



Quartiersplausch Seniorenbüro Nord September 2025



Wir sind erreichbar:

Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Sarah Abbasi: abbasi@psh-bochum.de
Tel.: 0234 912 888 42

Jana Meyer: meyer@psh-bochum.de
Tel.: 0234 912 888 42

Marc Holland: mholland@bochum.de
Tel.: 0234 910 53 99

Simone Vogel: vogel@psh-bochum.de
Tel.: 0234 9256 58 29

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

September 2025

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

Dankbarkeit bezieht sich nicht nur auf die kleinen Momente im Alltag, sondern vor allem auf all die Menschen, die unser Seniorenbüro zu einem lebendigen, offenen Ort machen. Wir sind dankbar für alle, die sich bei uns ehrenamtlich engagieren, unser Programm bunt und abwechslungsreich gestalten, Gemeinschaft fördern, einander unterstützen und miteinander ins Gespräch gehen. Ohne euch gäbe es viele dieser besonderen Begegnungen nicht!

Auch in diesem Monat wartet wieder ein vielfältiges Programm darauf, entdeckt zu werden – ob gesellige Runden, kreative Angebote oder Informationsveranstaltungen. Neue Vorschläge, Ideen und Anregungen sind bei uns jederzeit willkommen, denn gemeinsam entwickeln wir das Seniorenbüro immer weiter.

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

**Herzlich,
Euer Seniorenbüro Nord Team**

21.09. Welttag der Dankbarkeit



Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.
(Francis Bacon)

Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Ehrenamtliche Sprechstunden	3
Regelmäßige Aktivitäten	4+5
Kreative Treffpunkte	6
Informationen und Veranstaltungen	7+8
Blick in die Nachbarschaft	8

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

September 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

Dienstag		Donnerstag	
02.09.	14:00/ 15:00/ 16:00	04.09.	15:00/15:45/16:30
09.09.	14:00/ 15:00/ 16:00	11.09.	15:00/15:45/16:30
30.09.	14:00/ 15:00/ 16:00	18.09.	15:00/15:45/16:30
07.10.	14:00/ 15:00/ 16:00	25.09.	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

September 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, 1.09., 06.10.)

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, 29.09.) *

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

ZWAR II, 18 Uhr (alle zwei Wochen, 08.09., 22.09.) *

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, 15.09.)

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, 02.09., 07.10.)

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, 02.09., 16.09.) *

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

September 2025

Mittwoch

Sprechstunde Pflegeselbsthilfe, Alzheimer Gesellschaft

10 – 11.30 Uhr (Achtung: entfällt im September)

Offene Sprechstunde und Einzelberatung für pflegende Angehörige auch zur Demenz im Wohnumfeld. Infos und Termine: Jutta Meder, 0234 337772

Wandern, 13.30 Uhr, 03.09, ca. 8 km

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

Diesen Monat: Westfalen (Wattenscheid) und im Rheinland (Essen-Freisenbruch)

Treffpunkt: Café del Sol, Sevinghauser Weg 1, 44867 Bochum

ÖPNV: Linie 363, Haltestelle „Alter Zoll“

Stricken, 15.30 – 17.45 Uhr (Achtung: Sommerpause bis Oktober)

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, 10.09., 24.09.) *

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 (alle zwei Wochen, 04.09, 18.09)

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 60 Minuten Einzelberatung buchen. Bitte bei uns im Seniorenbüro Nord anmelden.

Sprachcafé Gerthe, 15 – 17 Uhr (wöchentlich) *

Kultureller Austausch bei Tee und Kaffee.

Freitag

Singen, 11 – 12 Uhr, (jeden 1. Freitag im Monat, 05.09.) *

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, 26.09.) *

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

September 2025

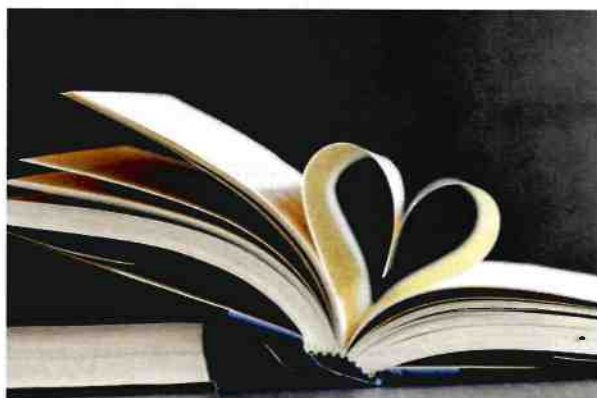
Kreative Treffpunkte

Literaturtreff, 11.09 um 17 Uhr

Der nächste Termin findet am **Donnerstag**, den **11.09 um 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr** im Seniorenbüro Nord statt.

