

# SB MITTEndrin

## Seniorenbüro

Mitte

Das Seniorenbüro Mitte kooperiert seit Juni 2025 mit der Jüdischen Gemeinde

**Liebe Leserinnen und Leser der MITTEndrin,**



mein Name ist Vincent Metro und ich freue mich sehr, seit Kurzem das Team des Seniorenbüros Mitte in Bochum zu verstärken. Ich vertrete seit dem 16.06.2025 die Jüdische Gemeinde Bochum - Herne - Hattingen als Träger hier vor Ort.

Ich wurde in Dortmund geboren und wohne dort auch bis heute, bin also ein wenig „ortsfremd“ aber dennoch Kind des Ruhrpotts und freue mich Bochum und seine Bürger\*innen besser kennen zu lernen.

In meiner neuen Tätigkeit werde ich mit einem kleinen Fokus versuchen Angebote und Projekte für jüdische Senior\*innen, Senior\*innen mit Migrationsgeschichte

sowie queere Menschen weiter zu entwickeln. Die Förderung von Teilhabe und Vielfalt liegt mir dabei besonders am Herzen. Hauptsächlich werde ich in den Stadtteilen Riemke, Altenbochum und Grumme aktiv sein, trotzdem gilt natürlich: Ich verstehe mich als Ansprechpartner für alle Senior\*innen in Bochum!

Vor meinem Wechsel ins Seniorenbüro war ich fünf Jahre in der Migrations- und Integrationsarbeit für das Diakonische Werk Dortmund tätig. Die dort gemachten Erfahrungen möchte ich nun gezielt einbringen, um Menschen mit internationaler Biografie im Alter zu erreichen, zu unterstützen und gemeinsam mit ihnen bedarfs- und altersgerechte Angebote zu schaffen.

Ich freue mich auf viele neue Begegnungen, auf einen offenen Austausch und auf die erfolgreiche Zusammenarbeit mit allen, die sich in Bochum für ein gutes Leben im Alter engagieren.

Mit herzlichen Grüßen  
Vincent Metro

Mitte

## Agata Mijal zurück im Seniorenbüro

Das Seniorenbüro Mitte freut sich sehr, Agata Mijal wieder im Team begrüßen zu dürfen. Sie hatte 2023-2024 bereits ein langes Praktikum hier gemacht und ist nun auf Honorar Basis zurückgekehrt.

Ihre Arbeitsschwerpunkte werden bei den Technikbegleiter\*innen und dem Telefonischen Besuchsdienst liegen. Sie begleitet das Team aber auch zu anderen Terminen und unterstützt im Alltag.



Mitte

### Training für Selbstbehauptung und Zivilcourage



Kostenloses Training für Selbstbehauptung und Zivilcourage für Seniorinnen und Senioren – eine Veranstaltung von Seniorenbüro und Weißer Ring:

- Förderung der Sicherheit und Handlungsfähigkeit
- Sensibilisierung für die soziale Verantwortung
- Stärkung des Selbstwertgefühls Grenzen (er-)kennen

Zeiten:  
**27.08.25**, 15–18 Uhr  
**03.09.25**, 15–18 Uhr

Ort:  
 Haus der Begegnung; Alsenstraße 19a; 44789 Bochum

Anmeldung:  
 Tel. Seniorenbüro Mitte: 0234/92786390  
 oder per Mail: [becker.mia@mail.weisser-ring.de](mailto:becker.mia@mail.weisser-ring.de)

Mitte

### Inforeihe „Gut zu wissen“

Das Seniorenbüro Mitte bietet in diesem Jahr für alle Ehrenamtlichen, Pat\*innen, Lots\*innen, Engagierte und Interessierte eine Reihe von ganz unterschiedlichen Infoveranstaltungen an. Viele Themen beschäftigen die Menschen, die sich hier auf so vielfältige Weise engagieren und so möchten wir Infos und Austausch bieten.

An **jedem 2. Freitag im Monat um 10 Uhr** wird hier zu einem anderen Thema informiert und beraten. Die Termine sind kostenfrei. Eine Anmeldung ist aber erforderlich.

## SB MITTendrin

Seniorenbüro Mitte

Im Seniorenbüro Mitte

### Gut zu wissen...!

Info-Reihe für Ehrenamtliche, Lotsen, Paten und Interessierte

**An:** jedem 2. Freitag im Monat

**Um:** 10.00 – 12.00 Uhr

**Wo:** Seniorenbüro Mitte / ASH (Heuversstraße 2; 44793 Bochum)

**Hier bekommen Sie Infos, Beratung und Austausch:**

- 08.08.25 **Einbruchschutz, Einzeltrick und Seniorensicherheit** (Polizei/Seniorensicherheitsberater)
- 12.09.25 **Entlastungsbetrag der Pflegekassen für Betreuungs- und Entlastungsleistungen > 131€** (über Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz)
- 10.10.25 **Depression <-> Trauer <-> Demenz** erkennen, unterscheiden, reagieren
- 14.11.25 **Rechtliche Betreuung und Vorsorgevollmacht** (Betreuungsstelle der Stadt Bochum)

