

Extrablatt



Ausgabe 33

Weihnachten 2025

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

0234-588 68 555
Hattinger Straße 811
Bochum-Linden

unsere Öffnungszeiten

Mo-Mi 10-15 Uhr
Do 10-16 Uhr
Fr 10-12 Uhr

offene Sprechstunden

Mo + Mi 10-12 Uhr
Do 14-16 Uhr

Seniorenbüro
Südwest
STADT BOCHUM AWO

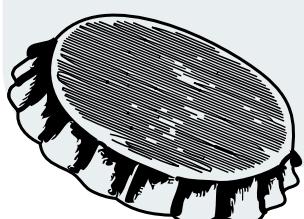
Hallo liebe Leserinnen und Leser, diesmal erscheint das Extrablatt als Weihnachtsausgabe plus Ausblick 2026. Es war so viel los, dass für das Extrablatt zuletzt keine Zeit blieb. Es gibt wieder viel zu berichten: Freuen Sie sich also wieder auf Geschichten, Berichte, Fotos und Ankündigungen rund um das Seniorenbüro Südwest. Danke an die Einreichung von Texten und Bildern. Haben Sie selber Lust etwas zum nächsten Extrablatt beizusteuern, dann melden Sie sich gerne bei uns. Wir wünschen allen viele schöne Momente und schon jetzt eine frohe (Vor-)Weihnachtszeit. Danke für ein tolles Jahr 2025. Kommt gut ins neue Jahr!

Team des Seniorenbüro Südwest



Gut zu wissen -

wir sammeln weiterhin Kronkorken für die Kältehilfe des DRK. Gutes tun, denn die Zahl der Wohnungslosen steigt auch in Bochum immer weiter an. Die Kronkorken können gerne während der Öffnungszeiten bei uns abgegeben werden



Extrablatt

Ausgabe 33

Weihnachten 2025

**ROLLATOR
GANG**

Hallo liebe Leser vom Extrablatt,

mein Name ist Jutta Böhle, bin noch 68 Jahre, Rentnerin, Oma von 3 Enkelkindern und besuche seit 2 Jahren verschiedene Veranstaltungen im Seniorenbüro Südwest.

Letztes Jahr habe ich die Weiterbildung zur Lotsin im ESF-Projekt "#wegeweisend - abgesichert und eingebunden ins Alter" gemacht und dann eine Rollatorgruppe im Seniorenbüro Südwest in Linden gegründet.

Wir nennen uns die **Rollatorgang** und bestehen z.Z. aus 5 Mitgliedern.

Da ich selber auch seit einigen Jahren betroffen bin und am Rollator gehe, weiß ich genau, welche Schwierigkeiten mit einem Rollator auftreten können.

Wir üben mit öffentlichen Verkehrsmitteln – Straßenbahn, Bus und Zug – sicher und gelassen unterwegs zu sein, um kulturelle Veranstaltungen und Sehenswürdigkeiten zu besuchen.

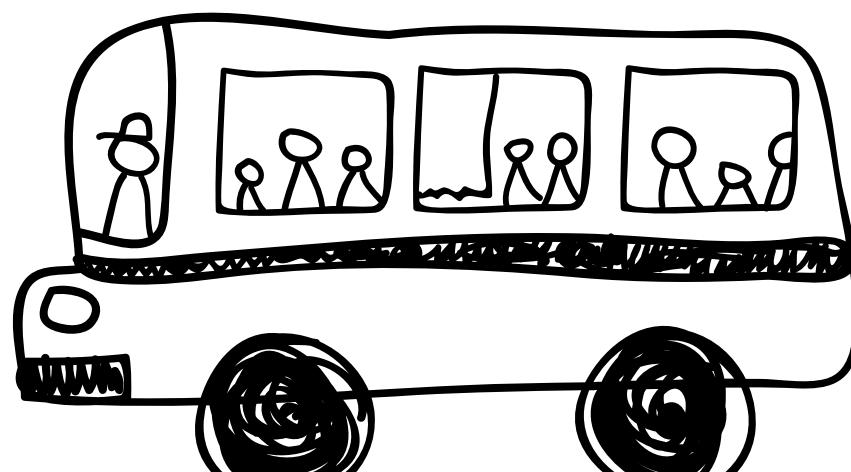
Alle Mitglieder haben das Ziel wieder mobiler zu werden oder zu bleiben. Wir wollen neue Dinge erleben, Freude haben und uns mit Menschen austauschen, die die gleichen Probleme haben!!

Wir treffen uns **jeden 4. Dienstag im Monat von 10.00 bis 11.00Uhr im Seniorenbüro Südwest**, um uns zu unterhalten und gemeinsame Ausflüge zu planen.

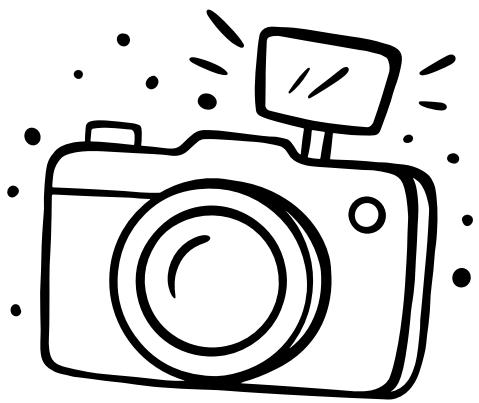
Auch wenn es mal mit Straßenbahn und Bus nicht so gut klappt, wir geben nicht auf! Übung macht den Meister und gemeinsam geht alles besser!

Wer auch wieder mobil, aktiv und voller Lebensfreude sein will, kann sich gerne im Seniorenbüro in Linden melden. Tel. 0234/58868555.
Wir freuen uns auf Sie, denn **Jeder ist in unserer Rollatorgang willkommen.**

Bis dahin liebe Grüße Jutta Böhle



Extrablatt



Ausgabe 33

Weihnachten 2025

Das Sammeln von alten Kameras ist eine Leidenschaft, die oft viel Sammelleiden schafft

Über viele Jahre hinweg habe ich gemeinsam mit meiner Frau in Essen-Kettwig ein Fotofachgeschäft geleitet. Seitdem habe ich eine Leidenschaft für alte Kameras entwickelt. Je älter sie sind, desto besser.

