



Extrablatt



Ausgabe 28

Frühling 2024

Frühlingsgedicht

(erstellt mit künstlicher Intelligenz)

Im Frühlingshauch erwacht die Flur,
Der Himmel strahlt in zartem Blau.
Die Knospen schwellen, voller Glanz,
erwacht die Welt im Sonnenkranz.

Die Lerche steigt empor im Flug,
Ihr Lied erklingt voll Lebensmut.
Die Bäche rauschen, frisch und klar,
Die Blumen blühen wunderbar.

O Frühling, holdes Jahreskind,
Du hauchst der Welt neues Glück geschwind.
In jedem Halm, in jedem Strauch,
Erwacht das Leben, erwacht der Brauch.

So lass uns wandeln, Hand in Hand,
Durch Feld und Flur, durch Wald und Land.
Dem Frühling lauschen, tief und weit,
In seiner Pracht, in seiner Freud' und Leid.

ChatGPT 3.5 am 19.3.24

**WIR SIND FÜR SIE ERREICHBAR!
VOR ORT UND TELEFONISCH**

0234-588 68 555
HATTINGER STR. 811
AUCH OHNE ANMELDUNG!
offene Sprechstunden
MO + MI 10-12 UHR
DO 14-16 UHR



Liebe Leserinnen und Leser,

der Frühling ist eine wundervolle Zeit des Neubeginns, die uns mit frischer Energie und Vitalität erfüllt. Der Frühling bietet uns die perfekte Gelegenheit, die Natur zu genießen und aktiv zu werden. Von Spaziergängen in der Natur bis hin zur Gartenarbeit gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die wärmende Jahreszeit zu genießen.

Eine tolle Gelegenheit gemeinsam unterwegs zu sein, sind unsere Stadtteilspaziergänge. Jeden Montag um 14 Uhr starten die Spaziergänge in den unterschiedlichen Stadtteilen. Ganz neu ist der Spaziergang in Dahlhausen für langsame Läufer mit und ohne Rollator.

Haben Sie selber Lust etwas zum nächsten Extrablatt beizusteuern, dann melden Sie sich gerne bei uns.

Frohe Ostern und einen tollen Frühling wünscht das

Team des Seniorenbüro Südwest





Extrablatt



Ausgabe 28

Frühling 2024

Frühling 2024

Vorfreude

Über das Wetter kann man immer reden. Wie oft haben wir in den letzten Monaten Bemerkungen gemacht wie: zu feucht, zu nass, böiger Wind, Sturm und zu kalt, einfach nur furchtbar...

Aber jetzt, bald soll es sich ändern. Es soll besser und wärmer werden. Einige Vorboten besseren Wetters konnten wir schon genießen. Von "mild, sehr angenehm, frühlingshaft" hörte man Menschen reden. Ja, es geht los. Erste Knospen werden sichtbar. Weiße, rosarote, gelbe Blütenblätter ziehen unsere Augen an. Auf den Skalen der Thermometer werden zweistellige Werte angezeigt. Mehr Menschen sind draußen unterwegs, Stühle (noch mit Decken) werden nach draußen gestellt - ein gutes Zeichen, dass Cafés wieder die Freiluftsaison planen. Auch Sonnenbrillen blitzen uns entgegen. Wunderbar viele Menschen leben auf. Ein gutes Zeichen auch für Stimmung und Seele. Das nennt man dann wohl Frühling, der da auf uns zukommt. Lange haben wir gewartet. Es hat sich gelohnt. Wir sehnen ihn uns herbei.

Text von J.U.

Im April

Büsche, Bäume
werden grün
und Vögel singen
in den Zweigen.
Von früh bis spät
ertönt ihr Lied
sie mögen gar nicht
schweigen.

Magnolien weiß
Forsythien gelb
Rote Tulpen
woll'n sich zeigen.
Kirschbäume strahlen
ganz in weiß
und Vögel
singen in den Zweigen

Grün, grüner
wird es überall
in Wald und Flur
und auf den Weiden
Die Sonne strahlt nun
Tag für Tag
und Vögel
Singen in den Zweigen

BW 13-04-2011





Extrablatt



Ausgabe 28

Frühling 2024

Plauderbänke in Südwest



Mit steigenden Temperaturen und verlässlich trockenem Wetter sind auch alle Plauderbänke wieder regelmäßig besetzt. Kommen Sie gerne vorbei - wir schenken ihnen ein Ohr! Die Bänke sind bei trockenem Wetter und mind. +10 Grad besetzt!!

