

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## Juni 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

Juni 2026

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

die Sommermonate erwarten uns und damit kommen viele Gelegenheiten, gemeinsam aktiv zu werden. Das Zusammensein und der Austausch mit anderen vertreibt nicht nur Langeweile, sondern kann auch dem Gefühl von Einsamkeit vorbeugen.

Für die Aktionswoche „gemeinsam gegen Einsamkeit“ vom 22.06. – 27.06. haben die Seniorenbüros in Bochum ein buntes Angebot erstellt. Es lohnt sich also, den Blick in die anderen Stadtteile schweifen zu lassen. Wir freuen uns über alle Menschen, die das Seniorenbüro Nord besuchen, an Angeboten teilnehmen, sich aktiv einbringen und mit ihren Ideen dazu beitragen, dass wir uns verändern und entwickeln.

Viel Freude beim Lesen.

**Herzlich,  
Euer Seniorenbüro Nord-Team**

## Inhaltsangabe:

**15.06. Welttag gegen Diskriminierung  
und Misshandlung älterer Menschen**

**„Egal welches Alter man auch hat,  
man ist doch immer für irgendetwas  
zu jung oder zu alt.“**

**Erhard Blanck**

Thema	Seite
Ehrenamtliche Sprechstunden	3
Regelmäßige Aktivitäten	4 + 5
Veranstaltungen und Informationen	6 +7
Blick in die Nachbarschaft	8

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## Juni 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>23.06.</b>	14.00 / 15.00 / 16.00 Uhr	<b>11.06.</b>	15.30 / 16.15 / 17.00 Uhr
<b>30.06.</b>	14.00 / 15.00 / 16.00 Uhr	<b>18.06.</b>	15.30 / 16.15 / 17.00 Uhr
<b>07.07.</b>	14.00 / 15.00 / 16.00 Uhr	<b>23.06.</b>	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

Juni 2026

## Regelmäßige Aktivitäten

### Montag

**Montagsfrühstück, 9.00 – 11.00 Uhr** (wöchentlich) \*

Gemeinsam in die Woche starten. Pack Dein Bütterken ein, Getränke gibt es bei uns.

**Bastelgruppe I, 15.00 – 17.00 Uhr** (einmal im Monat, 01.06.)

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

**ZWAR II, 18.00 Uhr** (alle zwei Wochen, 01.06., 15.06., 29.06.) \*

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

**Kochen, 16.30 – 18.30 Uhr** (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 14.00 Uhr** (wöchentlich) \*

Spaß, Spannung und Bewegung stehen hier im Vordergrund. Neue Mitspieler\*innen sind immer herzlich willkommen!

**Bastelgruppe II, 14.00 – 16.00 Uhr** (einmal im Monat, 02.06.)

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

**Smartphone Sprechstunde, ab 14.00 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, 15.00 – 17.00 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, 17.00 – 19.00 Uhr** (in der Regel 1. und 3. Dienstag, 16.06.) \*

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

## Juni 2026

### Mittwoch

#### Englisch, 10.30 – 12.00 Uhr

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

#### Wandern, 13.30 Uhr, 03.06., ca. 7 km

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

**Diesen Monat:** Rund um das Eppendorfer Thorpe Heimatmuseum

**Treffpunkt:** Engelsburger Str. 9, 44869 Bochum

**ÖPNV:** Linie 354 bis zur Haltestelle „Thorpe Heimatmuseum“

**Einkehr:** anschließend Kaffeenachmittag im Thorpe Heimatmuseum

#### 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, 18.00 – 19.30 Uhr (2. und 4. Mittwoch, 10.06., 24.06.)

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

### Donnerstag

#### Nähen, 10.00 – 12.00 Uhr (in der Regel alle zwei Wochen, 18.06.)

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

#### Englisch, 10.30 – 12.00 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, 15.00 – 17.00 Uhr (wöchentlich) \*

Kultureller Austausch bei Tee und Kaffee.

#### Literaturreff, 17.00 – 18.30 Uhr (in der Regel jeden 3. Donnerstag im Monat, 18.06.) \*

Zurzeit werden die drei ersten Geschichten aus dem Buch „Die grünen Kinder“ von Olga Tokarczuk gelesen. Neue Interessierte sind herzlich Willkommen.

