

SB MITTENDrin

Seniorenbüro

Mitte

17. – 23. Juni 2024

Woche gegen Einsamkeit

Vom 17.-23-06.2024 nimmt das Projekt #WEGEweisend – abgesichert & eingebunden ins Alter zusammen mit den Bochumer Seniorenbüros und der Jüdischen Gemeinde an der bundesweiten Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ wieder teil.

Ein buntes Programm erwartet Sie, alle Veranstaltungen sind kostenlos!

Bei Rückfragen bei Sarah Kudella (0151-57680723 oder sarah.kudella@diakonie-ruhr.de) melden!



INTERKULTURELLES BEGEGNUNGSFEST

23.06.2024
15:00-18:00 Uhr
Kirchplatz St. Anna
Gemeinde in
Goldhamme

Neuer Termin:
Sonntag
1. September
15 – 18 Uhr

Buntes
Kinderprogramm
Einweihung der
Torwand mit
Tombola

Mitmach-Buffer!



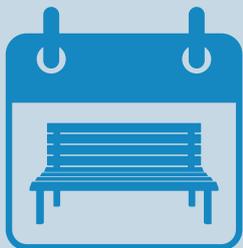
Diakonie
Innere Mission –
Diakonisches Werk
Bochum e.V.

BOCHUM



1. September 2024, 15 – 18 Uhr Interkulturelles Begegnungsfest in Goldhamme

Am 23.06.2024, von 15:00–18:00 Uhr findet das interkulturelle Begegnungsfest auf dem Vorplatz der St. Anna Kirche in Goldhamme statt (Normannenstraße). Menschen aller Kulturen sind herzlich eingeladen, zusammen einen entspannten Nachmittag zu verbringen. Es gibt ein buntes Kinderprogramm, die Torwand, die in Kooperation mit der Jüdischen Gemeinde entstanden ist, wird eingeweiht und es wird ein Mitbring-Buffer aufgebaut. Wenn Sie Interesse haben, Speisen für ein internationales Buffer mitzubringen oder sich mit einer Waffelteigspende zu beteiligen, melden Sie sich gerne bei Sarah Kudella unter 0151-57680723 oder sarah.kudella@diakonie-ruhr.de. Wir freuen uns auf einen bunten Nachmittag mit Ihnen!



Donnerstags, 10:30 – 11:30 Uhr Neuer Termin Plauderbank in Wiemelhausen

Ab sofort findet die **Plauderbank** auf dem Marktplatz im Kirchviertel (Wiemelhausen) Donnerstag von 10:30-11:30 Uhr statt!
Die Plauderbankpat*innen freuen sich auf Ihren Besuch!

Aktivitätenübersicht



Team Seniorbüro Mitte

- Christine Drüke
- Charlotte Jolk-Schmidt
- Monika Koch
- Sarah Kudella
- Jonas Bickert

Sprechzeiten vor Ort:

Mo 9-12 Uhr | Di 13-16 Uhr | Do 9-12 Uhr

Gruppenangebote

- Englisch mit Vorkenntnissen (Di 10 Uhr)
 - Tanzprojekt (Di 16 Uhr)
 - **AlltagsTrainingsProgramm** (Mi 10 Uhr)
 - Gartengruppe (monatlich Do 10 Uhr)
 - Spielegruppe (Di 14.30 Uhr)
 - Singen kennt kein Alter (monatl. Mi 16 Uhr)
- Vorherige Anmeldung notwendig.

Treffpunkte (Kaffee, Gespräche, Kino, Spiele...)

- Kaffeeeklatsch in Hamme (1. Di im Monat)
- Stadtteilcafé in Hofstede (1. Mi im Monat)
- Kaffeeplausch im Pauluscafé
- Kaffeeeklatsch Hordel (4. Di im Monat)
- Stadtteilcafé Riemke (3. Di im Monat)
- ZWAR-Gruppe, Bochum Mitte
- Freizeitgruppe 55+ (Mo, 2x pro Monat)

Digitales gemeinsam erkunden

- Smartphonekurs (Android) für Einsteiger*innen, freitags, 10.30-12 Uhr
- Digitaler Stammtisch (online), (1. Di im Monat, 17 Uhr)
- Sprechstunde Digitales in Bo-Hamme (2. und 4. Do, 10 Uhr)
- Sprechstunde Digitales in Bo-Hordel (1. und 3. Mo, 15 Uhr)

Stadtteilspaziergänge

- Hamme (Do 14 Uhr)
- Hofstede (Mo 11 Uhr)
- Ehrenfeld (Mi 11 Uhr)
- Hordel (Mo 11 Uhr)
- Riemke (Do 11 Uhr)
- Westend (Di 14.30 Uhr)
- Grumme (Di 14.30)
- Altenbochum (Di 15 Uhr)



Die genauen Treffpunkte erfahren Sie im SB.
Eine Anmeldung ist vorab nicht notwendig.

