



Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Mai 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

Mai 2025

Liebe Freund*innen

der Mai bringt nicht nur den Frühling in voller Blüte, sondern auch viele besondere Anlässe zum Innehalten, Mitmachen und Feiern.

Wir feiern unser Repair Café und die vielen Ehrenamtlichen, die unsere Arbeit zu etwas ganz besonderen und einzigartigen macht: Veranstaltungen, Begegnungen und Momente des Miteinanders zeigen, wie viel Kraft in Gemeinschaft steckt.

Einen Fokus möchten wir auch auf das Thema **Depressionen** setzen – mit unserem Engagement bei der MutTour wollen wir Aufmerksamkeit schaffen, Verständnis fördern und Wege aus der Unsichtbarkeit aufzeigen.

Was genau ansteht, wie ihr euch beteiligen könnt und worauf wir gemeinsam blicken dürfen – das alles erfahrt ihr auf den nächsten Seiten.

Herzliche Grüße

Euer Team vom Seniorenbüro Nord

Mit mehr Mut in
den Mai
SB Nord



Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Ehrenamtliche Sprechstunden	3
Regelmäßige Aktivitäten	4+5
Wir feiern	6
Informationen und Veranstaltungen	8

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Mai 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	
12.05.	15:00/15:45/16:30	06.05.	14:00/ 15:00/ 16:00	09.05.	15:00/15:45/16:30
26.05.	15:00/15:45/16:30	13.05.	14:00/ 15:00/ 16:00	23.05.	15:00/15:45/16:30
23.06.	15:00/15:45/16:30			06.06.	15:00/15:45/16:30
				20.06.	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

Mai 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 (05.05.)

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

Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige, 15 Uhr (4. Montag, 12.05.2025.)*

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, (05.05., 19.05.) *

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

Kochen, 16:30 – 18:30 Uhr (3. Montag, 19.05.)

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, 06.05.)*

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 ab Mai wöchentlich *

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 * 1. und 3. (06.05. und 20.05.)

Hier ist jede*r willkommen, der Freude hat, kurze Texte oder Gedichte zu verfassen. Jedes Treffen ist in sich abgeschlossen – ein Einstieg so jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Mai 2025

Mittwoch

Sprechstunde Pflegeselbsthilfe, Alzheimer Gesellschaft

10 – 11:30 Uhr (21.05.)

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, 07.05., ca. 6,5 km

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

Diesen Monat: Zur Rhododendronblüte durch den Rombergpark

Treffpunkt: Parkplatz am Zoo, 44225 Dortmund

ÖPNV: ggf. bitte Fahrgemeinschaften bilden, gerne im SB melden, wir geben unser Bestes.

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 (14.05., 28.05.) *

In der Gruppe Gerthe für Amnesty werden verschiedene Erfahrungen und Standpunkte diskutiert, Aktionen geplant, um politische und soziale Umstände zu verändern.

Donnerstag

Nähen, 10-12, alle zwei Wochen (08.05. und 22.05.)

Egal ob Anfänger:in oder Meisterklasse, in diesem Nähtreff sind alle Willkommen die mit Stoff kreativ werden möchten.

Sprachcafé Gerthe, 15 - 17 Uhr

Kultureller Austausch bei Tee und Kaffee.

Freitag

Singen 11-12 Uhr, jeden 1. Freitag im Monat (02.05.)*

Jede*r kann mitmachen, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot wird von Jochen G. an der Gitarre begleitet. Das Angebot ist kostenfrei

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 (30.05.) *

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.**

Wir feiern...

10 Jahre Repair Café

Was vor zehn Jahren als Experiment engagierter Ehrenamtlicher begann, ist heute eine feste Institution in unserem Seniorenbüro im Bochumer Norden: Das Repair Café feiert sein zehnjähriges Jubiläum – und mit ihm eine Erfolgsgeschichte voller Menschlichkeit, Nachhaltigkeit und Gemeinschaftssinn.

Einmal im Monat verwandelt sich das Seniorenbüro Nord in eine Werkstatt der besonderen Art. Defekte Toaster, alte Radios, staubige Staubsauger, Fahrräder, Nähmaschinen – was sonst oft achtlos entsorgt würde, bekommt hier eine zweite Chance. Ein festes Team aus geschickten Tüftlerinnen und Tüftlern hilft kostenlos bei der Reparatur von Elektrogeräten aller Art. Dabei geht es nicht nur um das Reparieren, sondern auch um das gemeinsame Lernen: „Unsere Besucher:innen sitzen direkt bei uns, und die ein oder andere Person hat sich die richtigen Handgriffe auch schon abgeschaut“, sagt Bernd, einer der ehrenamtlichen Reparatereure der ersten Stunde.

Während die Geräte wieder zum Leben erweckt werden, sorgt ein monatlich wechselndes, liebevoll gebackenes Kuchenbuffet für das leibliche Wohl. Der Duft von frischem Apfelkuchen und Kaffee zieht durch den Raum, es wird gelacht, erzählt und neue Kontakte entstehen. Die Wartezeit wird so zur Gelegenheit für nette Gespräche und neue Begegnungen.

