

Das Aussortieren des unwesentlichen ist der Kern aller Lebensweisheit.

Laotse



*Liebe Freund*innen
des Seniorenbüros Bochum Nord,*

der Frühling naht- die Knospen aber auch unsere Ideen für neue Aktivitäten sprießen.

Wir haben spannende Vorträge und Infoveranstaltungen für euch geplant, in diesem Monat auch in Kooperation mit den anderen Seniorenbüros Bochum.

Ab jetzt findet ihr bei uns im Eingangsbereich nicht nur eine große Auswahl an Büchern, sondern auch ein Tauschregal und Infos zu verschiedenen nachhaltigen Themen.

Wer Lust auf einen intergenerativen Austausch hat ist bei dem Angebot „Kaffee trifft Kakao“ genau richtig.

Meldet euch dazu gerne bei uns im Büro.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und freuen uns euch im Seniorenbüro zu begrüßen.

Herzlich

Das Team vom Seniorenbüro Nord

Inhaltsangabe:

| Thema | Seite |
|--|-------|
| Unsere Aktivitäten auf einen Blick | 2 |
| Neues und Aktionen | 3 |
| Diese Seite nur für Dich Heute: Astrid Lindgren und ihre Freunde | 7 |

Wir sind erreichbar:

Martina Houben, Sarah Abbasi, Nicola Druba

Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Martina Houben: houben@psh-bochum.de

Tel.: 0234 912 888 42

Sarah Abbasi: abbasi@psh-bochum.de

Tel.: 0234 9256 58 29

Nicola Druba: ndruba@bochum.de

Tel.: 0234 9256 58 13

Wir sind online: <https://www.seniorenbuero-bochum.de/>

Unsere Aktivitäten auf einen Blick

| | |
|-------------------|--|
| Montag | Montagsfrühstück, 9 – 11 Uhr (wöchentlich) * Bastelgruppe I, 15 – 17 Uhr (monatlich, 06.03.,03.04.,15.05.) Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119 ZWAR II, 18 Uhr (alle zwei Wochen, 06.03.,20.03.)* |
| Dienstag | Boule spielen, ab 14 Uhr (wöchentlich) * Bastelgruppe II, 14 – 16 Uhr (monatlich, 07.03., 04.04.,16.05.) Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119 Kaffee trifft Kakao, 14:30 – 15:15 (28.03., 02.05., 06.06.)* Kinder der Else Hirsch Schule laden zum intergenerativen Kaffee und Kakao trinken ein. Gemeinsames Plaudern, Spielen oder Vorlesen stehen im Vordergrund der Treffen. Spieletreff, 15 – 17 Uhr (14.03., 28.03.)* Kreatives Schreiben, 17 - 19 Uhr * (07.03., 21.03.) |
| Mittwoch | Bib der Dinge, 9:00 - 12:00 Uhr (wöchentlich) * Auf dem Anger 1 Sprechstunde Pflegeselbsthilfe der Alzheimergesellschaft (15.03., 19.04.,17.05.) Infos und Termine: Jutta Meder, 0234 337772 Wandern, 13.30 Uhr (jeden 1. Mittwoch, 01.03.2023) * „Unterwegs im Städte3Eck Bochum/Witten/Dortmund“ Start: Ecke Hörder Str./ Grabelohstr., Hörder Str. 109 44892 Bochum, Haltestelle Langendreerholz, Linie 479 Stricken, 15.30 – 17.45 Uhr Infos und Anmeldung: Familienbildungsstätte Tel.: 910 5120 oder bei Frau Schellhase Tel.: 0234-87278 Gerthe für Amnesty 18:00 – 19:30 Uhr (08.03., 22.03.)* |
| Donnerstag | Smartphone Sprechstunde, 15:30 Uhr (wöchentlich) Für alle Fragen rund ums Smartphone, Internet und Computer könnt ihr 45 Minuten Einzelberatung buchen. Bitte bei uns im Seniorenbüro anmelden. |
| Freitag | Repair Café 14 - 17 Uhr letzter Freitag im Monat * (31.03.2023) |

Bücherregal zu allen Öffnungszeiten frei zugänglich

* Zu diesen Veranstaltungen könnt ihr auch gerne ohne Anmeldung kommen.

