



Extrablatt

Ausgabe 24

Winter 2022/23



WIR SIND FÜR SIE ERREICHBAR!

VOR ORT UND TELEFONISCH

0234-588 68 555

HATTINGER STR. 811

AUCH OHNE ANMELDUNG!

MO + MI 10-12 UHR

DO 14-16 UHR



Liebe Leserinnen und Leser,
lange musste das neue Extrablatt auf sich warten lassen. Lesen Sie in der aktuellen Ausgabe von den tollen, vollen Wochen der vergangenen Monate und freuen Sie sich auf einen Ausblick auf das was kommt. Vielleicht entdecken Sie ein spannendes Angebot für sich oder Jemanden aus Ihrem Umfeld?

Neben all den schönen Dingen, gibt es auch immer wieder die herausfordernden Momente des Älterwerdens. Gerne weisen wir auf unsere Sprechstunden (Mo+Mi je 10-12 Uhr; Do 14-16 Uhr) zu allen Themen des Älterwerdens hin. Zusätzlich findet einmal im Monat eine Demenz-Sprechstunde (jeden 2. Mi im Monat 10-11:30 Uhr) statt. Sie brauchen sich für die Sprechstunden nicht

anzumelden. Das Angebot und kostenlos und neutral.

Wir freuen uns immer über Anregungen, Artikel, Ideen, Fotos, Rezepte etc. von Ihnen. Gerne unterstützen wir bei einer Veröffentlichung und Umsetzung einer eigenen Idee.

Wir wünschen allen eine schöne Vorweihnachtszeit, besinnliche Weihnachten und ein tolles neues Jahr 2023.

Wir sehen oder hören uns im Seniorenbüro
Team Seniorenbüro Südwest

Fahrt zum Weihnachtsmarkt



Ende November konnte dieses Jahr endlich wieder eine Tagesfahrt zum Weihnachtsmarkt stattfinden - es ging nach Soest. Der Ansturm



Extrablatt

Ausgabe 24

Winter 2022/23

auf diese Fahrt war so groß, dass leider nicht alle Interessierten mitfahren konnten. Aber seien Sie nicht enttäuscht das Reiseteam hat für das neue Jahr viele spannende Fahrten geplant. Und falls Sie selber Lust haben Fahrten ehrenamtlich zu planen und zu begleiten, melden Sie sich bei uns. Das Reiseteam sucht Verstärkung bzw. Nachwuchs!

Gut zu wissen! - Wildfutter

Wir verkaufen Wildfutter für die Tiere des Wildgeheges im Weitmarer Holz.

Apropos Verkauf...

Wir verkaufen im Seniorenbüro:

Filzsachen aus Nepal (Tiere, Schlüsselanhänger, Etais, Girlanden, ...)

Upgecyceltes aus der "bib der Dinge" (Lavendelsäckchen, Marmelade, Brotbeutel, Schürzen, Kerzenhalter, Stoffservietten, ...)

Gebasteltes Origami (Weihnachtskarten)

Selbstgestricktes aus gespendeter Wolle (Socken, Mützen, Schals, ...) - der Erlös wird an die Kinder und Jugend-Psychiatrie in Linden gespendet



2. Tausch- und Schenkmarkt

Wir tauschen, verschenken oder nehmen an. Unser Tausch- und Schenkregal wird immer bekannter. Es ist sooo wunderbar zu erleben, wie gut dieses Konzept funktioniert. Herzliche Einladung, dieses tolle Regal kennenzulernen. Das Regal steht manchmal draußen, aber hauptsächlich drinnen direkt in unserem Eingangsbereich. Kommen Sie doch einfach mal zum Stöbern vorbei!



