

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

März 2026



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

März 2026

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

der Frühling naht und wir erwarten mit großer Vorfreude die helleren Tage,
sprießende Blumen und Bäume.

Mit unseren Aktivitäten und Angeboten möchten wir die Frühlingsgefühle unterstützen und laden herzlich ein, sich achtsam mit sich zu beschäftigen, gemeinsam mit den Kleinen unserer Gesellschaft Zeit zu verbringen und etwas Leckeres zu backen oder gemeinsam mit uns und den Menschen aus dem Sprachcafé das 10jährige Bestehen zu feiern.

Ein buntes Potpourri für Euch von uns.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen.

**Herzlich,
Euer Seniorenbüro Nord-Team**

Inhaltsangabe:

08.03.2026:
Internationaler Frauentag
***Freiheit bedeutet, dass man nicht
unbedingt alles so machen muss
wie andere Menschen.***
Astrid Lindgren



Thema	Seite
Ehrenamtliche Sprechstunden	3
Regelmäßige Aktivitäten	4+5
Informationen und Veranstaltungen	6
Neu im Seniorenbüro: Puzzlebörse	8
Jubiläum Sprachcafé	9
Blick in die Nachbarschaft	11
Diese Seite nur für dich HEUTE: Eine Achtsamkeitsübung	12

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

März 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

Dienstag		Donnerstag	
03.03.	14:00/ 15:00/ 16:00 Uhr	05.03.	15:30/ 16:15/ 17:00 Uhr
10.03.	14:00/ 15:00/ 16:00 Uhr	12.03.	15:30/ 16:15/ 17:00 Uhr
17.03.	14:00/ 15:00/ 16:00 Uhr	19.03.	15:30/ 16:15/ 17:00 Uhr
24.03.	14:00/ 15:00/ 16:00 Uhr	26.03.	15:30/ 16:15/ 17:00 Uhr
31.03.	14:00/ 15:00/ 16:00 Uhr		

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

März 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 (einmal im Monat, 02.03.)

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

ZWAR II, 18 Uhr (alle zwei Wochen, 09.03., 23.03.) *

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

Kochen, 16.30 – 18.30 Uhr (16.03.)

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 (einmal im Monat, 03.03.)

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, 03.03., 17.03) *

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.

Bücherregal und Tauschregal zu allen Öffnungszeiten frei zugänglich.

*** Zu diesen Veranstaltungen könnt ihr auch gerne ohne Anmeldung kommen.**

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

März 2026

Mittwoch

Englisch, 10:30 – 12 Uhr

Kurs auf A1 Niveau, der von einer zertifizierten Sprachlehrerin geleitet wird.

Ganzheitliches Gedächtnistraining, 13.30 – 14.30 Uhr oder 14.45 – 15.45 Uhr

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, 04.03., ca. 7,5 km

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

Diesen Monat: Durch das Naturschutzgebiet „Dellwiger Bach“

Treffpunkt: Volksgartenstraße 61, 44388 Lütgendortmund

ÖPNV: Buslinie 378 Dortmund, Haltestelle „Gecks Heide“

Stricken, 15.30 – 17.45 Uhr

Eine fröhliche Runde, die sich unter fachkundiger Anleitung über diverse Strick- und Häkelprojekte austauscht und ausprobiert. Infos und Anmeldung: Frau Schellhase, Tel.: 0234-87278

Gerthe für Amnesty, 18.00 – 19.30 Uhr (2. und 4. Mittwoch, 11.03., 25.03.)

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

Donnerstag

Nähen, 10 – 12 Uhr (alle zwei Wochen, Start am 12.03.)

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

Englisch, 10:30 – 12 Uhr

Kurs auf A1 Niveau, der von einer zertifizierten Sprachlehrerin geleitet wird.

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) *

Wir feiern 10 Jahre Sprachcafé und laden herzlich zur Jubiläumsfeier am 26.03. ab 17 Uhr ins Seniorenbüro Nord ein. Mehr Infos ab Seite 8.

Literaturtreff, 17 – 18.30 Uhr 19.03.

Zurzeit wird das Buch „Die verlorene Ehre der Katharina Blum“ von Heinrich Böll gelesen. Interessierte können sich über das Seniorenbüro Nord in der Bücherei Gerthe ausleihen.