Ob sie noch funktionstüchtig sind, spielt keine Rolle. Für mich ist entscheidend, dass sie sich in einem guten optischen Zustand befinden und ich sie für spätere Generationen erhalten kann. Ich habe immer wieder Spaß daran, ein seltenes Teil meiner Sammlung hinzuzufügen.

Meine Enkelkinder nehmen die Kameras oft in die Hand und fragen mich dann: "Und wo sieht man das Bild?" Sie kennen ja nur Handys.

Besonders die einfachen Kassettenkameras für den Instamatic- und Rapidfilm finde ich super. Weil sie in großen Mengen produziert wurden und günstig waren, sind sie bei Sammlern nicht so beliebt. Aber mit denen konnte ich immer gute Fotos machen, ohne dass ich mich mit komplizierten Einstellungen herumschlagen musste.

Zu den Herstellern dieser Kameras zählten die Firmen Agfa, Kodak, Rollei, Braun, Fuji und Voigtländer. Aber auch Quelle mit seinen Revue-Modellen und Photo Porst haben die Dinger vertrieben.

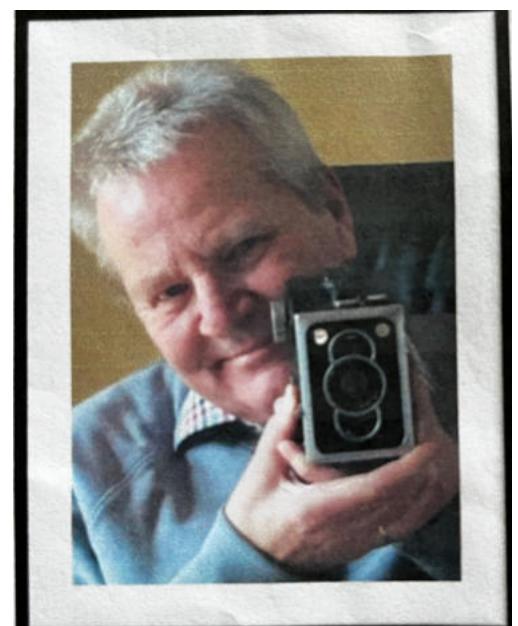
Wenn diese tollen Kameras in der Tonne oder auf dem Wertstoffhof landen würden, würde mein Sammlerherz bluten.

Ich habe bereits 150 dieser tollen Kameras, allerdings fehlen mir auch noch etwa 100 verschiedene Modelle.

Mein Sammlerherz freut sich über jede Kamera. Und über jede Kamera, die ich nicht habe, leidet es.

Ihr Günther Heinisch

P.S.: Kameraspenden können über das Seniorenbüro Südwest an mich weitergeleitet werden



Extrablatt



Ausgabe 33

Weihnachten 2025

Lichter basteln für den Frieden und gegen das Dunkle dieser Welt

Beim internationalen **Frühstück “Schmatzen und Schwatzen”** im Seniorenbüro wurden im November Lichter gebastelt. Jeder hat ein Licht mit nach Hause genommen. Für alle ist es ein Licht in dieser dunklen Jahreszeit. Ein Licht für den Frieden - besonders für die Frauen aus der Ukraine.



Seit Oktober wird das **Frühstück am jedem 3. Freitag (9:30-11:30 Uhr)** nun auch inhaltlich begleitet. Beim ersten Treffen mit der neuen ehrenamtlichen Frühstücksbegleitung Monika Rapp stand das Kennenlernen im Vordergrund - mit einem Quiz über Bochum kam man ins Gespräch. Das Frühstück ist offen für alle Menschen, wir besorgen die Brötchen und kochen den Kaffee - sie bringen ihren Belag selber mit. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Infos und Anmeldung im Seniorenbüro Südwest oder unter 0234-588 68 555
Wir bieten gemeinsame Frühstücke in allen Stadtteilen des Bezirks Südwest an - bitte erkundigen Sie sich bei uns nach den jeweiligen Terminen und Orten.



**Dreimal Weihnachtsfrühstück im Dezember -
immer freitags
5.12.; 12.12. und 19.12.2025
jeweils 9:30-11:30 Uhr**
**Teilnahme nur nach Anmeldung im Seniorenbüro
Südwest und nur solange wir freie Plätze haben!**



Extrablatt



Ausgabe 33

Weihnachten 2025



„Ein Ohr für dich – eine Geschichte für alle“ Ein Projekt wider die Einsamkeit

Seit Juli 2025 hilft das Bochumer Seniorenbüro Südwest älteren Menschen, die zunehmend allein und isoliert leben, mit einem besonderen Kommunikationsprojekt: Bei „Ein Ohr für Dich – eine Geschichte für alle“ besuchen sogenannte „Geschichtenschreiber*innen“ Seniorinnen und Senioren in ihren Wohnungen und lassen sich über mehrere Wochen deren Erinnerungen an längst vergangene Tage berichten

So haben die Betroffenen zum einen wieder vermehrt Sozialkontakte. Doch vor allem würdigt das Projekt ältere Menschen und deren Lebensgeschichte. So soll auch die die Verbindung zwischen Vergangenheit und Gegenwart gestärkt werden.

Ein weiteres Ziel ist es, den wertvollen Erinnerungsschatz vieler zu bewahren, indem ihre Geschichten konserviert werden.

Nach mehreren Besuchen wird für jede erzählende Person ein kleines Buch gedruckt, das bei einer feierlichen Übergabe überreicht wird. Zudem sollen Geschichten aus den Büchern gelesen und per QR-Code auf „Plauderbänken“ in Bochum zugänglich gemacht werden. So entsteht eine „Hörbank“, die Erinnerungen lebendig hält.

Die Geschichtsschreiber*innen - acht Frauen und Männer kamen zusammen. Sie bekamen Schulungen in Kommunikation, Gesprächsführung sowie Schreiben und Strukturieren.

Seit Mitte Juli ist das Team unterwegs und besucht die „Interviewpartner*innen“, die ihre Lebensgeschichte(n) teilen wollen, zu Hause.

Die Erzählungen können wichtige historische Ereignisse wie die Weimarer Republik, den Nationalsozialismus, den Krieg, den Mauerbau, die 68er-Bewegung und den Mauerfall umfassen. Dabei geht es um Erlebnisse aus der Kindheit, Jugend und dem späteren Leben, um Historisches, Alltägliches, Unterhaltsames und Unerhörtes.

