

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

August 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 910 53 99

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

August 2025

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

passend zum **Tag der Buchliebhaber** im August starten wir mit unserem neuen **Literaturettreff** – eine schöne Gelegenheit, gemeinsam in Geschichten einzutauchen und Lieblingsbücher miteinander zu teilen. Nicht nur Bücher erweitern unseren Horizont. Wer Lust hat, etwas Neues zu auszuprobieren, kann sich beispielsweise am **Klavierspielen** versuchen.

Außerdem blicken wir auf die Beteiligung an der Aktion „**Sadakos Kraniche**“ zurück. Auch bei uns im Seniorenbüro sind viele bunte Kraniche gefaltet worden, die nun als Zeichen für den Frieden auf dem Weg nach Hiroshima sind. Vielen Dank an alle, die dabei waren! (Mehr dazu auf Seite 7.)

Neben neuen Aktivitäten finden die meisten unserer regelmäßigen Angebote auch im Sommer statt. Wenn der August heiße Tage bringt tut eine kleine Erfrischung gut. Zwei einfache und leckere **Getränkertipps** findet ihr auf der letzten Seite unseres Newsletters.

Wir freuen uns, euch bald wieder bei uns im Seniorenbüro begrüßen zu dürfen!

**Herzlich,
Euer Seniorenbüro Nord Team**

09.08. Tag der Buchliebhaber



Wer Bücher liest, schaut in die Welt
und nicht nur bis zum Zaune.

Johann Wolfgang von Goethe

Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Ehrenamtliche Sprechstunden	3
Regelmäßige Aktivitäten	4+5
Neue Ideen und kreative Treffpunkte	6
Informationen und Veranstaltungen	7
Diese Seite nur für dich: Heute Sommerliche Erfrischungen	8

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

August 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: meyer@psh-bochum.de

Dienstag		ab sofort: Donnerstag	
05.08.	14:00/ 15:00/ 16:00	07.08.	15:00/15:45/16:30
12.08.	14:00/ 15:00/ 16:00	14.08.	15:00/15:45/16:30
19.08.	14:00/ 15:00/ 16:00	21.08.	15:00/15:45/16:30
02.09.	14:00/ 15:00/ 16:00	28.08.	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

August 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, 4.08.)

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

Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige, 15 Uhr (jeder letzte Montag im Monat, 25.08.) *

Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige (auch von Demenzerkrankten). Infos und Anmeldung: Jutta Meder, 0234 337772

ZWAR II, 18 Uhr (alle zwei Wochen, 11.08., 25.08.) *

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

Kochen, 16.30 – 18.30 Uhr (3. Montag im Monat, 18.08.)

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, 05.08.) *

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

Smartphone Sprechstunde, ab 14 Uhr (siehe Seite 3)

Für alle Fragen rund ums Smartphone, Internet und Computer könnt ihr 60 Minuten Einzelberatung buchen. Bitte bei uns im Seniorenbüro Nord anmelden.

Spieletreff, 15 – 17 Uhr (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. Dienstag im Monat (05.08., 19.08.) *

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

August 2025

Mittwoch

Sprechstunde Pflegeselbsthilfe, Alzheimer Gesellschaft

10 – 11.30 Uhr (20.08.)

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

(wöchentlich)

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, 06.08., ca. 8 km

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

Diesen Monat: Wandern in Essen-Horst und in Dahlhausen

Treffpunkt: Gaststätte „Haus Großjung“, In der Lake 20, 45279 Essen-Horst

Stricken, 15.30 – 17.45 Uhr (ACHTUNG: Sommerpause bis Herbst)

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 2. Und 4. Mittwoch im Monat (13.08., 27.08.) *

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

Donnerstag

Nähen, 10 – 12 Uhr (ACHTUNG: Sommerpause bis September)

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

Smartphone Sprechstunde, ab 15 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.

Sprachcafé Gerthe, 15 – 17 Uhr (Erster Termin nach der Sommerpause am 28.08)

Kultureller Austausch bei Tee und Kaffee.

