Kontakt - Blatt

Dezember 2022

Seniorenbüro Süd - IFAK e.V.
Querenburger Höhe 169, 44801 Bochum
0234 77316550
seniorenbuero-sued@ifak-bochum.de

Liebe Freundinnen und Freunde,

wir haben ein ereignisreiches aber auch herausforderndes Jahr 2022 fast hinter uns. Vielen Dank, dass Sie uns die Treue gehalten und uns mit Ihren Ideen und Anregungen begleitet haben. Durch Ihre Offenheit für neue Impulse und Hilfsbereitschaft gegenüber dem Seniorenbüro-Team sowie untereinander entstanden neue Projekte, Kooperationen und Freundschaften. Hier sind nur einige Beispiele: Woche der Nachhaltigkeit, Rollator-Tag, Tag der offenen Tür, Aktion Fit im Park, Hustadt-Fest. Mit dieser Erkenntnis können wir hoffnungsvoll und zuversichtlich in die Zukunft blicken.

Im Geiste der gegenseitigen Unterstützung gestalteten Teilnehmerinnen zweier Kreise im Seniorenbüro dieses Kontakt-Blatt mit. Die Schreibwerkstatt stellte uns zum Teil selbst verfasste Weihnachtstexte zur Verfügung. Da man an Weihnachten gern zuhause ist, befasste sich der Kreis „Gemeinsam älter werden“ mit den Fragen: „Wo ist man daheim?“ und „Was ist Heimat für mich?“.

Wir sagen von ganzem Herzen Danke!

Team Seniorenbüro Süd

Seniorenbüro Süd - IFAK e.V. 0234 77316550 Querenburger Höhe 169

Aus der Schreibwerkstatt:

Winter- und Weihnachtsgeschichten

Geschichten wurden immer schon erzählt

Schon immer hat man sich Geschichten erzählt. Früher auf dem Feld zum Beispiel, wenn die Bauern und Bäuerinnen Kartoffeln geerntet oder Rüben geputzt haben, erzählten sie sich dabei Geschichten. Das hat die Arbeitszeit verkürzt und es war weniger langweilig.

Um ein kleines Trinkgeld zu verdienen, habe ich als Kind bei der Bauernfamilie meiner besten Freundin auf dem Feld mitgeholfen Rüben zu putzen. Dabei konnte ich miterleben, wie Geschichten von früher erzählt wurden. Das war immer spannend und auch lustig. Die Bäuerin erzählte gerne und viel von früher. Sie sei sehr hübsch gewesen, habe man ihr gesagt und die Männer hätten sie gemocht. Jemand habe ihr einmal gesagt: "Madonna Klara, wie bist du so schön." Wir Kinder mussten dann immer laut lachen. Solche Geschichten bleiben für immer in Erinnerung. Wie wird das einmal sein, wenn wir noch mehr vereinzelt leben? Arbeiten, die früher gemeinsam getätigt wurden, werden heute von Maschinen erledigt. Bauern fahren alleine mit ihren großen Geräten auf den Feldern herum. Viel an sozialer Gemeinsamkeit geht verloren. Das ist schade.

(Quelle: https://www.kinder-alles-fuer-kids.com/kinder-geschichten/kinder-geschichten.html)

Weihnachten mit Corona

Es war Weihnachten 2020. Wegen der Corona-Pandemie war ich in diesem Jahr, anders als sonst an dem mit Freude erwarteten Weihnachtsfest, alleine zu Hause. Ich erwartete keine Gäste. Mit der Familie war es so abgesprochen: „Alle bleiben brav daheim "!

