

**Kontakt:** Sarah Abbasi, Tel. 0234 912 888 42, [abbasi@psh-bochum.de](mailto:abbasi@psh-bochum.de)

## 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.

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

**Bücherregal und Tauschregal sind zu allen Öffnungszeiten frei zugänglich.**

**Kontakt:** Sarah Abbasi, Tel. 0234 912 888 42, [abbasi@psh-bochum.de](mailto:abbasi@psh-bochum.de)

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mittwoch</b>   | <p><b>Englisch, 10:30 – 12 Uhr</b><br/>Kurs auf A1 Niveau, der von einer zertifizierten Sprachlehrerin geleitet wird.</p> <p><b>Ganzheitliches Gedächtnistraining, 13.30 – 14.30 Uhr</b> oder <b>14.45 – 15.45 Uhr</b><br/>Unter Anleitung werden mit abwechslungsreichen Übungen die grauen Zellen aktiviert. 2,- € pro Termin, laufender Kurs mit 8-10 Terminen. Anmeldung im SB.</p> <p><b>Wandern, 13.30 Uhr, 04.03., ca. 7,5 km</b><br/>Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.<br/><b>Diesen Monat:</b> Durch das Naturschutzgebiet „Dellwiger Bach“<br/><b>Treffpunkt:</b> Volksgartenstraße 61, 44388 Lütgendortmund<br/><b>ÖPNV:</b> Buslinie 378 Dortmund, Haltestelle „Gecks Heide“</p> <p><b>Stricken, 15.30 – 17.45 Uhr</b><br/>Eine fröhliche Runde, die sich unter fachkundiger Anleitung über diverse Strick- und Häkelprojekte austauscht und ausprobiert. Infos und Anmeldung: Frau Schellhase, Tel.: 0234-87278</p> <p><b>Gerthe für Amnesty, 18.00 – 19.30 Uhr</b> (2. und 4. Mittwoch, 11.03., 25.03.)<br/>In der Gruppe werden verschiedene Erfahrungen und Standpunkte diskutiert sowie Aktionen geplant, um politische und soziale Umstände zu verändern.</p> |
| <b>Donnerstag</b> | <p><b>Nähen, 10 – 12 Uhr</b> (alle zwei Wochen, Start am 12.03.)<br/>Egal ob Anfänger*in oder Meisterklasse, in diesem Nähtreff sind alle willkommen die mit Stoff kreativ werden möchten.</p> <p><b>Englisch, 10:30 – 12 Uhr</b><br/>Kurs auf A1 Niveau, der von einer zertifizierten Sprachlehrerin geleitet wird.</p> <p><b>Smartphone Sprechstunde, ab 15 Uhr</b> (siehe Seite 3)<br/>Für alle Fragen rund ums Smartphone, Internet und Computer könnt ihr 45 Minuten Einzelberatung buchen. Bitte bei uns im Seniorenbüro Nord anmelden.</p> <p><b>Sprachcafé Gerthe, 15 – 17 Uhr</b> (wöchentlich) *<br/>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.</p> <p><b>Literaturettreff, 17 – 18.30 Uhr</b> 19.03.<br/>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.</p>                                                                                                                                                                                                |
| <b>Freitag</b>    | <p><b>Singen, 11 – 12 Uhr, (06.03.) *</b><br/>Jede*r kann mitmachen, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot wird von Jochen G. an der Gitarre begleitet. Das Angebot ist kostenfrei.</p> <p><b>Repair-Café, 14 – 17 Uhr, (jeden letzten Freitag im Monat, 27.03.) *</b><br/>Handwerklich begabte Ehrenamtler*innen reparieren Alltagsgegenstände. Die Wartezeit wird mit Kaffee, Kuchen und Gesprächen verkürzt.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

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

**Bücherregal und Tauschregal sind zu allen Öffnungszeiten frei zugänglich**