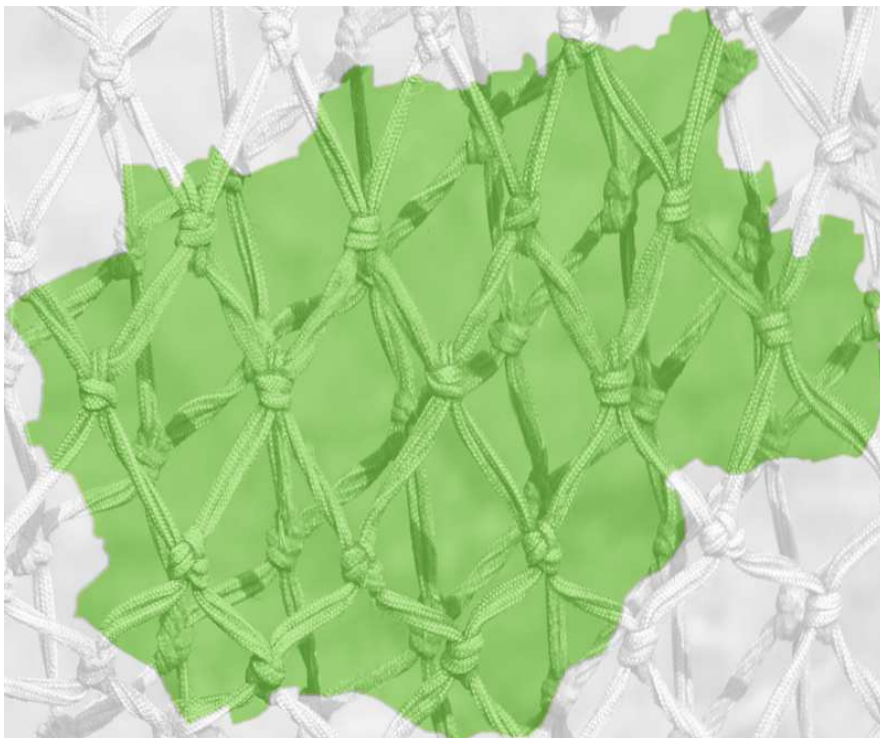


-Vernetzt-  
Neues aus den

**Seniorenbüros**  
in Bochum

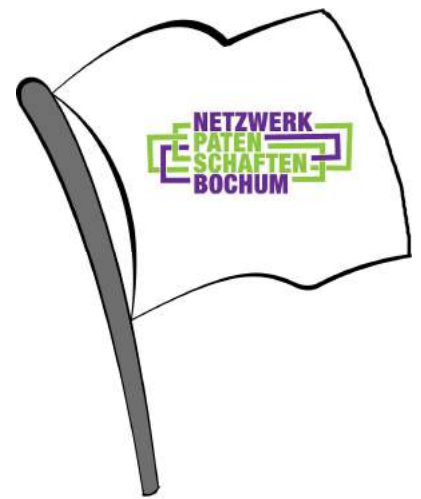
Ausgabe Nr. 10  
Oktober 2017

## Miteinander verknüpft- Seniorenbüros netzwerken in Bochum



### IN DIESEM HEFT

Miteinander verknüpft— Seniorenbüros netzwerken in Bochum .....	2-3
Team Wattenscheid ...	4
Team Mitte .....	4
Team Nord .....	5
Team Ost .....	5
Team Süd.....	6
Team Südwest.....	6
Termine in den Seniorenbüros.....	7-14
Stadtteilspaziergänge & Wanderungen.....	15-16
Kontakte zu den Büros	17
Impressum .....	18



Eine der Hauptaufgaben der Bochumer Seniorenbüros ist die Initiierung von Netzwerken in den Stadtteilen. Diese Aufgabe haben die Seniorenbüros in den letzten Jahren schon erfolgreich übernommen.

Es sind Netzwerke der einzelnen Akteure in den Stadtteilen, deren gemeinsames Thema „Alt werden“ ist. Akteure wie z.B. das Sanitätshaus, der Pflegedienst, der Hausarzt, die Apotheke und der Sportverein nehmen an den regelmäßig stattfindenden Treffen teil. Der Ort ist zentral und gut im Stadtteil zu erreichen, dies kann die Cafeteria eines Altenheims oder der Gemeindesaal sein.

Die Seniorenbüros laden zu den Treffen ein, moderieren oder wirken aktiv in schon bestehenden Netzwerken mit. Alle gemeinsam arbeiten engagiert an verschiedensten Themen und setzen die Ideen und Vorschläge aus den Stadtteilen so bald wie möglich um. Auch interessierte Bürger sind bei diesen Netzwerken aktiv und gestalten mit.



