

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Dezember 2024

Januar 2025



## 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

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

## **Sprechzeiten:**

Mittwoch: 10 – 12 Uhr

Donnerstag: 14 – 16 Uhr

Freitag: 10 – 12 Uhr

und nach Vereinbarung



**KEINE Sprechzeit in der  
Zeit vom 16.12.2024 –  
03.01.2025.**

Ab dem 08.01.2025 finden  
die Sprechzeiten wie  
gewohnt statt.

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Dezember 2024

Januar 2025

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

das Jahr geht zu Ende und wir freuen uns auf einen gemütlichen und schmackhaften Dezember mit euch.

Aufgrund der Weihnachtspause findet ihr in diesem Quartiersplausch Termine und Infos für Dezember 2024 und Januar 2025. Also schaut bitte bei den Terminen ganz genau hin, damit es zu keinen Missverständnissen kommt.

Im neuen Jahr möchten wir mit euch in den Dialog gehen – schaut gerne auf Seite 7 vorbei, und meldet euch an, wenn ihr Neugierig geworden seid.

Auf Seite 12 findet ihr das ein oder andere Highlight aus 2024.

Wir wünschen euch frohe, besinnliche Feiertage und einen gesunden Start ins neue Jahr.

Passt gut auf euch auf, wir freuen uns auf ein Wiedersehen in 2025!

**Herzlich,**

**das Team vom Seniorenbüro Nord**

## Inhaltsangabe:



Lächeln ist Hoffnung.  
Lächle, soviel du kannst.

Thema	Seite
Ehrenamtliche Sprechstunden	3
Regelmäßige Aktivitäten	4+5
Neues aus dem Seniorenbüro	6
Informationen und Veranstaltungen	7
Diese Seite nur für Dich Heute: - Adventszeit - Ein Suchsel für 2025	10
Jahresrückblick 2024	12

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Dezember 2024

Januar 2025

## 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)

Montag		Dienstag		Freitag	
<b>02.12.</b>	15:00/15:45/16:30	<b>03.12.</b>	14:00/ 15:00/ 16:00	<b>13.12.</b>	15:00/15:45/16:30
<b>16.12.</b>	15:00/15:45/16:30	<b>10.12.</b>	14:00/ 15:00/ 16:00	<b>17.01.</b>	15:00/15:45/16:30
<b>20.01.</b>	15:00/15:45/16:30	<b>14.01.</b>	14:00/ 15:00/ 16:00	<b>31.01.</b>	15:00/15:45/16:30
		<b>21.01.</b>	14:00/ 15:00/ 16:00		
		<b>28.01.</b>	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

Dezember 2024

Januar 2025

## 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, 02.12.anschließend Pause bis März)

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

#### **Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige, 15 Uhr** (4.Montag, 27.01.2025.)\*

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, (02.12., 16.12.) \*

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, 03.12. anschließend Pause bis März)\*

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** (17.12., 07.01.25., 21.01.25) \*

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

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Dezember 2024

Januar 2025

## Mittwoch

### Sprechstunde Pflegeelbsthilfe, Alzheimer Gesellschaft

10 – 11:30 Uhr (15.01.2025)

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

**Pausiert im Dezember. Neuer Kurs startet ab dem 15.01.2025**

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, 04.12.24 und 08.01.25\* ca. 6 - 7 km

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

**Dezember:** Hattingen zur Weihnachtszeit

**Treffpunkt:** Im Bruchfeld 7, 45525 Hattingen/ Endhaltestelle Straßenbahn 308

**Januar:** Wanderung nach Schloss Bodelschwingh- Runde von Westerfilde

**Treffpunkt:** Restaurant „Tante Amanda“, Mosselde 149, 44957 Dortmund

### 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 (11.12.24, 08.01.2025, 22.01.2025) \*

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

**Winterpause** vom 19.12.24 – 07.01. **Los geht es wieder am 16.01.25**

Kultureller Austausch bei Tee und Kaffee.

