

## **Aktiv im Alter**

---

"Wer rastet, der rostet" - sagt der Volksmund. Und es ist etwas Wahres daran. In Bocholt gibt es deshalb viele Angebote für älteren Menschen, um körperliche und geistige Gesundheit und Beweglichkeit bis ins hohe Alter zu erhalten. Und wer sich mit anderen trifft, ist nicht allein, sondern findet immer beste Unterhaltung!

# Sie haben die Wahl

## Seniorengruppen & Treffs

In Bocholt gibt es zahlreiche Seniorengruppen und Begegnungsstätten für ältere Menschen von älteren Menschen. Sie sind in vielen Bereichen und zu unterschiedlichen Themen tätig.

Dazu gehören Kultur, Politik, Gesundheit, Freizeit, Hobby und Geselligkeit. Viele dieser Seniorengruppen sind kirchlich organisiert. Die Kontaktadressen erhalten Sie in dem jeweiligen Pfarramt oder im Seniorenbüro der Stadt Bocholt.

### **AWO Seniorenbegegnungsstätte**

Drostenstraße 1  
46399 Bocholt  
Tel. 02871/3409-0

Jeweils von 14 - 18 Uhr werden in der AWO - Begegnungsstätte dienstags und donnerstags Würfel- und Kartenspiele angeboten, mittwochs steht Bingo auf dem Programm und freitags ist der Seniorentreff.

### **Caritas "Cafe Quer-Beet"**

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

Hier trifft die rüstige Rentnerin beim Spielenachmittag auf die pflegende Tochter, die ihren Vater aus der Tagespflege abholt und vorher auf einen Kaffee reinschaut. Hier kommen Kindergartenkinder zum gemeinsamen Liedernachmittag mit Senioren zusammen oder Schüler und Senioren tauschen sich über Handys aus.

Das "Cafe Quer-Beet" hat dienstags von 15 - 18 Uhr und jeden 2. und 4. Sonntag von 15 - 18 Uhr geöffnet.

Bei Interesse an anderen Veranstaltungen sowie Termine, melden Sie sich bitte unter: 02871/2513-1302 oder 2513-1205.

### **Deutsches Rotes Kreuz - Seniorentreff**

Goerdelerstraße 15  
46397 Bocholt  
Tel. 02871/15065

Das DRK bietet regelmäßige Veranstaltungen für ältere Menschen an. So stehen Spielnachmittage, Singkreis, Seniorentanz, Gymnastik und auch kleine und große Reisen auf dem Programm. Mehr dazu erfahren Sie beim DRK.

**Kneipp-Verein Bocholt e.V.**

Im Königsesch 39  
46395 Bocholt  
Tel. 02871/13476

Jeden Mittwoch ab 14.30 Uhr wird im Vereinsheim Skat, Doppelkopf und Schach gespielt. Jeden Sonntag ab 14 Uhr bietet der Kneipp-Verein ein offenes Treffen an. Außerdem gibt es neben den normalen Kursprogrammen noch offene Angebote wie z.B. Boulen, Bosseln, Wandern, Singen und Tanzen. Diese Angebote gelten nur für Mitglieder vom Kneipp-Verein Bocholt e.V.

Zudem gibt es einen Stadtteiltreff für Jung und Alt. Sie bieten unterschiedliche Freizeitangebote, aber auch Sprechstunden vor Ort zu unterschiedlichen Themen an.

**Leben im Alter e.V.**

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

## Engagement in Bocholt

*"Wie kann ich meine nachberufliche Lebensphase erfolgreich gestalten?"*

**Exemplarisch für die vielen Möglichkeiten, ehrenamtlich tätig zu werden, stehen die Projekte der Initiative "Engagiert in Bocholt". "Engagiert in Bocholt" ist der Name des ehemaligen "Kreis der Begegnung", der im Jahre 2007 aus dem mit dem Robert-Jungk-Preis ausgezeichneten Projekt "Senioren planen für Seniores" entstanden ist.**

"Engagiert in Bocholt" wird gefördert und inhaltlich begleitet vom Seniorenbüro der Stadt Bocholt, dem Verein "Leben im Alter" und der Stadtsparkasse Bocholt.