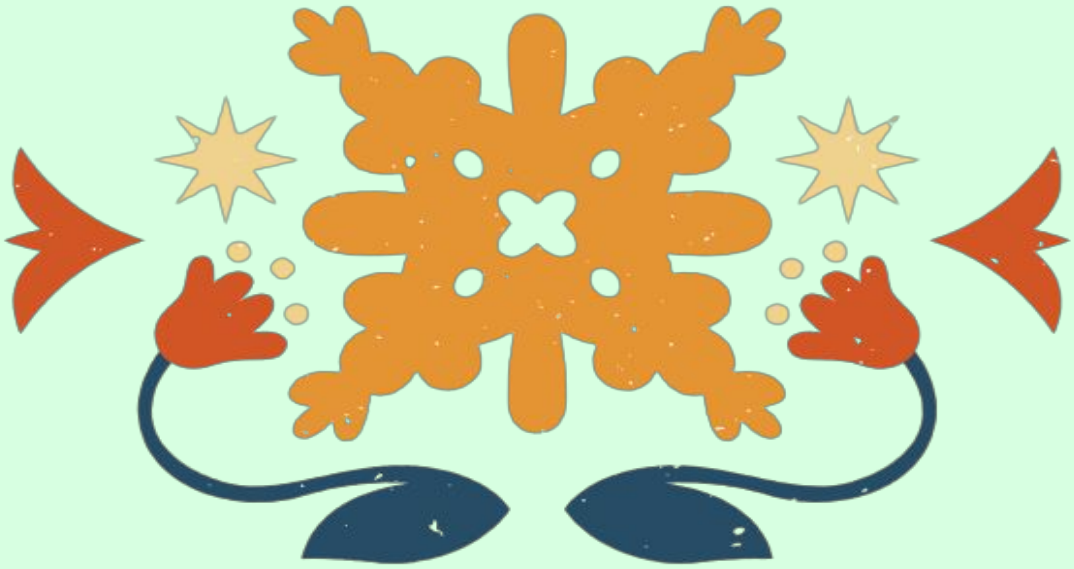
Es ging darum, dem Virus nicht zu nahe zu kommen und so einfach Abstand voneinander zu halten. Es gibt Umstände im Leben, die man ohne Wenn und Aber akzeptieren muss! In den sonstigen Jahren war mein Haus am Weihnachtstag immer voller Leben gewesen.

Dieses Mal war ich alleine und bereitete für mich ein kleines Weihnachtsfrühstück vor. Die Lichter am Bäumchen wurden angezündet. Leise Musik begleitete mich bei meinen einsamen Vorbereitungen. Da ich an diesem Tag niemand erwartete, ließ ich mir viel Zeit und meinen Gedanken ihren Lauf. Die Stimmung war ein wenig gedrückt, aber nicht auf dem Nullpunkt.

Plötzlich hörte ich Geräusche. Ich horchte auf und war sofort hellwach. Hatte jemand an der Haustür geklingelt? Vorsichtig schob ich die Gardine ein wenig zur Seite, blinzelte durch das Fenster und machte dann doch vor Neugier die Tür einen kleinen Spalt auf. Oh Schreck! Draußen stand mein Sohn Stefan mit Rucksack, Tasche und noch einigen Utensilien. Gleich dahinter kamen meine Schwiegertochter Daniela, mein Enkel Lukas und die Enkelin Louise angeschlichen. Sie hörten nicht auf meine Fragen, gingen an mir vorbei zur Terrasse, und ich stand da wie versteinert.

Vor meinen erstaunten Augen wurde eine schöne rote Weihnachtsdecke ausgebreitet. Teller, Besteck und Töpfe kamen zum Vorschein, und vor allem Wolldecken waren zu haben. So einen Service hatten wir noch nie!! Sogar die Sonne blickte schelmisch durch eine kleine Wolkenlücke. Wir wünschten uns nach dieser Überraschung erst einmal ein frohes Weihnachtsfest und ließen uns das leckere Menü gut schmecken. Nach dem Essen kam noch ein Akkordeon zum Vorschein. So konnten wir nach langer Zeit mal wieder viele unsere schönen alten Weihnachtslieder singen. Es wurde ein nachhaltig schönes und fröhliches Fest!