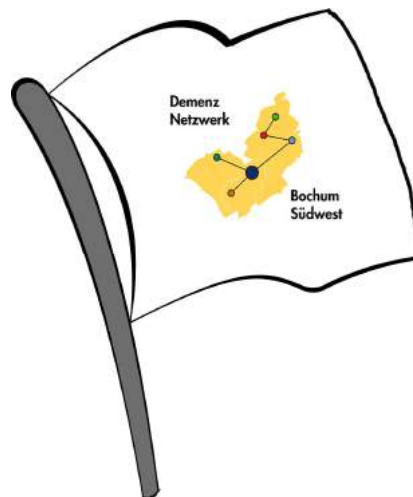


So sind schon viele gute Ideen entstanden und in die Tat umgesetzt worden: Verschiedene Seniorenwegweiser für die Stadtteile, themenbezogene Sprechstunden und Filmnachmittage, Bürgerbefragungen, Seniorensicherheitstraining, Verkehrssicherheit, kleine und größere Projekte, Stadtteilstunden und die Aufstellung von Bänken.

Netzwerke sind offen, d.h. ein Ein- bzw. Austritt aus Netzwerken ist stets möglich. Sie sind offen für Ideen, können eventuell auch ihr Profil verändern. Aber nicht nur der Ein- und Austritt von Netzwerkpartnern ist möglich. Durch die Unterschiedlichkeit der verschiedenen Partner eines Netzwerkes ergeben sich sowohl Chancen als auch Herausforderungen.

Jeder Teilnehmer hat sein eigenes Profil samt Stärken, Schwächen, Möglichkeiten und Mittel – das bietet Potential voneinander zu lernen, Ressourcen und Verbindungen gemeinsam für das gemeinsame Ziel zu nutzen.

Vielleicht sind Sie neugierig geworden und wollen sich auch engagieren? Wir unterstützen Sie gerne bei Ihren Ideen, Anregungen und Aktionen.



## Kooperation mit der Wattenscheider Bibliothek im Gertrudis-Center

Seit Juli 2016 besteht ein Kooperationsvertrag zwischen dem Seniorenbüro Wattenscheid und der Bücherei Wattenscheid im Gertrudis - Center. Im Rahmen der Kooperation haben bereits mehrere Veranstaltungen stattgefunden. Dazu gehörten „Gift im Glühwein“ (Krimis und Kurzgeschichten), „Was sitzt mir doch der Schalk im Nacken“ (Humoristisches) und „Heute komm ich mal mit meinem Buch“. Wunsch und erklärtes Ziel ist es, die Einwohnerschaft möglichst mit einzubeziehen und dadurch zu eigenen Aktionen und Taten zu motivieren.

Die nächste geplante Veranstaltung findet am Montag, 25. September 2017 von 15.00 bis 17.00 Uhr in den Räumen der Bücherei Wattenscheid im Gertrudis - Center, Alter Markt 1, 44866 Bochum statt. Diesmal mit dem Titel „Ein Freund, ein guter Freund... – Gassenhauer aus den 50 er und 60er Jahren“.



Neben dem Vorstellen und Hören bekannter Titel ist das Publikum auch eingeladen, einige Titel und Sänger/innen zu erraten. Es winken sogar kleine Preise!

Mitsingen gern erwünscht!

## Seniorenbüro Mittendrin- Sprechstunde in Altenbochum

Die Idee und der Wunsch zur Sprechstunde entstand im Seniorennetzwerk Altenbochum. Am Dienstag, 05.09. stand Andrea Lösing zum ersten Mal für alle Fragen rund um das Thema „Alter“ im Lutherhaus zur Verfügung. Die ersten beiden Sprechstundentermine wurden bereits sehr gut angenommen. Frau Lösing freut sich über alle, die vorbeikommen, sei es für konkrete Fragen, Anregungen oder einfach zum Erzählen. Frau Lösing erhofft sich dadurch mehr Kontakt zu den in Altenbochum lebenden Menschen und mögliche Anregungen.

Übrigens ist der Zugang zur Sprechstunde über den Seiteneingang des Lutherhauses zu erreichen— einfach die Treppe oder Aufzug nach unten. Weitere Sprechstundentermine finden Sie im Terminblock dieses Newsletters.

### Seniorenbüro Mittendrin

Herzlich willkommen zur  
Sprechstunde für

Senioren, Angehörige, Akteure und  
alle interessierten Bürger am:

05. und 19. September  
10. und 24. Oktober

14.00 – 15.30 Uhr  
im Lutherhaus Wittener Str. 242

Ich freue mich auf Sie!

Andrea Lösing



Seniorenbüro Mitte  
Heuversstraße 2  
44793 Bochum  
Telefon: 0234-9278639-0  
Fax: 0234-9278639-3  
E-Mail: a.loesing@diakonie-ruhr.de

## Neu im Team im SB Nord/Quartierstreff 55+

Jung und frisch, engagiert und sehr motiviert ist die neue Kollegin Sarah Abbasi im SB Nord/ Quartierstreff 55+.

Mit viel Kraft und Energie blicken die beiden Kolleginnen des Vereins Psychosoziale Hilfen Bochum e.V. in eine bunte, aufregende Zeit.

