



# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord Oktober 2025



## **Wir sind erreichbar:**

Gerther Str. 20, 44805 Bochum

**Sarah Abbasi:** [abbasi@psh-bochum.de](mailto:abbasi@psh-bochum.de)

Tel.: 0234 912 888 42

**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 910 53 99

**Simone Vogel:** [vogel@psh-bochum.de](mailto: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

## Oktober 2025

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

am **1. Oktober**, dem *Tag der älteren Menschen*, richten wir den Blick besonders auf die wertvolle Rolle älterer Menschen in unserer Gesellschaft. Erfahrung, Engagement und Gemeinschaft bereichern unser Miteinander – und genau das möchten wir auch in diesem Monat mit vielfältigen Angeboten erlebbar machen.

So startet Ende Oktober unser neuer **Englischkurs**, in dem mit Freude und ohne Druck erste Schritte in der Sprache gewagt werden können. Ebenfalls neu im Programm ist ein **Qigong-Kurs in Hiltrop**. Außerdem laden wir herzlich zu unserem **Tausch- und Mitnehmtag am Freitag, 17.10.** ein – eine wunderbare Gelegenheit, Dinge weiterzugeben, Neues zu entdecken und ins Gespräch zu kommen.

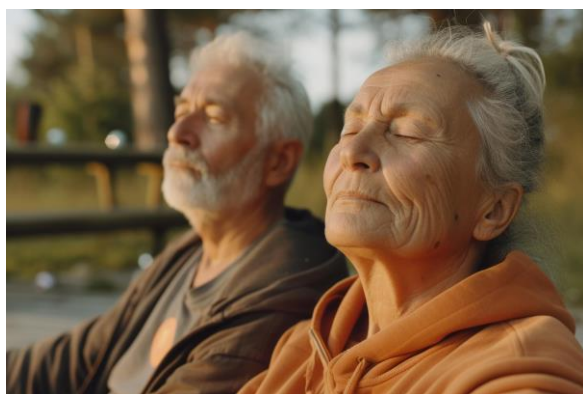
Ein besonderes Highlight im Oktober ist die seniorenbüroübergreifende **Woche gegen Altersarmut** (06.–10.10.). Mit Vorträgen, Mitmachaktionen und Begegnungsformaten wird dieses wichtige Thema aufgegriffen. Es lohnt sich also bei den anderen Seniorenbüros vorbeizuschauen – alle Infos dazu sind auf der Website der Seniorenbüros oder direkt vor Ort zu finden.

Wir freuen uns, mit Euch in den goldenen Herbst zu starten!

**Herzlich,**

**Euer Seniorenbüro Nord Team**

*01.10.Tag der älteren Menschen*



*Weise Lebensführung gelingt keinem  
Menschen durch Zufall.  
Man muss, solange man lebt, lernen,  
wie man leben soll.  
Seneca d.J.*

### Inhaltsangabe:

| Thema                             | Seite |
|-----------------------------------|-------|
| Ehrenamtliche Sprechstunden       | 3     |
| Regelmäßige Aktivitäten           | 4+5   |
| Neues im SB Nord                  | 6     |
| Informationen und Veranstaltungen | 7+8   |
| Woche gegen Altersarmut           | 8     |

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## Oktober 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)

| Dienstag      |                     | Donnerstag    |                   |
|---------------|---------------------|---------------|-------------------|
| <b>07.10.</b> | 14:00/ 15:00/ 16:00 | <b>02.10.</b> | 15:00/15:45/16:30 |
| <b>14.10.</b> | 14:00/ 15:00/ 16:00 | <b>09.10.</b> | 15:00/15:45/16:30 |
| <b>21.10.</b> | 14:00/ 15:00/ 16:00 | <b>16.10.</b> | 15:00/15:45/16:30 |
| <b>28.10.</b> | 14:00/ 15:00/ 16:00 | <b>23.10.</b> | 15:00/15:45/16:30 |
|               |                     | <b>30.10.</b> | 15:00/15:45/16:30 |

