

„Das Schöne am Frühling ist, dass er immer gerade dann kommt, wenn man ihn braucht.“

Jean Paul, Schriftsteller



Inhaltsangabe:

| Thema | Seite |
|---|-------|
| Unsere Aktivitäten auf einen Blick | 2 |
| Neues aus dem Seniorenbüro - Jana Meyer stellt sich vor | 4 |
| Ehrenamtliche Sprechstunden | 5 |
| Interessantes aus dem Seniorenbüro Nord | 6 |
| Veranstaltungen und Aktionen | 7 |
| Diese Seite nur für Dich Heute: April, April | 9 |

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

alles neue bringt der...

ja, so fing schon der Quartiersplausch im März an.
Aber auch im April können wir sagen:

„Alles Neue bringt das April.“

Wir heißen in diesem Monat unsere neue Kollegin und Verstärkung Jana Meyer willkommen. Mehr dazu auf Seite 4.

Neue ehrenamtlich geführte Sprechzeiten rund ums Smartphone und Tablet aber auch zur Rente findet ihr auf Seite 5.

Ein Blick zurück und einer in unsere digitale Welt auf Seite 6.

Ein paar Schenkelklopfer findet ihr auf Seite 9.

Herzlich,

das Team vom Seniorenbüro Nord

Wir sind erreichbar:

Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Sarah Abbasi: abbasi@psh-bochum.de
Tel.: 0234 9256 58 29

Jana Meyer: meyer@psh-bochum.de (Mehr auf Seite 4)
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, 08.04., 06.05., 03.06.)

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, 22.04.) *

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, 15.04., 29.04.) *

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, 09.04., 07.05., 04.06.)*

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, (09.04., 14.05., 18.06.) *

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, ab 14:30 Uhr (siehe Seite 5)

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 (09.04., 23.04., 07.05., 21.05., 04.06., 18.06.) *

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 * (02.04., 16.04.)

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

Sprechstunde Pflegeselbsthilfe, Alzheimer Gesellschaft 10 – 11:30 Uhr (17.04.)

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, 03.04.*

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

Diesen Monat: Frühlingwanderung im Weitmarer Holz (ca. 7 km)

Treffpunkt: **Parkplatz „Borgböhmers Waldsruh“, Papenloh 8, 44797 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 (10.04., 24.04.) *

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, ab 15:00 Uhr (siehe S.5)

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

Sprachcafé Gerthe, 15 - 17 Uhr

Kultureller Austausch bei Tee und Kaffee.

Sprechstunde Rente, 17 – 19 Uhr (siehe S. 5)

Hilfestellung und Unterstützung beim Ausfüllen von Rentenanträgen.

Freitag

Repair Café 14 - 17 Uhr letzter Freitag im Monat (26.04.) *

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.**

Unser neues Teammitglied



Im vergangenen Monat haben wir erst unsere langjährige Kollegin Martina Houben in den Ruhestand verabschiedet.

In diesem Monat dürfen wir voller Freude schon unsere **neue Kollegin Jana Meyer** bei uns im Team und im Seniorenbüro Nord begrüßen!

Wir freuen uns auf viele neue Ideen, frischen Wind, den Einsatz von Jana Meyer und ein buntes, fröhliches Miteinander im Bochumer Norden!

Herzlich willkommen, Jana!

Hallo,

mein Name ist Jana Meyer und ab April bin ich Teil des Teams im Seniorenbüro Nord. Nachdem ich im Sommer und Herbst letzten Jahres schon einige Angebote des Seniorenbüros mitbegleiten durfte, freue ich mich umso mehr wieder hier zu sein und mit frischer Energie durchstarten zu können. Ich bin gespannt auf die neuen Aufgaben, die mich erwarten werden und hoffe einigen von Ihnen bald bei den verschiedenen Projekten, Veranstaltungen oder hier im Büro in Gerthe begegnen zu dürfen. Da ich Kulturwissenschaften und -pädagogik studiert habe, interessiere ich mich besonders dafür, kulturelle Teilhabe zu stärken und freue mich auf ihre Ideen, Anregungen und Wünsche. Sprechen Sie mich gerne an!

Viele Grüße und bis bald im Seniorenbüro

Jana Meyer



Hier findet ihr alle Termine für die Sprechstunde rund um alle digitalen Themen.

Gebucht werden kann jeweils mindestens 45 Minuten Beratungszeit.

Eine Anmeldung ist notwendig, die Sprechstunde ist kostenfrei.

Anmeldung und Infos im Seniorenbüro Nord unter:

Tel.: 0234 912 888 42, Email: senioren@psh-bochum.de

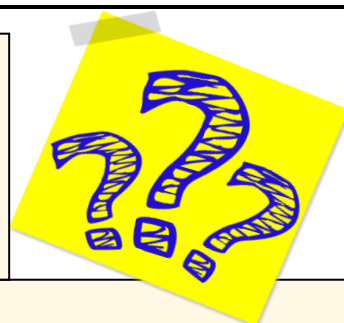
| Dienstag | | Donnerstag | |
|---------------|--|------------|---------------------------|
| 02.04. | 15:00/ 16:00/ 17:00 | 11.04. | 15:00 / 15:45 / 16:30 Uhr |
| 09.04. | 15:00/ 16:00/ 17:00 | 25.04. | 15:00 / 15:45 / 16:30 Uhr |
| 16.04. | 15:00/ 15:45/ 16:00/ 16:30/ 17:00 | 09.05. | 15:00 / 15:45 / 16:30 Uhr |
| 23.04. | 15:00/ 16:00/ 17:00 | 23.05. | 15:00 / 15:45 / 16:30 Uhr |
| 30.04. | 15:00/ 15:45/ 16:00/ 16:30/ 17:00 | 06.06. | 15:00 / 15:45 / 16:30 Uhr |
| 07.05. | 15:00/ 16:00/ 17:00 | 20.06. | 15:00 / 15:45 / 16:30 Uhr |
| 14.05. | 15:00/ 15:45/ 16:00/ 16:30/ 17:00 | 04.07. | 15:00 / 15:45 / 16:30 Uhr |
| 21.05. | 15:00/ 16:00/ 17:00 | | |
| 28.05. | 15:00/ 15:45/ 16:00/ 16:30/ 17:00 | | |
| 04.06. | 15:00/ 16:00/ 17:00 | | |
| 11.06. | 15:00/ 15:45/ 16:00/ 16:30/ 17:00 | | |
| 18.06. | 15:00/ 16:00/ 17:00 | | |
| 25.06. | 15:00/ 15:45/ 16:00/ 16:30/ 17:00 | | |
| 02.07. | 15:00/ 16:00/ 17:00 | | |

