

# -Vernetzt - Neues aus den

# Seniorenbüros

Ausgabe Nr. 13  
Juli-September 2018

in Bochum



## Der Kompass fürs Ehrenamt & Seniorenachmittage der Stadt Bochum

### IN DIESEM HEFT

Der Ehrenamtskompass.....	2
Seniorenachmittage.....	3-4
Team Mitte.....	5
Team Wattenscheid.....	5
Team Nord.....	6
Team Ost .....	6
Team Süd.....	7
Team Südwest.....	7
Termine in den Seniorenbüros.....	8-13
Stadtteilspaziergänge & Wanderungen.....	14-15
Kontakte zu den Büros.....	16
Impressum.....	17



## Der Ehrenamtskompass

Viele Menschen möchten sich ehrenamtlich engagieren und suchen nach einem geeigneten Aufgabenfeld. Insbesondere Menschen, die vom Berufsleben in die Rentenzeit wechseln, haben oft Zeit und Interesse an einem Engagement mit und für Andere.

Was passt zu mir? Wie viel Zeit möchte ich investieren? Möchte ich mich im Freien oder lieber in Räumen bewegen? Möchte ich mit Menschen arbeiten oder lieber etwas für die Umwelt oder meinen Stadtteil tun? Diese und noch viel mehr Fragen werden im Seminar zum Ehrenamtskompass erarbeitet.

Die sechs Seniorenbüros laden Menschen 55+ ein, mit Hilfe des Seminars ihre Interessen zu erkunden und das geeignete Ehrenamt für sich zu finden. Wo und wie man sich anschließend engagieren möchte, ist dabei ganz offen und jedem selbst überlassen.

Interessenten können sich in allen Seniorenbüros anmelden.

**Seniorenbüros**  
in Bochum

**Finden Sie heraus, welches  
Ehrenamt zu Ihnen passt:**

**Herzliche Einladung zum  
Ehrenamt KomPass-Workshop am**

**Freitag, 02.11.18, 16 - 20 Uhr,  
Samstag, 03.11.18, 10 - 17 Uhr,  
Samstag, 17.11.18, 10 - 17 Uhr.**

**Wo?**

Seniorenbüro Mitte  
im Albert-Schmidt-Haus  
Heuversstr. 2  
44793 Bochum

**Anmeldung?**

Tel.: 0234 92786390  
[www.seniorenbuero-bochum.de](http://www.seniorenbuero-bochum.de)  
und bei allen anderen Seniorenbüros



Ehrenamt  
**Kom  
Pass**



## Feiern Sie mit uns: Seniorennachmittage für Bochum und Wattenscheid

Vier bzw. sechs Termine wird die Bochumer Veranstaltungs-GmbH (BoVG) pro Jahr durchführen.



**BOCHUM**  
Veranstaltungen



### INFOS & PREISE

Wir freuen uns, Sie zu den Seniorennachmittagen in unseren Spielstätten begrüßen zu dürfen.

**Preis:** 9,00 € pro Person, pro Veranstaltung (Im Preis enthalten ist jeweils ein Getränk sowie eine dem Anlass entsprechende Speise)

**Einlass:** 14:00 Uhr | **Beginn:** 15:00 Uhr

Tickets erhalten Sie in den Seniorenbüros der Stadt Bochum oder telefonisch unter der angegebenen Nummer.

**Bochumer Veranstaltungs-GmbH**  
RuhrCongress Bochum  
Stadionring 20 | D-44791 Bochum  
Tel.: +49 (0)234 / 6103 410  
Fax: +49 (0)234 / 6103 109  
Mail: senioren@bochum-veranstaltungen.de  
www.bochum-veranstaltungen.de

**BOCHUM** | **Stadthalle Wattenscheid** | **RuhrCongress Bochum**

### SENIORENNACHMITTAGE

FEIERN SIE MIT UNS!

[www.bochum-veranstaltungen.de](http://www.bochum-veranstaltungen.de)



### MUSIKALISCH IN DEN HERBST

**02. Oktober 2018** | RuhrCongress Bochum

Feiern Sie mit uns den bunten Herbst. Für den passenden, ganz besonderen Musikgenuss sorgt das Peter Stern Ohrwurmensemble. Wir nehmen Sie mit auf eine Zeitreise in die Glanzära des deutschen Schlagers, mit Hits von Comedien Harmonists, Heinz Rühmann, Zarah Leander und vielen mehr.

### MUSIKALISCH IN DEN HERBST

**26. September 2018** | Stadthalle Wattenscheid

Feiern Sie mit uns den bunten Herbst. Für den passenden, ganz besonderen Musikgenuss sorgt das Peter Stern Ohrwurmensemble. Wir nehmen Sie mit auf eine Zeitreise in die Glanzära des deutschen Schlagers, mit Hits von Comedien Harmonists, Heinz Rühmann, Zarah Leander und vielen mehr.

### WEIHNACHTSFEST

**19. Dezember 2018** | RuhrCongress Bochum

Wir stimmen Sie auf Weihnachten ein: Freuen Sie sich auf die Bochumer Symphoniker und lassen Sie sich von einem Kinderchor verzaubern.

### SCHWOF UND SCHMAUS

**03. Juli 2018** | Jahrhunderthalle Bochum

Erleben Sie einen tollen Nachmittag unter freiem Himmel. Es wird musikalisch: Lassen Sie sich von aktuellen Hits, Oldies, Schlagern und Evergreens, gesungen von der beliebtesten Partyband „popcorn“, mitreißen und schunkeln Sie zu maritimen Liedtexten des Seemanns-Chors „Die Knurrhähne“ aus Lindendahlhausen.

Sonderbusse der BOGESTRA bringen Sie zur Veranstaltungsstätte und wieder zurück. Den Fahrplan finden Sie im Einzelflyer der Veranstaltung.



Sonderbusse der BOGESTRA bringen Sie zur Veranstaltungsstätte und wieder zurück. Den Fahrplan finden Sie im Einzelflyer der Veranstaltung.