## Projekte

### Mouse Mobil

Das Internet bietet unendlich viele Möglichkeiten, mehr Informationen über die Welt, die Menschen und zahlreiche Themen zu erhalten. Die Gruppe Mouse Mobil möchte älteren Menschen den Zugang zum Computer erleichtern. Daher vermitteln die Ehrenamtlichen der Gruppe anderen Senioren und Seniorinnen kostenlos

Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer, Tablet und Smartphone, dem Internet und dem E-Mailverkehr. Sie kommen hierzu gerne zu Ihnen nach Hause.

Wenn Sie Fragen zum Umgang mit ihrem Laptop, Tablet oder Smartphone haben, dann sind Sie in der offenen PC-Sprechstunde richtig. Diese finden an folgenden Tagen statt:

**Apollonia Diepenbrock Haus**, Moltkestraße 4  
jeden Dienstag von 10.00 - 11.30 Uhr

**Stadtsparkasse Bocholt**, Neutorplatz 1  
jeden Donnerstag von 15.30 - 17.00 Uhr

**Domizil Diepenbrock**, Adenauerallee 96  
jeden 2. Montag im Monat von 10.00 - 11.30 Uhr

**QuartiersHaus Fildeken-Rosenberg**, Saarstraße 33  
jeweils montags von 10.00 - 11.30 Uhr **nach vorheriger Anmeldung**  
im QuartiersHaus Tel. 02871 4769240 oder im Seniorenbüro der Stadt Bocholt

### **Prötkes und Dönkes up'n Naomiddag**

Die Gruppe verfolgt das Ziel, die Bocholter Mundart zu erhalten und weiterzugeben. Im Rahmen eines plattdeutschen Stammtisches besteht die Möglichkeit, in regelmäßigen Abständen in Bocholter Mundart oder auch auf Hochdeutsch Geschichten und Dönkes zu erzählen, miteinander zu plaudern, Erinnerungen auszutauschen. Mitmachen kann jeder. Die Gruppe trifft sich jeden dritten Donnerstag im Monat um 16 Uhr im Museumsrestaurant "Schiffchen", Umlandstraße 50.

### **Individuelle ehrenamtliche Unterstützung**

Die "Individuelle Ehrenamtliche Unterstützung" richtet sich an allein lebende ältere Menschen mit geringen oder gar keinen sozialen Kontakten und oftmals auch geringem Budget. Freiwillige besuchen Seniorinnen und Senioren zu Hause und schenken diesen ein bisschen ihrer Zeit (z. B. für Gespräche, Spaziergänge, gemeinsame Unternehmungen usw.). Dieses Angebot schützt vor der Vereinsamung älterer Menschen und ermöglicht auch die Teilnahme am öffentlichen Leben.

### **Altentheater "Spätzünder"**

Das Bocholter Altentheater "Spätzünder" richtet sich an alle Seniorinnen und Senioren, die Freude am Theaterspielen haben, die die Welt noch einmal mit neuen Augen sehen wollen und sich mit Erinnerung und Vorstellung oder auch mit Koordination und Wahrnehmung beschäftigen möchten. Mitmachen können alle, die das 50. Lebensjahr vollendet haben. Die Spätzünder proben wöchentlich mittwochs. Die Theateraufführungen finden, bis zur Fertigstellung der Rathausumbauarbeiten, im St.-Josef-Gymnasium (Kapu) statt. Darüber hinaus sind die "Spätzünder" auch regelmäßig als Umweltclowns in

Zusammenarbeit mit dem Entsorgungs- und Servicebetrieb Bocholt (ESB) und als Bewegungscloowns in Bocholter Kindergärten aktiv.

