

SB MITTEndrin Seniorenbüro



STADT
BOCHUM

Diakonie
Ruhr



Herzlich willkommen im Team des Seniorenbüros!

Mein Name ist Annika Müller, ich bin 30 Jahre alt und lebe in der Nähe von Bochum. Im vergangenen Jahr habe ich mein Masterstudium „Alternde Gesellschaften“ an der TU Dortmund erfolgreich abgeschlossen. Ich freue mich sehr, nun für die Jüdische Gemeinde Bochum-Herne-Hattingen im Seniorenbüro Bochum-Mitte tätig zu sein.

Neben meinem Studium habe ich bereits viele Jahre als Erzieherin in verschiedenen Kindertagesstätten gearbeitet. Während meines Studiums setzte ich mich intensiv mit dem demografischen Wandel und den damit einhergehenden Herausforderungen auseinander. Dabei lag mein besonderer Fokus auf dem Älterwerden im Beruf sowie auf dem Bereich Pflege. Außerdem habe ich im Rahmen meines Studiums mit Seniorenstudierenden zusammengearbeitet.

Im Seniorenbüro bin ich vor allem in der Gemeinwesenarbeit tätig. Mein Ziel ist es, dass alle Senior:innen – unabhängig von ihren Sprachkenntnissen sowie ihrer kulturellen oder religiösen Orientierung – Zugang zu den Angeboten erhalten und dadurch am gesellschaftlichen Leben teilhaben können. Auch das ehrenamtliche Engagement ist mir besonders wichtig. Daher setze ich mich gerne dafür ein, dass Ehrenamtliche sich gut einbringen und engagieren können.

Ich freue mich sehr darauf, Sie im Rahmen meiner Arbeit im Seniorenbüro persönlich kennenzulernen!

Ihre
Annika Müller

Sa, 12.9. 14 – 18 Uhr

Westend Fest



Ab **Mo, 7.9.**
15 – 16 Uhr

Line Dance für Senior*innen ist in der Ko Fabrik gestartet!

Ab Montag, den 7.9.26 wird jeden Montag in der Zeit von 15:00 Uhr – 16:00 Uhr nach moderner Musik in der Gruppe in Reihen und Linien (daher der Name Line Dance) getanzt. Mit einer erfahrenen Lehrerin werden die Schrittfolgen eingeübt und der Spaß an der Bewegung und das Miteinander in der Gruppe steht an erster Stelle.

Der Kurs ist bereits ausgebucht! Es wird eine Warteliste für den Folgekurs geführt. Weitere Infos/ Seniorenbüro Mitte: Tel.: 0234 - 92786390 / 6104791



Sa, 19.9.
um 15:30 Uhr

Erzählcafé

Gemeindehaus Pauluskirche
Pariser Str. 6, 44787 Bochum

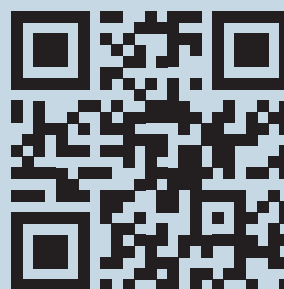
„Wie war das damals, als ich ausgezogen bin?“

Die Veranstaltung läuft in der Diakoniewoche, mit dem Schwerpunkt Care Leaver. **Kostenfrei!**



Bochum-App

Die Bochum App ist die zentrale digitale Begleiterin für den Alltag in Bochum. Sie bündelt zahlreiche städtische Services, aktuelle Informationen und Freizeitangebote an einem Ort und macht sie einfach über das Smartphone zugänglich.



Ob Veranstaltungskalender, Abfallkalender, Bürgerbüro-Termine, Mängelmelder, Notdienste, Ferienpass für die Enkel, Bochum-Pass oder interessante Orte in der Stadt – die Bochum App bietet schnellen Zugriff auf die wichtigsten Informationen und digitalen Angebote. Gleichzeitig wird sie kontinuierlich um neue Funktionen erweitert, beispielsweise für saisonale oder

themenspezifische Angebote wie den Ferienpass oder Wahlbuddy.

Ziel der Bochum App ist es, den Zugang zu städtischen Leistungen zu vereinfachen, Informationen leichter auffindbar zu machen und den Alltag der Bochumerinnen digital zu unterstützen. Als zentrale Plattform entwickelt sich die App kontinuierlich weiter und wächst gemeinsam mit den Bedürfnissen der Stadt und ihrer Bürgerinnen.

Do, 8.10.
15 – 18 Uhr

Seniorenbüro
Süd

„Vorbeugen und Reaktion im Zivilschutz und Katastrophenfall“ – für Ehrenamtliche durch das DRK

Alle Anmeldungen laufen über das Seniorenbüro Süd >
Tel. 77316552,
tikhonova@ifak-sozial.de oder
fwuschow@cochum.de

Außergewöhnliche Notfälle treffen uns meist unvorbereitet. Richtiges Handeln lässt sich jedoch lernen. Unser speziell konzipiertes Ausbildungsmodul befähigt Menschen in Deutschland, sich optimal auf Krisensituationen vorzubereiten und im Ernstfall besonnen zu reagieren – und das für Sie komplett **kostenfrei**.