## 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 (31.01.2025) \*

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

Dezember 2024

Januar 2025

## Informationen und Veranstaltungen

### Gemeinsames Kochen im Seniorenbüro Nord

Am **09.12.2024** und am **20.01.2025** ab 17  
Uhr bis ca. 19 Uhr  
probieren wir mit euch neue Rezepte aus und  
kochen zusammen ein leckeres Gericht.



Gerne könnt ihr Wünsche und Ideen für Rezepte bei  
uns abgeben oder per E-mail schicken.  
Zur besseren Planung ist eine Anmeldung nötig.

Kontakt:

Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Tel.: 0234 912 888 42

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

### Gerther Weihnachtsmarkt – Wir sind dabei!



Am **06.12.2024** wird es weihnachtlich  
auf dem Gerther Marktplatz. Von 14 –  
19 Uhr öffnet der  
Traditionsweihnachtsmarkt mit seinen  
vielen Ständen, Leckereien und kleinen  
und großen Überraschungen.

Auch wir vom **Seniorenbüro Nord**  
freuen uns auf Euch und verkaufen  
selbstgebackene Plätzchen.

Warm eingekuschelt könnt ihr auch  
eine winterliche Fahrt mit unserer  
Rikscha unternehmen.



# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Dezember 2024

Januar 2025

## 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



Weihnachtszeit – Zeit für die besten  
Wünsche:  
Frohsinn, Besinnlichkeit, Ruhe und  
Herzlichkeit!



Liebe Senior\*innen

In der Zeit vom **16.12.24 bis 03.01.2025**  
finden bei uns keine Sprechstunden statt.

Ab dem 08.01.2025 sind wir wie  
gewohnt erreichbar.

In Notfällen erreicht ihr das Seniorentelefon  
unter: 0234/910 2844.

In bedrohlichen Situationen bitte den Notruf  
wählen: 110 Polizei oder 112 Feuerwehr u.  
Rettungsdienst

*Euer Team vom Seniorenbüro*

## Darauf könnt ihr euch im Februar freuen!

### Dialog trifft... Generation 55+

Habt ihr Lust auf ein Gespräch auf Augenhöhe? Zeit haben, seine Meinung, seinen Standpunkt in Ruhe darzulegen? Den Menschen in der Runde bis zum letzten Wort zuzuhören?

Sich für eine gewisse Zeit in einer Gruppe zu einem bestimmten Thema auszutauschen? Dann seid ihr hier richtig:

**Am 07.02.2025 von 16 – 20 Uhr laden wir zum Dialog ins Seniorenbüro ein. Frau Freia Brix-Bögge begleitet uns an diesem Nachmittag.**

Für Häppchen und kühle Getränke ist gesorgt.

Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung bis zum 01.02.2025.

Die Veranstaltung ist kostenfrei.

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Dezember 2024

Januar 2025

## Blick in die Nachbarschaft ...



Einladung zum

# Adventsbasar

Wir möchten Sie dieses Jahr herzlich zu unserem Adventsbasar in der Tagespflege „Am Rosenberg“ Rosenbergstr. 5 44805 Bochum einladen.

Feiern Sie mit uns mit Kaffee und frischen Waffeln, leckeren Grillwürstchen und Reibepfätzchen. Auf unserem Basar finden Sie allerlei Handwerkliches und verschiedene Leckereien.

Am 30.11.2024 von 11.00 Uhr bis 15.00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie



**Diakonie**  
**Ruhr**



gemeinsam.ruhr lädt ein:

## Gemeinsame Weihnacht

„Weihnachten ist das Fest der Liebe! Genau aus diesem Grund soll niemand das Weihnachtsfest allein verbringen. Wir laden herzlich zum gemeinsamen Weihnachtsessen in gemütlicher Atmosphäre ein! Das Angebot richtet sich an Menschen, die das Weihnachtsfest ansonsten aus verschiedenen Gründen allein verbringen würden.“

**Wann?**  
Dienstag, 24.12.2024  
14-16 Uhr  
**Wo?**  
Teehaus Gerthe,  
Lothringer Straße 29  
hinter der Christuskirche  
links



Anmeldung erforderlich bis  
zum 13.12.24 :