Gemeinsam mit den Bürger\_innen im Bochumer Norden wird die Quartiersarbeit in den Stadtteilen intensiviert. Die Nachbarschaft wird durch selbstorganisierte Gruppen und Projekte weiter gestärkt. Das Ziel ist ein belebtes, vielfältiges und aktives Miteinander im Quartier.



## Seniorenbüro Ost

Alte Bahnhofstr. 6 44892 Bochum  
Hohe Eiche 12 44892 Bochum

## Mobil bleiben, aber sicher!

Beim ersten Verkehrssicherheitstag auf dem Platz „Am Stern“ bekamen ältere Mitmenschen wertvolle Tipps, um möglichst gefahrlos den Alltag mit Rollator und Gehhilfe zu meistern.



Es gab einen Hindernisparcours mit verschiedenen Bodenbelägen, wie z.B. glatte, rutschige Flächen, holprige Gullyrillen oder nachgebaute Stufen, die mit den Rollatoren abgelaufen werden konnten.

Aber auch Hör-, Seh- und Reaktionstests, ein Fahrrad-/Motorrad Simulator sowie ein Praxistest zu Elektrorädern wurde angeboten. Daneben wurden auch praktische Tipps zum Schutz vor Taschendiebstahl und Betrug durch die Polizei und die Seniorensicherheitsberatung angeboten.



## Das Quartier aus Holzfiguren: Steinkuhl entwirft das Modellquartier der Zukunft

Das Steinkuhlfest fand zum 16. Mal auf dem Kessingsplatz in Querenburg statt. Am Stand des Seniorenbüros Süd gab es nicht nur reichlich Infos, sondern auch leckere selbstgebackene Baklava. Das Highlight war für viele Gäste das Quartiersspiel, das beim Landesbüro altengerechte Quartiere.NRW in Bochum ausgeliehen wurde.



Ältere Menschen, aber auch Jüngere und sogar Kinder, konnten zur Quartiersentwicklung beitragen und mit 21 Holzfiguren, die unterschiedliche Bereiche und Themen aus dem Leben des Quartiers symbolisieren, ihr Modellquartier im Stadtteil planen. Dabei wollten etwa vierzig vor Ort Lebende mit dem Seniorenbüro-Team sowie miteinander spielerisch in Dialog treten und zeigen, wie sie sich das Lebensumfeld in Steinkuhl vorstellen. Interessanterweise erhielten Lebensbereiche „Einkaufsmöglichkeiten“, „Sicherheit“ und „Nahverkehr“ generationsübergreifend den höchsten Wert. Den älteren Menschen war außerdem das Vorhandensein einer Post, einer Apotheke und kultureller

Angebote im Stadtviertel besonders wichtig. Dieses Ergebnis gibt das Seniorenbüro den Quartiersagierenden und Netzwerkmitgliedern weiter bekannt.

## Beratungsstunde des Ambulanten Ethikkomitees Bochum an jedem 4. Freitag im Monat von 10:00 Uhr -11:00 Uhr im Seniorenbüro Südwest

Haben Sie den Eindruck, dass Ihnen selbst oder einem anderen kranken Menschen die geplante oder aktuelle Behandlung nicht gut tut? Der eigene Wunsch oder Wille nicht genügend berücksichtigt oder die Würde verletzt wird?

Manchmal ist es nicht offensichtlich, welche medizinische Behandlung für einen Menschen die Beste ist; gerade, die Behandlungswünsche selbst nicht geäußert werden können. Verfügungen werden nicht beachtet oder sind nicht aussagekräftig. Das Ambulante Ethikkomitee Bochum bietet Ihnen die Möglichkeit, ein ethisches Beratungsgespräch zu führen, das in der Wohnung des Patienten, im Seniorenheim oder in der Arztpraxis stattfinden kann. Ziel ist es dabei, ein ganzheitliches Bild des Menschen zu gewinnen: mit seiner Erkrankung und seinem Leid, aber auch mit seinen Möglichkeiten, Wünschen und Hoffnungen. Mit der Beratungsstunde in den Räumen des Seniorenbüros Südwest möchte das Ambulante Ethikkomitee den Mitmenschen die Möglichkeit geben, Ihre Anliegen persönlich vorzutragen in einen Dialog zu treten.



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?
Sa 14.10.2017 10:00-14:00 Uhr	Fortbildung „Ehrenamt Teil 2“ für Paten & Patinnen , Netzwerk Patenschaften	Gemeindesaal Johanneskirche Ennepestr. 15a, 44807 Bo
Mo 06.11.2017 18:00-20:00 Uhr	Treffen der Ehrenamtlichen des Telefonischen Besuchsdienstes	Seniorenbüro Mitte, Koop SB Mitte und SB Ost
Sa 11.11.2017 10:00-16:00 Uhr + Do 16.11.2017 18:00-20:00 Uhr	Schulung für Paten & Patinnen des telefonischen Besuchsdienstes	Ort bitte in den SBs Ost + Mitte erfragen, Koop SB Mitte und SB Ost
Di 14.11.2017 09:00-10:30 Uhr	Netzwerk Patenschaften— Treffen	SKF Bochum, Bergstr. 224, 44807 Bo
Do 23.11.2017 ab 18:00 Uhr	Abschlussveranstaltung des Projektes „Miteinander—Füreinander“	Kulturrat in Bochum Gerthe, Lothringer Str. 36, 44805 Bo

