

SB MITTENDrin

Seniorenbüro

Mitte

Liebe Bürgerinnen, Bürger und Akteure,

willkommen zurück! Hiermit wünschen wir Ihnen noch alles Gute für das neue Jahr 2024!

Für das Seniorenbüro Mitte stehen viele Veränderungen, Termine und Themen an. Die Seniorenbüros Bochum feiern im August ihr 10-jähriges Jubiläum.

Wir freuen uns auf ein ereignisreiches Jahr mit Ihnen und Euch!

Ihr und Euer,
Seniorenbüro-Mitte-Team

Rückblick



*Infonachmittag Vorsorgevollmacht,
zusammen mit der
Kita Die Mäuse in Grumme*

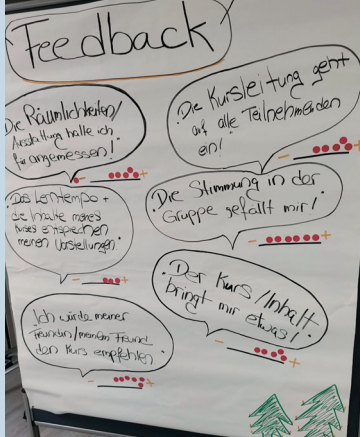
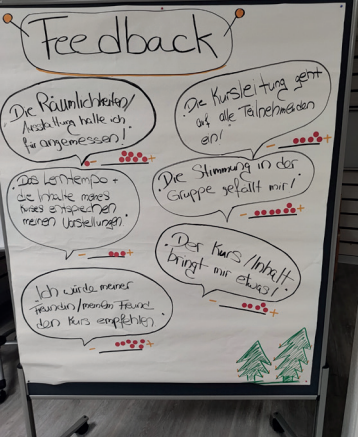


Glückskäfer-Backaktion

Weihnachtsfeier an Heiligabend



Seniorenbüro-Adventsfeier mit unseren Kursteilnehmenden





Stadtteilspaziergang Hofstede, 11 Uhr (wöchentlich), Hordeler Str.3 vor dem Johanneshaus. Infos und Anmeldung: Heike Rößler 01573 / 436 08 27 und Christine Drüke: 0234 / 92 78 63 90

Stadtteilspaziergang Hordel, 11 Uhr (wöchentlich), am Springbrunnen auf dem Beamtenplatz

Freizeittreff 55+, 17-18.30 Uhr (alle 14 Tage), Zechenstraße 10



Englisch mit leichten Vorkenntnissen, 10-11 Uhr (wöchentlich), im Albert-Schmidt-Haus (Heuversstraße 2), kostenpflichtig

Stadtteilspaziergang Grumme, 14.30 Uhr (wöchentlich), Treffpunkt: Stadteilladen Grumme, Ennepestraße 1

Stadtteilspaziergang Westend, 14.30 Uhr (wöchentlich), Feuerwehrwache, Baarestraße / Bessemerstraße

Spieletreff, 14.30 – 17 Uhr (wöchentlich), im Albert-Schmidt-Haus (Heuversstraße 2)

Stadtteilspaziergang Altenbochum, 15 Uhr (wöchentlich), Restaurant Femlinde, Liebfrauenstr. 36

Kaffeeklatsch Hamme, 15-17 Uhr (jeden 1. Dienstag im Monat), Amtsstraße 4a

Stadtteilcafé Riemke, 15-17 Uhr (jeden 3. Dienstag im Monat), Auf der Markscheide 34 (in den Räumen der St. Franziskus Gemeinde)

Wer tanzt, erzählt vom Leben, 16 Uhr (wöchentlich), Q1, Halbachstr. 1 / Infos und Anmeldung: Lioba Schulte, Tel. 0170 / 702 444 2

Digitaler Stammtisch, 17-18.30 Uhr (jeden 1. Dienstag im Monat, online über ZOOM), in Kooperation mit gemeinsam.ruhr



AlltagsTrainingsProgramm (ATP), 10-11 Uhr (wöchentlich) im Albert-Schmidt-Haus (Heuversstraße 2), Anbieter: ReVo aktiv, kostenpflichtig

