

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## Februar 2026



### 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

## Februar 2026

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

wir hoffen ihr seid alle gesund und munter im neuen Jahr angekommen.

Im Februar haben wir die ein oder andere schöne Veranstaltung für euch, die die letzten dunklen, kalten Wintertage schnell vergehen lassen.

Wir schlemmen gemeinsam in Gerthe und Hiltrop, schmökern in unseren liebsten Büchern oder regen unsere grauen Zellen in unseren informativen Veranstaltungen an.

Besonders möchten wir auf unseren „Tag des Monats“ aufmerksam machen:

**Europäischer Tag des Notrufes: 112 - eine Nummer die Leben rettet.** Und vor allem eine gut gemeinte Erinnerung an die Autofahrenden unter uns. Denkt bei jeder Fahrt an die Rettungsgasse, denn jede Minute zählt, wenn es um die Rettung von Leben geht!

Nun aber viel Spaß beim Durchlesen des Quartiersplausches und auf bald im Seniorenbüro Nord!

**Herzlich,**

**Euer Seniorenbüro Nord Team**

### 11.2.26 Europäischer Tag des Notrufes 112

**112 – die Rufnummer, die Leben rettet!**

Wo auch immer Du Dich in der EU befindest, ein Anruf bei **112** hilft.



### Inhaltsangabe:

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

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## Februar 2026

### 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, E-Mail: [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de)

Dienstag		Donnerstag	
17.02.	14:00/ 15:00/ 16:00	05.02.	13:00/ 13:45/ 14:30
24.02.	14:00/ 15:00/ 16:00	12.02.	13:00/ 13:45/ 14:30
03.03.	14:00/ 15:00/ 16:00	19.02.	13:00/ 13:45/ 14:30
10.03.	14:00/ 15:00/ 16:00	26.02.	13:00/ 13:45/ 14:30
17.03.	14:00/ 15:00/ 16:00	05.03.	13:00/ 13:45/ 14:30
24.03.	14:00/ 15:00/ 16:00	12.03.	13:00/ 13:45/ 14:30
31.03.	14:00/ 15:00/ 16:00		

#### 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

## Februar 2026

### 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 Winterpause bis März 2026**

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

##### **ZWAR II, 18 Uhr (alle zwei Wochen, 09.02., 23.02.) \***

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

##### **Kochen, 16.30 – 18.30 Uhr (02.02.)**

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 Winterpause bis März 2026**

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, 03.02., 17.02.)\***

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

## Februar 2026

### Mittwoch

#### Wandern, 13.30 Uhr, 04.02., ca. 6,5 km

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

**Diesen Monat:** Runde von „Tante Amanda“ zum Wasserschloss Bodelschwingh

**Treffpunkt:** „Tante Amanda“, Mosselde 149, 44357 Dortmund

**ÖPNV:** Fahrgemeinschaften empfohlen

#### 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, 11.02., 25.02.)

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 Winterpause bis 12.03.

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 (wöchentlich) \*

Kultureller Austausch bei Tee und Kaffee.

#### Literaturtreff, 17 – 18.30 Uhr (19.02.) \*

Ein Ort, um sich über Literatur und Leseerfahrungen auszutauschen. Die Themen wechseln monatlich. **Weitere Infos Seite 6.**

### Freitag

#### Singen, 11 – 12 Uhr, (06.02.) \*

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, 27.02.) \*

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

## Februar 2026

### Informationen und Veranstaltungen

#### Frühstück in Hiltrop am 12.02.2026, 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
- Gemütlichem Beisammensein



Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung im Seniorenbüro Nord, Tel. 0234 912888 42, [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de)



#### Literaturtreff am 19.02.2026 um 17 Uhr im Seniorenbüro Nord

Hast du Freude an spannender, berührender oder einfach schöner Belletristik? Liest du gerne Romane, Erzählungen und möchtest dich mit anderen über Bücher austauschen?

**Dann komm zu unserem Literaturtreff ins Seniorenbüro Nord, denn gerade jetzt ist ein guter Zeitpunkt, um neu einzusteigen.** Beim kommenden Termin suchen wir gemeinsam einen Roman aus, den wir in den folgenden Wochen lesen und diskutieren möchten. Alle Interessierten bringen einfach ein bis zwei Buchvorschläge mit, zusammen sucht die Gruppe dann einen Roman aus.

