

**Kontakt:** Jana Meyer, Tel. 0234 912 888 42, meyer@psh-bochum.de

## 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, 05.08., 2.09)

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, 26.08., 23.09., 21.10.) \*

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, 12.08., 26.08.) \*

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

### **Stadtteilspaziergang Gerthe, 10:30 Uhr** (wöchentlich)

Jede Woche, zur gleichen Zeit am selben Ort (Seniorenbüro Nord) startet ein ca. einstündiger Stadtteilspaziergang. Einkehr in einem Café ist möglich.

### **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, 06.08., 03.09)\*

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

### **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** (13.08., 27.08.) \*

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** \* **Sommerpause**, am 17.09 geht es weiter  
Hier ist jede\*r willkommen, der Freude hat, kurze Texte oder Gedichte zu

**Kontakt:** Jana Meyer, Tel. 0234 912 888 42, meyer@psh-bochum.de

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**, (18.09., 16.10.)

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, 07.08.24. \***

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

**Diesen Monat:** Tippelsberg – Stenbergtal – Berger Mühle, ca. 6,5 km

Treffpunkt: **Zum Schultenhof, 44807 Bochum**

**Stricken, 15:30 – 17:45 Uhr** (wöchentlich) **Sommerpause**, am 11.09 geht es weiter.

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** (14.08., 28.08.) \*

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

### **Sprachcafé Gerthe, 15 - 17 Uhr**

Kultureller Austausch bei Tee und Kaffee.

### **Sprechstunde Rentenantrag, 17 – 19 Uhr** (siehe S. 6)

Hilfestellung und Unterstützung beim Ausfüllen von Rentenanträgen.

## Freitag

### **Repair Café 14 - 17 Uhr** letzter Freitag im Monat (30.08.) \*

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.