



Extrablatt

Ausgabe 21

September 2022



WIR SIND FÜR SIE ERREICHBAR!

VOR ORT:

HATTINGER STRASSE 811

BOCHUM -LINDEN

UND TELEFONISCH:

0234-588 68 555

OFFENE SPRECHSTUNDEN:

MO + MI 10-12 UHR

DO 14-16 UHR



Liebe Senior*innen und Freunde des Seniorenbüros,

zuletzt kommen immer häufiger Menschen zu uns, die sorgenvoll in die nahe Zukunft blicken. Sie stellen Fragen wie: Wie werden sich die Preise entwickeln, werde ich meine Energierechnung bezahlen können oder wo kann ich auch im Ruhestand vielleicht noch etwas dazu verdienen. Wir versuchen zu beruhigen und geben den Menschen kleine Tipps und Ratschläge mit auf den Weg.

Und dann passt auch irgendwie alles wieder zusammen – im Seniorenbüro war das letzte Jahr geprägt vom Thema Nachhaltigkeit. Es gab viele Aktionen dazu und auch im Extrablatt gibt es in jeder Ausgabe eine eigene

Rubrik dazu. So war das Thema „richtig heizen und Energie sparen“ schon im letzten Winter aktuell. Aber auch Themen wie z.B. Lebensmittelverschwendung vermeiden oder zuletzt der tolle Tausch- und Schenkmarkt.

Alles Themen, die nicht nur nachhaltig das Klima und unsere Ressourcen schonen, sondern jetzt ganz aktuell auch unseren Geldbeutel.

Übrigens wurde unsere Homepage kürzlich aktualisiert. Ab sofort finden Sie aktuelle Infos aller Bochumer Seniorenbüros unter:

www.seniorenbuero-bochum.de

Viele Grüße

Vom Seniorenbüroteam Südwest



Seniorenbüros » **Seniorenbüro Südwest**

SENIORENBÜRO SÜDWEST





Extrablatt

Ausgabe 21

September 2022



Liebe Leserinnen & Leser,
mein Name ist Anna und z.Zt. unterstütze ich im Rahmen meines Praxissemesters (innerhalb des Studienganges Gesundheit & Diversity), das Seniorenbüro Südwest in seinen vielfältigen Angeboten und Projekten. Innerhalb der letzten Wochen habe ich schon viele Bereiche und Tätigkeiten des Seniorenbüros kennenlernen dürfen. So durfte ich bspw. in unterschiedliche Kurse reinschnuppern und/oder bei der Vorbereitung mithelfen. Zudem habe ich Mitarbeitende des Seniorenbüros zu Hausbesuchen, Einkäufen und Spaziergängen mit und für Senior*innen begleitet. Dazu war ich auch bei dem ein oder anderen Event mit dabei z.B. bei der Tausch-& Schenkbörse und der Feier zu Ehren ehrenamtlicher Mitarbeiter*innen an der Sternwarte in Bochum.



Plauderbank Matthäusfriedhof in Weimar-Mitte

In Vertretung durfte ich die Plauderbank in Weimar-Mitte betreuen.

Es ist erstaunlich wie abwechslungsreich die Tätigkeiten im Seniorenbüro gestaltet sind und ich freue mich auf weitere spannende Aufgaben und Projekte an denen ich in meiner Zeit hier teilnehmen darf.

Herzliche Grüße und vielleicht sehen wir uns demnächst im Seniorenbüro ☺.

Anna

Neue Mitarbeiter*innen im Hausbesuchsteams des Seniorenbüros

„Schön, dass Sie da sind“, „Auf Sie ist Verlass“ und „Danke, dass Sie sich die Zeit nehmen“, das alles sind Aussagen, die das Besuchs-Team des Seniorenbüros Südwest schon häufig gehört hat.

Andreas Grotzky (seit Juni dabei), Danuta Bohla (seit Februar dabei) und Ramona Klein (seit August dabei) besuchen ältere Menschen im Bezirk Südwest. Unterstützend helfen sie bei ganz alltäglichen Dingen wie bspw. dem Einkauf und bei Behördengängen. Zudem haben sie immer ein offenes Ohr und Zeit für ein nettes Gespräch, persönlich und ohne Zeitdruck.

So traut sich der ein oder die andere nach wohlwollendem Zuspruch auch mal wieder vor die Tür für einen kleinen Spaziergang oder





Extrablatt

Ausgabe 21

September 2022



mal wieder ins Café. Auch Freundschaften können aus Begleitungen entstehen, denn die Menschen wachsen einem ans Herz. Diese Treffen im gegenseitigen Einvernehmen fördern nicht selten Mut und Stärke sowohl bei den älteren Menschen als auch bei den Helfenden.

