



Quartiersplausch Seniorenbüro Nord Oktober 2024



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

Wir sind online: <https://www.seniorenbuero-bochum.de/>

Sprechzeiten:

Mittwoch: 10 – 12 Uhr

Donnerstag: 14 – 16 Uhr

Freitag: 10 – 12 Uhr

und nach Vereinbarung



Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Oktober 2024

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

der Herbst ist eine Zeit, in der die Natur zur Ruhe kommt, alles wird ruhiger, Tier und Mensch ziehen sich ins Warme zurück.

Aber bei uns im Seniorenbüro haben wir viele schöne und vor allem auch neue Angebote, für die es sich lohnt, auch bei Regen und Wind vor die Tür zu gehen. Schaut vor allem auf Seite sechs vorbei und meldet euch bei uns, wenn ihr Freude daran habt, im Herbst und Winter mit bunten Farben oder Stoffen kreativ zu werden.

Wie jeden Monat lockt der wöchentliche Stadtteilspaziergang vor die Tür. Am 11.10. eröffnen wir unsere neue Ausstellung von Frank Bialinski in unseren Räumen, die macht gute Laune und regt zum Nachdenken an!
Schaut vorbei, wir freuen uns auf euch!

Herzlich,

das Team vom Seniorenbüro Nord

Inhaltsangabe:



Thema	Seite
Ehrenamtliche Sprechstunden	3
Regelmäßige Aktivitäten	4+5
Neues aus dem Seniorenbüro	6
Informationen und Veranstaltungen	7
Ein Blick in die Nachbarschaft	11
Diese Seite nur für Dich Heute:	12

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Oktober 2024

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

Montag		Dienstag		Freitag	
07.10.	15:00/15:45/16:30	08.10.	14:00/ 15:00/ 16:00	04.10.	15:00/15:45/16:30
04.11.	15:00/15:45/16:30	15.10.	14:00/ 15:00/ 16:00	01.11.	15:00/15:45/16:30
18.11.	15:00/15:45/16:30	22.10.	14:00/ 15:00/ 16:00	15.11.	15:00/15:45/16:30
02.12.	15:00/15:45/16:30	29.10.	14:00/ 15:00/ 16:00	29.11.	15:00/15:45/16:30
16.12.	15:00/15:45/16:30	05.11.	14:00/ 15:00/ 16:00	13.12.	15:00/15:45/16:30
		12.11.	14:00/ 15:00/ 16:00		
		19.11.	14:00/ 15:00/ 16:00		
		26.11.	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.



Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Oktober 2024

Regelmäßige Aktivitäten

Montag

Montagsfrühstück, 9 – 11 Uhr (wöchentlich) *

Gemeinsam in die Woche starten. Pack dein Bütterken ein, Getränke gibt es bei uns.

Bastelgruppe I, 15 – 17 Uhr (monatlich, 07.10.)

Jahreszeitliche Dekorationen und kleine Geschenke werden unter Anleitung gebastelt. Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119

Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige, 15 Uhr (4. Montag, 28.10.) *

Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige (auch von Demenzerkrankten). Infos und Anmeldung: Jutta Meder, 0234 337772

Smartphone Sprechstunde, ab 15:00 Uhr (siehe Seite 3)

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

ZWAR II, 18 Uhr alle zwei Wochen, (07.10., 21.10.) *

In geselliger Runde werden Aktivitäten und Ausflüge geplant. Bringt gerne eure Ideen ein und kommt vorbei!

Dienstag

Stadtteilspaziergang Gerthe, 10:30 Uhr (wöchentlich) * (siehe S.7)

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!

Bastelgruppe II, 14 – 16 Uhr (monatlich, 08.10.)*

Jahreszeitliche Dekorationen und kleine Geschenke werden unter Anleitung gebastelt. Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119

Smartphone Sprechstunde, ab 14:00 Uhr (siehe Seite 3)

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 (08.10., 23.10.) *

Eine lustige, gemischte Gruppe, in der man Geselligkeit und Abwechslung finden kann– hier wird gespielt, gequatscht und gelacht. Kommt gerne dazu!

Kreatives Schreiben, 17 - 19 Uhr *

Hier ist jede*r willkommen, der Freude hat, kurze Texte oder Gedichte zu verfassen. Ein Einstieg ist so jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Oktober 2024

Mittwoch

Sprechstunde Pflegeselbsthilfe, Alzheimer Gesellschaft

10 – 11:30 Uhr (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. 2,- € pro Termin, laufender Kurs mit 8-10 Terminen. Anmeldung im SB.