Indoor- Plauderbank

Der Plan war, auch in den Monaten mit Regen, Schnee und Temperaturen unter 10 Grad die Plauderbank zu besetzen. Es ist dem Seniorenbüro in Absprache mit der Kurzzeitpflege der Augusta-Krankenanstalt gelungen, einen Raum zu einer guten Zeit zu finden, in der geplaudert werden kann. Dafür möchte ich mich hier an dieser Stelle noch einmal herzlich bedanken. Ich, das ist Jürgen Uschammn, der mittwochs von 11-13 Uhr im Seminarraum (Erdgeschoss) der Augusta-Krankenanstalt Zeit für ein Gespräch hat. Die Themen sind völlig beliebig - man kann über alles reden. Es bleibt vertraulich. Unterstützt werde ich von einer Kollegin, mit der ich mich gegenseitig vertrete. Manchmal sind wir beide da. Wir freuen uns auf Sie und starten getreu dem Motto: Lassen Sie uns plaudern.

Text: J.U.

Weitmar-Mark

Pfarrer-Halbe-Platz,
am Rande des Wochenmarktes
dienstags
9.00 - 11.00 Uhr

Weitmar-Mitte

Hasenkampstraße / Eingang kath. Friedhof
donnerstags
10.00 - /12.00 Uhr

Weitmar- Mitte

Matthäuskirche vor dem Haupteingang
donnerstags,
9:30 - 11:30 Uhr

Dahlhausen

Dr. C. Otto-Str. 126,
neben dem Freiraum Dahlhausen
freitags,
16 - 18 Uhr

Linden

Augusta-Krankenanstalten,
Dr.C. Otto Straße, Seminarraum EG
mittwochs
11:00 - 13:00 Uhr





Extrablatt



Ausgabe 28

Frühling 2024

Altersdiskriminierung : Überall im Alltag

Das Thema Diskriminierung ist in aller Munde. In den unterschiedlichsten Medien, ob Zeitung, Radio oder Fernsehen, wird darüber berichtet. Diskriminierung von Frauen z. B. im Beruf, wenn es um Bezahlung geht oder Führungspositionen, Diskriminierung von Menschen mit Migrationshintergrund aufgrund ihrer Herkunft oder Hautfarbe, wenn es um die Suche nach einer Wohnung oder um eine Arbeitsstelle geht.

Aber auch SeniorInnen werden in unserer Gesellschaft diskriminiert. Wir müssen nur ein wenig darüber nachdenken und schon fallen uns viele Themen ein! Ein ganz besonderes Beispiel hängt mit unserer gesellschaftlichen Entwicklung zusammen, in der es zunehmend und immer schneller um die TECHNISCHE Entwicklung geht. Dies zeigt sich in unserem Alltag im Umgang mit Geld, im Geschäfts- und Behördenverkehr und bei unseren Einkäufen. Hierbei geht es seit Jahren verstärkt um die Digitalisierung, d.h., dass viele geschäftliche Vorgänge nicht mehr in traditioneller Art und Weise SCHRIFTLICH (oder analog!) geregelt werden sollen oder können. Sondern eben DIGITAL oder online über Computer, Laptop, Handy, Smartphone !

Junge wie ältere Menschen werden ja im Laufe ihres Lebens mit vielen technischen Entwicklungen konfrontiert und kommen damit z.B. im Haushalt gut zurecht. Da denke ich an den Umgang mit dem Radio, dem Fernseher, der Wasch- und Spülmaschine oder der Mikrowelle.



Wenn jetzt allerdings zukünftig fast alle notwendigen Erledigungen bei Behörden oder Kreditinstituten NUR NOCH digital getätigt werden können, sehen sich viele Ältere auf einmal "abgehängt" vom Alltagsleben und DAS nenne ich dann Altersdiskriminierung! So gibt es bei einigen Ärzten notwendige Termine nur noch digital, d.h. online, also über einen Computer. Termine bei Behörden bekomme ich womöglich auch nur noch online, z.B., um einen neuen Personalausweis beantragen zu können. Und auch Kontoauszüge bekomme ich am Monatsanfang nur noch nach laaaanger Wartezeit vor dem einzigen Drucker ausgestellt. Denn es kann und vor allem SOLL - bitteschön ! - doch auch alles, inklusive Überweisungen u.a.m., über das Onlinenbanking abgewickelt werden. Hierüber hat sich schon vor 2 Jahren ein spanischer Senior SEHR diskriminiert gefühlt und ist mit gesammelten 600 000 Unterschriften gegen diese Einschränkungen vorgegangen! Und WER von den Älteren, vielfach sogar von Altersarmut betroffenen Menschen, hat denn überhaupt die für die digitalen Vorgänge erforderlichen Zugangsmöglichkeiten? Die technischen Geräte müssen nämlich angeschafft, ein Internetzugang organisiert, regelmäßig dafür gezahlt werden.