Sie brauchen selbst Unterstützung oder kennen Jemanden der Unterstützung braucht?
Dann melden Sie sich gerne bei uns im Büro.



Andreas Grotzky, Ramona Klein & Danuta Bohla

Was war das für ein wunderschöner Nachmittag?

Wir haben alle Aktiven, Ehrenamtlichen, Kursleiter*innen und Mitarbeiter*innen des Seniorenbüros Südwest zu einem Sommer-nachmittag an und in die Sternwarte in Bochum Sundern eingeladen. Als Ehrengäste waren unser Geschäftsführer Herr Marc Schaaf, unser Bezirksbürgermeister Herr Gräf, die Koordinatorin der Bochumer Seniorenbüros Regina Reiffenberg und die Leitung des Bereichs der sozialen Dienste Susanne Lenz dabei. Es wurde gedankt, gelobt und gelacht. Für das leibliche Wohl war bestens gesorgt.





Extrablatt

Ausgabe 21

September 2022



Wie gemacht für einen lauen Sommertag war dieser tolle Ort – die Sternwarte in Bochum Sundern.



Danke an Thilo Elsner und Nicole Sering für das nette Willkommen, die Rund-um-Betreuung und Bewirtung. Viele waren zum ersten Mal im Radom.



Neuer Schaukasten

Aktuelle Infos aus dem Seniorenbüro Südwest finden Sie nun auch in Bochum Sundern an der Sternwarte.



Für diesen Stadtteil suchen wir neue Ehrenamtliche, die z.B. einen Stadtteilspaziergang verantwortlich leiten oder eine neue Plauderbank besetzen wollen. Vielleicht haben Sie auch eine ganz andere Idee?

Haben Sie Interesse? Dann kommen Sie doch zu unserer neuen Sprechstunde an der Sternwarte oder ins Seniorenbüro nach Linden. Alternativ können Sie uns im Seniorenbüro anrufen: 0234- 58868555



Extrablatt

Ausgabe 21

September 2022



- Ein Konzert
- Führung durch das Bergbaumuseum
- Besuch des Museums „Unter Tage“
- Und Vieles mehr ...

Sprechstunde des Seniorenbüros an der Sternwarte in Bochum-Sundern

WANN? Jeden 4. Donnerstag im Monat
10:00 – 11:00 Uhr

Erster Termin: 29.09.2022

WO? Blankensteiner Straße 200a

Wir beraten Sie zu allen Fragen des Älterwerdens. Sie brauchen keinen Termin und können auch ohne konkretes Anliegen gerne spontan vorbei kommen.

In den Seniorenbüros sind alle Menschen, aller Generationen, Nationalitäten, Lebensformen und Weltanschauungen herzlich willkommen.

Wir initiieren und moderieren Ehrenamt, Kontakte, Kurse, Aktivitäten, Patenschaften und Vieles mehr.

Wir laden Sie herzlich zu einem ersten Treffen ins Seniorenbüro ein. Bei Kaffee und Kuchen können wir uns kennenlernen, gemeinsam planen und überlegen wie es weitergeht.



Wann?: Samstag, 22.10.2022

Ab 14 Uhr

Ort: Seniorenbüro Südwest

Neue „unternehmungslustige“ Netzwerkgruppe im Seniorenbüro Südwest

**Was ich schon immer mal wieder gerne
machen möchte – aber nicht alleine!**

- Ins Kino gehen
- Ein Theaterbesuch

Bitte melden Sie sich unter der Rufnummer 0234/ 588 68 555 im Seniorenbüro an.

Wir freuen uns auf zahlreiches Erscheinen und angeregte Gespräche.





Extrablatt

Ausgabe 21

September 2022



**Angebot für pflegende Angehörige,
insbesondere von demenziell
Erkrankten und Technikinteressierte**

Vorstellung des Projekts RUBYDemenz und Vorführung der interaktiven Puppe „Elisa“



„Elisa“ stellt sich vor

Eine interaktive Puppe unterstützt Demenzbetroffene zu Hause!

Um die Herausforderungen des Alltags zu meistern, wie z.B. das regelmäßige Trinken oder das Wahrnehmen von Terminen benötigen betroffene Familien individuelle Unterstützung. Immer mehr finden technische und digitale Produkte auch im Bereich Gesundheit, Pflege und Betreuung ihren Einsatz.

Im Forschungsprojekt RUBYDemenz, wird eine speziell entwickelte Puppe mit Roboterinnenleben eingesetzt, um Demenzbetroffene zu unterstützen und pflegende Angehörige im Alltag zu entlasten. Die Puppe hat mimische und sprachliche Fähigkeiten und arbeitet zusätzlich mit Informationen aus dem vernetzten Zuhause. Spezifische Funktionen auf dem Smartphone ermöglichen den Angehörigen, sich über die Puppe mit dem Menschen mit Demenz zu verständigen. Zudem können sie hilfreiche Informationen über den Alltag des zu Pflegenden nutzen.

