



# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord April 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

**Marc Holland:** [mholland@bochum.de](mailto: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

April 2025

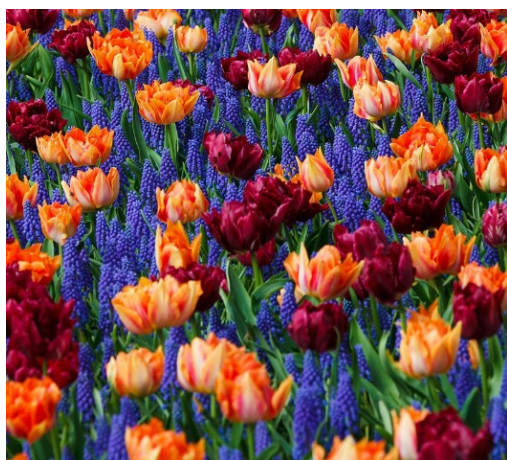
**Liebe Freund\*innen  
des Seniorenbüros Bochum Nord,**

in diesem Jahr jährt sich der Atombombenangriff auf Hiroshima zum 80sten Mal. Um den Opfern zu Gedenken werden Papier-Kraniche an vielen Stellen in Bochum gestaltet. So auch bei uns. Ebenfalls sind wir auch Sammelstation, wer also Lust und Zeit hat Zuhause die Kraniche zu basteln, kann sie gerne bei uns abgeben. Zu unserer Infoveranstaltung mit gemeinsamen Falten findet ihr mehr Infos auf Seite 8. Die Kraniche werden Ende Juni nach Hiroshima.

Ansonsten freuen wir uns darauf mit euch den Frühling zu begrüßen und laden weiterhin jeden Dienstagvormittag zum gemeinsamen Spaziergehen ein und freuen uns auch darauf, euch bei jedem Angebot im und außerhalb des Seniorenbüros Nord begrüßen zu dürfen.

**Herzlich,**

**Euer Seniorenbüro Nord Team**



02.04.25 Tag der älteren  
Generation

„verweile nicht in der Vergangenheit,  
träume nicht von der Zukunft.

Konzentriere dich auf den

gegenwärtigen Moment.“ (Siddhartha Gautama

Buddha, Begründer des Buddhismus, 6. Jhd. v. Chr. – 5. Jhd. v. Chr.)

## Inhaltsangabe:

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

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

April 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>28.04.</b>	15:00/15:45/16:30	<b>01.04.</b>	14:00/ 15:00/ 16:00	<b>11.04.</b>	15:00/15:45/16:30
<b>12.05.</b>	15:00/15:45/16:30	<b>08.04.</b>	14:00/ 15:00/ 16:00	<b>09.05.</b>	15:00/15:45/16:30
<b>26.05.</b>	15:00/15:45/16:30	<b>15.04.</b>	14:00/ 15:00/ 16:00	<b>23.05.</b>	15:00/15:45/16:30
<b>23.06.</b>	15:00/15:45/16:30	<b>22.04.</b>	14:00/ 15:00/ 16:00	<b>06.06.</b>	15:00/15:45/16:30
		<b>29.04.</b>	14:00/ 15:00/ 16:00	<b>20.06.</b>	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

April 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, 07.04.)

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

#### **Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige, 15 Uhr** (4. Montag, 28.04.2025.)\*

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, (07.04., 21.04.) \*

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

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

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, 08.04.)\*

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** (01.04., 15.04., 29.04.) \*

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

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## April 2025

### **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.

### **Mittwoch**

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

**10 – 11:30 Uhr** (16.04.)

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, 02.04, ca. 7 km**

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

**Diesen Monat:** Von Kornharpen auf den südl. Abschnitt der „Lothringentrasse“

**Treffpunkt:** Zur Burkuhle 6, 44791 Bochum

**ÖPNV:** Buslinien 358, 368, 395 bis Haltestelle „Kornharpen“

#### **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** (09.04., 23.04.) \*

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 (25.04.2025) \*

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

April 2025

## Neues aus dem Seniorenbüro Nord

### Info über Erreichbarkeit

Liebe Leserinnen und Leser, Liebe Besucherinnen und Besucher,

immer wieder, und in letzter Zeit öfter, erreichen uns Nachrichten, über eine schlechte Erreichbarkeit von uns Hauptamtlichen Mitarbeiter:innen.

Wir sind viel unterwegs, um in einem der sechs nördlichen Stadtteile mit Kooperationspartnern neue Projekte und Angebote zu entwickeln und ins Leben zu rufen. In Stadtteilkonferenzen und Bürger:innen Netzwerken setzen wir uns für eure Interessen und Wünsche ein.