## Veranstaltungen & Angebote in unseren Büros

### Aktuelle Termine: Seniorenbüro Wattenscheid



Wann?	Was?	Wo?
Mi 20.09.2017 15:00 Uhr	Boule und Schach im Park	Stadtgarten Wattenscheid
Mo 25.09.2017 15:00 Uhr	Ein Freund, ein guter Freund—Gassenhauer aus den 50er und 60er Jahren	Bücherei WAT im Gertrudis-Center, Alter Markt 1, 44866 Bo
Sa 07.10.2017 09:00-12:00 Uhr	Bürgerbefragung in Eppendorf	Rewe Parkplatz in Wattenscheid Eppendorf
Mo 09.10.2017 10:00- 18:00 Uhr	„Danke“ - Ausflug der Ehrenamtlichen zum Schloss Burg an der Wupper—Wanderung zur höchsten Eisenbahnbrücke Deutschlands „Müngstener Brücke“	Treffpunkt 10:00 Uhr: Haus der Caritas, Propst-Hellmich-Promenade 29, 44866 Bo Anmeldung im Seniorenbüro nötig!
Fr 20.10.2017 18:00 Uhr	Eröffnung der Vernissage von Wattenscheider Künstlern	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Di 21.11.2017 15:00 Uhr	Erstes Planungsgespräch für das Projekt: „Zeit mit KITA Kindern“ - Interessierte sind eingeladen	Propst-Hellmich-Promenade 29, 44866 Bo
Mo 27.11.2017 15:00 Uhr	Adventveranstaltung	Bücherei WAT im Gertrudis-Center, Alter Markt 1, 44866 Bo
Mo 04.12.2017 15:00 Uhr	Adventsfeier aller Ehrenamtlichen	An der Papenburg 23, 44866 Bo

# 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 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	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 19:00-21:00 Uhr 14-tägig	Basisgruppentreffen ZWAR Netzwerk Höntrop zwarbochum-hoentrop.jimdo.com	Vereinsheim FSV Sevinghausen Auf dem Esch 1, 44867 Bo
Do 10:00-13:00 Uhr 14-tägig ungerade KW	Suppenstammtisch in Westenfeld	Westenfelder Str. 113, 44867 Bo
Do 18:30-20:00 Uhr 14-tägig 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



# Aktuelle Termine: Seniorenbüro Mitte



Wann?	Was?	Wo?
Di 10.10 + 24.10. 14:00-15:30 Uhr	Seniorenbüro Mittendrin Sprechstunde in Altenbochum	Lutherhaus Wittener Str. 242, 44803 Bo
Mi 18.10.2017 16:00-17:30 Uhr	Patentplausch Glückskäfer und andere	Seniorenbüro Mitte
Di 07.11.2017 13:30-15:30 Uhr	Seniorennetzwerk Riemke	St. Franziskus Altenheim Tippelsberger Str. 2-12, 44807 Bo
Fr 10.11.2017 15:00-18:00 Uhr	Glückskäfer Winterfest	Seniorenbüro Mitte
Mo 27.11.2017 13:30-14:30 Uhr	Leben im Westend—Senioren und mehr	Haus an der Bayernstr. 3, 44793 Bo
Mo 27.11.2017 16:00-18:00 Uhr	Sprechstunde im Westend Thema: Widerspruch bei Pflegeeinstufung	Seniorenbüro Mitte
Mi 29.11.2017 14:00-18:00 Uhr	Backaktion mit den Glückskäfern	Familienbildungsstätte Bochum Zechenstr. 10, 44791 Bo
Mi 06.12.2017 16:00-17:30 Uhr	Großes Patentreffen der Glückskäfer	Seniorenbüro Mitte

# Regelmäßige Termine: Seniorenbüro Mitte



Wann?	Was?	Wo?
Mo 15:00-16:00 Uhr 14-tägig ab dem 09.10.	Kaffee trifft Kakao	Vels-Heide-Schule Sanderweg 25, 44803 Bo
Jeden Mo 17:30-19:30 Uhr	Smartphonekurs	Seniorenbüro Mitte
Di 11:00-12:00 Uhr	Musik liegt in der Luft	Seniorenbüro Mitte
Jeden Mi 17:30-19:30 Uhr	Smartphonekurs	Seniorenbüro Mitte
Jeden 3. Mi 19 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
Do 14-tägig ab 18:30 Uhr	ZWAR Basisgruppentreffen	Katharina-von-Bora-Haus Klinikstr. 26, 44791 Bo
1. Freitag ab 15:00 Uhr	Café International	Seniorenbüro Mitte
Zu allen Öffnungszeiten (07:30-18:00 Uhr)	Bücherregal	Im Gebäude des Albert-Schmidt- Hauses vor dem Büro des Senioren- büros Mitte