Mein Sohn Thomas hatte über das Internet alle Verbindungen zu den anderen Familienmitgliedern - Matthias in der Schweiz, Paula in Island und seine eigene Familie in Bochum Laer, die alle nicht bei uns sein konnten - so miteinander verbunden, dass wir uns alle, auch visuell, frohe Weihnachten wünschen konnten. Ein Weihnachtsfest, von dem wir später einmal sagen würden: „Weißt Du noch: Weihnachten in der Corona-Zeit? Das war völlig anders als alle anderen Weihnachtsfeste, aber auf jeden Fall wunderschön!“ (M. G. - Schreibwerkstatt)



Seniorenbüro Süd - IFAK e.V. 0234 77316550 Querenburger Höhe 169

Advent

Es treibt der Wind im Winterwalde
die Flockenherde wie ein Hirt
und manche Tanne ahnt wie balde
sie fromm und lichterheilig wird.
Und lauscht hinaus: den weißen Wegen
streckt sie die Zweige hin – bereit
und wehrt dem Wind und wächst entgegen
der einen Nacht der Herrlichkeit.

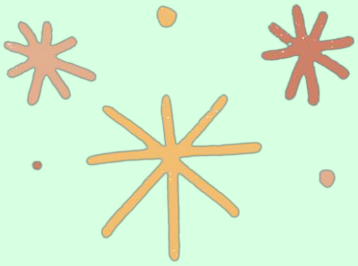
(Rainer Maria Rilke)

O schöne, herrliche Weihnachtszeit

O schöne, herrliche Weihnachtszeit,
was bringst du Lust und Fröhlichkeit!
Wenn der heilige Christ in jedem Haus
Teilt seine lieben Gaben aus.
Und ist das Häuschen noch so klein,
so kommt der Heilige Christ hinein,
und alle sind ihm lieb wie die Seinen,
die Armen und Reichen, die Großen und Kleinen.
Der heilige Christ an alle denkt,
ein jedes wird von ihm beschenkt.
Drum lasst uns freun und dankbar sein!
Er denkt auch unser, mein und dein!

(Heinrich Hoffmann von Fallersleben)

Ich wünsch mir was (Kindervers)



Ich wünsch mir was!
Was ist denn das?
Das ist ein Schloss
Aus Marzipan
Mit Türmen
Aus Rosinen dran
Und Mandeln
An den Ecken
Ganz zuckersüß
Und braungebrannt
Und jede Wand
Aus Zuckerkand-
Da kann man
richtig schlecken!
Und Diener laufen
Hin und her
Mit Saft und Marmelade
Und drinnen
In dem Schlosse drin,
Sitzt meine Frau
Die Königin-
Die ist aus Schokolade!

Seniorenbüro Süd - IFAK e.V. 0234 77316550 Querenburger Höhe 169

Ist denn die Welt so kalt geworden?

Ist denn die Welt so kalt geworden?
Wo man hinsieht Zank und Streit!
Alles scheint schon abgestorben.
Es regiert Unzufriedenheit.

Doch halt wartet nur eine Sekunde,
ich glaub' da ist etwas geschehen!
Eine Nachricht macht gerade die Runde
und jeder scheint sie zu verstehen.

Die Stimmung ist ganz umgeschlagen:
Man spricht nur noch von Einigkeit.
Warum, braucht man sich nicht zu fragen,
denn es ist wieder Weihnachtszeit!

Mit einem Mal herrscht überall Frieden.
Man sieht: Der Hass ist zu besiegen!
Mein Wunsch zu erraten ist nicht schwer.
Ich wünscht', dass immer Weihnachten wär'!

(E. D. - Schreibwerkstatt)

Seniorenbüro Süd - IFAK e.V. 0234 77316550 Querenburger Höhe 169

Aus dem Gesprächskreis „Gemeinsam älter werden“:

Heimat!?

Einleitende Worte

"Es begab sich aber zu der Zeit, dass ein Gebot von dem Kaiser Augustus ausging, **dass alle Welt geschätzt würde**. ... Und jedermann ging, ... ein jeglicher in seine Stadt." So beginnt die Weihnachtsgeschichte bei Lukas.

Zu Weihnachten ist es auch heute noch nicht unüblich, dass jeder in "seine Stadt", die Stadt seiner Herkunft, reist, jedenfalls, solange die Eltern noch dort leben. Ist das die Heimat? Was ist, wenn die Eltern dort nicht mehr leben? Was ist, wenn man nicht mehr in die Stadt der Kindheit zurück kann und schon viele Jahrzehnte woanders lebt? Gibt es eine "Neue Heimat"? Oder gibt es "Heimat" im Plural?

