeiten liegt einerseits darin begründet, dass ich mir die Arbeit mit der Zielgruppe gut vorstellen kann. Andererseits kann

ich mich mit dem Ziel der Seniorenbüros identifizieren, ältere Bürgerinnen und Bürger dabei zu unterstützen, möglichst lange ein selbstständiges Leben im gewohnten Umfeld zu führen.

Hier im Seniorenbüro Mitte liegt mein Tätigkeitsschwerpunkt in der Einzelfallhilfe. Darüber hinaus bin ich, zusammen mit meinen Kollegen und Kolleginnen der Diakonie, im Rahmen der Gemeinwesenarbeit in den Stadtteilen des Bezirks Mitte aktiv.

Ich freue mich darauf, Sie im Rahmen meiner Arbeit zukünftig persönlich kennenzulernen!

Jonas Bickert





## ESF-Plus Projekt #WEGEweisend startet in Bochum

### Auftaktveranstaltung am 2. Juni 2023

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.

Am 2. Juni 2023 war das Projektteam mit einem Infostand auf dem Bochumer Wochenmarkt am Dr.-Ruer-Platz vor Ort, um alle interessierten Bürger\*innen über die Themenschwerpunkte des Projektes zu informieren und Fragen zu beantworten. Der Stand wurde gut besucht und viele Senior\*innen waren neugierig, was sich hinter unserem Projekt verbirgt.

### Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“

Vom 12.-16. Juni hat unser ESF Plus Projekt #WEGEweisend – sicher & eingebunden ins Alter an der bundesweiten Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ mit einem bunten Programm, angebunden an die Seniorenbüros, teilgenommen. Ziel war es, für das Thema Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe zu sensibilisieren und Angebote für Senior\*innen in Bochum sichtbar zu machen.

Angebote, die bereits etabliert sind, wurden von den Projektmitarbeitenden aktiv begleitet und Fragen rund um das ESF Plus Projekt konnten gestellt werden. Aber auch neue Aktionen wurden auf den Weg gebracht, um Senior\*innen in Bochum aktiv anzusprechen und für unsere Angebote zu begeistern. Entstanden war ein spannendes Programm – von Stadtteilspaziergängen, über Rudelsingen bis hin zu Frühstücksgesprächen unter freiem Himmel: <https://www.seniorenbuero-bochum.de/nachrichten/news/staerkung-der-teilhabe-aelterer-menschen-hellip:1079>

Zusätzlich fand zum Auftakt vom 6.-7. Juni 2023 in Köln das Forum Miteinander – Füreinander statt. Die Malteser luden hierzu gemeinsam mit dem Deutschen Caritasverband, der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen und dem Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) zu einer Netzwerkveranstaltung ein. Wir waren dort mit 2 Projektmitarbeitenden vertreten und konnten viele spannende Impulse mitnehmen und neue Kontakte knüpfen.



**#WEGEWEISEND**  
ABGESICHERT & EINGEBUNDEN INS ALTER

### Lotsinnen / Lotsen für Bochum gesucht

Im nächsten Schritt werden u.a. Lotsinnen/Lotsen gesucht und geschult, die in den einzelnen Stadtteilen Fragen rund um die Themen soziale Teilhabe, Ehrenamt und finanzielle Absicherung für Ältere beantworten und an Expert\*innen vermitteln. Interessierte können sich schon jetzt bei der Koordinatorin Sarah Kudella, Tel. 0151-57680723 oder für den Bereich Mitte bei der Projektmitarbeitenden Lea Klumpe, Tel. 0234-417560117, [l.klumpe@jg-bochum.de](mailto:l.klumpe@jg-bochum.de) melden.

### #ortedereinsamkeit #WEGEweisend

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:



Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



Kofinanziert von der Europäischen Union



# Aktiv und unterwegs, gemeinsam mit anderen

*Hamme – Hordel – Hofstede - Riemke*

## Freizeittreff 55+ ist gestartet

Der *unternehmungslustige Freizeittreff 55+* hat sich gegründet und erste Ideen entwickelt. Von Spaziergang bis Spielerunde, von Kunst und Kultur bis Boulespielen – in dieser Gruppe ist alles möglich, was man gut mit anderen Menschen gemeinsam tun kann.

Die Gruppe trifft sich montags um 17 Uhr

**31.07.23** 17.00 Uhr

Seniorenwohnanlage Dorstener Str. 149

**08.08.23** 10.00 Uhr

Treffen am und um das Kunstmuseum

(offener Treff – Eintritt ins Museum kostenfrei)

**14.08.23** 17.00 Uhr

Familienbildungsstätte Zechenstraße 10

**21.08.23** 17.00 Uhr

ff. FBS Zechenstraße 10

*Innenstadt – Stadtpark – Grumme - Riemke*

## ZWAR-Gruppe, Bochum-Mitte

Die ZWAR-Gruppe Bochum-Mitte besteht seit 2017 und auch hier geht es um Begegnung, soziale Kontakte und gemeinsame Unternehmungen.