Extrablatt

Ausgabe 24

Winter 2022/23



Am 17. November fand der zweite große Tausch- und Schenkmarkt im Seniorenbüro statt. Der Schwerpunkt lag auf Weihnachtsdingen. Wir wagen die Prognose, dass am Tauschtag und in den Tagen danach mehrere 100 Weihnachtsbaumkugeln ihre Besitzer gewechselt haben. Aber auch "Nicht-Weihnachtliches" fand neue Besitzer. Von Schnürsenkeln, Lesebrillen, Skibrillen, DVD's, Bildern und Tortenplatten über Picknickkoffer und Vasen hin zum Kristallglas und Modeschmuck war quasi alles dabei



Der nächste Tausch- und Schenkmarkt ist schon in Planung. Ein genauer Termin steht noch nicht fest. Im Frühjahr wird es eine PflanzenTauschaktion geben.

Bis dahin dürfen Sie nicht nur Stöbern, sondern gerne auch noch Dinge ins Regal legen.

Haben Sie Lust sich unserer Nachhaltigkeitsgruppe anzuschließen? Die Gruppe ist offen für neue Mitglieder. Denk nachhaltig! Die Treffen finden jeden 2.+4. Mittwoch im Monat ab 16:30 Uhr im Seniorenbüro statt.

Weihnachten ohne Mutter

Liebe Kinder,
dieses Weihnachten werdet Ihr ohne mich verbringen müssen,
denn ich werde über die Feiertage verreisen.
Ich weiß noch nicht genau wohin,
aber ich möchte dieses Christfest einmal auf andere Weise feiern.

Vater konnte ich nicht überzeugen, mich zu begleiten;
Ihr könnt also ruhig nach Hause kommen.
Da die Feiertage schon seit so vielen Jahren nach festen Ritualen ablaufen,
werdet Ihr es auch ohne mich schaffen.

Zwar habe ich sonst ein paar kleine Vorbereitungen getroffen,
aber unter Euch sind ja drei perfekte Hausfrauen, die mir so oft gut gemeinte Ratschläge geben konnten.

Die Gästebetten könnt Ihr bei Schmidts nebenan und bei Hansens ein Stück die Straße runter leihen.

Ich wollte Euch das Festmahl nicht vorschreiben, deshalb habe ich nicht eingekauft.
Die Menge für zwölf Personen errechnet Ihr einfach, indem Ihr den Viertagebedarf Eurer drei Familien zusammenrechnet.
Mit meinem kleinen Wagen musste ich einpaarmal fahren;
aber ihr habt alle so schöne große Limousinen.



Extrablatt

Ausgabe 24

Winter 2022/23



Wenn ihr zusammenfahrt, ist es auch mit den schweren Getränkekisten bequemer.

Vielleicht solltet Ihr auch auswärts essen, das Spülen der Geschirrberge hält immer so auf. Ansonsten benutzt ruhig mein gutes Geschirr. Ich habe jetzt eines mit Nachkaufgarantie, es macht also nichts, wenn die Kinder etwas zerschlagen.

Die Preisliste liegt in der Schrankschublade, legt einfach das Geld dazu, ich vervollständige dann später das Service.

Eines macht mir allerdings Sorgen, wer wird den Schlichter bei Euren Diskussionen machen, wenn ich nicht da bin? Ihr wisst ja, dass Vater sich lieber raushält, weil seine Nerven zu empfindlich sind.

Am besten, Ihr bleibt alle ein bisschen gelassener, auch bei Erziehungsfragen. Jeder macht schließlich bei der Aufzucht des Nachwuchses Fehler, ich habe mir da auch einiges vorzuwerfen. Aber glaubt mir, es ist nie zu spät, mit dem Umerziehen anzufangen!

Übrigens finanziere ich mit dem Geld, das ich sonst für Eure Geschenke verwandt habe, dieses Jahr meine Reise.

Löst doch die Gutscheine, die Ihr für mich gekauft habt ein, und kauft Euch selbst eine Kleinigkeit.

Es grüßt Euch Eure Mama

(Autor unbekannt, Eingereicht beim Stadtteilfrühstück 2.12.22)

Es wurde gefrühstückt, Kaffee getrunken, gespielt, gestrickt, gebastelt, gelaufen ...