Daher ist es uns nicht möglich zu jeder Zeit unter der Woche im Seniorenbüro Nord zu sein.

Wir sind sehr froh, dass wir so viele tolle, engagierte Menschen haben, die verantwortungsvoll für euch die Räume aufschließen und die Angebote so autark laufen. DANKE an EUCH!

**Drei Mal in der Woche haben wir Sprechzeit.**

**Mittwoch: 10 – 12 Uhr**

**Donnerstag: 14 – 16 Uhr**

**Freitag: 10 – 12 Uhr**

**Zu diesen Zeiten sind wir vor Ort und ansprechbar.**

Schreibt uns sonst gerne eine Email mit eurem Anliegen oder sprecht uns auf den Anrufbeantworter, nennt euren Namen und eure Telefonnummer damit wir zurückrufen können.

Wir werden auch einen verschlossenen Kasten vor der Bürotür installieren und Zettel daneben legen, so gibt es die Möglichkeit uns auch vor Ort eine Nachricht zu hinterlassen. Wir melden uns umgehend bei euch!

Viele Grüße Euer Seniorenbüro Nord Team

### Spendenaufruf Laptops

**Für gebrauchte und  
funktionsfähige  
Laptops/Notebooks**



Für ein Projekt im Seniorenbüro Nord suchen wir Laptops/Notebooks, die noch funktionsfähig sind und wieder fit gemacht werden können. Anschließend sollen mit Hilfe der Geräte ehrenamtlich begleitete Kurse angeboten werden.

Habt ihr ein Gerät zu Hause rumliegen, das ihr nicht mehr benötigt und für einen guten Zweck loswerden möchtet? Dann meldet euch gerne bei uns.

Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20,  
44805 Bochum,

Tel.: 0234 912 888 42, Email:  
senioren@psh-bochum.de

Abgabe von Geräten zu unseren  
Sprechzeiten.

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

April 2025

## Informationen und Veranstaltungen

Weil es so schön war,  
**Singen** wir weiter

am Freitag, den  
04.04.2025  
von 11:00 – 12:00 Uhr



lädt das Seniorenbüro Nord zum Singen ein. Jede\*r kann mitmachen, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot wird von Jochen G. an der Gitarre begleitet.



Das Angebot ist kostenfrei  
Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung im Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum, Tel.: 0234 912 888 42, oder per Email: [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de)



**Kochen am 28.04.2025 ab  
17:00 – 19:00 Uhr**

An jedem dritten Montag im Monat 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 nötig.

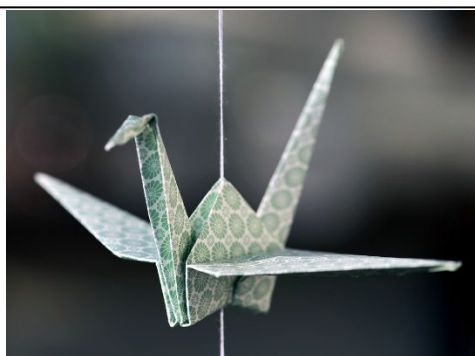
# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

April 2025

## Origami- Wir gestalten Kraniche

Am 09.04.25 von 18 – 19.30 Uhr

mit der Gruppe „Gerthe für Amnesty“ und einer Referentin der internationalen Ärztinnen und Ärzte für die Verhütung des Atomkriegs (ippnw)



In diesem Jahr jährt sich der erste Atombombenabwurf auf Hiroshima zum 80ten mal. Ein deutschlandweites Bündnis von Friedensinitiativen für eine atomwaffenfreie Welt ruft dazu auf, gemeinsam zum Gedenktag an die Opfer ein Zeichen zu setzen. Zum 6. August sollen Orgiami-Kraniche nach Hiroshima geschickt werden. Wer sich beteiligen möchte ist herzlich zu der Aktion eingeladen. Eine Referentin der ippnw begleitet den Abend mit Informationen und berichtet über die Aktion in Bochum.

Für die Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich. Bei Nachfragen melden Sie sich im Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum, Tel.: 0234 912 888 42, Email: senioren@psh-bochum.de

## Hiltrop Frühstück am 24.04.2025 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. Das Angebot ist kostenfrei.

Das Frühstück findet im Gemeindehaus in Hiltrop statt: An der Hiltroper Kirche 2b, 44805 Bochum



evangelische kirchengemeinde  
**bochum-nord**



QUARTIERSTREFF 55+