

Kontakt: Sarah Abbasi, Tel. 0234 912 888 42, abbasi@psh-bochum.de

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, 04.11., 02.12.)

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

Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige, 15 Uhr (4. Montag, 25.11.) *

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, (04.11., 18.11.) *

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, 05.11., 03.12.)*

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 (05.11., 19.11., 03.12., 17.12.) *

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

Kontakt: Sarah Abbasi, Tel. 0234 912 888 42, abbasi@psh-bochum.de

Mittwoch

Sprechstunde Pflegeselbsthilfe, Alzheimer Gesellschaft

10 – 11:30 Uhr (20.12)

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, 06.11.*

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

Diesen Monat: Kleine Zeitreise ins Karbon im „Hörster Holz“

Treffpunkt: Café des Sol, Sevinhauser 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 (13.11., 27.11.) *

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 (29.11) *

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