

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

November 2023

*Der große Reichtum
unseres Lebens, das sind
die kleinen
Sonnenstrahlen, die jeden
Tag auf unseren Weg
fallen.*

Hans Christian Andersen



**Liebe Freund*innen
des Seniorenbüros Bochum Nord,**

draußen regnet und stürmt es. Es wird zunehmend ungemütlich, die Bäume werden kahler und die Tage werden kürzer und kürzer.

Deswegen machen wir es uns im November gemütlich!

Wir laden zum gemeinsamen Kochen im Seniorenbüro Nord und zum Filmabend in Hiltrop ein! Meldet euch schnell an und seid dabei!

Besondere Aufmerksamkeit verdient heute „Diese Seite nur für Dich!“ Wir sagen von Herzen Danke Evelyn, für deinen Einsatz bei uns im Seniorenbüro Nord!

Herzlich

Das Team vom Seniorenbüro Nord

Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Unsere Aktivitäten auf einen Blick	2+3
Neues aus dem Seniorenbüro	4
Veranstaltungen und Aktionen	5
Ein Ausblick – Dezember	8
Diese Seite nur für Dich Heute: Danke Evelyn!	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



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, 06.11.)

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, 27.11.)*

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, 13.11., 27.11.)*

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, 07.11.)*

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, (14.11.)*

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, siehe Seite 4)

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 (07.11., 21.11.)*

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 * (07.11., 21.11.)

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.

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 (15.11.)

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 (ACHTUNG: 08.11.) *

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

Diesen Monat: Grummer Seenplatte – 10 Teiche-Tour zu „Knochen Karl“ (7,5km)
Treffpunkt: **Harpener Heide 1, 44805 Bochum**

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 (08.11., 22.11.)*

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, siehe S.4)

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 * (24.11.)

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

November 2023

Hier findet ihr alle 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
15 Uhr, 15:45 Uhr,
16:30 Uhr

14.11.
28.11.
12.12.

Donnerstag
14:30 Uhr, 15:15
Uhr, 16:00 Uhr

09.11.
23.11.
07.12.



Sprechstunde in Kornharpen

Montag, der 06. November 2023, 9.00-11.00 Uhr findet die Außensprechstunde mit Nicola Druba im **AWO Familienzentrum** in der Havelstraße 12 statt. Dort werden Ihre Fragen rund um das Älterwerden beantwortet.

Zur besseren Planung wird um Anmeldung gebeten:

Leitung des Familienzentrums, Frau Fränzel Tel.: 0234 590618

Frau Druba, Tel.: 0234 92565813, NDruba@bochum.de



Notfalldose

Durch die Notfalldose können bei einem Notfall Impfpass, Medikamentenplan, Patientenverfügung, usw. schnell gefunden werden. Der enthaltene Aufkleber wird als Erkennungszeichen für die eintreffenden Retter an der Innenseite der Wohnungstür befestigt. Die individuell bestückte Dose sollte in der Külschranktür, als festgelegter Standort, aufbewahrt werden.

<https://www.notfalldose.de>

Die Notfalldosen sind im Seniorenbüro Nord oder in Apotheken erhältlich.

Jetzt noch mitmachen! Verlosung des Gewinnspiels am 09.11.2023 im Seniorenbüro!



Taucht ein in die Geschichte und Gegenwart von Gerthe

Während spannende Fragen rund um den Stadtteil beantwortet werden, erlebt man diesen auf ganz neue Art und Weise. Von den bekannten Straßen bis zu den verborgenen Winkeln - es gibt viel zu erkunden!

Gemeinsam mit Freund*innen, der Familie oder auch alleine laden die vier Touren zu spannenden Entdeckungstouren ein, die an einem oder mehreren Tagen abgelaufen werden können. In Papierform können die Rallyebögen während der Sprechzeiten bei uns im Seniorenbüro abgeholt werden. Online ist die Rallye unter www.bochum-tourismmus.de/gerthe zu finden.

GEWINNSPIEL mit schönen Preisen!