Stadtteilspaziergang Ehrenfeld, 11 Uhr (wöchentlich / auch für Läufer*innen mit Rollator) Hans-Ehrenberg-Platz

Da-Mobil in Bochum-Goldhamme, 14-15.30 Uhr (wöchentlich), Kekse, Tee und Stadtteil-Gespräche, auf dem Vorplatz von St. Anna (Normannenstraße), in Kooperation mit Akteuren der AG Westend 55+

Kaffeeklatsch in Hordel, 15-17 Uhr (4. Mittwoch im Monat), in der Begegnungsstätte am Beamtenplatz, Hordeler Heide 162a

Stadtteilcafé Hofstede, 14.30-16 Uhr (jeden 1. Mittwoch im Monat), Dorstener Str.368 (in den Räumen der Gemeinde Nikolaus von Flüe)

Singen kennt kein Alter, 16.00 – 17.30 Uhr (3. Mittwoch im Monat), im Albert-Schmidt-Haus (Heuversstraße 2)



Gartengruppe, 10-12 Uhr (jeden 2. Donnerstag im Monat), im Albert-Schmidt-Haus (Heuversstraße 2)

Sprechstunde Digitales, 10-12 Uhr (jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat), Stadtteilbüro Hamme, Dorstener Str. 195

Stadtteilspaziergang Riemke, 11 Uhr (wöchentlich) Riemke-Markt / Franziskuskirche / Eingang zur U-Bahn

Stadtteilspaziergang Hamme, 14 Uhr (wöchentlich), Amtsplatz vor dem Johanneshaus



Smartphonekurs (Android); 11-12.30 Uhr (wöchentlich), im Albert-Schmidt-Haus (Heuversstraße 2) >> Anmeldung erforderlich



Wenn Sie auch ein **Kursangebot** starten möchten oder eine **Projektidee** haben, kommen Sie gerne auf uns zu!

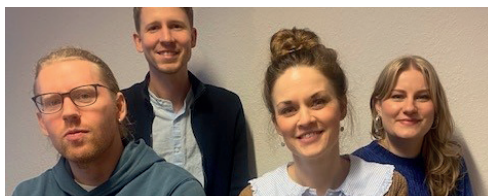
Weitere Termine und Angebote der Seniorenbüros Bochum finden Sie im Internet unter: www.seniorenbuero-bochum.de

Veränderungen im Team des SB Mitte

Da ist einiges in Bewegung in Mitte:

Unser Kollege Dominik Rojano Marin bleibt zwar der Diakonie treu, verlässt aber leider zum 1.4. das Seniorenbüro-Team, um sich seinen neuen Zuständigkeiten für den Fachbereich Beratungsdienste bei der Inneren Mission- Diakonisches Werk Bochum e.V. zu widmen!

Als Nachfolgerinnen werden Sarah Kudella und Charlotte Jolk die Stundenanteile übernehmen und sich dementsprechend auch die Stadtteile aufteilen. Sarah ist einigen schon aus dem ESFplus-Projekt #WEGEweisend als Koordinatorin bekannt, Charlotte wird sich in der nächsten MITTendrIn nochmal genauer vorstellen. Sie arbeitet bereits im Bereich „gemeinsam.ruhr der Diakonie.



Darüber hinaus bahnt sich im Juni die Freistellungsphase von Angelika Dieckmann an. Hier konnte Jonas Bickert, der formell bisher als Trainee der Stadt in Erscheinung trat, als ihr Nachfolger zum 01.04. gefunden werden.

Aktuell sind wir daher häufig auch mit Einarbeitung und Übergaben beschäftigt – und wie es so ist: in jeder Veränderung stecken zahlreiche Chancen und Raum für Neues! Wir freuen uns drauf!

Patenschaftsprojekt Glückskäfer geht an den Verein Pro Steinkuhl e.V.

Das Seniorenbüro Mitte, das Flüchtlingsbüro Ost der Stadt Bochum sowie das Kommunale Integrationszentrum sind Kooperationspartner und haben die „Glückskäfer“ betreut.

