



# Extrablatt



Ausgabe 30

Herbst & Weihnachten 2024


**WIR SIND FÜR SIE  
ERREICHBAR!  
VOR ORT UND  
TELEFONISCH**

0234-588 68 555  
HATTINGER STR. 811  
AUCH OHNE ANMELDUNG!  
Sprechstunden  
MO + MI 10-12 UHR  
DO 14-16 UHR



## **Gedanken im Herbst (von J.U. 9/2024)**

Erste Baumverfärbungen sind sichtbar  
Blätter, Kastanien, Eicheln fallen zu  
Boden  
der Herbst ist da -  
plötzlich und ohne Vorankündigung  
Temperaturen gingen merklich schnell  
zurück



Wolken, helle und meistens in  
Grautönen ziehen vorbei  
Wind und Böen gesellen sich dazu  
Menschen passen sich mit ihrer Kleidung  
an

Oft hörbar wird über das Wetter geredet  
Es wird später hell und früher dunkel  
Zeit für Obsternten und Traubenlesen  
Melancholische Stimmungen sind  
vernehmbar  
Vorfreude auf Advent und Weihnachten  
klingen an

Hallo liebe Leserinnen und Leser,  
diesmal erscheint das Extrablatt in  
einer Doppelausgabe Herbst und  
Weihnachten. Es gibt viel zu berichten:


- Interview mit Brigitte Müller von Bochum hilft!
- Rückblicke und Fotos
- Ankündigungen zu vielen tollen Veranstaltungen jetzt und in der Advents & Vorweihnachtszeit
- einzelne Projekte hautnah
- Ehrenamt im Seniorenbüro
- sowie ein Ausblick auf das neue Jahr

Freuen Sie sich also wieder auf  
Geschichten, Berichte, Fotos und  
Ankündigungen rund um das  
Seniorenbüro Südwest.

Danke an die Einreichung von Texten  
und Bildern. Haben Sie selber Lust  
etwas zum nächsten Extrablatt  
beizusteuern, dann melden Sie sich  
gerne bei uns.

Wir wünschen allen viele schöne  
Momente und schon jetzt eine frohe  
Vorweihnachtszeit.

## **Team des Seniorenbüro Südwest**



**Gut zu wissen -  
wir sammeln Kron-  
korken für die  
Kältehilfe des DRK  
(weitere Infos  
s. hinten )**



## **Engagement im Alter:**

### **Mein persönlicher Einsatz für bedürftige Menschen**

#### **Ein Interview mit Frau Brigitte Müller vom Verein Bochum hilft!**

Text&Interview Barbara Weighardt

Barbara Weighardt: **Liebe Frau Müller, Sie engagieren sich seit einigen Jahren aktiv für den Verein „Bochum hilft“. Wie kam es dazu?**

Brigitte Müller: Als ehemalige geprüfte Pharmareferentin im Klinikbereich habe ich mich nach einem persönlichen Engagement im sozialen Bereich umgesehen. So war ich zunächst viele Jahre Vorsitzende des „Vereins zur Förderung internationaler Städtepartnerschaften“ mit dem Schwerpunkt Donezk und Nordhausen. Während dieser Jahre organisierte ich z.B. mit anderen Vereinsmitgliedern einen Bürgerball mit Tombola. Dessen Erlös von damals 7500,00 DM war für die Errichtung einer dringend notwendigen Sozialstation in Nordhausen gedacht. Nach dem Ende der UDSSR wurde die Partnerschaft mit Donezk eingestellt, denn durch Korruption war keine sinnvolle Hilfeleistung mehr möglich. Später musste der Verein aufgelöst werden und wir haben das restliche Vermögen einer Partnergesellschaft in Donezk übergeben.

Frage B W : **Wie kam dann schließlich Ihr Interesse auf, sich bei „Bochum hilft“ zu engagieren?**

Brigitte Müller: Ab 2015 war ich zunächst in der Flüchtlingsinitiative Bochum – Südwest engagiert. Wir betreuten die Flüchtlinge in der ehemaligen Hugo – Schulz – Realschule an der Dr. – C.- Otto – Straße, da gab es eine Kleiderkammer, Betreuung der Vorschulkinder, Vermittlung des deutschen Alphabets, des Ein-mal-Eins u.a.m. Dann kam ich 2016 in der Regel einer Pakete-Sammlung zu Weihnachten für bedürftige Menschen im Schauspielhaus Bochum mit „Bochum hilft“ in Kontakt und brachte mich dann dort kontinuierlich ein. Doch bald stand für uns Aktive fest, dass es nicht bei so einer einmaligen Aktion bleiben dürfte. Es wurden weitere Aktionen geplant und diese im Laufe der Jahre auch mit verschiedenen Ämtern, Sozialverbänden, Vereinen, der Wattenscheider Tafel und Einzelpersonen organisiert.

2020 wurde dann schließlich die Zulassung beim Amtsgericht Bochum als eingetragener Verein beantragt und beim Finanzamt Bochum – Süd auch die Gemeinnützigkeit, um Spendenbescheinigungen ausstellen zu können. Seit dieser Zeit bin ich die Schatzmeisterin im Verein.