+ rosa strippe

Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt im Alter – neues Beratungsangebot in den Senior_innenbüros

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. Bislang 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 nun im monatlichen Wechsel auch die Möglichkeit, das Angebot in den Seniorbüros wahrzunehmen. Angeboten wird die Sprechstunde von Eicke Ricker, einem hauptamtlichen Mitarbeiter der Rosa Strippe.

30.03.2023 15 – 16:30 Uhr, SB Süd, Querenburger Höhe 169, 44801 Bochum

14.04.2023, 10 – 12 Uhr, SB Ost, Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bochum

04.05.2023, 10 – 12 Uhr, SB Mitte, Heuversstraße 2, 44793 Bochum

14.06.2023, 10 – 12 Uhr, SB Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Weitere Workshoptermine zu Depressionen bei der Pflege älterer Menschen erkennen

Depression und Suizidalität bei älteren pflegebedürftigen Menschen sind häufig und führen bei pflegenden Angehörigen zu Verunsicherung und emotionaler Belastung. Was sind Zeichen einer depressiven Erkrankung und einer Suizidgefährdung? Wie spreche ich die Pflegebedürftigen, die mir Sorge machen, an?

In dem Workshop werden diese Themen offen und ohne Tabu angesprochen, um durch Informationen ein besseres Verständnis und mehr Sicherheit zu entwickeln.

Offen für alle Interessierten, um Anmeldung wird an den jeweiligen Standorten gebeten.

Seniorenbüro Süd-West, Hattinger Str. 811, Tel: 0234 58868555, 03.03., 16:30-19:00 Uhr

Haus der Begegnung, Alsenstraße 19 a, Tel: 0234 311066, 16.03., 18:00 – 21:00 Uhr

Seniorenbüro Süd, Querenburger Höhe 169, Tel: 0234 53061910, 31.03., 15:00 – 18:00 Uhr

Seniorenbüro Ost, Alte Bahnhofstr. 6, Tel: 0234 54476500, 21.04., 17:00 – 20:00 Uhr

Mit freundlicher Unterstützung von:





Alt sein heißt nicht stumm sein

Die Gruppe

OMAS GEGEN RECHTS

stellt sich vor!

Die OMAS GEGEN RECHTS machen sich stark für unsere Demokratie, für die gleichen Rechte aller in Deutschland lebenden Menschen und für die Beibehaltung der sozialen Standards, die von Eltern und Großeltern zum Teil bitter erkämpft wurden.

Die OMAS GEGEN RECHTS sind eine zivilgesellschaftliche Initiative, die eine starke Stimme für die Zukunft aller Kinder und Enkelkinder sind.

Am Dienstag, 14.03.2023, 18:00h berichten Mitglieder der Gruppe im **Seniorenbüro Nord** von ihren vielfältigen Aktivitäten.

Willkommen sind auch Opas, Kinder, Enkelkinder und Freund*innen

Kaffee trifft Kakao an der Else Hirsch Schule Dienstag von 14:30 – 15:15

Kinder der Else Hirsch Schule laden zum intergenerativen Kaffee und Kakao trinken ein. Gemeinsames Plaudern, Spielen oder Vorlesen stehen im Vordergrund der Treffen.

Interessierte können sich gerne bei uns im Seniorenbüro melden.

Hier sind die nächsten Termine:

28.03.

02.05.

06.06.



Der Rentendoktor

Haben Sie allgemeine Fragen zum Thema Rente? Benötigen Sie Hilfestellung oder Aufklärung bei den Anträgen?

Dann unterstützt Sie unser ehrenamtlicher Rentendoktor Herr Bertram kostenlos und steht Ihnen gerne zur Verfügung.

Terminabsprache unter:

Telefon: 0234/ 544 499 30

E-Mail: info.seniorenbuero@drk-bochum.de

Treffpunkt: Seniorenbüro Ost, Hohe Eiche 12

Im Bedarfsfall findet der Termin auch bei Ihnen Zuhause statt.

Sprechen Sie uns gerne an.
Ihr Team des Seniorenbüros Ost.



Wir leben Nachhaltigkeit!



