

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Februar 2025



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

Marc Holland: mholland@bochum.de

Tel.: 0234 – 92565813

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

Februar 2025

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

herzlich Willkommen im neuen Jahr.

Die vielen Anrufe, Nachfragen, und Emails, ob und wann denn unser neuer Quartiersplausch erscheint, haben uns alle sehr gefreut und waren eine schöne Rückmeldung, wie sehr unser kleines Infoheft von euch genutzt wird. Danke dafür! Ab jetzt erscheint der Quartiersplausch wieder wie gewohnt am Ende des Monats in gedruckter und digitaler Form.

Noch ist es draußen oft grau, trüb, nass oder auch, wie in den letzten Wochen super kalt.

Dennoch, Bewegung an der frischen Luft löst Glücksgefühle aus, hilft bei der Vitamin D Zufuhr und kann den Winterblues vertreiben. Mehr Spaß macht das alles natürlich in Gesellschaft – schaut mal auf Seite 8 und dann bei uns im Seniorenbüro vorbei. Eine ganz besondere Freude für uns ist, dass unser Team wieder komplett ist. Marc Holland, der neue städtische Kollege bereichert seit Anfang Januar unser Team – Herzlich Willkommen. Mehr auf Seite 6.

Viel Spaß beim Lesen und auf bald im Bochumer Norden

Herzlich,

Euer Seniorenbüro Nord Team



*Am 10.02.2025 ist der Tag
des Regenschirms:*

*Es gibt kein schlechtes Wetter; es gibt
nur ungeeignete Kleidung.*

*(Johannes von Müller, Schweizer
Geschichtsschreiber, 1752-1809)*

Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Ehrenamtliche Sprechstunden	3
Regelmäßige Aktivitäten	4+5
Neues aus dem Seniorenbüro	6
Informationen und Veranstaltungen	7

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Februar 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

Montag		Dienstag		Freitag	
03.02.	15:00/15:45/16:30	04.02.	14:00/ 15:00/ 16:00	14.02.	15:00/15:45/16:30
17.02.	15:00/15:45/16:30	18.02.	14:00/ 15:00/ 16:00	28.02.	15:00/15:45/16:30
03.03.	15:00/15:45/16:30	25.02.	14:00/ 15:00/ 16:00	14.03.	15:00/15:45/16:30
17.03.	15:00/15:45/16:30	04.03.	14:00/ 15:00/ 16:00	28.03.	15:00/15:45/16:30
31.03.	15:00/15:45/16:30	11.03.	14:00/ 15:00/ 16:00	11.04.	15:00/15:45/16:30

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

Februar 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 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, 24.02.2025.)*

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, (10.02., 24.02.) *

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.8)

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, 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 (04.02., 18.02., 04.03., 18.03.) *

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

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Februar 2025

Mittwoch

Sprechstunde Pflegeselbsthilfe, Alzheimer Gesellschaft

10 – 11:30 Uhr (19.02., 19.03.)

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, 05.02., ca. 7 km

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

Diesen Monat: Unterwegs im Revierpark Gysenberg und im Hiltroper Volkspark

Treffpunkt: Parkplatz zum Forsthaus Gysenberg, Gysenbergstraße 79, 44627 Herne

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 (12.02., 26.02.) *

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.

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 (28.02.2025) *

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

Februar 2025

Neues aus dem Seniorenbüro Nord

Unser Neuer Kollege ist da! Marc Holland stellt sich vor



Seit Januar 2025 ist unser Team nun wieder komplett und wir starten mit drei Hauptamtlichen ins neue Jahr!

Herzlich Willkommen Marc, in unserem kleinen aber feinen Team!

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit, schöne Projekte und die Weiterarbeit an der wichtigen Aufgabe die Beratung, Quartiers- und Netzwerkarbeit im Bochumer Norden weiter miteinander verzahnen, und gemeinsam für euch, liebe Leser:innen, da zu sein.

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich sehr mich als neuen Mitarbeiter des Seniorenbüros Nord vorstellen zu dürfen. Mein Name ist Marc Holland und ich habe meine Arbeit im Seniorenbüro am 02.01.2025 aufgenommen. Ich bin 49 Jahre alt und komme gebürtig aus Bergneustadt, bin aber seit meinem 23. Lebensjahr Bochumer im Herzen.