Die Seniorennachmittage zu Karneval fanden im RuhrCongress Bochum und in der Stadthalle Wattenscheid statt. Unter den Mottos "Bochum Man-Tau!" und "Wattsche Helau!" wurden diese inhaltlich vom Festausschuss Bochumer Karneval e.V. bzw. von der Kolpingspielschar Wattenscheid Höntrop gestaltet.

Die gemeinsame Sommerveranstaltung steht unter dem Namen „Schwof und Schmaus“. Unter freiem Himmel darf an der Jahrhunderthalle Bochum, bei Grillgut und kühlen Getränken, getanzt und gesungen werden. Durch den Nachmittag führen Marco Pfriemer und Markus Schimpp, bekannt aus dem Varieté et cetera.

Unter dem Motto „Musikalisch in den Herbst“ gibt es an zwei separaten Terminen im RuhrCongress Bochum und der Stadthalle Wattenscheid ein buntes Musikprogramm, das eine Zeitreise in die Ära des deutschen Schlagers verspricht.

Bei einem weiteren gemeinsamen Seniorennachmittag im Dezember im RuhrCongress Bochum, stimmen wir Sie mit den Bochumer Symphonikern auf Weihnachten ein. Auch ein Kinderchor wird an diesem Nachmittag musikalisch unterstützen.

Einlass ist jeweils um 14:00 Uhr, Beginn der Veranstaltungen um 15:00 Uhr. Im Kartenpreis von 9,00 € sind immer ein dem Anlass entsprechendes Getränk und ein Stück Kuchen bzw. im Sommer Grillgut enthalten. Auch Bustransfer zu „Schwof und Schmaus“ und zum „Weihnachtsfest“ ist im Kartenpreis enthalten.

### Die Termine für die Seniorennachmittage 2018 im Überblick:

03.07.2018: „Schwof und Schmaus“ – an der Jahrhunderthalle Bochum

25.09.2018: „Musikalisch in den Herbst“ – in der Stadthalle Wattenscheid

02.10.2018: „Musikalisch in den Herbst“ – im RuhrCongress Bochum

19.12.2018: „Weihnachtsfest“ – im RuhrCongress Bochum

### Ausblick 2019:

12.02.2019: „Wattsche Helau“ – in der Stadthalle Wattenscheid

18.02.2019: „Bochum Man-Tau!“ – im RuhrCongress Bochum

Zur Zeit gibt es bereits Karten für die Veranstaltung „Schwof und Schmaus“. Karten können telefonisch unter 0234/6103-410, per E-Mail an [senioren@bochum-veranstaltungen.de](mailto:senioren@bochum-veranstaltungen.de) oder in den Senioren- und Bürgerbüros der Stadt Bochum erworben werden.



## SENIORENNACHMITTAG

FEIERN SIE MIT UNS  
AM

03. JULI 2018

15:00 Uhr

EINEN

SCHWOF & SCHMAUS



## SCHWOF & SCHMAUS



03. Juli 2018 | Jahrhunderthalle Bochum

Freuen Sie sich auf einen tollen Nachmittag unter freiem Himmel direkt unter'm Wasserturm an der Jahrhunderthalle Bochum. Es wird musikalisch: „popcorn“, eine der beliebtesten Partybands Nordrhein-Westfalens spielt von aktuellen Hits über Oldies und Schlager, bis hin zu Evergreens alles, was Ihr Herz begehrt. Außerdem stimmt der Seemanns-Chor „Die Knurrhähne“ aus Linden-Dahlhausen an. Die maritimen und in Deutsch gesungenen Lieder laden zum Mitsingen und Mitschunkeln ein. Durch das Programm führen Sie Marco Pfriemer und Markus Schimpp, bekannt aus dem Varieté et cetera.

### Karten:

9,00 € (inkl. Grillgut und Getränk)

### Kostenfreier Bustransfer zur und von der Veranstaltungsstätte:

#### Aus Bochum:

BO-Hbf (13:52) – Bochum Rathaus (13:55) – Alleestraße (Gewerkschaftshaus) (13:57) – Jahrhunderthalle Bochum (Parkhaus) (13:59) – Jahrhunderthalle Bochum (Vorplatz)

#### Aus Langendreer:

Langendreer Markt (13:29) – Werne Amt (13:34) – Werner Straße (13:37) – Laurentiusstraße (13:43) – Rottmannstraße (13:47) – Planetarium (13:51) – Bochum Rathaus (13:55) – Alleestraße (Gewerkschaftshaus) (13:57) – Jahrhunderthalle Bochum (Parkhaus) (13:59) – Jahrhunderthalle Bochum (Vorplatz)

#### Aus Wattenscheid:

WAT-Bhf. (13:44) – August-Bebel-Platz (13:50) – Centrumsplatz (13:53) – Jahrhunderthalle Bochum (Parkhaus) (13:59) – Jahrhunderthalle Bochum (Vorplatz)

#### Rückfahrt:

ca. 18:15 Uhr Abfahrt an der Jahrhunderthalle Bochum.

### Kontakt:

#### Bochumer Veranstaltungen-GmbH

RuhrCongress Bochum | Stadionring 20 | D-44791 Bochum  
Tel.: +49 (0)234 / 6103 410 | Fax: +49 (0)234 / 6103 109  
Mail: [senioren@bochum-veranstaltungen.de](mailto:senioren@bochum-veranstaltungen.de)



[www.bochum-veranstaltungen.de](http://www.bochum-veranstaltungen.de)



## Kaffee trifft Kakao

Vor einem Jahr hat das Seniorenbüro-Mitte in Zusammenarbeit mit der Offenen Ganztagschule der Vels-Heide-Schule das Projekt Kaffee trifft Kakao erfolgreich gestartet.

Alle 14 Tage treffen sich Senioren und Kinder der OGS zum gemeinsamen Essen und Trinken, Spielen, Klönen und Basteln.