## **Seniorpartner für Bocholter Schulen**

Seniorpartner können sich in vielen Bereichen an Bocholter Grund- und weiterführenden Schulen engagieren. Je nach Interesse und Fähigkeiten können Sie vormittags den Unterricht unterstützen z.B. als Lern- oder Schwimmbegleiter oder im Nachmittagsbereich bei der Hausaufgabenhilfe sowie in den unterschiedlichen Arbeitsgruppen Kultur, Handwerk, Sport, Hauswirtschaft etc. Wenn Sie Freude im Umgang mit Kindern haben, geduldig und empathisch sind, freuen sich Kinder und das Lehrerkollegium auf Ihr Engagement. Bei allen Projekten bestimmen Sie selbstverständlich Rahmen, Umfang und Schwerpunkt der Tätigkeiten. Wir bieten regelmäßige Fortbildungen und Austauschtreffen an. Zudem können Sie auf Ansprechpartner/innen zurückgreifen, die Ihnen bei dieser Aufgabe zur Seite stehen.

Wenn auch Sie sich engagieren möchten oder mehr zu den einzelnen Projekten wissen möchten können Sie sich bei folgenden Stellen melden:

### **Seniorenbüro der Stadt Bocholt**

Berliner Platz 2 (Shopping Arkaden), 46395 Bocholt  
Tel. 953-520 oder 953-758

### **Leben im Alter e.V.**

Adenauerallee 59, 46399 Bocholt  
Tel. 2176566

### **Senioren-Internetcafe "Weltblick"**

Europa-Haus  
Adenauerallee 59  
Tel. 21765650

Hier können Sie nach Herzenslust im Internet surfen und haben gleichzeitig die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Außerdem finden Sie dort während der Öffnungszeiten immer kompetente ehrenamtlich Engagierte, die Ihnen beratend zur Seite stehen.

### **Der Senioren-Internet-Treff ist zu folgenden Zeiten geöffnet:**

Montag 9-12 Uhr  
Mittwoch 14-18 Uhr  
Freitag 15-18 Uhr

Gegenwärtig sind zirka 200 Personen ehrenamtlich in den unterschiedlichsten Arbeits- und Projektgruppen aktiv.

## Bocholter Bürgergenossenschaft eG

Der genossenschaftliche Gedanke "Hilfe von Mensch zu Mensch" wird in der Bocholter Bürgergenossenschaft gelebt. Dieses geschieht auf dem Prinzip der gegenseitigen Hilfe unter den Mitgliedern. Als Teil unserer Gemeinschaft können Interessierte sowohl Leistungserbringer, als auch Leistungsnehmer sein. Mitmachen kann jede/r, die oder der für andere Leistungen erbringen und/oder selbst Unterstützung in Anspruch nehmen möchte. Leistungsnehmerinnen und Leistungsnehmer müssen nicht zwingend Mitglied sein. Das Prinzip der gegenseitigen Hilfe wird durch Zeittauschsystem umgesetzt. Die BBG eG vermittelt, koordiniert und verbucht die Leistungserbringung zwischen den Beteiligten.

Möchten Sie gern helfen und was für die Gemeinschaft tun?  
Suchen Sie eine sinnvolle Beschäftigung?  
Oder ... benötigen Sie Hilfe?  
Haben Sie Unterstützungsbedarf?

Informieren Sie sich bei der  
**Bocholter Bürgergenossenschaft eG** [↗](#)  
Niederbruch 3  
46397 Bocholt  
Tel. 2927916



## Lernen & Kultur

### Lernen im Alter

*"Mein Traum ist es, noch mal etwas ganz Neues anzufangen. Ich möchte studieren, Geschichte zum Beispiel! Aber dazu ist es jetzt zu spät."*

Nein, es muss gewiss kein Traum bleiben. Jetzt haben Sie die Chance, Ihren Interessen zu folgen und mutig das zu wählen, wozu Sie wirklich Lust haben. Überlegen Sie, welche Kenntnisse Sie vertiefen oder neu erwerben wollen. Der erste Schritt könnte zum Beispiel ein Kurs an einer Weiterbildungseinrichtung sein.

