

*Glück ist keine Station,  
bei der man ankommt,  
sondern eher  
eine Art zu reisen.*

*Margaret Lee Runbeck*



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

wir wünschen ein gesundes, glückliches neues Jahr!

Gefühlt war es nur ein Wimpernschlag und schon haben wir die Feiertage (mehr oder weniger gut) hinter uns gebracht und wachen gerade erst aus dem Winterschlaf wieder auf.

Doch trotz der kleinen Verschnaufpause geht es bei uns im Seniorenbüro Nord wieder voller Tatendrang los.

Alle Infos und Veranstaltungen findet ihr, wie gewohnt, in diesem Infobrief.

Wer zuerst einmal eine Einschätzung fürs frische Jahr haben möchte, fängt heute auf der letzten Seite an und sucht seine Richtungsweisenden drei Wörter, aus dem Suchsel.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen im Bochumer Norden!

**Herzlich**

**Das Team vom Seniorenbüro Nord**

### Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Unsere Aktivitäten auf einen Blick	2+3
Infos aus dem Seniorenbüro	4
Veranstaltungen und Aktionen	5
Ein Blick in den Februar	6
<b>Diese Seite nur für Dich Heute:</b> Drei Wörter, die dein Jahr 2024 beschreiben	7

### Wir sind erreichbar:

Gerther Str. 20, 44805 Bochum

**Sarah Abbasi:** [abbasi@psh-bochum.de](mailto:abbasi@psh-bochum.de)

Tel.: 0234 9256 58 29

**Martina Houben:** [houben@psh-bochum.de](mailto:houben@psh-bochum.de)

Tel.: 0234 912 888 42

**Nicola Druba:** [ndruba@bochum.de](mailto: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

## Januar 2024

### 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.

##### **Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige, 15 Uhr** (4.Montag, 23.01.)\*

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, 08.01., 22.01.)\*

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.

##### **Spieletreff, 15 – 17 Uhr** (02.01., 16.01., 30.01)\*

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** \* (16.01.)

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...

### 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** (17.01.)

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** (ab 17.01.)

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, 03.01.24\***

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

**Diesen Monat:** Von der Akademie Mont-Cenis zur Siedlung Teutoborgia (ca. 7,5km)

Treffpunkt: **Parkplatz Akademie Hénin-Beaumont-Str., 44627 Herne-Sodingen**

**Stricken, 15:30 – 17:45 Uhr** (ab 24.01.24)

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** (10.01., 24.01) \*

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

### Freitag

**Repair Café 14 - 17 Uhr** letzter Freitag im Monat \* (26.01.)

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.

Bis zum 03.01.2024 finden bei uns keine Sprechstunden statt.  
Ab dem 04.01.2024 sind wir wieder wie gewohnt erreichbar:

Mittwoch: 10-12 Uhr

Donnerstag: 14- 16 Uhr

Freitag: 10-12 Uhr

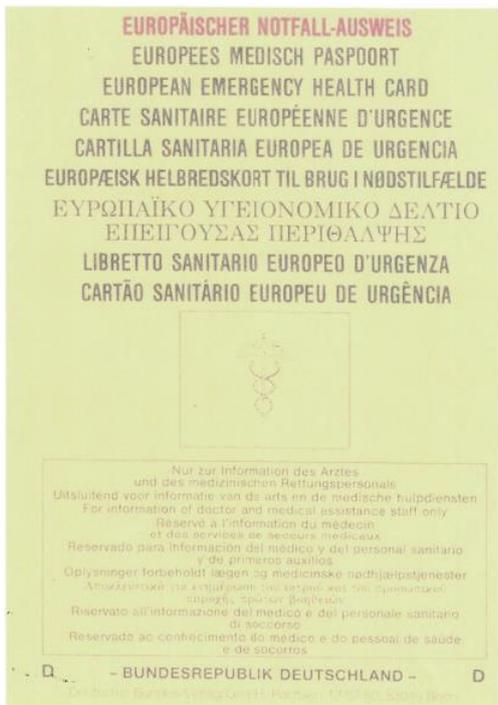


In Notfällen kann beim Seniorentelefon angerufen werden: 0234 910 2844

**In bedrohlichen Situationen bitte den Notruf wählen:**

**110 (Polizei) oder 112 (Feuerwehr und Rettungsdienst)**

*Euer Team vom Seniorenbüro Nord*



**Der Europäischer- Notfall-Ausweis bietet Unterstützung für Ersthelfer, Rettungsdienste und Ärzte.**

Im ENA werden mögliche Vorerkrankungen, Medikamente oder Allergien festgehalten. Das sind im Notfall, vor allem bei Bewusstlosigkeit, wichtige, oftmals Lebensrettende Informationen für die Ersthelfer und Sanitäter.