## Regelmäßige Termine: Seniorenbüro Nord



Wann?	Was?	Wo?
Mo 09:00-11:00 Uhr	Montagsfrühstück	Seniorenbüro Nord
Mo 09:00-11:00 Uhr	Smartphone Sprechstunde	Seniorenbüro Nord
2. Mo 15:00-17:00 Uhr	Bastelgruppe I	Seniorenbüro Nord
2. Di 14:00-16:00 Uhr	Bastelgruppe II	Seniorenbüro Nord
2. Di 16:00-18:00 Uhr	Foto IG	Seniorenbüro Nord
Di 15:00 -17:00 Uhr 14-tägig ab dem 10.10.17	Spieletreff	Seniorenbüro Nord
Di 16:00-18:00 Uhr 14-tägig ab dem 10.10.17	Skat	Seniorenbüro Nord
1. Di ab 18:00 Uhr	ZWAR-Basisgruppentreffen	Seniorenbüro Nord
4. Di ab 18:00 Uhr	Projektgruppe „Schöner leben in Gerthe“	Seniorenbüro Nord
Mi 11:00-12:00 Uhr	Hockergymnastik	Seniorenbüro Nord
Mi 13:30—ab Nov. 13:00 Uhr - 14-tägig ab dem 18.10.2017	Wandergruppe—Start ab 14:00 Uhr, bzw. ab Nov. 13:30 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 ab dem 11.10.17	ZWAR Basisgruppentreffen	Alle Infos bei Jochen Kröger (0234-594344) und Ulrich Haarmann (01578-8953590)
Do 15:00-17:00 Uhr	Sprachcafé	Seniorenbüro Nord
1. Fr 10:30-12:00 Uhr	Bürgersprechstunde	Seniorenbüro Nord
3. Fr 15:00-17:00 Uhr	Malkreis	Seniorenbüro Nord
Letzter Fr 14:00-17:00 Uhr	Repaircafé	Seniorenbüro Nord
Zu allen Öffnungszeiten	Bücherregal	Seniorenbüro Nord

## Aktuelle Termine: Seniorenbüro Nord



Wann?	Was?	Wo?
Mi 22.11.2017 17:00 Uhr	Filmpremiere „Endlich leben wie ich will“	Casablanca, Kortumstr. 11, 44787 Bo (Bermudadreieck)
Sa 02.12.2017 14:45 Uhr	Dellwig im Advent—Start 15:00 Uhr in Lütgendortmund	Seniorenbüro Nord, 14:45 Uhr Bildung von Fahrgemeinschaften

# Regelmäßige Termine: Seniorenbüro Ost

Wann?	Was?	Wo?
2. Mo 15:00-17:00 Uhr	Aktiventreff Senioren Aktiv	Seniorenbüro Ost Zweigstelle Hohe Eiche 12, 44892 Bo
Mo 15:30-17:45 Uhr (ab 11.09.2017)	Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene (Koop mit FBS der Stadt Bo)	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
4. Mo 10:30-11:30 Uhr	Sprechstunde in Werne	Stadtumbaubüro Werner Hellweg 499, 44894 Bo
Di 10:00-12:00 Uhr	Offene Sprechstunde der Initiative Senioren Aktiv	Seniorenbüro Ost Zweigstelle Hohe Eiche 12, 44892 Bo
1. Di 14:00-17:00 Uhr	Repair Café	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
2. und 4. Di 11:30-13:30 Uhr	„Der Rentendoktor“ - Offene Sprechstunde zu Rentenfragen, Pflegeversicherung und Behindertenangelegenheiten	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
2. und 4. Di 10:00-12:00 Uhr	Kreativangebot „Mit den eigenen Händen etwas herstellen“	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
3. Di 15:30-17:00 Uhr	Gemeinschafts-Treffen Senioren Aktiv	Gemeindsaal Mariengemeinde Alte Bahnhofstr. 182 a, 44892 Bo
4. Di 11:30-12:30 Uhr	Offene Bürgersprechstunde mit Frau Radandt (Mitglied d. Seniorenbeirates)	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
Mi 10:30-11:30 Uhr und 11:45-12:45 Uhr	Yoga auf dem Stuhl Gruppe 1 und Gruppe 2	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
Mi 12:00-15:00 Uhr	Rückkehrberatung	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
1. Mi 17:00-19:00 Uhr	Selbsthilfegruppe für seltene Erkrankungen und ungeklärte Diagnosen	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
2. Mi 15:30-17:30 Uhr	Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Demenzerkrankten	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
3. Mi 15:30-17:30 Uhr	Persischer Gesprächskreis	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
3. Mi 17:00-19:00 Uhr	Stammtisch Rekids	Seniorenbüro Ost Zweigstelle Hohe Eiche 12, 44892 Bo
Do 10:00-12:00 Uhr	Offene Sprechstunde der Initiative Senioren Aktiv	Seniorenbüro Ost Zweigstelle Hohe Eiche 12, 44892 Bo
Do 12:00-15:00 Uhr	Regionale Flüchtlingsberatung	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
Do 15:00-17:00 Uhr	Malangebot für Geflüchtete	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
4. Fr 15:00-18:00 Uhr	Stammtisch Senioren Aktiv	Seniorenbüro Ost Zweigstelle Hohe Eiche 12, 44892 Bo
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, Hohe Eiche 12, 44892 Bo + verschiedene Orte im Stadtteil

