

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

April 2026



Wir sind erreichbar:

Gerther Str. 20, 44805 Bochum

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

April 2026

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

lasst uns an die frische Luft gehen.

Unsere Rikscha-Saison hat wieder angefangen. In gemütlichem Tempo geht es nun wieder auf Anfrage durch den Bochumer Norden. Weitere Infos auf Seite 7.

Auch beim Kräuterspaziergang lassen wir uns von unserer reichhaltigen Natur begeistern und werden sicher das ein oder andere Mal zum Staunen gebracht.

Aber auch für diejenigen, die sich gerne noch drinnen aufhalten haben wir in diesem Monat wieder das ein oder andere dabei.

Viel Freude beim Lesen.

Herzlich,

Euer Seniorenbüro Nord-Team

Inhaltsangabe:

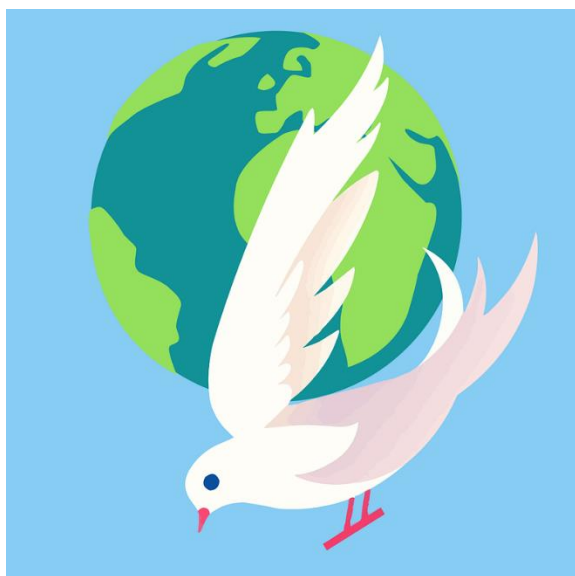
22.04.2026

Tag der Erde

**Jede Sekunde verändert das Sein
der Erde, auch wir Menschen
beeinflussen das Kommende.**

Von Otmar Heusch

Thema	Seite
Ehrenamtliche Sprechstunden	3
Regelmäßige Aktivitäten	4+5
Informationen und Veranstaltungen	6+7
Informationen und Ideen aus unseren Gruppen	8



Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

April 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	
07.04.	14:00/ 15:00/ 16:00 Uhr	02.04.	15:30/ 16:15/ 17:00 Uhr
21.04.	14:00/ 15:00/ 16:00 Uhr	23.04.	15:30/ 16:15/ 17:00 Uhr
28.04.	14:00/ 15:00/ 16:00 Uhr	30.04.	15:30/ 16:15/ 17:00 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

April 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, 06.04.)

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

ZWAR II, 18 Uhr (alle zwei Wochen, 20.04., 04.05.) *

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

Kochen, 16.30 – 18.30 Uhr (27.04.)

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, 07.04.)

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, 01.04., 15.04.) *

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

April 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, 01.04., ca. 7,5 km

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

Diesen Monat: Wandern im Städtedreieck BO-CAS-HER

Treffpunkt: Haus Callenberg, Bochumer Str. 151, 44575 Castrop-Rauxel

ÖPNV: in Eigeninitiative

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 – 19.30 Uhr (2. und 4. Mittwoch, 08.04., 22.04.)

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, 09.04., 23.04.)

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 15.30 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 (in der Regel jeden 3. Donnerstag im Monat, 16.04.)

Zurzeit wird das Buch „Als Großmutter im Regen tanzte“ von Trude Teige gelesen.

Freitag

Singen, 11.00 – 12.00 Uhr, (10.04.) *

Jede*r kann mitmachen, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot wird von Jochen G. an der Gitarre begleitet und ist kostenfrei.

Repair-Café, 14.00 – 17.00 Uhr, (jeden letzten Freitag im Monat, 24.04.) *

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

April 2026

Informationen und Veranstaltungen

Kräuterspaziergang am 09.04.26, 10 Uhr

Bei einer geführten Kräuterwanderung (ca. 2 km) erzählt uns eine ausgebildete Kräuterfrau Interessantes über Pflanzen am Wegesrand, auf Wiesen, Feldern und im Wald. Sie gibt spannende Informationen darüber, was wir von diesen Kräutern alles nutzen können.