Plauderbank | Zeit für ein Gespräch

- Ehrenfeld, Danzigerstr. 1 (Di 15-16.30 Uhr)
 - Altenbochum, Freigrafendamm / Ecke Liebfrauenstr. (Fr 10.30-12 Uhr)
 - Grumme, Stadtpark Milchhäuschen/Minigolf (Mi 15-17 Uhr)
 - Hordel, Beamtenplatz (Di 15-16.30 Uhr)
 - Riemke, Riemke Markt (U-Bahn / Franziskuskirche) (Mi 10-11.30 Uhr)
 - Wiemelhausen (Kirchviertelplatz) (Do 10:30-12.00 Uhr)
- Kommen Sie gerne vorbei!



Haben Sie Interesse an Angeboten, eigene Ideen oder Fragen? Melden Sie sich gerne!



Heuversstraße 2 (Nähe Springerplatz), 44793 Bochum
Telefon 0234-92 78 63 90

27. August, 15 – 17 Uhr Kaffeepausch 55+ im Gleisdreieck



Der Kaffeepausch ist ein Angebot des Seniorenbüros Mitte, der Bochum Marketing und weiterer Akteure des Netzwerks Gleisdreieck 55+. Seniorinnen und Senioren sind herzlich eingeladen, bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch zu kommen und neue Kontakte zu knüpfen. Außerdem erhalten sie Informationen zu Themen des Älterwerdens.

Nächster Termin:

27. August, 15.00 – 17.00 Uhr

zu Gast: Dorothee Köllner mit dem Thema „Die Stärke von Selbsthilfe(gruppen) in Bochum“

Wo: Kirchencafé an der Pauluskirche, Pariser Str. 4-6, 44787 Bochum



4. Juni / 2. Juli / 6. August Digitaler Stammtisch

Der Digitale Stammtisch ist ein Angebot des Seniorenbüros Mitte in Kooperation mit gemeinsam.ruhr. Beim Digitalen Stammtisch unterstützen sich technikbegeisterte Senior*innen oder Menschen, die sich auf den Weg in die digitale Welt machen, regelmäßig bei ihren Fragen zur Nutzung von Tablet oder Smartphone. Sie tauschen sich zu neuen Apps aus oder erhalten Tipps und Hinweise zur sicheren Verwendung

der Geräte. Die kostenfreien Stammtischtreffen finden einmal monatlich an jedem 1. Dienstag über die Plattform ZOOM statt.

Nächste Termine:

- | | |
|------------------|--|
| 4. Juni | 17 – 18.30 Uhr : „Digitaler Personalausweis / Online-Ausweisfunktion.“ |
| 2. Juli | 17 – 18.30 Uhr |
| 6. August | 17 – 18.30 Uhr |

Zoom-Meeting beitreten

Zugangslink: <https://us02web.zoom.us/j/84920752112?pwd=YUxWRVxkZDF4SG51UjhVRHVVOXB6Zz09>
Meeting-ID: 849 2075 2112
Kenncode: 808683

Ab 30. Juli jeden letzten Dienstag im Monat Mitbring-Frühstück in Altenbochum

Gemeinsam schmeckt es besser – daher laden wir Sie herzlich zu einem Mitbring-Frühstück ein!

Wann? ab dem 30. Juli 2024 jeden letzten Dienstag im Monat von 9.30 – 11.00 Uhr. **Wo?** Im Gemeinschaftsraum der VBW Stiftung, Wirmerstraße 26. **Was?** Gemeinsam Frühstücken!

Kaffee und Brötchen sind vor Ort, bringen Sie gerne alles, was man noch für ein Frühstück braucht, mit. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kontakt:

Charlotte Jolk-Schmidt (0234 - 588 36 225)
Charlotte.jolk@diakonie-ruhr.de



4x im Jahr Seniorennetzwerktreffen

In fast allen Stadtteilen im Bezirk Bochum Mitte sind in den letzten Jahren aktive Seniorennetzwerke entstanden. Sie sind ein Zusammenschluss von Bürger*innen sowie ehrenamtlichen und hauptamtlichen Akteuren aus den jeweiligen Stadtteilen.