Gemeinsam.ruhr – deine Diakonie für Bochumer Senior\*innen  
Charlotte Jolk-Schmidt Tel.: 0234 - 610 47 91  
oder charlotte.jolk@diakonie-ruhr.de

In Kooperation mit:



EVANGELISCHE  
KIRCHE  
IN BOCHUM

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Dezember 2024

Januar 2025

## Diese Seite nur für dich 😊

**Heute: Ein Adventskalender für dich!**

- DER ETWAS ANDERE -  
*Adventskalender*  
©BIGBOY.LITTLE GIRL

1 Du bist großartig. Sag dir das heute immer wieder	2 Nimm dir bewusst 10 Minuten Zeit für dich	3 Ruf jemanden an, mit dem du dich viel zu selten hörst	4 Denke bewusst nach, wofür du dankbar bist	5 Mach jemandem ein Kompliment	6 Sende jemandem einen Nikolausgruß
7 Sag einer Person, was du an ihr magst	8 Schenke einer fremden Person ein Lächeln	9 Supporte jemanden der es verdient hat	10 Hör dein Lieblingslied und sing lautstark mit	11 Koch dir dein liebstes Essen	12 Bring jemanden zum lachen.
13 Höre ein Weihnachts-Lied	14 Mach einen schönen Spaziergang	15 Tanze zu deiner Lieblings-Musik	16 Halte jemandem die Tür auf	17 Hilf einer anderen Person. Egal womit	18 Schau deinen Lieblingsfilm an
19 Mach dich Schick. Auch wenn's keinen Grund gibt.	20 Spende für einen guten Zweck. Jeder € zählt	21 Verwende 24h nur positive Worte. Beobachte die Auswirkung :)	22 Such dir ein schönes Zitat raus & teile es	23 Erfülle dir selbst einen kleinen Wunsch	24 Sag jemandem, wie sehr du ihn liebst

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Dezember 2024

Januar 2025

## Ein Gedicht

### VORWEIHNACHTLICHE ERINNERUNGEN

Als ich ein kleines Kind noch war  
sah alles aus so wunderbar  
die tausend Lichter von 4 Kerzen  
ein großes Glück im kleinen Herzen

Und jedes Jahr kam Nikolaus  
ich stellte brav die Schuhe raus  
hoffte, dass er mich nicht vergisst  
und etwas vor der Türe ist

Ob Rauschgoldengel oder Sterne  
aus Folie eine Laterne  
so wurd gebastelt mit Geschick  
es musste passen jeder Knick

Und plötzlich war es dann soweit  
für all das fand sich keine Zeit  
und schnell rennt man noch durch die Stadt  
damit man irgendetwas hat

Auch heut strahlen die Lichter hell  
doch manchmal ist es schon zu grell  
die große Hektik macht sich breit  
Konsum beherrscht die Weihnachtszeit

Halt fest ein wärmendes Gefühl  
das Drumherum ist viel zu kühl  
verschenk Liebe und Zuversicht  
das wird gebraucht und kostet nicht

(Dagmar K.)