In 15 Jahren Projektlaufzeit fand ein intensiver und regelmäßiger Austausch verschiedener Generationen und Kulturen durch gemeinsame Aktionen und kulturelle Veranstaltungen statt. Das Projekt wurde nun zum Jahreswechsel an Pro Steinkuhl e.V. übergeben, welcher bereits als langjähriger Netzwerkpartner der Seniorenbüros aktiv ist.



Foto: Lutz Leitmann/Stadt Bochum

Wir bedanken uns herzlich bei allen Paten und Patinnen, für ihr zum Teil langjähriges Engagement bei den Glückskäfern und wünschen dem Verein Pro Steinkuhl e.V. viel Erfolg bei der weiteren Begleitung des Projekts.

Themenreihe „Gut zu wissen...!“

Ab Mitte Februar beginnt in Bochum Hamme die neue Themenreihe „Gut zu wissen...!“.

Alle 14 Tage wird über ein gesondertes Thema berichtet und die Fragen der Gäste beantwortet.

Die Termine finden **jeweils um 16.00 Uhr** in den Räumen des Stadtteilbüro (Dorstener Str. 195) statt.

Gäste aus ganz Bochum sind herzlich willkommen. Die Veranstaltungen sind kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht nötig.



Die nächsten 4 Themen der Reihe...

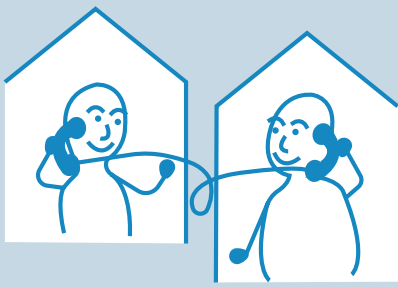
- 15.02.** Nachhaltig leben und dabei Geld einsparen
- 29.02.** Ernährungswege im Alter – kosten günstig und gesund kochen
- 07.03.** 125 Euro – und nun?
- 21.03.** Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung

Alle Infos zur Reihe finden Sie auf unserer Internetseite: www.seniorenbuero-bochum.de

Smartphonekurs im Albert-Schmidt-Haus

Im Oktober 2023 startete der Smartphonekurs in Bochum-Mitte mit 8 lernbegeisterten Digitalneulingen. In 10 Terminen konnte der ehrenamtliche Kursleiter Irmin Heyer einiges an Wissen an die Teilnehmenden weitergeben.

Nun soll der Kurs in die zweite Runde gehen. Ab dem **23.02.2024** finden erneut 10 Termine des Smartphonekurs statt. Diesmal mit Unterstützung durch Annegret Lenzner, die schon ehrenamtlich bei den Smarten Kumpeln aktiv war.



Telefonischer Besuchsdienst „Mit Herz am Hörer“

Seit mehr als 8 Jahren bieten die Seniorenbüros Bochum schon den Telefonischen Besuchsdienst an. Im vergangenen Jahr haben wir das Angebot umstrukturiert und starten mit einem kleinen Koordinierungsteam neu durch.

Im Telefonischen Besuchsdienst telefonieren Ehrenamtliche wöchentlich zu einem festgelegten Zeitpunkt mit einer Seniorin oder einem Senior. Die Themen sind dabei natürlich völlig offen. Häufig entstehen dabei vertrauensvolle Telefon-Beziehungen.

Die ehrenamtlichen Pat*innen werden geschult und durch das Team begleitet.

Auch die interessierten Senior*innen lernen wir (meist durch einen Hausbesuch) kennen. Anschließend erfolgt die Vermittlung zwischen Pat*in und Senior*in.

Wer das ehrenamtliche Team unterstützen möchte oder Interesse an den regelmäßigen Telefonanrufen hat, kann sich sehr gerne melden.