Freitag

Singen, 11 – 12 Uhr, (06.03.) *

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, 27.03.) *

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

März 2026

Informationen und Veranstaltungen

Infoveranstaltung Energieversorgung am 16.03., 11 Uhr

Der **DRK-Kreisverband Bochum e.V.** bietet in Zusammenarbeit mit der **Verbraucherzentrale** am Montag, den **16.03.26 um 11:00 Uhr** eine Informationsveranstaltung für Seniorinnen und Senioren zum **Thema Energie- und damit zusammenhängende Kosteneinsparungen im Haushalt** an.



Der Vortrag findet im Anschluss an das Montagsfrühstück im Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum, statt und dauert ca. 45 Minuten.

Nach dem Vortrag können individuelle Fragen geklärt werden. Zur besseren Planung wird um eine Anmeldung unter 0234 912 888 42 oder per E-Mail an senioren@psh-bochum.de gebeten.

Intergeneratives Frühlingsbacken am 17.03. um 9:30 Uhr

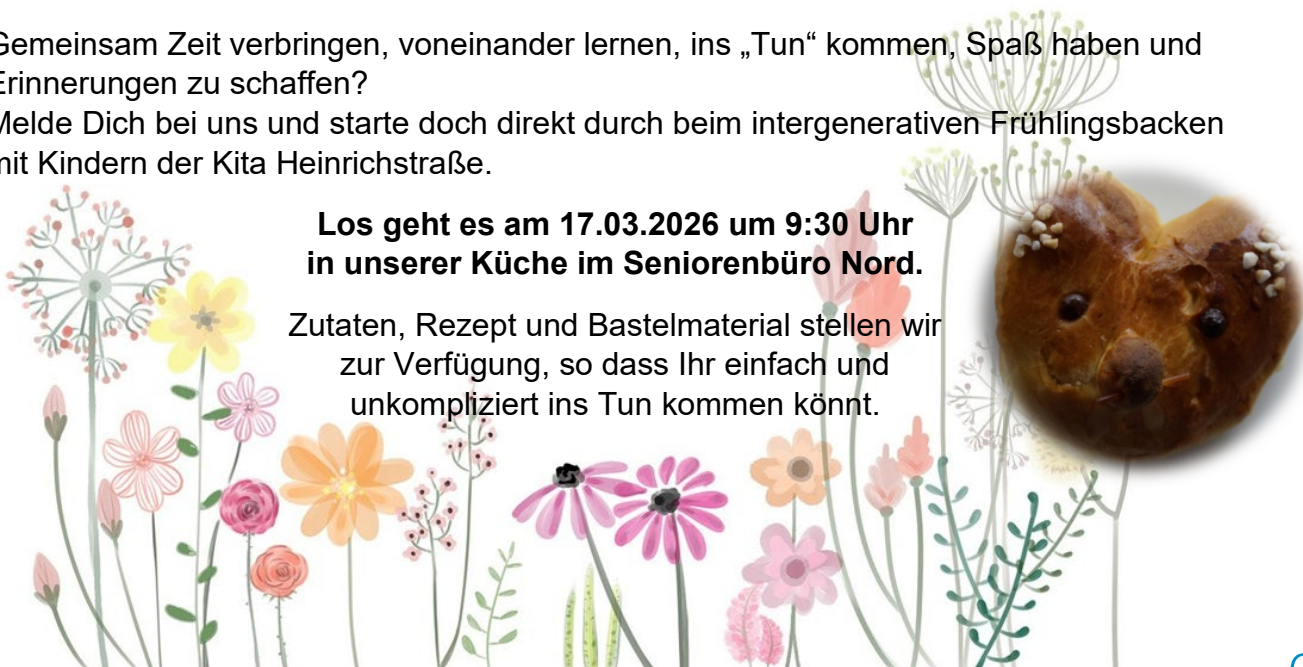
Hast Du Lust, Deine freie Zeit Kindern im Kindergarten-Alter zu widmen?

Gemeinsam Zeit verbringen, voneinander lernen, ins „Tun“ kommen, Spaß haben und Erinnerungen zu schaffen?

Melde Dich bei uns und starte doch direkt durch beim intergenerativen Frühlingsbacken mit Kindern der Kita Heinrichstraße.

**Los geht es am 17.03.2026 um 9:30 Uhr
in unserer Küche im Seniorenbüro Nord.**

Zutaten, Rezept und Bastelmaterial stellen wir zur Verfügung, so dass Ihr einfach und unkompliziert ins Tun kommen könnt.



Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

März 2026

Finde den Schatz in dir am 24.03., von 16 – 19 Uhr

„Wenn du fliegen willst, musst du die Sachen loslassen,
die dich runterziehen.“
Toni Morrison

Finde den Schatz in dir

Viele Frauen haben vergessen, dass es ein Geschenk
und ein Segen ist, Frau zu sein.

Wir bedienen täglich viele Rollen als Frau, ob als
Partnerin, Geliebte, Mutter,
Großmutter, Kollegin, Nachbarin und vielen mehr
und haben oft das Gefühl funktionieren zu müssen.
Wie kann es da gelingen, sein Frausein freudig zu leben?

In einem geschützten Raum wollen wir uns an einem Nachmittag
treffen und uns gegenseitig Erkenntnis, Wertschätzung und
Aufmerksamkeit schenken.

Durch offene Gespräche schaffen wir eine vertrauliche
Atmosphäre, einen Raum zum Wohlfühlen und
entdecken die eigenen Schätze.

Freia Brix-Bögge

Termin:

Dienstag, 24. März 2026, 16:00 – 19:00 Uhr

Ort:

Seniorenbüro Nord, Quartierstreff 55+
Gerther Str. 20, 44805 Bochum

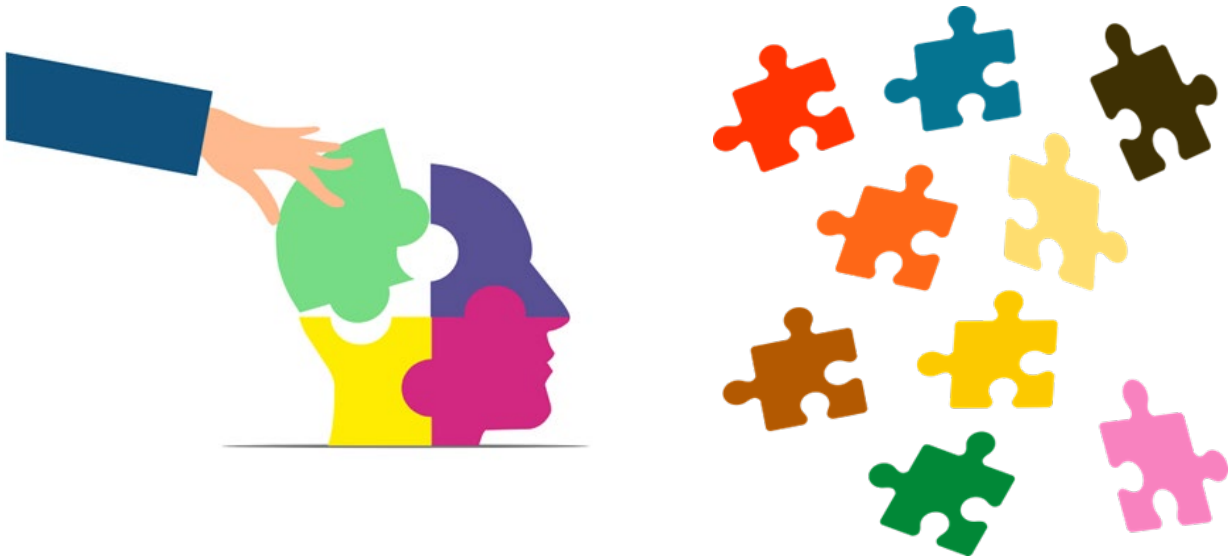
Bitte melden Sie sich bei Interesse im Seniorenbüro Nord
Telefon: 0234 91288842

dialogreich
Freia Brix-Bögge

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

März 2026

Neu im Seniorenbüro: Puzzletauschbörse



Liebe Besucher*innen,

ob allein oder gemeinsam - Puzzeln macht Spaß und hilft dabei, dass Gehirn fit zu halten. Deshalb soll unser Büchertauschregal um ein Puzzletauschregal erweitert werden. Hier können Puzzles ausgeliehen und getauscht werden.

Bringt gerne Puzzles mit und schaut während unserer Öffnungszeiten vorbei!

Das Angebot befindet sich noch im Aufbau: Gerne nehmen wir für die Tauschbörse alte und neue vollständige Puzzles als Spenden an, damit diese einen neuen Zweck finden und Freude spenden können!