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Dezember 2024

Januar 2025

## Diese Seite nur für dich



**Heute: Suchsel 2025 – die ersten drei Worte die du findest, beschreiben dein Jahr 2025**

N	I	G	K	X	P	W	W	Y	T	U	U	M	G	W	T	V	P	D	V	M	X	N
E	Y	S	R	G	T	I	E	R	I	S	C	H	C	C	H	H	L	V	T	J	X	R
Q	E	J	E	V	D	J	K	V	N	Q	V	W	W	R	O	L	Y	E	H	B	R	O
N	R	V	A	R	J	V	S	E	H	I	B	K	W	L	F	L	K	R	L	E	O	E
B	F	H	T	S	O	J	J	N	E	Q	Q	R	S	N	F	K	G	L	T	W	P	F
Y	O	O	I	U	Q	B	N	T	M	U	E	C	D	K	N	W	H	Ä	O	E	L	R
W	L	R	V	T	A	G	Q	S	K	F	M	A	E	D	U	W	G	S	A	G	R	Ö
E	G	X	O	G	W	E	Z	P	Q	O	P	J	E	Z	N	H	N	S	C	L	L	H
E	R	E	H	I	K	N	D	A	T	K	T	R	R	U	G	X	P	L	M	I	D	L
F	E	L	A	H	B	U	B	N	I	U	K	Y	L	W	S	L	B	I	K	C	H	I
N	I	P	R	V	Q	S	S	N	Q	S	P	C	E	E	V	F	Y	C	Y	H	I	C
K	C	C	M	J	J	S	B	T	V	S	G	V	B	Q	O	P	E	H	O	L	M	H
B	H	C	O	Y	Q	V	F	M	F	I	I	D	N	B	L	I	H	B	L	C	B	Q
Q	R	N	N	A	B	O	F	O	I	E	S	V	I	V	L	O	F	O	K	U	G	E
F	P	V	I	L	Q	L	B	T	R	R	Z	D	S	O	F	R	A	Y	R	E	L	Y
R	W	O	S	C	D	L	F	I	G	T	G	I	R	T	L	T	M	P	E	W	Ü	S
E	I	P	C	N	M	Y	V	V	R	X	L	O	E	Q	U	X	I	C	A	H	C	E
U	P	B	H	A	T	K	U	I	O	M	N	M	I	O	S	X	L	O	T	M	K	C
N	M	Y	R	U	S	P	L	E	B	Y	C	A	C	P	T	L	I	O	I	E	L	D
D	G	I	Q	S	Q	T	G	R	K	K	V	W	H	K	I	J	Ä	K	V	H	I	J
E	D	S	T	O	L	Z	T	T	X	Z	O	V	L	V	G	R	R	N	V	J	C	G
B	Z	Z	B	P	B	K	H	M	E	K	N	N	I	V	L	K	W	H	K	L	H	L
Z	U	F	R	I	E	D	E	N	V	B	E	G	E	G	N	U	N	G	H	T	C	R

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Seniorenbüros  
in Bochum



Wir feiern:  
**10 Jahre**

2014  
2024



Quartiersplausch Seniorenbüro Nord  
September 2024

## Gemeinsames Kochen im Seniorenbüro Nord

Am 06.09.2024 ab 17 Uhr bis ca. 19 Uhr  
probieren wir mit euch neue Rezepte aus und  
kochen zusammen ein leckeres Gericht.



Gerne könnt ihr noch Wünsche und Ideen für Rezepte  
bei uns abgeben oder per Email schicken.  
Zur besseren Planung ist eine Anmeldung bis zum  
05.09.2024 nötig.

Kontakt:  
Seniorenbüro Nord  
Tel.: 0234 912 888 42  
Email: senioren@psh-bochum.de

## Kräuterwanderung am 14.06., 10 Uhr

Bei einer geführten Kräuterwanderung (ca. 2km) erzählt uns eine ausgebildete  
Kräuterfrau Interessantes über Pflanzen am  
Wegesrand, auf Wiesen, Feldern und im  
Wald.

Sie gibt spannende Informationen darüber,  
was wir von diesen Kräutern alles nutzen  
können.

**Treffpunkt:** Frauenlobschule, Hiltroper  
Busch

Zur besseren Planung bitten wir um eine  
**Anmeldung bis zum 10.06.2023** im  
Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805  
Bochum, Tel.: 0234 912 888 42, Email:  
senioren@psh-bochum.de

Bitte festes Schuhwerk tragen, um an der  
Wanderung teilzunehmen, sollte man  
trittsicher sein.

Bei stark Regen und Unwetter entfällt die  
Wanderung. Infos dazu auch im  
Seniorenbüro.

## 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 lad  
Senior\*innen aus dem Bochumer Norden herzlich ei

- Klönen
- Ideenaustausch
- Mitentscheiden

Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung im Seniorenbüro Nord, Tel. 0234 912 888 42  
senioren@psh-bochum.de

## WORKSHOP



## Singende Klangschalen – Wellness für alle Sinne

Klangschalen gibt es in den  
unterschiedlichsten Größen. Sie  
bestehen aus Messing und werden mit  
einem Holzklöppel angeschlagen, so  
entsteht ein Klang, der lange nachhallt  
und zur Entspannung einlädt. Auch zur  
beruhigenden Behandlung werden  
Klangschalen eingesetzt, dabei werden  
sie auf dem Körper platziert und  
angeschlagen, was zu einer spürbaren  
Vibration führt.