Besonders in Hinsicht auf die starke Hitzewelle, die derzeit anhält. Auch hier geben wir wertvolle Tipps.

In kompakten **3 Unterrichtseinheiten (je 45 Minuten) und insgesamt 2,5 Stunden** vermitteln wir lebenswichtiges Praxiswissen für bis zu 20 Personen:

- **Persönliche Notfallvorsorge:** Alles zu Vorräten, Trinkwasser und der Hausapotheke
- **Krisenkompetenz:** Richtiges Handeln bei außergewöhnlichen Notlagen
- **Hintergrundwissen:** Das offizielle Hilfeleistungssystem in Deutschland verstehen
- **Resilienz:** Erkennen und Bewältigen eigener Stressoren im Ernstfall.

Fr, 2.10.
ab 18 Uhr

Rockparty zum Weltseniorentag

Einlass 18.00 Uhr ; Musik ab 19.00 Uhr
bis 22:30 Uhr

(Kein Eintritt, Getränke und Snacks
zum Selbstkostenpreis)

Ev. Gemeindehaus, an der Hiltroper
Kirche 2B



LIVE MUSIK SAVE THE DATE!

Wir rocken das Alter!

WAERK 2 - Aus dem RUHRPOTT
Die bekanntesten Rock & Pop-Hits
aus den 70er Jahren - bis heute

02.10.2026, Weltseniorentag
Ev. Gemeindehaus, an der Hiltroper Kirche 2B
Einlass 18.00 Uhr
Musik ab 19.00 Uhr bis 22:30 Uhr
Eintritt frei
Getränke und Snacks zum Selbstkostenpreis

Weitere Informationen: gemeinsamuhr oder im Seniorenbüro Nord
0234 9278639

Seniorenbüro
BOCHUM-NORD
Mit finanzieller Unterstützung der Bezirksregierung Bochum Nord

Senioredigitalreise



**SENIOREN-
DIGITALREISE**

**Kostenloser Smartphonekurs
für Senior*innen (Grundlagen)**

01.10.2026	Teil I	Grundlagen
08.10.2026	Teil II	Kommunikation
22.10.2026	Teil III	E-Mails & Termine
29.10.2026	Teil IV	Unterhaltung
05.11.2026	Teil V	ONleihe

 jeweils donnerstags von 14:00-15:30 Uhr

 BVZ, Lore-Agnes-Raum
(Gustav-Heinemann-Platz 2-6, Bochum)

Nur für Android Smartphones!
Keine iPhones


Anmeldung
0234 92786390

Di, 22.9.

15 – 17 Uhr

Infotag Hordel

Aktiv und selbstbestimmt leben im Alter

Aktionstag

für Senior*innen und Angehörige

...in Hordel

Herzlich Willkommen

Am: Dienstag, 22.09.2026

Um: 15.00 – 17.00 Uhr

Wo: Begegnungsstätte am Beamtenplatz
Hordeler Heide 160-168

Angeboten werden:

- Rollator-Parcours zum Üben und Ausprobieren
- Kontrolle und Einstellung von Rollatoren
- Informationen zu
 - o Freizeitangebote in Hordel
 - o Wohnen im Alter
 - o Essen auf Rädern
 - o Betreuungsdienst und Tagespflege
 - o Seniorenreisen
 - o Pflege
 - o Unterstütz. Punkte
 - o Aufgaben der Stadteitslotsen
 - o Blutzucker- und Blutdrucktest
 - o

Waffeln mit Eis und heißen Kirschen sowie Getränke bietet das Team des Kaffeeklatsch Hordel an!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Bei Fragen: 0234 - 92 78 63 90
christine.drueke@diakonie-ruhr.de


Farb- und Stilberatung:

So, 11.10.

14 – 18 Uhr

Kleidertausch



Schrankgeschichten

“Mode kennt kein Alter“

Ein intergenerationaler Kleidertausch



Sonntag,

11. Oktober 26,

14 - 18 Uhr

Quartiershalle

in der Kofabrik,

Stühmeyerstr. 33, Bochum

Infos: Tel. 0234/92786390,

seniorenbuero@diakonie-ruhr.de &

www.quartiershalle.de

FÖRDERPOTT.RUHR

Seniorenbüro Bochum Netzwerk

Gleisdreieck 55+



Woche der Mobilität

Im September findet in Bochum Riemke eine Woche für Mobilität statt. An vier unterschiedlichen Terminen geht es um Mobilität zu Fuß, mit Rollator, mit U-Bahn und Fahrrad.

