



Quartiersplausch Seniorenbüro Nord November 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

November 2025

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

**Wir begrüßen euch heute mit einem besonders herzlichem „Hallo! Slaw! Salam!
Merhaba! Ciao! Hello! Marhaba! Cześć! Privet! Olá! Yia sas! Und Pryvit!**

Am 21.11.2025 ist der Welt- Hallo- Tag und wir laden euch ein, an diesem Tag Menschen zu grüßen, die euch begegnen, ein Lächeln zu schenken, freundlich zu nicken. Mit Sicherheit gehen wir an diesem Tag fröhlicher durch die Stadt.

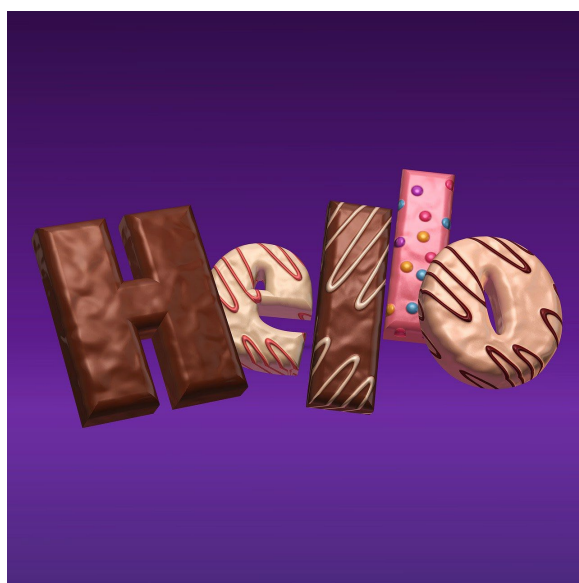
Wie gewohnt möchten wir auch mit unseren Aktionen und Infoveranstaltungen für Begegnungen, neue AHA-Momente und gute Stunden sorgen.

Besonders möchten wir auf unseren Tausch- und- Mitnehmtag aufmerksam machen, den wir leider vom Oktober auf den 14.11.2025 verschieben mussten (6).

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und freuen uns, euch im Seniorenbüro begrüßen zu dürfen.

**Herzlich,
Euer Seniorenbüro Nord Team**

21.11.2025 Welt-Hallo-Tag



Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Ehrenamtliche Sprechstunden	3
Regelmäßige Aktivitäten	4+5
Informationen und Veranstaltungen	6
Ausblick Dezember	8

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

November 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	
03.11.	14:00/ 15:00/ 16:00	06.11.	13:00/ 13:45/ 14:30
10.11.	14:00/ 15:00/ 16:00	13.11.	13:00/ 13:45/ 14:30
17.11.	14:00/ 15:00/ 16:00	20.11.	13:00/ 13:45/ 14:30
24.11.	14:00/ 15:00/ 16:00	27.11.	13:00/ 13:45/ 14:30
02.12.	14:00/ 15:00/ 16:00	04.12.	13:00/ 13:45/ 14:30
09.12.	14:00/ 15:00/ 16:00	11.12.	13:00/ 13:45/ 14:30
16.12.	14:00/ 15:00/ 16:00	18.12.	13:00/ 13:45/ 14:30

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

November 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, 03.11., 01.12.)

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

Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige, 15 Uhr (fällt diesen Monat aus, weitere Informationen auf S. 7) *

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

ZWAR II, 18 Uhr (alle zwei Wochen, 03.11., 26.11.) *

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, 10.11.)

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, 04.11., 02.12.)

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, 04.11., 18.11.) *

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

November 2025

Mittwoch

Sprechstunde Pflegeselbsthilfe, Alzheimer Gesellschaft

10 – 11.30 Uhr (19.11.)

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

Wandern, 13.30 Uhr, 05.11., 7 km

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

Diesen Monat: Durch Wald und Feld um Callenberg

Treffpunkt: Haus Callenberg, 44575 Castrop-Rauxel

ÖPNV: Buslinie 353, Haltestelle „Breckstraße“

Stricken, 15.30 – 17.45 Uhr

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, 12.11., 26.11.)