Ob Viel-Leserin oder Wiedereinsteigerin – jede\*r ist willkommen! Im Mittelpunkt steht die Freude am Lesen. Eine Anmeldung unter Tel.: 0234-912 888 42 oder per Mail unter [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de) ist erwünscht, aber nicht notwendig. Das Angebot ist kostenfrei.



# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## Februar 2026

### Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

#### Am 23.02.2026, 15:30 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](mailto:jutta.meder@alzheimer-bochum.de)

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

Die Veranstaltung ist kostenfrei.



### Ein Blick in den März: Nähtreff startet wieder am 12.03.

Im März startet unsere Nähgruppe in die nächste Runde.

Alle, die Interesse an Nähmaschinen, an Stoffen und Garnen haben sind hier genau richtig. Im Seniorenbüro habt ihr die Möglichkeit euch unter fachkundiger Anleitung auszuprobieren.

Egal ob Anfänger:in oder Meisterklasse, in diesem Nähtreff sind im zweiwöchentlichen Rhythmus **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 eine Anmeldung bei uns im Büro.

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



# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## Februar 2026

### Blick in die Nachbarschaft ...



#### StadtLabor zu Besuch 18.02.2026, 14.30 bis 16.30 Uhr

##### Bochum App – die digitale Begleiterin für den Alltag

##### Eine Veranstaltung in Kooperation mit den Seniorenbüros der Stadt Bochum

Wie kann das Smartphone den Alltag erleichtern – besonders für Seniorinnen und Senioren? In dieser Veranstaltung wird die Bochum App als praktische digitale Begleiterin vorgestellt. Die Teilnehmenden erfahren, welche Funktionen im Alltag unterstützen und wie die App einfach und sicher genutzt werden kann.

In einer verständlichen Einführung werden die wichtigsten Anwendungen der App Schritt für Schritt erklärt. Anschließend haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, das Gelernte direkt selbst auszuprobieren. Dabei steht ausreichend Zeit für Übungen, Fragen und den persönlichen Austausch zur Verfügung.

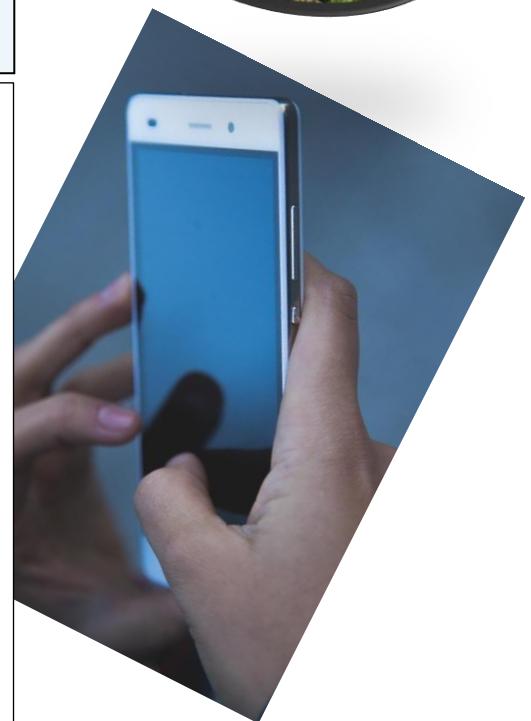
Ergänzend stellen die Seniorenbüros der Stadt Bochum ihre digitalen Angebote vor und zeigen, wie sie Seniorinnen und Senioren bei der Nutzung digitaler Services unterstützen.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die den Umgang mit digitalen Angeboten der Stadt Bochum besser kennenlernen und ihr Smartphone sicherer im Alltag nutzen möchten.

Die Teilnahme ist wie immer kostenlos, wir bitten jedoch um vorherige Anmeldung über das Formular auf folgender Webseite: <https://www.bochum-smartcity.de/event/stadtLabor-zu-besuch-bochum-app-die-digitale-begleiterin-fuer-den-alltag/>

Wir freuen uns auf dich!

Ort: Quartiershalle, Stühmeyerstr. 33, 44787 Bochum



##### Was ist das „StadtLabor zu Besuch“?

Mit dem Format macht das Bochumer Smart City Team Themen rund um Digitalisierung und Smart City Projekte für jede\*n erfahrbar und erlebbar. Seit August 2022 lädt die Smart City Innovation Unit regelmäßig zum „StadtLabor zu Besuch“ ein – Termine, Themen und Orte werden regelmäßig auf unserer Homepage veröffentlicht.