

Actief op oudere leeftijd

"Een rollende steen vergaart geen mos" - zoals het gezegde luidt. En daar zit een kern van waarheid in. In Bocholt is er daarom veel aanbod voor ouderen om hun lichamelijke en geestelijke gezondheid en mobiliteit tot op hoge leeftijd te behouden. En wie met anderen samenkomt, is niet alleen, maar vindt altijd het beste vermaak!

Je hebt de keuze

Seniengroepen en bijeenkomsten

In Bocholt zijn er talrijke seniengroepen en ontmoetingsplaatsen voor ouderen door ouderen. Ze zijn actief op vele gebieden en over verschillende onderwerpen.

Daartoe behoren cultuur, politiek, gezondheid, vrije tijd, hobby's en gezelligheid. Veel van deze seniengroepen worden georganiseerd door kerken. De contactadressen kunt u opvragen bij het betreffende parochiebureau of bij het ouderensbureau van de stad Bocholt.

Ontmoetingscentrum voor senioren AWO

Drostenstraße 1
46399 Bocholt
Tel. 02871/3409-0

Het AWO-ontmoetingscentrum biedt op dinsdag en donderdag van 14-18 uur dobbel- en kaartspellen, op woensdag bingo en op vrijdag een ontmoetingsplaats voor senioren.

Caritas "Café Quer-Beet"

Nordwall 44-46
46399 Bocholt
Tel. 02871/2513-1203
Tel. 02871/2513-1205

Hier ontmoet de levenslustige gepensioneerde haar zorgzame dochter op een speelmiddag, die haar vader ophaalt van de crèche en vooraf een kopje koffie komt drinken. Hier komen kleuters samen voor een liedjesmiddag met ouderen, of wisselen schoolkinderen en ouderen van gedachten over mobiele telefoons.

Het "Café Quer-Beet" is geopend op dinsdag van 15 - 18 uur en elke 2e en 4e zondag van 15 - 18 uur.

Bent u geïnteresseerd in andere evenementen en data, bel dan 02871/2513-1302 of 2513-1205.

Duitse Rode Kruis - Bijeenkomst voor senioren

Goerdelerstraße 15
46397 Bocholt
Tel. 02871/15065

Het DRK biedt regelmatig evenementen aan voor ouderen. Op het programma staan speelmiddagen, zanggroepen, seniorendansen, gymnastiek en kleine en grote uitstapjes. Meer informatie vindt u bij de DRK.

Kneipp Vereniging Bocholt e.V.

In Königsesch 39
46395 Bocholt
Tel. 02871/13476

Skat, Doppelkopf en schaken worden elke woensdag vanaf 14.30 uur in het clubhuis gespeeld. Elke zondag vanaf 14.00 uur biedt de Kneippvereniging een open bijeenkomst aan. Naast de normale cursusprogramma's zijn er ook open aanbiedingen zoals jeu de boules, bossel, wandelen, zingen en dansen.

Deze aanbiedingen gelden alleen voor leden van de Kneipp Vereniging Bocholt e.V.

Er is ook een wijkontmoetingsplaats voor jong en oud. Zij bieden diverse vrijetijdsactiviteiten aan, maar ook spreekuren ter plaatse over verschillende onderwerpen.

Leben im Alter e.V.

- Dortmunder Straße 6, 46397 Bocholt
- Werther Straße 149, 46395 Bocholt
- Adenauerallee 59, 46399 Bocholt
- Biemenhorster Weg 15 a, 46395 Bocholt
- Saarstraße 33, 46395 Bocholt

Betrokkenheid in Bocholt

"Hoe kan ik mijn post-professionele levensfase succesvol vormgeven?"

De projecten van het initiatief "Engagiert in Bocholt" zijn exemplarisch voor de vele mogelijkheden om als vrijwilliger actief te worden. "Engagiert in Bocholt" is de naam van de vroegere "Kreis der Begegnung", die in 2007 voortkwam uit het met een Robert Jungk Award bekroonde project "Seniorenplan voor Senioren".

"Engagiert in Bocholt" wordt inhoudelijk ondersteund en begeleid door het seniorenbureau van de stad Bocholt, de vereniging "Leben im Alter" en de Stadtparkasse Bocholt.

Projecten

Muis Mobiel

Het internet biedt eindeloze mogelijkheden om meer informatie te krijgen over de wereld, mensen en tal van onderwerpen. De groep Muismobiel wil het voor ouderen gemakkelijker maken om toegang te krijgen tot de computer. Daarom leren de

vrijwilligers van de groep andere ouderen gratis basisvaardigheden in het gebruik van computers, tablets en smartphones, internet en e-mail. Zij komen hiervoor graag bij u thuis.