Wir freuen uns auf Euch,

Euer Seniorenbüro Nord

Keine Gebühren, keine Anmeldung nötig

**Gerther Str. 20, 44805 Bochum, 0234 912 888 42,
senioren@psh-bochum.de**

Sprechzeiten: Mi 10:00 – 12:00, Do 14:00 – 16:00, Fr 10:00 – 12:00

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

März 2026

10 Jahre Sprachcafé Jubiläumsfeier am 26.03. ab 17 Uhr

Wir sagen DANKE für 10 Jahre Engagement im Sprachcafé = 10 Jahre gelebte Integration

Zehn Jahre ehrenamtliches Engagement im Sprachcafé bedeuten weit mehr als regelmäßige Treffen oder organisierte Lernangebote. Sie stehen für Zeit, Geduld, Offenheit und vor allem für ein großes Herz.

Über ein ganzes Jahrzehnt hinweg wurden Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen begleitet, ermutigt und gestärkt. Das Sprachcafé war dabei nicht nur ein Ort des Lernens, sondern ein Raum der Begegnung, des Vertrauens und des Ankommens. Jede einzelne Herausforderung – sprachlich, kulturell oder persönlich – wurde mit Respekt und individueller Aufmerksamkeit angenommen. Immer wieder wurde dort unterstützt, wo Unterstützung gebraucht wurde – flexibel, verlässlich und mit echtem Interesse am Menschen.

Besonders bemerkenswert ist die Kontinuität dieses Engagements: Zehn Jahre beständiger Einsatz, getragen von Überzeugung und Verantwortungsbewusstsein. Und zugleich die Bereitschaft, im Laufe der Jahre immer wieder neue ehrenamtliche Aufgaben zu übernehmen, weil die Bedeutung dieses Einsatzes erkannt wurde. Dieses Mitwachsen mit den Bedürfnissen der Gemeinschaft zeigt eine außergewöhnliche Haltung.

Integration lebt von Menschen, die Brücken bauen. Euer Engagement hat genau das getan – Brücken gebaut zwischen Sprachen, Kulturen und Lebenswelten. Es hat Mut gemacht, Perspektiven eröffnet und Gemeinschaft gestärkt.

Für diese langjährige Treue, für die unzähligen Stunden des Zuhörens, Erklärens und Begleitens, für das stetige Mitdenken und Anpacken gilt von Herzen:

Danke für 10 Jahre gelebtes Ehrenamt und für Euren unverzichtbaren Beitrag zu einer offenen und solidarischen Gesellschaft.



Zur 10-jährigen Jubiläumsfeier laden das Sprachcafé-Team sowie wir vom Seniorenbüro Nord-Team herzlich ein:

Los geht es am 26.03.2026 ab 17 Uhr.

Bei Speis und Trank haben wir viel Gelegenheit miteinander ins Gespräch zu kommen, in Erinnerungen zu schwelgen und uns kennenzulernen.

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

März 2026

10 Jahre Sprachcafé – Ein Bericht von unserer Ehrenamtlichen Stefanie T.

Als im Jahr 2015 viele geflüchteten Menschen Europa und Deutschland erreichten, kamen auch viele Menschen nach Bochum. Hier in Gerthe wurden sie zunächst in Turnhallen untergebracht und in ein „Containerdorf“ am Bövinghauser Hellweg.

Im Herbst 2015 fand ein Treffen von Gerther Bürger:innen in der evangelischen Christuskirche statt, um zu besprechen, wie wir den Menschen helfen können.

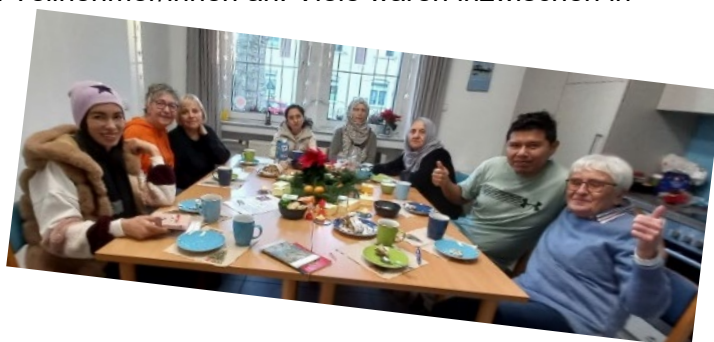
Es wurde über Patenschaften, Hilfe beim Erlernen der deutschen Sprache und Hilfe bei Behördengängen gesprochen.