Die ersten Berichte sind vielversprechend, spannend, anrührend, begeisternd, traurig, mitühlend... - erzählen vom Leben. Wir freuen uns auf die fertigen Geschichten im neuen Jahr. Freut euch - es bleibt spannend!

Foto: Michael Stüning



Extrablatt



Ausgabe 33

Weihnachten 2025

Etwas frauenlastig

Immer schon in meinem Leben habe ich gern geschrieben. Allerdings hatte ich auch einen eigenen Kopf. In meiner Schulzeit gab es im Deutschunterricht eine Klassenarbeit, bei der ich laut Erwartungshorizont versagt hatte. In einem dialektischen Aufsatz konnten wir aus zwei Themen wählen: Eines lautete in etwa, „Brauchen wir die Bundeswehr?“, und da gab es in meinen Augen kein „Pro“. Beim zweiten Themenvorschlag ging es darum, den „Nutzen der Atomkraft“ mit den Risiken abzuwägen und da sah es genauso aus, Risiken überwiegen, also einzig „Contra Atomkraft“.

Als Kriegsdienstverweigerer und Atomkraftgegner verbot sich für mich in beiden Fällen ein „Pro“. Ich weiß nicht mehr, welches Thema ich gewählt hatte, jedenfalls erhielt ich eine Fünf, ein mangelhaft.

Als emotionaler Mensch fällt es mir bis heute gelegentlich schwer, nüchtern abzuwägen, aber warum erzähle ich das?

Seit einigen Jahren schon schreibe ich für verschiedene kleine Zeitschriften Artikel zu bestimmten Themen, kleine Gedichte und lebhafte Berichte über meine Arbeit im Ehrenamt. Eine dieser Zeitschriften ist die Vereinszeitung MAMMA MIA vom „Mütterzentrums/Mehr Generationen Haus“ in Braunschweig. Anders als in den Jahren zuvor fiel es mir in diesem Herbst schwer, mich mit dem Schwerpunktthema anzufreunden, es lautet „Frau im Fokus“.

Was kann ich als Mann darüber schreiben, ohne mich einzuschmeicheln?

Ich habe verschiedene Männer dazu befragt. Die Antworten lagen zwischen einem doppeldeutigen „...na klar, auf jeden Fall stehen Frauen bei mir im Fokus...“ bis „das ist „etwas frauenlastig“.

Meine Tochter fand es super, verschiedene Freundinnen und weibliche Bekannte fanden es „vielleicht nicht originell“ oder einfach nur „ok“, sie fragten mich aber, wie ICH mit etwas Neuem zu diesem Thema beitragen könnte? Die Frage stellte ich mir auch.

Mir wurde klar, zu diesem Thema zu schreiben geht für mich nicht, das ist Frauenland, also Absage.

Aber losgelassen hat es mich nicht!

Es ist ja nicht neu, wenn ich feststelle, dass jede Art fürsorglicher Arbeit oder Tätigkeit in erster Linie von Frauen gestemmt wird. Aber es gibt mich und noch ein paar andere Männer, die tun es auch. Hans-Georg zum Beispiel. Seine Frau wohnt im Seniorenheim. Er lebt noch in der gemeinsamen Wohnung, besucht dabei annähernd täglich seine Frau. Als es ihm langweilig wurde, herumzusitzen, begann er im Haus mitzuhelfen. Mittlerweile ist er unersetzlich. Er ist regelmäßiger Gast der Plauderbank, die liegt ein paar Meter weiter um die Ecke. Zuerst schiebt er seine Frau im Rollstuhl in die frische Luft, danach kommt er nochmals allein.



Extrablatt



Ausgabe 33

Weihnachten 2025

Dann trinken wir eine Tasse Kaffee und unterhalten uns. Immer wieder bringen unsere Plauderbank Gäste etwas mit, bei Hans-Georg ist es Selbstgebackenes, Kaffee, ein Stück Kuchen. Und es gibt dort noch einen Mann, der sich in ähnlicher Weise um seine Frau kümmert.

Viel später fällt mir ein, dass im Literaturkreis drei von sieben Frauen ehrenamtlich im Hospiz arbeiten, das kam so nebenbei heraus. Und in dem schon angesprochenen Seniorenheim arbeite ich mit mindestens sechs Frauen zusammen, die dort seit Jahren ehrenamtlich tätig sind und mit denen ich regen Kontakt habe. Das Stadtteilcafé wird ausschließlich von Frauen gestemmt, so langsam kommen die Männer - als Gäste.

Warum fallen mir diese zwei wunderbar fürsorglichen Männer zuerst ein, wo es doch so viele Frauen gibt, die seit eh und je Ähnliches tun?

Warum ist die Arbeit der vielen Frauen unsichtbar? Haben wir Männer uns einfach daran gewöhnt, in erster Linie Frauen in diesen Rollen zu sehen?

„Frau im Fokus“ ist vielleicht doch kein schlechtes Thema für mich als Mann. Seit meiner Schulzeit habe ich in Sachen Dialektik spätestens heute dazugelernt, nüchtern abzuwägen, das ist doch die Kunst.