Möchten Sie auch mal dabei sein? Dann melden Sie sich an!





Extrablatt

Ausgabe 24

Winter 2022/23



Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt im Alter - Beratungsangebot

Auch ältere Menschen können lesbisch, schwul, bisexuell sowie trans* oder intergeschlechtlich sein, auch ältere Menschen haben zu diesen Themen Beratungsbedarf, wenn es z.B. um ein spätes Coming Out oder auch um Einsamkeit geht. Lange gab es dieses Angebot nur vor Ort in der Rosa Strippe, der Bochumer Beratungsstelle zum Thema sexuelle und geschlechtliche Vielfalt. Dank einer Kooperation mit den Bochumer Senior_innenbüros gibt es im monatlichen Wechsel auch die Möglichkeit, das Angebot in den Zweigstellen der Senior_innenbüros wahrzunehmen. Angeboten wird die Sprechstunde von Eicke Ricker, einem hauptamtlichen Mitarbeiter der Rosa Strippe.

Wann: 17.01.2023 10-12Uhr

Wo: Seniorbüro Südwest

Wer: Eicke Ricker

Das Angebot ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht notwendig!

Bei Fragen und Anregungen können sie uns gerne ansprechen.

Persönlich oder telefonisch 0234-588 68 555

Kooperation mit der Wohnungs- genossenschaft GWV am Lewackerhof in Linden

Schon im September hatte das Seniorenbüro Südwest in Kooperation mit der Wohnungsgenossenschaft GWV zu einem gemeinsamen Nachmittag bei Kaffee und Kuchen in die Wohnanlage Lewackerhof 8 eingeladen.



Zahlreiche Senior*innen - ca 50! - sind erschienen und wurden mit Kaffee und Kuchen versorgt. Frau Lewicki als Mitarbeiterin des Seniorenbüros stellte das Seniorenbüro sowie die Möglichkeiten der Kooperation vor. Von den Teilnehmer*innen kamen viele Rückmeldungen und Wünsche. Es wird sich gewünscht wieder Veranstaltungen in den Gemeinschaftsräumen anzubieten. Diese Rückmeldung wurden in Form einer Befragung durch Fragebögen eingeholt. Für die zukünftige Freizeitgestaltung der Bewohner*innen der Anlagen,





Extrablatt

Ausgabe 24

Winter 2022/23



möchte das Seniorenbüro und die GWV gemeinsam ehrenamtlich Tätige finden, die Angebote innerhalb der Gemeinschaftsräume leiten und koordinieren. Das Seniorenbüro wird die ehrenamtlich Tätigen in ihren Vorhaben bestmögliche Unterstützung zukommen lassen.

Das Team des Seniorenbüro Südwest als auch die GWV freuen sich auf eine gute Zusammenarbeit.

Plauderbänke

Neue Bank in Linden -
Wie geht es weiter im Winter?

Viele Bänke sind auch in den „kalten“ Wintermonaten besetzt. Allerdings unter bestimmte Bedingungen, nämlich nur bei trockenem Wetter und bei Temperaturen von 10 Grad und mehr. Teilweise stehen auch warme Räumlichkeiten in der Nähe zur Verfügung. Eine aktuelle Übersicht, welche Bank wie besetzt ist, finden Sie auf der Homepage der Bochumer Seniorenbüros: www.seniorenbuero-bochum.de

Neue Plauderbank in Linden. In unmittelbarer Nähe zum Seniorenbüro Südwest gibt es nun



auch endlich eine Plauderbank. Ein neuer Bankpate, Herr Jürgen Uschmann (Foto), erwartet interessierte Bürger*innen zu einem netten Gespräch auf „seiner“ Bank - ev. Friedhof gegenüber vom JuZe an der Lindener Str. Ecke Donnerbecke. Immer

mittwochs von 11-13Uhr.

