

Wer anderen eine Blume sät,

blüht selbst auf

Unbekannt



Das neue Team im Seniorenbüro Nord:
v.l. Jana Meyer, Nicola Druba, Sarah Abbasi

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

bunte Mai Grüße aus dem Seniorenbüro Nord!
Nicht nur draußen wird alles bunt und blumig.
Auch bei uns im Seniorenbüro könnt ihr zurzeit
eine farbenfrohe Ausstellung genießen.

Am 28.05.2024 feiern wir den Deutschen Tag der
Diversität. Gerade jetzt, ist es wichtig, sich für die
Vielfalt und die Demokratie einzusetzen. Unsere
Gesellschaft ist bunt und das ist gut so!

Mit einigen Akteuren im Bochumer Norden
werden wir kreativ und lassen uns schöne Dinge
einfallen, die uns zusammen und in den Kontakt
bringen.

Um ins Gespräch zu kommen können wir auch
die Teilnahme am Kreativen Schreiben (S. 4) oder
eine gemütliche Fahrt in der Rikscha (S. 7)
empfehlen.

Herzlich,

das Team vom Seniorenbüro Nord

Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Unsere Aktivitäten auf einen Blick	2
Neues aus dem Seniorenbüro	4
Ehrenamtliche Sprechstunden	6
Veranstaltungen und Aktionen	7
Diese Seite nur für Dich Heute: Ein Frühlingsgruß	8

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
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, 06.05., 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, 27.05.) *

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, 13.05., 27.05.) *

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, 07.05., 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, (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 6)

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 (07.05., 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 * (07.05., 21.05.)

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

Sprechstunde Pflegeselbsthilfe, Alzheimer Gesellschaft 10 – 11:30 Uhr

Pausiert im Mai

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

Der neue Kurs startet im Juli

Wandern, 13:30 Uhr, 08.05. ACHTUNG, wegen des Feiertages eine Woche später! *

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

Diesen Monat: Zukunftsgarten Emscherland, ca. 7,6 km

Treffpunkt: **Pöppinghauser Str. 80, 44579 Castrop-Rauxel**

Stricken, 15:30 – 17:45 Uhr (wöchentlich)

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 (08.05., 22.05.) *

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.6)

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. 6)

Hilfestellung und Unterstützung beim Ausfüllen von Rentenanträgen.

Freitag

Repair Café 14 - 17 Uhr letzter Freitag im Monat (31.05.) *

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.**

Kreatives Schreiben



**Jeden ersten und dritten
Dienstag im Monat.**

**17-19 Uhr
im Seniorenbüro Nord**

Kommt vorbei und macht mit.

In geselliger Runde, zum Beispiel einfach zu einem Wort einen kleinen Text schreiben, die Gedanken zu Papier bringen, vielleicht auch mal was dichten.

In dieser Gruppe sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Wenn man mag, kann man das Geschriebene teilen, oder einfach für sich genießen.

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!

Ausstellung im SB Nord

Seit Mitte März erstrahlt von unseren Wänden ein farbenfrohes Blumenmeer.

Das macht gute Laune und die Bilder von Dina Lentzsch sorgen für Frühlingsgefühle bei uns im Seniorenbüro Nord.

Noch bis in den Sommer hinein könnt ihr zu unseren Öffnungszeiten oder während des Besuchs einer Gruppe die Bilder bestaunen.

Die Bilder können käuflich erworben werden.



Sprechstunde Kornharpen



Sprechstunde in Kornharpen

Montag, den 06. Mai 2024, von 9:00 - 11:00 Uhr.
An diesem Tag findet im Mai 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 unter:

Leitung des Familienzentrums, **Frau Fränzel**
Tel.: 0234 590618, c.fraenzel@awo-ruhr-mitte.de

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

Die Seniorenbüros in Bochum
sind online!