Jedenfalls ist Weihnachten auch eine Zeit an und über Heimat nachzudenken. Das haben wir im Gesprächskreis "Gemeinsam älter werden - Konversationskurs Deutsch für Russischsprachige" getan.

(D.-Ch.N.)

Austausch zum Thema Heimat

Meine Heimaten sind:

1. Die UKRAINE - der Staat, in dem ich geboren bin und in dem ich fünfzig Jahre gewohnt habe.

2. DEUTSCHLAND - wo ich jetzt mit meiner Familie wohne.

3. ISRAEL - wo die jüdischen Wurzeln meiner Familie liegen.

(I. K.)

Ich bin in der Stadt Charkov in der Ukraine geboren und außer der Kriegszeit lebte, studierte und arbeitete ich dort.

Aber ich dachte, Heimat müsste klein sein und nicht eine große Stadt. Deshalb glaubte ich, meine Heimat sei Chorol, ein jüdisches Stedtl neben Poltava in der Ukraine. Die Wurzeln meiner Familie liegen in diesem Stedtl.

Als Erwachsene besuchte ich Chorol. Aber ich fand nur ein einfaches, gewöhnliches, ukrainisches Städtchen - keine Spur vom früheren jüdischen Leben!

Jetzt, seit 22 Jahren, lebe ich in Bochum. Am Anfang fühlte ich mich hier nicht zu Hause, nur in der Ukraine. Seit 19 Jahren ist Bochum nun aber doch mein Zuhause.

In der Ukraine und in Israel ist mein Herz - mein Schmerz.

(S. P.)

Seniorenbüro Süd - IFAK e.V. 0234 77316550 Querenburger Höhe 169

Ich denke oft an mein Russland, weil ich dort geboren bin. Viele gute Erinnerungen liegen in meinem Kopf: sehr gute Lebensumstände und eine sehr gute Oma.

Als ich 10 Jahre alt war, ist meine ganze Familie in die Ukraine umgezogen. Alles war für mich fremd. Ich fühlte mich dort nicht wohl.

Für mich ist Russland meine Heimat.

(M. P.)

Meine Heimat ist Russland. Dort bin ich geboren.

Als ich 13 Jahre alt war, sind meine Eltern mit mir nach Kasachstan gezogen.

Als ich 50 Jahre alt war, sind wir - mein Mann und unsere beiden Töchter - nach Deutschland gekommen.

Als ich in Kasachstan war, habe ich mich dort zu Hause gefühlt.

Auch in Deutschland fühle ich mich jetzt zu Hause.

Aber Heimat habe ich nur eine.

(T. S.)

Seniorenbüro Süd - IFAK e.V. 0234 77316550 Querenburger Höhe 169

Я иду по чужой стране...

Я иду по чужой стране ...
Дождь шумит над моей головой.
Много здесь не понятно мне –
Только дождик как там родной.

Я иду, дождь идёт. Я реву...
Я никак не могу понять –
Почему мне здесь хорошо,
А не там, где Родина-мать?

Почему не сумели мы
Там такую создать страну
Чтобы в ней всем хотелось жить
А не только помнить войну?

Почему они здесь смогли
Изменить и себя и страну
Почему так не можем мы?
А хотим только помнить войну?

Бохум, 2007

(Т. А.)

Ich gehe auf fremdem Land....

Ich gehe auf fremdem Land ...
Der Regen rauscht über meinem Kopf.
Vieles hier verstehe ich nicht -
nur der Regen ist mir vertraut.

Ich gehe, es regnet, ich weine...
Ich kann nicht verstehen, warum...
Warum fühle ich mich hier wohl?
Und nicht dort, wo meine Mutter Heimat ist?

Warum konnten wir nicht dort
ein solches Land erschaffen,
in dem alle dort leben möchten
statt immer nur "Krieg" zu denken?

Warum konnten Deutsche hier
sich selbst und das ganze Land verändern?
Warum können wir das so nicht,
sondern wollen uns nur an "Krieg" erinnern?

Bochum, 2007

(Т. А.)