Frage BW: **Sie haben sich für Flüchtlinge aus verschiedenen Ländern, auch aus der Ukraine, eingesetzt.**

Brigitte Müller: Ja, mit Beginn des Flüchtlingsstroms aus der Ukraine haben wir uns intensiv für sie eingesetzt. Wir haben Begrüßungsrucksäcke gekauft, gefüllt mit Handtüchern, Hygieneartikeln, Schulbedarf und Spielzeug für die Kinder u.a.m und überreicht. Außerdem haben wir die Flüchtlinge auch zu Meldezentren, zur Sparkasse begleitet und für sie auch Wohnungen organisiert.

Ab Oktober 2023 waren z.B. 196 unbegleitete Flüchtlinge in der ehemaligen Helios – Klinik untergebracht, für die „Bochum hilft“ eine Kleider – Spenden – Aktion startete, da die Jugendlichen nur mit T-Shirts und Flip – Flops angekommen waren. Mit Lehrer\*Innen und Schüler\*innen der Hildegardis – Schule wurden Bekleidung und Schuhe gesammelt, die anschließend vom „Autohaus Wicke“ zu den bedürftigen Jugendlichen kostenlos hin transportiert wurden.

# Extrablatt



Ausgabe 30

Herbst & Weihnachten 2024

Die Firma „Tacco“ überließ uns einen Gutschein in Höhe von 500,- € für Unterwäsche, Strümpfe und Mützen.

Bochum hilft e.V. kaufte noch zahlreiche Spiele, Fußbälle, Basketbälle und Tore bzw. Körbe sowie Indoor – Spiele, wie z.B. Backgammon, Domino, Schach, Kartenspiele etc.

Frage BW: **Wie sieht heute Ihre konkrete Vereins - Arbeit aus? Was leistet „Bochum hilft“ noch alles für bedürftige Menschen?**

Brigitte Müller: Unsere Arbeit ist sehr vielfältig aufgestellt. So organisieren wir regelmäßig Bewirtungen für obdachlose Menschen in der Innenstadt mit einer Feldküche und anderen Catering – Unternehmen und wir verpflegen auch bei der Unterbringung am Nordbad und in Höntrop. In den Wintermonaten verteilen wir z.B. Bekleidung, Decken. Zum Winterkonzept gehört die Betreuung am Sonntag in der Propsteikirche: Hier werden die Obdachlosen mit heißen Getränken, Suppen, Gebäck, Obst und Joghurt versorgt.

In den heißen Sommern beteiligen wir uns am „Hitzekonzept“ der Stadt Bochum, bei dem bedürftige, obdachlose Menschen u.a. mit kalten Getränken und Sonnenschutz versorgt werden.



Frage BW: **Das alles bedeutet ja nicht nur viel Arbeit, sondern erfordert auch eine Menge Geld. Wie schaffen Sie das?**

Brigitte Müller: Immer wieder gibt es außer Spenden an unseren Verein große Sammelaktionen, bei denen Geld oder auch Gutscheine zusammen kommen. Im Dezember 2022 gab es z.B. eine sehr gute Spendenaktion der Werbegemeinschaft Bochum – Linden, bei der € 3275,00 zusammen kamen oder auch eine Sammlung im Schauspielhaus Bochum. Dadurch können wir dann Bewirtungen an Bedürftige an der Propsteikirche machen, Gutscheine verteilen oder auch eine Weihnachtsfeier mit kulturellem Programm und Geschenken, Paketen in der Rotunde veranstalten.

So gab es z.B. im Rahmen der Interkulturellen Woche im September 2023 ein großes Fest für die bedürftigen Menschen in der Christ – König – Kirche, die alle persönlich eingeladen wurden mit VIP – Bändchen, einer Beköstigung, einem Kulturprogramm mit Musik und mit einem Auftritt von Esther Münch als „Waltraud Ehlert, die Reinigungsfachfrau“.

Dafür hatte ich selbst die komplette Organisation übernommen, also Bedarfsplan, Kostenaufstellung, Spenden sammeln, Finanzierung und Koordination mit Sozialverbänden, das lag in meinen Händen.

Frage BW: **Wie kann Ihnen und den Vereinsmitgliedern das so gut gelingen?**



# Extrablatt



Ausgabe 30

Herbst & Weihnachten 2024

Brigitte Müller: Wichtig für mich ist seit Jahren insbesondere, ein gutes, tragfähiges Netzwerk aufzubauen, d. h. eine Kooperation mit Ämtern der Stadt Bochum, mit Wohlfahrtsverbänden, Kirchen, Kulturschaffenden und auch Firmen, Betrieben als Sponsoren. Das natürlich neben der aktiven Vereinsarbeit, damit unsere Mitglieder ein befriedigende Tätigkeit in ihrem sozialen Engagement erleben können.