## Aktuelle Termine: Seniorenbüro Ost

Wann?	Was?	Wo?
Sa 07.10.2017 11:00-18:00 Uhr	Öffnung der Zweigstelle im Rahmen des Herbstmarktes Am Stern	Am Stern, Bochum Langendreer / Alter Bahnhof
Mo 16.10.2017 10:30-12:30 Uhr	Infoveranstaltung „MahlZeit!“ zur Gründung selbstorganisierter lokaler Tischgemeinschaften	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
Sa 21.10.2017 10:00-16:00 Uhr	„Hängematte oder Wohnmobil“ - Kreativseminar zur Vorbereitung auf den (Un-) Ruhestand	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
Di 24.10.2017 16:00-18:00 Uhr	Impulsseminar „In meinem Quartier bleiben—Wohnen und Leben im Alter“	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
Fr 27.10.2017 10:00-12:00 Uhr	Herzensangelegenheit	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
Sa 09.12.2017 11:00-18:00 Uhr	Öffnung der Hauptstelle des Seniorenbüros im Rahmen des Weihnachtsmarktes	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo



## Aktuelle Termine: Seniorenbüro Süd

Wann?	Was?	Wo?
Do 05.10.2017 10:00—11:30Uhr	„Sicherheit für Senioren: Verhaltenstipps für den Alltag“ - Vortrag: Referent Herr Ulrich Neuhaus von der Polizei Bochum	Seniorenbüro Süd
Do 12.10.2017 15:00 Uhr	Das Projekt „Faszination Aquarium“ - Vortrag: Referent Herr Leonard Tricot, Fachschaft Bochumer Angelvereine im Stad-	Seniorenbüro Süd
Mo 27.11.2017 17:00 Uhr	„Technikunterstützung im Haushalt bei Pflegebedürftigkeit“ - Vortrag	Familienbibliothek Wiemelhausen, Markstr. 292, 44801 Bo

# Regelmäßige Termine: Seniorenbüro Süd

Wann?	Was?	Wo?
Mo 17:30-19:00Uhr	Englisch für Anfänger	Seniorenbüro Süd
Di 09:30-10:30 Uhr & 10:45 Uhr-11:45 Uhr	Sport „Fit bis ins hohe Alter“ <b>2 Kurse</b>	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“ <b>2 Kurse</b>	Seniorenbüro Süd
1. Di 17:00-18:30 Uhr	Demenzangehörigengruppe	Seniorenbüro Süd
Mi 10:30-11:30 Uhr	Sport „Fit bis ins hohe Alter“	ProSteinkuhl Alte Markstr. 47, 44801 Bo
1. Mi nach Vereinbarung	Ansprechpersonen türkisch/kurdisch	Seniorenbüro Süd / Integrationsagentur Hustadt
1. & 3. Mi 15:00-17:00 Uhr	Café-Treff	Seniorenbüro Süd
2. Mi 15:00-16:30 Uhr	Russischer Tee-Treff	Seniorenbüro Süd
Letzter Mi 15:00-16:30 Uhr	Treffen der Ehrenamtlichen	Seniorenbüro Süd
Do 10:15-11:15 Uhr	Sport „Fit bis ins hohe Alter“	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	Internationales Frühstück	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. und 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; Anmeldung und Infos im SB	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 Liebfraue ngemeinde
Do 14:30-17:30 Uhr	Plauderstündchen für Menschen mit Demenz	Seniorenbüro Südwest
Do 18:00-20:00 Uhr	Zeichnen & Malen—Kreativ-Kurs	Seniorenbüro Südwest
Fr 14:00-16:00 Uhr	Spielenachmittag	Seniorenbüro Südwest
Fr 18:00-19:00 Uhr	Spanisch für Anfänger	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
4. Fr 10:00-12:00 Uhr	Beratung Ethikkommission	Seniorenbüro Südwest
Sonntags 1x im Monat 08.10, 05.11, 03.12	Quartierstreff 55+/ Lindener Kultur- & Treffpunkt-kreis (bitte Aushang beachten)	Seniorenbüro Südwest