### Sprechstunde zum Rentenantrag

**Wann:** Termine nur nach Vereinbarung

**Wo:** Im Seniorenbüro Nord – Achtung: aktuell nur telefonisch

**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

## Oktober 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, 06.10., 03.11.)

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, 27.10.) \*

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

**ZWAR II, 18 Uhr** (alle zwei Wochen, 06.10., 20.10.) \*

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

**Kochen, 16.30 – 18.30 Uhr** (**Achtung:** diesmal am 2. Montag im Monat, 13.10.)

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, 07.10., 04.11.)

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, 07.10., 21.10.) \*

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

## Oktober 2025

### Mittwoch

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

**10 – 11.30 Uhr** (15.10.)

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

#### **Wandern, 13.30 Uhr, 01.10., ca. 6 km**

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

**Diesen Monat:** Wandern im Grutholz

**Treffpunkt:** Parkplatz Café de Sol, Grutholzallee 5, 44477 Castrop-Rauxel

**ÖPNV:** Buslinie 347, Haltestelle „Grutholzallee“

#### **Stricken, 15.30 – 17.45 Uhr** (Ende der Sommerpause am 29.10.)

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, 08.10., 22.10.) \*

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, 02.10., 16.10., 30.10.)

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.

#### **NEU: Literaturtreff, 17 – 18.30 Uhr** (1 Treffen pro Monat, 23.10.) \*

Ein Ort, um sich über Literatur und Leseerfahrungen auszutauschen. Die Themen wechseln monatlich. **Dieses Mal: Krimis** – Jede\*r bringt ein entsprechendes Buch mit.

### Freitag

#### **Singen, 11 – 12 Uhr, (Achtung: Aufgrund des Feiertags um eine Woche verschoben, 10.10.) \***

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, 31.10.) \***

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

Oktober 2025

### Neues im SB Nord

**Englisch entdecken ab Mittwoch, 29.10. bis 14.01,  
10:30 – 12:00**



Die englische Sprache begegnet uns jeden Tag und wir kennen viele Wörter, die wir auch im Deutschen ganz selbstverständlich benutzen. Auf diesem "Schatz" können wir in diesem Englisch-Kurs aufbauen. Mit Zeit und Muße beschäftigen wir uns mit interessanten Themen wie Reise, Familie, Kultur und Gesundheit. Ganz nebenbei üben wir Grammatik und Satzbau. Schon bald sind erste Erfolge beim Sprechen, Lesen, Hören und Schreiben spürbar.

Dieser Kurs auf A1-Niveau wird von einer zertifizierten Sprachlehrerin geleitet. Pro Termin wird ein Kostenbeitrag von 3 € erhoben. Das verwendete Lehrbuch muss eigenständig erworben werden. Eine Anmeldung ist erforderlich unter: 0234 912 888 42 oder [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de). Sollten die Kosten eine Hürde darstellen sprechen Sie uns gerne an – wir finden eine Lösung.

### Qigong Kurs in Hiltrop ab dem 16.10., 9:30 – 11:00

Eine zertifizierte Qigong-Lehrerin bietet einen Kurs über vier Einheiten an **der Hiltroper Kirche 2b, 44805 Bochum** an.

Je nach Wetterbedingungen findet der Kurs auf dem Kirchenplatz oder im Gemeindehaus statt.

Die Bewegungen finden im Stehen statt und setzen eine durchschnittliche Beweglichkeit voraus. Bitte an Wasser und bequeme Kleidung denken. Zur besseren Planung wird um Anmeldung im Seniorenbüro Nord gebeten unter: 0234 912 888 42 oder [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de).

Pro Termin wird ein Beitrag von 2 € erhoben.