Wir wollen uns inspirieren und neue Literatur kennenlernen - 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.



Aufruf: Ausstellungen im SB Nord



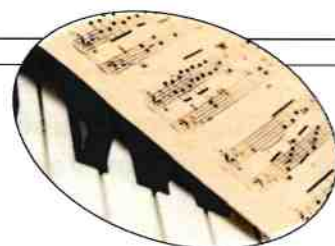
Wir sind in regelmäßigen Abständen auf der Suche nach (Hobby-)Künstlerinnen und Künstlern, die Interesse daran haben eine kleine Auswahl an Werken in unseren Räumlichkeiten auszustellen.

Sie malen, fotografieren oder gestalten kreativ?
Sie möchten anderen mit ihren Werken eine Freude bereiten? Dann melden Sie sich bei uns!

Klavierangebot

Im Seniorenbüro haben Sie 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



Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

September 2025

Informationen und Veranstaltungen

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
Ideenaustausch
Mitentscheiden

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



evangelische kirchengemeinde
bochum-nord



Intergenerativer Stadtteilspaziergang am Mittwoch, 24.09, 9:30 Uhr



**Die städt. Kindertageseinrichtung /
Familienzentrum Heinrichstr lädt
zum gemeinsamen Spaziergang
durch das Gerther Grün ein.**

Wir treffen uns vor dem Seniorenbüro,
Gerther Str. 20 und gehen von dort aus zum
Startpunkt des Spaziergangs.

Wer an diesem generationenübergreifenden
Angebot teilnehmen möchte, kann sich gerne
im Seniorenbüro Nord unter Tel.: 0234 912
888 42, oder per Email: senioren@psh-
bochum.de melden.

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

September 2025

Sicher unterwegs! Selbstbehauptungstraining für Seniorinnen, 25.09. 12 – 15 Uhr im SB Nord

Wie verhalte ich mich in unsicheren Situationen? Was kann ich dann tun? Wie hole ich mir Hilfe? Wo sind meine Grenzen? Was tun, wenn Verständnis und Freundlichkeit nicht mehr helfen? Wie trete ich sicher auf? – Diese und weitere Fragen werden beim Selbstbehauptungstraining für Seniorinnen thematisiert.



Die Veranstaltung wird von einer Opferschutzbeauftragten der Polizei Bochum durchgeführt und ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich unter: 0234 912 888 42 oder senioren@psh-bochum.de

Repair Café mit „Weiterbildungsberatung vor Ort“ am 26.09. 14:00 – 17:00

Während des Repair Cafés sind Berater*innen der kommunalen Weiterbildungsberatung an der vhs Bochum vor Ort und informieren darüber, welche Bildungs- und Kulturangebote Bochum zu bieten hat. Ob Tipps zur Familienorganisation, Ideen für ein neues Hobby oder Unterstützung bei der (Neu-)Orientierung im Beruf – hier finden Sie passende Informationen zur Vielfalt der Angebote. Insbesondere sind Menschen angesprochen, die neu in Bochum sind oder lange nicht mehr das richtige Angebot für sich gefunden oder gesucht haben.

Blick in die Nachbarschaft

Stadtteilstfest Grumme am 06.09, 14 – 18 Uhr



Unter dem Motto **“Perspektivwechsel – was bewegt Dich und mich im Stadtteil?”** findet am Samstag, den 06.09. das Stadtteilstfest auf der Ennepestraße mit vielen Einrichtungen, Initiativen und Engagierten statt. Auch das Seniorenbüro Nord ist mit einem besonderen Angebot vor Ort, schaut doch gerne mal vorbei!