Die positiven Erfahrungen und die tollen Begegnungen zwischen Jung und Alt haben uns veranlasst, dieses Angebot auszubauen und so werden wir nach den Herbstferien im Oktober gleich an drei Grundschulen starten:

- Vels-Heide-Schule, Sanderweg 25
- Lina-Morgenstern-Schule, Bonhoefferstraße 50
- Liboriuschule, Josephinenstraße 80

Die genauen Daten werden rechtzeitig über Plakate und Flyer bekannt gegeben.



## Kaffee trifft Kakao

Seniorinnen und Senioren treffen SchülerInnen der OGS Lina-Morgenstern-Schule zum gemeinsamen Klönen, Spielen...und natürlich Kaffee und Kakao trinken.

**Vierzehntägig ab Dienstag, 30.10.2018  
von 15 bis 16 Uhr**

In der Offenen Ganztagschule der Lina-Morgenstern-Schule,  
Bonhoefferstr. 50, 44803 Bochum

Sie haben Lust mitzumachen? Dann melden Sie sich an:

Bei Andrea Lösing im Seniorenbüro Mitte  
Heuversstr. 2, 44793 Bochum  
Tel. 0234 / 58 83 62 25 oder 92 78 63 90  
E-Mail: a.loesing@diakonie-ruhr.de  
www.diakonie-ruhr.de



## Seniorenbüro Wattenscheid

Propst-Hellmich-Promenade 29 44866 Bochum  
Zentrale 02327\_6 02 86 46

## Sprachcafé in Wattenscheid—weiter geht's!

Wie im letzten Newsletter berichtet, kommen auch weiterhin Menschen aus Syrien, dem Irak, Ägypten, Afghanistan, der Mongolei etc. und Deutschland in



unserem Sprachcafé zusammen. Die Idee, dass sich ältere Menschen gern unterhalten, häufig auch die Zeit dafür haben und der Wunsch vieler Geflüchteter sowie Migranten, die deutsche Sprache durch Gespräche mit Deutschen zu verbessern, ist aufgegangen. Zwischen vier und acht Ehrenamtliche, die z.T. auch bereits Erfahrung aus ihrer Mitwirkung in den Wattenscheider Flüchtlingsnetzwerken mitbringen, unterstützen die Geflüchteten und Migranten dabei, ihre in den Sprachkursen erworbenen Sprachkenntnisse nun praktisch anzuwenden. Nach anfänglichem Zögern trauen sich die meisten Besucher/innen einfach drauflos zu sprechen und alle sind erstaunt und erfreut, wie gut es funktioniert.

Es wäre schön, wenn weitere Ehrenamtliche jeden Alters zum Sprachcafé stoßen um die Idee des Sprachcafés mitzutragen.

Vielleicht ist es etwas für Sie?

Das Sprachcafé findet jeweils am 2. und 4. Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr in den Räumen des Caritaszentrums Wattenscheid statt.

### Darum haben wir die Regenbogenflagge gehisst!

Rund um den 17.05. hing am Seniorenbüro Nord/Quartierstreff 55+ die Regenbogenflagge, wie an vielen anderen Orten z.B. vor dem Bochumer Rathaus auch. Die Reaktionen bei den Senior\*innen waren sehr unterschiedlich, die meisten wussten allerdings gar nichts über dieses Symbol und dessen Hintergrund.

**Der 17.05. ist der internationale Tag für gleichgeschlechtliche Liebe und eine bunte Gesellschaft.** Was ist denn so anders bei älteren Schwulen und Lesben? Den meisten Menschen ist möglicherweise gar nicht bewusst, dass sich homosexuelle und heterosexuelle Lebenswege grundlegend unterscheiden. Viele ältere Schwule und Lesben haben sich wegen der gesellschaftlichen Benachteiligung und Ausgrenzung ihr ganzes Leben darauf eingestellt, einen wesentlichen Teil ihrer Persönlichkeit zu verbergen.

Männern drohte nämlich die strafrechtliche Verurteilung für homosexuelle Handlungen nach § 175, der erst 1994 komplett abgeschafft wurde. Lesbischen Müttern wurde in der Nachkriegszeit bis in die 1990er Jahre das Sorgerecht für ihre Kinder entzogen, d.h. Mütter, die in einer lesbischen Beziehung lebten, mussten Angst haben, dass ihnen ihre minderjährigen Kinder weggenommen wurden. Deshalb hielten sie ihre Frauenbeziehung oft geheim.

Ein Leben, in dem Menschen wegen ihrer Liebesform ausgeschlossen wurden, hinterlässt Spuren, auch wenn es eine zunehmende gesellschaftliche Akzeptanz gibt.

Die Angebote und die Ansprache unserer Senior\*innenbüros richten sich bisher mehrheitlich an eine heterosexuell geprägte Generation 55+. Um ältere und alte Lesben und Schwule in die Aktivitäten der Senior\*innenbüros einzubeziehen ist es notwendig und hilfreich, die Geschichte und Lebenserfahrung homosexueller Menschen anzuerkennen.

**Denn wer gesehen wird bringt sich ein – Herzlich Willkommen!**

Wir danken rubicon für die textliche Unterstützung



### Seniorenbüro Ost auf Tour—Miteinander ins Gespräch kommen!

Mit dem Bollerwagen, einer rollenden Informationsbörse in den Vierteln/ Quartieren unterwegs!

## Internationale Begegnungen für „Best-Agers“

Gemeinsam brunchen, stricken, plaudern und gemütlich zusammen sein – das organisiert das Seniorenbüro Süd für ältere Menschen mit Zuwanderungsgeschichte. Wie bekannt: eine lebendige Nachbarschaft entsteht dort, wo Menschen sich begegnen können.

Viele Projekte entstehen, da alle im Quartier vorhandenen Potenziale zusammengetragen werden.

Der Internationale Brunch wird von einer engagierten Seniorin aus dem Irak begleitet. Eine pensionierte Lehrerin aus der Nachbarschaft betreut den Gesprächskreis für russischsprachige Ältere. Eine junge Syrerin hilft den älteren Damen mit den Muttersprachen Kurdisch und Arabisch sprachliche Barrieren im deutschen Alltag abzubauen.