Nachhaltigkeit ist für uns im Seniorenbüro Nord ein großes und wichtiges Thema. Gemeinsam überlegen wir, wie wir unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern können und mit einfachen Tipps und Tricks unseren Alltag nachhaltiger gestalten können. Auf dieser Seite teilen wir unsere Ideen mit euch und laden zum Nach- und Mitmachen ein.

WIR LEBEN NACHHALTIGKEIT! Schritchen für Schritchen...

Ab März findet ihr im Seniorenbüro Nord neben dem bewährten Büchertauschregal einen

Tausch – und Geschenkeschrank.

Dinge, die ihr nicht mehr gebrauchen könnt, aber gepflegt und voll funktionsfähig sind, *erfreuen bestimmt andere noch*

So soll es ein fröhliches Tauschen und Schenken werden.

Unser schönes Bücherregal wird von einer Ehrenamtlichen gepflegt und immer frisch bestückt.

Nun suchen wir jemanden, die oder der Lust hat, sich ein wenig um das neue Geschenk- und Tauschregal zu kümmern.

Interessent:innen wenden sich gerne an uns im Seniorenbüro Nord.

Im Seniorenbüro Südwest hat sich eine Nachhaltigkeitsgruppe gegründet, deren Teilnehmerinnen sich miteinander schlau machen und ihr erworbenes Wissen dann auf wechselnden Ausstellungswänden teilen.

Wir freuen uns, dass wir diese Wände auch nutzen dürfen und interessante Dinge erfahren können.

Das aktuelle Plakat könnt ihr ab jetzt in unserem Eingangsbereich ansehen. Es geht um Korn, Mehl und Brot...



Diese Seite nur für dich



Heute: Astrid Lindgren und ihre Freunde...

„Es ist doch immer wieder das Gleiche! Was man auch spielt, für die Jungen kommt immer etwas Lustiges dabei heraus, wir aber, wir sollen nur immer Essen warm halten oder so etwas.“
Immer lustig in Bullerbü

„Ja, die Zeit vergeht und man fängt an alt zu werden“, sagte Pippi. „Im Herbst werde ich zehn Jahre alt und dann hat man wohl seine besten Tage hinter sich.“
Pippi Langstrumpf

Die Autorin Astrid Lindgren – eine kurze Biographie

Astrid Lindgren wurde am 14. November 1907 als Tochter von Hanna und Samuel August Ericsson geboren. Gemeinsam mit ihren drei Geschwistern wuchs sie auf dem Bauernhof Näs ihrer Eltern nahe bei der Kleinstadt Vimmerby in Smaland auf.

Im Jahr 1924 begann sie, nachdem sie die Schule beendet hatte, ein Volontariat bei der Tageszeitung „Vimmerby Tidningen“. Mit 18 Jahren wurde sie – ohne abgeschlossene Ausbildung und unverheiratet – schwanger. Ihren Sohn Lars brachte sie in Kopenhagen zur Welt. Dieser wuchs zunächst bei einer Pflegefamilie auf. Während dieser Zeit schloss sie erfolgreich eine Ausbildung zur Sekretärin ab.

Ihren zukünftigen Ehemann Sture Lindgren lernte sie im Jahr 1928 bei der Arbeit kennen. Die beiden heirateten 1931 und zogen fortan Lars gemeinsam groß. Die Tochter Karin wurde im Jahr 1934 geboren.

Im Jahr 1945 erschien in Schweden ihr Kinderbuch „Pippi Langstrumpf“. Dieses erschien im Jahr 1949 in Deutschland im Verlag Friedrich Oetinger.

Ihre insgesamt mehr als 90 erschienenen Bücher wurden in mehr als 92 Sprachen übersetzt und insgesamt wurden mehr als 147 Millionen Exemplare verkauft.

Astrid Lindgren erhielt zahlreiche Preise und Auszeichnungen. Am 28.01.2002 verstarb sie im Alter von 94 Jahren.

Quelle: <https://www.kinderbuch-couch.de/magazin/hintergruende-essays/astrid-lindgren/kurz-biografie/>, aufgerufen am 24.02.2023

Viele Winter und viele Sommer sah ich kommen und gehen. Geduld nur, Geduld!
Der Frühling ist nah.
Tomte Tummetott

Quelle: Astrid Lindgren, Steine auf dem Küchenbord