Frage BW: **Was bedeutet Ihnen, liebe Frau Müller, persönlich dieses ehrenamtliches Engagement?**

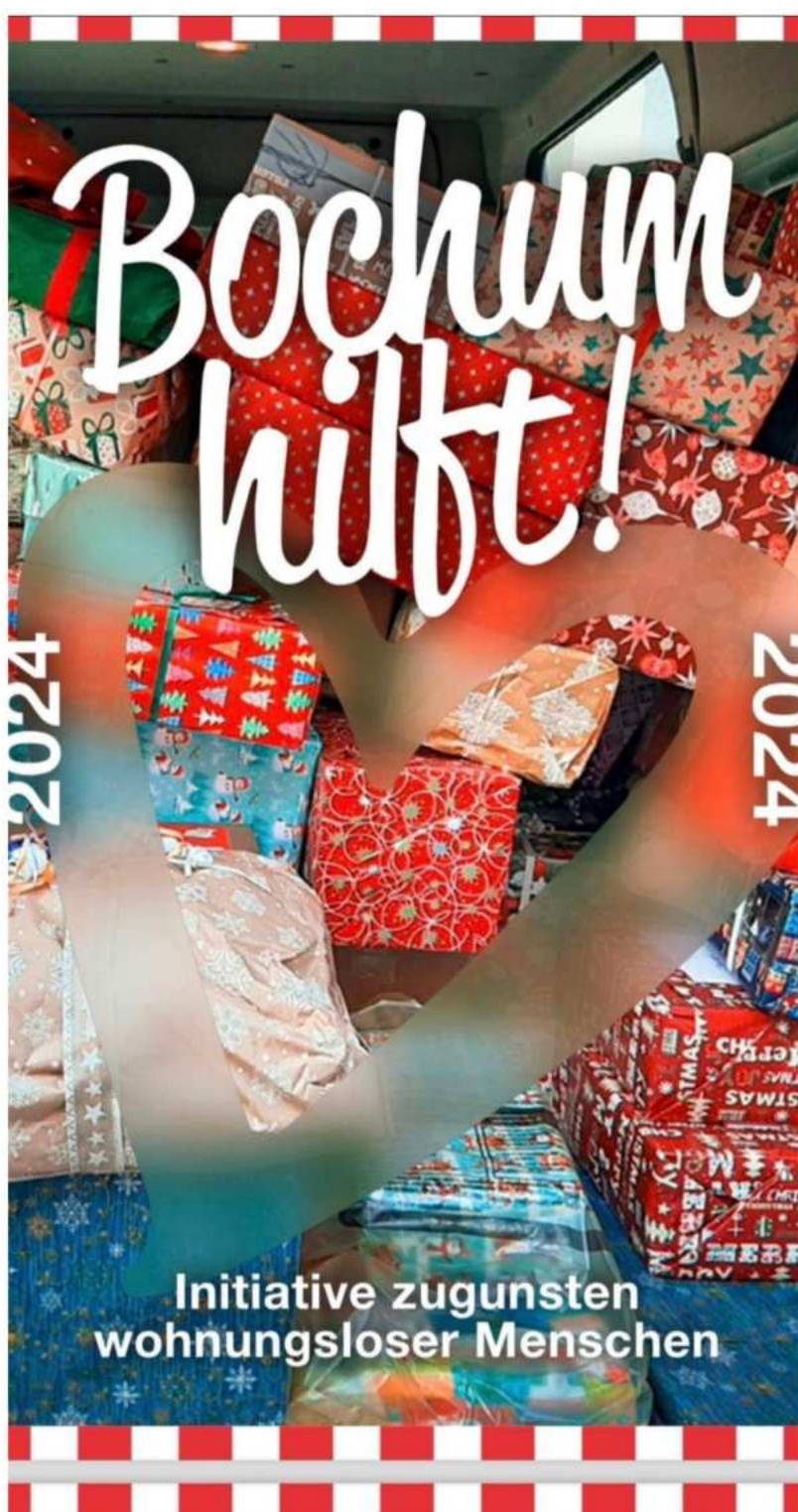
Brigitte Müller: Mein Motto ist: Mir und meiner Familie geht es gut. Ich bin dafür sehr dankbar. Und kann durch mein Engagement etwas von dem an Menschen abgeben, die in ihrem Leben nicht so viel Glück hatten oder haben wie ich.

BW: **Liebe Frau Müller: Ich danke Ihnen für Ihre Offenheit und die Zeit, die Sie sich genommen haben, um mir über Ihr Engagement bei „Bochum hilft“ zu erzählen. Ich wünsche Ihnen weiterhin VIEL ERFOLG bei Ihren vielfältigen Aufgaben!**

**Und darf auch noch verraten, dass Sie diese zahlreichen Aufgaben im stolzen Alter von mittlerweile 80 Jahren bewältigen! Das ist wirklich beeindruckend! Vielen Dank und alles Gute weiterhin für Sie persönlich und den Verein „Bochum hilft“ !**

P.S.: Sie können gerne an den Verein „Bochum hilft“ spenden und erhalten natürlich darüber eine Spendenbescheinigungen!

Kontoverbindung: Sparkasse Bochum,  
IBAN: DE43 4305 0001 0005 4229 77



## WEIHNACHTSAKTION VON BOCHUM HILFT E.V.

Mehrere hundert Frauen, Männer und Jugendliche leben in Bochum ohne Wohnung. In einer wunderbaren Aktion haben sich eine Vielzahl Bochumer Institutionen sowie Partner\*innen aus Kultur, Einzelhandel und Gastronomie zusammengeschlossen, um ein Zeichen gegen Armut in der Stadt zu setzen und wohnungslosen Mitbürger\*innen Solidarität zu zeigen.

\*

## MACHEN SIE MIT UND PACKEN SIE EIN PÄCKCHEN!

Wir möchten Sie dazu einladen, selbst zusammengestellte, schuhkartongroße Weihnachtspäckchen oder Einkaufs-Gutscheine der gängigen Super- und Drogeriemärkte (zusammen mit einer Grußkarte im Briefumschlag) bei den Sammelstellen im Stadtgebiet abzugeben.