## Aktuelle Termine: Seniorenbüro Südwest



Wann?	Was?	Wo?
10.10.2017 15:00 Uhr	Vortrag: „Alles rund um das Thema ‚Po-Gesundheit‘ - Hämorrhiden, Marisken & Co“ - Dr. med Silke Ganzera	Seniorenbüro Südwest
19.10.2017	Tagesausflug ins Tal der Wupper	Anmeldung und weitere Infos im SB
09.11.2017	Tagesausflug nach Solingen/Gräfrath, Klimgenmuseum, Klosterkirche, Haribo	Anmeldung und weitere Infos im SB
18.11., 2.12, 3.12	Mosaikkunst, Infoveranstaltung 18.11 14:00-16:00 Uhr; Mosaikkurs: 2.12. 10:00-17:00 Uhr + 3.12. 09:00-14:00 Uhr	Anmeldung und weitere Infos im SB
Dezember 2017	Tagesfahrt zum Weihnachtsmarkt	Anmeldung und weitere Infos im SB

# Spazieren in Bochum



Stadtteil	Wann	Treffpunkt
Altenbochum (Mitte)	Dienstag, 15:00 Uhr	Wittener Str. 248 vor dem Supermarkt
Ehrenfeld (Mitte)	Mittwoch, 11:00 Uhr	Hans-Ehrenberg Platz
Grumme (Mitte)	Voraussichtlicher Start Mi 25.10.2017	Bitte im Seniorenbüro Mitte erfragen!
Hamme (Mitte)	Donnerstag, 14:00 Uhr	Amtsplatz vor dem Bürgerhaus
Hofstede (Mitte)	Montag, 11:00 Uhr	Hordeler Str.3 vor dem Johanneshaus
Hofstede (Mitte) Rollatorensparziergang !	Donnerstag, 11:00 Uhr	Hordeler Str.3 vor dem Johanneshaus
Hordel (Mitte)	Montag 11:00 Uhr	Brunnen auf dem Beamtenplatz
Riemke (Mitte)	Donnerstag, 11:00 Uhr	Riemke Markt (Kirche St. Franziskus/ Eingang zur U-Bahn)
Westend (Mitte)	Dienstag, 14:30 Uhr	Feuerwehrwache Baarestraße/ Bessemerstraße
Querenburg (Süd)	Donnerstag, 15:00 Uhr	Seniorenbüro Süd Querenburger Höhe 169
Weitmar-Mitte (Südwest)	Montag, 14:00 Uhr	Bezirksverwaltungsstelle Weitmar-Mitte Parkplatz
Weitmar-Mark (Südwest)	Montag, 14:00 Uhr	Markstraße/ Ecke Karl-Friedrich Str. vor der Apotheke
Linden (SüdWest)	Montag, 14:00 Uhr	Seniorenbüro Südwest, Hattinger Straße 787
Spaziergang des ZWARNetzwerkes Wattenscheid Mitte	Donnerstag, 10:00 Uhr	Saarlandbrunnen, Wattenscheid Mitte
Spaziergang des ZWARNetzwerkes WattenscheidHöntrop	Informationen unter <a href="http://zwarbochum-hoentrop.jimdo.com">zwarbochum-hoentrop.jimdo.com</a> oder im Seniorenbüro Wattenscheid	Informationen unter <a href="http://zwarbochum-hoentrop.jimdo.com">zwarbochum-hoentrop.jimdo.com</a> oder im Seniorenbüro Wattenscheid
Spaziergang des ZWARNetzwerkes Wattenscheid Mitte auch für Rollatoren- und Elektrorollstuhlfahrer	Donnerstag, 14:30 bis 15:30 Uhr	Eingang des Seniorenbüros Wattenscheid Propst-Hellmich-Promenade 29, 44866 Bo

# Spaziergänge in Planung

Stadtteil	Wann	Infos über
Langendreer (Ost)	<b>In Planung</b> Patent gesucht ! Bei Interesse bitte melden	Kathrin Engel 0234 / 54 47 65 00
Laer (Ost)	<b>In Planung</b> Patent gesucht ! Bei Interesse bitte melden	Kathrin Engel 0234 / 54 47 65 00
Werne (Ost)	<b>In Planung</b> Patent gesucht ! Bei Interesse bitte melden	Kathrin Engel 0234 / 54 47 65 00
Gleisdreieck (Mitte)	<b>In Planung</b> Patent gesucht ! Bei Interesse bitte melden	Ilka Genser 0234 / 92 78 63 90
Altenbochum (Mitte)	<b>Zusätzliche Patensuche!</b> Bei Interesse bitte melden	Andrea Lösing 0234 / 92 78 63 90

## Wanderungen quer durch Bochum & näherer Umgebung



Alle 14 Tage gibt es Wanderungen im Bereich Bochum & der näheren Umgebung. Veranstalter **Seniorenbüro-Nord in Kooperation mit dem Kornharpener Initiativteam (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 **14:00Uhr**, ab **November** um **13:30 Uhr**.

Im Anschluss der Wanderung jeweils gemütliche Einkehr & gemeinsames Kaffeetrinken.