Heeft u vragen over het gebruik van uw laptop, tablet of smartphone, dan bent u bij het open pc-spreekuur aan het juiste adres. Deze vinden plaats op de volgende dagen:

Huize Apollonia Diepenbrock, Moltkestraße 4
elke dinsdag van 10.00 - 11.30 uur.

Stadtsparkasse Bocholt, Neutorplatz 1
elke donderdag van 15.30 - 17.00 uur.

Domicilie Diepenbrock, Adenauerallee 96
elke 2e maandag van de maand van 10.00 - 11.30 uur.

QuartiersHaus Fildeken-Rosenberg, Saarstraße 33
elke maandag van 10.00 - 11.30 uur op **afspraak**
in het QuartiersHaus Tel. 02871 4769240 of bij het senioren bureau van de stad Bocholt.

Prötkes en Dönkes up'n Naomiddag

De groep heeft tot doel het Bocholter dialect te bewaren en door te geven. In het kader van een Nederduitse stamtafel is er gelegenheid om op gezette tijden verhalen en dönkes in Bocholts dialect of Hoogduits te vertellen, met elkaar te praten en herinneringen uit te wisselen. Iedereen kan meedoen. De groep komt elke derde donderdag van de maand om 16.00 uur bijeen in het museumrestaurant "Schiffchen", Uhlandstraße 50.

Individuele vrijwillige ondersteuning

De "Individuele Vrijwillige Ondersteuning" is bedoeld voor alleenstaande ouderen met weinig of geen sociale contacten en vaak een laag budget. Vrijwilligers bezoeken ouderen thuis en geven hen een beetje van hun tijd (bijv. voor gesprekken, wandelingen, gezamenlijke activiteiten, enz.) Dit aanbod beschermt ouderen tegen eenzaamheid en stelt hen ook in staat deel te nemen aan het openbare leven.

Bejaardentheater "Spätzünder"

Het bejaardentheater "Spätzünder" in Bocholt richt zich op alle ouderen die van theater houden, die de wereld opnieuw met nieuwe ogen willen zien en die zich willen bezighouden met geheugen en verbeelding of met coördinatie en waarneming. Iedereen vanaf 50 jaar kan deelnemen. De Spätzünder repeteren wekelijks op woensdag. De theatervoorstellingen vinden plaats in het St.-Josef-Gymnasium (Kapu) tot de voltooiing van de renovatie van het gemeentehuis.

Daarnaast zijn de "Spätzünder" ook regelmatig actief als milieuclowns in samenwerking met het Entsorgungs- und Servicebetrieb Bocholt (ESB) en als

bewegingsclowns in de kleuterscholen van Bocholt.

Senior partners voor Bocholtse scholen

Senior partners kunnen zich op vele gebieden inzetten op basisscholen en middelbare scholen in Bocholt. Afhankelijk van uw interesses en capaciteiten kunt u 's morgens de klassen ondersteunen, bijv. als leer- of zwembegeleider, of 's middags helpen met huiswerk maken, evenals in de verschillende werkgroepen voor cultuur, handvaardigheid, sport, huishoudkunde enz. Als u graag met kinderen werkt en geduldig en empathisch bent, kijken de kinderen en het onderwijzend personeel uit naar uw inzet. Uiteraard bepaalt u in alle projecten het kader, de omvang en de focus van de activiteiten. Wij bieden regelmatig bijscholing en uitwisselingsbijeenkomsten aan. Bovendien kunt u rekenen op contactpersonen die u daarbij ondersteunen.

Als u mee wilt doen of meer wilt weten over de afzonderlijke projecten, kunt u contact opnemen met de volgende bureaus:

Senioren bureau van de stad Bocholt

Berliner Platz 2 (Shopping Arkaden), 46395 Bocholt

Tel. 953-520 of 953-758

Leben im Alter e.V.

Adenauerallee 59, 46399 Bocholt

Tel. 2176566

Internetcafé voor senioren "Weltblick"

Europahuis

Adenauerallee 59

Tel. 21765650

Hier kunt u naar hartelust op internet surfen en tegelijkertijd de mogelijkheid hebben om met gelijkgestemden van gedachten te wisselen. Bovendien vindt u er tijdens de openingstijden altijd competente vrijwilligers die u graag advies geven.

De Senior Internet Meeting is geopend op de volgende tijden:

Maandag 9-12 uur

Woensdag 14-18 uur

Vrijdag 15-18 u

Er werken momenteel ongeveer 200 vrijwilligers in verschillende werk- en projectgroepen.