Treffpunkt: Hiltroper Friedhof, Hiltroper Busch 9
Zur besseren Planung bitten wir um eine **Anmeldung** bis zum 07.04.2026 im Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum, Tel.: 0234 912 888 42, E-Mail: senioren@psh-bochum.de

Bitte festes Schuhwerk tragen. Um am Spaziergang teilzunehmen, sollte man trittsicher sein. **Achtung:** Bei starkem Regen und Unwetter entfällt die Wanderung.



Hiltrop Frühstück am 23.04.26, 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



evangelische kirchengemeinde
bochum-nord

STADT BOCHUM **Seniorenbüro Nord**
QUARTIERSTREFF 55+

STADT BOCHUM **Seniorenbüro Nord** Prokessual: Hiltrop Bochum 44805

QUARTIERSTREFF 55+

Gemeinsam aktiv!

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

April 2026

Start der Rikscha-Saison

Die Sonne scheint, die Bäume werden grün, die Vögel zwitschern - es zieht uns alle nach draußen in die Natur.

Und das Schönste ist – bei uns im Seniorenbüro kann man das Ganze sehr gemütlich angehen.

Unsere Rikscha-Pilotinnen und -Piloten haben die Rikscha poliert, geölt, die Reifen aufgepumpt und sich selbst nochmal einer Auffrischungsschulung unterzogen, um voller Elan in die nächste Rikscha-Saison zu starten.

Wenn Ihr Lust auf eine Fahrt durch den Bochumer Norden habt, meldet Euch gerne bei uns im Seniorenbüro Nord unter Tel. 0234 912888 42. Wir finden den richtigen Termin für Euch.



Laptop Angebot ab Mai

Nutzt die Chance:

Ab Mai bieten zwei fachkundige Ehrenamtliche bei uns im Seniorenbüro Unterstützung bei der Nutzung von Laptops an.

Wir haben zurzeit sechs gespendete Laptops zur Verfügung. Ein neues Betriebssystem wurde aufgespielt, so dass ein

reibungsloses Herantasten möglich ist.

Die Geräte können zum Üben auch mit nach Hause genommen werden.



Weitere Infos zu Anmeldung, Zeiten und Ablauf findet Ihr im nächsten Quartiersplausch.

Informationen und Ideen aus unseren Gruppen

Tagesausflüge mit dem Deutschlandticket

Gemeinsam unterwegs – unkompliziert, gesellig und abwechslungsreich.

Wir unternehmen kleine Tagesausflüge in die Umgebung:
mal Kultur, mal Natur, mal einfach raus.

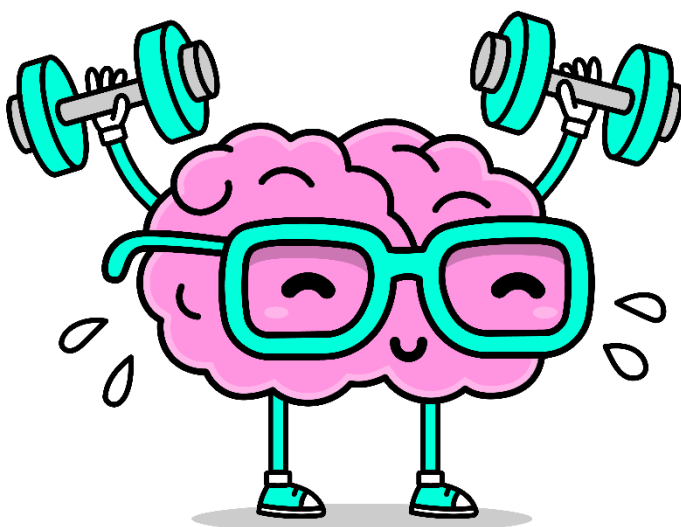
Im Mittelpunkt stehen das gemeinsame Unterwegssein und die Freude am Entdecken.

Informationen und Kontakt

Montags ab 9:00 Uhr beim Frühstück
oder dienstags um 10:30 Uhr beim
Stadtteilspaziergang vor dem Seniorenbüro Nord,
Gerthe Str. 20



Ganzheitliches Gedächtnistraining



„Schnuppern“ möglich

In beiden Kursen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings am Mittwoch von **13.30 – 14.30 Uhr** und **14.45 – 15.45 Uhr** steht je ein Platz zum Schnuppern zur Verfügung. Wer Interesse an diesem Angebot hat und das Ganze ausprobieren möchte, kann sich unter Tel 0234 912888 42 oder senioren@psh-bochum.de melden.

Kosten: pro Termin wird ein Kostenbeitrag von 2€ erhoben.