Es macht also immer Sinn den **Europäischen-Notfall-Ausweis** bei sich zu tragen.

Für nur 3,- € sind diese auf Anfrage bei uns im Seniorenbüro Nord erhältlich.

Gemeinsam engagieren  
für eine nachhaltige Zukunft

### Das DRK-EnergieTeam Bochum



Deutsches  
Rotes  
Kreuz



Am 12. Januar, 10 - 12 Uhr  
im Seniorenbüro Nord

### Infoveranstaltung des DRK Bochum am 12.01.2024 10 – 12 Uhr

Unser EnergieTeam für Seniorinnen und Senioren konzentriert sich auf Bürgerinnen und Bürger in der zweiten Lebenshälfte. Wir geben ihnen praktische und verständliche Informationen zum Energiesparen, die umsetzbar und klar formuliert sind, unabhängig von technischem Hintergrundwissen. Außerdem arbeiten wir eng mit lokalen Seniorenorganisationen zusammen. Für uns ist die Wertschätzung Ihrer Erfahrungen und gemeinsame Entwicklung nachhaltiger Lösungen eine Priorität.

Diese Infoveranstaltung findet bei uns im Seniorenbüro Nord statt.

**Die Veranstaltung ist kostenfrei, um eine Anmeldung wird gebeten unter:**

0234 912 888 42, oder  
senioren@psh-bochum.de

### Infoveranstaltung der HSG Bochum am 18.01.2024 15 – 17 Uhr

Sehr geehrte Damen und Herren,

in einer Zeit, in der die Digitalisierung unseren Alltag prägt, möchten wir insbesondere unsere älteren Mitbürger\*innen, über mögliche Neuerungen in der Digitalwelt aufklären.

Wir sind Studenten der Hochschule für Gesundheit in Bochum im Studiengang Gesundheitsdaten und Digitalisierung und möchten **in dieser Infoveranstaltung über das E-Rezept und der Elektronischen Patientenakte aufmerksam machen und aufklären!**

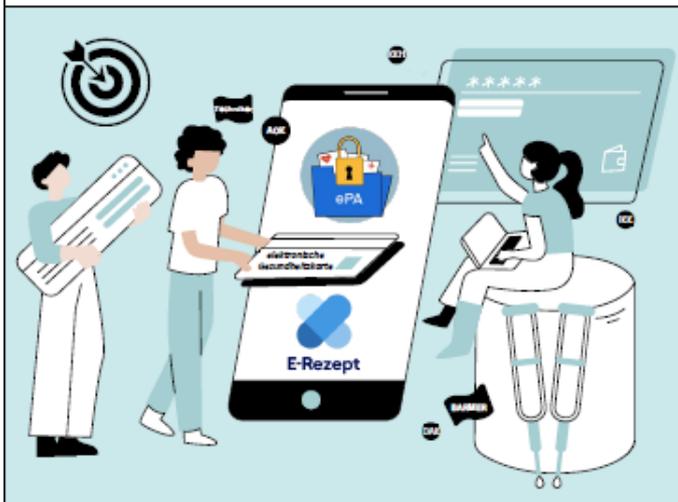
Dies sind Innovationen im Gesundheitswesen, die Ihnen viele Vorteile und eine bessere Versorgung bieten können.

Wir freuen uns auf Sie!

**Die Veranstaltung ist kostenfrei, zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung unter:**

0234 912 888 42 oder  
senioren@psh-bochum.de

### ✦ EINLADUNG ZUR VERANSTALTUNG ELEKTRONISCHE PATIENTENAKTE & E-REZEPT ✦



### Anna – eine Jugend im Revier

#### Erzählcafé in zwei Teilen

Bereits 1987 druckte die WAZ die Erinnerungen der damals 70jährigen Rentnerin Adelheid Bruns ab. Ihre Geschichte liest sich spannend wie ein Krimi. 1916 in Ostpreußen geboren, wuchs sie als Bergarbeiterkind in Wanne-Eickel auf.