Es ist inzwischen eine gute Tradition geworden, sich im Ramadan zum Fastenbrechen im Seniorenbüro zu treffen und Nachbarinnen und Nachbarn kennenzulernen.

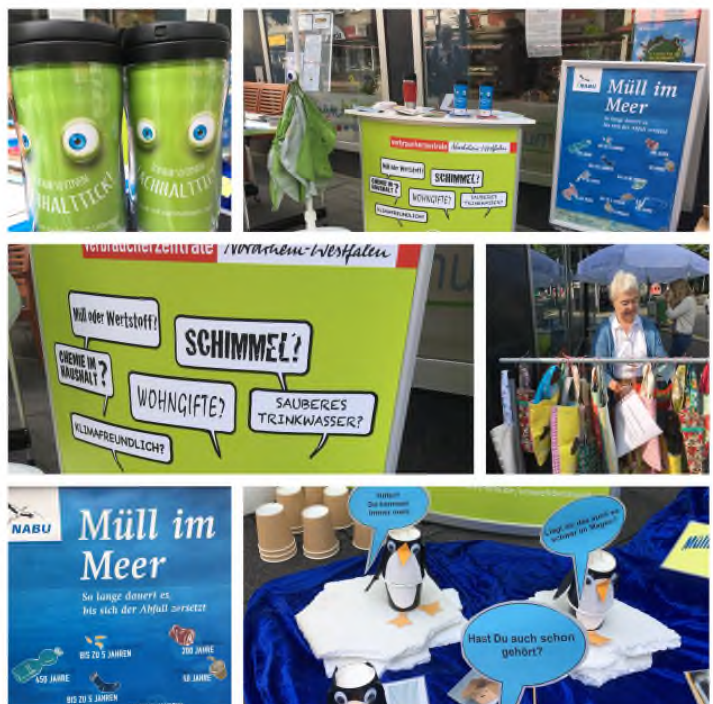


## Langer Tag der StadtNatur in Bochum - „Plastikvermeidung im Alltag“

Im Rahmen des 5. Tages der StadtNatur veranstaltete das Seniorenbüro in Kooperation mit der Verbraucherzentrale NRW und dem Umweltamt Bochum eine Informationsveranstaltung zum Thema Plastikvermeidung. Besonders anschaulich waren die Darstellungen über die Folgen von Plastik in der Umwelt.

Neben dem theoretischen Input konnten die Bürger auch selber Mehrwegbecher gestalten und aus Stoffresten genähte Stofftaschen erwerben.

Es werden bald weitere Veranstaltungen zum Thema Umweltschutz folgen, z.B. Naturkosmetik selber herstellen oder Putzmittel richtig eingesetzt.



Alle Bochumer Bürger/Innen sind herzlich eingeladen, unsere Veranstaltungen in allen Seniorenbüros quer durch alle Bezirke und Quartiere zu besuchen.

## Gemeinsame Termine der



Wann?	Was?	Wo & welche Büros?
Fr 31.08.2018 10:00-14:00 Uhr	Schulung Telefonischer Besuchsdienst für interessierte ehrenamtliche Patentes sind noch Plätze frei!	Seniorenbüro Ost, Alte Bahnhofstr. 844892 Bo, Kooperation der SBs Mitte und Ost
Fr 21.09.2018/ Sa 22.09.2018	Fortbildung Patientenbegleitung/ Pflegebegleitung; Infotermin Ende August	Interessierte können sich im SB Südwest unter der Tel. 0234 324 9285 melden unter oder a.cosack@awo-ruhr-mitte.de Kooperation des SB Südwest und des DRK

## Regelmäßige Angebote unserer Seniorenbüros

Regelmäßige Termine: Seniorenbüro Mitte		
Wann?	Was?	Wo?
Mo ab 02.07. 15:00 Uhr 14-tägig	Kaffee trifft Kakao	Vels-Heide-Schule, Sanderweg 25, 44803 Bo
Mo und Mi 18:30-19:00 Uhr	Smartphonekurs, Informationen im SB	Seniorenbüro Mitte
Di 11:00-12:00 Uhr	Musik liegt in der Luft	Seniorenbüro Mitte
Ab September 14-tägig Mi 16:30-17:30 Uhr	Seniorenbüro Mittendrin— Sprechstunde in Altenbochum	Frielinghausstr.-10 44803 Bo
Mo ab 09.07. 18:30 Uhr 14-tätig	Riemker Quartierstreff 55+	Café Lisas Palmengarten, Herner Str. 335.-343, 44807 Bo
3. Mi 19:00 Uhr	Verschiedene Aktivitäten/Angebote des Vereins „Ehrenfelder Miteinander“ <a href="http://www.ehrenfeldermiteinander.de">www.ehrenfeldermiteinander.de</a>	Kulturhaus Oskar Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bo
1. Do 18:30 Uhr	ZWAR Basisgruppentreffen	Katharina-von-Bora-Haus Klinikstr. 26, 44791 Bo
1. Fr ab 15:00 Uhr	Café International	Seniorenbüro Mitte
Zu allen Öffnungszeiten (07:30-18:00 Uhr)	Büchertauschregal	Im Gebäude des Albert-Schmidt- Hauses vor dem Büro des Senio- renbüros Mitte