Extrablatt



Ausgabe 28

Frühling 2024

Auch in der Seniorenwohnanlage, die ich ehrenamtlich begleite, ist das digitale Handeln ein großes Problem. Die wenigsten Bewohner haben ein Smartphone, wenn, dann zum telefonieren mit Angehörigen, noch viel weniger SeniorInnen haben WLAN und einen Computer oder Laptop zur Verfügung, über den sich der Überweisungsverkehr ONLINE, also digital, verwalten ließe.

Ich nenne es Altersdiskriminierung, wenn viele der älteren Menschen einfach vom modernen digitalen Leben ausgeschlossen werden. Daher müssen m.E. unbedingt in allen Lebensbereichen auch die analogen, d.h. traditionellen Möglichkeiten, vorgehalten werden! Sagen Sie bitte nicht, dass wir alle mit der neuen Zeit gehen sollten, DAS tun viele Ältere tagtäglich. Aber nicht alle haben jüngere Angehörige vor Ort, die sie dazu anleiten könnten oder für die Älteren die digitalen Vorgänge organisieren! Glücklicherweise gibt es ja dafür seit längerem in allen Seniorenbüros Hilfs- und Kursangebote oder auch sogenannte „Digitalpaten“, die für das digitale Handeln persönliche Anleitung anbieten.

Barbara Weighardt

Digital-Café

**Digital-Café im
Seniorenbüro Südwest
jeden 2.+4. Donnerstag im
Monat
10-12 Uhr**

Ehrenamtliche Digitalpat*innen empfangen Sie bei einer Tasse Kaffee und versuchen all Ihre Fragen zu Smartphone, Handy, Tablet, Computer, Laptop zu beantworten.

**Mit und ohne Anmeldung!
0234 588 68 555**



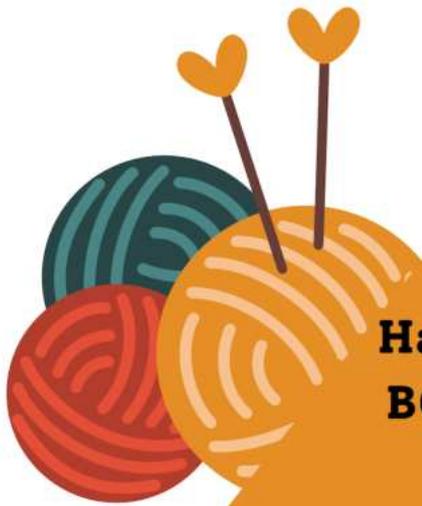


Extrablatt



Ausgabe 28

Frühling 2024



Hallo, hallo hier sind die BOSÜWE- Wollieseln!!!



Wir treffen uns zum Handarbeiten, Quatschen und Feiern. Seit fast sieben Jahren kann uns kein Wind und Wetter oder Bogestra-Streik ausbremsen. Jeden Mittwoch treffen wir uns von 14:30-17:00 Uhr im Seniorenbüro Südwest. Es sind Freundschaften entstanden, wir helfen Anfängern und tauschen unser Wissen und Können untereinander aus. Es kann für sich selbst oder für den guten Zweck gestrickt werden. Aus gespendeter Wolle gestrickte Sachen oder der Erlös aus dem Verkauf wird gespendet. In den letzten Jahren konnten sich viele Kinder über Mützen; Schals und gestrickte Tiere freuen. Sachspenden gingen unter anderem an Kitas, Frauenhaus, Obdachlosenhilfe, Bahnstiftung. Geldspenden von insgesamt über 2000€ gingen an die Krankenhausclowns, Kinder- und Jugendpsychiatrie, ambulanten Hospizdienst.

Aktuell sind viele unserer Werke im Seniorenbüro ausgestellt. Babysachen, Socken, Spültücher, Schals, Tiere ... Weitere Werke können wir vor holen. Am besten kommen Sie mittwochs ab 14:30 Uhr vorbei, um das gesamte Sortiment gezeigt zu bekommen.

