

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## Mai 2026



### Wir sind erreichbar:

Gerther Str. 20, 44805 Bochum

**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

Mai 2026

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

es ist Diversitätsmonat! Ein guter Anlass, um zu betonen, dass wir Besucher\*innen egal welcher Religion, Lebensweise und Nationalität bei uns im Seniorenbüro Nord willkommen heißen möchten. Auch im Mai geht es wieder bunt und vielfältig zu, unter anderem wollen wir mit euch zusammen den Tag der offenen Tür und den langen Tag der StadtNatur begehen. Kommt am Freitag, den 29.05. vorbei, informiert euch über unsere Angebote, bastelt mit uns Seedballs und genießt den Nachmittag bei Musik und leckerem Essen.

Im Mai startet außerdem ein erstes Treffen für unser **Laptop-Angebot** bei uns im Seniorenbüro. Weitere Infos zum Angebot auf Seite 6.

Viel Freude beim Lesen.

**Herzlich,**

**Euer Seniorenbüro Nord-Team**

## 21.05.2026 Tag der kulturellen Vielfalt

*„Wir können uns selbst davon überzeugen, im Zusammenspiel mit anderen Dinge zu tun, die wir als Einzelne nicht tun können.“*

*Jordan Peele*

## Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Ehrenamtliche Sprechstunden	3
Regelmäßige Aktivitäten	4 + 5
Veranstaltungen und Informationen	6 + 7
Tag der offenen Tür	8



# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Mai 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	
<b>05.05.</b>	14:00 / 15:00 / 16:00 Uhr	<b>07.05.</b>	15:30 / 16:15 / 17:00 Uhr
<b>12.05.</b>	14:00 / 15:00 / 16:00 Uhr	<b>14.05.</b>	15:30 / 16:15 / 17:00 Uhr
<b>19.05.</b>	14:00 / 15:00 / 16:00 Uhr	<b>21.05.</b>	15:30 / 16:15 / 17:00 Uhr
		<b>28.05.</b>	15:30 / 16:15 / 17:00 Uhr

### Sprechstunde zum Rentenanspruch

**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

Mai 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, 04.05.)

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

**ZWAR II, 18 Uhr** (alle zwei Wochen, 04.05., 18.05., 01.06.) \*

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

**Kochen, 16.30 – 18.30 Uhr** (**Achtung: Entfällt im Mai**, nächster Termin am 08.06.)

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, 05.05.)

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, 05.05., 19.05.) \*

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

## Mai 2026

### Mittwoch

#### Englisch, 10.30 – 12 Uhr

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

#### Wandern, 13.30 Uhr, 06.05., ca. 7 km

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

**Diesen Monat:** Durch das grüne Wanne

**Treffpunkt:** Gut Steinhausen, Wiedehopfstr. 200, 44653 Herne

**ÖPNV:** Von Herne Bahnhof geht es mit der Buslinie 312 bis Herne ‚Künstler Zeche‘, dann fußläufig noch ca. 500 m bis zum Start.

#### 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.

#### 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, 13.05., 27.05.)

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, 07.05., 21.05.)

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, 21.05.) \*

Zurzeit werden die drei ersten Kurzgeschichten aus dem Buch „Wir haben Raketen geangelt“ von Karen Köhler gelesen.

### Freitag

#### Singen, 11 – 12 Uhr, (Achtung: aufgrund des Maifeiertags verschoben auf den 08.05.2026) \*

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

#### Repair-Café, 14 – 17 Uhr, (Achtung: Entfällt im Mai, nächster Termin 26.06) \*

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

Mai 2026

## Veranstaltungen und Informationen

### „Wir starten einen Versuchsballon!“ Auftakt für das neue Laptop-Angebot, 11.05.26, 12 Uhr

Viele Dinge im Alltag lassen sich mit dem Computer oder Smartphone einfacher erledigen – wenn man weiß, wie. In diesem Einführungstreffen probieren wir gemeinsam aus, was möglich ist: in Ruhe, ohne Vorkenntnisse und ohne Druck. Sie können Fragen stellen, Dinge ausprobieren und herausfinden, was für Sie persönlich interessant und hilfreich ist. Auch das Thema „Künstliche Intelligenz“ schauen wir uns ganz praktisch an.

