

SB MITTEndrin

Seniorenbüro

● ● ● ● ● ● Mitte

Rückblick



Mittagstisch Westend 60plus



Stadtteilsparzierrgänge
Sichtbar unterwegs



Lots*innenschulung
ESFplus-Projekt #WEGEweisend



Westend-Tanzprojekt
„Wer tanzt, erzählt vom Leben“

Weihnachtsgruß

Liebe Leserinnen und Leser unseres Newsletters MITTEndrin,

hiermit möchten wir Ihnen und Euch allen eine schöne Adventszeit, frohe Weihnachtstage und einen guten Rutsch in ein gesundes und friedvolles neues Jahr wünschen.

Wir möchten hier auch Danke sagen, für die gute Zusammenarbeit, den Austausch und viele gemeinsame Aktivitäten.

Wir freuen uns schon darauf Sie und Euch in 2024 bei unterschiedlichen Netzwerktreffen und Aktivitäten wiederzusehen!



Diese MITTEndrin gibt einen Überblick über die Termine im November & Dezember.

Daneben möchten wir auf zwei Themen hinweisen, bei denen wir uns sehr über Unterstützung freuen würden:

- Erstens die Suche nach einem neuen Untertitel für die Seniorenbüros Bochum und
- zweitens der Fragebogen zur Planung einer Reihe von (Info-) Veranstaltungen in den Stadtbezirken.

Wir wünschen Ihnen und Euch viel Spaß beim Stöbern im Newsletter!

Kaffeeplausch mit der Polizei

Beim vierten Termin unserer Kaffeeplausch-Reihe im Gleisdreieck geht es am Dienstag, den **28. November, 15-17 Uhr** um Seniorensicherheit in der dunklen Jahreszeit.

Bei Kaffee und Kuchen sind Seniorinnen und Senioren herzlich eingeladen sich mit Ulrich Neuhaus von der Abteilung Kriminalprävention/Opferschutz des Polizeipräsidiums Bochum auszutauschen

Interessierte sind willkommen, ohne Anmeldung in den Räumlichkeiten des Kirchencafés an der Pauluskirche (Pariser Straße 4-6) vorbeizukommen. Für Fragen steht das Seniorenbüro Mitte, Tel. 0234-92786390 gerne zur Verfügung.



Infonachmittag in Grumme

Mittwoch, 29.11.2023 | 14:30-16:30 Uhr

Kita Diemelmäuse, Diemelstraße 10

Das Seniorenbüro Mitte bietet, in Kooperation mit der Kita Diemelmäuse einen Infonachmittag zu dem Thema **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht** als Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge an.

Bei diesem Termin wird Referent Peter Benz von den Psychosozialen Hilfen Bochum e.V. allgemeine Informationen geben sowie Fragen beantworten.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Für die Planung bitten wir um vorherige Anmeldung unter: Kita Diemelmäuse, Tel. 0234-54470062

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Singen kennt kein Alter

Gemeinsames Singen im Seniorenbüro Mitte

An **jedem 3. Mittwoch im Monat** (ab 15.11.2023) von **16.00 – 17.15 Uhr** im Albert-Schmidt-Haus, Heuversstraße 2 (Nähe Springerplatz).

Gesungen werden Volks- und Wanderlieder, Schlager aus der alten Zeit und evtl. auch Gospel und Spirituals.

Wer gerne singt, ist herzlich eingeladen. Auch ein paar schrääge Töne gehören sicherlich dazu. Nur Mut!



Themenrunden MITTEndrin

Letzte Themenrunde MITTEndrin in 2023

Herzliche Einladung zur Themenrunde MITTEndrin!

Am Mittwoch, 13.12.2023 um 15.00 Uhr im Clubraum der Stadtbücherei (Gustav-Heinemann-Platz 2-6 – BVZ).

Thema: Seniorensicherheit (von Enkeltrick bis Einbruchschutz).