Wandern, 13:30 Uhr, 02.10.*

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung. **Ca. 7,5 km**

Diesen Monat: Auf verschlungenen Pfaden zwischen den Ballungsräumen Essen und Bochum

Treffpunkt: Café del Sol, Sevinghauser Gänsereiterweg 1, 44867 Bochum

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

Eine fröhliche Runde, die sich bei Kaffee und Plätzchen über diverse Strick- und Häkelprojekte austauscht. Infos und Anmeldung: Frau Schellhase Tel.: 0234-87278

Gerthe für Amnesty 18:00 – 19:30 Uhr (09.10., 23.10.) *

In der Gruppe Gerthe für Amnesty werden verschiedene Erfahrungen und Standpunkte diskutiert, 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. 3)

Hilfestellung und Unterstützung beim Ausfüllen von Rentenanträgen.

Freitag

Smartphone Sprechstunde, ab 15:00 Uhr (siehe Seite 3)

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

Repair Café 14 - 17 Uhr letzter Freitag im Monat (25.10.) *

Handwerklich begabte Ehrenamtler*innen reparieren Alltagsgegenstände. Die Wartezeit wird mit Kaffee, Kuchen und Gesprächen verkürzt.

Bücherregal und Tauschregal zu allen Öffnungszeiten frei zugänglich

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

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Oktober 2024

Neues aus dem Seniorenbüro

In den vergangenen Wochen kamen viele alt bekannte aber auch einige neue Menschen auf uns zu und haben Ihre Ideen und Wünsche an uns herangetragen! Darüber freuen wir uns sehr und möchten in dieser Ausgabe zwei Ideen vorstellen und euch fragen, ob ihr Lust habt, an einer oder beider dieser Ideen teilzunehmen.

Meldet euch dazu bitte persönlich, per Telefon oder Email bei uns (Kontakt siehe S.1), damit wir ein Stimmungsbild bekommen und die Ideen möglichst zeitnah umsetzen können.

Wer hat Lust zu Malen?

Während der Sommermonate war eine farbenfrohe Ausstellung in unseren Räumen zu bewundern.

Hast auch du Lust zu Farben, Pinsel und Leinwand zu greifen und dich in der Kunst zu versuchen?

In Form eines Workshops kannst du dich im Malen erproben.

Melde dich gerne bei uns.



Wer hat Lust zu Nähen?



Ein Knopf fällt ab, ein Riss in der Naht des liebsten Kleidungsstückes oder doch ein Schnittmuster, welches du in einer schönen Zeitschrift gesehen hast, aber leider fehlt dir das Wissen, wie man mit der Nähmaschine umgeht und die besten Tricks und Kniffe anwendet? Wir können einen Anfänger Kurs für Nähbegeisterte anbieten. Bei Interesse melde dich gerne.

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Oktober 2024

Informationen und Veranstaltungen



Stadtteilspaziergang in Gerthe

1 mal in der Woche

1 Stunde

1 Treffpunkt

Jeden Dienstag ab 10:30 Uhr

startet eine kleine Gruppe am Seniorenbüro Nord zu einem ca. 1-stündigen Spaziergang, falls gewünscht mit anschließender Einkehr in einem Café oder einer Eisdiele.



Komm´ gerne dazu!

Kontakt:

Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Tel.: 0234 912 888 42

Email: senioren@psh-bochum.de

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Oktober 2024

Gemeinsames Kochen im Seniorenbüro Nord

**Am 14.10.2024 ab 17 Uhr bis ca. 19 Uhr
probieren wir mit euch neue Rezepte aus und
kochen zusammen ein leckeres Gericht.**



**Gerne könnt ihr immer Wünsche und Ideen für Rezepte
bei uns abgeben oder per Email schicken.
Zur besseren Planung ist eine Anmeldung bis zum
11.10.2024 nötig.**

Kontakt:

Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Tel.: 0234 912 888 42

Email: senioren@psh-bochum.de

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Oktober 2024

Ausstellungseröffnung am Freitag, 11.10., ab 17 Uhr

Frank Bialinski „Gedanken eines Klimatoten – Bilder vom Küchentisch“

Frank Bialinski aka Linse hat 23 Jahre lang Punk-Rock-Musik gemacht als Texter und Sänger in den Bands „Fluchtversuch“ und „Bad News“. Einige Jahrzehnte lang war sein Leben von Abhängigkeiten und Depressionen bestimmt.

In seinem ersten Buch, das letztes Jahr erschienen ist, finden sich Bilder und Objekte aus den letzten 13 Jahren.

