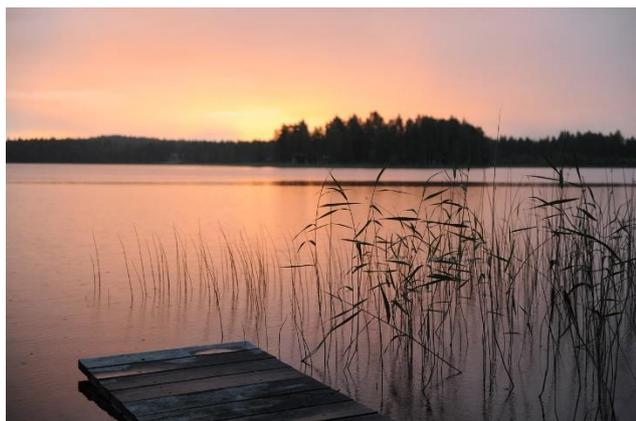


### *Sommernächte duften immer ein bisschen nach Glück.*

— *Unbekannt*



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

Hochsommer, alles wird ein wenig ruhiger, viele sind im Urlaub oder lassen, soweit es das Wetter zulässt, im Garten oder auf dem Balkon die Seele baumeln.

Schnappt euch doch ein gutes Buch und feiert den Tag der Buchliebhaber und träumt von ein bisschen Glück.

Oder ihr kommt einfach zu einem unserer Aktivitäten im August dazu und lernt hier und da was Neues oder neue Menschen kennen.

Wir freuen uns auf euch!

**Herzlich,  
das Team vom Seniorenbüro Nord**

### Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Regelmäßige Aktivitäten	2+3
Neues aus dem Seniorenbüro	4
Aktivitäten und Veranstaltungen	4
Ehrenamtliche Sprechstunden	6
Ein Blick in die Nachbarschaft	7
Diese Seite nur für Dich Heute: Tag der Buchliebhaber	8

### Wir sind erreichbar:

Gerther Str. 20, 44805 Bochum

**Sarah Abbasi:** [abbasi@psh-bochum.de](mailto:abbasi@psh-bochum.de)  
Tel.: 0234 9256 58 29

**Jana Meyer:** [meyer@psh-bochum.de](mailto:meyer@psh-bochum.de)  
Tel.: 0234 912 888 42

**Nicola Druba:** [ndruba@bochum.de](mailto:ndruba@bochum.de)  
Tel.: 0234 9256 58 13

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

#### **Sprechzeiten:**

Mittwoch: 10 – 12 Uhr  
Donnerstag: 14 – 16 Uhr  
Freitag: 10 – 12 Uhr  
und nach Vereinbarung



#### 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., 02.09.)

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) \* (siehe S.5)

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 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- Stembergtal – 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.

**Bücherregal und Tauschregal zu allen Öffnungszeiten frei zugänglich**

**\* Zu diesen Veranstaltungen könnt ihr auch gerne ohne Anmeldung kommen.**

### Neues aus dem Seniorenbüro

Hast du schon immer mal davon geträumt auf dem Klavier die Töne anzuschlagen, die Tonleiter zu verstehen, Gefühle in Moll oder Dur zum Ausdruck zu bringen?

Nutze jetzt die Chance und übe mit der Unterstützung einer Ehrenamtlichen bei uns im Seniorenbüro an einem Piano oder Keyboard, die ersten Töne zu spielen.

Melde dich einfach bei uns im Büro und wir vereinbaren einen Termin.

**„Du bist nie zu alt, um dir ein neues Ziel zu setzen oder einen neuen Traum zu träumen.“  
(C.S. Lewis)**



### Aktivitäten und Veranstaltungen

#### Sprechstunde in Kornharpen



**Montag, den 19.08. 2024,  
von 9:00 - 11:00 Uhr.**

An diesem Tag findet im August 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

### Kochen im Seniorenbüro Nord

#### Gemeinsames Kochen im Seniorenbüro Nord

Am 19.08.2024 ab 17 Uhr bis ca. 19 Uhr probieren wir mit euch neue Rezepte aus und kochen zusammen ein leckeres Gericht.



Bis zum 16.08. könnt ihr noch Wünsche und Ideen für Rezepte bei uns abgeben oder per Email schicken. Zur besseren Planung ist eine Anmeldung bis zum 14.08.2024 nötig.

**Kontakt:**

Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Tel.: 0234 912 888 42

Email: [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de)

### Stadtteilspaziergang in Gerthe



#### Stadtteilspaziergang in Gerthe

**Jeden Dienstag ab 10:30 Uhr** starten wir am Seniorenbüro Nord zu einem ca. 1-stündigen Spaziergang, falls gewünscht mit anschließender Einkehr in einem Café oder einer Eisdiele



#### Stadtteilspaziergänge - Pat\*innen für Gerthe gesucht!

*Sie sind gerne an der frischen Luft, möchten aber nicht alleine spazieren gehen?  
Sie möchten gerne neue Kontakte knüpfen?  
Sie haben Spaß daran, in ihrem Stadtteil neue und alte Wege zu entdecken?  
Dann sind Sie bei uns genau richtig!*

Geplant werden Spaziergänge für interessierte Bürger\*innen mit und ohne Handicap. Die Spaziergänge finden immer zur gleichen Zeit von einem festgelegten Ort aus statt. Sie starten bei jedem Wetter und sind offen für alle, die gerne eine Runde spazieren gehen, dies aber nicht alleine tun möchten.