## WAS KOMMT IN DAS PAKET?

Für Menschen mit dem Lebensmittelpunkt Straße sind folgende Dinge besonders wertvoll: medizinische Schutzmasken, Handdesinfektionsmittel, Mütze, Handschuhe, Socken, Hygieneartikel (Duschgel, Einwegrasierer, Creme, Deo, Papiertaschentücher, Feuchttücher), Kaffeesticks (löslicher Kaffee), Teebeutel, Tütensuppen, Kekse, Süßigkeiten, Schokolade und/oder Tabak. Hunde- und Katzenfutter sollte gesondert und unverpackt abgegeben werden. Sollte das Paket Geschlechterspezifische Produkte enthalten, bitten wir, es mit einem M oder einem F zu kennzeichnen.

\*

## WANN UND WO WERDEN DIE HILFSGÜTER VERTEILT?

Am 03.12.2024, 18:00–21:00, wird bei einer Veranstaltung für wohnungslose Menschen an der Rotunde die Ausgabe der Geschenke erfolgen. Auch eine Feldküche mit warmen Essen wird es geben. Überschüssige Hilfsgüter werden nach der Veranstaltung gleichermaßen auf die Sozialverbände der Stadt verteilt.

**SAMMELSTELLEN:** 785 Linden Essbar-Weinbar-Eisbar, Hattingerstr. 785, Di–So, 15:00–21:00 • AWO Bochum, Bleichstr. 8, 01.–02.12., 10:00–17:00 • Bahnhof Langendreer, Wallbaumweg 108, 02.12., 17:00–20:00 • Bochumer Symphoniker, Marienplatz 1, Di–Fr, 11:00–16:00 • Gastronomie Freibeuter, Kortumstr. 2–4, täglich, 17:00–23:00 • LBS Bank, Massenbergr. 17, Mo–Do, 9:00–17:30 • Notunterkunft Höntrop, Höntroper Str. 99, Mo–So, 00:00–24:00 • Prinz Regent Theater, Prinz-Regent-Str. 50–60, siehe Bürozeiten • Schauspielhaus Bochum, Königsallee 15, 01.12., 9:00–13:00, 02.–03.12., 14:00–18:00 • ver.di, Universitätsstr. 48, siehe Bürozeiten • Zeche, Prinz-Regent-Str. 50–60, Fr, 10:30–14:00 • Zwei Säulen Café, Hattinger Str. 796, Mi–Mo, 9:00–19:00

Außerhalb der Foyerzeiten können die Hilfsgüter an der Pforte des Schauspielhauses abgegeben werden.



# Extrablatt



Ausgabe 30

Herbst & Weihnachten 2024

## Wir sagen Danke

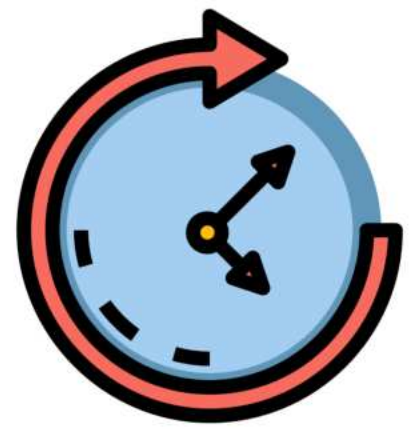
Wir können nicht oft genug Danke sagen. Im Oktober haben wir unsere ehrenamtlich Aktiven zu einem Ausflug in den Botanischen Garten eingeladen. Ein wunderschöner goldener Oktobertag im Botanischen Garten an der Ruhr Uni Bochum. Nette Student\*innen haben uns viel Neues zeigen und erzählen können. Auch für diejenigen, die schon oft dort waren gab es Neues zu bestaunen und Wissenswertes mitzunehmen. Beim anschließendem Kaffeetrinken im Q-West wurden wir mit leckeren Törtchen verwöhnt. Beide Orte - eine absolute Empfehlung



