

# SB MITTENDrin

## Seniorenbüro

Mitte

### Rückblick



*Ehrenamt  
Dauerschön-Café*



*Kaffeepausch  
Gleisdreieck*



*Sichtbar-Tour  
im Gleisdreieck*

### Willkommen Cinar!

Mein Name ist Münever Cinar. Ich studiere an der Fachhochschule Dortmund Soziale Arbeit und befinde mich im 5. Semester. Vor kurzem habe ich mein 25-wöchiges Praxissemester im Seniorenbüro Mitte gestartet. Tatsächlich hatte ich viel Glück, denn das Seniorenbüro hatte bereits eine Praktikantin, deren Praxissemester jedoch zu Ende ging. Siehe da, für sie waren es ihre letzten Wochen und sie verabschiedet sich mit einem erfolgreichen Workshop.

Ich freue mich enorm auf die bevorstehenden Herausforderungen, spannenden Themen und Unmengen an neuen Erfahrungen im Praxissemester.

### Danke Jana!

Hiermit bedanken wir uns bei Jana Meyer für ihre Zeit und das Engagement im Seniorenbüro Mitte und wünschen Ihr für ihre Zukunft alles Gute!



## Themenrunden MITTEndrin

### Themenrunde MITTEndrin

Die regelmäßigen Themenrunden MITTEndrin sind im Februar gestartet. Folgende Themen und Termine stehen als nächstes an:

#### 10.05.2023

Infos zu Pflegegraden, Anträgen und die Möglichkeiten diese Leistungen einzusetzen

#### 14.06.2023

Wohnraumberatung – Möglichkeiten (technisch und finanziell) die eigene Wohnung barrierearm umzubauen

Die Themenrunden finden jeweils um 15 Uhr in den Räumen der Stadtbücherei Bochum (Gustav-Heinemann-Platz 2-6) statt.

Herzlich willkommen!

### Da-Mobil

Das Projekt Da-Mobil ist in Goldhamme erfolgreich gestartet. An jedem Mittwoch steht der kleine bunte Anhänger von 14.00 bis 15.30 Uhr an der St. Annakirche (Normannenstraße). Geboten wird ein Treffpunkt für Gespräche und Austausch für (ältere) Menschen aus dem Stadtteil. Es gibt Kaffee, Tee und Kekse. Jede und jeder ist willkommen!

Weitere Infos zur Initiative: <https://dreiviertel-bochum.de/da-mobil-unterstuetzt-initiative-gegen-altersarmut-im-bochumer-westend>

Möchten Sie das Da-Mobil ehrenamtlich unterstützen? Dann kommen Sie gerne vorbei oder melden sich hier im SB Mitte!

### Freizeittreff 55+ für Riemke, Hamme, Hofstede und Hordel

Ein neuer *unternehmungslustiger Freizeittreff* startet durch. Was wollten Sie schon immer Mal wieder tun – aber nicht allein? Von Spaziergang bis Spielerunde, von Kunst und Kultur bis Boulespielen – in dieser Gruppe ist alles möglich, was man gut mit anderen Menschen gemeinsam tun kann. Hiermit laden wir herzlich zum **ersten Kennenlern-Treffen** ein

**Montag, 24.04.2023** um 17 Uhr  
in den Räumen der Familienbildungsstätte;  
Zechenstraße 10.

Auf Wunsch kann sich die Gruppe dort 14-tägig treffen und Aktivitäten planen.

Infos und Anmeldung im SB Mitte.



### Mittagstisch Hamme

In Hamme findet regelmäßig ein Mittagstisch statt. Hier gibt es leckes Essen (für 1€ Beitrag) und Gespräche.

Wer nicht alleine zu Hause essen möchte, ist herzlich eingeladen.

Die Gemeinden in Hamme laden ein zum  
**ökumenischen Mittagstisch**  
Letzter Samstag im Monat um 12.00 Uhr

in den Gemeinderäumen Herz Jesu,  
Dorstener Str. 187b

**Nächste Termine:**  
28. Januar 2023  
25. Februar 2023  
25. März 2023  
29. April 2023

**Achtung:**  
Die Zahl der Besucher ist begrenzt!  
Kostenbeitrag: 1 Euro  
Es gelten die allgemeinen Regeln der Coronaschutzverordnung

Ein Projekt der Kirchengemeinden in Bochum Hamme

SELK Kreuzgemeinde Göhlenwiesstraße 146-150 44809 Bochum Telefon: 0234 52 04 50 E-Mail: kreuz.bochum@selk.de	Kath. Kirchengemeinde Herz-Jesu Pfarrer St. Peter und Paul Rochstr. 31 (Kirche) Bismarckstr. 12 (Postanschrift) 44787 Bochum Telefon: 0234 1 47 15 E-Mail: info@propstei-bochum.de	SELK Epiphaniagemeinde Dorstenstr. 253 44809 Bochum Telefon: 0234 57376 E-Mail: epiphania.bochum@selk.de
--	--	--