**Vom 02.10. – 08.11.23 gibt es
die Chance, an einer
Verlosung teilzunehmen und
Preise zu gewinnen!**

Die ausgefüllten Rallyebögen können während der Öffnungszeiten bei uns im Seniorenbüro Nord abgegeben oder in den Briefkasten eingeworfen werden.

Die Rallye kann auch nach dem Gewinnspiel weiter durchgeführt werden.

Gemeinsames Kochen im Seniorenbüro Nord

Keine Lust auf Kohlroulade?

Am 23.11.2023 ab 16 Uhr
kochen wir mit euch unter dem Motto
„saisonales und regionales Wintergemüse – aber
anders“



**Bis zum 20.11. könnt ihr noch eure leckersten Winter-
Rezepte bei uns abgeben oder per Email schicken.
Zur besseren Planung ist eine Anmeldung bis zum
20.11.2023 nötig.**

Kontakt:

Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Tel.: 0234 912 888 42

Email: senioren@psh-bochum.de

kostenfrei!



Das Seniorenbüro Nord, gemeinsam.ruhr und die evangelische Kirchengemeinde bochum-nord laden Senior*innen zum Filmabend in der Erlöserkirche Hiltrop ein (An der Hiltroper Kirche 2b, 44805 Bochum). Entstanden ist die Idee beim Quartiersfrühstück in Hiltrop.

Wir zeigen einen winterlichen Klassiker

Für kleine Snacks und Getränke ist gesorgt.

Eine Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich!

Anmeldeschluss ist am 27.11.2023

Anmeldung und Infos im Seniorenbüro Nord:

Sarah Abbasi
Gerther Str. 20
44805 Bochum
Tel.: 0234 912 888 42
abbasi@psh-bochum.de

kostenfrei!

Wir freuen uns auf einen schönen Abend!
Charlotte Jolk (gemeinsam.ruhr), Jörg Sonneborn (Pfarrer bochum-nord),

Team Seniorenbüro Nord

Ein Ausblick in den Dezember...

Es wird weihnachtlich in Gerthe!
Am **01.12.2023** ist es wieder soweit. Wir
stehen **ab 14 Uhr** auf dem **Gerther
Weihnachtsmarkt** und verkaufen
verschiedene Kostbarkeiten und freuen uns
auf einen Plausch mit euch!

Kommt gerne vorbei und lasst euch von der
Gerther Weihnacht verzaubern.

***Punsch und Plausch im Vorgarten
08.12.2023 15-17 Uhr***

Auch in diesem Jahr möchten wir euch
herzlich zu Punsch und Plausch in unserem
Vorgarten einladen!

Wann: Freitag, 08.12.2023, 15-17 Uhr
Wo: Im Vorgarten des Seniorenbüros Nord,
Gerther Str. 20

Bei leckeren Knabberereien, heißem Punsch
haben wir Zeit miteinander zu plauschen und
zu klönen.

Wir freuen uns auf euch!

Diese Seite nur für dich



Heute: Danke Evelyn!

Wir sagen von Herzen Danke liebe Evelyn. 24 Seiten „Nur für dich“ hast du in den vergangenen zwei Jahren für unseren Quartiersplausch gestaltet! Geschichten, Gedichte, Kreatives, Leckeres, Nachdenkliches, Rätselhaftes, Schweißtreibendes, Glückliches, Neues und etwas zum Schmunzeln - von allem war mehr als einmal etwas mit dabei!

Auch in vielen anderen Bereichen hast du uns über viele Jahre tatkräftig unterstützt und hast zum Beispiel im Wesentlichen dazu beigetragen, dass das Montagsfrühstück zu einem festen Bestandteil in unseren Räumen geworden ist.

Wir wünschen dir viel Gesundheit und ganz viel Freude bei den anstehende Reisen, den Treffen mit der Familie und weiterhin viel Elan bei den vielfältigen anderen Aufgaben, die du hier im Stadtteil Gerthe übernimmst!

DANKE!

