Kontakt - Blatt

Sommer 2023

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

Inhalt dieser Ausgabe

- **Herzlich willkommen, Sommer!**
- **Sommertexte der Schreibwerkstatt**
- **Impressionen der Eröffnung der Guten Stube in Stiepel**
- **Das ESF-Projekt stellt sich vor – ein neues Gesicht im Seniorenbüro**
- **Vor-Ort-Angebote und Veranstaltungen im Bezirk**

Herzlich willkommen, Sommer!

Liebe Freundinnen und Freunde des Seniorenbüros,

der Sommer ist angekommen. Auch in der warmen Jahreszeit gibt es eine große Anzahl spannender Aktivitäten, die wir Ihnen in dieser Ausgabe des Kontaktblatts vorstellen möchten. Der Sommer lädt dazu ein, viele schöne Stunden an der frischen Luft zu verbringen. Sie sind gerne im Freien unterwegs und freuen sich über nette Gesellschaft? Dann nehmen Sie doch an den *Stadtteilspaziergängen in Querenburg und in Stiepel* teil. Vielfältige Bewegungsangebote an der frischen Luft bietet Ihnen *die Aktion „Fit im Park“* an – wie gewohnt an zwei Standorten im Bochumer Süden: Unicenter & Hustadt. Lernen Sie die Kräuter des Sommers bei dem Gruppenangebot *„Kräutererlebnisse für Senioren und Seniorinnen“* kennen. Im Juni steht eine Woche mit dem Titel *„Gemeinsam aus der Einsamkeit“* im Vordergrund. Genauere Informationen zu all den genannten Angeboten finden Sie auf den folgenden Seiten. Um Sie richtig auf den Sommer einzustimmen, hat die Schreibwerkstatt wieder einige Texte vorbereitet, die wir Ihnen in dieser Ausgabe nicht vorenthalten möchten. Wir laden Sie herzlich zu den Angeboten im Sommer ein und freuen uns wie immer auch über eine rege Beteiligung und Ihr Engagement im Seniorenbüro Süd.

Team Seniorenbüro Süd

→ Sommertexte der Schreibwerkstatt

Auch unsere Schreibwerkstatt hat sich, so wie viele berühmte Schriftsteller*innen vor ihnen, mit dem Thema „Sommer“ beschäftigt. Dabei wurden viele tolle Gedichte aus der Vergangenheit und Gegenwart sowie eigene Geschichten gesammelt. Eine kleine Auswahl wird Ihnen hierbei vorgestellt.

Sommer

Der Sommer folgt. Es wachsen Tag und Hitze,
und von den Auen dränget uns die Glut;
doch dort am Wasserfall, am Felsensitze
erquickt ein Trunk, erfrischt ein Wort das Blut.
Der Donner rollt, schon kreuzen sich die Blitze,
die Höhle wölbt sich auf zur sichern Hut,
dem Tosen nach kracht schnell ein knatternd Schmettern;
doch Liebe lächelt unter Sturm und Wettern.

(Johann Wolfgang von Goethe,
1749 -1832, deutscher Dichter)

Sommer

Singe, meine liebe Seele,
Denn der Sommer lacht.
Alle Farben sind voll Feuer,
Alle Wett ist eine Scheuer,
Alle Frucht ist aufgewacht.
Singe, meine liebe Seele,
Denn das Glück ist da.
Zwischen Ähren, welch ein Schreiten!
Flimmernd tanzen alle Weiten,
Gott singt selbst Halleluja.

(Otto Julius Bierbaum,
1865-1910 deutscher Schriftsteller

Die Süße des Sommers

Der Sommer ist da!
Blinzelnd lugt er über die Hecken,
will sich nicht länger
im Schatten verstecken.

Die Sonne gewinnt
lachend den Kampf gegen die Kühle,
tauscht sie mit Hitze
und bleierner Schwüle.

Der Himmel hält Hof.
Wind hat die Wolken vertrieben.
Ein flirrender Lufthauch
ist übrig geblieben.

Das Leben klingt bunt.
Töne im blau, rot, gelben Glanze.
Ein Lied voller Mystik
lädt Farben zum Tanze.

Ein heiteres Bild.
Der Künstler weilt, wie alle wissen,
als Gast nur auf Zeit hier.
Man will ihn nicht missen.

