



Extrablatt



Ausgabe 25

Frühling 2023

**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



Gedanken zum Frühling

die Tage werden "länger"
es wird ganz langsam wärmer
Knospen und Blüten lassen sich blicken
Laune und Stimmung steigt (hoffentlich)
Verweildauer draußen erhöht sich
man trifft wieder mehr Leute
mehr Begegnungen und Gespräche auf
der Straße
J.U.



Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Frühlings-Extrablatt steckt wieder voller Ideen, Eindrücke und Angebote des Seniorenbüros Südwest.

- Texte, Gedanken, Fotos und Anregungen von unseren Leserinnen und Lesern - darüber freuen wir uns sehr!
- Unsere Praktikantin Anna (ja, schon wieder eine Anna 😊) stellt sich vor
- aktuelle Angebote, neue Kurse und Infos
- Rubrik Nachhaltigkeit
- Tagesfahrten - das Jahresprogramm
- Rückblicke mit Fotos und Texten

Haben Sie selber Lust etwas zum nächsten Extrablatt beizusteuern, dann melden Sie sich gerne bei uns.

Nun noch etwas in eigener Sache. **Gendern oder nicht - das ist hier die Frage...**

Hin und wieder bekamen wir die Rückmeldung, dass unser Versuch konsequent zu "gendern" auf Unmut stößt.

Wir stimmen zu, dass das dadurch veränderte Schriftbild gewöhnungsbedürftig ist - aber jedes Mal die männliche und weibliche Form ganz auszuschreiben scheint uns übertrieben. Und wieder nur wie gewohnt, die Herren der Schöpfung anzuschreiben genügt uns nicht mehr...

Wir bitten also darum, dass all jene, die sich an dieser Schreibweise stören, ein Auge zuzudrücken.

Herzliche Grüße vom
Team Seniorenbüro Südwest

P.S.: Wir suchen für einzelne Infoveranstaltungen des Seniorenbüros (z.B. zu Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Pflgethemen etc.)

Räumlichkeiten im Bezirk Südwest, die wir stundenweise kostenlos nutzen dürfen. Bitte Ideen und Vorschläge an uns melden.



Extrablatt



Ausgabe 25

Frühling 2023

Ökotipp des Monats

Einmal im Monat möchte die Gruppe „Denk nachhaltig“ des Seniorenbüros mit einem Ökotipp Anregungen für kleine Änderungen im Alltag geben, die sich positiv auf das Klima auswirken.

Dies hier ist der erste:

Gutes für das Klima tun durch Nichtstun? Geht das? Ja!

Mit dem „No Mow May“ einer Idee aus England, dem Land, das eigentlich für seine feine Rasenkultur bekannt ist. „No Mow May“ bedeutet „Mähfreier Mai“. Man lässt einfach den Rasenmäher bis Anfang Juni stehen und beobachtet, was sich so auf der grünen Fläche im Garten tut.

Ziel der Aktion ist es, Wildblumen oder Wildkräutern die Chance zu geben zu blühen und sich zu vermehren. Diese dienen den Insekten als Nahrungsquellen und Nistmöglichkeiten. Wenn eine große Fläche ungemähter Rasen zu unordentlich aussieht, kann zumindest einen Teil ungemäht stehen lassen. Einzelne „wilde Ecken“ oder eine ungemähte Stelle inmitten des gepflegten Rasens sind für Insekten und andere Tiere bereits eine große Hilfe.



Wer gewinnt?

Die Natur: Im Garten tummeln sich mehr Insekten und es blühen verschiedene Kräuter und Blumen (Biodiversität)



Das Klima: Es spart CO2 den Mäher stehen zu lassen und den Rasenschnitt nicht zum Wertstoffhof zu fahren.

Der Wasserhaushalt: Eine Wiese braucht kaum gegossen zu werden, im Gegensatz zu einem kurzgeschorenen Rasen

Der Mensch: Er gewinnt Zeit und kann mit Muße Hummeln bummeln sehen.



Haben Sie Lust zu walken?

Sie lieben Bewegung und Natur und wollen sich fit halten? Dann könnte die Walking-Gruppe für Sie interessant sein. Einmal die Woche trifft sich die Gruppe für einen 1-stündigen, zügigen Marsch in der Natur. Ohne Anmeldung und kostenlos!