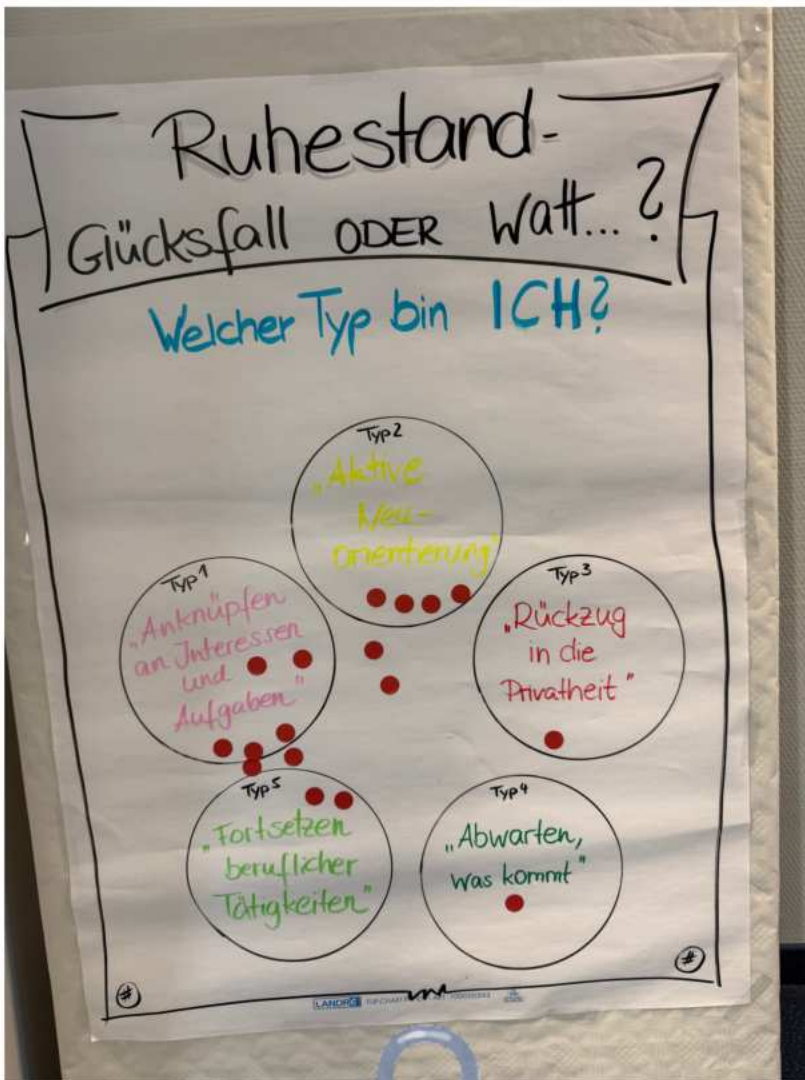
**Sie möchten sich auch engagieren? Sprechen Sie uns gerne an - wir überlegen gemeinsam wie Ihr Ehrenamt aussehen kann.**

**Seniorenbüro Südwest  
0234-588 68 555**



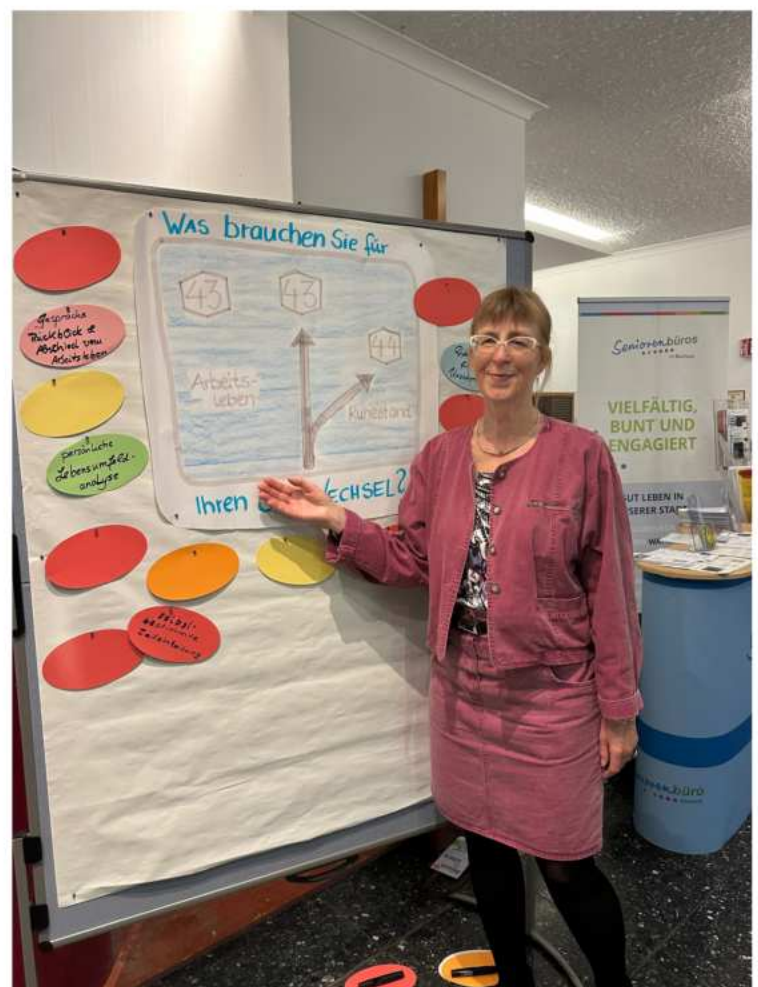


## Was brauchen Sie für Ihren Spurwechsel? Arbeitsleben - Ruhestand



### Ruhestand - Glücksfall oder watt?

- unter diesem Motto fand im Oktober der erste Markt der Möglichkeiten in der kath. Familienbildungsstätte in Bochum statt. Wir waren als Seniorenbüros und mit dem Projekt "#WEGEWEISEND - abgesichert und eingebunden ins Alter" dabei. Frau Stüning hat uns als ehrenamtliche Lotsin im Projekt begleitet und auf Ihre Sprechstunde zum Thema Übergang in den Ruhestand hingewiesen und eingeladen.