Bocholter Bürgergenossenschaft eG (burgercoöperatie Bocholt)

De coöperatieve gedachte "hulp van mens tot mens" wordt in de Bocholter Bürgergenossenschaft uitgedragen. Dit is gebaseerd op het principe van wederzijdse hulp tussen de leden. Als deel van onze gemeenschap kunnen belangstellenden zowel

dienstverlener als dienstontvanger zijn. Iedereen die diensten voor anderen wil verrichten en/of zelf ondersteuning wil ontvangen, kan lid worden. Ontvangers van diensten hoeven niet noodzakelijkerwijs lid te zijn. Het principe van wederzijdse bijstand wordt ten uitvoer gelegd door middel van een systeem van tijdsuitwisseling. BBG eG bemiddelt, coördineert en boekt de dienstverlening tussen de deelnemers.

Wilt u helpen en iets doen voor de gemeenschap?

Bent u op zoek naar een zinvolle bezigheid?

Of ... heb je hulp nodig?

Heb je ondersteuning nodig?

Kom meer te weten op de

Bocholter Bürgergenossenschaft eG [↗](#)

Niederbruch 3

46397 Bocholt

Tel. 2927916

Leren & Cultuur

Leren op oudere leeftijd

"Mijn droom is om weer iets heel nieuws te beginnen. Ik wil studeren, geschiedenis bijvoorbeeld! Maar daar is het nu te laat voor."

Nee, het hoeft zeker geen droom te blijven. Nu heb je de kans om je interesses te volgen en moedig te kiezen wat je echt wilt doen. Bedenk welke kennis je wilt verdiepen of verwerven. De eerste stap kan bijvoorbeeld een cursus bij een nascholingsinstelling zijn.

Aanbieder van bijscholing:

Centrum voor Volwassenenonderwijs Bocholt-Rhede-Isselburg [↗](#)

Neutorplatz 2-4

46395 Bocholt

Tel. 953-697

Centrum voor gezinsonderwijs (Fabi) [↗](#)

Ostwall 39

46397 Bocholt

Tel. 02871/239 48-0

Ik ga studeren...

Veel universiteiten en hogescholen, zoals in Münster, bieden speciale cursussen voor senioren aan. Of het nu gaat om seniorenstudies, gastouderstudies of certificaatstudies - de mogelijkheden zijn legio. Meer informatie over de universiteit van Münster kunt u krijgen bij het:

Contactpunt Studie op Ouderen [↗](#)

Georgskommendestr. 14
48143 Münster
Tel. 0251/8 32 40 04

Cultuur

"Ik zou wel eens iets anders willen zien dan het tv-scherm ..."

Goed idee! Of het nu gaat om theater, cabaret, bibliotheek of museum. U zult versteld staan hoeveel er in uw buurt te ontdekken valt.

Theater, toneel, bioscoop

De vereniging **Stadttheater Bocholt e.V.** biedt rondreizende evenementen voor het grote toneel in alle geledingen: veeleisende toneelstukken uit het hele spectrum van de klassieke en moderne theaterliteratuur kenmerken het programma, evenals muziektheater, concerten en balletvoorstellingen.

Vanwege de renovatie van het stadhuis en het -Städtisches Bühnenhaus- is de Drosselsaal in het Textilwerk de huidige locatie.

Alle informatie over de voorstellingen en kaartjes zijn verkrijgbaar bij: Tel:1 23 09

Cultureel centrum "Alte Molkerei"

Wertherstraat 16
46395 Bocholt
www.alte-molkerei.info [↗](#)

Theater, comedy, muziek en nog veel meer cabaret - u vindt het allemaal in de "Alte Molkerei".

in de "Alte Molkerei". Hier wordt aan de meest uiteenlopende smaken gedacht. Het programma en kaartjes zijn verkrijgbaar bij de VVV.

Stadsbibliotheek

De stadsbibliotheek van Bocholt [↗](#), Hindenburgstr. 5, tel. 2589-100, biedt alle burgers een uitgebreid assortiment non-fictie en gespecialiseerde boeken, romans en verhalen, kranten en tijdschriften, evenals muziek-cd's, audioboeken en dvd's. Gespecialiseerde informatie en bibliotheekadvies over de keuze van literatuur en het zoeken naar informatie is altijd beschikbaar.