**Termine im 4. Quartal 2017:**

**04. + 18. Oktober**

**01. + 15. + 29. November**

**13. + 27. Dezember**

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





# Ihr Kontakt zu den Bochumer Seniorenbüros

## Seniorenbüro Wattenscheid

<b>Johannes Bielawa</b> <a href="mailto:johannes.bielawa@caritas-bochum.de">johannes.bielawa@caritas-bochum.de</a> Tel. 02327_94 61 26 Mo, Mi 10-12 Uhr	<b>Monika Robrecht</b> <a href="mailto:monika.robrecht@caritas-bochum.de">monika.robrecht@caritas-bochum.de</a> Tel. 02327_94 61 13 Mi, Do 10-12 Uhr	<b>Sylvia Hornung</b> <a href="mailto:shornung@bochum.de">shornung@bochum.de</a> Tel. 02327_3 28 18 95 Mi 9 - 12 Uhr	<b>N.N</b>
--	---	---	------------

## Seniorenbüro Mitte

<b>Ilka Genser</b> <a href="mailto:genser@diakonie-ruhr.de">genser@diakonie-ruhr.de</a> Tel. 0234_58 83 62 25 Mo, Do 9 - 12 Uhr Di 13 - 16 Uhr	<b>Christine Drüke</b> <a href="mailto:drueke@diakonie-ruhr.de">drueke@diakonie-ruhr.de</a> Tel. 0234_97 61 92 68 Mo, Do 9 - 12 Uhr Di 13 - 16 Uhr	<b>Andrea Lösing</b> <a href="mailto:a.loesing@diakonie-ruhr.de">a.loesing@diakonie-ruhr.de</a> Tel. 0234_92 78 63 90 Mi 9-11 Uhr
<b>Angelika Dieckmann</b> <a href="mailto:adiECKmann@bochum.de">adiECKmann@bochum.de</a> Tel. 0234_92 78 63 91 Mo, Do 9 - 12 Uhr Di 13 - 16 Uhr	<b>Monika Koch</b> <a href="mailto:mkoch@bochum.de">mkoch@bochum.de</a> Tel. 0234_92 78 63 92 Mo, Do 9 - 12 Uhr Di 13 - 16 Uhr	

## Seniorenbüro Nord

<b>Martina Houben</b> <a href="mailto:houben@psh-bochum.de">houben@psh-bochum.de</a> Tel. 0234_91 28 88 42 Do 14 - 16 Uhr Fr 10 - 12 Uhr	<b>Sarah Abbasi</b> <a href="mailto:abbasi@psh-bochum.de">abbasi@psh-bochum.de</a> Tel. 0234_91 28 88 42 Do 14 -16 Uhr Fr 10 -12 Uhr	<b>Peter Fiebich</b> <a href="mailto:pfiebich@bochum.de">pfiebich@bochum.de</a> Tel. 0234_92 56 58 13 Mi 10 - 12 Uhr Do 14 -16 Uhr Fr 10 -12 Uhr
--	--	---

## Seniorenbüro Südwest

<b>Sabine Grote</b> <a href="mailto:s.grote@awo-ruhr-mitte.de">s.grote@awo-ruhr-mitte.de</a> Tel. 0234_58 86 85 55 Mo, Mi, Do 10-12 Uhr	<b>Alexandra Cosack</b> <a href="mailto:a.cosack@awo-ruhr-mitte.de">a.cosack@awo-ruhr-mitte.de</a> Tel. 0234_57 95 14 67 Mo, Do 10-12 Uhr	<b>Aileen Böddeker</b> <a href="mailto:aboeddeker@bochum.de">aboeddeker@bochum.de</a> Tel. 0234_58 86 85 56 Mo, Mi, Do 10-12 Uhr
--	--	---

## Seniorenbüro Süd

<b>Nataliya Tikhonova</b> <a href="mailto:tikhonova@ifak-bochum.de">tikhonova@ifak-bochum.de</a> Tel. 0234_77 31 65 52 Mi 14-16 Uhr Do 10-12 Uhr	<b>Sabine Böhnke-Egbaria</b> <a href="mailto:sboehnke-egbaria@bochum.de">sboehnke-egbaria@bochum.de</a> Tel. 0234_77 31 65 51 Mi, Fr 9-11 Uhr Do 14-16 Uhr 1. +3. Do in der Musikschule Stiepel Kemnader Str. 309, 44797 Bochum
--	--

## Seniorenbüro Ost

<b>Kathrin Engel</b> <a href="mailto:k.engel@drk-bochum.de">k.engel@drk-bochum.de</a> Tel. 0234_544 76 500 Di, Fr 11:30-12:30 Uhr 2. Do 10:30-11:30 Uhr in Hohe Eiche 12 Bo	<b>Chantal Köster</b> <a href="mailto:ckoester@bochum.de">ckoester@bochum.de</a> Tel. 0234_544 76 502 Di 11:30-13:30 Uhr Mi 13 - 15 Uhr Do 10- 12 Uhr
--	--

# Seniorenbüros

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, Ehrenfelder Miteinander e.V., Stadt Bochum, Andrea Lösing

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