

**Kontakt:** Sarah Abbasi, Tel. 0234 912 888 42, [abbasi@psh-bochum.de](mailto: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, 03.03.)

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

### **Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige, 15 Uhr** (4. Montag, 24.03.2025.)\*

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!

### **Kochen, 16:30 – 18:30 Uhr (3. Montag, 17.03., 21.04.)**

Gemeinsam werden Rezepte zubereitet und in geselliger Runde probiert. Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung.

## 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, 04.03.)\*

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** (04.03., 18.03.) \*

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. Diese können auch gerne vorgelesen werden. Jedes Treffen ist in sich abgeschlossen – ein Einstieg so jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kontakt:** Sarah Abbasi, Tel. 0234 912 888 42, [abbasi@psh-bochum.de](mailto:abbasi@psh-bochum.de)

## Mittwoch

### **Sprechstunde Pflegeselbsthilfe, Alzheimer Gesellschaft**

**10 – 11:30 Uhr** (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, 05.03. ca. 7,5 km**

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

**Diesen Monat:** Runde um Hof Menken mit Schloss Dorloh

**Treffpunkt:** Hof Menken, Oststr. 153a, 44577 Castrop-Rauxel

ÖPNV: ab Castrop-Rauxel- Münsterplatz, Buslinie 361 bis Haltestelle „Dingbauer“

### **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** (12.03., 26.03.) \*

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 (28.03.2025) \*

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