Im Anschluss meiner Ausbildung zum Krankenpflegehelfer, habe ich auf dem zweiten Bildungsweg mein Abitur absolviert, um Soziale Arbeit studieren zu können. Nach erfolgreichem Abschluss des Studiums leitete ich zunächst eine offene Kinder- und Jugendfreizeiteinrichtung und arbeitete anschließend im Jugendamt.

Im Seniorenbüro Nord übernehme ich nun als Sozialarbeiter die Funktion meiner Vorgängerin Nicola Druba. Ich berate und unterstütze in allen Fragen und Anliegen rund um das Thema Älterwerden.

Ihr könnt mich persönlich vor Ort in der Gerther Straße 20, per E-Mail unter Mholland@bochum.de, oder unter der Telefonnummer 0234/ 92 56 58 13 erreichen. Meine Sprechzeiten sind mittwochs 10.00-12.00 Uhr, donnerstags von 14.00-16.00 Uhr und freitags von 10.00-12.00 Uhr.

Kommt gerne im Seniorenbüro Nord vorbei:

Ich freue mich, euch kennenzulernen!

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Februar 2025

Informationen und Veranstaltungen

Schweig still mein Herz und lausche Wie Begegnungen gelingen – 07.02.2025, 16 – 18:30 Uhr

In einer Atmosphäre von Offenheit und gegenseitigem

Respekt entdecken wir, wie das Schweigen des

eigenen Herzens zu einem tieferen Verständnis und einer stärkeren Verbindung zu anderen führen kann.

In dem wir dem anderen zuhören, mit der Bereitschaft

unser Herz zu öffnen und unsere eigenen Gedanken

zurück zu stellen.

Und in dem wir von unserem Gegenüber auch wirklich gehört werden - denn das heißt so viel wie, wertgeschätzt zu werden.

Ich lade Sie ein, durch die verändernde Kraft des

Zuhörens und Gehört-Werdens gemeinsam

zu erleben, wie Begegnungen gelingen können.

Freia Brix-Bögge

Die Veranstaltung findet in unseren Räumen statt.

Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung im Seniorenbüro Nord

Telefon: 0234 91288842,

E-Mail: senioren@psh-bochum.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei

dialogreich
Freia Brix-Bögge

Kochen am 17.02.2025 ab 16:30 Uhr

Gemeinsames Kochen im Seniorenbüro Nord

**Am 17.02.25 ab 16:30 Uhr bis 18:30 Uhr
probieren wir mit euch 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 bis zum 14.02.25 nötig.

Kontakt:

Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Tel.: 0234 912 888 42

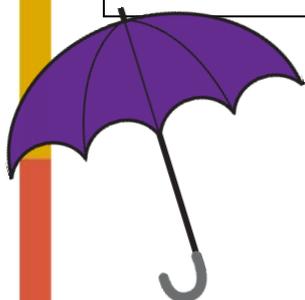
Email: senioren@psh-bochum.de

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Februar 2025

Stadtteilspaziergang in Gerthe
Jeden Dienstag um 10:30 Uhr

Wir lassen euch nicht im Regen stehen!
Bewegung an der frischen Luft unterstützt vor allem in der dunklen Jahreszeit, dem Winterblues zu entgehen.
Und in Gesellschaft macht es mindestens doppelt so viel Freude –
Kommt vorbei und geht mit!

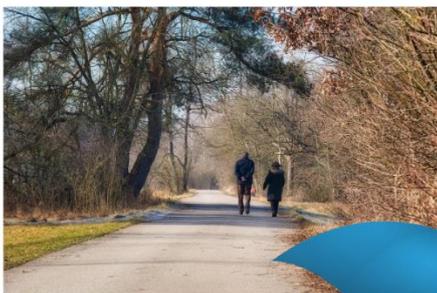


Stadtteilspaziergang in Gerthe

Bis zum Frühling dauert es noch etwas, umso wichtiger, sich mit Bewegung und guter Gesellschaft bei Laune zu halten. Deshalb starten wir

Jeden Dienstag ab 10:30 Uhr

am Seniorenbüro Nord zu einem ca. 1-stündigen Spaziergang, falls gewünscht mit anschließender Einkehr in einem Café.



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

Frühstück in Hiltrop
am 20.02.2025 ab 9:30 Uhr

Einladung zum gemeinsamen Frühstück in Hiltrop

An der Hiltroper Kirche 2b, 44805 Bochum

Termine 2025

20.02., 9:30 Uhr

24.04., 9:30 Uhr

26.06., 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