Termine: Do. 16.10., Di. 21.10.,  
Do. 30.10., Di. 04.11.  
jeweils von 9.30 – 11.00 Uhr

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## Oktober 2025

### Informationen und Veranstaltungen

#### **Tausch- & Mitnehm-Tag im Seniorenbüro Nord** **Am Freitag 17.10., 13 – 17 Uhr**

Jede\*r kennt es: praktische oder schöne Dinge, die nur zuhause im Schrank liegen und viel zu schade zum Wegwerfen sind! Jetzt haben Sie die Möglichkeit, anderen mit genau diesen Dingen eine Freude zu bereiten.

##### **So funktioniert es:**

- **Spenden** wie z. B. Deko, Praktisches und Nützliches für den Haushalt können während der Sprechzeiten, nach Vereinbarung oder direkt am Veranstaltungstag abgegeben werden.
- Mitnehmen ist ausdrücklich erlaubt – auch ohne selbst etwas dazulassen!
- Bitte bringen Sie nur **funktionierende und saubere Gegenstände** mit.
- Bei Kleidung: max. **3 Teile pro Person**.

##### **Besondere Aktion:**

In unserer Küche stellen wir gemeinsam mit Ehrenamtlichen von **foodsharing Bochum** leckere Gemüse-Würzpaste her.

##### **Außerdem:**

Es gibt Kaffee & Kuchen und die Möglichkeit, sich über die Arbeit des Seniorenbüros zu informieren. Das Angebot ist **kostenlos** – wir freuen uns auf Sie!

### **Einladung zum gemeinsamen Frühstück in Hiltrop**

An der Hiltroper Kirche 2b, 44805 Bochum

**23.10., 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](mailto:senioren@psh-bochum.de)



**gemeinsam.ruhr**  
Deine Diakonie  
für Bochumer Senior\*innen

evangelische kirchengemeinde  
**bochum-nord**

STADT BOCHUM **Seniorenbüro Nord** Quartiersplausch  
QUARTIERSTREFF 55+

STADT BOCHUM **Seniorenbüro Nord** Quartiersplausch

QUARTIERSTREFF 55+

*Gemeinsam aktiv!*

## Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

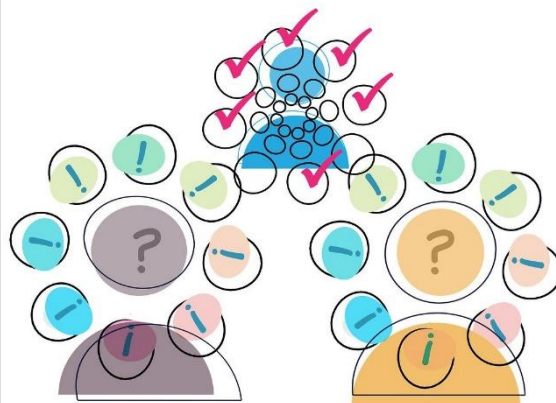
Oktober 2025

### Informationsveranstaltung zum Thema Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung am 30.10., 17 – 18.30 Uhr

Bei dieser Informationsveranstaltung werden Vorsorgevollmacht sowie die Patienten- und Betreuungsverfügung als Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge vorgestellt. Im Anschluss an den Vortrag können individuelle Nachfragen gestellt werden.

Referent: Peter Benz, Diplom-Sozialarbeiter  
Psychosoziale Hilfen Bochum e.V.

Diese Veranstaltung ist kostenfrei. Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung unter:  
0234 912 888 42, oder senioren@psh-bochum.de



### Woche gegen Altersarmut der Seniorenbüros in Bochum vom 06.10 – 10.10.2025



**IM ALTER  
KNAPP  
BEI  
KASSE?**

SENIORENBÜROS IN BOCHUM

WOCHE GEGEN  
ALTERSARMUT

06.10. - 10.10.2025



**Vorträge,  
MitMachAktionen,  
Workshops,  
Spaziergänge,  
Plauderbänke,  
Filmvorführung, ...**

Alle Termine und Infos zur Woche gegen Altersarmut finden Sie auf der Homepage der Seniorenbüros Bochum.

Alle Infos auch in den Seniorenbüros vor Ort!