Wann: Jeden Mittwoch um 10:30Uhr

Treffpunkt: an der Taverne Santorini
Kreuzung Dr.-C.-Otto-Str./
Am Krüzweg



Extrablatt



Ausgabe 25

Frühling 2023

Neuigkeiten zu den Plauderbänken

Vielleicht finden auch Sie schon bald unseren neuen Flyer für die Plauderbänke in Ihrem Briefkasten oder bei uns vor Ort. Das Praktische an dem Flyer: An der Seite können die Daten für eine Plauderbank in ihrer Nähe eingetragen werden!

Auch nehmen wir immer gerne Ihre Vorschläge bezüglich der Plauderbänke entgegen. Haben Sie bestimmte Orte, an denen Sie sich eine Plauderbank wünschen würden? Können Sie sich sogar vorstellen, eine Plauderbank zu betreuen und mit verschiedenen Menschen ins Gespräch zu kommen? Melden Sie sich gerne bei uns!

Die Zeiten und Standorte der aktuellen Plauderbänke finden Sie im Seniorenbüro oder auf unserer Website.



Bald findet der 3. Tausch- und Schenkemarkt statt!

Haben Sie noch alte Schätze, die sie nicht mehr benötigen? Bei der Tausch- und Schenkborse können Sie dieses Mal wieder Modeschmuck, Küchenutensilien oder, passend zur Jahreszeit auch Osterdeko, tauschen. Nur Kleidung wird nicht getauscht.

Kommen Sie gerne am 24.03. von 10 bis 13 Uhr in das Seniorenbüro zum Tauschen, Schenken oder einfach nur zum Stöbern.

Tischfläche wird kostenlos zur Verfügung gestellt! Gerne können Sie auch schon vorab Dinge bei uns abgeben.



Haben Sie schonmal einen QR-Code gescannt?

QR-Codes helfen einem ganz leicht dabei eine Website aufzurufen, ohne dass man diese im Internet suchen muss.

Probieren Sie es doch mal aus und nutzen Sie ihre Smartphone- oder Googlekamera, um über den unten stehenden QR-Code auf die Website des Seniorenbüros zu kommen.

Falls Sie Fragen zum Scannen von QR-Codes oder zum Thema Smartphone haben, helfen Ihnen unsere Digitalpaten gerne!

Extrablatt



Ausgabe 25

Frühling 2023

Musik ist mehr als die Summe ihrer Noten

Seit einigen Jahren erklingen Veeh-Harfen im Seniorenbüro Südwest und erfüllen den Raum mit Melodien der unterschiedlichsten Stilrichtungen. Je nach Jahreszeit werden Blumenlieder aus dem musikalischen Naturgarten oder Weihnachtslieder gespielt, aber auch irische Folklore, Blues oder Klassik ist zu hören und immer wieder Gelächter. Denn der Spaß kommt bei all dem konzentrierten Musizieren auf der Veeh-Harfe nicht zu kurz.

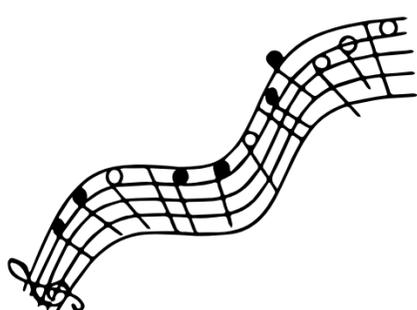
Die Veeh-Harfe ist eine besondere Form der Tischharfe, bei der die Noten unter die Saiten geschoben werden, so dass direkt vom Blatt gespielt werden kann. Daher können auch Menschen, die keine herkömmlichen Noten lesen können, binnen kurzer Zeit Melodien erklingen lassen.

Zweimal im Monat trifft sich das kleine Ensemble am Dienstagvormittag. Inzwischen ist aus der gemischten Gruppe eine eingeschworene Gemeinschaft geworden, die sich immer wieder an neue Stücke wagt, zusammen das mehrstimmige Spielen erarbeitet und einfach die Freude am Musizieren genießt. Viel Freude macht es allen auch, ihr Instrument im Freundeskreis vorzustellen oder auch mal ein kleines Konzert zu geben. So spielten in der Vorweihnachtszeit einige Veeh-Harfen-Spieler*innen beim Frühstück im Seniorenbüro Adventslieder oder andere gestalteten ein Programm in der Gemeinde St. Johannes in Wiemelhausen.