Kommen Sie vorbei und werden ein Teil unserer Gruppe!





Extrablatt



Ausgabe 28

Frühling 2024

Tausch- und Schenkemarkt

Anfang März war's voll im Seniorenbüro. Beim 4. Tausch- und Schenkemarkt haben wieder viele Gegenstände die Besitzer gewechselt. Der Schwerpunkt lag auf Oster- und Frühlingsdeko. Während unserer Sprechzeit ist das Tausch- und Schenkeregale im Seniorenbüro geöffnet. Bringen Sie guterhaltene Gegenstände (Deko, Küchenutensilien, Modeschmuck, Kleine Elektrogeräte (hierfür übernehmen wir keine Gewährleistung), Bilder und Bilderrahmen,...) oder schauen Sie, ob ein Schatz für Sie im Regal liegt. Wir nehmen keine Kleidung an! Bei Bedarf können wir aber Kleiderspenden an die Kleiderkammer vermitteln. Sprechen Sie uns an!
Mo+Mi 10-12; Do 14-16
0234 588 68 555



Upcycling

Aus alten Kalenderblättern Neues basteln. Es sind tolle Geschenktüten entstanden. Parallel zum Tauschmarkt haben die Organisatorinnen (**Im Herzen Grün - die Nachhaltigkeitsgruppe**) dieses Upcyclingangebot stattfinden lassen. Die Nachfrage und das Interesse war so hoch, dass wir diese Bastelaktion gerne wiederholen.

Merken Sie sich schonmal diesen Termin vor: 14.6.2024 10-12Uhr





Extrablatt



Ausgabe 28

Frühling 2024

FORUM Seniorenarbeit NRW

Die ehrenamtlichen Digitalpaten und Patinnen des Seniorenbüros Südwest begleiteten ältere Menschen in die digitale Welt. Das Forum Seniorenarbeit NRW ist auf sie aufmerksam geworden und sie haben zum 5. Netzwerktag im Regierungsbezirk Arnsberg ihre Angebote vorgestellt. Ob WhatsApp, Digitale Fotografie, E-Rezept, Scanner-Kassen oder WAZ-Online. Alle Anwendungen und Fragen werden besprochen und in der Gruppe geübt. Zudem diente der Netzwerktag als Austausch der haupt- und ehrenamtlichen Akteure zwischen dem Sauerland und dem Ruhrgebiet. Danke für dieses tolle Ehrenamt.

Jede*r wird mitgenommen in die digitale Welt.

Weitere Informationen: forum-seniorenarbeit.de; forum-lernen.de; kda.de; seniorenbuero-bochum.de

Fragen zu den Digitalpaten und Patinnen können Sie direkt im Digitalcafé stellen und/oder sich zu einem der Smartphonekurse oder Sprechstunden anmelden! 0234 588 68 555



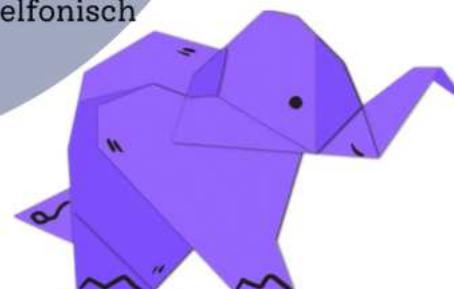
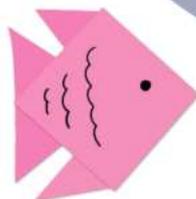
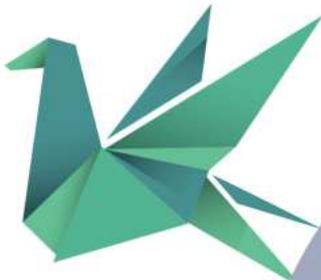
NEU! Origami

Am Mi, 27.3.24 startet ein neuer Origami-Kurs im Seniorenbüro.

Wann? Jeden 4. Mittwoch 10:00-11:30 Uhr
Kosten? 2,50 € + Materialkosten (der erste Termin ist kostenlos)

Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Kreatives Falten macht Spaß und fördert die Beweglichkeit der Finger.