Es gibt viele Informationen rund um das Thema Sicherheit in der eigenen Wohnung und draußen. Auch auf individuelle Fragen wird natürlich eingegangen.

Weihnachtsfeier in Hamme am Heiligen Abend

Mitarbeitende des ESF-Projekts #WEGEweisend, das Seniorenbüro Mitte und die Tagespflege Hamme planen eine gemütlich-leckere Veranstaltung am Heiligen Abend. Hierzu sind ältere Menschen eingeladen, die an diesem Tag allein sind, nicht mit Familie feiern können und sich freuen mit anderen den Heiligen Abend zu verbringen.

Eine Anmeldung über das Seniorenbüro Mitte (0234-92786390) bis Freitag, den 15.12.2023 ist dringend erforderlich. Der Nachmittag ist für die Teilnehmenden kostenfrei.

Datum: 24.12.2023

Zeit: 12.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr

In den Räumen der Tagespflege Bochum in Hamme (Dorstener Straße 209).

Bei Fragen und für eine Anmeldung können Sie sich im Seniorenbüro Mitte melden (0234-92786390).

Gemeinsame Weihnacht

Weihnachten ist bekanntlich das Fest der Liebe! Genau aus diesem Grund soll niemand das Weihnachtsfest allein verbringen. Gemeinsam.ruhr, die offene Seniorenarbeit der Inneren Mission, möchte in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Kirchengemeinde Bochum Nord Nächstenliebe und Gemeinschaft schenken. Wir laden Sie dazu herzlich ein, am 24.12.2023 gemeinsam Weihnachten zu feiern. In gemütlicher Atmosphäre bietet das Teehaus Gerthe Platz für 24 Besucher*innen, die den heiligen Abend gerne in Gemeinschaft verbringen möchten. Geplant ist ein weihnachtliches Essen und musikalische Begleitung, die für die richtige Stimmung sorgt. Die Aktion richtet sich speziell an Menschen, die das Weihnachtsfest ansonsten, aus verschiedenen Gründen allein verbringen.

Aufgrund der begrenzten Anzahl der Teilnehmenden bitten wir um Anmeldung, das Angebot ist kostenfrei.

Wann?

24.12.2023, 14.00– 17.00 Uhr

Wo?

Teehaus Gerthe
Auf der Panne/Lothringer Straße 29
(hinter der Christuskirche)

Anmeldung?

Charlotte Jolk-Schmidt
Gemeinsam.ruhr – deine Diakonie
für Bochumer Senior*innen
0234- 6104791
Charlotte.jolk@diakonie-ruhr.de



Ab dem 1. August ist bei uns erfolgreich das Projekt „Technikbegleitung“ gestartet! Wir nehmen weiterhin gerne Ihre Hilfeanfragen entgegen!

Das Projekt soll ältere Menschen ab 60 Jahren erreichen, die ihre häusliche Umgebung schwer verlassen können, um offene Angebote wie Smartphonekurse, Internet-, oder Repaircafés im Stadtteil aufzusuchen. Zum Teil sind Problembehebungen auch nur zuhause möglich (Drucker defekt, Senderreihenfolge verstellt, etc.).

Wer Hilfe bei der Lösung technischer oder digitaler Probleme benötigt, kann sich ab sofort im Seniorenbüro Mitte unter 0234 92786390 melden. Auch das Seniorenbüro Wattenscheid nimmt telefonisch unter 02327 946126 Anfragen entgegen.

Die Mitarbeitenden leiten diese an die ehrenamtlich Tätigen weiter. Diese vereinbaren zeitnah mit den Hilfesuchenden einen Hausbesuchstermin.

#WEGEweisend: Infoveranstaltung für angehende Lot*sinnen in Bochum



Am 26.09.2023 fand die Infoveranstaltung für angehende Lotsinnen und Lotsen statt. Zahlreiche Senior*innen aus ganz Bochum machten sich auf den Weg ins Seniorenbüro Mitte, um sich darüber zu informieren, wie die Tätigkeit einer Lotsin/eines Lotsen im Stadtteil gestaltet werden kann. Das Projektteam stellte die Projektziele vor und erläuterte das Profil einer Lotsin/eines Lotsen.