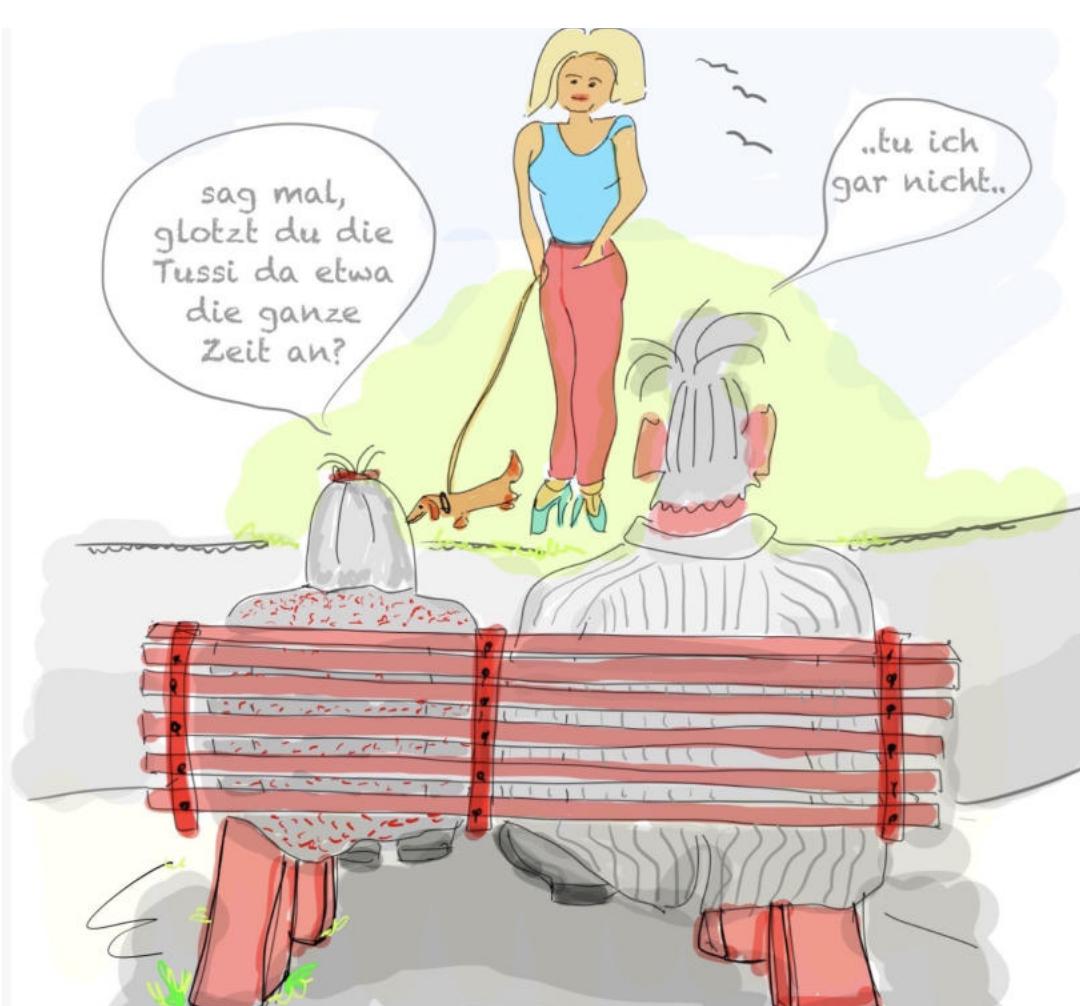
Wie sagte mir ein Freund auf meine Anfrage, siehe oben?

„...etwas frauenlastig“, will sagen, zulasten von Frauen geht ein großer Teil der Fürsorgearbeit, das hatte er sicher nicht so gemeint, aber so ist es.

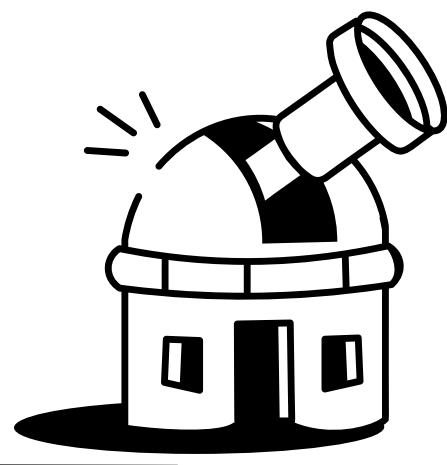
Ich will jetzt nicht noch davon erzählen, dass eine Sozialarbeiterin „meines“ Seniorenheims mich kürzlich fragte, ob ich nicht Lust hätte, zum „Männertag“ am 19. November eine außerordentliche Männerrunde zu gestalten. Wieder eine Frau, die sich um das Wohl der wenigen männlichen Bewohner des Seniorenheims kümmert. „Frau im Fokus“, ist schon ok so. Die außerordentliche Männerrunde werde ich übrigens organisieren. Viele Grüße - auch von der Plauderbank -

vom Toni Scholz-Kalinna

(Text + Bild)



Extrablatt



Ausgabe 33

Weihnachten 2025

Stadtteilspaziergang Weitmar-Mitte einmal anders...

Am Montag, den 10. November 2025, machten sich 22 Stadtteilspaziergänger aus BO-Weitmar-Mitte auf dem Weg zum Bildungszentrum für Weltraum- und Umweltforschung. Kurz gesagt: Zur Sternwarte in Bochum-Sundern.

Nicht zu Fuß, aber mit dem Bus erreichten wir pünktlich um 14.30 Uhr die Sternwarte. Hier wurden wir freundlich von einer Mitarbeiterin empfangen und eine aufregende und spannende Führung begann. Zunächst bekamen wir den Technikraum zu sehen.

Zu den vielen Monitoren einschl. der Empfangsanlagen sowie Bedienfelder gab es ausführliche Erklärungen. Hier hörten wir viele Funksignale versch. Satelliten. Ein gezeigter Satellit änderte unsere Vorstellung der Größe. Ein Würfel von ca. 10 x 10 cm. Vollgestopft mit sehr viel Technik. Nach sehr vielen Erklärungen führte uns der nächste Weg in das Radom. Eine Tragluftkuppel von 40 m Höhe.

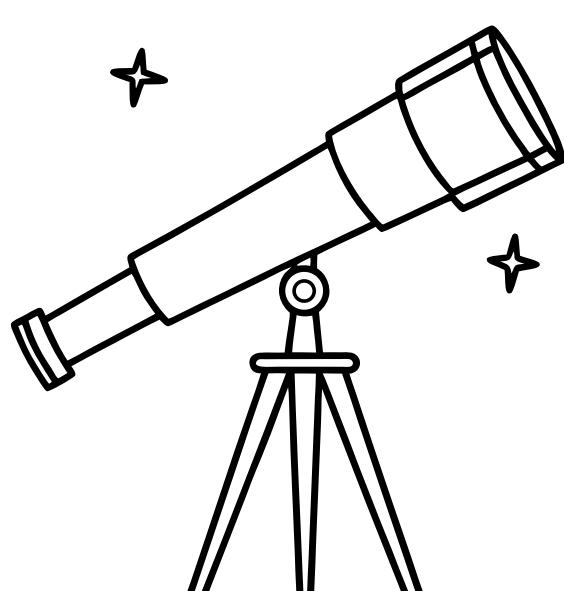
Spannend war schon der Gang durch die Schleuse. In einem Vortragssaum wurde ein kurzer Film über die Gründung der Sternwarte im Jahre 1946 durch Heinz Kaminski gezeigt.