Gemeinsam entwickeln wir daraus die Themen für einen möglichen Kurs. **Kommen Sie gerne vorbei!**



**Ein offenes Einführungstreffen für alle, die neugierig sind, aber noch unsicher im Umgang mit Computer, Internet oder Smartphone.**

Anmeldungen im Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum, Tel.: 0234 912 888 42, E-Mail: [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de)

### Silbernetz NRW stellt sich vor, 18.05.26, 11 Uhr

**Silbernetz** – Das Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter – eine Organisation für die Unterstützung älterer Menschen, stellt sich im Seniorenbüro Nord vor. Silbernetz bietet u.a. das Silbertelefon an, eine kostenfreie und anonyme Telefon-Hotline für Senior\*innen, die ein Gespräch brauchen oder einfach jemanden zum Zuhören wünschen.

Zur besseren Planung freuen wir uns über eine Anmeldung bis zum 14.05.2026 im Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum, Tel.: 0234 912 888 42, E-Mail: [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de). Aber auch wer spontan dazu kommen möchte ist herzlich eingeladen.



# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Mai 2026

## Refill-Station – Wasser auffüllen im SB Nord

Der Sommer kommt und die Tage werden wärmer. Um das warme Wetter auch genießen zu können, ist es besonders wichtig, hydriert zu bleiben. Das Seniorenbüro Nord ist Teil des Netzwerks Refill Deutschland und bietet sich als **Auffüll-Station für leere Flaschen** an. Ziel ist es, einerseits das Trinken und die Zugänglichkeit zu **Wasser** zu erleichtern, andererseits Plastikmüll durch viele Plastik- und Einwegflaschen zu vermeiden.

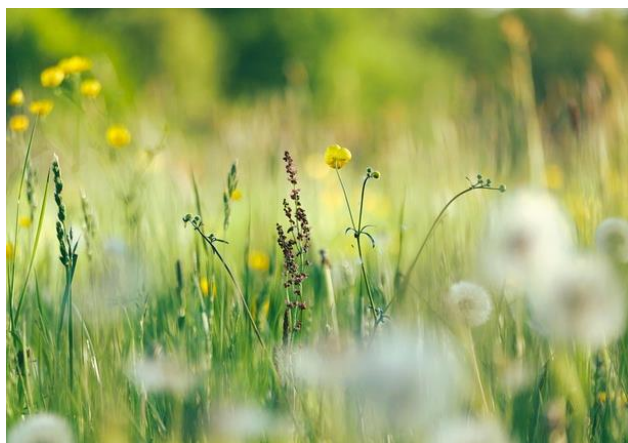
Das Seniorenbüro steht auch im Jahr 2026 allen Personen, egal welchen Alters, barrierefrei zum kostenfreien Wiederauffüllen ihrer Flaschen zu Verfügung

**Übrigens:** Auf der Website von Refill Deutschland könnt ihr auch weitere Refill Stationen in Bochum finden:

<https://refill-deutschland.de/karte/>



## Langer Tag der StadtNatur Bochum, 29.05. und 30.05.26



Am 29. Und 30. Mai findet in Bochum der 13. Lange Tag der StadtNatur statt. In allen Bochumer Stadtteilen werden wieder vielfältige Informations- und Aktionsangebote die Gelegenheit bieten, StadtNatur zu erleben, zu erfahren und kennenzulernen.

**Das Seniorenbüro Nord bietet am 29.05. während des Tags der offenen Tür zwischen 14 und 18 Uhr an, Seedballs herzustellen.** Diese können bei Spaziergängen mitgenommen und in der Nachbarschaft verteilt werden, damit überall bunte Blumen erblühen.

Das Angebot im Seniorenbüro Nord ist kostenfrei. Alle Menschen jeglichen Alters sind herzlich eingeladen.

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Mai 2026

**Tag der Offenen Tür im SB Nord, 29.05.26, 14-18 Uhr**

Am Freitag, den 29.05.26, von 14 bis 18 Uhr findet im Seniorenbüro Nord der **Tag der Offenen Tür** statt.

Kommt gerne vorbei, lernt unsere Angebote kennen und sprecht uns an, wenn ihr Fragen, Ideen und Anregungen habt. Für das leibliche Wohl wird gesorgt, es gibt Kaffee und Kuchen sowie herzhaft Leckereien. Außerdem wird es ein **musikalisches Mitmach-Angebot** geben. Seid gespannt und bringt gerne Freunde und Familie mit.

Das Repair-Café entfällt an diesem Tag.



Es wird keine Anmeldung benötigt, alle Angebote sind kostenfrei. Bei Rückfragen melden Sie sich gerne im Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum, Tel.: 0234 912 888 42, E-Mail: [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de)