



13
TAGE
VOLLER
AKTIVITÄTEN

einfach!

Älterwerden
mit Leichtigkeit
und Tiefgang | **31.7. – 12.8.**
2021

IM
BOCHUMER
NORDEN



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



„Was heißt schon alt?“ „WAS HEISST SCHON ALT?“

Wanderausstellung vom 31.7. bis 12.8.2021

Eine Ausstellung des Bundesministeriums
für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

31.7. – 12.8.2021

Gemeindehaus Harpen
Kattenstraße 1
44805 Bochum



Die Wanderausstellung zeigt eine Vielzahl gelungener Beiträge zum gleichnamigen Fotowettbewerb. Die Bilder zeigen ältere Menschen in ganz unterschiedlichen Situationen und vermitteln ein neues Bild vom Alter(n). Jung und Alt sind eingeladen, über ihre Vorstellungen vom Alter nachzudenken und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Öffnungszeiten der Ausstellung 31.7. - 12.8.2021:

Eröffnung Sa 31.07. 16.00 – 17.30 Uhr
Di 10.00 – 12.00 Uhr
Mi 15.00 – 17.00 Uhr
Do 15.00 – 17.00 Uhr
Sa 07.08. 11.00 – 16.00 Uhr
Abschluss Do 12.8. 17.00 – 18.00 Uhr

Zum Besuch der Ausstellung ist **KEINE** Anmeldung erforderlich. Gruppen bitten wir um Anmeldung. Die gültige Coronaschutzverordnung wird beachtet.

einfach!

Älterwerden mit Leichtigkeit und Tiefgang

Wir freuen uns sehr, Sie unter diesem Motto zu einem vielfältigen Programm zu Themen rund ums „Älterwerden“ einladen zu können. Ob Erzählspaziergang, QiGong, Pilgern, Gesprächsrunden oder Boule spielen – eine ansprechende bunte Mischung erwartet Sie an unterschiedlichen Orten im Bochumer Norden. Sie haben die Möglichkeit, etwas Neues auszuprobieren, sich anregen zu lassen oder den Austausch mit anderen zu genießen.

Besonderes Highlight der insgesamt 13 Aktionstage ist die Wanderausstellung „Was heißt schon alt?“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, die zu bestimmten Besuchszeiten aufgesucht werden kann. Texte und Fotos beleuchten, wie Menschen auf verschiedene Weise ihr Älterwerden gestalten.

Einfach! 13 Tage mit Leichtigkeit und Tiefgang, zum Begegnen, Ausprobieren und Weiterdenken.

Wir sehen uns bei den Veranstaltungen oder in der Ausstellung!

Herzlich

J. Schulze-Steinen
Inga Schulze-Steinen
Ev. Kirchengemeinde Harpen

M. Houben
Martina Houben
Seniorenbüro Bochum-Nord

U. Gerhard
Ulrike Gerhard
Rosenberg initiativ

D. Rojano
Dominik Rojano Marin
gemeinsam.ruhr

einfach! Anmelden

Für alle Angebote ist eine telefonische Anmeldung im Vorhinein erforderlich.

So geht's:

Anmeldezeitraum

19.7. – 30.7.2021

Anmeldezeiten

Mo 10.00 – 12.00 Uhr
Mi 16.00 – 18.00 Uhr
Fr 10.00 – 12.00 Uhr

Rufnummer: 0163 127 80 36

Um möglichst vielen Menschen die Teilnahme an den vielfältigen Angeboten zu ermöglichen, können Sie sich pro Person für maximal vier Veranstaltungen anmelden.

Freie Plätze

Mit Beginn der Aktionstage am 31.7. besteht die Möglichkeit, sich während der Ausstellungszeiten telefonisch oder persönlich am Ausstellungsort für noch freie Plätze nachzumelden.

Alle in diesem Flyer aufgeführten Veranstaltungen finden mit entsprechenden Schutz- und Hygienekonzepten auf Basis der aktuellen Corona-Schutzverordnung NRW statt. Aufgrund der Infektionslage kann es zu kurzfristigen Anpassungen kommen.