Mit voller Motivation startete die Qualifizierung am 26.10.2023, die folgenden Termine laufen bis April 2024.

Bei Fragen oder Interesse an der Tätigkeit einfach unter 0151-57680723 melden!

Neuer Flyer der Seniorenbüros Bochum



Die sechs Seniorenbüros haben einen neuen Flyer. Es ist uns sehr wichtig, dass dieser kurz gehalten und möglichst übersichtlich ist. Wer dann zusätzliche Infos zu den Angaben wünscht, kann diese auf der Homepage finden. Hier werden schon bald die Inhalte des Flyers genauer ausgeführt. Auch eine Übersetzung in andere Sprachen sowie „Leichte Sprache“ dort ist geplant. Die Flyer gibt es in allen Seniorenbüros.



Selbstverteidigung für Senior*innen in Hamme



Über das Programm „Bewegt älter werden in NRW“ hat in Hamme ein neuer Selbstverteidigungskurs für Senior*innen begonnen – das Shiruba Jui Jitsu.

Kursleiter Udo Holtmann freut sich auf weitere Teilnehmende und Interessierte, die Lust haben verschiedene Abwehrtechniken zu erlernen.

Wann?

immer dienstags, 17.30–18.30 Uhr

Wo?

Turnhalle Gemeinschaftsschule
Bochum-Mitte, Gahlensche Straße 204B

Weitere Infos unter 0234-330488
oder unter zen-ki-budo.de

Namenszusatz Suche



Fast 10 Jahre ist es her, dass sich die Seniorenbüros in Bochum etabliert haben.

Seitdem hat sich vieles getan, denn die Angebote vor Ort leben nicht allein von den Mitarbeitenden, sondern werden zusätzlich von vielen aktiven Menschen aus den Stadtteilen gestaltet. In der gesamten Zeit kam man immer wieder auf den Namen der Seniorenbüros zu sprechen, mit dem Hinweis, dass sich Menschen ab 55 Jahren damit nicht angesprochen fühlen.

Da im kommenden Jahr 2024 das 10-jährige Jubiläum ansteht, wird den Bürger*innen nun die Möglichkeit geben, **für einen Untertitel Vorschläge einzureichen**. Darum bitten wir Sie hiermit ganz herzlich, uns Ihre Idee(n) per Mail zu schicken oder persönlich mitzuteilen. Im Frühling wird dann eine Entscheidung getroffen und beim Jubiläum offiziell mit neuem Logo eingeführt.

Fragebogen zur Planung einer Reihe von (Info-)Veranstaltungen in den Stadtbezirken

Aus der Bochumer Sozialkonferenz im Herbst 2022 heraus gab es die Anregung zur Planung einer kleinen Reihe von (Info-)Veranstaltungen in den Stadtbezirken, die sich vorwiegend an Menschen in der Phase zwischen Erwerbsleben und Ruhestand richtet.

Eine gemeinsame Arbeitsgruppe aus unterschiedlichen Bildungseinrichtungen, den Seniorenbüros sowie der Sozial- und Bildungsverwaltung hat sich daraufhin gefunden.

Um eine möglichst zielgruppenorientierte Planung für diese (Info-)Reihe durchzuführen, und auch die Wünsche und Anregungen der Zielgruppe einzubeziehen, hat diese Arbeitsgruppe einen kleinen Fragebogen entwickelt.

Der Fragebogen kann digital über folgenden Link ausgefüllt werden. Auch in Papierform ist er erhältlich.

www.soscisurvey.de/Bildungsreihe

Online ist der Fragebogen vom 01. 11. 2023 bis zum 31. 01. 2024 freigeschaltet. In Papierform sollte er bis Ende Januar beim Seniorenbüro abgegeben sein.