Die bestehende Gruppe kann keine weiteren Teilnehmer*innen aufnehmen, da der Raum nicht mehr zulässt. **Um weiteren Musikbegeisterten die Möglichkeit zu geben, auf der Veeh-Harfe zu spielen, startet am 25.04.2023 eine neue Gruppe.** Sie trifft sich ebenfalls zweimal im Monat Dienstagvormittag von 10 bis 11:30 Uhr. Die erste Teilnahme ist kostenlos, um das Instrument kennen zu lernen. Darüber hinaus kostet die Teilnahme 10€ pro Treffen. Während des Unterrichts kann eine Veeh-Harfe zum Ausprobieren zur Verfügung gestellt werden. Ein eigenes Instrument kann mitgebracht werden (Veeh-Harfe, Harmonieharfe oder eine andere 25-saitige Tischharfe mit Saitenabstand 11,5 mm). Leihveeh-Harfen können über Musik Gläsel in Essen für 34,- € monatlich gemietet werden.

Wer Interesse an diesem neuen Kursangebot hat, meldet sich bitte im Seniorenbüro Südwest unter 0234/5886855



Das 49-Euro-Ticket ist ab Mai 2023 verfügbar!

Brauchen Sie Unterstützung bei dem Kauf des neuen Online-Tickets? Unsere Digitalpat*innen helfen Ihnen gerne und zeigen Ihnen, wie schnell und praktisch man das Ticket direkt auf Ihr Smartphone laden kann.



Extrablatt



Ausgabe 25

Frühling 2023

Weihnachtbriefe

In der Advents- und Weihnachtszeit einen netten Brief zu bekommen, erfreut viele Menschen. So geschehen, haben sich hier ehrenamtliche Briefeschreiber*innen bemüht, über 50 handgeschriebene Briefe zu schreiben, um damit Menschen aufzumuntern, Trost zu schenken und ihnen eine Freude zu bereiten. Die Empfänger waren dem Seniorenbüro bekannt bzw. wurden von anderen vorgeschlagen.

In der dunklen Jahreszeit einen Weihnachtsbrief zu erhalten, ist schön und stieß bei einigen Briefeempfänger*innen auf positive Resonanz – sie antworteten dem Seniorenbüro, lobten die Aktion und waren erfreut über gute und nette Gedanken in den Briefen. Könnte man 2023 wiederholen.

J.U.



Als ich den Namen meiner 96-jährigen, blinden Tante, als "Weihnachtsbriefempfängerin" angab erwartete ich eine bunte Weihnachtskarte mit lieben Grüßen und alles Gute für 2023.

Es kam ein wunderschöner handschriftlicher Brief! Während ich vorlas unterbrach mich meine Tante immer wieder und erzählte von ähnlichen Momenten, an die sie sich wieder erinnerte. Jeder Besucher muss den Brief wieder vorlesen.

Wir möchten uns für die schöne Aktion beim Seniorenbüro und ganz besonders bei der Verfasserin unseres Briefes bedankendes!

Sie haben uns eine sehr große Freude bereitet.

Es grüßen

E.W.

Kino im Seniorenbüro

„Der Engländer, der in den Bus stieg und bis ans Ende der Welt fuhr“, so lautete der Filmtitel im Seniorenbüro. Drei Veranstaltungen fanden an drei vom Seniorenbüro organisierten Nachmittagen statt. Wie in großen stadtbekanntem Kinos, mit Getränken und Popcorn. Es waren gelungene Nachmittage mit einem schönen Film und einem überragenden Hauptdarsteller (Timothy Spall). Nach dem Film herrschte zunächst Stille – der Film wirkte nach. Äußerungen der Gäste nahmen die Bandbreite von „mutig bis traurig“ ein – ein sehenswerter Film in guter Seniorenbüro – Atmosphäre.

J.U.