„Es ist diese besondere Mischung aus Handwerk, Herz und Gemeinschaft, die unser Repair Café so einzigartig macht“, betont Anke, die das Projekt von Anfang an organisiert. In den letzten zehn Jahren wurden nicht nur hunderte Geräte gerettet, sondern auch unzählige Geschichten geteilt – von Erinnerungen an den ersten Kassettenrekorder bis zum Staubsauger, der schon die Kindheit begleitet hat.



Zum Jubiläum bedankt sich das Seniorenbüro Nord Team bei dem Repair Café Team, *und natürlich den Besucherinnen*, die Monat für Monat mit dabei sind. „Ohne das Engagement unserer Ehrenamtlichen wäre das alles nicht möglich. Sie sind das Herzstück unseres Projekts! Wir wünschen uns ein „Weiter so“ für die nächsten 10 Jahre!“, so Sarah Abbasi, Sozialarbeiterin.

Das Repair Café zeigt: Nachhaltigkeit kann Spaß machen – und verbindet Menschen. Auf die nächsten zehn Jahre!

Das Repair Café findet an jedem letzten Freitag im Monat von 14 – 17 Uhr statt.

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Mai 2025

Tag der offenen Tür am 23.05. 14 – 18 Uhr

Miteinander feiern in deiner Nachbarschaft!
www.tagdernachbarschaft.com



Liebe Nachbar:innen,
ihr seid herzlich zum Tag der Nachbarschaft eingeladen - kommt vorbei!

Was: Tag der offenen Tür

Datum: 23.05 Uhrzeit: 14:00 bis 18:00 Wo: SB Nord

Eine Initiative der  Gefördert von    

Einladung zum Tag der offenen Tür

Wir sagen Danke – und zeigen, was bei uns alles möglich ist!

Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Unterstützer*innen, liebe Interessierte,

wir laden euch herzlich ein zu unserem **Tag der offenen Tür**
am 23.05. von 14 – 18 Uhr im
Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20.

An diesem Tag möchten wir unsere Arbeit vorstellen, Einblicke geben, was hinter den Kulissen geschieht – und vor allem: **Danke sagen!**

Danke an all die engagierten Ehrenamtlichen, die mit ihrem Einsatz so vieles möglich machen.

Freut euch auf ein buntes Programm:

🎵 Musikalische Untermalung

🍷 Speis und Trank für das leibliche Wohl

🎭 Aktionen, Bilder und Vorstellungen unserer Gruppen

Kommt vorbei, kommt ins Gespräch, lasst euch inspirieren – und verbringt mit uns einen schönen, herzlichen Tag!

Wir freuen uns auf euch!

Sarah Abbasi, Marc Holland, Jana Meyer, Simone Vogel

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord Mai 2025

Informationen und Veranstaltungen

Nähen am 07.05. & 21.05.



Hast du Lust dich an der Nähmaschine, an Stoffen und Garnen auszuprobieren? Im Seniorenbüro Nord hast du dazu jeden zweiten Mittwoch im Monat die Möglichkeit dazu.

Egal ob Anfänger:in oder Meisterklasse, in diesem Nähtreff sind **von 10 – 12 Uhr alle Willkommen die mit Stoff kreativ werden möchten.**

Wir stellen Stoffe und Nähmaschinen zur Verfügung. Eine Fachkundige Anleitung steht bei Fragen zur Verfügung. Für die Teilnahme bitte wir um einen Unkostenbeitrag von 5,- €. Zur besseren Planung bitten wir um einen Anmeldung bei uns im Büro.

Sprecht uns gerne an, wenn ihr teilnehmen möchtet, der Unkostenbeitrag aber ein Hindernis ist, wir finden eine Lösung.

Mut Tour am 24.05., ab 10 Uhr



SCAN ME



Mehr Infos zur Aktion und zur Anmeldung

MEHR MUT IM UMGANG MIT DEPRESSION & PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN Große Auftaktveranstaltung

10:00 Uhr
Redebeiträge rund um psychische Gesundheit

**BOCHUM
24.05.25
10 - 12 Uhr
An der Glocke
Rathaus**

11:00 Uhr
• Mitfahr-Aktion mit ADFC: Komm mit dem eigenen Rad dazu!
• Mitwander-Aktion durch die Innenstadt: Lauf mit beim gemeinsamen Zug durch die Innenstadt!



Du möchtest die MUT-TOUR unterstützen? Wir freuen uns über neue Vereinsmitglieder und Spenden. Mehr Infos und Anmeldung auf www.mut-foerdem.de Info: info@mut-foerdem.de / 0234 3000000



Start der Großen MUT-Wanderung ist dieses Jahr am 24. Mai 2025 in Bochum. Gemeinsam setzen wir unter dem Motto: "Selbsthilfe in Bewegung" ein Zeichen für mehr Toleranz und Offenheit im Umgang mit Depressionen und psychischen Erkrankungen.

Unser Verein Psychosoziale Hilfen Bochum e.V. ist Mitveranstalter und gemeinsam setzen wir ein Zeichen für Toleranz und Akzeptanz. Mit der Rikscha, und vielen Wanderfreudigen Menschen sehen wir vielleicht auch dich am Rathaus in Bochum!