

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

September 2023

Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.

Thích Nhất Hạnh



Liebe Freund*innen des Seniorenbüros Bochum Nord,

wir haben ein neues Gesicht im Seniorenbüro Nord. Wir begrüßen Jana Meyer ganz herzlich, die seit August unser Team tatkräftig unterstützt!

Mitte September findet die interkulturelle Woche Bochum statt. Viele Initiativen, Vereine und Akteure aus ganz Bochum haben sich ein buntes Programm ausgedacht, um im ganzen Stadtgebiet unsere vielfältige Gesellschaft zu feiern. Wir sind dabei, schaut auf Seite 6 und meldet euch zum gemeinsamen Kochen im Seniorenbüro Nord an.

Ein weiteres großes Highlight findet ihr auf Seite 7. Wir rocken mit euch den Bochumer Norden am 29.09. in Hiltrop.

Wir freuen uns auf euch und einen besonders genussvollen September!

Herzlich

Das Team vom Seniorenbüro Nord

Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Unsere Aktivitäten auf einen Blick	2
Neues aus dem Seniorenbüro	4
Veranstaltungen und Aktionen	6
Ein Blick in die Nachbarschaft	8
Diese Seite nur für Dich Heute: liegt es in deiner Hand!	9

Wir sind erreichbar:

Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Sarah Abbasi: abbasi@psh-bochum.de

Tel.: 0234 9256 58 29

Martina Houben: houben@psh-bochum.de

Tel.: 0234 912 888 42

Nicola Druba: ndruba@bochum.de

Tel.: 0234 9256 58 13

Wir sind online: <https://www.seniorenbuero-bochum.de/>

Sprechzeiten:

Mittwoch: 10 – 12 Uhr

Donnerstag: 14 – 16 Uhr

Freitag: 10 – 12 Uhr

Oder nach Vereinbarung



Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

September 2023

Unsere Aktivitäten auf einen Blick

Montag

Montagsfrühstück, 9 – 11 Uhr (wöchentlich) *

Neuigkeiten austauschen und sich informieren, gemeinsame Aktivitäten planen, zuhören, wenn jemand Sorgen hat, gemeinsam in die Woche starten. Jede*r bringt sein Bütterken selber mit, Getränke werden gestellt.

Bastelgruppe I, 15 – 17 Uhr (monatlich, 04.09.)

Jahreszeitliche Dekorationen und kleine Geschenke werden unter Anleitung gebastelt. Gemeinsam wird geschnippelt, geklebt und geplaudert – der Spaß steht an erster Stelle. Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119

Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige, 15 Uhr (4. Montag, 25.09.)*

Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige (auch von Demenzerkrankten) in der häuslichen Umgebung oder stationär Lebenden.

Infos und Anmeldung: Jutta Meder, 0234 337772

ZWAR II, 18 Uhr (alle zwei Wochen, 04.09., 18.09.)*

In geselliger Runde werden Aktivitäten und Ausflüge geplant. Frühstücken, Essen gehen, Wandern, ein Besuch von Floh- und Töpfermärkten und vieles mehr kann gemeinsam unternommen werden. Bringt gerne eure Ideen ein und kommt vorbei!

Dienstag

Boule spielen, ab 14 Uhr (wöchentlich) *

Spaß, Spannung und Bewegung stehen hier im Vordergrund. Neue Mitspieler*innen sind immer herzlich willkommen! Boule Kugeln können gegen Pfand im Seniorenbüro Nord ausgeliehen werden.

Bastelgruppe II, 14 – 16 Uhr (monatlich, 05.09.)*

Jahreszeitliche Dekorationen und kleine Geschenke werden unter Anleitung gebastelt. Gemeinsam wird geschnippelt, geklebt und geplaudert – der Spaß steht an erster Stelle. Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119

Kaffee trifft Kakao, 14:30 – 15:15 Uhr, (12.09.)*

Kinder der Else Hirsch Schule laden zum intergenerativen Kaffee und Kakao trinken ein. Gemeinsames Plaudern, Spielen oder Vorlesen sind einige der gemeinsamen Interessen.

Smartphone Sprechstunde, 15 Uhr (gerade Wochen) **Los geht's am 19.09.**

Für alle Fragen rund ums Smartphone, Internet und Computer könnt ihr 45 Minuten Einzelberatung buchen. Bitte bei uns im Seniorenbüro Nord anmelden.