Die Gruppe trifft sich an jedem 3. Donnerstag im Monat um 18 Uhr in der Cafeteria des Katharina-von-Bora-Hauses, Klinikstraße 26.

Feste Aktivitäten der Gruppe:

**Jeden Sonntag um 11 Uhr** findet Boulen statt. Treffpunkt ist der Boule Bahn in der Freizeitanlagen "Urban Green", Am Hausacker 45a, in 44807 Bochum.

**Jeden Dienstag um 10 Uhr** Laufrunde durch das Zillertal. Treffpunkt ist der Parkplatz des Kleingartenvereins Bochum Riemke, Tippelsbergerstraße.

**Alle 14 Tage mittwochs um 18 Uhr** Spielgruppe: Gruppe trifft sich im „Haus Jünemann“ Hiltroper Str. 108, 44809 Bochum.

Die Kontaktdaten der jeweiligen Ansprechpartner können im Seniorenbüro erfragt werden. Ansonsten ist es auch ohne Voranmeldung möglich zu den Aktivitäten zu kommen.

Feste Aktivitäten der Gruppen:

Weitere Teilnehmende sind in beiden Gruppen herzlich willkommen!



rechtsstaatlich • bürgerorientiert • professionell

Sicher unterwegs mit dem **Rollator**

**KOSTEN-LOS!**

**Wann?** Mittwoch, 12. Juli 2023, 09:30 bis 12:30 Uhr

**Wo?** Bochum-Mitte, Willy-Brandt-Platz (vor dem Rathaus)

**Inhalte:**

- Praxistraining am Parcours der POLIZEI und im Linienbus der BOGESTRA
- Überprüfung der Bremsen und der Höheneinstellung des Rollators
- Beratung durch Sicherheitsberater und Seniorenbüro
- Hör-, Seh- und Reaktionstest durch die Verkehrswacht

Informationen über 0234 / 909-5126 Verkehrsunfallprävention der Polizei Bochum

Stützstellen:  
Polizei Bochum (Unterstadt: 128)  
44799 Bochum | 0234 / 909-5126  
www.bochum-polizei.de

Seniorenbüro BOGESTRA VERKEHRSWACHT

## Rollatortag Innenstadt

### Sicher unterwegs mit dem Rollator

- Praxistraining am Rollatorparcours der POLIZEI und im Linienbus der BOGESTRA
- Überprüfung der Bremsen und der Höheneinstellung des Rollators
- Beratung durch den Sicherheitsberater und das Seniorenbüro
- Hör-, Seh- und Reaktionstest durch die Verkehrswacht

Die Veranstaltung ist kostenlos. Wir freuen uns über viele Besucher\*innen.

**Wann?** Mittwoch, 12. Juli 2023, 9.30-12.30 Uhr

**Wo?** Bochum-Mitte, Willy-Brandt-Platz (vor dem Rathaus)

Informationen über 0234 / 909-5126 Verkehrsunfallprävention der Polizei Bochum



BOCHUM

29. August  
15 bis 17 Uhr

**Kaffeeplausch**

Offener Austausch mit Vertretern des Beirats Leben im Alter (ehemaliger Seniorenbeirat)

im Kirchenkafé der Pauluskirche,  
Pariser Straße 4-6

Seniorenbüro BOCHUM

## Beirat Leben im Alter (LiA) freut sich auf Austausch

Zwei Mitglieder des „Beirates Leben im Alter“ (ehemaliger Seniorenbeirat) stehen gleich bei zwei Veranstaltungen für Ihre Fragen und Anregungen zur Verfügung.

*Barbara Reddigau und Karl-Heinz Meier freuen sich auf Ihre Anregungen, wie das Leben von älteren Menschen in unserer Stadt verbessert werden kann?*

*Haben Sie Fragen zu unserer Arbeit im Beirat oder Ideen, Anregungen, Wünsche?*

Wir freuen uns auf Ihren Besuch ...

... beim **Kaffeeplausch im Gleisdreieck, am 29.08., 15-17 Uhr**, Kirchenkafé an der Pauluskirche, Pariser Straße 4-6

... beim **Kaffeeklatsch in Hamme**, Amtsstraße 4a, **am 01.08., 15-17 Uhr**

Die Teilnahme ist kostenfrei und es ist keine Anmeldung erforderlich.

