KONTAKT-BLATT

02. Juli 2021

Seniorenbüro Süd

STADT BOCHUM

IFAK e.V. VEREIN FÜR MULTIKULTURELLE KINDER- UND JUGENDHILFE - MIGRATIONSARBEIT

In dieser Ausgabe:

- Sommer, Sonne, Sonnenschein
- Unsere vor Ort-Angebote im Juli
- Veranstaltungshinweise
- Was bedeutet Heimat für mich?

Sommer, Sonne, Sonnenschein

Liebe Freundinnen und Freunde,

das Seniorenbüro Süd atmet nach vielen Monaten der Einschränkung auf und bietet wieder einige Aktivitäten für Sommertage wie Sport, Spaziergang oder Treffen der Gleichgesinnten an. Mehr Informationen dazu gibt es in dieser Ausgabe.

Während viele Menschen ihren Urlaub aktuell im Ausland verbringen, wenden wir uns in dem vorliegenden Kontakt-Blatt kurz dem **Thema Heimat** zu, denn die aktuelle Situation hat uns unsere Gefühle neu entdecken lassen: Was bedeutet Heimat für mich? Hat sich der Begriff „Heimat“ in der Corona-Pandemie verändert? Davon abgesehen gibt es in Bochum unterschiedliche Geschichten des Ankommens in einem neuen Zuhause.

Wir wünschen Euch einen schönen Sommer!

Team Seniorenbüro Süd

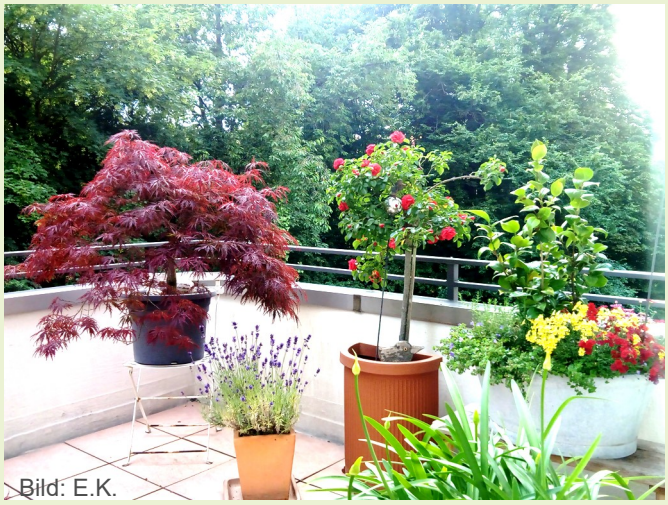


Bild: E.K.

Unsere vor Ort-Angebote im Juli

- Spaziergang in Querenburg, Donnerstag von 15 - 16 Uhr.
- Offener Handarbeitskreis, Dienstag von 10 - 12 Uhr.
- Smartphone-Kurse im Seniorenbüro. Start: Dienstag, der 27.07. ab 14 Uhr.
- Russisch-Deutscher Gesprächskreis, Freitag von 12:30 - 14.00 Uhr.
- Sportgruppe in Stiepel. Start: Dienstag, der 13.07. ab 9:30 Uhr.
- Gesprächskreis mit Gudrun, Freitag, 23.07. + 30.07. ab 14:30 Uhr

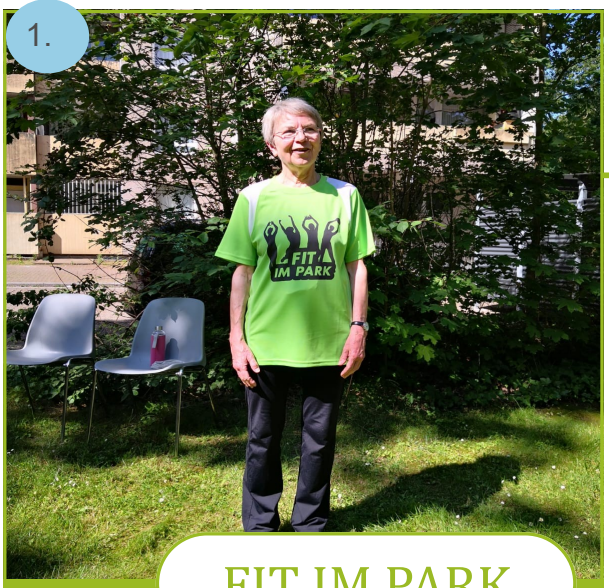
Weitere Planungsgespräche laufen.
Alle Infos und Anmeldung bitte während der Sprechzeiten:

Mo, Do: 10-12 Uhr **Mi, Fr:** 9-11 Uhr

Bitte beachten Sie unsere Schutzmaßnahmen

Veranstaltungshinweise:

1.



FIT IM PARK

Eine Aktion des Stadtsportbundes Bochum

Ganz nach dem Motto „Sport für alle“ wird es ab dem 24.07.2021 spannende und kostenlose sportliche Angebote für sportbegeisterte Bürgerrinnen und Bürger in Bochum geben. Die Teilnahme erfolgt selbstverständlich unter Beachtung der Hygieneregeln.

