

Liebe Freund*innen
des Seniorenbüros Bochum Nord,

Diversität – Vielfalt

bedeutet, dass Menschen
komplett verschieden sein
können und trotzdem gleich
behandelt werden sollen.



Wir sind so vielfältig und bunt wie:

eine bunte Blumenwiese
ein reich gedeckter Esstisch
ein Festival voller Musik und Tanz
die Schriftarten bei Word
eine Woche in unserem Leben

Der Mai ist der Monat der Vielfalt und somit die
beste Gelegenheit, um auf das Thema aufmerksam
zu machen und sich mal genau zu überlegen, was
bedeutet Vielfalt eigentlich?

Am 17.05.23 ist der Tag gegen Homophobie.

Am 23.05.23 Deutscher Tag der Diversität.

Am 26.05.23 ist der Tag der Nachbarn.

Wir haben uns viele kleine und größere Dinge
überlegt um mit euch ins Gespräch zu kommen und
freuen uns auf den Austausch mit euch.

Herzlich

Das Team vom Seniorenbüro Nord

Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Unsere Aktivitäten auf einen Blick	2
Aktuelles	3
Veranstaltungen und Aktionen	4
Wir leben Nachhaltigkeit	7
Diese Seite nur für Dich Heute: Vielfalt sind wir	8

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, 15.05.)

Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119

Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige, 15 Uhr (4.Montag, 22.05.)*

Infos und Anmeldung: Jutta Meder, 0234 337772

ZWAR II, 18 Uhr (alle zwei Wochen, 15.05., 29.05.)*

Dienstag

Boule spielen, ab 14 Uhr (wöchentlich) *

Bastelgruppe II, 14 – 16 Uhr (monatlich, 16.05.)

Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119

Kaffee trifft Kakao, 14:30 – 15:15 (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 (09.05., 23.05.)*

Kreatives Schreiben, 17 - 19 Uhr * Urlaubspause – startet am 01.06.23

Mittwoch

Bib der Dinge, 9:00 - 12:00 Uhr (wöchentlich) *

Auf dem Anger 1

Sprechstunde Pflegeselbsthilfe der Alzheimergesellschaft (17.05.)

Infos und Termine: Jutta Meder, 0234 337772

Wandern, 13.30 Uhr (jeden 1. Mittwoch, 03.05.) *

Durch das „Goldhammer Urwäldchen“ ca. 8 km

Treffpunkt: Parkplatz LWL- Museum Zeche Hannover, Günnigfelder Str. 251, 44793 Bochum

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 (03.05., 17.05.)*

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 * (26.05.2023)

Bücherregal und Tauschregal zu allen Öffnungszeiten frei zugänglich

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

Jeder hat das Recht auf Wind in den Haaren...

(Radeln ohne Alter)

Wir suchen eine Garage!

Eine tolle Idee wächst gerade bei uns im Seniorenbüro Nord und soll so schnell wie möglich in die Realität umgesetzt werden. Wir möchten eine E-Rikscha für den Bochumer Norden anschaffen.

Dafür sind wir auf der Suche nach einer Garage, die abschließbar ist und einen Stromanschluss hat.

Wer jemanden kennt, der jemanden kennt,... meldet sich gerne bei uns.

Danke für eure Hilfe!

Wir sammeln eure Lieblings Rezepte

Gemeinsam möchten wir uns mit euch auf eine kleine kulinarische Weltreise begeben und eine bunte Vielfalt an Rezepten zusammenstellen.

Darum sammeln wir bis zum 30.05.2023 bei uns im Büro eure schmackhaftesten, exotischsten, altbewährte, experimentellsten oder schnellsten Rezepte!

Schickt sie einfach per Mail oder bringt sie gut leserlich zu uns.

Am 29.06.2023 ab 16 Uhr werden wir eine kleine Auswahl in unserer Küche mit euch zubereiten und uns schmecken lassen.

Vielleicht entsteht daraus eine internationale Kochrunde?! 😊

Weitere Infos zum Kochen lest ihr in der nächsten Ausgabe!

Infoveranstaltung zum **ENTLASTUNGSBEITRAG** für **Pflegebedürftige**

Seit dem 01.01.2017 gibt es den Entlastungsbeitrag, der allen Pflegebedürftigen ab Pflegegrad 1 zusteht, die in ihrer Häuslichkeit leben und versorgt werden.

Ziel ist die Entlastung der pflegenden Angehörigen und die Förderung der Selbständigkeit und Selbstbestimmtheit der Pflegebedürftigen im Alltag.

Untersuchungen zeigen jedoch, dass der Entlastungsbetrag trotz seiner niedrighschwelligen Einsatzmöglichkeiten noch immer von vielen Pflegebedürftigen nicht genutzt wird.