In diesen Netzwerken geht es darum, sich kennenzulernen und auszutauschen. Hier werden Aktionen für die Stadtteile geplant und neue Ideen entwickelt.

Die Seniorennetzwerke treffen sich ca. 4x im Jahr und sind immer offen für neue Teilnehmende. Kommen Sie einfach dazu.

Infos zu den konkreten Termine und Orten der Netzwerke in den einzelnen Stadtteilen, bekommen Sie im Seniorenbüro Mitte.





POLIZEI
Nordrhein-Westfalen
Bochum

rechtsstaatlich • bürgerorientiert • professionell

Sicher unterwegs mit dem **Rollator**



KOSTEN-LOS!

Wann? **Mittwoch, 17. Juli 2024,**
09:30 bis 12:30 Uhr

Wo? **Bochum-Mitte, Springerplatz**

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

Herausgeber:
Polizei Bochum | Universitätsstr. 109 |
44789 Bochum | 0234 / 909-5120 |
poststelle.bochum@polizei.nw.de |





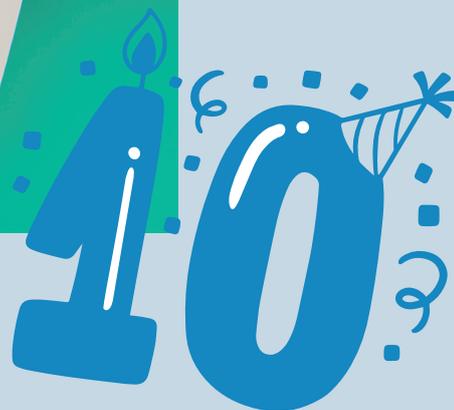
17. Juni, , 9:30 – 12:30 Uhr Rollatortag auf dem Springerplatz

Herzliche Einladung zum Rollatortag im Westend!

Mittwoch, 17.7.2024; 9.30 – 12.30 Uhr

An diesem Tag bekommen Sie die Möglichkeit den Umgang mit dem Rollator zu trainieren. Wie komme ich Stufen hoch, wie kann ich aus einem Bus sicher aussteigen oder wie kann ich mich in einem engen Fahrstuhl drehen. Auch die Einstellung der Rollatoren wird kontrolliert und kleine Reparaturen angeboten.

Daneben wird es unterschiedliche Infos zu Themen rund um das Älterwerden sowie zu Treffpunkten im Stadtteil geben.



29. August, ab 16 Uhr Jubiläum Seniorenbüros

Die sechs Seniorenbüros in Bochum feiern in diesem Jahr ihr 10-jähriges Bestehen. In den Stadtteilen und Bezirken sind sie bekannt und gut vernetzt.

Dieses Jubiläum möchten wir gerne mit Wegbegleiter*innen und Bochumer Bürger*innen feiern. Am Donnerstag, den **29.08.2024** geht es um 16.00 Uhr in der **Stadtwerke-Lounge** im **Ruhrstadion** los. Neben Rückblick und kurzen Reden soll es viel Gelegenheit zum miteinander Plaudern und Tanzen geben.

Karten im freien Verkauf wird es **ab Juli** für **9€** über die Bochumer Veranstaltungs-GmbH geben.

NEUSTART - ab dem 4. Juli 2024 Kreativ- & Handarbeitsgruppe

Für Senior*innen mit Freude am Gestalten:

- Kreatives Schaffen mit verschiedenen Materialien (Wolle, Papier, Stoffe, ...)
- Eigene Ideen und Wünsche sind herzlich willkommen
- kostenfrei, Spende für Verbrauchsmaterial auf freiwilliger Basis

Wann? immer donnerstags, 10.00 - 12.00 Uhr

Wo? Seniorenbüro Mitte,
Heuversstraße 2
(Nähe Springerplatz)





Die Internetseite der Seniorenbüros Bochum ist nun noch informativer! Neben Kontaktdaten sowie aktuellen Terminen und Infos finden Sie dort jetzt auch Infos zu unseren Bochum weit angebotenen Projekten.

Ob Digitales, Stadtteilspaziergänge, Unterstützungspunkte, Patientenbegleiter, Plauderbänke oder Telefonischer Besuchsdienst - hier gibt es Infos zu den Projekten und die richtigen Ansprechpartner*innen.

www.seniorenbuero-bochum.de

Seniorenbüro Bochum 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

Christine Drüke
Christine.Drueke@diakonie-ruhr.de

Charlotte Jolk
charlotte.jolk@diakonie-ruhr.de

Monika Koch
MKoch@bochum.de

Sarah Kudella
Sarah.Kudella@diakonie-ruhr.de

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