Die nächste Spurwechsel-Sprechstunde findet am **28.11.2024 17:00-20:00 Uhr** statt. Das Angebot ist kostenlos. Wir bitten zur besseren Planung um Anmeldung 0234-588 68 555 oder [a.cosack@awo-ruhr-mitte.de](mailto:a.cosack@awo-ruhr-mitte.de)

# Extrablatt



Ausgabe 30

Herbst & Weihnachten 2024

## Kunstaussstellung im Heinrich-König-Seniorenzentrum Die Malgruppe des Seniorenbüros stellt aus

"SENIORENBÜRO IM SENIORENZENTRUM: Anfang Oktober verwandelte sich das Foyer des AWO Seniorenzentrums in einen Theatersaal: staunend sah das früh erschienene Publikum zu, wie Scheinwerfer, Mikros und Kabel möglichst sicher aufgebaut und verlegt wurden. Die Malgruppe des Seniorenbüros in Bochum Linden eröffnete mit einer Vernissage die Ausstellung der 2024 gemalten Aquarellbilder. Landschaften, Tiere, Menschen und Märchen schmückten schon einige Tage vorher die Wände und Vitrinen, auch Weihnachtskarten wurden schon aufgestellt. Neben der Vorstellung der Maler und ihrer Werke und deren Bilder gab es Gitarrenmusik, zum Mitsingen und Mitschwingen und einige Stücke der UHUs, eine Theatergruppe von Senioren, die die Tücken des Alltagslebens aufs Korn nimmt. Publikum und Vortragende steckten sich gegenseitig mit guter Laune an und feierten gemeinsam einen Nachmittag, bunt wie ein Herbststrauß." (Text Monika aus der Malgruppe)

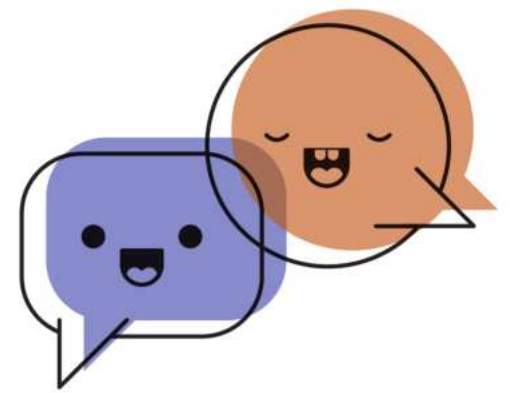


Die Ausstellung kann im Heinrich-König-Zentrum am Wabenweg 14-16 in Weitmar-Mark besichtigt werden!





# Extrablatt



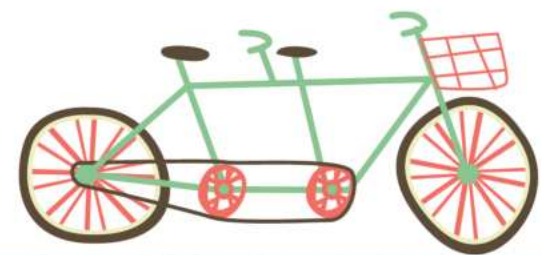
Ausgabe 30

Herbst & Weihnachten 2024

## Zum Aktivitäten-Tandem 60+

### Ein Dialog

Morgen gehe ich hin.  
 Wohin denn?  
 Na, ins Seniorenbüro.  
 Warum das denn?  
 Ich will mich outen.  
 Hattest Du denn was zu verbergen?  
 Nee, ich will endlich was veröffentlichen.  
 Etwa Deine Memoiren?  
 Nur einen kleinen Teil.  
 Welchen Teil denn?  
 Na, wer ich so bin.  
 Aber das weiß doch jeder, der Dich kennt.  
 Für die will ich das ja auch nicht veröffentlichen.  
 Für wen denn dann?  
 Für diejenigen, die mich suchen.  
 Und die suchen Dich im Seniorenbüro?  
 Ja, deshalb will ich mich ja dort outen.  
 Und wenn Dich jemand gefunden hat, hörst Du dann auf mit dem Quatsch?  
 Das kann ich Dir jetzt noch nicht sagen.  
 Aber morgen gehe ich erst einmal hin!



### Das Aktivitäten-Tandem 60+

An unserer Pinnwand kann man sich verabreden – für Aktivitäten zu Zweit. Neue Leute kennenlernen, endlich mal wieder zusammen ins Café, Kino oder Theater gehen. Oder zusammen Spazieren gehen oder Kaffee trinken und erzählen. “Einfach” Ideenkarte ausfüllen oder an der Pinnwand nach schon ausgefüllten Karten schauen und dann Kontakt aufnehmen. Die nächsten Sprechstunden zum Aktivitätentandem finden an jedem **2.+4. Dienstag im Monat von 11:00-12:00Uhr** statt.

**Aktivitäten-Tandem 65+** ERSTELLT AM

Was?	
Wo?	
Wann?	
Wer sollte sich melden?	

KONTAKTDATEN BITTE AUF DIE RÜCKSEITE!







# Extrablatt




Ausgabe 30

Herbst & Weihnachten 2024



**Liebe Aktivitäten-Tandem-Interessierte!**

**Liebe Tandem-Teilnehmer und Teilnehmerinnen!**

Hättet Ihr gedacht, dass unser „Aktivitäten-Tandem“ schon nahezu  Monate alt ist?

Die Pinnwand im Seniorenbüro für die Suche nach einem Menschen zwecks Unternehmungen und Freizeitaktivitäten zu Zweit wächst und gedeiht. Sie passt sich an, ändert sich und trägt sogar immer mal wieder Früchte: einige Tandems haben sich dort schon gefunden.

An dieser Stelle ein großes Kompliment an alle, die sich bisher an das neue Angebot in ganz unterschiedlicher Weise herangetraut haben.

Manchmal eher zaghaft und zögerlich, dann wieder offensiv und entschlossen.