Spieletreff, 15 – 17 Uhr (12.09., 26.09.)*

Eine lustige, gemischte Gruppe, in der man Geselligkeit und Abwechslung finden kann - egal ob Rummikub, Triominos, Skibo oder Klassiker wie „Mensch ärgere dich nicht“ – hier wird gespielt, gequatscht und gelacht. Kommt gerne dazu!

Kreatives Schreiben, 17 - 19 Uhr * (05.09., 19.09.)

Hier ist jede*r willkommen, der Freude hat, kurze Texte oder Gedichte zu verfassen. Diese können auch gerne vorgelesen werden. Jedes Treffen ist in sich abgeschlossen – ein Einstieg so jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Weiter auf Seite 3...

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

September 2023

Mittwoch

Bib der Dinge, 9:00 - 12:00 Uhr (wöchentlich) *

Wöchentliche Treffs bei denen man einfach mal was Neues ausprobieren kann: z.B. Siebdruck, Holzbearbeitung, 3D Druck, Nähen... Es sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Zurzeit erstellt die Gruppe Boomerangtaschen, die in Supermärkten ausgelegt werden. Auf dem Anger 1

Sprechstunde Pflegeselbsthilfe, Alzheimer Gesellschaft 10 – 11:30 Uhr (20.09.)

Offene Sprechstunde und Einzelberatung für pflegende Angehörige auch zur Demenz im Wohnumfeld. Infos und Termine: Jutta Meder, 0234 337772

Ganzheitliches Gedächtnistraining, 13:30 – 14:30, 14:45 – 15:45 Uhr

Unter Anleitung werden mit abwechslungsreichen Übungen die grauen Zellen aktiviert. In lockerer Atmosphäre werden Konzentration und Merkfähigkeit trainiert, die Kreativität und Fantasie gefördert und mit kleinen Bewegungsübungen sogar die Koordination geschult. 2,- € pro Termin, laufender Kurs mit 8-10 Terminen. Anmeldung im Seniorenbüro Nord

Wandern, 13:30 Uhr (jeden 1. Mittwoch, 06.09.) *

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

Diesen Monat: Durch die „Dürener Schweiz“ rund um Stockum- Wandern mit Weitblicken, Teilstrecke 1, (ca. 9 km)

Treffpunkt: **Pferdebachstr. 240, 58455 Witten-Stockum**, Einkehr Familien-Eventcafé „Goldstück“, Hörder Str. 303, 58454 Witten

Stricken, 15:30 – 17:45 Uhr

Eine fröhliche Runde, die sich bei Kaffee und Plätzchen über diverse Strick- und Häkelprojekte austauscht. Bei Fragen oder Wollknäuldurcheinander steht eine fachkundige Anleiterin zur Seite und nimmt auch Ideen für folgende Projekte entgegen. Infos und Anmeldung: Familienbildungsstätte Tel.: 910 5120 oder bei Frau Schellhase Tel.: 0234-87278

Gerthe für Amnesty 18:00 – 19:30 Uhr (13.09., 27.09.)*

Amnesty International setzt sich für die Einhaltung der Menschenrechte weltweit ein. In der Gruppe Gerthe für Amnesty werden verschiedene Erfahrungen und Standpunkte diskutiert und Aktionen geplant, um politische und soziale Umstände zu verändern.

Donnerstag

Smartphone Sprechstunde, 14:30 Uhr (ungerade Wochen) **Los geht's am 28.09.**

Für alle Fragen rund ums Smartphone, Internet und Computer könnt ihr 45 Minuten Einzelberatung buchen. Bitte bei uns im Seniorenbüro Nord anmelden.

Freitag

Repair Café 14 - 17 Uhr letzter Freitag im Monat * (29.09.)

Handwerklich begabte Ehrenamtler*innen reparieren Alltagsgegenstände oder bieten Anleitung zur Selbsthilfe. Gleichzeitig ist das Repair Café ein Sozialer Treff, wo bei Kaffee und Kuchen Gespräche und Begegnung stattfinden.

Bücherregal und Tauschregal zu allen Öffnungszeiten frei zugänglich

*** Zu diesen Veranstaltungen könnt ihr auch gerne ohne Anmeldung kommen.**

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

September 2023

Wir freuen uns sehr, dass unser Team seit August Verstärkung bekommen hat!