#### Weiterbildungsanbieter:

#### **Volkshochschule Bocholt-Rhede-Isselburg** [↗](#)

Neutorplatz 2-4  
46395 Bocholt  
Tel. 953-697

## **Familienbildungsstätte (Fabi)**

Ostwall 39  
46397 Bocholt  
Tel. 02871/239 48-0

## **Ich bin dann mal studieren...**

An vielen Universitäten und Fachhochschulen wie z.B. in Münster gibt es spezielle Studiengänge für Seniorinnen und Senioren. Ob Seniorenstudium, Gasthörerstudium oder Zertifikatsstudium - die Möglichkeiten sind vielfältig. Nähere Informationen für die Uni-Münster erhalten Sie bei der:

## **Kontaktstelle Studium im Alter**

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

## **Kultur**

*"Ich möchte auch mal etwas anderes sehen als den Fernsehbildschirm ..."*

Gute Idee! Ob Theater, Kabarett, Bibliothek oder Museum. Sie werden staunen, wie viel es in Ihrer Umgebung zu entdecken gibt.


## **Theater, Bühne, Kino**

Der Verein **Stadttheater Bocholt e.V.** bietet in allen Sparten Tourneeveranstaltungen für die große Bühne: Anspruchsvolle Stücke aus der gesamten Bandbreite klassischer und moderner Theaterliteratur prägen das Programm ebenso wie Musiktheater, Konzerte und Ballettaufführungen.

Wegen der Sanierung des Rathauses und des -Städtischen Bühnenhauses- ist der Drosselsaal im Textilwerk die derzeitige Spielstätte.


Alle Informationen über die Angebote sowie die Eintrittskarten erhalten Sie unter: Tel:1 23 09

## **Kulturort "Alte Molkerei"**

Werther Straße 16  
46395 Bocholt  
[www.alte-molkerei.info](http://www.alte-molkerei.info) 

Theater, Comedy, Musik und vieles mehr an Kleinkunst - das alles gibt es in dem Kulturort "Alte Molkerei". Hier werden ganz unterschiedliche Geschmäcker bedient. Das Programm und die Eintrittskarten gibt es u.a. in der Tourist-Info.

## **Stadtbibliothek**

Die Stadtbibliothek Bocholt  Hindenburgstr. 5, Tel. 2589-100 bietet allen Bürgerinnen und Bürgern ein umfassendes Angebot an Sach- und Fachbüchern, Romanen und Erzählungen, Zeitungen und Zeitschriften sowie Musik-CDs, Hörbüchern und DVD's. Ihnen steht jederzeit eine fachliche Auskunft und bibliothekarische Beratung bei der Literatúrauswahl und Informationssuche zur Verfügung.

Wer Nachschub an Lesestoff braucht und ein Smartphone, ein Tablet oder einen PC hat, kann sich auch über den digitalen Download-Service "muensterload" der Stadtbibliothek schnell versorgen. Auch ältere Bibliothekskunden, für die der Weg in die Bibliothek beschwerlich geworden ist, können ganz in Ruhe zu Hause im Medienangebot stöbern und sich dann eine Auswahl auf den heimischen eBook-Reader laden. Für entspannte Schmökerstunden lässt sich hier, je nach Bedarf, die Schriftgröße an die eigene Sehschärfe anpassen.

Alle Inhaber eines Benutzerausweises der Stadtbibliothek Bocholt können das literarische Zusatzgebot kostenfrei nutzen - und das 365 Tage im Jahr und 24 Stunden am Tag. Derzeit stehen rund 45.000 elektronische Medien der unterschiedlichsten Bereiche zum Verleih bereit. Als erfreulicher Bonus obendrein: es können durch die elektronische Ausleihe keine Mahnkosten entstehen, da die "Rückgabe" nach der Ablaufzeit automatisch erfolgt.

## Urlaub & Erholung

*"Ich möchte gerne noch verreisen, aber nicht mehr alleine."*

Neben den üblichen Reiseanbietern haben sich einige Bocholter Wohlfahrtsverbände und Vereine auf die besonderen Wünsche und Bedürfnisse älterer Menschen auf Reisen eingestellt. Je nach Interesse bieten sie Ihnen die Möglichkeit, in einer Gruppe Gleichgesinnter neue Eindrücke zu sammeln, etwas für die Gesundheit zu tun oder sich einfach nur zu erholen und wohlzufühlen.