Anna schreibt aus der Sicht der kleinen Leute ihre Geschichte auf und weckt bei vielen älteren Menschen Erinnerungen.

Eine ihrer Nachkommen, Ingrid Helmboldt lässt diese Erinnerungen durch zwei Lesungen im Seniorenbüro Nord wieder wach werden. Wir freuen uns auf interessante Geschichten und Gespräche.

**Termine: 23. und 30.01.2024 jeweils 15:00 – 16:30 Uhr**

Die Lesungen sind kostenfrei.

Um Anmeldung wird gebeten:

0234 912 888 42, oder [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de)



### Darauf könnt ihr euch im Februar freuen...

#### Impulsvortrag: Mobil bleiben im Straßenverkehr, aber sicher!

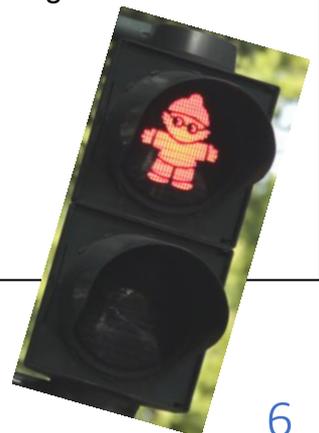
08.02.24, 15 Uhr im Seniorenbüro Nord

Mobilität bedeutet in jeder Altersgruppe Unabhängigkeit, Eigenständigkeit, Lebensqualität und Teilhabe an der Gemeinschaft.

In diesem Impulsvortrag wird offen über das Thema „Mobil bleiben im Straßenverkehr – aber sicher!“ diskutiert. Dazu erhaltet ihr konkrete Praxistipps und könnt gezielt Fragen stellen.

Dieser Vortrag wird von G. Downer, Polizei NRW gehalten.

Die Teilnahme ist kostenfrei, wir bitten zur besseren Planung um eine Anmeldung unter: 0234 912 888 42, oder [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de)



### Diese Seite nur für dich



**Heute:** Die ersten drei Wörter die du siehst, beschreiben dein Jahr 2024!

J	A	F	A	M	I	L	I	A	E	R	H	F	P	P	E	M	Y	M	L
G	B	Z	U	F	R	I	E	D	E	N	B	X	S	P	N	B	X	U	U
F	E	S	C	J	L	G	G	E	S	U	N	D	S	N	E	E	A	H	S
X	N	T	O	D	U	L	S	K	D	F	F	B	I	A	R	S	C	O	T
F	T	R	U	H	S	U	P	R	L	R	R	E	N	C	G	O	H	F	I
T	E	E	W	E	T	E	A	E	I	I	E	S	N	H	E	N	T	F	G
Z	U	S	S	I	I	C	N	A	E	E	U	O	L	H	T	N	S	N	J
U	E	S	C	L	G	K	N	T	B	D	D	N	I	A	I	E	A	U	S
V	R	F	H	S	X	L	E	I	L	L	I	D	C	L	S	N	M	N	I
E	L	R	O	A	G	I	N	V	I	I	G	E	H	T	C	K	T	G	N
R	I	E	E	M	Z	C	D	D	C	C	M	R	F	I	H	T	U	S	N
S	C	I	N	S	M	H	D	P	H	H	F	S	E	G	K	L	M	V	H
I	H	F	H	I	N	G	E	B	U	N	G	S	V	O	L	L	G	O	A
C	R	F	R	E	U	N	D	S	C	H	A	F	T	L	I	C	H	L	F
H	E	H	G	B	E	W	E	G	L	I	C	H	D	V	K	O	X	L	T
T	K	X	U	R	E	F	L	E	K	T	I	E	R	T	E	L	S	P	I
L	K	J	G	B	I	G	M	O	T	I	V	I	E	R	T	Y	Q	N	G
I	E	U	M	W	E	L	T	F	R	E	U	N	D	L	I	C	H	E	N
C	P	F	O	K	U	S	S	I	E	R	T	I	N	T	U	I	T	I	V
H	E	N	T	S	P	A	N	N	T	S	P	A	S	S	I	G	K	Y	G