Freitag

Singen, 11 – 12 Uhr, jeden 1. Freitag im Monat (01.08.) *

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

Repair Café, 14 – 17 Uhr, jeden letzten Freitag im Monat (29.08.) *

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

August 2025

Neue Ideen und kreative Treffpunkte

Pianostunden

Sie wollten schon immer einmal Klavier spielen lernen oder Ihre früheren Kenntnisse wieder auffrischen? Dann ist jetzt der richtige Moment! Im Seniorenbüro haben Sie ab Mitte August die Möglichkeit, Pianounterricht bei einer engagierten Ehrenamtlichen zu nehmen – ganz in Ruhe, mit Freude und in Ihrem eigenen Tempo.

Unterrichtet wird von einer erfahrenen, ehrenamtlich tätigen Klavierspielerin in Einzelstunden. Für eine unverbindliche Schnupperstunde kontaktieren Sie uns unter: 0234 912 888 42 oder senioren@psh-bochum.de



Literaturtreff - Gemeinsam in Geschichten eintauchen!

Am Donnerstag, den **14.08 um 17:00 Uhr bis ca. 18:30 Uhr** findet der erste Literaturtreff im Seniorenbüro Nord statt. Wer Interesse an Literatur, Gedichten und Geschichten hat ist herzlich eingeladen.

Wir wollen uns gegenseitig eines unserer **Lieblingsbücher** vorstellen - bringt also gerne ein Buch mit, das euch begeistert, berührt, in Erstaunen versetzt oder einfach gut unterhalten hat.

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erwünscht aber nicht verpflichtend.



Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

August 2025

Informationen und Veranstaltungen

Ein Blick zurück - „Kraniche für Sadako“

Der Abschluss der Aktion "Kraniche für Sadako" fand bei einem Treffen an der Friedensglocke vor dem Rathaus unter der Flagge der „Bürgermeister für den Frieden“ statt.

Von der Initiative der „Ärzte gegen den Atomkrieg“ (IPPNW) wurden Hunderte von Kranichen mitgebracht, um gemeinsam mit dem Friedensplenum und dem Bürgermeister das Verbot aller Atomwaffen durch die UNO zu unterstützen. Bereits unterwegs zur Friedensfeier in Hiroshima sind mehr als 20.000 Kraniche aus Bochum, gemeinsam mit weiteren 80 000 Kranichen aus Deutschland. 80 Jahre nach der Vernichtung Hiroshimas und Nagasakis durch die ersten Atombomben haben wir aus Bochum damit den Wunsch nach einer atomwaffenfreien Welt aktiv unterstützt. In über 16 Falt- und Informationstreffen in Museen, VHS, Bibliotheken und Gemeinden, aber auch privat im Familien- und Freundeskreis sind ca. 23 000 Origami-Kraniche für die Aktion „Sadakos Kraniche – für eine Welt ohne Atomwaffen“ gefaltet worden.

Wir waren dabei: Aus Gerthe allein wurden weit mehr als 1000 Kraniche miteingebracht. Ein herzlicher Dank an alle Unterstützer*innen!

Text: Anton Storms, Gerthe für Amnesty



Ein Blick in die Zukunft

Einladung zum gemeinsamen Frühstück in Hiltrop

An der Hiltroper Kirche 2b, 44805 Bochum

04.09., 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
Ideen Austausch
Mitentscheiden

Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung im Seniorenbüro Nord, Tel. 0234 912888 42, senioren@psh-bochum.de



evangelische kirchengemeinde
bochum-nord



QUARTIERSTREFF 55+

Gemeinsam aktiv!

Diese Seite nur für dich



Heute: Sommerliche Erfrischungen – schnell selber gemacht



1. Gurkenwasser mit Zitrone & Minze

Ein echter Klassiker – leicht, kühlend und mineralstoffreich.

Zutaten:

- ½ Gurke in Scheiben
- 1 Bio-Zitrone in Scheiben
- 3–4 frische Minzblätter
- 1 Liter stilles oder leicht sprudelndes Wasser

Zubereitung: Alles in eine Karaffe geben, 1–2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Auch mehrfach mit Wasser aufgießbar!

Vorteil: Erfrischt und wirkt entwässernd – perfekt für heiße Tage.

2. Buttermilch-Minz-Drink

Ideal bei Appetitlosigkeit – sättigend, kühlend und leicht verdaulich.

Zutaten:

- 250 ml Buttermilch
- frische Minze (gehackt)
- etwas Zitronensaft
- eine Prise Salz

Zubereitung: Alles gut vermengen oder kurz mixen – kalt servieren.

Vorteil: Liefert Eiweiß, Calcium & Elektrolyte – ideal bei Hitze.