Wie een voorraad leesmateriaal nodig heeft en een smartphone, tablet of pc heeft, kan ook snel terecht via de digitale downloadservice "muensterload" van de

stadsbibliotheek. Oudere bibliotheekklanten, voor wie de reis naar de bibliotheek moeilijk is geworden, kunnen ook thuis door het media-aanbod bladeren en vervolgens thuis een selectie downloaden op hun eBook reader. Voor ontspannen urenlang bladeren kan de lettergrootte worden aangepast aan het gezichtsvermogen van de gebruiker.

Alle houders van een gebruikerskaart van de openbare bibliotheek van Bocholt kunnen het extra literaire aanbod gratis gebruiken - 365 dagen per jaar en 24 uur per dag. Momenteel zijn er ongeveer 45.000 elektronische media uit de meest uiteenlopende vakgebieden te leen. Een prettige bijkomstigheid: bij elektronisch lenen kunnen geen boetes ontstaan, omdat de "teruggave" na afloop van de termijn automatisch plaatsvindt.

Vakantie & Recreatie

"Ik wil nog steeds graag reizen, maar niet meer alleen."

Naast de gebruikelijke reisaanbieders hebben enkele Bocholtse welzijnsorganisaties en verenigingen zich aangepast aan de speciale wensen en behoeften van ouderen op het gebied van reizen. Afhankelijk van uw interesses bieden zij u de mogelijkheid om nieuwe indrukken op te doen in een groep gelijkgestemden, om iets voor uw gezondheid te doen of gewoon om te ontspannen en u goed te voelen.

Voor mensen die de vakantie niet uit eigen middelen kunnen bekostigen, bestaat de mogelijkheid om kerkelijke of overheidssubsidies te ontvangen. Bij gezondheidsbeperkingen bieden sommige verenigingen ook geselecteerde reizen met ondersteunende begeleiding aan. Informeer bij de welzijnsverenigingen in Bocholt.

Een kuurvakantie is een goede manier om uw lichamelijke en geestelijke gezondheid te versterken. Dit kan gesubsidieerd worden door uw ziektekostenverzekering. U kunt zich hierover informeren bij uw plaatselijke ziekenfonds.

Hier vindt u nog enkele aanbiedingen die u rechtstreeks in Bocholt kunt vinden:

Caritas Bocholt biedt een gevarieerd recreatieprogramma voor senioren. De reizen duren meerdere dagen en brengen u naar geselecteerde bestemmingen in Duitsland. Op elke reis zijn vrijwillige reisleiders aanwezig en er wordt ook rekening gehouden met persoonlijke kenmerken.

"Reizen zonder koffers" - Met deze dagtochten kunnen mensen met dementie en hun familieleden samen tijd doorbrengen. De reizen zijn volledig drempelvrij, bieden aantrekkelijke vakantiebestemmingen in de regio voor de kleine portemonnee en worden deskundig begeleid door gespecialiseerd personeel.

Caritasvereniging voor het dekenaat Bocholt e.V.

Nordwall 44 -46
46399 Bocholt
Tel. 2513-1203 en 2513-1205

Het Katholisches Ferienwerk Bocholt biedt regelmatig 8- tot 10-daagse studiereizen voor senioren aan. De laatste informatie is te vinden in de brochures, die vanaf de herfst verkrijgbaar zijn in de filialen van de Volksbank Bocholt en in de katholieke parochiekerken in Bocholt of bij

Katholisches Ferienwerk Bocholt

Heinestraße 20
46399 Bocholt
Tel. 995644

"Op reis met L-i-A" - Het L-i-A reisprogramma biedt ouderen de mogelijkheid om uit hun eigen vier muren te ontsnappen en nieuwe dingen te ontdekken. De reizen worden begeleid door gekwalificeerd personeel. De jaarlijkse brochure met interessante reizen van een halve of een hele dag is verkrijgbaar bij verschillende openbare instellingen of bij de

Verein Leben im Alter e.V.

Adenauerallee 59
46399 Bocholt
Tel. 217 65-66

In Bocholt hoeft niemand "ouderwets" te zijn.

- Beleef gemeenschap
- ontdek het internet
- theater spelen
- kinderen en jongeren ondersteunen
- kletsen en vieren
- en nog veel meer

— Sport en beweging

"Ik heb nooit aan sport gedaan, en nu ik ouder ben kan ik dat ook niet. Waar vind ik suggesties en sportmogelijkheden die passen bij mijn leeftijd en gezondheidstoestand?"