Weiterhin wurden uns die von den Satelliten zur Zeit übertragende Wetterdaten zu unserem Planeten Erde Life und in Farbe gezeigt.

Auch die hierbei geführten Erklärungen waren sehr beeindruckend.

Danach hatten wir noch genügend Zeit die 20 m Parabolantenne zu bestaunen sowie die Dauerausstellung zu besuchen. Hier war z. B. ein Original-Nachbau des Mondfahrzeugs sowie interessante Ausstellungsstücke zum Thema Weltraum zu besichtigen. Sehenswert war auch ein Klassenzimmer aus den 50er Jahren. Nach diesem erlebnisreichen Nahmittag mussten wir leider die Sternwarte wieder verlassen. Ein Dankeschön an dem Team der Sternwarte.

Text und Bilder: Werner Gierse



Extrablatt



Ausgabe 33

Weihnachten 2025

Weihnachtlicher Tausch- und Schenkemarkt

Was für ein Tag - aber eigentlich ging es schon viel eher los. Schon in den Wochen vor dem eigentlichen Termin stapelten sich in allen Ecken und Räumen - sogar im Keller - gespendete Gegenstände für den Tausch -und Schenkemarkt. Es wurde immer mehr ...

Und dann ging es los - früh morgens trafen sich die Ehrenamtlichen der Nachhaltigkeitsgruppe "Im Herzen grün" mit den Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros und bauten und bestückten die Stände. Die ersten Besucher wollten schon viel zu früh reingelassen werden, um kein Highlight zu verpassen...

Um 10 Uhr gingen die Türen auf und blieben bis 13 Uhr geöffnet. Es kamen noch mehr gespendete Dinge an, aber ebenso viel und noch mehr wurde mitgenommen. Es war ein reges Treiben. Viele zufriedene Gesichter und tolle Schätze waren zu sehen. Sogar diejenigen, die auf keinen Fall wieder etwas mit nach Hause nehmen wollten, wurden fündig und freuten sich über eine neue Kleinigkeit.

Wie immer geht das Tauschen, Schenken und Mitnehmen an unserem Tauschregal in kleinem Rahmen weiter. Das Regal ist zu unseren Öffnungszeiten zugänglich!



Extrablatt

Ausgabe 33

Weihnachten 2025



Stadtteilspaziergang XXL in Riemke

Die sechs Seniorenbüros in Bochum hatten zu einem gemeinsamen Stadtteilspaziergang eingeladen. Ca. 80 Stadtteilspaziergänger*innen trafen sich an der Plauderbank am Riemker Markt. Der Plauderbankpate Toni Scholz-Kalina ist in Riemke großgeworden und kennt seinen Stadtteil in und auswendig. Gleich am Marktplatz konnte er etwas über die dortigen Kastanienbäume erzählen. Vom Marktplatz ging der Spaziergang durch die Schrebergartenanlage, rund um die Fläche des Urban Green und mit Betreten der Zillertalstraße und dem Blick auf den bewaldeten Tippelsberg fühlten sich die Spaziergänger*innen wie im Urlaub. Nach 1 ½ Std. wartete bei der Freizeitanlage „Am Hausacker“ eine heiße Suppe zur Stärkung auf die Spaziergänger*innen. Der Besuch der Freizeitanlage ist lohnend; aus einer nicht mehr genutzten städtischen Sportfläche entstand 2021 ein multifunktionales grünes Quartierzentrum für Bewegung und Begegnung. Unser Dank gilt Toni, der uns Riemke mit seinen vielen Geschichten nähergebracht hat. Ebenso hat sich Christina Herhaus, unsere Koordinatorin für die Seniorenbüros aus dem Fachdienst Altenhilfe, Zeit für den Spaziergang genommen und einen praktischen Einblick in unsere Arbeit bekommen.



Stadtteilspaziergänge Zeiten und Treffpunkte

Jede Woche montags um 14 Uhr starten die Stadtteilspaziergangsgruppen im Südwesten! Gelaufen wird auch bei Wind und Wetter - außer bei Unwetterwarnung. Das Angebot ist kostenlos und eine Anmeldung nicht nötig - wer mag kann im Anschluss an den Spaziergang zu Kaffee & Kuchen auf eigene Kosten einkehren.

Treffpunkte:

Linden - vor dem Seniorenbüro Südwest, Hattinger Straße 811;

Weitmar-Mitte - an der Litfaßsäule vor dem Amtshaus, Hattinger Straße 387;

Weitmar-Mark - am Schaukasten vor der Markapotheke, Ecke Markstraße/Karl Friedrich Straße (am Kreisverkehr)

Achtung - für langsame Läufer und Menschen mit Rollator:

Dahlhausen/Weitmar-Mitte (im Wechsel) - an der Boulebahn hinter Willi-Geldmacherstraße 110 oder am Haupteingang Schlosspark an der Hattinger Straße

Infos gibt es im Seniorenbüro oder unter 0234-58868555



Extrablatt



Ausgabe 33

Weihnachten 2025

Heaven can wait

Wie schön, wenn sich Menschen verabreden und miteinander reden. Wie schön, wenn Menschen Kurse besuchen, um gemeinsam zu spielen, zu singen, sich bewegen, etwas unternehmen. Wie schön, wenn Menschen den Mut fassen, ganz bewusst dem Alleinsein und der Einsamkeit etwas entgegenzusetzen. Diese Aufführungen nennt nur Beispiele und Aspekte für Menschen jenseits der 60, 65, 70,..., sich gemeinsam aufzumachen und sich begeistern zu lassen für gemeinsame Unternehmungen.

Anlass für mich, nur einige Gedanken zum Thema "Einsamkeit" zu machen, ist der in Hamburg entstandene Musikchor mit obigem Namen. Menschen älteren Jahrgangs treffen sich zum Musizieren, Singen, Tanzen, Spielen und haben sehr viel Spaß daran. Auch weil sie in ihren Auftritten so mitreißend sind und nicht nur viel Freude ins eigenen Leben, sondern hoffentlich auch andere Menschen von ihrer Idee begeistern können. Viele Aspekte meiner Ausführungen verbessern die Lebensfreude, Lebensqualität und helfen im Alter länger und sich besser fühlend die Zeit zu verbringen.