Terminkalender

Frühstück in Sundern 30.03

Vortrag Bestattung Trompeter 04.04

Rollatortag 05.04

Sprechstunde in Sundern 27.04

Vortrag Hörgeräteakkustik Rybarsch 19.04

Neuer Spanischkurs für Anfänger 19.04

Extrablatt



Ausgabe 25

Frühling 2023

Atmosphäre

Als ein seit Jahren regelmäßig ins Seniorenbüro gehender Gast und Kursteilnehmer möchte ich einmal meine große Zufriedenheit mit den Damen und Herren zum Ausdruck bringen, die im Seniorenbüro hauptamtlich und ehrenamtlich arbeiten. Das Kursangebot ist gut, senioren- und bedarfsgerecht. Immer wird man sehr freundlich empfangen, begrüßt und Hilfe wird angeboten. Vertraute Gesichter fragen nach dem Grund des Besuchs - besonders bei Gästen, die zum ersten Mal das Büro aufsuchen. Ein Lächeln im Gesicht lockert auf, die Auskünfte sind gut und alle versuchen zu helfen. Ein netter Plausch ist ebenfalls immer drin. Die Atmosphäre ist einfach toll und sollte weiterhin Bestand haben und von noch mehr Menschen durch Besuche wahrgenommen werden.

J.U.

SENIORENBÜRO ON TOUR

AUSFLUGSKALENDER



16. MÄRZ, BAD-WESTERNKOTTEN

20. APRIL, RÜTHEN

25. MAI, BAD SASSENDORF

15. JUNI, SPARGELFAHRT NACH WALBECK MIT AUFENTHALT IN KEVELAER

20. JULI, BERGISCHE KAFFEETAFEL IN ALTENBERG

17. AUGUST, MÖHNESEE MIT SCHIFFFAHRT

21. SEPTEMBER, LIPPSTADT

19. OKTOBER, SCHMÜCKER HOF ZUR APFELERNTEN

30. NOVEMBER, WEIHNACHTSMARKT IN AACHEN

DIES SIND
PRIVATFAHRTEN UND
SCHLIESSEN JEDGLICHE
HAFTUNG AUS

BEI NACHFRAGEN:
SENIORENBÜR SÜDWEST
HATTINGER STRASSE 811
44879 BOCHUM-LINDEN
0234-588 68 555



ANMELDUNGEN STARTEN
JEWEILS 3 WOCHEN VOR DEM
TERMIN
*ÄNDERUNGEN DER TERMINE
KÖNNEN VORKOMMEN

Der Ausflugskalender 2023 ist da!

Nachdem 2022 wieder Tagesfahrten stattfinden konnten, geht es im neuen Jahr in die nächste Runde - und zwar mit 9 Tagesfahrten! Wir nehmen Sie im Laufe des Jahres mit auf verschiedenste Reisen quer durch Nordrhein-Westfalen.

Neben Sehenswürdigkeiten und der vielfältigen Natur, die NRW zu bieten hat, laden die Fahrten zu einem munteren Beisammen sein ein. Kulturelle als auch kulinarische Erlebnisse werden Sie auf den Fahrten begleiten. Unsere Ehrenamtlichen möchten Ihnen unvergessliche Ausflüge beschern.

Unsere Fahrten werden von den Ehrenamtlichen möglichst barrierefrei geplant. Zudem wird darauf geachtet, dass auf dem Weg genug sanitäre Anlagen vorhanden sind. Die Ehrenamtlichen stehen vor Ort, bei Problemen und Fragen, als Ansprechpersonen bereit.

Die Anmeldungen zu den jeweiligen Fahrten starten in der Regel ca. drei Wochen vorher. Das genaue Datum wird rechtzeitig bekanntgegeben.

Anmeldungen sind nur persönlich oder telefonisch im Seniorenbüro Südwest möglich.



Extrablatt



Ausgabe 25

Frühling 2023

Mein Praktikum im Seniorenbüro

Hallo liebe Leser*innen,

Ich bin Anna und habe von Februar bis Ende März ein Praktikum in dem Seniorenbüro Südwest gemacht. Ich studiere Erziehungswissenschaft und wollte den Bereich der Seniorenarbeit kennenlernen. Da ich selber auch in Linden wohne, hat sich das Seniorenbüro Südwest als perfekter Praktikumsplatz erwiesen. Nicht nur wegen der sehr freundlichen und engagierten Mitarbeiter*innen und Ehrenamtlichen, sondern auch wegen den zahlreichen unterschiedlichen Kursen und Beratungsangeboten, die für Senior*innen angeboten werden.