Veel gezondheidsklachten worden veroorzaakt door een gebrek aan beweging. Stijve

veel gezondheidskrachten worden veroorzaakt door een gebrek aan beweging. Stijve gewrichten en beperkte mobiliteit zijn geen argument tegen zinvolle lichaamsbeweging. Als u uw conditie wilt verbeteren of gewoon fit wilt blijven, moet u uw individuele bewegings- en sportprogramma in uw dagelijks leven integreren.

Het motto is: plezier hebben is beter dan hardnekkig streven naar topprestaties. Wandelen, nordic walking, wandelen, dansen, fietsen, gymnastiek en vele andere sporten kunnen bijzonder goed en onderhoudend worden beoefend in een club.

In Bocholt zijn er momenteel 54 sportverenigingen met ongeveer 30.000 leden en er worden talrijke en gevarieerde sporten aangeboden. In de brochure "Sport in Bocholt" vindt u meer informatie over de afzonderlijke sportclubs en sporten.

Download de brochure:

[Brochure "Sport in Bocholt" ↗](#) (pdf, 3,6 MB)

In Bocholt zijn enkele nieuwe aanbiedingen voor senioren gecreëerd, die hier als voorbeeld worden gepresenteerd:

Niet bij mij - zelfverdediging ook met de wandelstok -

Het doel van dit aanbod is om senioren door eenvoudig en effectief gedrag in theorie & praktijk het nodige zelfvertrouwen te geven, zodat ze zich met minder angst in het openbaar en in huis kunnen bewegen.

Enkele voorbeelden uit het huidige cursusprogramma:

- Lichaamstaal voor een zelfverzekerde uitstraling in het openbaar en thuis.
- Zakkenrollers houden van mensenmassa's en drukke plaatsen
- Hoe reageer ik op een groep mensen waar ik me bedreigd door voel?

De oefeningen omvatten training in lichaamsbewustzijn, evenwicht, ontspannings- en ademhalingstechnieken, zachte manieren om zich te laten gelden en zelfverdediging, krijgskunst en meditatie in beweging, en het gebruik van alledaagse voorwerpen zoals wandelstok, boodschappentas, mobiele telefoon.

Alles begint met een gratis proeftraining van 2 weken. Daarna kunt u zich te allen tijde inschrijven voor een zesweekse cursus. Daarna heeft u de mogelijkheid om verdere ondersteuning te krijgen.

De training vindt altijd plaats op woensdag van 10.30 - 11.30 uur. Voor de cursus zijn geen speciale sportieve vaardigheden vereist.

Hatzky Sportcentrum

Franzstr. 97, 46395 Bocholt, Duitsland

Telefoon: 02871-6337

E-mail: [info\(at\)sportcenter-hatzky\(dot\)de](mailto:info@sportcenter-hatzky.de)

In het kader van het project Future City 2030+ zijn er in Bocholt twee nieuwe aanbiedingen op het gebied van gezondheidsbevordering voor ouderen:

Allerdaagse Bewegingsprogramma (ATD)

Alledaags Bewegingsprogramma (ATP)

We weten allemaal dat beweging de sleutel is om gezond en fit te blijven. Voor mannen en vrouwen boven de 60 die meer en gericht willen bewegen zonder speciale cursussen in clubs of fitnessstudio's te volgen, biedt L-i-A in samenwerking met de stad Bocholt en de Kardinal-Diepenbrock-Stiftung Bocholt een interessant alternatief: namelijk het AlltagsTrainingsProgramm, kortweg ATP - een programma van de Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) met steun van het Verband der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV).

In een gratis cursus leert u hoe u het ATP kunt gebruiken om alledaagse situaties te zien als een gelegenheid om te bewegen en zo meer beweging in uw dagelijks leven op te nemen. U zult zien dat er veel manieren zijn om actief te blijven en dat u niet op uw best hoeft te zijn om iets voor uw gezondheid te doen.

De cursussen worden elke vrijdag van 10 tot 11 uur aangeboden in het Appolonia Diepenbrockhuis.

Iedereen die een kijkje wil nemen is van harte uitgenodigd. Het is mogelijk om op elk moment mee te doen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Leben im Alter e.V.

Adenauerallee 59, 46399 Bocholt, Duitsland

Tel. 2176566

Neem contact op met

Frau Bußmann

Rente, Senioren, Betreuungen und Ehrenamt

Soziales



[Stuur e-mail](#)



[+49 2871 953-2342](#)

Rainer Howestädt

Rente, Senioren, Betreuungen und Ehrenamt

Soziales



[Stuur e-mail](#)



[+49 2871 953-2346](#)

Marie-Therese Brand

Rente, Senioren, Betreuungen und Ehrenamt

Soziales



[Stuur e-mail](#)



+49 2871 953-2234