(© Elke Bräunling)

S'muss Sommer sein

Was rauscht der Wind so wundervoll,
was zwitschert ein Vöglein im großen Baum.
Die Zweiglein mit grünen Blättern so voll
und ein Schmetterling flügelt durch den Raum.
S'muss Sommer sein, wenn alles reift.
S'muss Sommer sein, wenn alles pfeift.

(© Hanna Schnyders)

Landluft

Wer in Erinnerungen kramt, ob in Gedanken oder in den eigenen vier Wänden, der stolpert unweigerlich über Fotos oder gesammelte Postkarten und Reiseunterlagen. So fiel mir neulich ein Foto vom Einsatz auf dem Feld in Gschriet oberhalb des Millstätter Sees in die Hände.

Diese Reise 1959 hatte einen besonderen Reiz, weil wir von Gastein mit einem Autoreisezug durch den Tunnel nach Malnitz in Kärnten befördert wurden. Eine lange Autoschlange staute sich vor der Verladestelle, weil die Abfertigung nur im Wechsel stattfand. Es regnete in Strömen. Wir konnten beobachten, dass alle Autos, die von der anderen Seite kamen, trocken waren. Das ließ vermuten, dort drüben ist schöneres Wetter. Endlich ging es weiter und, als wir den Tunnel passiert hatten, empfing uns ein strahlend blauer Himmel, der uns während des gesamten Urlaubs begleitete. Es war ein nicht enden wollender Sonnenschein. Wir waren drei Ehepaare und ich als Kind in zwei Autos unterwegs.

Wir waren ohne Voranmeldung gestartet (Das war damals noch nicht üblich) und durchquerten einige Ortschaften. Die Schilder „Zimmer frei“ waren reichlich zu sehen, doch entweder war die Lage oder das Umfeld nicht so, wie wir uns das vorgestellt hatten, und wir zögerten. Schließlich benötigten wir 3 Doppelzimmer und 1 Einzelzimmer. Die Ortschaften schlängelten sich den Berg hinauf.

Ab und zu erhielten wir in einer Kurve einen großartigen Blick auf den gesamten Millstätter See. In einer Gartenwirtschaft lockten die auf der Speisekarte angebotenen Gerichte und wir kehrten ein. Im Gespräch erhielten wir eine Adresse für unsere Übernachtungen.

Wir waren die ersten und einzigen Gäste im Haus, dass noch nicht vollständig für eine Vermietung fertig war. Die herrliche Umgebung und der herzliche Empfang ließen uns die Umstände akzeptieren. Schnell freundete ich mich mit der gleichaltrigen Tochter Gerlinde an und bekam in ihrem Zimmer eine Schlafgelegenheit. Wir waren während dieses Urlaubs unzertrennlich. Ich durfte mit aufs Feld und lernte, wie man mit der Sichel Ehren schneidet und sie zu einem Strohmanderl zusammenbindet. Die bewirtschafteten Wiesen erstreckten sich an steilen Hängen, was die Nutzung erschwerte. Das Gras wurde mit der Sense geschnitten. Beim Heuwenden waren wir voll im Einsatz. In der frischen Bergluft fühlte ich mich sehr wohl. Immer wieder faszinierte mich der unverbaute Blick auf den gesamten Millstätter See.

Zur Pause gab es Most und der Speck wurde vom Stück geschnitten. Dazu schmeckte das selbstgebackene Bauernbrot. Wenn wir am Abend nach Hause kamen, gab es Birnenquark - Knödel mit brauner Butter, eine besondere Köstlichkeit. In mancher Nacht schlichen Gelinde und ich uns in die Speisekammer, um von den Resten zu naschen. So verlebte ich, Einzelkind, einen ganz unvergesslichen Urlaub.

Noch heute, wenn ich eine Tüte Mehl öffne und der Geruch sich ausbreitet, kommt mir das Bild vom oberen Heuboden in den Sinn, wo das Korn und daneben das Heu gelagert wurde. Die Ernte wurde mit Max dem schwarzen Pferd eingebracht. Wir durften manchmal bei der Heimfahrt auf dessen Rücken reiten. Dabei fühlten wir uns besonders geschmeichelt. Heute würde man sagen: es war cool!

(E.D.)