So habe ich viele verschiedene Aspekte des Seniorenbüros kennenlernen können, ob bei der Beratung, bei Hausbesuchen oder bei verschiedenen Kursen. Immer gab etwas zu tun und zu erleben.

Zudem habe ich auch einige Flyer für verschiedene Angebote erstellt, vielleicht haben Sie diese schon im Seniorenbüro finden können. Auch bei dem Erstellen der aktuellen Extrablattausgabe habe ich mitgeholfen.

Meine Praktikumszeit bisher war sehr interessant und ich habe bisher einiges lernen und mitnehmen können. Ich habe feststellen können, dass das Seniorenbüro für viele Menschen eine wichtige Anlaufstelle ist und die Angebote sehr gut von den Senior*innen angenommen werden.

Ich bedanke mich schon mal bei den Mitarbeiter*innen, Ehrenamtlichen und Senior*innen für einen interessanten Einblick in den erlebnisreichen Alltag des Seniorenbüros!

Anna E.



Frühstück in Sundern



30.03.2023 VON 10-12 UHR
AN DER STERNWARTE BOCHUM



Impuls

"Sundern Gestern und Heute"

Frühstück

Bitte Tasse, Teller und Besteck selber mitbringen!
Brötchen, Wurst, Käse und Kaffee, so wie unsere Kaffeekasse bringen wir mit!

Beratung

Zu alle Themen rund um das Altern

Anmeldung: bis zum
28.03.23 im
Seniorenbüro Südwest
(persönlich oder
telefonisch)

☎ 0234 588 68 555

Unsere externe
Sprechstunde in Sundern
an jedem 4. Donnerstag
findet diesmal erst am
5. Donnerstag (30.4.23)
statt.



Extrablatt



Ausgabe 25

Frühling 2023

Karneval im Seniorenbüro



Schon am Rosenmontag morgens herrschte eine ausgelassene Feier-Stimmung im Seniorenbüro. Die Gymnastik-Gruppe stimmte sich mit Karnevalsliedern auf den Tag ein. Sogar eine Polonaise ging anschließend durch unsere Räumlichkeiten. Kurz vor dem Umzug trafen sich Senior*innen der "unternehmungslustigen" Netzwerkgruppe im Seniorenbüro. Es wurde Sekt getrunken, Berliner gegessen und natürlich bei froher Stimmung gefeiert!

...und im nächsten Jahr planen wir sogar mit einem eigenen Wagen o.ä. dabei zu sein. Linden Helau.



Außerdem im Seniorenbüro

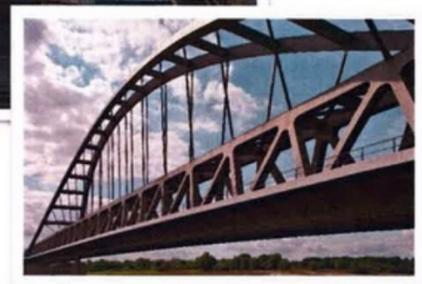
- es sind noch Plätze im neuen Literaturkreis frei
- Ende April/Anfang Mai startet ein neuer Smartphonekurs für Anfänger*innen
- "Tour de Müll" mit dem USB

Eine Tour ans andere Ende der Stadt?

Die Fotofreunde Linden des Seniorenbüros stellen ihre Fotos im Seniorenbüro Ost aus

„Brücken und Treppen“

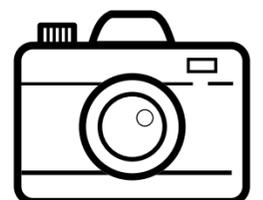
fotografiert von den FOTOFREUNDEN LINDEN
aus dem Seniorenbüro Südwest



Ausstellung vom 6. März bis 15. Juni 2023

Ort:

Seniorenbüro Ost
Alte Bahnhofstr. 6
44892 Bochum



Besichtigung:

Während der Sprechzeiten
oder nach Absprache unter Tel.
0234 / 544 76 500