Aus den Gesprächen in meiner Tandem-Sprechstunde weiß ich, daß die öffentliche Suche nach dem zweiten Menschen, mit dem man gerne ein Tandem bilden möchte, eine Herausforderung ist. Es gilt, sich auszuprobieren und auf Neues einzulassen.

Eine positive Herangehensweise bringt Euch dabei mindestens neue und interessante Erfahrungen, eventuell neue Bekanntschaften und im besten Fall neue Freundschaften.

Und da war doch noch was.....

Ich möchte Euch gerne in fröhlicher Runde bei Kaffee, Tee und Kuchen kennenlernen.

**Herzliche Einladung ins Tandem-Cafe´**  
**Am Dienstag, 26. November 2024, ab 14 Uhr**

Meldet Euch gerne telefonisch oder persönlich an im Seniorenbüro Südwest, Hattinger Str. 811, Tel: 0234 58868555 oder kommt einfach im Tandem-Cafe´ vorbei

Ich freue mich auf Euch!

Liebe Grüße, Margret (ehrenamtliche Lotsin im Projekt Wegweisend)





# Extrablatt



Ausgabe 30

Herbst & Weihnachten 2024

## Das Waldbaden in Bochum- Linden geht weiter - die Termine für 2025

Bitte merken Sie sich folgende  
Termine vor:

**10:00 - 11:00 Uhr**

Freitag, 10. Januar

Freitag, 14. Februar

Freitag, 7. März

Freitag, 10. Oktober

Freitag, 21. November

Freitag, 19. Dezember

**18:00 - 19:00 Uhr**

Dienstag, 8. April

Dienstag, 6. Mai

Dienstag, 3. Juni

Dienstag, 8. Juli

Dienstag, 19. August

Dienstag, 16. September



Wer dieses Jahr noch im Wald baden  
möchte kann sich noch zu folgenden  
Terminen anmelden:

**Freitag, 15.11.24 10:00-11:00Uhr**

oder

**Freitag, 13.12.24 10-11:00Uhr**

Anmeldung und weitere Infos im  
Seniorenbüro Südwest 0234-588 68 555;  
Kosten: 8€/Termin

Waldbaden mit  
[www.Waldexpedition.de](http://www.Waldexpedition.de)

**WALD EXPEDITION**



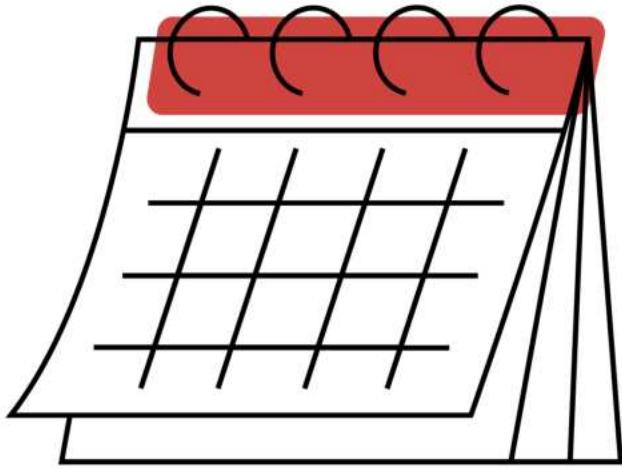


# Extrablatt



Ausgabe 30

Herbst & Weihnachten 2024



## Termine im November

### **14.11.2024 14:30-15:30Uhr** Infoveranstaltung- **Tagespflege** im Seniorenbüro Südwest

Fragen rund um die Tagespflege. Was ist Tagespflege? Was kostet sie? Für wen eignet sich Tagespflege? Welche Vorteile bietet die Tagespflege pflegenden Angehörigen? Kostenlos und ohne Anmeldung.

### **15.11.2024 10-13Uhr** weihnachtlicher **Tausch- und Schenkemarkt** im Seniorenbüro Südwest

Getauscht und verschenkt werden können Gegenstände die noch gut erhalten sind und anderen eine Freude machen können. der Schwerpunkt liegt auf Weihnachten, aber auch andere Gegenstände (aus der Küche, Deko, Modeschmuck, etc.) sind herzlich Willkommen. Spenden können auch vorab abgegeben werden. Alles außer Kleidung. Kostenlos und ohne Anmeldung.

### **27.11.2024 10-12Uhr** offene Sprechstunde rechtliche Betreuung im Seniorenbüro Südwest

Die Betreuungsstelle der Stadt Bochum informiert und beglaubigt. Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen und Betreuungen. Ohne Anmeldung und kostenlos.

### **29.11.2024 10-12Uhr** weihnachtliche **Papierwerkstatt** - Upcycling im Seniorenbüro Südwest

Aus alten Kalenderblättern und Papieren werden Geschenktüten, Briefumschläge und andere Kleinigkeiten gezaubert. Zu besserer Planung bitten wir um Anmeldung 0234-588 68 555

### **30.11.2024 10-16Uhr** weihnachtlicher **Strickbasar** der Wollieseln im Seniorenbüro Südwest

Unsere Strickgruppe verkauft ihre Werke. Die Erlöse werden gespendet.



# Extrablatt



Ausgabe 30

Herbst & Weihnachten 2024



## Termine im Dezember

**02.12.2024 18-20Uhr Lesung** zum Thema Einsamkeit im Heinrich-König Seniorenzentrum am Wabenweg in Weitmar-Mark

Hans Blum liest und stellt den Verein Silbernetz e.V. vor, der sich für Menschen in Einsamkeit einsetzt. Kostenlos und ohne Anmeldung.