Bei Fragen: 0234 - 92 78 63 90

STADT BOCHUM Diakonie Ruhr



Mitte

## Kaffeepausch im Kirchcafe Pauluskirche

am **26.8.25** um 15-17-Uhr

Thema: „ Altersarmut: Gründe und Strategien“ Impulsvortrag zum Thema Rentenlücke und welche Faktoren Armut im Alter beeinflussen

Referentin Sarah Kudella, Projektkoordination #WEGEweisend-abgesichert & eingebunden ins Alter,

### Kaffeepausch

„Altersarmut: Gründe und Strategien“  
Impulsvortrag

- 26. August 2025
- 15 – 17 Uhr
- Kirchencafé der Pauluskirche, Pariser Straße 4 – 6

Referentin:  
Sarah Kudella Projektkoordinatorin ESF Plus  
Projekt#WEGEweisend - abgesichert & eingebunden ins Alter



# #WEGEWEISEND

ABGESICHERT & EINGEBUNDEN INS ALTER

## Senioreninfotage in drei Stadtteilen geplant

Diese Infotage richten sich an ältere Bürgerinnen und Bürger sowie deren Angehörige. An unterschiedlichen Infoständen können sich die Besucher\*innen über Themen wie Pflege, Wohnen, Pflegehilfsmittel, Seniorensicherheit aber auch Treffpunkte und Ehrenamt im jeweiligen Stadtteil informieren.

Für Sitzgelegenheiten und das leiblichen Wohl ist ebenfalls gesorgt.

### Infotag Hofstede

in Kooperation mit der  
Quartiersmanagerin  
Heike Rößler

am Freitag den **5.9.25**  
von 15-17 Uhr

Rund um das  
Johanneshaus  
(Hordeler Str. 3)

### Infotag Hordel

am Dienstag, den  
**23.9.25**  
von 15-17 Uhr

auf dem Beamten-  
platz und in der  
Begegnungsstätte

### Infotag Riemke

am Mittwoch, den  
**24.9.25**  
von 10 – 12 Uhr

auf dem Gelände  
der Franziskuskirche  
direkt am Riemker  
Markt

## Hordel

### SichtBar unterwegs mit Musik in Hordel



Am **9.9.25** ab 15 Uhr ist in Hordel (in den Straßen Am Lakenbruch und Röhlinghauser Straße) wieder der Bollerwagen mit Kaffee, Keksen und Musik unterwegs.

Das Seniorenbüro und unterschiedliche Akteure aus dem Stadtteil möchten auf diesem Weg Senior\*innen dort erreichen wo sie wohnen und mit ihnen ins Gespräch kommen. Es gibt zudem viele Informationen zu Beratung und Treffpunkten im Stadtteil.

## Bochum

### 13. Gesundheitsmesse Bochum

Informationen und Aktionen rund ums Thema „Ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Am Sonntag, den **21.9.25** beteiligen sich die Bochumer Seniorenbüros mit einem Infostand an der Gesundheitsmesse. Hier gibt es Infos zu allen Angeboten der Seniorenbüros.

## Grumme

### Stadtteilstadt Grumme



Am Samstag, **6.9.25** findet von 14 bis 18 Uhr das beliebte Stadtteilstadt in Grumme statt – auf der Ennepestraße (Hausnr. 1–15).

Unter dem Motto „Perspektivwechsel – Was bewegt Dich und mich im Stadtteil?“ erwarten Sie:

- Musik und Bühnenprogramm
- Infostände und Aktionen aus dem Stadtteil
- Kaffee, Kuchen und herzhaftes Leckereien
- Gelegenheit zum Plaudern und Kontakte knüpfen

Das Fest ist kostenlos und gut zu Fuß erreichbar. Kommen Sie vorbei – wir freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit Ihnen!

## Westend

### Westendfest

**13.09.25** – wir feiern das Westend!

Von 14–18 Uhr gibt es auf dem Springerplatz ein buntes Programm für Kinder und Erwachsenen auf und neben der Bühne!

Der Stadtsportbund Bochum kommt mit seinem Sport- und Spielmobil vorbei, für das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt.



**13. September**  
**WESTENDFEST**



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](http://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](http://www.seniorenbuero-bochum.de)**

Sprechzeiten

**Montag / Donnerstag** 10:00 - 12:00 Uhr  
**Dienstag** 14:00 - 16:00 Uhr

Kontakt

**Jonas Bickert**

[JBickert@bochum.de](mailto:JBickert@bochum.de)

**Christine Drüke**

[Christine.Drueke@diakonie-ruhr.de](mailto:Christine.Drueke@diakonie-ruhr.de)

**Monika Koch**

[MKoch@bochum.de](mailto:MKoch@bochum.de)

**Sarah Kudella**

[Sarah.Kudella@diakonie-ruhr.de](mailto:Sarah.Kudella@diakonie-ruhr.de)

**Manuela Wolny**

[Manuela.Wolny@diakonie-ruhr.de](mailto:Manuela.Wolny@diakonie-ruhr.de)  
0175 - 8578048

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