Für Menschen, die sich den Urlaub aus eigenen Mitteln nicht leisten können, besteht die Möglichkeit, kirchliche oder öffentliche Zuschüsse zu erhalten. Bei gesundheitlichen Einschränkungen bieten einige Vereine auch ausgewählte Reisen mit unterstützender Begleitung an. Erkundigen Sie sich bei den Wohlfahrtsverbänden in Bocholt.

Eine gute Möglichkeit zur Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit bietet ein Kururlaub. Dieser kann von der Krankenkasse bezuschusst werden. Mehr dazu erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse vor Ort.

**Hier noch Angebote, die Sie direkt in Bocholt finden:**



Die Caritas Bocholt bietet ein vielseitiges Erholungsprogramm für Seniorinnen und Senioren. Die mehrtägigen Reisen führen zu ausgesuchten Zielen in Deutschland. Ehrenamtliche Reisebegleiter sind bei jeder Reise dabei und auch persönliche Besonderheiten finden Berücksichtigung.

"Reisen ohne Koffer" - Diese Tagesreisen ermöglichen Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen gemeinsam eine Auszeit zu erleben. Die Fahrten sind komplett barrierefrei, bieten attraktive Urlaubsziele in der Region für den kleinen Geldbeutel und werden durch Fachpersonal kompetent begleitet.

### **Caritasverband für das Dekanat Bocholt e.V.**

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

Das Katholische Ferienwerk Bocholt bietet regelmäßig 8- bis 10-tägige Studienreisen für Seniorinnen und Senioren an. Die aktuellen Informationen dazu erhalten Sie in den Prospekten, die jeweils ab Herbst in den Filialen der Volksbank Bocholt und in den katholischen Pfarrkirchen in Bocholt ausliegen oder bei

### **Katholisches Ferienwerk Bocholt**

Heinestraße 20  
46399 Bocholt  
Tel. 995644

"Mit L-i-A auf Tour" - Das Reiseprogramm von L-i-A gibt älteren Menschen die Möglichkeit hin und wieder den eigenen vier Wänden zu entfliehen und Neues zu entdecken. Bei den Fahrten ist eine qualifizierte Begleitung und Betreuung gegeben. Die Jahresbroschüre mit interessanten Halb- und Ganztagesfahrten liegt bei unterschiedlichsten öffentlichen Einrichtungen aus oder wenden Sie sich an

### **Verein Leben im Alter e.V.**

Adenauerallee 59  
46399 Bocholt  
Tel. 217 65-66

## **In Bocholt muss niemand zum "alten Eisen" gehören**

- Gemeinschaft erleben
- das Internet entdecken
- Theater spielen
- Kinder und Jugendliche unterstützen
- Klönen und Feiern
- u.v.m.

## — Sport & Bewegung

*Ich habe nie aktiv Sport getrieben, jetzt im Alter kann ich das auch nicht mehr. Wo finde ich Anregungen und Sportmöglichkeiten, die meinem Alter und Gesundheitszustand entsprechen?"*

Viele gesundheitliche Beschwerden entstehen durch Bewegungsmangel. Steife Gelenke und Bewegungseinschränkungen sprechen nicht gegenvernünftige körperliche Aktivität. Wer seinen Zustand verbessern oder einfach fit bleiben will, sollte sein individuelles Bewegungs- und Sportprogramm in den Alltag integrieren.

Die Devise ist: Spaß an der Sache ist besser als verbissener Kampf um Höchstleistungen. Gehen, Nordic-Walking, Wandern, Tanzen, Fahrradfahren, Gymnastik und viele andere Sportarten kann man besonders gut und unterhaltsam im Verein betreiben.

In Bocholt gibt es derzeit 54 Sportvereine mit ca. 30.000 Mitgliedern und es werden zahlreiche und vielfältige Sportarten angeboten. Mehr zu den einzelnen Sportvereinen und Sportarten erfahren Sie in der Broschüre "Sport in Bocholt".