# Regelmäßige Termine: Seniorenbüro Wattenscheid

Wann?	Was?	Wo?
Mo 10:30-12:30 Uhr	Internetc@fe	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Mo 15:00-17:00 Uhr	Altenstube der Frauengemeinschaft	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Mo 15:00 Uhr	Mobil und fit 70+ (Anmeldung im SB WAT)	Moltkestr. 68, 44866 Bo
Mo 15:00 Uhr	Mobil und fit 70+ (Anmeldung im SB WAT)	Voedestr. 53, 44866 Bo
Mo 18:00-21:00 Uhr 14-tätig ungerade KW	SHG Angst- & Panikattacken	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Di 15:00-16:30 Uhr 14-tätig ungerade KW	Schach-Treff für Anfänger und Fortgeschrittene (außer Schulferien)	Propst-Hellmich-Promenade 29, 44866 Bo
Di 15:00 Uhr	Mobil und fit 70+ (Anmeldung im SB WAT)	Moltkestr. 68, 44866 Bo
Di 18:45-20:30 Uhr	SHG Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe WAT e.V.	An der Papenburg 23, 44866 Bo
1. Di 15:00-17:00 Uhr	Wanderverein	An der Papenburg 23, 44866 Bo
2. Di 15:00-17:00 Uhr	Handarbeitsgruppe	An der Papenburg 23, 44866 Bo
3. Di 15:00-17:00 Uhr	Tanzcafé mit Live-Musik—Karten im SB!	An der Papenburg 23, 44866 Bo
4. Di 10:00-12:00 Uhr	Redaktionskonferenz Quartiersportal	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Letzter Di 15:00-17:00Uhr	Frauengruppe des SoVD	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Mi 09:00-12:00 Uhr	Frühstückscafé	An der Papenburg 23, 44866 Bo
1. Mi 10:00-12:00 Uhr	Sprechstunde des Seniorenbeirates	An der Papenburg 23, 44866 Bo
1. Mi 18:00-20:00 Uhr	SHG Fibromyalgie	An der Papenburg 23, 44866 Bo
2. Mi 15:00-17:00 Uhr	Quartierswerkstatt	An der Papenburg 23, 44866 Bo
3. Mi 14:45-17:15 Uhr	Spielcafé	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Mi alle 6 Wochen 19:00 Uhr	Bürgertreff Leithe	Altes Gasthaus Kampmann Kramerstr. 2, 44866 Bo
Do 10:00-12:00 Uhr 14-tätig gerade KW	Sprachcafé	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Do 19:00-21:00 Uhr 14-tätig	Basisgruppentreffen ZWAR Netzwerk Höntrop zwarbochum-hoentrop.jimdo.com	Vereinsheim FSV Sevinghausen Auf dem Esch 1, 44867 Bo
Do 10:00-13:00 Uhr 14-tätig ungerade KW	Suppenstammtisch in Westenfeld	Westenfelder Str. 113, 44867 Bo
Do 18:30-20:00 Uhr 14-tätig ungerade KW	Basistreffen ZWAR Netzwerk WAT-Mitte	An der Papenburg 23, 44866 Bo
3. Fr 11:00-13:00 Uhr	Beratung durch das Seniorenbüro WAT	Gemeindebüro St. Johannes, Kemnastr. 10, 44866 Bo
1. Fr 14:00-17:00 Uhr	Repaircafé	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Sa 15:00-17:00 Uhr	Cafeteria	An der Papenburg 23, 44866 Bo

# Regelmäßige Termine: Seniorenbüro Nord



Wann?	Was?	Wo?
Mo 09:00-11:00 Uhr	Montagsfrühstück	Seniorenbüro Nord
2. Mo 15:00-17:00 Uhr	Bastelgruppe I	Seniorenbüro Nord
1. Di ab 18:00 Uhr,	ZWAR-Basisgruppentreffen	Seniorenbüro Nord
2. Di 14:00-16:00 Uhr	Bastelgruppe II	Seniorenbüro Nord
4. Di ab 18:00 Uhr	Projektgruppe „Schöner leben in Gerthe“	Seniorenbüro Nord
Di 15:00 -17:00 Uhr 14-tägig ungerade KW	Spieletreff	Seniorenbüro Nord
Di 16:00-18:00 Uhr 14-tägig gerade KW	Skat	Seniorenbüro Nord
Mi 11:00-12:00 Uhr	Hockergymnastik	Seniorenbüro Nord
Mi 13:30—ab Nov. 13:00 Uhr - 14-tägig gerade KW	Wandergruppe—Start ab 14:00 Uhr	Seniorenbüro Nord zur Bildung von Fahrgemeinschaften
Mi 15:30-17:45 Uhr	Strickkurs der Familienbildungsstätte Termine erfragen bei Birgit Schellhase Tel: 0234-87278 oder 0151—17251753	Seniorenbüro Nord
Mi ab 18:00 Uhr 14-tägig ungerade KW	ZWAR Basisgruppentreffen	Alle Infos bei Jochen Kröger (0234-594344) und Ulrich Haarmann (01578-8953590)
Do 18:00-20:00 Uhr	Kreatives Schreiben	Seniorenbüro Nord
Do 15:00-17:00 Uhr	Sprachcafé	Seniorenbüro Nord
1. Fr 10:30-12:00 Uhr	Bürgersprechstunde	Seniorenbüro Nord
Letzter Fr 14:00-17:00 Uhr	Repaircafé	Seniorenbüro Nord
Zu allen Öffnungszeiten	Bücherregal	Seniorenbüro Nord

