

SB MITTEndrin

Seniorenbüro

STADT
BOCHUM

Diakonie
Ruhr

JÜDISCHE GEMEINDE
BOCHUM-MITTE

**Neues aus dem Seniorenbüro Mitte.
Wir freuen uns auf Sie!**

Das Seniorenbüro Mitte hat ein neues Logo!

Auf Grund der Kooperation mit der Jüdischen Gemeinde wurde das Logo angepasst. Nach und nach wird es in unseren Flyern, Aushängen, Außenwerbung... ersetzt.

Neue Trainee im Seniorenbüro

Mein Name ist Mirja Teichert, ich bin 24 Jahre alt und lebe in Bochum. Vor Kurzem habe ich mein Studium der Sozialen Arbeit erfolgreich abgeschlossen und freue mich sehr, nun Teil des Teams im Seniorenbüro Bochum-Mitte zu sein.

Bereits während meines Studiums konnte ich wertvolle Erfahrungen in der Eingliederungshilfe für Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigungen sammeln. Darüber hinaus kam ich auch im privaten Umfeld mit der Seniorenarbeit in Berührung. Dabei entstand mein besonderes Interesse an der Arbeit mit älteren Menschen, dem ich nun mit großer Freude und Engagement nachgehen darf.

Im Seniorenbüro liegt mein Schwerpunkt bei der Einzelfallhilfe. Dabei unterstütze ich Seniorinnen und Senioren dabei, ein möglichst lan-

ges und selbstbestimmtes Leben zu führen. Ergänzend dazu bin ich im Rahmen meiner Tätigkeit auch in der Gemeinwesenarbeit aktiv. Hier möchte ich älteren Menschen die Möglichkeit geben, selbstbestimmt am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und innerhalb ihres Quartiers aktiv zu sein.

Dies geschieht unter anderem durch die Begleitung und Mitgestaltung von Projekten und Ideen, die das bürgerschaftliche Engagement fördern und stärken.

Ich freue mich sehr auf die kommende Zeit im Seniorenbüro Mitte und darauf, Sie im Rahmen meiner Tätigkeit persönlich kennenzulernen!

Mirja Teichert



Immer
verfügbar

Hitzeportal der Stadt Bochum

Unter dem Link www.bochum.de/Stabsstelle-Klima-und-Nachhaltigkeit/Hitze-Portal-der-Stadt-Bochum finden sich viele Bochum weite Infos zum Thema Hitzeschutz, kühle Orte, Trinkbrunnen...

Auch die Unterstütz·Punkte sind Orte, an denen man Pause machen und ein Glas Wasser bekommen kann. Die Logos finden sich an unterschiedlichen Orten im Stadtgebiet.



Mi, 29.7.

9:30 – 12:30 Uhr

Rollatortag

Auf dem Platz vor dem Schauspielhaus



Mo, 10.8.

15 – 17:30 Uhr

Pedelec- und E-Bike-Training auf dem Springerplatz

Verkehrswacht und Polizei Bochum bieten im August ein Pedelec- und E-Bike-Training auf dem Springerplatz am Seniorenbüro Mitte an. Teilnahmebedingung: Eigenes E-Bike/ Pedelec und Fahrradhelm. Das Angebot ist kostenfrei aber eine Anmeldung unter 02327-8381566 / info@verkehrswacht-bochum.de ist erforderlich.



Samstags

11 – 13 Uhr

Café Tievluvt

Herzliche Einladung an Ehrenamtliche ins Café Tievluvt, vor der Pauluskirche / im Pauluscafé in der Innenstadt. Die Termine werden auch in der zweiten Jahreshälfte weiterhin angeboten!

Das Café Tievluvt bietet Ehrenamtlichen die Gelegenheit andere Aktive kennenzulernen und sich auszutauschen.

Das Café findet auch in den Sommerferien zu den gewohnten Zeiten statt!

Seniorenbüro Nord

Mi, 19.8.

15 – 18 Uhr

Seniorenbüro Mitte

Mi, 26.8.

15 – 18 Uhr

Selbstbehauptung und Zivilcourage

Der Weißer Ring lädt, in Kooperation mit den Seniorenbüros, zum kostenlosen Training für Selbstbehauptung und Zivilcourage ein. Am 26.8.26 im Seniorenbüro Mitte (im Albert-Schmidt-Haus). Am 19.08.26 in das Seniorenbüro Nord in Gerthe.