Download:

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

In Bocholt sind im Seniorenbereich einige neue Angebote entstanden, die hier exemplarisch vorgestellt werden:

### **Nicht mit mir - Selbstverteidigung auch mit dem Gehstock -**

Ziel dieses Angebotes ist es, Seniorinnen und Senioren durch einfaches und effektives Verhalten in Theorie & Praxis das erforderliche Selbstbewusstsein zu vermitteln, damit sie sich mit weniger Angst in der Öffentlichkeit und im Haus bewegen können.

Einige Beispiele aus dem aktuellen Kursprogramm:

- Körpersprache für ein selbstsicheres Auftreten in der Öffentlichkeit und zu Hause
- Taschendiebe lieben Menschenmengen und dichtes Gedränge
- Wie reagiere ich auf eine Gruppe von Menschen, von denen ich mich bedroht fühle

Die Übungen beinhalten die Schulung des Körperbewusstseins, des Balancegefühls, der Entspannungs- und Atemtechnik, der sanften Art der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, der Kampfkunst und Meditation in Bewegung, sowie des Einsatzes von alltäglichen Gegenständen z.B. Spazierstock, Einkaufstasche, Handy.

Alles fängt mit einem 2-wöchigem, kostenlosen Probetraining an. Danach können Sie sich jederzeit für einen sechswöchigen Kurs anmelden. Im Anschluss besteht dann die

Möglichkeit sich weiter betreuen zu lassen.

Trainiert wird immer mittwochs von 10.30 Uhr - 11.30 Uhr. Für den Kurs werden keine besonderen sportlichen Leistungen vorausgesetzt.

### **Sportcenter Hatzky**

Franzstr. 97, 46395 Bocholt

Tel.: 02871-6337

E-Mail: info(at)sportcenter-hatzky(dot)de

*Im Rahmen des Projektes Zukunftsstadt 2030+ sind unter dem Gesichtspunkt von Gesundheitsförderung für ältere Menschen zwei Angebote in Bocholt neu entstanden:*

### **AlltagsTrainingsProgramm (ATP)**

Dass Bewegung der Schlüssel ist, um gesund und fit zu bleiben, wissen wir alle. Für Männer und Frauen ab 60 Jahren, die sich gerne mehr und gezielt bewegen möchten, ohne dafür spezielle Kurse in Vereinen oder Fitnessstudios zu besuchen, bietet L-i-A in Zusammenarbeit mit der Stadt Bocholt und der Kardinal-Diepenbrock-Stiftung Bocholt eine interessante Alternative: Und zwar das AlltagsTrainingsProgramm, kurz ATP - ein Programm der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. (PKV).

Im Rahmen eines kostenlosen Kurses erfahren Sie, wie man das ATP dazu nutzen kann, alltägliche Situationen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch mehr Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Sie werden sehen, die Möglichkeiten, aktiv zu bleiben, sind vielfältig und es bedarf wahrlich keiner Höchstleistungen, um etwas für seine Gesundheit zu tun.

Kurs-Angebot im Appolonia-Diepenbrock-Haus jeden Freitag von 10 bis 11 Uhr

Wer gerne mal hineinschnuppern möchte, ist herzlich eingeladen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

### **Leben im Alter e.V.**

Adenauerallee 59, 46399 Bocholt

Tel. 2176566

## **Kontakt**

### **Marie-Therese Brand**

**Rente, Senioren, Betreuungen und Ehrenamt**

**Soziales**

### **Frau Bußmann**

**Rente, Senioren, Betreuungen und Ehrenamt**

**Soziales**

Soziales



[E-Mail senden](#)



[+49 2871 953-2234](tel:+4928719532234)

## Rainer Howestädt

Rente, Senioren, Betreuungen und Ehrenamt

Soziales



[E-Mail senden](#)



[+49 2871 953-2346](tel:+4928719532346)

Soziales



[E-Mail senden](#)



[+49 2871 953-2342](tel:+4928719532342)