# Regelmäßige Termine: Seniorenbüro Ost

Zweigstelle: Hohe Eiche 12, Bo  
Hauptstelle: Alte Bahnhofstr. 6, Bo



Wann?	Was?	Wo?
2. Mo 10:20-12:00 Uhr	Sprechstunde am Luchsweg	Frieda-Nickel-Seniorenzentrum Luchsweg 33, 44892 Bo
2. Mo 15:00-17:00 Uhr	Aktiventreff Senioren Aktiv	Seniorenbüro Ost Zweigstelle
4. Mo 10:30-12:00 Uhr	Sprechstunde in Werne (zusammen mit dem „Rentendoktor“)	Stadtumbaubüro Werner Hellweg 499, 44894 Bo
Mo 15:30-17:45 Uhr	Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene (Koop mit FBS der Stadt Bo)	Seniorenbüro Ost Hauptstelle
1. Di 14:00-17:00 Uhr	Repair Café	Seniorenbüro Ost Hauptstelle
2. und 4. Di 11:30-13:30 Uhr	„Der Rentendoktor“ - Offene Sprechstunde	Seniorenbüro Ost Hauptstelle
2. Di (vierteljährlich)	Engagiert im Quartier „EiQ“ - Treff für Aktive, Engagierte und Interessierte am SB	Seniorenbüro Ost Hauptstelle
3. Di 15:30-17:00 Uhr	Gemeinschafts-Treffen Senioren Aktiv	Gemeindesaal Mariengemeinde Alte Bahnhofstr. 182a, 44892 Bo
4. Di 11:30-12:30 Uhr	Offene Bürgersprechstunde mit Frau Radandt (Mitglied d. Seniorenbeirates)	Seniorenbüro Ost Hauptstelle
Di+ Fr 11:00-13:00 Uhr	Markt-Treff während der Marktzeit	Seniorenbüro Ost Hauptstelle
1. Mi 17:00-19:00 Uhr	Selbsthilfegruppe für seltene Erkrankungen und ungeklärte Diagnosen	Seniorenbüro Ost Hauptstelle
2. Mi 15:30-17:30 Uhr	Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Demenzerkrankten	Seniorenbüro Ost Hauptstelle
3. Mi 15:30-17:30 Uhr	Persischer Gesprächskreis	Seniorenbüro Ost Hauptstelle
3. Mi 17:00-19:00 Uhr	Stammtisch Rekids	Seniorenbüro Ost Zweigstelle
Mi 10:30-11:30 Uhr + 11:45-12:45 Uhr	Yoga auf dem Stuhl Gruppe 1 & Gruppe 2	Seniorenbüro Ost Hauptstelle
Mi 15:00-17:00 Uhr - 14-tägig	Spielkreis	Seniorenbüro Ost Hauptstelle
Do ab 11:00 Uhr	„Seniorenbüro auf Tour“ Das Seniorenbüro rollte mit dem Bollerwagen in die Nachbarschaft	Weitere Infos im SB Ost Tel. 0234 / 544 76 500 k.engel@drk-bochum.de
Do 10:00-12:00 Uhr	Offene Sprechstunde der Initiative Senioren Aktiv	Seniorenbüro Ost Zweigstelle
Do 10:30-12:00 Uhr 14-tägig	Sprechstunde in der Zweigstelle des SBs	Seniorenbüro Ost Zweigstelle
Do 15:00-17:00 Uhr	Malangebot für Geflüchtete	Seniorenbüro Ost Hauptstelle
4. Fr 15:00-18:00 Uhr	Stammtisch Senioren Aktiv	Seniorenbüro Ost Zweigstelle
wöchentlich	Verschiedene Aktivitäten/Angebote der Initiative „Senioren Aktiv“ <a href="http://www.senioren-aktiv-bochum.de">www.senioren-aktiv-bochum.de</a>	Seniorenbüro Ost Zweigstelle, + verschiedene Orte im Stadtteil

# Regelmäßige Termine: Seniorenbüro Süd

Wann?	Was?	Wo?
Mo 17:30-19:00 Uhr	Englisch für Anfänger	Seniorenbüro Süd
2. Mo 11:00-15:00 Uhr	Kochtreff am Montag	Seniorenbüro Süd
Di 09:30-10:30 Uhr & 10:45 Uhr-11:45 Uhr	Sport „Fit bis ins hohe Alter“ 2 Kurse	Bezirksmusikschule Stiepel Kemnader Str. 309, 44797 Bo
Di 10:30-12:00 Uhr	Häkeln / Handarbeitsgruppe	Seniorenbüro Süd
Di 11:30-13:00 Uhr	Beratung (russisch): Umgang mit dem Laptop/Notebook	Seniorenbüro Süd
Di 14:00-15:15 Uhr & 15:30-16:45 Uhr	„Ich & mein Smartphone“ 2 Kurse	Seniorenbüro Süd
1. Di 17:00-18:30 Uhr	Demenzangehörigengruppe	Seniorenbüro Süd
Mi 10:30-11:30 Uhr	Sport „Fit bis ins hohe Alter“	Gemeindehaus St. Martin, Am Langen Seil 120, 44799 Bo
1. Mi 10:00-11:00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde in Stiepel	Bezirksmusikschule Stiepel Kemnader Str. 309, 44797 Bo
1. + 3. Mi 15:00-17:00 Uhr	Café-Treff	Seniorenbüro Süd
2. Mi 15:00-16:30 Uhr	Russischer Tee-Treff	Seniorenbüro Süd
3. Mi 10:00-11:00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde in Steinkuhl	„INItiative Pro Steinkuhl“, Alte Markstr. 47, 44801 Bo
Letzter Mi 15:00-16:30 Uhr	Treffen der Ehrenamtlichen	Seniorenbüro Süd
Do 10:15-11:15 Uhr + 11:15-12:15 Uhr	Sport „Fit bis ins hohe Alter“ 2 Kurse	Laerholzblick Sumperkamp 5, 44801 Bo
1. & 3. Do 15:00-17:00 Uhr	Spielenachmittag	Seniorenbüro Süd
1. Do 10:30-12:00 Uhr	Gesprächskreis für Demenzkranke & deren Angehörige in Stiepel	Bezirksmusikschule Stiepel Kemnader Str. 309, 44797 Bo
2. + 4. Do 10:00-12:00 Uhr	Internationaler Brunch	Seniorenbüro Süd
Do 17:30-19:00 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene	Seniorenbüro Süd
Fr 10:00-11:30 Uhr	Tablet/Laptop-Kurs „DieBitFits“	Seniorenbüro Süd
Fr 11:00-12:00 Uhr	Sprechstunde Nachbarschaftshilfe (russ.)	Seniorenbüro Süd
Fr 12:30-14:00 Uhr	Gesprächskreis russisch/deutsch „Gemeinsam älter werden“	Seniorenbüro Süd
1. + 3. Fr 15:00-16:00 Uhr	Singen und mehr	Seniorenbüro Süd
3. Fr 15:00-17:00 Uhr	Gesprächskreis „Zeit zum Zuhören, Zeit zum Reden“	Seniorenbüro Süd
4. Fr 15:00-17:00 Uhr	Malgruppe	Seniorenbüro Süd