Heaven can wait - der Himmel kann warten

Text: J.U.



Angebote zum Mitmachen finden Sie bei uns im Seniorenbüro.

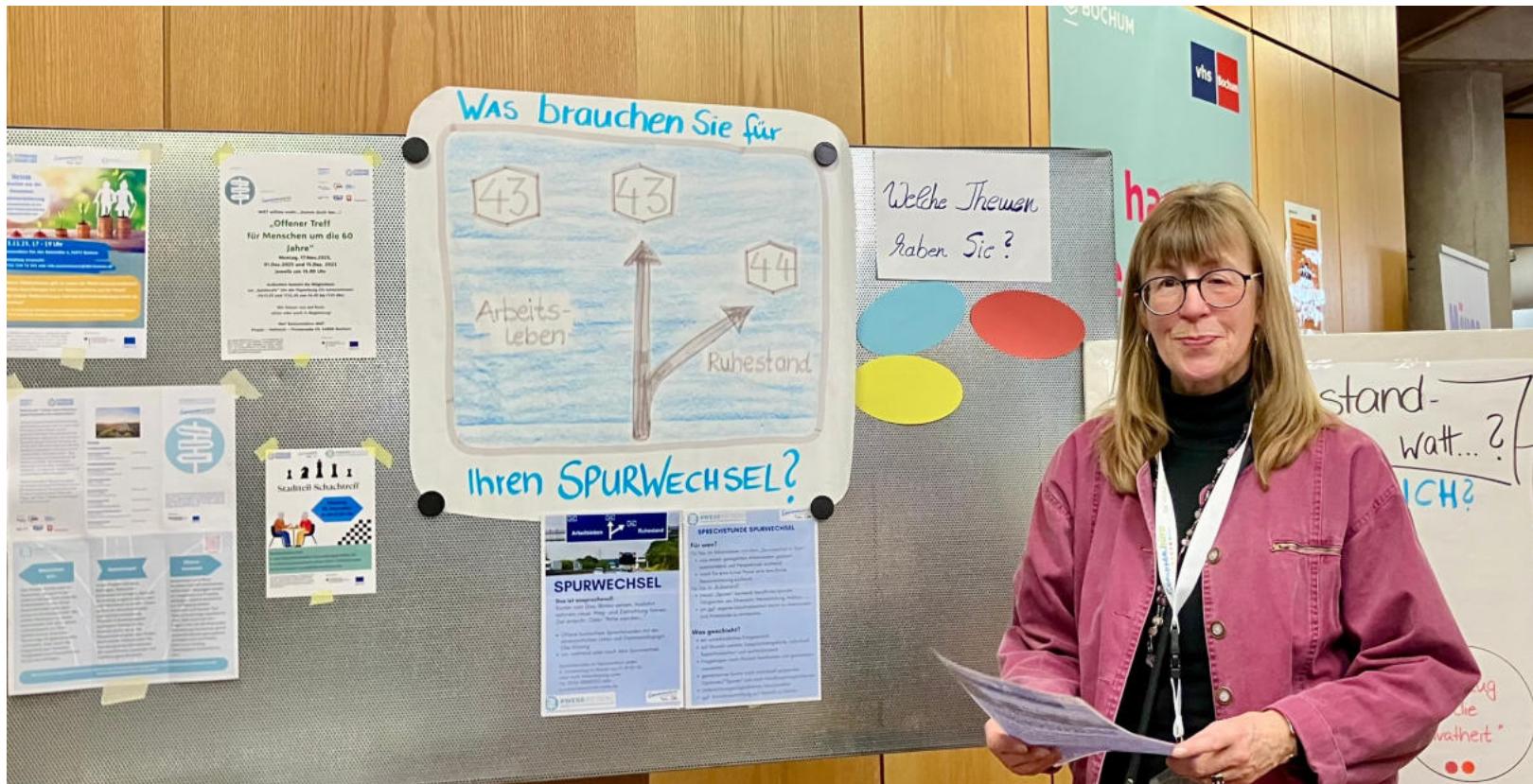
Wir beraten Sie gerne 0234-58868555

www.seniorenbuero-bochum.de

Extrablatt

Ausgabe 33

Weihnachten 2025



Ruhestand? - Glückssfall oder Watt? Endlich Zeit für Ideen - kreativ in den Ruhestand

Unter diesem Motto fand nun schon zum zweiten Mal der **Markt der Möglichkeiten** statt - eine Kooperationsveranstaltung von Seniorenbüros, VHS, KEFB, Stadt Bochum, IFAK und jüdischer Gemeinde.

Die Veranstaltung war sehr gut besucht. Aus dem Seniorenbüro Südwest hat Elke Stüning (Lotsin im Projekt #wegeweisend - eingebunden und abgesichert ins Alter) ihre Sprechstunde "Spurwechsel" vorgestellt und neue Interessentinnen gewinnen können.

Spurwechsel-Sprechstunde - vom Arbeitsleben in den Ruhestand

Jeden 4. Donnerstag im Monat 17-19:30Uhr (nächste Sprechstunde 22.1.2026)

Für wen?

Für Sie, im Arbeitsleben mit dem „Spurwechsel in Sicht“,

- aus einem geregeltem Arbeitsleben geplant ausmündend und Perspektiven suchend;
- noch für eine kurze Phase eine berufliche Neuorientierung suchend.

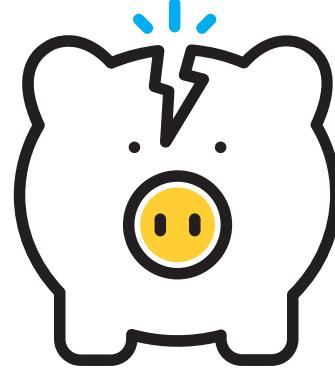
Für Sie im „Ruhestand“,

- (neue) „Spuren“ suchend: berufliche/private Tätigkeiten, ein Ehrenamt, Weiterbildung, Hobbys, ...;
- um ggf. eigene Unzufriedenheit damit zu überwinden und Potenziale zu entdecken.

Was geschieht?