Diese entstehen immer intuitiv und sind von äußeren Einflüssen oder inneren Bedürfnissen und Gefühlslagen bestimmt. Einige seiner Werke werden nun im Seniorenbüro Nord ausgestellt und können bis Frühjahr 2025 betrachtet werden.



**Die Ausstellungseröffnung
mit Lesung des Autors ist
kostenfrei,
für Getränke und kleine
Häppchen ist gesorgt**

Kontakt:
Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805
Bochum
Tel.: 0234 912 888 42
Email: senioren@psh-bochum.de

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Oktober 2024

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

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Oktober 2024

Blick in die Nachbarschaft ...



Stadtteil- spaziergang

in Bochum-Nord

mit Oberbürgermeister Thomas Eiskirch
und Bezirksbürgermeister Heinrich Donner
12.10.2024 | 11.00 Uhr
Am Hillerberg 10 | Bochum-Hiltrop



Stadtteilspaziergang in Bochum

Am Samstag, 12. Oktober, laden Bochums Oberbürgermeister Thomas Eiskirch und Bezirksbürgermeister Heinrich Donner zum Stadtteilspaziergang ein.

Treffpunkt: Eingang des Sportplatzes Am Hillerberg 10 in 44805 Bochum-Hiltrop, 11.00 Uhr.

Nutzen Sie die Gelegenheit und informieren Sie sich im Rahmen des Spaziergangs direkt über wichtige Entwicklungen und Projekte entlang der Strecke und darüber hinaus. Neue Wohnbauprojekte, Schulzentrum-Nord, Feuerwehrturm, Kindertages- und Jugendeinrichtungen, Projekte der Bochum Strategie 2030, Sport- und Spielplätze oder Bochums grüne Seiten wie z.B. Volkspark und Lothringentrasse – die Themen sind so vielfältig wie der Bezirk selbst.

Zum Abschluss erwartet Sie gegen 13.30 Uhr im Amtshaus Gerthe eine kleine Kaffeetafel. Der Stadtteilspaziergang ist kostenlos. Kommen Sie bei Interesse einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Oktober 2024

Diese Seite nur für dich

Heute: 17. Oktober - Internationaler Tag für die Beseitigung der Armut

Am 17. Oktober ist der internationale Tag für die Beseitigung der Armut. Viele Jahre erzielte die Weltgemeinschaft Fortschritte im Kampf gegen Armut – doch die wirtschaftlichen Folgen von Corona und der Ukrainekrieg machten diese vielerorts zunichte.

Die Inflation der letzten Jahre hat es gezeigt, für jeden kann es am Ende eines Monats mal finanziell eng sein. Zieht sich dieser Zustand über längere Zeit, kann dies auch soziale und emotionale Folgen haben. Rückzug und der Verzicht auf soziale Teilhabe sind oft die Folgen von finanziellen Nöten. So soll es nicht sein. Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten, sich finanziell helfen zu lassen.

Bei uns bekommt ihr Unterstützung beim Ausfüllen von Wohngeldanträgen, Kontakt zum Grundsicherungsamt, zum Projekt Mäuse für Ältere und einiges mehr.

Eine tolle Möglichkeit, neue Kontakte im Stadtteil zu knüpfen und sich aktiv einzubringen findet ihr auch hier, bei dem Seniorenbüros Übergreifenden Projekt #WEGEweisend:

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

Brauchst du digitale Unterstützung direkt vor Ort? Komm zu uns ins Seniorenbüro und buche dir einen der kostenfreien Smartphone Sprechstunden (Seite 3)

Auch Bochumweit haben die Seniorenbüros ein Programm zur digitalen Unterstützung aufgebaut:

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

Thementag „Digitale Teilhabe – auch wenn das Geld fehlt!“ am 17.10.2024 ab 10 Uhr

Anlässlich des „Internationalen Tags für die Beseitigung der Armut“ am 17. Oktober 2024 veranstaltet der Digital-Kompass den Thementag „Digitale Teilhabe – auch wenn das Geld fehlt!“. Im Rahmen von Online-Veranstaltungen werden verschiedene Projekte und Anlaufstellen vorgestellt, die Antworten und Hilfestellungen zu folgenden Fragen geben:

- Was tun, wenn es an finanziellen Mitteln für ein Smartphone, einen Laptop oder ein Tablet fehlt?
- Wer unterstützt bei finanziellen Schwierigkeiten rund um die digitale Welt?
- Und: Welche Anlaufstellen bieten kostenfreie und niederschwellige Angebote, um sich digitales Wissen anzueignen

Weitere Infos dazu findet ihr hier: <https://www.digital-kompass.de/termine/thementag-digitale-teilhabe-auch-wenn-das-geld-fehlt>