# Regelmäßige Termine: Seniorenbüro Südwest



Wann?	Was?	Wo?
Mo 14:30-15:30 Uhr	Gymnastik	Seniorenbüro Südwest
Mo 16:00-17:30 Uhr	Englisch	Seniorenbüro Südwest
Mo 18:00-20:00 Uhr	Smartphone-Kurs I/II im wöchentlichen Wechsel	Seniorenbüro Südwest
2. Di 15:00-18:00 Uhr	Treffen der Patientenbegleiter	Seniorenbüro Südwest
Mi 14:45-15:45 Uhr	Gymnastik	Seniorenbüro Südwest
Mi 16:00-18:00 Uhr	Stricken und Häkeln	Seniorenbüro Südwest
Mi 19:00-20:30 Uhr	Spanisch	Seniorenbüro Südwest
2. Do 15:00-17:00 Uhr	Gesprächskreis für sorgende & betreuende Angehörige	Gemeindehaus der Liebfrauenkirche
Do 14:30-17:30 Uhr	Plauderstündchen für Menschen mit Demenz	Seniorenbüro Südwest
1. Fr 09:30-11:30 Uhr	Offenes Stadtteilfrühstück	Seniorenbüro Südwest
2. Fr 16:30-18:30 Uhr	Origami	Seniorenbüro Südwest
3. Fr 09:00-11:00 Uhr	Beratung für ältere Migranten	Seniorenbüro Südwest
3. Fr 11:00-12:00 Uhr	Sprechstunde VdK	Seniorenbüro Südwest
Fr 14:00-16:00 Uhr	Spielenachmittag	Seniorenbüro Südwest
Fr 18:00 -19:00 Uhr	Spanisch für Anfänger	Seniorenbüro Südwest
Sonntags—vormittags (siehe Aushang!)	Quartierstreff 55+ / Lindener Kultur- & Treffpunkt-kreis (bitte Aushang beachten)	Seniorenbüro Südwest



Alle Spaziergänge freuen sich über neue Teilnehmer!  
Die Teilnahme ist ohne Anmeldung möglich, völlig unverbindlich und kostenlos.

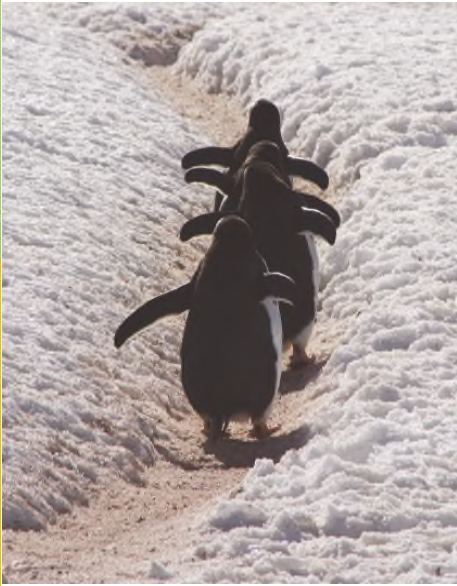
Auch ehrenamtliche Paten, die die Spaziergänge begleiten, sind herzlich Willkommen.

Möchten Sie Pate werden oder einen neuen Spaziergang in einem Stadtteil initiieren, in dem es noch keinen Stadtteilspaziergang gibt?

Bitte melden Sie sich in einem der Seniorenbüros!

Wann?	Treffpunkt
Montag 11:00 Uhr Werne	Werner Amt
Montag 11:00 Uhr Hordel	Am Springbrunnen auf dem Beamtenplatz
Montag 11:00 Uhr Hofstede	Hordeler Str. 3 vor dem Johanneshaus
Montag 14:00 Uhr Linden	Seniorenbüro Südwest, Hattinger Str. 787
Montag 14:00 Uhr Weitmar Mitte	Bezirksverwaltungsstelle Weitmar-Mitte Parkplatz
Montag 14:00 Uhr Weitmar Mark	Markstraße / Ecke Karl-Friedrich Str. vor der Apotheke
Montag 14:00 Uhr Langendreer Ost	Marktplatz von Langendreer
Dienstag 14:30 Uhr Grumme	Stadtteilladen Grumme in der Ennepestraße 1
Dienstag 14:30 Uhr Westend	Feuerwache, Baarestr./ Bessemerstr.
Dienstag 15:00 Uhr Altenbochum	Wittener Str. 248 vor dem Supermarkt ( <b>Paten gesucht!</b> )
Mittwoch 11:00 Uhr Ehrenfeld	Hans-Ehrenberg-Platz
Mittwoch 14:00 Uhr (2. & 4. Mi) Hustadt	Ev. Hustadtzentrum, Auf dem Backenberg 8
Donnerstag 11:00 Uhr Riemke	Riemke Markt (Kirche St. Franziskus /Eingang zur U-Bahn)
Donnerstag 14:00 Uhr Hamme	Amtsplatz vor dem Bürgerhaus
Donnerstag 14:30 Uhr Wattenscheid Mitte	Seniorenbüro WAT, Propst-Hellmich-Promenade 29 ( <b>auch für Spazierende mit Rollator oder E-Rollstuhl</b> )
Donnerstag 15:00 Uhr Querenburg	Seniorenbüro Süd, Querenburger Höhe 169
Freitag 11:00 Uhr Innenstadt/Gleisdreieck	An der Glocke vor dem Rathaus

# „Geh mit uns!“ - Spaziergänge in Planung!



Wo?	Wann	Infos über
Laer	In Planung Patent gesucht ! Bei Interesse bitte melden!	Kathrin Engel 0234 / 54 47 65 00

## Wanderungen durch Bochum & die nähere Umgebung



Alle 14 Tage gibt es Wanderungen im Bereich Bochum & der näheren Umgebung. Veranstalter **Seniorenbüro-Nord** in Kooperation mit dem **Kornharpener Initiativ- Team (KIT)**. Die Tourenlänge beläuft sich auf 7 bis 10 Km im **seniorengerechten Tempo**.

Start mit Fahrgemeinschaften zum Ausgangspunkt jeweils **ab 13:30 Uhr** am **Seniorenbüro Nord**, Gerther Straße 20 und an der **ASB Begegnungsstätte Kornharpen**, Im Hole 17.