Klangschalen Workshop am 15.02.2024 um 15 Uhr

An diesem Nachmittag wird Frau Göbel uns eine Einführung in die Arbeit mit Klangschalen  
geben und uns die Klangschalen auch praktisch präsentieren.

Workshop dauert jeweils eine Stunde, weitere Termine: 14.03. und 04.04. jeweils 15 – 16 Uhr

Diese Infoveranstaltung findet bei uns im Seniorenbüro Nord statt.

Die Veranstaltung ist kostenfrei, um eine Anmeldung bis zum 12.02. wird gebeten.

Anmeldung und Infos im Seniorenbüro Nord unter: 0234 912 888 42, senioren@psh-bochum.de

# Ausschnitte aus unserem 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 „Fluchversuch“ 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 Gefühlsregungen 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

## Neues aus dem Seniorenbüro



Wenn sich eine Tür schließt...  
Vor einigen Tagen sagte jemand zu mir: „Ach, wenn sich eine Tür schließt, öffnet sich irgendwo eine neue.“ Dieser jemand ist sechs Jahre alt und hat an dem Tag seinen Kindertag gebabt und freut sich nun auf seine Grundschulfeier. Auch bei uns im Team öffnen und schließen sich diesem Morgen viele Türen. Wir verabschieden unsere liebe Kollegin Nicola Druba, die beruflich umorientiert. Wir danken für vier Jahre vertrauensvolle, ideenreiche, professionell und humorvolle Zusammenarbeit. Wir haben gemeinsam viel bewegt, verändert und erreicht. Diese Zeit bleibt unvergessen. Liebe Nicola, für deine neue berufliche Herausforderung dir alles Gute, ein mindestens so gutes Team, wie wir es sind, und viele spannende, bereichernde Momente, die dich weit und viele Türen bei uns bleiben für einen Besuch natürlich.

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord  
März 2024

## Frühlingsbacken

Im März lädt das Seniorenbüro zum Frühlingsbacken ein!

Die Aktion ist für interessierte Seniorinnen und Senioren, die gemeinsam mit den Kindern aus der städtischen Kindertageseinrichtung Heinrichstraße, einen gemütlichen Vormittag verbringen möchten.

Diese Veranstaltung ist kostenfrei, um eine Anmeldung bis zum 03.03.2024 wird gebeten. Anmeldung und Infos im Seniorenbüro Nord unter: 0234 912 888 42, senioren@psh-bochum.de



Wann? Am 14. März 2024  
Uhrzeit? Um 09:00 Uhr

## Neues aus dem Seniorenbüro

## Stadteilspaziergang in Gerthe

Am Dienstag den 02.07.2024 ab 10:30 Uhr  
Freizeidigen Spaziergang, falls gewünscht mit  
anschließender Eiskette in einem Café oder einer Eisdielen



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

# Tschüss!



## Unser neues Teammitglied



Im vergangenen Monat haben wir erst unsere langjährige Kollegin Martina Houben in den Ruhestand verabschiedet. In diesem Monat dürfen wir voller Freude schon unsere neue Kollegin Jana Meyer bei uns im Team und im Seniorenbüro Nord begrüßen! Wir freuen uns auf viele neue Ideen, frischen Wind, den Einsatz von Jana Meyer und ein buntes, fröhliches Miteinander im Bochumer Norden!

Herzlich willkommen, Jana!

## Qigong in Hiltrop 04.07. und 25.07., 11 Uhr

Eine zertifizierte Qigong-Lehrerin bietet jeweils eine Schnupperstunde in Hiltrop auf der Wiese vor dem Friedhof an. Die Bewegungen finden im Stehen statt und setzen eine durchschnittliche Beweglichkeit voraus. Bitte an Wasser und Sonnenschutz denken. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Ich freue mich auf Sie.

## Menschenkette gegen Rechts! Termin: 03.03.!