**Deshalb laden wir herzlich ein zu einer Informationsveranstaltung am
05.05.2023 um 17 Uhr im Seniorenbüro Nord.**



rechtsstaatlich • bürgerorientiert • professionell

Sicher unterwegs
mit dem
Rollator



**KOSTEN-
LOS!**

- Wann?** Mittwoch, 24. Mai 2023,
09:30 bis 12:30 Uhr
- Wo?** Marktplatz Gerthe, 44805 Bochum
- Inhalte:**
- Praxistraining am Parcours der POLIZEI und im Linienbus der BOGESTRA
 - Überprüfung der Bremsen und der Höheneinstellung des Rollators
 - Beratung durch Seniorenbüros und Sicherheitsberater
 - Hör-, Seh- und Reaktionstest durch die Verkehrswacht

Informationen über 0234 / 909-5126 Verkehrsunfallprävention der Polizei Bochum

Herausgeber:
Polizei Bochum | Universitätsstr. 108 |
44799 Bochum | 0234 / 909-5120



Samstag, 27. Mai 2023 um 16.30 Uhr

Einladung zur Eröffnung

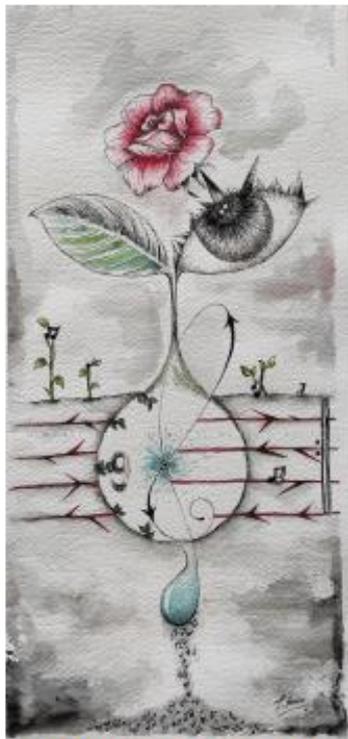
der neuen Bilderausstellung in den Räumen des
Seniorenbüro Bochum Nord

noch einmal - کاش دگر باره - once again

12 Bilder

ein Text

Klang



Taraneh - Atefeh Amini

*Wir freuen uns auf die neue
Ausstellung von Eva Daeneke
bei uns im Seniorenbüro!*

***Die Ausstellung wird am
27.05.23 Eröffnet** und wird
bis September 2023 bei uns
zu bestaunen sein.*

Kommt gerne und zahlreich!

Zur Eröffnung wird ein Film gezeigt,
der alle Teile des Kunstprojektes
zusammenführt (Dauer 20 Minuten)

Text: Walter Lobenstein, Hannover
Klang: Eva Daeneke, Bochum
Bilder: Atefeh Amini, Isfahan, Iran
Sarah Carlo, Würzburg
Horst Dieter Gölzenleuchter, Bochum
Ute Laucks, Darmstadt
Gisela Rauer, Bochum
Marie Schröder, Ruppichterorth
Ines Tancré, Vancouver, Canada
Gesamtprojekt: Eva Daeneke

9 Menschen



Die Ausstellung ist Teil des Kunstprojektes: Soyads WortKlangBilder II - www.soyad-project.de

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, 24.05., 16:00 – 19:00 Uhr**
Seniorenbüro Ost, **Alte Bahnhofstr. 6, Tel: 0234 54476500, 02.06., 17:00 – 20:00 Uhr**

Mit freundlicher Unterstützung von:



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 Seniorenbüros wahrzunehmen. Angeboten wird die Sprechstunde von Eicke Ricker, einem hauptamtlichen Mitarbeiter der Rosa Strippe.

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



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.

Und weil es nicht nur bei uns Menschen vielfältig zugeht, sondern auch in der Pflanzenwelt, haben wir hier einen kleinen, bunten Spaß für den nächsten Spaziergang: Blumensamenbällchen werfen.

Alles was ihr braucht, erhaltet ihr kostenfrei und fertig abgepackt bei uns im Seniorenbüro Nord. Kommt einfach zu unseren Öffnungszeiten ins Büro.

1. Erde, Heilerde und Blumen-Samen in eine Schüssel geben.
2. Nun die Erde, die Heilerde und die Samen gut miteinander vermischen.
3. Als nächstes etwas Wasser zu der Mischung geben und das Ganze noch einmal gut vermischen.
4. Als letztes die Saatbomben nach Belieben formen. Entweder man stellt Kugeln her oder zu bestimmten Anlässen wie Muttertag oder zum Geburtstag kann die Masse für die Saatbomben in Formen gedrückt werden.
5. Die Saatbomben können trocken dann entweder zur Hälfte in die Erde gesteckt oder auf die zu begrünende Fläche geworden werden. Sobald es regnet, weichen die Samenbomben auf und die Samen beginnen zu keimen.

Wer keine Lust zu warten hat,
kann die Samenbomben
dann auch einfach gießen.



Quelle: <https://www.sophiesgarten.de/diy-saatbomben-machen/> (Aufgerufen am 25.04.2023)

Diese Seite nur für dich



Heute: Vielfalt in unserer Mitte



Niemand ist besser oder schlechter.
Aber wir sind auch nicht alle gleich.
Menschen sind einzigartig.
Unvergleichbar.

Du bist du.

Ich bin ich.

„Die Beteiligung von Menschen mit Behinderungen (...) beseitigen und (...) verhindern sowie ihre gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft (...) gewährleisten (...).“

Behindertengleichstellungsgesetz (BGG) §1

Toleranz

Unterschiedliche Menschen haben unterschiedliche Meinungen, Hautfarben, Geschlechter oder Lebensweisen. Wer tolerant ist findet das selbstverständlich. Dabei spielt es keine Rolle, ob man es gut findet, wie sie sind.

„Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“

Grundgesetz (GG) Artikel 3

Respekt

wertschätzender und achtungsvoller Umgang mit sich und anderen.
Einen Menschen, den wir als wertvoll erachten respektieren wir automatisch.