**04.12.2024 15:30-18:00Uhr** Gemeinsames **Adventssingen** in der kath. Kirche von Liebfrauen in Linden

Gemeinsam singen wir alte und neue Winter- und Weihnachtslieder. Bei Punsch und Gebäck stimmen wir uns auf die Adventszeit ein. Singen kann Jede\*r!. In Kooperation mit den ehrenamtlichen Frauen der Caritas. Kostenlos und ohne Anmeldung.

**19.12.2024 14:30-16:30** Der Konditormeister lädt ins Seniorenbüro Südwest ein – **Weihnachtsmann aus Marzipan** Gemeinsam stellen wir einen Weihnachtsmann aus Marzipan her und stimmen uns bei netten Gesprächen und selbstgebackenem Stollen auf die Weihnachtszeit ein. Kostenlos, aber mit Anmeldung im Seniorenbüro Südwest 0234-588 68 555

**24.12.2024 13:00-17:00Uhr Heiligabend im Seniorenbüro** – Niemand muss am Heiligabend alleine sein.

Wir laden herzlich ins Seniorenbüro Südwest zu traditionellem Kartoffelsalat mit Würstchen ein. Gemeinsam verbringen wir schöne Stunden bei leckerem Essen, Lachen, Geschichten und Musik. Nur mit Anmeldung im Seniorenbüro Südwest, kostenlos 0234-588 68 555

Ausblick Januar:

**16.01.2024 10:00-12:00Uhr** EPA-Vortrag und Gespräch zur **elektronischen Patientenakte** im Seniorenbüro Südwest



# Extrablatt



Ausgabe 30

Herbst & Weihnachten 2024

DRK-Kreisverband  
Bochum e.V.



## Sammeln Sie mit!

### Kronkorken für die DRK-Kältehilfe



Info: [www.drk-bochum.de/kaeltehilfe](http://www.drk-bochum.de/kaeltehilfe)

Kronkorken sind nützliche Wertstoffe. Wir geben sie weiter an einen Wertstoffhändler. Der komplette Erlös kommt dann unserer DRK-Kältehilfe zugute.

Jeden Montag setzen sich engagierte Ehrenamtliche am Hauptbahnhof für wohnungslose Menschen ein. Sie versorgen sie mit warmen Mahlzeiten, Getränken und wichtigen Alltagsgegenständen wie Schlafsäcken, Isomatten, Hygieneartikeln und Kleidung.

Helfen Sie uns mit Ihren Kronkorken, damit wir anderen helfen können!

**Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!**

**Hier können Sie Kronkorken abgeben:**

- Im **Seniorenbüro Südwest**, Hattinger Straße 811, Bochum Linden zu unseren Sprechzeiten (Mo+Mi 10:00-12:00Uhr oder Do 14:00-16:00Uhr)
- an der **Plauderbank** am Kreisverkehr an der Markstraße vor Schmidtmeier (Fr 10:00-12:00Uhr)





# Extrablatt

Ausgabe 30

Herbst & Weihnachten 2024

## **Wir lernen große Dinge aus kleinen Erfahrungen**

Der Alltag beschert uns meist “große Themen”: Zeitgeschehen in Politik und Wirtschaft, Klima – als Beispiele. In Gesprächen geht es oft um diese oder auch viele andere Themen. Das ist auch gut so und auch wichtig. Aber auch viele “kleine Dinge” im Leben können größere Bedeutung erlangen. Manchmal sind es kurze Augenblicke in denen etwas passiert, in denen man etwas sieht oder hört. Es können Banalitäten sein, über die man lächelt und sie schnell wieder vergisst: Begegnungen, Gespräche, Erlebnisse, oft nur am Rande erlebt bekommen manchmal, wenn man über sie nachdenkt, eine große Bedeutung. Sie helfen vielleicht im Alltag, sie machen Manches leichter, sie bekommen eine viel stärkere Gewichtung, weil sie dazu führen können, was im Leben wirklich zählt, was wirklich wichtig, erstrebenswert und von uns beeinflussbar ist, z.B. ein Dach über dem Kopf, genug zu essen und zu trinken, Ruhe und Frieden, genug Freizeit mit Hobbys, Gesundheit und Familie. (Text J.U.)



## **Müssen wir wieder politischer werden? – Wie können wir uns für Demokratie einsetzen?**

Die aktuellen Ereignisse weltweit, in Deutschland, aber auch in NRW und Bochum beschäftigen uns im Seniorenbüro sehr. Was können wir tun? Sind wir machtlos und können nur ohnmächtig zusehen? Wir finden Jeder und Jede kann Verantwortung übernehmen. Gerade ältere Menschen spielen eine wichtige Rolle im Erhalt und der Stärkung der Demokratie. Mit ihren Lebenserfahrungen und ihren Perspektiven auf gesellschaftliche Entwicklungen können sie aktiv zur Förderung demokratischer Werte und zur Unterstützung jüngerer Generationen beitragen.

Für **2025 planen wir Aktionen zum Thema**, zum mitgestalten, sich auszutauschen, Verantwortung zu übernehmen. Haben sie eigene Ideen dazu? Melden Sie sich gern im Seniorenbüro Südwest!

