Kontakt - Blatt

Frühling 2023

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

Inhalt dieser Ausgabe

- **Frühlingsgefühle**
- **Ein neues Gesicht im Seniorenbüro Süd**
- **10 Ideen für den Frühling**
- **Bilderausstellung von Eric Fischer**
- **Wir begrüßen Vielfalt**
- **Unser Vor-Ort-Angebot & Veranstaltungen**

Foto: A.H.

Frühlingsgefühle

Liebe Freundinnen und Freunde,

ein neues Jahr hat begonnen und damit ergeben sich wieder viele neue Möglichkeiten, etwas für unsere Gesundheit zu tun. Wärmere Frühlingstemperaturen und Sonnenschein laden dazu ein, Spaziergänge zu machen, unsere Lieblingsorte im Quartier aufzusuchen und sich mit netten Menschen zu umgeben. Es ist also höchste Zeit, aus dem „Winterschlaf“ zu erwachen und den Winter hinter sich zu lassen. Die Natur macht es uns gewissermaßen vor. Mit den ersten Knospen an den Bäumen, dem Zwitschern der Vögel und jeder Menge Blumen, die aus dem Boden schießen, stimmt sich die Natur auf ein neues Jahr ein. Vielleicht haben Sie ja auch Lust bekommen, in die Natur zu gehen, sich im Garten oder auf dem Balkon zu betätigen? Auch wir im Seniorenbüro Süd haben uns für Sie in diesem Jahr wieder viel vorgenommen. Dazu zählt neben den Angeboten und Veranstaltungen der Offenen Seniorenarbeit auch die weitere Verschönerung unseres Seniorenbüros Süd mit der neuen Ausstellung von Eric Fischer. Wir laden Sie herzlich zu den Angeboten im Frühling ein und freuen uns immer auch über eine rege Beteiligung und Ihr Engagement im Bezirk Süd.

Team Seniorenbüro Süd

Ein neues Gesicht im Seniorenbüro Süd

Hallo liebe Leser*innen,

ich möchte mich Ihnen gerne als neue Mitarbeiterin im Seniorenbüro Süd vorstellen. Mein Name ist Christina Schmitz und ich bin seit dem 01.01.2023 im Seniorenbüro Süd als städtische Mitarbeiterin im Bereich der Altenhilfe tätig. Hier übernehme ich als Sozialarbeiterin der Stadt Bochum die wöchentliche Beratungssprechstunde montags von 10 bis 12 Uhr. Ich freue mich Sie kennenzulernen und mit Ihnen arbeiten zu dürfen. Sie können mich persönlich vor Ort oder per E-Mail unter chschmitz@bochum.de erreichen.

***

10 Ideen für einen aktiven Frühling

1. Gehen Sie raus in die Natur und machen Sie kleine oder große Spaziergänge.
2. Umgeben Sie sich mit netten Menschen und tauschen Sie sich gegenseitig aus.
3. Wenn Sie gerne lesen, fangen Sie ein neues spannendes Buch an.
4. Dekorieren Sie passend zum Frühling Ihre Fensterbänke und den Rest der Wohnung.
5. Denken Sie groß und planen Sie eine Reise, einen Urlaub oder Tagesausflüge zu schönen Orten.
6. Rufen Sie eine Person an, die Sie gerne haben und mit der Sie lange keinen Kontakt mehr hatten.
7. Erzählen Sie jemandem einen Witz oder eine lustige Geschichte von früher.
8. Wenn Sie Spaß daran haben, pflanzen Sie neue Blumen oder Gemüse an.
9. Werden Sie kreativ und finden Sie neue Dinge, die Ihnen Spaß machen.
10. Kommen Sie auch gerne zu uns ins Seniorenbüro Süd und nehmen Sie an unseren Angeboten teil.

Foto: A.H.

Wir begrüßen Vielfalt - Praktikum als Einblick

Hier im Seniorenbüro Süd in Bochum Querenburg arbeiten, engagieren und beteiligen sich die unterschiedlichsten Menschen: egal welchen Alters, welcher Herkunft, welcher Hautfarbe oder Sprache. Die Gemeinschaft im Seniorenbüro lebt von der Vielfalt der Menschen, die dieses Büro besuchen und darin tätig sind. Aus dieser Vielfalt heraus entstehen viele neue Ideen, Projekte, Freundschaften und gegenseitige Hilfe. Da Vielfalt ein sehr wichtiger Aspekt unserer täglichen Arbeit ist, wollen wir Ihnen an dieser Stelle gerne näherbringen, wie wir Vielfalt in unserem Büro leben. Es gibt sehr viele verschiedene Arten, um Vielfalt darzustellen, daher haben wir unser Team im Seniorenbüro für euch gefragt, was sie sich im Einzelnen unter Vielfalt vorstellen. Die Ergebnisse aus diesen Gesprächen sind sehr interessant und vielseitig.

H.)

„Bei dem Wort Vielfalt denke ich an bunte Farben, an vielfältige Möglichkeiten und an Menschen mit unterschiedlichen Backgrounds und Geschichten. Vielfalt ist die Kunst, die Menschen so individuell zu sehen, wie sie wirklich sind.“ A.H.
„Vielfalt bedeutet für mich die Individualität aller Menschen anzuerkennen“. J.H.