→ Impressionen Eröffnung „Gute Stube“ der Musikschule in Stiepel

Am Freitag, den 12. Mai war es endlich soweit: In Zusammenarbeit mit der Bezirksmusikschule konnte das Seniorenbüro Süd den diesjährigen Tag der offenen Tür in Stiepel verbringen, um die Eröffnung der Guten Stube zu feiern. Ein vielfältiges Programm begleitete die Feierlichkeiten. Wir möchten uns herzlich bei allen Engagierten bedanken, die geholfen haben, den Tag so erfolgreich und schön zu gestalten!

Bilder: Seniorenbüro Süd

→ Das ESF-Projekt stellt sich vor – ein neues Gesicht im Seniorenbüro

Daniela Linka als neue IFAK-Mitarbeiterin:

#WEGEWEISEND
ABGESICHERT & EINGEBUNDEN INS ALTER

„Ich bin studierte Sozialarbeiterin und habe den Master Soziale Inklusion abgeschlossen. Seit Januar 2023 bin ich in dem Projekt "#WEGEweisend - abgesichert und eingebunden im Alter" tätig, welches im Rahmen des Programms "Stärkung der Teilhabe älterer Menschen - gegen Einsamkeit und soziale Isolation" durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert wird. Angebunden ist das Projekt an die Seniorenbüros in Bochum sowie an die jüdische Gemeinde und die Stadt Bochum. Aktuell erreichen Sie mich hauptsächlich über meine E-Mail-Adresse linka@ifak-bochum.de oder während der Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ am 15. Juni im Seniorenbüro Süd“.

Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“

In diesem Zusammenhang möchten wir auf die Woche der Einsamkeit vom 12. bis 16. Juni verweisen. Im Seniorenbüro Süd möchten wir den 15. Juni nutzen, um auf Einsamkeit im Alter aufmerksam zu machen und die Gemeinschaft im Stadtteil zu fördern.

Unser Brunch wird daher auf Donnerstag, den 15. Juni verschoben. Um 10:00 Uhr laden wir alle Interessierten herzlich ein, sich vor dem Seniorenbüro zu treffen und gemeinsam an der frischen Luft zu brunchen. Wir freuen uns auf internationale Leckereien und nette Gespräche.

Außerdem laden wir herzlich zum Stadtteilspaziergang um 15 Uhr ein. Frau Linka wird diesen mit einem Bollerwagen begleiten und für Ihre Fragen zur Verfügung stehen. Treffpunkt ist das Seniorenbüro.

Internationaler Brunch
im Sommer 2020

AKTIONSWOCHE

Gemeinsam aus der Einsamkeit

WANN?

12.-16. 06.2023

GEM EINSAM
Strategie gegen Einsamkeit

STÄRKUNG DER TEILHABE ÄLTERER MENSCHEN

GEM EINSAM
Strategie gegen Einsamkeit

Stärkung und Teilhabe älterer Menschen - gegen Einsamkeit und soziale Isolation

Endlich geht es los! Das gemeinsame ESF-Projekt #WEGEweisend-abgesichert & eingebunden ins Alterstartet in den Bochumer Seniorenbüros und der jüdischen Gemeinde, in Kooperation mit der Stadt Bochum.

Wir laden Sie herzlich ein, im Rahmen der Aktionswoche „Gemeinsam gegen Einsamkeit!“ an unseren zahlreichen Angeboten teilzunehmen!

Über die Woche verteilt finden diese, angebunden an die Seniorenbüros in Bochum, an vielen verschiedenen Standorten statt.

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich! Sie lernen die Projektmitarbeiterinnen kennen und erhalten Einblicke in die Themenschwerpunkte unseres Projektes!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Cosack, Alexandra Seniorenbüro Südwest	0234-58868555 a.cosack@awo-ruhr-mitte.de
Klumpe, Lea Jüdische Gemeinde Bochum	0151-10913968 l.klumpe@jg-bochum.de
Kneuertz, Alica Seniorenbüro Ost	0234 544 76 500 a.kneuertz@drk-bochum.de
Linka, Daniela Seniorenbüro Süd	0173/ 4378462 linka@ifak-bochum.de
Robrecht, Monika Seniorenbüro Wattenscheid	02327-946113 monika.robrecht@caritas-bochum.de
Projektkoordination:	
Sarah Kudella Seniorenbüro Mitte	0151-57680723 sarah.kudella@diakonie-ruhr.de

Gefördert durch:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Kofinanziert von der Europäischen Union

Termine des Seniorenbüros Süd

Donnerstag, 15.06.2023

„Brunch unter freiem Himmel“
Offenes Treffen zum Kennenlernen des Seniorenbüro Süd!
ab 10:00 Uhr
Treffpunkt: Seniorenbüro Süd, Querenburger Höhe 169

„Sichtbar unterwegs in Querenburg“
Wir erkunden den Stadtteil!