Mo, 28.9. 10 – 12 Uhr

Rollatortag (kostenfrei / ohne Anmeldung)

Mo, 28.9. 15 – 16.30 Uhr

Sicherheit beim Fahrradfahren (kostenfrei / ohne Anmeldung)

Di, 29.9. 10 – 13 Uhr

U-Bahn-Training

(kostenfrei aber Anmeldung im Seniorenbüro Mitte erforderlich)

Mi, 30.9. 15 – 16.30 Uhr

Mobil aber sicher

(kostenfrei / ohne Anmeldung)

Sa, 17.10.

um 16 Uhr

Talk und Print

paddy's
TALK & PINT

Zwischen Sterbestunde und Grabstein
Offenes Thekengespräch zur individuellen Abschiedsgestaltung

Was darf?

Was kann?

Was muss?

Ein Pub, Ein Thema.
Ehrliche Fragen.

Kurzinput von Expertinnen aus der Region.
Fragen an der Theke – anonym oder offen.
Einfach verstehen. Ohne Fachchinesisch.

Wann? 17.10.2026 von 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Wo? Paddy's Irish Pub - Herner Str. 5 in Bochum
Wer? Caren Baesch - Trauerzentrierte Fachberaterin

Gemeinschafts- Adventskalender 2026



Gemeinschafts - Adventskalender

Sie würden sich über einen **Adventskalender mit 24 kleinen Überraschungen** freuen?
Sie haben Lust, sich zu beteiligen und ebenfalls anderen eine kleine Freude zu machen?

Dann beteiligen Sie sich an unserem **Gemeinschafts-Adventskalender!**

Klingt erstmal etwas kompliziert, ist aber ganz einfach!

Nicht nur das Auspacken im Dezember, sondern auch die Ideenfindung, die Umsetzung, das Verpacken und der Austausch mit den anderen Teilnehmenden macht viel Spaß.

24 Personen gestalten den Adventskalender gemeinsam!

- Die Türchen-Nummern 1 bis 24 werden jeweils an eine der beteiligten Personen vergeben. Jede Person ist also für eine Nummer/ einen Tag zuständig.
- Jede Person erstellt **24 x die gleiche Überraschung**.
- Sie können basteln, nähen, töpfern, backen, einkochen, schreiben, malen, dichten, drucken,...
- Erlaubt ist alles, was Freude macht (Gebasteltes, Handarbeit, Gebäck, Marmelade, Schoki, Kerze, Postkarte, Gedicht)! Lebensmittel sollten sich natürlich bis mindestens Weihnachten halten.
- Bitte **keine** Geschenke mit Alkohol erstellen /verpacken (z.B. Likör oder Obst in Alkohol)
- Die Kosten je Päckchen sollten nicht über 1,30 Euro liegen – *brauchen aber keine Kosten verursachen*.
- Anschließend verpacken Sie die 24 Päckchen einzeln und beschriften sie groß mit der zugewiesenen Türchen-Nummer.
- Der Aufwand für die 24 Geschenkchen aber auch für die Verpackung sollte für Sie selbst möglichst gering sein!

Fiktive Beispiel:

- 1.12.: Gebastelter Stern von Claudia
- 2.12.: Gedicht von Ulrich
- 3.12.: Plätzchen von Christine
- 4.12.: Adventsgeschichte von

Weitere
Informationen erhalten
Sie bei Interesse
im Seniorenbüro Mitte:

Eine Anmeldung zur
Teilnahme ist bis zum
9.10.2026 erforderlich.

Vorverkauf ab
Di, 6.10.

Info zu Kultur 60+ Weihnachtskonzert der BoSys

Konzert am 08.12.2026

Vorverkauf ab 06.10.2026
ausschließlich über den Link auf
der angegebenen Internetseite:

[www.ruhrcongress-bochum.de/
event/weihnachtskonzert](http://www.ruhrcongress-bochum.de/event/weihnachtskonzert)

Mi, 7.10.
14 – 16 Uhr

Stadtlabor zu Besuch

Digitalisierung im Alter am 07.10.

Wie können digitale Anwendungen dabei helfen, im Alter selbstbestimmt, sicher und aktiv zu bleiben? Beim Stadtlabor zu Besuch erhalten Seniorinnen und Senioren, Angehörige sowie Interessierte einen verständlichen Einblick in digitale Angebote für Gesundheit, Pflege, Bewegung und den Alltag. Anhand praxisnaher Beispiele zeigen Expertinnen, wie digitale Lösungen das Leben zu Hause unterstützen können. Die kostenlose Veranstaltung bietet außerdem Raum für Fragen, Austausch und persönliche Erfahrungen. Technische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



Spaziergehpate*in im Ehrenfeld gesucht

Wir suchen jemanden, der Lust und Zeit hat, ehrenamtlich einen Stadtteilspaziergang für mobil eingeschränkte Menschen (Rollator) zu leiten!





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, Stadtteilstadspaziergänge, 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 Drücke
Christine.Drueke@diakonie-ruhr.de

Monika Koch
MKoch@bochum.de

Sarah Kudella
Sarah.Kudella@diakonie-ruhr.de

Annika Müller
a.mueller@jg-bochum.de
Tel. 0151 52231129

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