Die Teilnahme an allen Aktivitäten ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Zum Programm

Zeit	Veranstaltungsort	Titel	Information
Samstag, 31. Juli 2021			
16.00 – 17.30	Ev. Gemeindehaus Harpen Kattenstraße 1	Eröffnung der Ausstellung	Zum Entdecken! Hören Sie eine kurze Hinführung zur Ausstellung und Grußworte - des Bezirksbürgermeisters Henry Donner und des Vorsitzenden des Beirates Leben im Alter der Stadt Bochum, Hermann Päuser. Stoßen Sie mit uns auf 13 Tage voller Aktivitäten an! – mit den OrganisatorInnen Martina Houben, Ulrike Gerhard, Dominik Rojano Marin, Inga Schulze-Steinen
Sonntag, 1. August 2021			
15.00 – 18.00	Gerther Marktgarten	Allez les boules	Einführung ins Boule-Spiel unter Anleitung des erfahrenen Trainers Norbert Koch.
Montag, 2. August 2021			
10.00 – 11.30	Quartierstreff „Kastanie“ Schleipweg 18	Gymnastik mit Musik	Ein Bewegungsangebot für fitte, gesundheitsorientierte Ältere! Sie stärken mit diesem Schnupperangebot Ihre eigene Leistungsfähigkeit und erhalten Ideen, um langfristig Ihre Selbstständigkeit zu erhöhen. – mit Silke Meyer
16.00 – 17.00	Ev. Gemeindehaus Harpen Kattenstraße 1	Was heißt schon alt? – Herausforderung und Glück	Der Umgang mit den verschiedenen Facetten des Älterwerdens wird entscheidend von Altersbildern mitbestimmt. Im Dialog miteinander stellen wir den Prozess des Alterns in ein positives Licht. – mit Freia Brix-Bögge
Dienstag, 3. August 2021			
9.30 – 10.30	Gerthe, genaue Ortsangabe bei Anmeldung	QiGong	Eine chinesische Bewegungsform, die auch im Alter fit und beweglich hält. Unter freiem Himmel! Zum Schnuppern oder Vertiefen. Keine Vorkenntnisse notwendig. – mit Barbara Dittmann
10.30 – 12.30	Treffpunkt: Begegnungsstätte Im Hole 17 Kornharpen	Ganz schön alt – Erzählspaziergang	Welche Geschichten hat das alte Haus zu berichten? Wie überlistet die fidele Alte den Tod? Auf all diese Fragen weiß die Erzählerin Susanne Tiggemann eine Antwort. Erleben Sie Ihren Stadtteil mit ganz anderen Augen.
11.00 – 12.00	Hiltrop, genaue Ortsangabe bei Anmeldung	QiGong	Eine chinesische Bewegungsform, die auch im Alter fit und beweglich hält. Unter freiem Himmel! Zum Schnuppern oder Vertiefen. Keine Vorkenntnisse notwendig. – mit Barbara Dittmann
14.00 – 16.00	Treffpunkt: Vorplatz Ladenzeile Rosenbergstraße	Ganz schön alt – Erzählspaziergang	Welche Geschichten hat das alte Haus zu berichten? Wie überlistet die fidele Alte den Tod? Auf all diese Fragen weiß die Erzählerin Susanne Tiggemann eine Antwort. Erleben Sie Ihren Stadtteil mit ganz anderen Augen.
Mittwoch, 4. August 2021			
10.00 – 11.30	Quartierstreff „Kastanie“ Schleipweg 18	Boccia, Bütterken und Co.	Jung trifft Alt beim generationsübergreifenden Spielefrühstück rund um den Quartierstreff „Kastanie“. – mit Ulrike Gerhard und Team
11.00 – 14.00	Seniorenbüro Gerther Str. 20	Fotografieren mit dem Handy (Teil 1)	In diesem Fotoprojekt begeben wir uns auf die Suche nach schönen Fotomotiven. Außerdem lernen wir, wie wir das Beste aus unseren Handyfotos herausholen und diese bearbeiten können. Wichtig: Alle Teilnehmer & Teilnehmerinnen brauchen ein eigenes Smartphone! – mit Maika Letizia Wolf