## Themenrunden MITTEndrin

Die regelmäßigen Themenrunden MITTEndrin sind im Februar gestartet. Folgende Themen und Termine stehen als nächstes an:

**09.08.23** Seniorensicherheit (von Einzeltrick bis Einbruchschutz)

**13.09.23** Pflegeversicherung (Pflegergrade, MDK- Einstufung, finanzielle Möglichkeiten)

Die Themenrunden sind allesamt kostenfrei und finden jeweils um 15 Uhr in den Räumen der Stadtbücherei Bochum (Gustav-Heinemann-Platz 2-6) statt.

Weitere Termine finden auf der Internetseite [seniorenbuero-bochum.de](http://seniorenbuero-bochum.de)



## Digitaler Stammtisch

Herzliche Einladung zu den nächsten beiden Digitalen Stammtischen!

**Dienstag, 04.07., 17 Uhr**

Offener Nachmittag zu allen digitalen Fragen

**Dienstag, 01.08., 17 Uhr**

Accountsicherheit – Referentin: Christiane Biederbeck, Dozentin für digitale Grundbildung

Beim Digitalen Stammtisch treffen sich an jedem ersten Dienstag im Monat, 17-18.30 Uhr, online über ZOOM interessierte Menschen, um sich über Fragen, Themen und Tipps aus dem digitalen Alltag auszutauschen. Der Stammtisch wird durch das Seniorenbüro Mitte in Kooperation mit [gemeinsam.ruhr](http://gemeinsam.ruhr) organisiert und begleitet. Neue Interessierte sind jederzeit willkommen!

Zoom-Meeting beitreten:

<https://us02web.zoom.us/j/84920752112?pwd=YUxWRVksZDF4SG51UjhVRHVVOXB6Zz09>

Meeting-ID: 849 2075 2112

Kenncode: 808683



## Verbraucher 60plus

Gerne weisen wir auf ein neues Angebot der VERBRAUCHER INITIATIVE und der Landesseniorenvertretung NRW hin, die zukünftig eine monatliche offene Online-Sprechstunde zu Themen des Verbraucherschutzes und der Interessenvertretung der Seniorinnen und Senioren in NRW anbieten werden.

Start war am 6. Juni 2023, 10 Uhr. **Folgesprechstunden finden an jedem ersten Dienstag im Monat um 10 Uhr statt.**

Das Angebot ist kostenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist nicht erforderlich. Schauen Sie einfach mal rein!

Zoom-Meeting beitreten:

<https://us02web.zoom.us/j/88914782882?pwd=K2sxSmVCNGJBNHVnakt5VW9DRFJwUT09>

Meeting-ID: 889 1478 2882

Kenncode: 043800

Rückfragen oder Themenwünsche können Sie richten an die VERBRAUCHER INITIATIVE, [guido.steinke@verbraucher.org](mailto:guido.steinke@verbraucher.org)

## Dialog-Workshop-Reihe „Alter – Herausforderung und Glücksfall“

Freia Brix-Bögge bietet, in Kooperation mit dem Seniorenbüro Mitte, den Dialog-Workshop an. Das Älter-Werden stellt neue Herausforderungen dar.

Die verschiedenen Facetten des eigenen Älterwerdens werden von den Altersbildern einer Gesellschaft, entscheidend mitbestimmt.

Die in unserer Gesellschaft dominierenden Altersbilder werden der Vielfalt des Alters oftmals nicht gerecht, dabei gehören für einen großen Teil der Gesellschaft die späten Jahre zu den glücklichsten des Lebens.

Wir laden herzlich zu einer Veranstaltungsreihe ein, um im Dialog miteinander den Prozess des Alterns, die Herausforderung und den Glücksfall, zu erkunden und ein positives Bewusstsein dafür zu entwickeln.

### Termine:

Samstag, **19.08.2023**, 11:00 – 15:00 Uhr  
Thema: Alter – Herausforderung und Glücksfall

Mittwoch, **13.09.2023**, 17:00 – 19:30 Uhr  
Thema: Veränderung, Loslassen, Neustart

Mittwoch, **27.09.2023**, 17:00 – 19:30 Uhr  
Thema: Noch offen – kommt aus der Gruppe

Ort: Seniorenbüro Bochum-Mitte

Die Termine sind als Reihe gedacht, können aber auch einzeln besucht werden. Um Anmeldung wird gebeten.



## Stadteilspaziergänge mit gemeinsamer Aktion

Seit vielen Jahren gibt es in Bochum bereits die wöchentlichen **Stadteilspaziergänge**. In kleineren oder größeren Gruppen laufen Senior\*innen durch ihren Stadtteil. Neben der Bewegung an frischer Luft ist vor allem der Austausch und die Gemeinschaft wichtig.