**Haben wir Ihre Neugier geweckt?
Wollen Sie mehr erfahren?
Dann melden Sie sich zu der Veranstaltung im Seniorenbüro Südwest an:
0234-588 68 555**

Wann?	Donnerstag, 22.09.2022 um 14:30 Uhr
Wo?	im Seniorenbüro Südwest
Wer?	DRK D. Waltring



Extrablatt

Ausgabe 21

September 2022

Tausch & Schenkbörse



Am 26.08.22 fand bei uns im und vor dem Seniorenbüro Südwest eine Tausch & Schenkbörse statt –initiiert von der Nachhaltigkeitsgruppe „Denk nachhaltig!“.

Es wurde getauscht & geschenkt, bei angenehmen 23 Grad und leicht bewölktem Himmel. Des Weiteren gab es im Rahmen des „9. langen Tag der Stadtnatur in Bochum“ ein Upcycling- Angebot zur Nachhaltigkeit. Gebrauchte Gläser, Glasscheiben etc. wurden mit speziellen Glasmalfarben, unter Anleitung der Künstlerin Dina Toma, verziert und dadurch zu individuellen Hinguckern umfunktioniert.

Bei Kaffee und Keksen, netten Unterhaltungen sowie regem Austausch wurden die Stände gut besucht, so dass viele gebrauchte Dinge ihren Weg in neue Haushalte gefunden haben. Dinge die kein Zuhause gefunden haben, werden im Seniorenbüro auf ausgeschilderten Regalen weiterhin zum Verschenken und Eintauschen angeboten. Somit

freuen wir uns auch weiterhin auf Schätze, die in Ihrem Haushalt nicht mehr gebraucht werden um sie zum Weiterverschenken oder Tauschen anbieten zu können.



Ein herzliches Dankeschön an alle, die sich an der Tausch & Schenkbörse beteiligt haben! Wir hoffen diesen tollen Erfolg bald wiederholen zu können. Der nächste Tausch- und Schenkmarkt wird am 17.11.2022 in der Vorweihnachtszeit ab 10:00 Uhr im Seniorenbüro stattfinden. Merken Sie sich diesen Termin schonmal vor. Der Schwerpunkt soll dann auf Weihnachtsartikeln liegen.





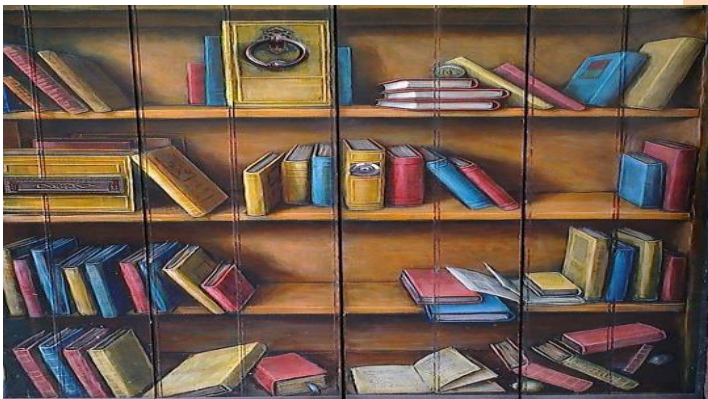
Extrablatt

Ausgabe 21

September 2022



Unser Bücherregal benötigt Nachschub



Besitzen Sie Bücher, die Sie nicht mehr brauchen?

- Gerne können Sie diese zu uns ins
Seniorenbüro Südwest bringen.
- Wir freuen uns über **Buchspenden** jeder
Art (z.B. Romane, Sachbücher,
Nachschlagewerke etc.) ...

Sie sind auf der Suche nach einem neuen
Buch?

→ Bücher aus unserem Bücherregal können
einfach mitgenommen werden.

Aktuelle Ausstellung der Fotogruppe im MehrGenerationenHaus der IFAK in Dahlhausen



Foto- Ausstellung

**Die "Fotofreunde Linden" stellen
aus!**

**„Im Frühjahr 2022 hatten wir die
Idee, Eindrücke unserer Stadtteile
Linden und Dahlhausen in Bildern
festzuhalten.“**

**Einige dieser Fotos sind nun bei uns
zu besichtigen!**

Ausstellungseröffnung: 29.08.22

Die Ausstellung kann von Mo.- Fr. von 12:00 - 16:00 Uhr im Offenen
Cafe des MehrGenerationenhauses besichtigt werden.
MehrGenerationenhaus Stadtteilzentrum Dahlhausen,
Am Ruhrort 14, 44879 Bochum