Um Anmeldung in den Seniorenbüros Mitte und Nord wird gebeten.

Kostenloses Training für Selbstbehauptung und Zivilcourage für Seniorinnen und Senioren

Termin	Seniorenbüro Nord: 19.08.26, 15-18 Uhr	Seniorenbüro Mitte: 26.08.26, 15-18 Uhr
Veranstaltungsort	Seniorenbüro Nord Tel. 0234/97786-2 bis zum 31.07.	Seniorenbüro Mitte Tel. 0234/97786-990 bis zum 07.08.
Programm	Im ersten Teil beschäftigen sich die Teilnehmenden mit sich selbst (z.B. Körperhaltung, Stimme). Vor allem situative Trainings werden in dem Seminar durchgeführt. In dem zweiten Teil werden sich bei bestimmten Gefährdungen auseinandergesetzt werden. Im zweiten Teil wird auch auf eventuelle Schutzmaßnahmen eingegangen, jedoch umfasst dies kein Selbstverteidigungstraining.	
Wozu?	Freizeit- und Stadtteilvereine/UG Gerthe Friedrichstraße 24 44791 Bochum	Seniorenbüro Mitte Hans-Ehrenberg-Platz 44791 Bochum
WEISSER RING e.V. Nationaler Verband Tel. 0211/3372222 www.weisser-ring.de Kontakt: 0211/3372222 Mail: 2016 Veranstalter ist das Seniorenbüro Nord 44791 Bochum Tel. 0234/97786-2 www.seniorenbochum.de Veranstalter ist das Seniorenbüro Mitte 44791 Bochum Tel. 0234/97786-990 www.seniorenbochum.de		

Di, 25.8.

15 – 17 Uhr

Kaffeeplausch

Am 25.08.26 im Zeitraum von 15-17 Uhr findet der nächste Kaffeeplausch statt. Referent ist Klaus Elix, Seniorensicherheitsberater der Polizei Bochum. Inhaltlich geht es um das Thema „Sicherheit für Senior*innen im Internet und am Smartphone.“

Kaffeeplausch

Sicherheit für Senior*innen im Internet und am Smartphone.

Aktuelle Gefahren und wie sich mit wenigen Regeln seine Sicherheit erhöhen kann.

- ➔ 25.08.2026
- ➔ 15 – 17 Uhr
- ➔ Kirchencafé der Pauluskirche
Pariser Straße 4 – 6, Bochum

Referent: Klaus Elix
(Seniorensicherheitsberater des Polizeipräsidiums Bochum)

Seniorenbüro Nord • POLIZEI Bochum • Teamführer

Mittwochs

um 11 Uhr

Ehrenamtssuche Stadtteilspaziergang Ehrenfeld

Neue Pat*innen für Stadtteilspaziergang im Ehrenfeld gesucht!

Da beim dortigen Stadtteilspaziergang ehrenamtliche Patinnen ausgefallen sind, freut sich das Team über Unterstützung. Insbesondere die Gruppe für Rollator-Läufer*innen braucht eine zuverlässige Begleitung. Der Spaziergang trifft sich jeden Mittwoch um 11 Uhr am Hans-Ehrenberg-Platz.

Natürlich freuen sich auch andere Stadtteilspaziergänge über Mitläufer*innen und ehrenamtliche Unterstützung.

Es können auch neue Stadtteilspaziergänge gegründet werden! Wir unterstützen gerne dabei!

Lust auf ein Ehrenamt?

Spaziergehpate*in gesucht

Wir suchen Bochumer*innen, die Lust haben, einen Stadtteilspaziergang speziell für mobil eingeschränkte ältere Menschen zu leiten!

Drehen Sie gemeinsam mit älteren Menschen, die einen gemütlichen Spaziergang (evtl. mit Rollator) machen möchten, eine Runde durch das schöne Bochumer Ehrenfeld!

- Wann? 1x pro Woche, Mittwochs, Start um 11: Uhr
- Wo? Im Ehrenfeld, Treffpunkt: Hans-Ehrenberg-Platz

Bei Interesse oder Fragen:
Seniorenbüro Mitte
Tel. 0234 - 97 78 63 90

Seniorenbüro
Ehrenfeld
44791 Bochum

Plauderbänke
sind
Treffpunkte!