Der Sprachunterricht fand zunächst teilweise in der Turnhalle statt, später konnte eine Gruppe in den Räumen der Gerther Bücherei unterkommen. Teilweise kamen bis zu 25 Personen, junge Leute, aber auch Eltern mit Kindern. Das änderte sich, als offizielle Sprachkurse von verschiedenen professionellen Sprachschulen für die Geflüchteten eingerichtet wurden.

Das Seniorenbüro bot uns 2 Räume an. So sind wir ab Herbst 2016 ins Seniorenbüro umgezogen. In einem Raum beschäftigten wir uns mit den Erwachsenen, in dem anderen mit den Kindern.

Leider unterbrach die Covid-Zeit 2020/2021 alle Aktivitäten. Erst 2022 konnten wir unsere Tätigkeit wieder aufnehmen.

Wir schrieben alle uns bekannten ehemaligen Teilnehmer:innen an. Viele waren inzwischen in Wohnungen in anderen Stadtteilen gezogen.



Zu vielen Geflüchteten halten wir weiterhin Kontakt, auch wenn sie keine Gelegenheit mehr haben, zu unseren Treffen zu kommen. So erfahren wir von ihren Fortschritten oder aber ihren Bemühungen, die ins Leere laufen.

Unser Schwerpunkt liegt jetzt beim aktiven Sprechen, Zuhören, Verstehen und Informationsaustausch untereinander.

Vieles erledigen wir auch "nebenbei" in unserer freien Zeit - was wir im Gespräch für nötig erachten: **Motivation zu Schulbesuch, Hilfe bei der Wohnungssuche, Einhaltung von Behörden Terminen oder Begleitung, Hilfe bei Arztterminen, Ausfüllen von Formularen.** Die Bedürfnisse sind sehr vielfältig.

Unser jetziges Team besteht aus vier Damen. Es sind vor allem Teilnehmerinnen, die dabei sind. Es kommen meistens dieselben Damen und ein Herr, zwischendurch finden auch neue Teilnehmerinnen zu uns.

In den 10 Jahren haben wir mehr als 45 Personen kennengelernt.

Blick in die Nachbarschaft ...



 **BOCHUM**
Veranstaltungen



FEIERN VERBINDET

Ü60+ PARTY

15.04.2026

15.07.2026

14.10.2026



18:00 Uhr Beginn | 22:00 Uhr Ende

Rotunde Bochum, Am Kulturgleis 3-5, 44787
Bochum

6,00 € Eintritt

Karten sind **online** oder an der **Abendkasse**
erhältlich.



www.bochum-veranstaltungen.de

 **STADT
BOCHUM**

Diese Seite nur für dich



Heute: Eine Achtsamkeitsübung

Im Alltag sind wir alle gefordert. Von allen Seiten möchten andere Personen etwas von uns, die Aufgabenliste ist manchmal so lang, dass wir sie an einem Tag nicht abarbeiten können. Wir hetzen vom Einkaufen zum Arzttermin, holen Kinder oder Enkelkinder ab, schmeißen den Haushalt, kümmern uns um andere und vergessen dabei uns selber.

Heute laden wir Euch ein, Euch Zeit für diese kleine, aber feine Achtsamkeitsübung zu nehmen. Sie wird bestimmt guttun und an dem ein oder anderen Tag der nötige Perspektivwechsel auf Euch sein.

Was ich
an mir
liebe

Holt Euch einen Stift, ein Blatt und schreibt in die Mitte, oder oben auf das Blatt „Was ich an mir liebe“.

Alles Weitere ist dann selbsterklärend, oder? 😊

Schreibt auf, was Ihr an Euch mögt. Egal was. Einfach alles, was Euch einfällt. Nehmt Euch Zeit dafür und gebt nicht sofort auf.

Vielleicht ist heute ein schwerer Tag, oder ein Tag, an dem es nicht so leicht ist, sich positiv zu betrachten dann nehmt Euch an einem anderen Tag Zeit. Oder es fällt Euch vielleicht eine Sache ein?
... und diese eine Sache verändert dann den Blick auf Euren Tag.

Wir alle sind liebenswert. Wir alle haben etliche Dinge, die wir lieben können und die wirklich toll sind.