Anmeldung im Seniorenbüro oder telefonisch unter 0234 588 68 555





Extrablatt



Ausgabe 28

Frühling 2024



Stadtteilspaziergänge in Südwest Jeden Montag um 14 Uhr

Treffpunkte:

Weitmar-Mitte

vor dem Amtshaus/Bürgerbüro (Hattinger Straße 387)

Weitmar-Mark

vor der Markapotheke (Ecke Markstraße/
Karl-Friedrich Straße 123)
2 Gruppen - langsame Läufer mit und ohne
Rollator + schnelle Läufer

Linden

vor dem Seniorenbüro (Hattinger Straße 811)

Dahlhausen

an der Boulebahn (am Gehweg Richtung
Eisenbahnmuseum, Parkplatz LIDL/ hinter
Willi-Geldmacher Straße 111)
langsame Läufer mit und ohne Rollator

Der Stadtteilspaziergang in Dahlhausen ist NEU

Wie bei allen Spaziergängen kann man auch in Dahlhausen ohne Voranmeldung mitlaufen. Kommen Sie einfach montags um 14 Uhr zum Treffpunkt. Der Spaziergang ist kostenlos und findet auch bei schlechtem Wetter statt.

Bei Fragen bitte melden:
0234 -588 68555





Extrablatt



Ausgabe 28

Frühling 2024

**Linden-Dahlhausen ist ein Ort
des Zusammenhalts und
der Solidarität.**

**Wir stehen zusammen
gegen Faschismus,
Rassismus und Diskriminierung.
Gemeinsam für Gewaltfreiheit
und Respekt!**

**Wir sind Plakatverteilstation.
Sprecht uns an oder kommt vorbei!
Bei Bedarf können wir die Plakate vorbeibringen!**

Auch wir als Seniorenbüro möchten den rechten Ideologien etwas entgegensetzen. Rechtsextremismus und Fremdenfeindlichkeit sind ein Angriff auf die Grundwerte unserer Gesellschaft. Wir müssen uns entschlossen gegen Hass, Diskriminierung und Rassismus einsetzen, um eine offene, tolerante und inklusive Gesellschaft zu bewahren. Jeder Mensch verdient Respekt und Würde, unabhängig von Herkunft, Religion und Hautfarbe. Lasst uns gemeinsam für eine Welt eintreten, in der Vielfalt geschätzt und gefeiert wird, und in der kein Platz für Nazis ist.





Extrablatt



Ausgabe 28

Frühling 2024

**Kneipenquiz im Seniorenbüro -herzliche Einladung an Alle!
Meldet Euch an und zeigt wie gut Ihr Europa kennt.
Es erwarten Euch attraktive Preise, spannende Fragen, gute
Stimmung und Getränke zum Selbstkostenpreis.
Ihr könnt Euch als Team (3-4 Personen) oder als Einzelperson
anmelden.**



Kneipenquiz! im Seniorenbüro

18.04.2024

BEGINN 18:00

Platzreservierung erwünscht unter;
0234-588 68 555

Gespielt wird in Teams!

Wie gut kennst du Europa?
Politik, Kultur und Gesellschaft

Attraktive Gewinne erwarten Euch
Getränke zum Selbstkostenpreis





Extrablatt



Ausgabe 28

Frühling 2024

“NeuSehland” Leben ist Vielfalt Dialog zu Vielfalt von Menschen und Lebensformen

In der Natur empfinden wir die Vielfalt der Fauna und Flora als Bereicherung; wir erfreuen uns an den unterschiedlichen Formen und Farben im Garten oder bei einem Spaziergang.

Daneben gibt es auch eine Vielfalt von Menschen und Lebensformen. Menschen unterschiedlicher Herkunft, Religionen und Weltanschauungen, mit und ohne Behinderung, Junge und Ältere, Menschen unterschiedlicher sexueller Orientierungen, Frauen und Männer, leben und arbeiten in Deutschland. Diese Vielfalt macht die moderne Gesellschaft aus und bereichert sie.

Es ist jedoch festzustellen, dass diese Vielfalt, statt auf Anerkennung und Wertschätzung aller Menschen, häufig auf Unsicherheiten, Irritation und Unverständnis stößt.

In einem dialogischen Prozess möchte ich Sie mitnehmen auf eine Reise in das „NeuSehLand“, bei der wir neugierig und offen der Vielfalt der Menschen begegnen.



Freia Brix-Bögge
www.dialogreich.de

Termin:

Tag, 04.05.2024, 10:00 – 16.00 Uhr

Ort:

**Seniorenbüro Südwest
Hattinger Str. 811, 44879 Bochum
Telefon: 0234-58868555**

Anmeldung :

Bitte melden Sie sich bei Interesse im Seniorenbüro Südwest