#### Stadtteil-Cafe in Hofstede

Das Stadtteilcafe in Hofstede lädt wieder Bewohner und Bewohnerinnen aus dem Stadtteil zum gemütlichen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen ein.  
**Termin:** 1. März 2023 von 14.30 – 16.30 Uhr; jeden ersten Mittwoch im Monat  
**Ort:** Gemeindesaal der St. Nikolaus von Flüe Kirche, Dorstener Str. 368 B

#### Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Das neue Format ermöglicht es Angehörigen ihr zu pflegenden Angehörigen mitzubringen. Sie werden in der Zeit von einer Betreuungskraft begleitet. Der Gesprächskreis gibt Tipps für den Alltag, auch für den Umgang mit an Demenz erkrankten Angehörigen.  
**1. März 2023 um 16.30 Uhr im Johanneshaus, Hordeler Str. 3**

#### Tablet Treff – Senioren digital ohne Vorkenntnisse

Das Angebot ermöglicht Senior\*innen ohne Vorkenntnisse die Nutzung eines Tablets. Dazu wurde ein spezielles Programm entwickelt, das mit Unterstützung von Studierenden zur Weiterentwicklung getestet werden kann. Information unter 0157 34360827  
**14. März 2023 um 16.30 Uhr im Johanneshaus, Hordeler Str. 3**

#### Quartierswerkstatt – ein Ort für bürgerschaftliches Engagement

Die Quartierswerkstatt ist ein Ort für Begegnung in Hofstede. Bewohner\*innen haben die Möglichkeit neue Interessensgruppen zu bilden oder sich für den Stadtteil zu engagieren.  
**15. März 2023 um 16.30 Uhr im Johanneshaus, Hordeler Str. 3**

#### Pflegeberatung im Johanneshaus

Die Pflegeberatung informiert zur Antragstellung eines Pflegegrades und gibt Informationen zu den vielfältigen Unterstützungsangeboten in der ambulanten Pflege. Iris Gezella, Pflegeberaterin steht zu einem kostenfreien Gespräch zur Verfügung und beantwortet Fragen zur Antragsstellung. Informationen unter 0157 34360827  
**23. März 2023 um 16.00 Uhr im Johanneshaus, Hordeler Str. 3**

#### G-Weg / Bewegungsangebot mit dem TSV Hordel

Ein Bewegungsangebot zur Stabilisierung des Gangbildes und zur Sturzprophylaxe. Der G-Weg® gibt wieder mehr Sicherheit im Alltag und hilft mobil zu bleiben. Er ist auch für Personen mit eingeschränkter Gehfähigkeit geeignet. Informationen unter 0157 34360827  
**31. März 2023 um 16.30 Uhr im Johanneshaus, Hordeler Str. 3**

#### Stadtteilspaziergänge in Hofstede

Die Spaziergänger in Hofstede laufen regelmäßig jeden Montag ihre Runden in Hofstede.  
**Termin:** jeden Montag um 11 Uhr  
**Treffpunkt:** Johanneshaus, Hordeler Str. 3

Quartiersentwicklung Hofstede



Informationen bei: Quartiersmanagerin Heike Rößler

Mobil: 0175 34360827

E-Mail: roessler.h@fundk-bochum.de

## Gartengruppe

„Was wir früher schon gesät haben,  
können wir heute noch ernten!“

#### Gartengruppe 55+ im Albert-Schmidt-Haus

Bei der Gartengruppe darf natürlich auch gegärtnert werden!  
Es geht aber vor allem um den Austausch und das „im Garten sein“



Die Gruppe trifft sich an jedem 2. Donnerstag im Monat von 10-12 Uhr im Garten vom Albert-Schmidt-Haus, Heuversstraße 2

Begleitet wird die Gruppe von Andreas Grande (Heilerziehungspfleger und Gartentherapeut)

Anmeldung im Seniorenbüro Mitte: 92786390



Jetzt, wo der Frühling in den Startlöchern steht, möchten wir auf unsere kleine Gartengruppe hinweisen.

Einmal pro Monat trifft sich die Gruppe im Garten des Albert-Schmidt-Haus. Sie hat dort bereits ein Hochbeet und eine Kräuterspirale gebaut. Gemüse wird gepflanzt und der Garten weiter verschönert.

Es geht aber auch darum die Zeit im Garten zu genießen und sich dort mit netten Menschen über das Gärtnern auszutauschen.