- ein unverbindliches Erstgespräch
- auf Wunsch weitere Gesprächsangebote, individuell bedarfsoorientiert und wertschätzend
- Fragebögen nach Wunsch bearbeiten und gemeinsam auswerten
- gemeinsame Suche nach individuell passenden Optionen/„Spuren“ und nach Handlungsmöglichkeiten
- Unterstützungsmöglichkeiten herausstellen
- ggf. Kontaktvermittlung auf Wunsch zu Dritten

Extrablatt



Ausgabe 33

Weihnachten 2025

Woche gegen Altersarmut

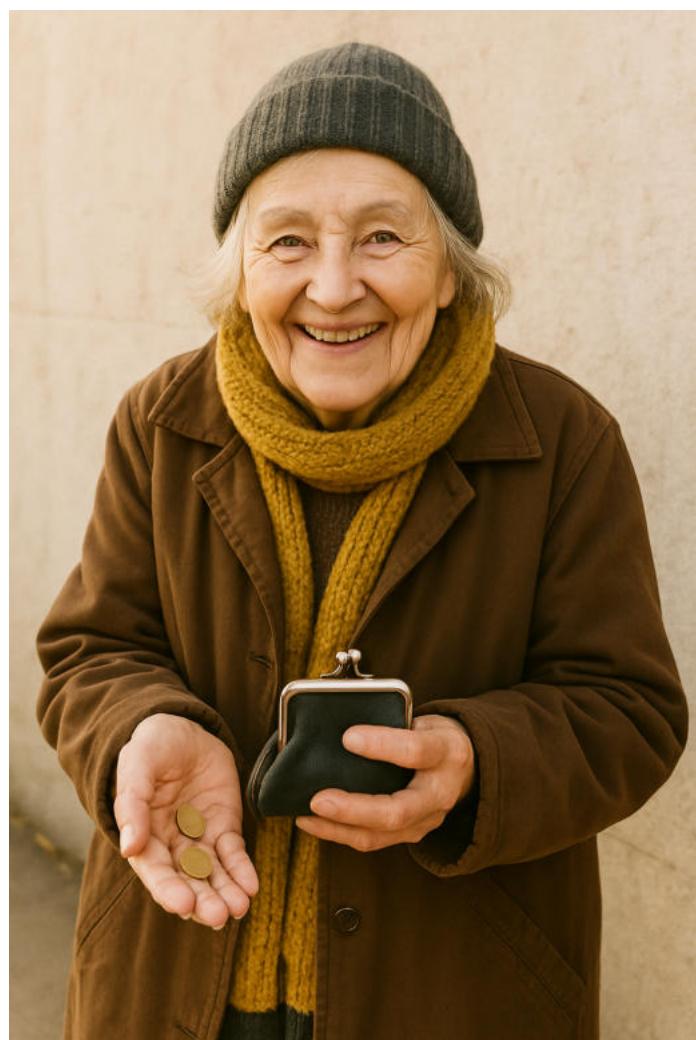
Der Oktober stand ganz im Zeichen vom Thema "Altersarmut". Wir wollten aufklären, informieren und vor allem für dieses Thema sensibilisieren. Haben eingeladen zu Filmabenden, gemeinsamen Mittagessen und einem Themenfrühstück - immer mit viel Raum für Gespräche und Informationsaustausch.

Altersarmut ist in ganz Deutschland, aber auch in Bochum ein drängendes soziales Problem. Immer mehr ältere Menschen geraten finanziell unter Druck. Die Armutgefährdungsquote für Senior*innen liegt 2025 bei 19,6% - ein neuer Höchstwert.

Besonders stark betroffen sind ältere, alleinstehende Frauen und Menschen mit unterbrochenen Erwerbsbiografien, etwa durch Krankheit, Pflege von Angehörigen oder langjähriger Teilzeit. Für Frauen über 65 liegt die Gefährdungsquote (2025) bei 21,4% bei Männern dagegen bei 17%. (Destatis). Auch die Zahl der Rentner*innen, die auf zusätzliche staatliche Hilfe angewiesen sind, steigt: Im ersten Quartal 2024 bezogen 719.330 Menschen Grundsicherung - auch ein neuer Höchststand. (Spiegel) Die Folgen von Altersarmut sind vielfältig. Die Betroffenen verzichten auf soziale Teilhabe - ziehen sich immer mehr zurück, verzichten auf medizinische Leistungen und Leben in ständiger Sorge vor steigenden oder unerwarteten Ausgaben.

Sind sie selbst von Armut betroffen? Kennen sie Jemanden, dem sie helfen möchten, der Unterstützung gebrauchen könnte?

Wir beraten sie gerne im Seniorenbüro Südwest 0234-58868555



Thema „Altersarmut“ | Frühstück Oktober 2025

► Was kann verknüpft sein mit „Altersarmut“?

- Thema um „Stolz“ - politische Aspekte
- Graalwurz, Gesundheit - Erkrankungen psych./ somatisch
- Wohnungslage
- Vereinsamung
- reduzierte Teilnahme sozial-freizeitlich
- Einschränkungen in ländlichen Gebieten - Mobilität eingeschränkt
- Ost-West-Fälle in Deutschland
- Zugang zu Lebensmittelkäufen / Projekten
- Je älter ↔ desto mehr Armutrisiko | Verschulden
- persönliches Empfinden
- Unzufriedenheit ↔ Zufriedenheit | - Scham, Schuld
- Pflegebedürftigkeit → Hemmung | - Kleinkinder Bsp. Zufall / Behörden

► Welche Möglichkeiten und Angebote zur Unterstützung gibt es?

- SeniorenBüros u. ähnliche sozialen Einrichtungen
- Unterstützungen durch ehrenamtl. Dienste
- Beratungsstellen
- Künstlerische kulturelle Angebote - Theater, Museen etc.
- Kirchen, Gemeinden - Angebote

► Was kann man für sich selbst tun?

- Tafel einholen, aktiv sein, Gespräche
- Haushaltbuch
- Spenden vereinbaren
- Sich stärken - eigene Ressourcen

► Was kann man für andere tun?

- Tafel weitergeben, Gespräche, Unterstützungen
- Ehrenamtliche Tätigkeiten, z.B. Tafel, Nachbarschaftshilfe
- auf andere zugehen - Empathie

Extrablatt



Ausgabe 33

Weihnachten 2025

Termine (Vor-) Weihnachtszeit 2025

04.12.2024 15:00-17:30 Uhr weihnachtliches Upcycling im Seniorenbüro Südwest

Aus alten Kalenderblättern entstehen neue kreative Geschenktüten, Verpackungen, Briefumschläge und mehr.