Sprechstunde zur Rente

Wann: Donnerstags, 17-19 Uhr, alle zwei Wochen und nach Absprache

Wo: Im Seniorenbüro Nord

Infos und Anmeldung: 0172 3913790



Benötigst du Hilfestellung oder Aufklärung bei den Anträgen?

Dann unterstützt dich unsere ehrenamtliche Versichertenberaterin

der Deutschen Rentenversicherung kostenlos und steht dir gerne zur Verfügung.

Ein Jahr Tauschregal im Seniorenbüro Nord



Vor ziemlich genau einem Jahr haben wir unser Tausch- und Geschenkeschrank im Seniorenbüro Flur eröffnet.

Dieser wird rege genutzt. Vor allem, wenn wir unsere Kiste, die im Laufe der Monate dazu kam, draußen auf der Mauer steht, kann man im wahrsten Sinne des Wortes, dabei zusehen, wie altes, aussortiertes, ein neues Zuhause findet.

Wir laden herzlich dazu ein, einen Blick ins Regal zu werfen und neue Schätze zu finden.

Nutzt aber auch die Gelegenheit, gut Erhaltenes, was ihr nicht mehr braucht, bei uns abzugeben.

Die Seniorenbüros in Bochum sind online!

<https://www.seniorenbuero-bochum.de/>

Schaut doch mal auf unserer Webseite vorbei!

Dort findet ihr alle wichtigen Infos zu unserer Arbeit, Seniorenbüroübergreifende Angebote und Projekte, aber auch die aktuellen Veranstaltungen und Aktionen für jedes einzelne Seniorenbüro.

Auch unser Quartiersplausch und das Monatsprogramm steht dort als PDF Datei zum Download bereit.

Viel Spaß beim Durchklicken!



Einladung zum gemeinsamen Frühstücken in Hiltrop

An der Hiltroper Kirche 2b, 44805 Bochum

Termine 2024

29.02., 9:30 Uhr



11.04., 9:30 Uhr



20.06., 9:30 Uhr



Das Seniorenbüro Nord, gemeinsam.ruhr und die evangelische Kirchengemeinde bochum- nord laden Senior*innen aus dem Bochumer Norden herzlich ein zum

- Klönen
- Ideenaustausch
- Mitentscheiden

Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung im Seniorenbüro Nord, Tel. 0234 912888 42, senioren@psh-bochum.de

Rollator Tag
am 24.04.2024 von 9:30 bis 12:30 Uhr,
Marktplatz Gerthe



POLIZEI
Nordrhein-Westfalen
Bochum

rechtsstaatlich • bürgerorientiert • professionell

Sicher unterwegs
mit dem

Rollator

**KOSTEN-
LOS!**

Wann? Mittwoch, 24. April 2024,
09:30 bis 12:30 Uhr

Wo? Bochum-Gerthe, Marktplatz

- Inhalte:**
- Praxistraining am Parcours der POLIZEI und im Linienbus der BOGESTRA
 - Überprüfung der Bremsen und der Höheneinstellung des Rollators
 - Beratung durch Seniorenbüros und Sicherheitsberater
 - Hör-, Seh- und Reaktionstest durch die Verkehrswacht

Informationen über 0234 / 909-5126 Verkehrsunfallprävention der Polizei Bochum

Herausgeber:
Polizei Bochum | Universitätsstr. 108 |
44799 Bochum | 0234 / 909-5120





Heute: April, April

Was kostet für einen Elefanten die Behandlung beim Augenarzt?

50 Euro für die Behandlung, 200 Euro für den Stuhl.

Wo stehen alte Kühe?

Im Muh-seum.

Was macht die Katze im Fitnessstudio?

Den Muskelkater suchen.

Sagt einer zum anderen: „Mein Hund verfolgt ständig Leute auf dem Fahrrad. Was mach ich da nur?“

Antwortet der andere: „Nimm ihm doch das Fahrrad weg!“

Krabbeln zwei Fliegen über einen Globus. Als sie sich zum zweiten Mal treffen meint die eine: „Verrückt, wie klein die Welt doch ist...“

Wo wohnen Katzen?

Im Miezhhaus.

Kommt ein Frosch in den Supermarkt. Fragt der Verkäufer: „Hallo, was möchtest du kaufen?“ Sagt der Frosch: „Quak“.

Herz über Kopf Sprüche
MEINE
Antwort auf Stress ist jetzt Humor,
weil ich gelernt habe, dass Lachen weniger Falten verursacht als Sorgen!

Was ist grün, fröhlich und hüpf von Grashalm zu Grashalm?

Eine Freuschrecke.

Welches Tier kann besonders gut lesen?

Der Buchfink.

Wenn sich ein Wissenschaftler ein Brot belegt, ist es dann wissenschaftlich belegt?

Warum legen Hühner Eier?

Weil sie beim Werfen kaputt gehen würden.