Fit im Alter in Stiepel

Wollen Sie sich gemeinsam mit Gleichgesinnten bewegen,
Spaß haben und Ihre Gesundheit stärken?
Auch Menschen mit Rollator können mit gezielten Übungen
Gleichgewichtssinn, Beweglichkeit und Ausdauer trainieren.

Einige freie Plätze gibt es noch in der Seniorengymnastikgruppe.

- Seniorengerecht
- Gut erklärte, einfach nachzuvollziehende Übungen
- Langsames, altersgerechtes Tempo

Wir treffen uns in der Musikschule Stiepel (Kemnader Str. 309)

jeden Dienstag

von 9:30 bis 10:30 Uhr (Gruppe 1)

von 10:45 bis 11:45 Uhr (Gruppe 2)

Kontakt & Anmeldung:

Seniorenbüro Süd (Querenburger Höhe 169)

T. 0234/77316550

Email: seniorenbuero-sued@ifak-bochum.de

Digitales Wissen für Ältere:

Der Digitale Engel kommt nach Bochum-Süd

Der Digitale Engel richtet sich speziell an ältere Onliner und Offliner, die ihr digitales Wissen vertiefen möchten. Weitere Informationen zur Aktion in Bochum gibt es unter www.digitaler-engel.org

Das mobile Ratgeberteam zu Digitalfragen von Deutschland sicher im Netz e.V.

macht im Seniorenbüro Süd Station

am 10. Januar

von 15 bis 17 Uhr

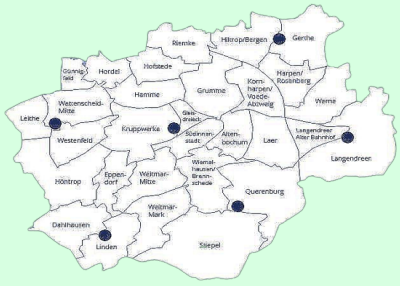
Ein Digitalexperte klärt kostenlos Fragen rund um Online-Anwendungen:

- **Grundlagen Onlinebanking**. Nach einer allgemeinen Einführung in das Thema sprechen wir über die verschiedenen Möglichkeiten, eine TAN (Transaktionsnummer, die benötigt wird, um eine Überweisung freizugeben) zu generieren. Anschließend gibt es eine praktische Demonstration. Dabei schauen wir uns gemeinsam an, wie eine Online-Banking Oberfläche aussieht und wie man online Überweisungen und Daueraufträge ausführt.
- **Online einkaufen** - sichere Bezahlmethoden. Ob Kleidung, Lebensmittel oder Gegenstände: es gibt viele Dienste, die den Einkauf im Internet möglich machen. Wir sprechen über Lieferdienste und Bezahlmöglichkeiten in Bezug auf Sicherheit.

Um eine Anmeldung wird gebeten:

Tel. 0234 / 77 31 65 50 oder Email: seniorenbuero-sued@ifak-bochum.de

Foto: Jörg Fary



„Die sechs Seniorenbüros der Stadt und der Wohlfahrtsverbände arbeiten in Bochum seit vielen Jahren erfolgreich zusammen. In den Seniorenbüros sind Menschen aller Generationen, Nationalitäten, Religionen, Weltanschauungen, sexuellen Identitäten, mit und ohne Behinderung herzlich willkommen". Viele Informationen über alle Bochumer Seniorenbüros sowie aktuelle Nachrichten und Veranstaltungshinweise finden Sie hier:
https://www.seniorenbuero-bochum.de/

Stadtteile im Bezirk Süd: Stiepel, Querenburg, Hustadt, Wiemelhausen, Steinkuhl

Ihre Ansprechpartnerinnen

Sabine Böhnke-Egbaria (Altenhilfe der Stadt Bochum)

0234-7731655-1

sboehnke-egbaria@bochum.de

Nataliya Tikhonova (IFAK e.V.)

0234-53061910

tikhonova@ifak-bochum.de

Seniorenbüro Süd
STADT BOCHUM
IFAK e.V.

Herzlich Willkommen!

Seniorenbüro Süd - IFAK e.V
Querenburger Höhe 169