Als Ansprechpartnerin steht Frau Gudermann zur Verfügung:

Telefon 0163-7802758

E-Mail tb-seniorenbuero@diakonie-ruhr.de

Technikbegleiter*innen freuen sich auf weitere Aufträge

Seit August 2023 gibt es das Projekt „Technikbegleitung“, das von den Seniorenbüros Bochum Mitte und Wattenscheid organisiert und begleitet wird. Es soll ältere Menschen bei digitalen und technischen Problemen in der Häuslichkeit unterstützen.

Die ehrenamtlichen Technikbegleiter*innen sind im gesamten Stadtgebiet im Einsatz und freuen sich über neue Herausforderungen.



Wer Hilfe benötigt, kann sich weiterhin im **Seniorenbüro Mitte, Tel. 0234-92786390** melden. Die Mitarbeiter leiten die Anfragen an die ehrenamtlich Tätigen weiter. Diese vereinbaren zeitnah mit den Hilfesuchenden einen Hausbesuchstermin.

Kaffeepausch im Gleisdreieck

Der Kaffeepausch im Gleisdreieck ist ein Angebot des Seniorenbüros in Kooperation mit weiteren Akteur*innen vor Ort. Bei Kaffee und Kuchen können neue Kontakte geknüpft werden und es gibt jedes Mal einen Gast der zu Themen rund ums Älterwerden informiert.

Der erste Termin in 2024 findet am **Dienstag, 26.03.2024 15.00 – 17.00 Uhr** im Kirchcafé an der

Pauluskirche, Pariserstraße 4-6 statt. Zu Gast ist der Mieterverein Bochum, Hattingen und Umgebung e.V. mit dem Mietquiz – Rechte und Pflichten als Mieter*in.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, das Angebot ist kostenfrei.

Westend-Mittagstisch 60plus geht weiter

Der Westend Mittagstisch 60plus wird im neuen Jahr immer am **1. und 3. Donnerstag im Monat, 13-14.30 Uhr** fortgeführt. Die Organistoren*innen freuen sich über ältere Menschen aus der Nachbarschaft, die gemeinsam ein leckeres Mittagessen zu sich nehmen möchten. Auch gerade Alleinstehende oder Menschen mit geringem Einkommen können und sollen im Q1, Halbachstraße 1 vorbei kommen.

Kostenbeitrag: 1 €. Wer mehr geben kann, darf das Projekt gerne mit einer Spende unterstützen. Eine vorherige telefonische Anmeldung unter 0157-54657001 ist jeweils bis zum vorherigen Montag, 13 Uhr erforderlich.



**Westend-Mittagstisch 60 plus
geht in die nächste Runde!**

Wir laden ältere Menschen aus der Westend-Nachbarschaft herzlich zu einem gemütlichen Mittagessen ein.

Wir freuen uns, wenn auch Alleinstehende oder Menschen mit geringem Einkommen vorbeikommen. Das Angebot ist für alle Menschen unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder Glaubensrichtung offen.

Immer am 1. und 3. Donnerstag im Monat, 13 bis 14.30 Uhr
im Q1-Eins im Quartier. Haus für Kultur, Religion und Soziales,
Halbachstr. 1, Kostenbeitrag: 1 €

Wer mehr geben kann, darf das Projekt gerne mit einer Spende unterstützen.
Die Plätze sind begrenzt. Eine telefonische Anmeldung ist bis Montag 13 Uhr vor dem jeweiligen Donnerstag unter 0157 54657001 erforderlich.

Weitere Infos bekommen Sie
im Seniorenbüro Mitte:
Tel: 0234 92786390
E-Mail: seniorenbuero@diakonie-ruhr.de

IFAK e.V.
Seniorenbüro
BOCHUM
WESTEND

Selbstverteidigung für Menschen ab 55 – Shiruba Jiu Jitsu in Hamme

Der Verein Zen-Ki-Budo eV. bietet in Kooperation mit dem Seniorenbüro Mitte einen neuen Selbstverteidigungskurs für ältere Bürger*innen ab 55 Jahre an.

Neben Bewegungs-, Kraft- und Gymnastikübungen liegt der Schwerpunkt auf Übungen zur Selbstverteidigung. Shiruba Jiu Jitsu wendet sich gesondert an ältere Bürgerinnen und Bürger und verzichtet auf Falltechniken und Übungen auf dem Boden.