Deutschkurs für Ukrainer*innen + Patenschaften

Jeden Montag lernen Ukrainerinnen Deutsch im Seniorenbüro. Es werden noch Sprachpat*innen gesucht, die das Gelernte miteinander üben möchten und ggf. auch bei anderen Dingen im Alltag unterstützen können.

Kontakt über das Seniorenbüro Südwest



Extrablatt

Ausgabe 24

Winter 2022/23



Neue „unternehmungslustige Netzwerkgruppe“ heißt jetzt „Freizeit Südwest“

Das nächste Treffen der Netzwerkgruppe ist am **Samstag, 14.01.2023 um 14 Uhr im Seniorenbüro**. Die Gruppe möchte Kontakte aufbauen, Freizeit miteinander gestalten - kulturelle Veranstaltungen, gemeinsame Ausflüge planen und durchführen.

Das Angebot ist offen, eine Anmeldung nicht zwingend notwendig. Infos gibt es im Seniorenbüro.

„Anregen nicht aufregen!“

Unter diesem Motto bietet Gert Hille vom **Seniorenbeirat der Stadt Bochum** eine Sprechstunde im Seniorenbüro Südwest an. Bürger und Bürgerinnen sind herzlich eingeladen mit Gerd Hille zu allen Themen des „Älter Werdens“ ins Gespräch zu kommen.



Foto:T.W.

„Momente der Freude Oder Briefe schreiben in der dunklen Jahreszeit“

Wissen Sie noch, wie schön das damals war, einen Umschlag Ihrer Brieffreundin/ Ihres Brieffreundes im Briefkasten zu finden? Briefe sind einfach etwas Wunderbares, sie muntern auf, trösten und schenken Freude.

Wie wäre es, jetzt in der dunklen Jahreszeit einen Brief zu erhalten?

Unter diesem Motto haben vier ehrenamtliche Briefeschreiber*innen über 50 handgeschriebene Briefe liebevoll verfasst und versendet. Empfänger sind Menschen, die sich selber bei uns im Seniorenbüro für einen Weihnachtsbrief angemeldet haben, aber vor allem auch Menschen, die Andere für einen Weihnachtsbrief vorgeschlagen haben.

Wann: 01.02.2023 10-12Uhr

Wo: Seniorenbüro Südwest

Wer: Gert Hille





Extrablatt

Ausgabe 24

Winter 2022/23



Infoveranstaltung für Senior*Innen und Pflegende: Alternativen zu Notrufanlagen



Notrufsysteme für zu Hause und unterwegs

Im Notfall muss es schnell gehen, egal ob es sich um einen medizinischen Notfall handelt oder ob man alleine auf dem Heimweg in Gefahr gerät. Viele Smartphones haben Notruffunktionen, die schnell und einfach aktiviert werden können.

Neben **Hausnotrufsystemen**, die pflegebedürftigen, älteren oder alleinlebenden Personen die Möglichkeit geben, sich in Notlagen bemerkbar zu machen, können **Smartphones** hier auch gute Dienste leisten.

Neben den Smartphones können auch sogenannte smarte Lautsprecher wie Alexa von Nutzen sein.

Welche technischen Möglichkeiten das Smartphone, auch in Verbindung mit Funksendern und smarten Lautsprechern, bietet, stellen wir in der Veranstaltung vor.

Wann: Di, 24.01.2023
15.00 - 17.00 Uhr

Wo: Seniorenbüro Südwest

Wer: Digitalpat*innen des
Seniorenbüros

Verbindliche Anmeldungen nimmt das
Seniorenbüro Südwest gerne entgegen.
Persönlich oder unter: 0234-58868555

Digitalcafé

Weiterhin findet jeden 2. + 4. Donnerstag des Digitalcafé statt. Von 10-12Uhr können Sie mit Fragen rund um Ihr Smartphone zu einem Kaffee ins Seniorenbüro kommen. Die Digitalpat*innen beraten sie kostenlos und ohne Anmeldung.