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung im Seniorenbüro ist erwünscht. Anmeldung und Infos im Seniorenbüro Südwest 0234-58868555

11.12.2025 16:00-ca.18:00Uhr Gemeinsames **Adventssingen** in der kath. Kirche von Liebfrauen in Linden

Gemeinsam singen wir alte und neue Winter- und Weihnachtslieder. Bei Punsch und Gebäck stimmen wir uns auf die Adventszeit ein. Singen kann Jede*r! In Kooperation mit den ehrenamtlichen Frauen der Caritas. Als Guest ist in diesem Jahr die Veehharfengruppe des Seniorenbüros dabei. Kostenlos und ohne Anmeldung.

11.12.2025 14:30-16:30Uhr Kreativzeit mit Holz und Papier. Gemeinsam für uns - gemeinsam für andere. Bitte eine eigene Schere mitbringen. Für das Angebot wird eine Materialumlage eingesammelt. Zur besseren Planung ist eine Anmeldung im Seniorenbüro erwünscht. 0234-58868555

12.12.2025 10:00-11:00Uhr Singen in der Stadtteilbücherei Linden - mit neuen Terminen startet das Angebot in der Vorweihnachtszeit neu. Gemeinsam singen wir an diesem Tag Weihnachts- und Winterlieder. Offen für alle! Kostenlos und ohne Anmeldung.

15.12.2025 16:0-18:00Uhr Wir stimmen uns ein auf Weihnachten - **musikalischer Mitsing-Nachmittag** bei Punsch und Gebäck in Weitmar-Mark. Kostenlos und ohne Anmeldung. Ort: Heinrich-König-Seniorenzentrum, Wabenweg 14-16, Weitmar-Mark

24.12.2025 13:00-17:00Uhr Heiligabend im Seniorenbüro - Niemand muss am Heiligabend alleine sein.

Das Angebot richtet sich an alleinlebende Menschen. Wir laden herzlich ins Seniorenbüro Südwest zu traditionellem Kartoffelsalat mit Würstchen ein. Gemeinsam verbringen wir schöne Stunden bei leckerem Essen, Lachen, Geschichten und Musik. **Nur mit Anmeldung** im Seniorenbüro Südwest, kostenlos 0234-588 68 555

Extrablatt



Ausgabe 33

Weihnachten 2025

Ausblick 2026 - Seniorenbüro on Tour

Die neuen Termine und Ziele für die Tagesfahrten stehen fest.

Danke an das ehrenamtliche Team von Seniorenbüro on Tour. Wir sind kein Reisebüro, wir arbeiten nicht mit finanziellen Gewinnen, sondern mit aktuell drei Ehrenamtlichen, die sich ein tolles Reiseprogramm für 2026 überlegt haben. Viele Stunden Arbeit in Recherche, Telefonaten mit Gästeführern, Touristeninformationen und Restaurants sowie spannenden Vortouren gingen voraus. Die Reisen erfolgen auf eigenes Risiko. Es gibt Plätze solange der Vorrat reicht. Um die Wartezeit am Anmeldetag zu verkürzen werden am Anmeldetag vorm Seniorenbüro Wartenummern verteilt (ca. 1 Stunde vorher). Zuletzt waren die Fahrten so beliebt, dass sich die Ersten schon zwei Stunden vor Anmeldebeginn angestellt haben. **Wir bitten um Verständnis, wenn alle Plätze vergeben sind. Gerne können sich neue Ehrenamtliche, die das Reiseteam unterstützen möchten bei uns melden. 0234-58868555**

Tagesfahrten 2026

SENIORENBURO SÜDWEST ON TOUR



21.5.2026 BAD SASSENDORF (ANMELDUNG: 27.4.2026)

18.06.2026 WALBECK (ANMELDUNG: 26.5.2026)

16.07.2026 WILLINGEN (ANMELDUNG: 29.06.2026)

20.08.2026 MÖHNESEE (ANMELDUNG: 27.07.2026)

17.09.2026 BAD MÜNSTEREIFEL (ANMELDUNG: 24.08.26)

15.10.2026 SOLINGEN (ANMELDUNG: 21.09.26)

26. ODER 27.11.2026 WEIHNACHTSMARKT (ANMELDUNG: 26.10.26)

Anmelderegeln:

- Anmeldung nur persönlich im Seniorenbüro Südwest (Bochum Linden)
- Eine Person kann sich selbst und eine weitere Person anmelden
- keine Reservierung von festen Busplätzen möglich
- Die Mitfahrt erfolgt auf eigenes Risiko

Extrablatt

2026

Ausgabe 33

Herbst & Weihnachten 2025

Ausblick 2026 - Termine vormerken!

14.01.2025 10-12 Uhr Vorsorgevollmacht und Betreuungsrecht: Info und Gespräch zu Vorsorgevollmachten und Betreuungsrecht.

Fertige Vollmachten können Vorort beglaubigt werden. Hierfür müssen Vollmachtnehmer und -geber mit einem gültigen Ausweisdokument (Personalausweis oder Reisepass) anwesend sein. Das Angebot ist kostenlos und ohne Anmeldung! Ort: Seniorenbüro Südwest

19.01.2021 16:30-18Uhr Wenn's mit dem Nachbarn nicht klappt - Kann mir eine Schiedsperson helfen?



Vortrag und Gespräch mit dem Schiedsmann Michael Klanke. Das Angebot ist kostenlos und ohne Anmeldung

Ort: Heinrich-König-Seniorenzentrum, Wabenweg 14-16, Bochum Weitmar-Mark

22.01.2026 11-14 Uhr Wir zeigen einen Film.

“Der Pinguin meines Lebens” im Kulturbahnhof Langendeer - Das Angebot ist **kostenlos!** Eine Aktion des ESF-Projekts #wegeweisend - abgesichert und eingebunden ins Alter.

Infos im Seniorenbüro Südwest 0234-58868555

Gesucht!

Wir suchen Menschen mit Applekenntnissen für iPhone und iPad, die sich zutrauen unser Digitalteam ehrenamtlich zu unterstützen.

Infos im Seniorenbüro!