Herzlich Willkommen Jana Meyer!

Hallo,

ich bin Jana Meyer und unterstütze seit August das Team des Seniorenbüros Nord. Zurzeit studiere ich Soziale Arbeit an der Fachhochschule in Dortmund. Nach einem Praktikum im Seniorenbüro Mitte freue ich mich sehr darüber nun hier in Gerthe zu sein und den Bochumer Norden kennenzulernen. Ich hoffe einigen von Ihnen bei verschiedenen Veranstaltungen begegnen zu dürfen und bin gespannt darauf mit Ihnen zusammen Ideen zu sammeln und Angebote gestalten zu können – ob beim Quartiersfrühstück in Hiltrop oder im Büro vor Ort. Geplante Projekte sind z. B. Stadtteilspaziergänge und interkulturelle Kochangebote. Sprechen Sie mich bei Interesse gerne an!

Viele Grüße und bis bald im Seniorenbüro Nord

Jana Meyer



Kreatives Schreiben im Seniorenbüro Nord

Wir treffen uns alle vierzehn Tage.

Das ist wahrlich keine Plage.

Mit Geschichten, Gedichten und komischen Sachen,
gibt es oftmals was zu lachen.

Ein Jeder ist uns sehr willkommen;
wird freundlich von uns aufgenommen.

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
(06.09. und 20.09.) 17 - 19 Uhr.

Ohne Anmeldung, kostenfrei.

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

September 2023

Spannender und lehrreicher Kräuterspaziergang in Hiltrop am 10.08.2023

Gänseblümchen, Löwenzahn und Brennnesseln sind an vielen Wegesrändern zu finden – dass die Wurzeln des Löwenzahns als Kaffeeersatz dienen oder Brennnesseln zu leckeren und gesunden Chips zubereitet werden können wissen jedoch die Wenigsten. Bei einem entspannten Spaziergang gab eine ausgebildete Kräuterfrau einen Einblick in die Welt der nützlichen Kräuter.



Welche Pflanzenvielfalt sich auch in der Grube in Hiltrop verbirgt, nahmen die Teilnehmenden schon auf den ersten Metern des Weges erstaunt zur Kenntnis: Wilde Möhre, Spitzwegerich, Beifuß, Gänsefingerkraut, Huflattich und viele weitere Pflanzen lassen sich auf verschiedenste Weise verwenden z.B. zu Tinkturen, Tees, Ölen oder Salben verarbeiten. Dabei wurden auch mögliche Verwechslungsgefahren thematisiert. Alle Teilnehmer:innen nahmen neues Wissen und Inspiration sowie eine kleine Kostprobe aus der Kräuterapotheke mit nach Hause.



Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

September 2023

Vom 19.09. – 29.09.2023 findet die Interkulturelle Woche in Bochum statt

Die Interkulturelle Woche ist eine Initiative der Deutschen Bischofskonferenz, der Evangelischen Kirche in Deutschland und der Griechisch-Orthodoxen Metropolie. Die Initiative wird von Gewerkschaften, Wohlfahrtsverbänden, Kommunen, Migrationsbeiräten, Integrationsbeauftragten und deutsch-ausländischen Initiativgruppen unterstützt und mitgetragen. Zur Vorbereitung wurde der Ökumenische Vorbereitungsausschuss eingerichtet. Er veranstaltet jährlich im Februar eine bundesweite Vorbereitungstagung zur IKW, an der rund 150 Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aus den Bereichen Migration, Integration und Flucht teilnehmen und die inhaltliche sowie politische Schwerpunktsetzung der kommenden Interkulturellen Woche diskutieren. In der Folge werden Materialien erarbeitet, die sowohl den Akteuren vor Ort eine Orientierung sein wollen als auch für die Verbreitung an Informationsständen oder bei Veranstaltungen geeignet sind. Die inhaltliche Ausrichtung der IKW wird von einem Motto getragen, das in der Regel für zwei Jahre entwickelt wird.



Quelle: <https://ikw-bochum.de/was-ist-die-ikw>, aufgerufen am 30.08.23



Kochen im Seniorenbüro Nord!

Im Rahmen der interkulturellen Woche möchten wir mit euch kochen!

Am 26.09.2023 geht es um 16 Uhr im Seniorenbüro Nord los.

Gemeinsam schnippeln, rühren und probieren wir Gerichte aus aller Welt.