Paten für Plauderbänke gesucht

Die Plauderbänke in Bochum erfreuen sich großer Beliebtheit. Hier entstehen viele gute Kontakte und Gespräche.

Wer hat Lust und Zeit ehrenamtliche Patin oder Pate auf neuen Plauderbänken zu werden? Suchen Sie sich einen schönen Ort mit Bank und eine Stunde in der Woche, an der Sie regelmäßig Zeit haben und schon kann es los gehen! Wir kümmern uns um den Aufkleber für die Bank, die Öffentlichkeitsarbeit und laden herzlich zu Patentreffen ein.



Zuständig	Stadtteil	Standort	Wochentag	Von	Bis
SB Mitte	Altenbochum	Freigrafendamm / Ecke Liebfrauenstraße	freitags	10.30 Uhr	12.00 Uhr
SB Mitte	Riemke	Marktplatz Riemke, direkt am Aufgang der U-Bahn	mittwochs	10:00 Uhr	11:30 Uhr
SB Südwest	Weitmar-Mark	Pfarrer-Halbe-Platz, am Rande des Wochenmarktes	dienstags	09.00 Uhr	11.00 Uhr
SB Südwest	Weitmar-Mitte	Matthäuskirche – im Gemeindehaus	donnerstags	09:30 Uhr	11:30 Uhr
SB Südwest	Weitmar-Mitte	Hasenkampstraße / Eingang kath. Friedhof	donnerstags	10:00 Uhr	12.00 Uhr
SB Ost	Langendreer	<u>Bei gutem Wetter:</u> „Am Stern“ Wartburgstr. 1 / <u>bei schlechtem Wetter:</u> DRK Hohe Eiche 12	mittwochs	10:00 Uhr	12:00 Uhr
SB Ost	Langendreer	Vor der Christuskirche, Alte Bahnhofstr. 18	freitags	10:00 Uhr	12:00 Uhr

Plauderbank Standorte, Stand: April 2026

Fr, 4.9.
15 – 17 Uhr

Save the Date: Senioreninfotag Hofstede

Am Freitag, den 04.09.2026 findet in Hofstede (Hordeler Straße 3) der Senioren-Infotag statt.

An unterschiedlichen Ständen können sich Senior*innen und Angehörige zu Themen rund um das Älterwerden informieren.

Organisiert wird diese Veranstaltung von der Quartiersmanagerin für Hofstede Heike Rößler.



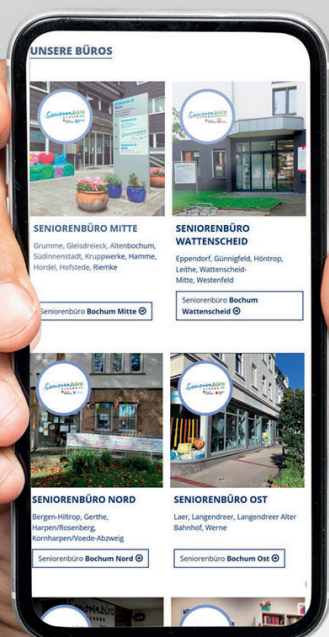
Positive Altersbilder

Das Jahresthema der Seniorenbüros!

Positiv auf Älterwerden und Alter blicken. Das möchten die Seniorenbüros in diesem Jahr verstärkt tun. Was ist gut und schön am Alter? Welche Themen und Bilder verbinden Sie mit dem Älterwerden?

Wir sammeln positive Altersbilder die im November in einer kleinen Ausstellung zusammengefasst werden sollen. Das können Fotos (von Mensch, Tier, Baum und vielem mehr), Gegenstände und kleine Texte sein, die zeigen wie schön Alter(n) sein kann.

Melden Sie sich gerne und zeigen uns Ihre positive Sicht zum Thema.



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, Stadtteilst Spaziergänge, 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 / Donnerstag 10:00 – 12:00 Uhr
Dienstag 14:00 – 16:00 Uhr

Kontakt

Jonas Bickert
JBickert@bochum.de

Christine Drüke
Christine.Drueke@diakonie-ruhr.de

Monika Koch
MKoch@bochum.de

Sarah Kudella
Sarah.Kudella@diakonie-ruhr.de

Manuela Wolny
Manuela.Wolny@diakonie-ruhr.de
0175 – 857 80 48

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