Start der Wanderungen zur **Sommerzeit** ist jeweils **ab 14:00 Uhr**, **ab November** um **13:30 Uhr**. Im Anschluss der Wanderung jeweils gemütliche Einkehr & gemeinsames Kaffeetrinken.

**Termine im 3. Quartal 2018:**

11. + 25. Juli

08. + 22. August

05. + 19. September

Alle Informationen über den Startpunkt & die Touren erhalten Sie gerne auf Anfrage in Ihrem **Seniorenbüro**.



### Seniorenbüro Mitte

#### Ilka Genser

[genser@diakonie-ruhr.de](mailto:genser@diakonie-ruhr.de)  
Tel. 0234\_58 83 62 25  
Mo, Do 9 - 12 Uhr  
Di 13 - 16 Uhr

#### Christine Drüke

[drueke@diakonie-ruhr.de](mailto:drueke@diakonie-ruhr.de)  
Tel. 0234\_97 61 92 68  
Mo, Do 9 - 12 Uhr  
Di 13 - 16 Uhr

#### Andrea Lösing

[a.loesing@diakonie-ruhr.de](mailto:a.loesing@diakonie-ruhr.de)  
Tel. 0234\_92 78 63 90  
Mi 9-11 Uhr

#### Angelika Dieckmann

[adieckmann@bochum.de](mailto:adieckmann@bochum.de)  
Tel. 0234\_92 78 63 91  
Mo, Do 9 - 12 Uhr  
Di 13 - 16 Uhr

#### Monika Koch

[mkoch@bochum.de](mailto:mkoch@bochum.de)  
Tel. 0234\_92 78 63 92  
Mo, Do 9 - 12 Uhr  
Di 13 - 16 Uhr

### Seniorenbüro Watten-

#### Johannes Bielawa

[johannes.bielawa@caritas-bochum.de](mailto:johannes.bielawa@caritas-bochum.de)  
Tel. 02327\_94 61 26  
Mo, Mi 10-12 Uhr

#### Monika Robrecht

[monika.robrecht@caritas-bochum.de](mailto:monika.robrecht@caritas-bochum.de)  
Tel. 02327\_94 61 13  
Mi, Do 10-12 Uhr

#### Sylvia Hornung

[shornung@bochum.de](mailto:shornung@bochum.de)  
Tel. 02327\_3 28 18 95  
Mi 9 - 12 Uhr

#### Kornelia Zyla

[kzyla@bochum.de](mailto:kzyla@bochum.de)  
Tel. 02327\_6 02 94 87  
Do 9 - 12 Uhr

### Seniorenbüro Nord

#### Martina Houben

[houben@psh-bochum.de](mailto:houben@psh-bochum.de)  
Tel. 0234\_91 28 88 42  
Do 14 - 16 Uhr  
Fr 10 - 12 Uhr

#### Sarah Abbasi

[abbasi@psh-bochum.de](mailto:abbasi@psh-bochum.de)  
Tel. 0234\_91 28 88 42  
Do 14 -16 Uhr  
Fr 10 -12 Uhr

#### Sabrina Fischöder

[sfischoeder@bochum.de](mailto:sfischoeder@bochum.de)  
Tel. 0234\_92 56 58 13  
Mi 10 - 12 Uhr  
Do 14 -16 Uhr  
Fr 10 -12 Uhr

### Seniorenbüro Südwest

#### Sabine Grote

[s.grote@awo-ruhr-mitte.de](mailto:s.grote@awo-ruhr-mitte.de)  
Tel. 0234\_58 86 85 55  
Mo, Mi, Do 10-12 Uhr

#### Alexandra Cosack

[a.cosack@awo-ruhr-mitte.de](mailto:a.cosack@awo-ruhr-mitte.de)  
Tel. 0234\_57 95 14 67  
Mo, Do 10-12 Uhr

#### Aileen Böddeker

[aboeddeker@bochum.de](mailto:aboeddeker@bochum.de)  
Tel. 0234\_58 86 85 56  
Mo, Mi, Do 10-12 Uhr

### Seniorenbüro Süd

#### Nataliya Tikhonova

[tikhonova@ifak-bochum.de](mailto:tikhonova@ifak-bochum.de)  
Tel. 0234\_77 31 65 52  
Mi 14-16 Uhr  
Do 10-12 Uhr

#### Sabine Böhnke-Egbaria

[sboehnke-egbaria@bochum.de](mailto:sboehnke-egbaria@bochum.de)  
Tel. 0234\_77 31 65 51  
Mi, Fr 9-11 Uhr  
Do 14-16 Uhr

### Seniorenbüro Ost

#### Kathrin Engel

[k.engel@drk-bochum.de](mailto:k.engel@drk-bochum.de)  
Tel. 0234\_544 76 500  
Di, Fr 11:30-13:00 Uhr  
Do 10:30-12:00 Uhr  
Hohe Eiche 12  
(Zweigstelle)

#### Chantal Köster

[ckoester@bochum.de](mailto:ckoester@bochum.de)  
Tel. 0234\_544 76 502  
Di 11:30-13:30 Uhr  
Mi 13 - 15 Uhr  
Do 10- 12 Uhr



# Senioren**büros** in Bochum

Seniorentelefon  
0234—910 28 44

[www.seniorenbuero-bochum.de](http://www.seniorenbuero-bochum.de)



## IMPRESSUM

Herausgeber:

Bochumer Seniorenbüros (*Stadt Bochum in Kooperation mit den Bochumer Wohlfahrtsverbänden*)

Redaktion: Ilka Genser, Nicole Peschke, Kathrin Engel

Text + Foto: Team Seniorenbüro Mitte, Team Seniorenbüro Wattenscheid, Team Seniorenbüro Nord, Seniorenbüro Ost, Team Seniorenbüro Süd, Team Südwest, Stadt Bochum, Andrea Lösing, Bernhard Rüppert

V.i.S.d.P. Ilka Genser, Nicole Peschke

Erscheinungsweise 4 x im Jahr