Wer Lust hat, sich der Gruppe anzuschließen, ist herzlich willkommen.

Die Gruppe trifft sich an **jedem 2. Donnerstag** im Monat von 10-12 Uhr im Garten vom Albert-Schmidt-Haus, Heuversstraße 2.



# Unterwegs im Gleisdreieck...



## ...zum Kaffeepausch

Bei unserer diesjährigen Kaffeepausch-Reihe im Gleisdreieck hat die Selbsthilfe-Kontaktstelle am 28.02. den Auftakt gemacht.

Weiter geht's am Dienstag, den **25.04.** mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz, Region Ruhr. Ab 15 Uhr gibt's bei Kaffee und Kuchen viele Infos zum Entlastungsbetrag und seinen Möglichkeiten.

Interessierte sind herzlich willkommen!

## ...mit der SichtBar

Bei unseren SichtBar-Touren sind wir in verschiedenen Straßenzügen der Bochumer Stadtmitte unterwegs, um mit älteren Menschen ins Gespräch zu kommen.

Erkennungszeichen: Unser Sichtbar-Bollerwagen, bestückt mit Tee, Keksen, Kaffee und zahlreichem Infomaterial.

Als Nächstes sind wir hier auf Tour:

**Di 14.03., 14-16 Uhr**

Stühmeyerstraße / Am Kortländer

**Do 16.03., 10-12 Uhr**

Hermannshöhe / Kronenstraße

**Do 23.03., 14-16 Uhr**

Hans-Böckler-Straße

Sprechen sie uns an. Wir freuen uns auf viele Begegnungen und Austausch!



Es geht wieder los

## Mehr Plauderbänke für Bochum

Zusammen mit dem Seniorenbüro Südwest haben wir im vergangenen Jahr das Projekt „Plauderbänke“ weiter vorangebracht, um ältere Menschen mit Alltagsgesprächen zu neuen Kontakten zu ermutigen.

Hier ein Rückblick: [https://www.lokalkompass.de/bochum/c-kultur/zeit-fuer-ein-gespraech\\_a1748188](https://www.lokalkompass.de/bochum/c-kultur/zeit-fuer-ein-gespraech_a1748188)

Inzwischen gibt es um die 12 Bänke, auf denen unsere Bankpat\*innen wöchentlich für ein Gespräch zur Verfügung stehen. Zum Frühling möchten wir weitere Bankstandorte eröffnen und suchen Bochumer\*innen, die älteren Menschen 1x pro Woche ehrenamtlich Zeit für ein Gespräch schenken möchten.

Sie haben Interesse? Melden Sie sich gerne.

NEU

## Technikbegleitungen gesucht

Zusammen mit dem Seniorenbüro Wattenscheid starten wir im Mai das Projekt „Technikbegleitung“.

Uns ereilen immer wieder Anfragen von älteren Menschen, die bspw. durch ein Handicap ihre Wohnung nicht mehr verlassen können und Hilfe bei technischen / digitalen Problemen zu Hause benötigen.

Wir suchen dafür technisch versierte Freiwillige aller Altersgruppen, die Senior\*innen (auch generationsübergreifend) in ihrer häuslichen Umgebung bei Technikfragen unterstützen. Die Einsätze erfolgen nach einem Faktencheck, wo das Problem liegt, und werden dann im Technikbegleitungs-Team vergeben.

Haben Sie Lust auf ein spannendes und flexibles Ehrenamt, wodurch Sie unserer Zielgruppe wieder die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen? Dann melden Sie sich gerne bei uns!

Eine unverbindliche Infoveranstaltung für Interessierte zum Projekt findet am Mi, 26. April, 15-16.30 Uhr im Seniorenbüro Mitte, Heuversstr. 2

Der erste Schulungstermin folgt am Mi, 3. Mai, 6-18 Uhr im Seniorenbüro Wattenscheid, Propst-Hellmich-Promenade 29.

**Um vorherige Anmeldung unter  
Tel. 0234- 92 78 63 90 wird gebeten.**





## Kontakt

Team  
**Seniorenbüro Mitte**

Büro  
**Heuversstr. 2**  
44793 Bochum

Telefon  
**02 34 / 92 78 63 90**

E-Mail  
**Angelika Dieckmann**  
ADieckmann@bochum.de

**Christine Drüke**  
Christine.Drueke@diakonie-ruhr.de

**Monika Koch**  
MKoch@bochum.de

**Dominik Rojano Marin**  
dominik.rojanomarin@diakonie-ruhr.de

Sprechzeiten  
**Montag** 9:00 – 12:00 Uhr  
**Dienstag** 13:00 – 16:00 Uhr  
**Donnerstag** 9:00 – 12:00 Uhr

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