

## Gute Beispiele: Wie Seniorenbüros gegen Einsamkeit helfen

**Mülheim:** Die Stadt Mülheim koordiniert gemeinsam mit dem CBE (Centrum für bürgerschaftliches Engagement) die vielfältigen Hilfsangebote stadtweit, und zwar nicht nur von Organisationen, sondern auch von privaten Initiativen und engagierten Einzelpersonen: [https://www.muelheim-ruhr.de/cms/nachbarn\\_helfen.html](https://www.muelheim-ruhr.de/cms/nachbarn_helfen.html)

Das Seniorenbüro der Stadt **Pfaffenhofen** an der Ilm bietet Gesprächspartner zum Reden an und hat einen Handlungsleitfaden für Ehrenamtliche erstellt: <https://pfaffenhofen-today.de/55249-corona-buergerhilfe-170320>

Die sechs Seniorenbüros in **Bochum** organisieren einen telefonischen Besuchsdienst – Motto: „Mit Herz am Hörer. Wir unterhalten uns gut.“ Ehrenamtliche, die vom Seniorenbüro geschult wurden, stehen als Telefon-Gesprächspartner für ältere Menschen zur Verfügung. Siehe Newsletter S. 12: [https://www.diakonie-ruhr.de/files/5/69535-newsletter\\_der\\_bochumer\\_seniorenbueros\\_ausgabe\\_16.pdf](https://www.diakonie-ruhr.de/files/5/69535-newsletter_der_bochumer_seniorenbueros_ausgabe_16.pdf)

Das **Dachauer** Seniorenbüro im Mehrgenerationenhaus organisiert ein „Plauschofon“ für alle Menschen, die die „kleinen Pläuschchen“ vermissen: <https://www.sueddeutsche.de/muenchen/dachau/dachau-telefonieren-gegen-die-einsamkeit-1.4855421>

Der Verein „Ambulante Versorgungsbrücken“ in **Bremen** bietet seit vielen Jahren wöchentliche „Wohlfühlrufe“ gegen Einsamkeit an. Jetzt wurde das Angebot ausgeweitet: Anrufe sind nun mehrmals täglich möglich, z.B. um ältere Menschen an Essen und Trinken zu erinnern und weitere Unterstützung zu organisieren. <https://ambulante-versorgungsbruecken.de/> / <https://ambulante-versorgungsbruecken.de/angebote/dienstleistungen/wohlfuehlanrufe/>

Um diejenigen zu erreichen, die am meisten unter dem Wegfall von Treffpunkten und Begegnungsmöglichkeiten leiden, gibt die Stadt **Arnsberg** das Mail-Magazin "Zukunft Alter aktuell" heraus. Zahlreiche Netzwerkpartner verteilen das Magazin, das auch auf der Homepage und in sozialen Medien veröffentlicht wird. [https://www.arnsberg.de/zukunft-alter/ZA\\_aktuell\\_1.pdf](https://www.arnsberg.de/zukunft-alter/ZA_aktuell_1.pdf)

In **Saalfeld** erhalten die Seniorenbegleiterinnen und –begleiter eine Kostenerstattung, wenn sie „ihren“ älteren Menschen Sudoku oder Rätselhefte in den Briefkasten werfen und mit ihnen telefonieren, anstatt sie zu besuchen: <https://www.herbstzeitlose-online.net/projekt-herbstzeitlose-ausbildung-und-einsatz-ehrenamtlicher-seniorenbegleiterinnen.html>

Die „Onliner“ des PC-Seniorentreffs **Ingolstadt** treffen sich aktuell nicht im Bürgerhaus, sondern jeden Abend von 18 bis 18:15 Uhr digital über die quelloffene Software Jitsi Meet: <https://de.wikipedia.org/wiki/Jitsi>