An die Spaziergänge kann sich jede und jeder unkompliziert und ohne Voranmeldung anschließen.

Die Stadteilspaziergänge werden von ehrenamtlichen Pat\*innen begleitet.

Wer Interesse hat, sich diesen PatInnen anzuschließen und die Stadteilspaziergänge damit zu stärken, ist herzlich willkommen. Auch neue Spaziergänge können gegründet werden. Wir unterstützen Sie gerne.

Infos zu Stadteilspaziergängen in anderen Bezirken bekommen Sie in jedem Seniorenbüro.

Am **07.09.2023** werden die Stadteilspaziergänge zu einer **gemeinsamen Aktion** aufbrechen. Durch einen Marsch von Weitmar Mitte nach Dahlhausen über die Springorumtrasse möchten sie auf die

Rechte der Fußgänger\*innen in der Stadt aufmerksam machen. Weitere Infos zu diesem Tag gibt es in der nächsten MITTendrin und in den SBs.

**Hamme**  
Amtsplatz (Do 14 Uhr)

**Hofstede**  
Johanneshaus – Hordeler Straße 3 (Mo 11 Uhr)

**Ehrenfeld**  
Hans Ehrenbergplatz (Mi 11 Uhr)

**Hordel**  
Springbrunnen auf dem Beamtenplatz (Mo 11 Uhr)

**Riemke**  
Marktplatz – Nähe Haltestelle U35 (Do 11 Uhr)

**Westend**  
Feuerwache Barestraße /Ecke Bessemer Str.  
(Di 14.30 Uhr)

**Grumme**  
Stadteilladen – Ennepestraße 1 (Di 14.30)

**Altenbochum**  
Restaurant Femlinde – Liebfrauenstr. 36  
(Di 15 Uhr)



## Infotag in Hofstede

Am **Freitag, den 1.9.2023 (15.00 – 17.00 Uhr)** laden verschiedene Akteure aus Hofstede und Umgebung zum Infotag ein.

Wohnraumberatung, Seniorensicherheitsberatung, Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz, Seniorenbüro und viele andere Anbieter stehen Ihnen für Beratung zur Verfügung. Auf dem Rollatorparcour kann man den richtigen Umgang mit diesem nützlichen Hilfsmittel trainieren.

Für das leibliche Wohl sorg, nach bewährter Art, die Tagespflege mit Waffeln und Kaffee.



**BOCHUM  
WESTEND**

## Westendfest 2023

Am **Samstag, den 02.09. 2023 (14-18 Uhr)** soll das diesjährige Westendfest auf dem Springerplatz stattfinden.

Weitere Infos folgen!

## Kompass für das Älterwerden

Infoabend:

Donnerstag, **21.09.2023**  
um 18.00 Uhr

Daten Workshop:

Freitag, **20.10.2023**  
16.30 – 20.00 Uhr

Samstag, **21.10.2023**  
10.00 – 17.00 Uhr

Samstag, **04.11.2023**  
10.00 – 17.00 Uhr

Ort:

Johanneshaus Hofstede  
Hordeler Straße 3

## „Kompass für das Älterwerden“ im Herbst

Das Seniorenbüro Mitte und die Quartiersmanagerin Heike Rößler aus Hofstede bieten im Herbst 2023 wieder den 3-tägigen Workshop „Kompass für das Älterwerden“ an.

Angesprochen sind Bürgerinnen und Bürger 55+, die auf dem Weg in den Ruhestand oder gerade in diese neue Zeit gewechselt sind.

Alle, die nach Plänen für den „Unruhestand“, nach erfüllender Beschäftigung, Kontakt, Ehrenamt oder Mitstreitern suchen und noch nicht wissen, wo es lang gehen könnte, sind herzlich willkommen.

Der Workshop ist kostenfrei. Wir bitten um eine vorherige Anmeldung.



Team  
**Seniorenbüro Mitte**

Büro  
**Heuversstr. 2**  
 44793 Bochum

Telefon  
**02 34 / 92 78 63 90**

E-Mail  
**Angelika Dieckmann**  
 ADieckmann@bochum.de

**Jonas Bickert**  
 JBickert@bochum.de

**Christine Drüke**  
 Christine.Drueke@diakonie-ruhr.de

**Monika Koch**  
 MKoch@bochum.de

**Dominik Rojano Marin**  
 dominik.rojanomarin@diakonie-ruhr.de

Sprechzeiten  
**Montag**  
**Dienstag**  
**Donnerstag**

9:00 – 12:00 Uhr  
 13:00 – 16:00 Uhr  
 9:00 – 12:00 Uhr

Sie wollen den Newsletter nicht mehr erhalten. Kein Problem.  
 Senden Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff „abmelden“ an uns.