Der Kurs kann in (dunkler) Sportbekleidung und Hallenschuhen besucht werden.

Trainingsort ist die Gemeinschaftsschule Bochum Mitte an der Gahlenschen Straße 204b in Bochum Hamme.

Das regelmäßige Angebot findet **Dienstags, von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr** statt.

Infos und Anmeldung über Herr Holtmann (0234-330488)



Freizeittreff 55+ freut sich auch weiterhin über neue Teilnehmende

Bereits seit letztem April gibt es ihn nun schon – den Freizeittreff 55+!

Die Gruppe trifft sich **14-tägig** in der Familienbildungsstätte an der Zechenstraße 10. Neben diesen Planungstreffen, macht die Gruppe Kinobesuche, Wanderungen, Ausflüge und gemütliche Treffen zu Frühstück oder Bierchen.

Derzeit ist ein Spielertreff in Planung (Gesellschaftsspiele).

Wer Interesse hat, die Gruppe kennenzulernen oder Mitstreiter*innen für ein Hobby oder Freizeitaktivitäten sucht, ist herzlich willkommen. Die genauen Termine und weitere Infos gibt es im SB Mitte.

Kompass für das Älterwerden

Das Seniorenbüro Mitte und die Quartiersmanagerin aus Hofstede bieten im April 2024 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.

Infoabend:

Freitag **08.03.2024**
um 18.00 Uhr

Daten Workshop:

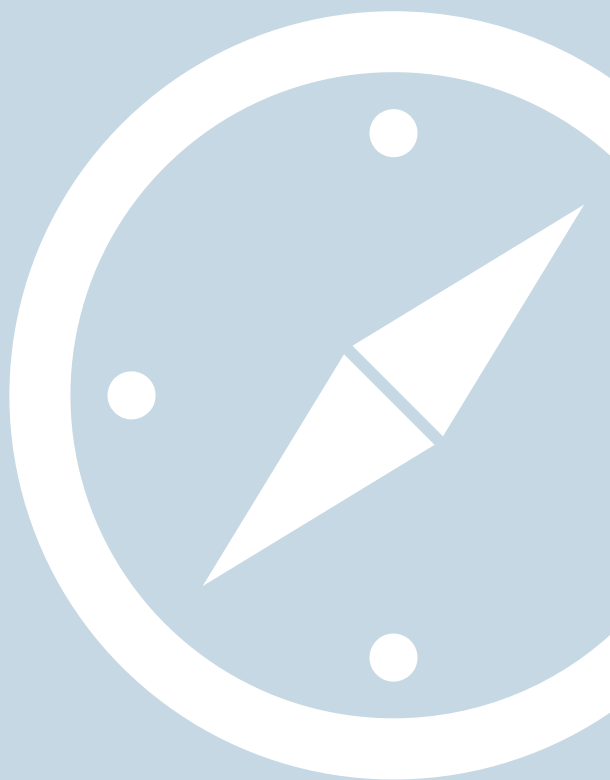
Freitag **12.04.2024**
17.00 – 20.30 Uhr

Samstag **13.04.2024**
10.00 – 17.00 Uhr

Samstag **27.04.2024**
10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Johanneshaus Hofstede
Hordeler Straße 3

Kompass
für das Älterwerden



Newsletter

Januar – März 2024



Kontakt

Team
Seniorenbüro Mitte

Büro
Heuversstr. 2
44793 Bochum

Telefon
02 34 / 92 78 63 90

Internetseite
www.seniorenbuero-bochum.de

Sprechzeiten
Montag 9:00 – 12:00 Uhr
Dienstag 13:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag 9:00 – 12:00 Uhr

E-Mail

Jonas Bickert
JBickert@bochum.de

Angelika Dieckmann
ADieckmann@bochum.de

Christine Drüke
Christine.Drueke@diakonie-ruhr.de

Charlotte Jolk
charlotte.jolk@diakonie-ruhr.de

Monika Koch
MKoch@bochum.de

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

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