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, 06.11., 20.11., 04.12.)

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.

Literaturtreff, 17 – 18.30 Uhr (04.12.) *

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

Freitag

Singen, 11 – 12 Uhr, (07.11.) *

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

November 2025

Informationen und Veranstaltungen

Selbstbehauptungskurs am 12.11.2025, 16 Uhr



BOCHUM

Eine Kooperation zwischen der Stadtbücherei Bochum-Gerthe und dem Seniorenbüro Nord

Mutig im Alltag
Selbstbehauptungsworkshop für ältere Menschen
In einer Zeit, in der sich viele ältere Menschen unsicher fühlen, bietet dieser Workshop eine wertvolle Gelegenheit, Selbstbewusstsein und Sicherheit zu stärken. Die Teilnehmer:innen lernen einfache Techniken zur Selbstbehauptung, die sie im Alltag anwenden können.
Anmeldung erforderlich unter: 0234 858 66
Mail: buechereiGerthe@bochum.de
Bücherei Gerthe, Heinrichstraße 4

STADTBÜCHEREI BOCHUM GERTHE
Seniorenbüro Nord
QUARTIERSTREFF 55+

Tausch- & Mitnehm-Tag im Seniorenbüro Nord

VERSCHOBEN auf Freitag 14.11., 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**.

Natürlich mit dabei:

Informationen über die Arbeit des Seniorenbüros Nord und kostenfreier Kaffee und Kuchen (ein Spendenfrosch steht bereit) und Zeit zum Klönen und Austauschen.

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

November 2025

Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen **Am 24.11.2025, 17 – 19 Uhr**

Eine Informationsveranstaltung für alle, die ihr Gehirn möglichst lange fit halten möchten

Aktuell leben in Deutschland 1,8 Millionen Menschen mit Demenz. Diese Zahl wird in den nächsten Jahren weiter steigen. Doch können wir unser Risiko, eine Demenz zu entwickeln, beeinflussen?

Die Antwort lautet ja! Wissenschaftliche Studien zeigen, dass wir alle unser Demenzrisiko senken können. In dieser Veranstaltung erfahren Sie

- wie komplex unser Gehirn ist,
- wie Erinnern und Vergessen funktionieren,
- wie Demenzerkrankungen unser Gehirn schädigen und
- wie wir einer Demenz mit zehn praktischen Maßnahmen vorbeugen können.

Veranstalter: Alzheimer Gesellschaft Bochum e.V.

Anmeldung: Jutta Meder, Tel.: 0234 337772 – jutta.meder@alzheimer-bochum.de

Ort: Seniorenbüro Bochum Nord, Gerther Str.20, 44805 Bochum

Die Veranstaltung ist kostenfrei



ALZHEIMER GESELLSCHAFT
BOCHUM E.V.

Kekse backen für einen guten Zweck **02.12.2025**

Wie in jedem Jahr sind wir auch in diesem Dezember mit einem Stand auf dem Gerther Weihnachtsmarkt vertreten.

Traditionell backen wir am Montag vorher Kekse, die dann für einen guten Zweck verkauft werden.

Hast du Lust mit dabei zu sein? Teig ausrollen, Kekse ausstechen und verzieren.

Das alles in weihnachtlich, geselliger und Lustiger Atmosphäre im Seniorenbüro Nord.

Montag, 02.12.2025. ab 11 Uhr.

Melde dich gerne bei uns im Büro, wenn du dabei sein möchtest!



Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

November 2025

Ausblick Dezember 2025

**Kurzfilmvorstellung in
Hiltrop
16.12.2025, 15:30 Uhr**



Punsch und Plausch
im Vorgarten des Seniorenbüros Nord
18.12.2025 ab 17 Uhr



**Einladung zum
gemeinsamen Frühstück in
Hiltrop**

An der Hiltroper Kirche 2b, 44805 Bochum

11.12., 9:30 Uhr



evangelische kirchengemeinde
bochum-nord



**Gerther Weihnachtsmarkt
05.12.2025 ab 14 Uhr –
Wir sind dabei und verkaufen
Kekse.**

Weitere Infos folgen im Dezember Quartiersplausch.