14.30 – 17.00	Ev. Gemeindehaus An der Hiltroper Kirche 2b	Bochumer Erzählcafé: Mit Unterstützung durch die Krise	Dass uns alle eine Krise plötzlich treffen kann, dies hat zuletzt die Corona-Pandemie eindrucksvoll bewiesen. Im Erzählcafé kommen Sie mit dem Leiter der TelefonSeelsorge Ludger Storch ins Gespräch. Sie erhalten Einblicke zur Arbeit der Telefonseelsorge, wie sie bei Alltagsthemen und in Krisensituationen unterstützt. Moderation: Dominik Rojano Marin
Donnerstag, 5. August 2021			
10.30 – 11.30	Begegnungsstätte Im Hole 17	Rock'n'Roll im Sitzen	Tanzen im Sitzen zu flotter Musik macht Spaß und fördert so ganz nebenbei unsere Beweglichkeit und geistige Fitness. – mit Ruth Schmidt
11.00 – 14.00	Seniorenbüro Gerther Str. 20	Fotografieren mit dem Handy (Teil 2)	In diesem Fotoprojekt begeben wir uns auf die Suche nach schönen Fotomotiven. Außerdem lernen wir, wie wir das Beste aus unseren Handyfotos herausholen und diese bearbeiten können. Wichtig: Alle Teilnehmer & Teilnehmerinnen brauchen ein eigenes Smartphone! – mit Maika Letizia Wolf
15.00 – 17.00	Online über Zoom, Zugangslink nach Anmeldung	Wenn's zum Kaffee online geht: Seniorennachmittag 2.0	Die Teilnehmenden erwartet ein buntes Programm mit Klönen, Quizen, Quatschen und Spielen – zur besten Kaffee- und Kuchen-Zeit, jedoch vor dem eigenen Bildschirm daheim. – mit Dominik Rojano Marin & Team
15.00 – 17.00	Ev. Gemeindehaus Harpen Kattenstraße 1	Im Glauben älter werden	Glaube und Alter? Keine Sorge, in unserer Runde gibt's keine Kümmerer, Berater oder Verkäufer zu diesem Thema. Wir hoffen auf Ideen und Geschichten, aufs Erzählen und Zuhören und am Ende auf den Seufzer: das hat mal gutgetan. – mit Helwig Brökelmann, Pfarrer i.R. und Christel Eglinski-Horst
Freitag, 6. August 2021			
10.00 – 13.00	Kulturrat Gerthe Lothringer Straße 36c	Lebensplanung Wohnen im Alter	Wohnen ist viel mehr, als ein Dach über dem Kopf zu haben. Wie verändern sich die Wünsche und Vorstellungen vom Wohnen, wenn wir älter werden? Gemeinsam gehen wir diesen Fragen nach und zeigen Möglichkeiten und Strategien auf. – mit Kathrin Engel, Seniorenbüro Ost und Birrit Bollert, Wohnberatung Bochum
15.00 – 17.00	Ev. Gemeindehaus Harpen Kattenstraße 1	Ab nach Rio	Musikalisch reisen wir nach Rio und tauchen ein in schwungvolle Rhythmen und mitreißenden Sound. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Instrumente sind vorhanden. einfach! mitmachen – mit Martin Hinzmann / Djembe Music School
Samstag, 7. August 2021			
11.00 – 16.00	Ev. Gemeindehaus Kattenstraße 1	„Was heißt denn schon alt?“	Die Wanderausstellung als Ausflugsziel am Samstag? Heute mit erweiterter Öffnungszeiten! Zeit zum Schauen und zur Begegnung.
Montag, 9. August 2021			
10.00 – 11.30	Quartierstreff „Kastanie“ Schleipweg 18	Gymnastik mit Musik	Ein Bewegungsangebot für fitte, gesundheitsorientierte Ältere! Sie stärken mit diesem Schnupperangebot Ihre eigene Leistungsfähigkeit und erhalten Ideen, um langfristig Ihre Selbstständigkeit zu erhöhen. – mit Silke Meyer