15:00 Uhr
Treffpunkt: Seniorenbüro Süd, Querenburger Höhe 169

Anmeldung: nicht erforderlich, bei Rückfragen: E-Mail an Daniela Linka linka@ifak-bochum.de

→ Vor-Ort-Angebote und Veranstaltungen im Bezirk (Save the Date)

Digitale Aktivitäten

Internetstammtisch in Steinkuhl

Neues Angebot! Ab sofort trifft sich ein Internetstammtisch nach der Smartphone-Sprechstunde „Handy Hilfe“ in Steinkuhl. Kommen Sie vorbei, wenn Sie Interesse an einem angeregten Austausch über Themen des Internets haben. Ort: Initiative Pro-Steinkuhl e.V., Alte Marktstr. 47

BitFits

An dieser Stelle möchten wir Sie auf das Angebot der Selbsthilfegruppe für Laptops und Tablets „die Bitfits“ aufmerksam machen. Hier ist noch Platz für Interessierte in der Gruppe, die zum gemeinsamen Lernen & Austausch einlädt. Der Fokus liegt hier auf Tablets und Laptops. Das Angebot findet immer freitags von 10:00-11:30 Uhr statt.

Bilderausstellung von Eric Fischer

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass die Bilderausstellung „Natur und Interessantes“, fotografiert von Eric Fischer, noch bis zum 30.06.2023 im Seniorenbüro Süd bestaunt werden kann.

Die Bilder stehen auch zum Verkauf. Wer also Gefallen an den Werken gefunden hat und diese in den eigenen vier Wänden wiedersehen möchte, kann sich bei Fragen an das Seniorenbüro Süd wenden.

Kräutererlebnisse (Workshops)

In jeder Kräuterstunde erwarten die Seniorinnen und Senioren spannende Geschichten rund um Wild- und Heilpflanzen. Dabei werden im gemeinsamen Austausch oft Erinnerungen an vergessen geglaubtes Wissen geweckt und gleichsam die Neugierde auf noch unbekanntes angeregt.

- Weshalb hat man früher vor dem Holunder den Hut gezogen?
- Was macht die Brennnessel zur Heilpflanze des Jahres 2022?
- Weshalb gibt man Wacholderbeeren mit ins Sauerkraut?

usw.

Termine im Seniorenbüro Süd:

- ➔ 08.08. 15:00 Uhr
- ➔ 17.10. 15:00 Uhr
- ➔ 12.12. 15:00 Uhr

Für bis zu 10 TeilnehmerInnen ca. 60 Min.

Die Teilnahme kostet 5 € pro Termin, um Materialkosten abzudecken.

Aktionen im Bezirk

Rollatortag (wieder) in Wiemelhausen

In diesem Jahr findet der Rollator-Tag wieder in Wiemelhausen statt. Kommen Sie gerne am 28.06. zwischen 9:30 Uhr und 13:30 Uhr am Kirchviertelplatz vorbei. Wir freuen uns über jeden, der sicherer im Umgang mit dem Rollator werden möchte.

Fit im Park im Bochumer Süden

Bereits zum vierten Mal laden das Seniorenbüro Süd, der Stadtsportbund und QUERgesund ältere Menschen zu einer Mitmachaktion „Fit bis ins hohe Alter“ ins Unicenter und in die Hustadt ein. Jeder ist herzlich willkommen! Termine finden sich in der Anlage.

Sommeraktion im Uni-Center

Besuchen Sie die Kita Querenburger Höhe, die Stadtbücherei Querenburg und das Seniorenbüro Süd während einer kleinen Sommeraktion im Unicenter „Alt und Jung im Sommerschwung“ am 1. September von 15 Uhr bis 18 Uhr. Wir laden Sie herzlich ein, an einer Schnipseljagd teilzunehmen, damit Sie uns besser kennenlernen. Weitere Informationen folgen in Kürze.