Seniorenbüro Süd macht mit !

- **Was:** Fit im Alter- Fitnesstraining zur Stärkung von Kraft, Gleichgewicht, Beweglichkeit und Koordination
- **Wo:** Grünfläche im Bereich des Seniorenbüros; Treffpunkt ist am Seniorenbüro Süd
- **Wann:** Donnerstag, 29.07 + 05.08. + 12.08.21 10.30 - 11.30 Uhr

Anmeldung ist erwünscht

2.

DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE BOCHUM

ALZHEIMER GESELLSCHAFT BOCHUM E.V.

OFFENE SPRECHSTUNDE ZUR DEMENZ
IM WOHNUMFELD

- **Was:** Offene Sprechstunde zur Demenz
  Informationen über das Krankheitsbild Demenz sowie Themen rund um die Selbsthilfeangebote für pflegende Angehörige und Menschen mit Pflegebedarf
- **Wo:** Seniorenbüro Süd
- **Wann:** 07.07.21 von 15 – 16 Uhr
- **Wer:** Jutta Meder, Alzheimer Gesellschaft

Ort: Seniorenbüro Süd, Querenburger Höhe 169, 44801 Bochum
Zeit: 7. Juli 2021, 15 - 16 Uhr
Kontakt: Jutta Meder, Alzheimer Gesellschaft Bochum, Tel.: 0234 3553523 oder
Seniorenbüro Süd, Tel.: 0234 773 165 50

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe ist eine Anlaufstelle für Menschen mit Pflegebedarf und ihre pflegenden Angehörigen.
In der offenen Sprechstunden informieren wir Interessierte über:

- Bestehende Selbsthilfegruppen für Menschen mit Pflegebedarf und pflegende Angehörige
- Unterstützung und Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Das Krankheitsbild Demenz

PFLEGE SELBSTHILFE NRW

Das Landesnetz Pflegeselbsthilfe wird koordiniert vom Kuratorium Deutsche Altershilfe und ist in der Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz angesiedelt. Weitere Informationen unter: www.pflegeselbsthilfe.de

Gefördert vom: Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

LANDESVERBÄNDE DER PFLEGEKASSEN

PKV Verband der Privaten Krankenversicherung

3.

WERKSTATT

Herbarium-Ideen austauschen und gestalten

Pflanzen sammeln, pressen und beschriften - das Erstellen von Herbarien mit Kindern haben viele mal ausprobiert. Wir laden nun alle herzlich ein, gemeinsam mit Gleichgesinnten auf Entdeckungsreise zu gehen und bereits beim Sammeln mit allen Sinnen die Bochumer Pflanzenvielfalt zu erleben

Infotermin

- **Wo:** Seniorenbüro Süd
- **Wann:** 22.07.21 um 14 Uhr

Was bedeutet Heimat für mich?

Bild N.T.

Heimat ist für mich, wo mir nichts mehr fehlt, wo mich eine wohlwollende Atmosphäre Geborgenheit, Sicherheit und Wertschätzung umgibt. Wo das Wiederfinden und Erinnern verschmilzen. Sie lässt sich an vielen Orten finden. Manchmal nur vorübergehend „ein zu Hause im Augenblick".

Grund genug jeden Augenblicke bewusst zu durchleben. So entwickelte sich das Gefühl in der Schreibwerkstatt mit der wiederkehrenden, anregenden und guten Atmosphäre zu einem Ort der „Augenblicks-Heimat", den ich vermisse. Es entsteht eine „Leere".

Heimat für Alle

In Corona-Zeiten wird man sich der fehlenden Gemeinschaft außerhalb der eigenen 4 Wände und der anregenden Gemeinschaften bewusst.

Die neu entdeckten Möglichkeiten - der digitalen Zusammenkünfte - bieten einen halbwegs ausreichenden Ersatz. Der Alltag wird ganz neu strukturiert, und mit dem Video/Audio Gespräch wird die Kontaktbeschränkung überbrückt. Man will stets erreichbar bleiben und verbringt auf diese Weise viel zu viel Zeit im Haus. Der Bewegungsmangel zeigt bald seine Tücken. Es macht sich eine Behäbigkeit breit. Man bekommt den Eindruck, ein Lotterleben hält Einzug. Jegliche Unternehmung erfolgt erst nach Neuausrichtung der täglich veränderten Regel.

Die neue besondere Übung gilt vom Ich zum Wir. Meine Sicherheit entsteht aus der Rücksichtnahme des Anderen. Eine so intensive und existenzielle Abhängigkeit voneinander hatte die Gesellschaft verlernt, bedeutet aber, wir müssen gegenseitig für einander einstehen, um alle zu überleben. Dann kann die Erde für alle wieder Heimat werden.

- E. D.

Seniorinnen und Senioren mit Migrationserfahrung schreiben Stadtgeschichte

IFAK e.V. lädt Sie herzlich ein, an diesem Projekt teilzunehmen. Geplant sind

- Gesprächsrunden und Erzählcafés
- Schreibwerkstätte
- Gemeinsame Museum-, Kino– und Theater-besuche
- Interview-Gespräche