Gerne könnt ihr im Vorfeld eure Rezepte einreichen.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, wir bitten zur besseren Planung um eine Anmeldung bis zum 22.09.2023 im Seniorenbüro Nord.

IM
BOCHUMER
NORDEN

einfach!

Älterwerden mit Leichtigkeit
und Tiefgang

Rocken

zu Klassikern der 60er und 70er Jahre
tanzen, rocken und feiern

Mit der Band **Wärk2** aus dem Ruhrpott

Freitag 29.9.23 ab 19.00 Uhr

Ev. Gemeindehaus

An der Hiltroper Kirche 2b

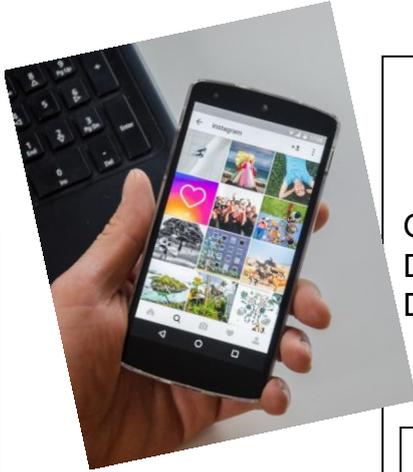
Eintritt frei und ohne Anmeldung!



evangelische kirchengemeinde
bochum-nord

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

September 2023



Es gibt neue Termine für die Sprechstunde rund um alle digitalen Themen.

Gebucht werden kann jeweils 45 Minuten Beratungszeit. Die Sprechstunde findet im Wechsel Dienstag (gerade Wochen) und Donnerstag (ungerade Wochen) statt.

Eine Anmeldung ist notwendig, die Sprechstunde ist kostenfrei.

Dienstag	Donnerstag
15 Uhr, 15:45 Uhr, 16:30 Uhr	14:30 Uhr, 15:15 Uhr, 16:00 Uhr
19.09.	28.09.
17.10.	26.10.
31.10.	09.11.
14.11.	23.11.
28.11.	07.12.
12.12.	

Ein Blick in die Nachbarschaft:



Langer Tag der Stadtnatur in Bochum am Freitag 01.09. und Samstag 02.09.2023!

Ein buntes Programm findet auch in diesem Jahr im Rahmen der Aktionstage „Langer Tag der StadtNatur“ statt.

Alle Infos findet ihr hier:

<https://www.bochum.de/langertagderstadtnatur>

Diese Seite nur für dich



Heute: liegt es in deiner Hand...

Es liegt in **deiner Hand** ...

In dieser Geschichte geht es um eine weise, sehr alte Frau, von der die Menschen sagten, sie wisse auf jede Frage die richtige Antwort.

Die weise Frau lebte allein, abseits des Dorfes, in einer Höhle. Drei sehr vorwitzige Kinder wollten nun wissen, ob die weise Frau nun wirklich so weise war. Sie hatten einen Plan, mit dem sie der weisen Frau beweisen wollten, dass sie nicht immer die richtige Antwort geben konnte, schon gar nicht auf **ihre** Frage.

Das allervorwitzigste Kind sagte: „Wir erzählen der weisen Frau, dass ich in der geschlossenen Hand hinter meinem Rücken eine Maus habe und fragen sie, ob die Maus tot ist oder ob sie lebt. Sagt sie, die Maus ist tot, zeige ich ihr die lebendige Maus in meiner Hand.

Sagt sie aber, die Maus lebt, drücke ich die Maus in meiner Hand tot.

So kann sie also nur die falsche Antwort geben.“

Gesagt.... getan!

Die vorwitzigen Kinder gingen zu der Höhle und die weise Frau empfing sie freundlich.

Nun stellten sie ihre Frage und warteten auf ihren Triumph... und die weise, alte Frau wartete einen Augenblick, dann antwortete sie...

„Es liegt in deiner Hand ob die Maus lebt oder tot ist.“

Überrascht und nachdenklich gingen die Kinder nach Hause.

Es liegt in deiner Hand.... ob du alleine sein willst oder in Gemeinschaft

Es liegt in deiner Hand ob du geizig bist oder teilst

Es liegt in deiner Hand ob du streitest oder friedvoll bist

Es liegt in deiner Hand ob du nur an dich denkst oder auch an andere

Es liegt in deiner Hand ...