10.00 – 13.00	Teehaus Gerthe / Terrasse Lothringer Straße 29	Bochumer Erzählcafé: Stilvoll älter werden	Sie erhalten Einblicke in die Welt der Mode- und Stilberatung und sind eingeladen mitzudiskutieren, wie sich die Mode gewandelt hat. Bringen Sie gerne ein Kleidungsstück oder ein Foto aus einem anderen Modejahrzehnt mit. Ausklang mit gemeinsamen Mittagessen. – mit Nadja Benning / stilbar Bochum, Moderation: Dominik Rojano Marin
15.30 – 17.30	Gemeinschaftsraum Am Beginenhof 1-13	Persönliche Zukunftswerkstatt	Was mache ich morgen? Habe ich Träume? Welche Hoffnung macht mich stark und mutig? Im Gespräch und auf vielseitige Art wollen wir herausfinden, was wir gerne noch tun und erleben würden. – mit Pfrn. Christine Jung-Borutta
Dienstag, 10. August 2021			
09.30 – 10.30	Harpen, genaue Ortsangabe bei Anmeldung	QiGong	Eine chinesische Bewegungsform, die auch im Alter fit und beweglich hält. Unter freiem Himmel! Zum Schnuppern oder Vertiefen. Keine Vorkenntnisse notwendig. – mit Barbara Dittmann
10.00 – 12.00	Ev. Erlöserkirche Hiltrop An der Hiltroper Kirche 2b	Pilgern mit und ohne Rollator, hinaus in die Hiltroper Natur	Mit oder ohne Rollator erkunden wir die Umgebung rund um die Erlöserkirche Richtung Volkspark und folgen einer festgelegten, gut begehbaren Route (ca. 1,5 km). An Stationen gibt es Impulse zum Nachdenken, zum Austausch und zum Innehalten. – mit Eva Maria Ranft / Frauenreferat Ev. Kirchenkreis, Dominik Rojano Marin / gemeinsam.ruhr
11.00 – 12.00	Kornharpen, genaue Ortsangabe bei Anmeldung	QiGong	Eine chinesische Bewegungsform, die auch im Alter fit und beweglich hält. Unter freiem Himmel! Zum Schnuppern oder Vertiefen. Keine Vorkenntnisse notwendig. – mit Barbara Dittmann
Mittwoch, 11. August 2021			
10.00 – 12.30	Ev. Gemeindehaus Harpen Kattenstraße 1	Ein Teil von mir – Mal anders	Ein ausgewähltes Motiv, dies kann das eigene Porträt oder auch ein anderes Motiv sein, wird fotografiert und individuell weiterbearbeitet. Durch eine Foto-Leinwand-Methode und Freude am Gestalten entstehen überraschende Bilder. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. – mit Christiane Redelberger
17.00	Quartierstreff „Kastanie“ Schleipweg 18	Wir lesen vor – Geschichten aus dem Leben	Zuhören heißt: geöffnet sein für Geschichten, die in jedem von uns eigene Bilder entwickeln. Für eine gute Atmosphäre ist gesorgt. – mit Christel Eglinski-Horst
Donnerstag, 12. August 2021			
10.30 – 11.30	Begegnungsstätte Im Hole 17	Rock'n'Roll im Sitzen	Tanzen im Sitzen zu flotter Musik macht Spaß und fördert so ganz nebenbei unsere Beweglichkeit und geistige Fitness. – mit Ruth Schmidt
17.00 – 18.00	Ev. Gemeindehaus Harpen Kattenstraße 1	Abschluss der Ausstellung	13 Tage voller Aktivitäten sind vorbei! Wir schauen zurück und blicken nach vorn. Dabei begleitet uns Fred Schüler mit seiner Gitarre und Liedern vom Älterwerden. – mit den OrganisatorInnen