***

Unser Vor-Ort-Angebot für Sie

Seniorenbüro Süd

Herzliche Einladung

an alle Interessierten

(egal welchen Glaubens)

zum gemeinsamen Fastenbrechen

Wann:

Mittwoch,
29.03.2023
ab 19:30 Uhr

Hintergrundinfo:

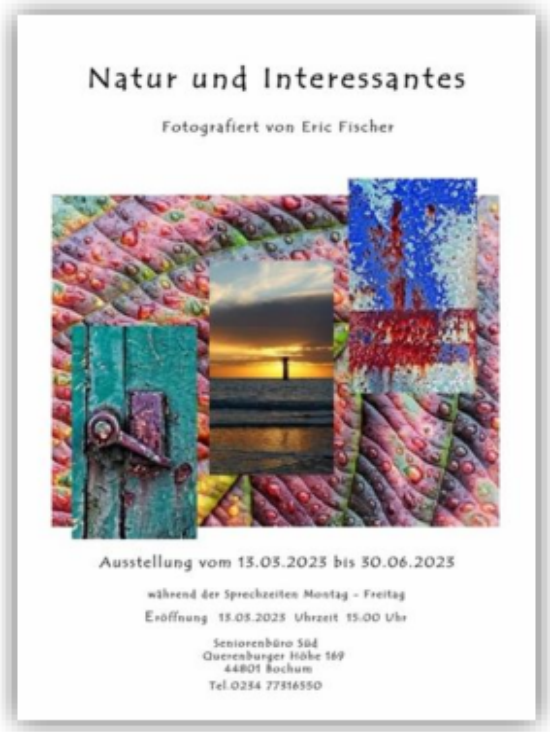
Während der Fastenzeit Ramadan verzichten unsere muslimischen Nachbarn von Beginn der Morgendämmerung bis zu Sonnenuntergang auf Essen und Trinken. Wir setzen uns im Seniorenbüro alle zusammen nach Einbruch der Dunkelheit zum Essen. Jeder bringt eine Speise mit.

Auf Ihr Kommen freuen wir uns &
bitten um Anmeldung

Querenburger Höhe 169 • 44801 Bochum •
T.: 0234 / 7731655-0 • Email: seniorenbuero-sued@ifak-bochum.de

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte

Fotoarbeiten von Eric Fischer



Zur Eröffnung der Fotoausstellung am Montag, 13. März 2023 von 15 bis 16 Uhr laden wir Sie, Ihre Familie und Freunde herzlich ein. Gern begrüßen wir unsere Gäste mit Kaffee, Kuchen und netten Gesprächen. Der Künstler ist anwesend. Die schönen Werke können Sie im Seniorenbüro bis Ende Juni bestaunen.

***

Veranstaltungstipp

12. Mai 2023, Bezirksmusikschule Stiepel

Wir möchten Sie auch jetzt bereits gerne auf die Eröffnung der "Guten Stube" in der Musikschule Stiepel, verbunden mit dem „Tag der offenen Tür“, aufmerksam machen. Die genaue Uhrzeit wird noch bekannt gegeben.

STADT BOCHUM Seniorenbüro Nord & Seniorenbüro Süd

STADT BOCHUM IFAK e.V.

QUARTIERSTREFF 55+

Wir laden ein zur Informationsveranstaltung

Depressionen bei der Pflege älterer Menschen erkennen

Freitag, 31.03.2023 um 15 Uhr

Seniorenbüro Bochum-Süd

Die Volkskrankheit Depression wird bei älteren Menschen oft mit einer Demenz oder Trauer verwechselt.
Der Workshop will die Unterschiede aufzeigen. Er soll helfen, die Signale zu erkennen, Suizidgedanken wahr zu nehmen und eine offene Ansprache zu üben.

Mit Unterstützung von:

bochumer bündnis gegen DEPRESSION

DB Deutsche Bahn Stiftung

Stiftung Deutsche Depressions Hilfe

Weitere Informationen:

Seniorenbüro Süd, Querenburger Höhe 169

0234 77316550

seniorenbuero-sued@ifak-bochum.de

Sprechstunde

Queer im Älterwerden -

Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt im Alter

Terminübersicht

Seniorenbüro Südwest

17.01.2023 10:00-12:00Uhr

Seniorenbüro Wattenscheid

08.02.2023 10:00-12:00 Uhr

Seniorenbüro Süd

30.03.2023 15:00-16:30 Uhr

Seniorenbüro Ost

14.04.2023 10:00-12:00 Uhr

Seniorenbüro Mitte

04.05.2023 10:00-12:00 Uhr

Seniorenbüro Nord

14.06.2023 10:00-12:00 Uhr

In Zusammenarbeit mit

rosa strippe

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 jeweiligen Senior_innenbüros wahrzunehmen

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

Eicke Ricker
Rosa Strippe e.V.
Kortumstraße 143
44787 Bochum

Beratungsanfragen unter:
Tel. 0234 / 194 46
E-Mail: ERicker@rosastrippe.net

Unser Team:

Sabine Böhnke-Egbaria (Altenhilfe der Stadt Bochum)

Tel.: 0234-7731655-1

Email: sboehnke-egbaria@bochum.de

Christina Schmitz (Altenhilfe der Stadt Bochum)

Tel.: 0234-7731655-1

Email: chschmitz@bochum.de

Nataliya Tikhonova (IFAK e.V.)

Tel.: 0234-53061910

Email: tikhonova@ifak-bochum.de

Seniorenbüro Süd - IFAK e.V

Querenburger Höhe 169