Gerne können sich, neben Angehörigen der Zielgruppe, auch Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, z. B. Ehrenamtliche, Hauptamtliche, Kursleitende etc. beteiligen, um auch deren Vorschläge einfließen zu lassen.



Gesprächskreise für Pflegende Angehörige – eine Übersicht für den Bezirk Mitte

An verschiedenen Orten im Bezirk Mitte werden Gesprächskreise für pflegende Angehörige Angeboten. Sie bieten Austausch und Entlastung in einer oft anstrengenden und schwierigen Alltagssituation.

Die Gesprächskreise werden von unterschiedlichen Trägern angeboten. Einige richten sich speziell an Angehörige von Menschen mit Demenz.

Hier möchten wir einen Überblick über die uns bekannten Angebote bieten:



Alzheimergesellschaft

- Jeden Mittwoch von 15:00 bis 16:30 Uhr für Pflegende EhepartnerInnen von Menschen mit einer Demenzerkrankung; in der Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.; (2 Gruppen im 14-tägigen Rhythmus)
- Jeden 3. Montag von 16:30 bis 18:00 Uhr für junge Ehepartner von Menschen mit einer Demenzerkrankung; in der Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.
- Jeden 2. Dienstag von 17:30 bis 19:00 Uhr für Pflegende Kinder und Schwiegerkinder von Menschen mit einer Demenzerkrankung; in der Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.
- Jeden 4. Mittwoch von 17:30 bis 19:00 Uhr für Pflegende Angehörige von Menschen unterschiedlichster Erkrankungen; im Haus der Begegnung
- Jeden letzten Freitag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr für ehemals Pflegende EhepartnerInnen von Menschen mit einer Demenzerkrankung; in der Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.
- Jeden 3. Dienstag von 16:00 bis 17:30 Uhr im Buchenhof

Tagespflegen Bochum in Hamme

Dorstener Straße 209
jeden 3. Mittwoch im Monat (15.30 Uhr bis 17.00 Uhr)
Die Angehörigen werden in der Zeit kostenfrei betreut

Tagespflege im Johanneshaus in Hofstede

Hordeler Straße 3

jeden ersten Mittwoch/ einmal im Quartal (mit Betreuung der zu pflegenden Angehörigen)
Der nächste Termin ist der 06.12.2023 von 16.30–18 Uhr.

Diese Übersicht ist ggf. nicht komplett. Und natürlich gibt es solche Angebote Bochum Weit an vielen Standorten und von verschiedenen Anbietern.

Notfalldose – Der kleine Retter im Kühlschrank!



Die Notfalldosen gibt es bereits seit einigen Jahren, aber sie sind noch immer nicht ausreichend bekannt. Die Dose ist z.B. in Apotheken aber auch in den Seniorenbüros erhältlich.

Sie wird gefüllt mit Infos zu Medikamentenplan, Erkrankungen, Patientenverfügung, Kontaktdaten von Vertrauenspersonen aber auch Infos zu ggf. zu versorgenden Haustieren usw.

Sie soll helfen, dass diese Infos im Notfall schnell gefunden werden. Die individuell bestückte Dose sollte in der Kühlschranktür, als festgelegter Standort, aufbewahrt werden. Der enthaltene Aufkleber wird als Erkennungszeichen für die eintreffenden Sanitäter an der Innenseite der Wohnungstür befestigt.

Weitere Informationen unter:
www.notfalldose.de



Kontakt

Team
Seniorenbüro Mitte

Büro
Heuversstr. 2
44793 Bochum

Telefon
02 34 / 92 78 63 90

E-Mail

Jonas Bickert
JBickert@bochum.de

Angelika Dieckmann
ADieckmann@bochum.de

Christine Drüke
Christine.Drueke@diakonie-ruhr.de

Monika Koch
MKoch@bochum.de

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

Sprechzeiten

Montag	9:00 – 12:00 Uhr
Dienstag	13:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag	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.*