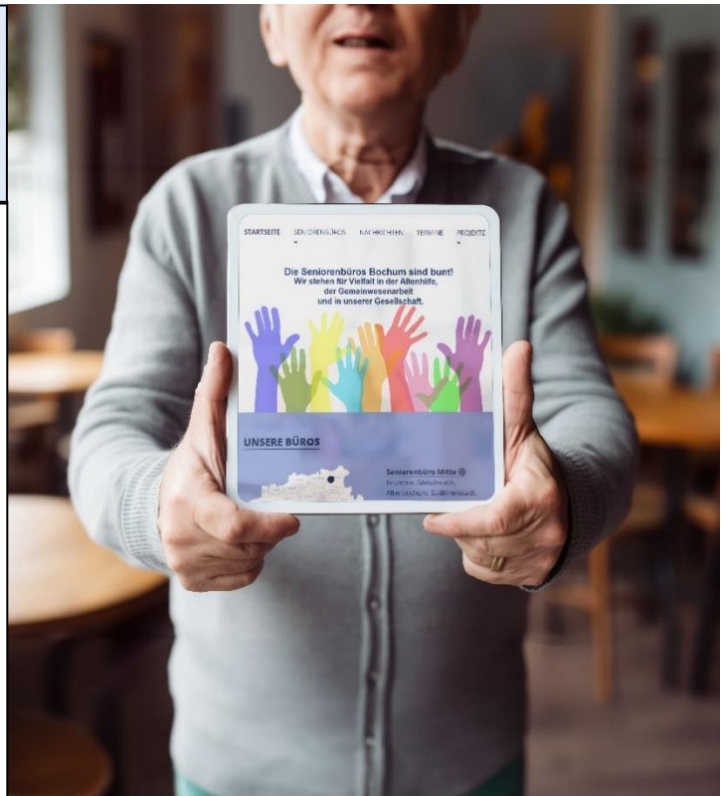
<https://www.seniorenbuero-bochum.de/>

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!





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	
07.05.	14:00/ 15:00/ 16:00	16.05.	15:00 / 15:45 / 16:30 Uhr
14.05.	14:00/ 15:00/ 15:45/ 16:00/ 16:30	23.05.	15:00 / 15:45 / 16:30 Uhr
21.05.	14:00/ 15:00/ 16:00	06.06.	15:00 / 15:45 / 16:30 Uhr
28.05.	15:00/ 15:45/ 16:30	20.06.	15:00 / 15:45 / 16:30 Uhr
11.06.	15:00/ 15:45/ 16:30	04.07.	15:00 / 15:45 / 16:30 Uhr
25.06.	14:00/ 15:00/ 15:45/ 16:00/ 16:30		

Sprechstunde zur Rente

Wann: Aufgrund der Feiertage im Mai und Juni, Termine nur nach Vereinbarung.

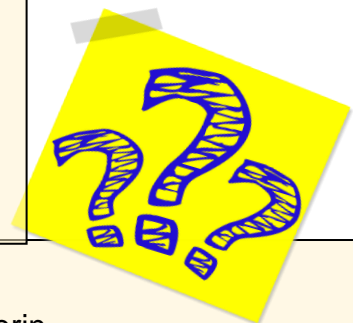
Wo: Im Seniorenbüro Nord

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.



Eine Rikscha-Fahrt durch den Bochumer Norden



Wir haben inzwischen eine Handvoll motivierter, ortkundiger und fahrfreudiger Pilot*innen ausgebildet.

Das gesamte Team freut sich auf die warme, trockene Jahreszeit, um so richtig mit den Rikscha Fahrten durchzustarten.

Habt ihr Lust auf eine Fahrt durch den Bochumer Norden mit gemütlichen 6 km/h oder kennt Nachbar, Freunde oder Bekannte, die Spaß an einer Fahrt hätten?

Meldet euch einfach im Seniorenbüro, wir vermitteln die Termine.

Kaffee trifft Kakao



an der Else Hirsch Schule

Einmal im Monat, dienstags (14.05., 18.06.)
von 14:30 – 15:15 Uhr

Kinder der Else Hirsch Schule laden zum intergenerativen Kaffee und Kakao trinken ein. Gemeinsames Plaudern, Spielen oder Vorlesen stehen im Vordergrund der Treffen.

Hast du Lust an dem Treffen teilzunehmen?
Melde dich gerne bei uns im Seniorenbüro!

Diese Seite nur für dich



Heute: Ein Frühlingsgruß

Frühlingsanfang

*Es locket der Frühling: Hinaus! Hinaus!
Was wollt ihr im engen, im dumpfen Haus?
Der grämliche Winter hat ausregiert,
Und Frühling ein milderes Scepter führt.
Wie golden am Himmel die Sonne blinkt,
In Lüften das Vögelchen zirpt und singt!
Das Schäfchen, es zupft an dem jungen Grün;
Ins Freie die Kindlein laut jubelnd ziehn.
O freut euch der Erde im Frühlingsstaat,
Des knospenden Laubes, der grünen Saat,
Des helleren Lichtes, der milderen Luft,
Der Blüte des Baumes, der Blumen Duft;
Denn schnell mit dem Wechsel der Tage flieht
Der Frühling, der prangend die Erd' umzieht.
Genießet ihn freudig und säumet nicht
Und badet euch lustig in seinem Licht!*

Autor unbekannt, erschienen 1878