Steinkuhl-Fest

Am 2. September findet ab 13 Uhr das diesjährige Steinkuhlfest statt. Das Seniorenbüro ist dieses Mal mit der Plauderbank vor Ort.

Hustadt-Fest

Auch in diesem Jahr wird in der Hustadt wieder gefeiert. Seien Sie am 23. September mit dabei.

Weitere spannende Veranstaltungen

Gesundheitsmesse

Die Gesundheitsmesse findet am 13. August statt. Die Seniorenbüros werden von 10-16 Uhr mit einem Stand vertreten sein.

Sternwanderung der Stadteilspaziergänge

Am 7. September findet ein außergewöhnlicher Spaziergang statt. Die Sternenwanderung startet am Schlosspark in Weitmar. Der Spaziergang führt dann bis nach Dahlhausen zum Mehrgenerationenhaus.

NEU:

Spaziergang im Stadtteil

Wir laden herzlich ein

zu ca. einstündigen Spaziergängen in geselliger Runde.

Gemeinsam in Bewegung an der frischen Luft

soziale Kontakte knüpfen.

Das macht Spaß und ist gesund!

Wann: ***Jeden 4. Montag***
10 Uhr

Nächster Termin: ***26.06.2023***

Treffpunkt: ***Musikschule Stiepel***
Kemnader Str. 309

Kommen Sie ohne Voranmeldung

Weitere Spaziergangspaten in Stiepel gesucht!

Seniorenbüro Süd
STADT BOCHUM
IFAK e.V.

Weitere Infos im Seniorenbüro Süd

Telefon 0234 / 77 31 655-0

Fit im Park
in Bochum-Süd
für Senior:innen
und ältere Erwachsene

Einladung

zu den vielfältigen Bewegungsangeboten
in Querenburg & Hustadt

an folgenden Standorten &Terminen:

Querenburg: Fit fürs und im Alter | Grünanlage Hustadtring 141 (unterhalb des Seniorenbüros) | donnerstags 10:30 - 11:30 Uhr, 29.06. + 06.07. + 13.07. + 20.07.

Hustadt: Mobilität & Stabilität erhalten | Waldwiese, Nähe Schattbachbrücke | mittwochs 15:00 - 16:00 Uhr, 28.06. + 05.07. + 12.07. + 19.07.

Fit im Park ist ein Kooperationsprojekt des Stadtsportbundes Bochum e.V. und der Stadt Bochum. Die alljährliche Veranstaltung wird unterstützt durch den Landessportbund NRW sowie die AOK Nordwest und ist Teil der landesweiten Initiative Sport im Park. Die Teilnahme ist kostenlos.

Unser Team

Nataliya Tikhonova (IFAK e.V.)

Tel.: 0234-53061910

Email: tikhonova@ifak-bochum.de

Sabine Böhnke-Egbaria (Altenhilfe der Stadt Bochum)

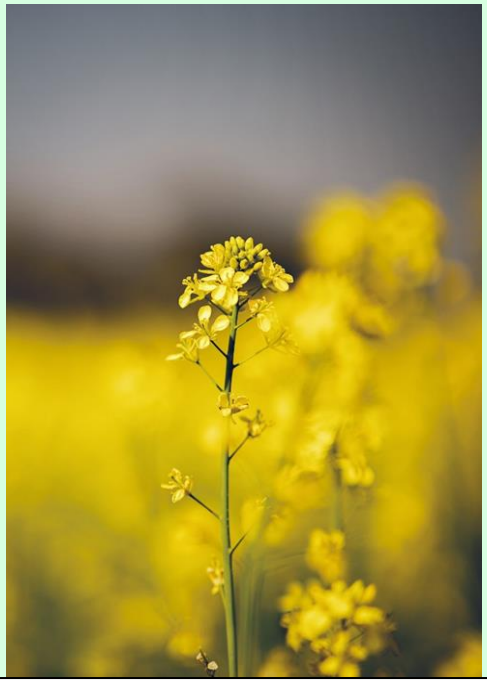
Tel.: 0234-7731655-1

Email: sboehnke-egbaria@bochum.de

Christina Schmitz (Altenhilfe der Stadt Bochum)

Tel.: 0234-7731655-1

Email: chschmitz@bochum.de



Wir wünschen Ihnen

eine schöne

Urlaubs- und Sommerzeit!

Seniorenbüro Süd - IFAK e.V

Querenburger Höhe 169