Das Seniorenbüro Nord sucht spazierfreudige Menschen, die als Pat\*innen - ein oder mehrmals monatlich - einen Spaziergang in Gerthe begleiten. Es geht darum für etwa eine Stunde im Stadtteil unterwegs zu sein. Soweit möglich ist abschließend ein gemütliches Beisammensein in einem Café, Eisdiele oder einem öffentlichen Raum geplant.

Haben wir ihr Interesse geweckt? Dann melden Sie sich bei uns per Mail unter [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de) oder unter Tel.: 0234 - 912 888 42.

Wir freuen uns auf Sie!

**Kontakt:**

Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Tel.: 0234 912 888 42

Email: [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de)

## Ehrenamtliche Sprechstunden



### 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](mailto:senioren@psh-bochum.de)

Dienstag		Donnerstag	
06.08.	14:00/ 15:00/ 16:00	<b>Sommerpause</b>	
13.08.	14:00/ 15:00/ 16:00		
20.08.	14:00/ 15:00/ 16:00		
27.08.	14:00/ 15:00/ 16:00		

### Sprechstunde zum Rentenantrag

**Wann:** 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.

## Blick in die Nachbarschaft ...

### Hiltrop Frühstück

#### Einladung zum gemeinsamen Frühstück in Hiltrop

An der Hiltroper Kirche 2b, 44805 Bochum

##### Termine 2024

15.08., 9:30 Uhr

24.10., 9:30 Uhr

12.12., 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



evangelische kirchengemeinde  
bochum-nord



### Stadtteilstfest am Rosenberg

IHR SEID EINGELADEN:

SAMSTAG, 24. AUGUST 2024  
13-19 UHR

VORPLATZ DER LADENZEILE  
ROSENBERGSTR. / HAYDNSTR

## Quartiersfest Rosenberg

INFOSTÄNDE  
BÜHNENPROGRAMM  
MUSIK  
SPEISEN & GETRÄNKE  
SPIEL & SPASS

VERANSTALTER:  
ARBEITSGEMEINSCHAFT ROSENBERG 0234/93561-36

MIT FINANZIELLER UNTERSTÜTZUNG DURCH DIE BEZIRKSVERTRETUNG BOCHUM-NORD

### Diese Seite nur für dich

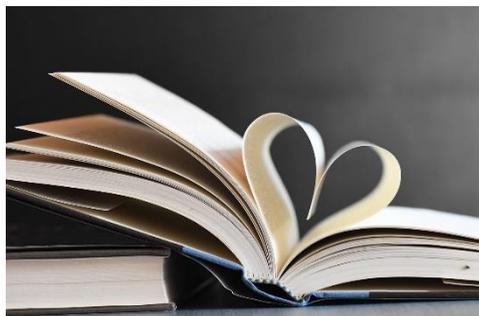


**Heute: 09. August: Tag der Buchliebhaber**

***Mit Sicherheit sind einige Leseratten unter uns!***

***Es gibt Grund zu feiern, denn am 9. August ist Tag der Buchliebhaber.***

*Also ab in die Bibliothek und zu den Bücherregalen, schnappt euch euer Lieblingsbuch und genießt das gedruckte Dasein der Bücher. Feiert die Büchervielfalt. Bücher sind alt, beständig und zukunftsfähig zugleich.*



#### **Was ist der Tag der Buchliebhaber?**

Der Tag der Bücherliebhaber ist ein Feiertag, der ganz im Zeichen des Lesens und der Freude an Büchern steht. Erfunden wurde er in den USA. An diesem Tag sind alle Menschen dazu eingeladen, in die Welt der Literatur einzutauchen und neue Geschichten zu entdecken.

#### **Leseratten werden zu einer Rarität**

Doch wie viele Menschen lesen heute überhaupt Bücher? Laut einer IMAS-Umfrage ist der Anteil der Menschen, die gerne lesen, leider stark gesunken. 1973 waren es noch 64 Prozent der Befragten. 2016 hingegen fanden sich nur noch 46 Prozent der Buchliebhaber. Sogar 48 Prozent der Über-16-Jährigen gaben an, seltener oder nie zu lesen. Diese Zahlen sind bedenklich.

Umso wichtiger, Feiertage wie den Tag der Buchliebhaber zu feiern und das Lesen zu fördern. In diesem Sinne ist heute der Tag, an dem Sie ein gutes Buch in die Hand nehmen sollten und sich eine Lesezeit gönnen sollten.

***Auch bei uns im Seniorenbüro Nord steht eine Menge gut sortierter Lesestoff zum Schmökern, Ausleihen oder Tauschen in unserem Bücherregal bereit, damit uns Buchliebhabern immer die Möglichkeit bleibt mit einem guten Buch Zeit in der Sonne zu verbringen...***