### Freitag

#### Singen, 11.00 – 12.00 Uhr, (1. Freitag im Monat 05.06.2026) \*

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

#### Repair-Café, 14.00 – 17.00 Uhr, (jeden letzten Freitag im Monat, 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

Juni 2026

### Veranstaltungen und Informationen

#### vhs Bochum – Weiterbildung vor Ort, 01.06.26, 9.00 – 11.00 Uhr

**Genießen Sie eine Tasse Kaffee oder Tee beim Montagsfrühstück im Seniorenbüro und nutzen Sie parallel die Möglichkeit, sich beraten zu lassen. Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht notwendig.**



Das neue Projekt, das es seit Januar 2025 gibt, möchte Ihnen eine **Orientierung** geben, **welche Bildungs- und Kulturangebote Bochum zu bieten hat.**

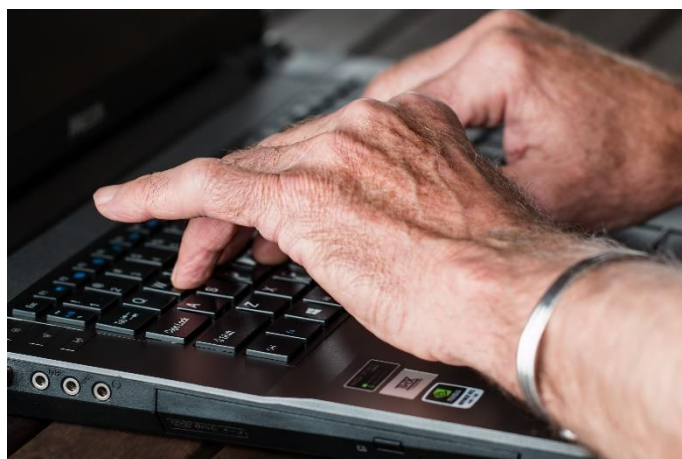
Insbesondere möchten wir mit Ihnen vor Ort ins Gespräch kommen, wenn Sie neu zugewandert sind oder lange nicht mehr das richtige Angebot für sich gefunden oder gesucht haben.

Egal, zu welchen Lebensbereichen Sie vielleicht Orientierung benötigen, sei es wie Sie Ihre Familie managen oder für sich ein Hobby finden oder sich beruflich (neu) aufstellen wollen, wir möchten Ihnen aufzeigen, wie vielfältig das Bochumer Bildungsangebot gefächert ist.

#### Erste Schritte mit dem Laptop, 01.06.26, 12.00 Uhr

Viele Dinge im Alltag lassen sich mit dem Computer oder Laptop einfacher erledigen – wenn man weiß, wie. Bei diesem Treffen 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.

**Ein Angebot für alle, die neugierig, aber noch unsicher im Umgang mit Laptop und Internet sind. Das Angebot ist kostenfrei.**



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)

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Juni 2026

## Einladung zum gemeinsamen Frühstück in Hiltrop am 11.06.26, 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**



## Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ 22.06. - 27.06. in den Seniorenbüros in Bochum



**GEMEINSAM**  
**EINSAM**  
Allianz gegen Einsamkeit

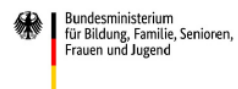
Lass' es uns zusammen machen!



Alle Informationen zu Veranstaltungen in der Aktionswoche findet Ihr auf der Webseite der Seniorenbüros in Bochum.



Gefördert durch:



Kofinanziert von der Europäischen Union



QUARTIERSTREFF 55+

Gemeinsam aktiv!

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Juni 2026



## Blick in die Nachbarschaft

**„Erzähl mir, wie du lebst!“ -  
Generationen im Austausch über Liebe, Leben und  
Identität am 18.06. in der KoFabrik Bochum, 18.00 Uhr**

**Wie leben und lieben wir als LSBTQIA\*-Community heute –  
und wie war das früher?**

**Was hat uns geprägt, was hat sich verändert und was verbindet uns?**

Bei „Erzähl mir, wie du lebst“ begegnen sich lesbische, schwule, bisexuelle, trans\*, inter\*, queere und asexuelle Menschen sowie ihre Unterstützer\*innen und Freund\*innen unterschiedlichen Alters. In kurzen, moderierten Runden geht es um persönliche Erfahrungen, Perspektiven und Lebenswege.

Das Event bietet einen geschützten Rahmen, in dem wir uns auf Augenhöhe begegnen, zuhören und voneinander lernen können.

Für eine wertschätzende und sichere Atmosphäre sind während der gesamten Veranstaltung Awareness-Ansprechpersonen vor Ort. Zwischen den Runden gibt es Raum für offenen Austausch. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt – mit Getränken und leckerem, veganem Fingerfood und Hors d'œuvres.

**Wann: Donnerstag, 18. Juni, 18.00 Uhr**  
**Wo: KoFabrik Bochum, Stühmeyerstraße 33,  
44787 Bochum**  
**Kosten: Kostenfreie Teilnahme**  
**Verpflegung: Vegane Küche**

Um Anmeldung zwecks Planung wird gebeten, aber auch ein spontanes Vorbeikommen ist möglich!

Mehr Informationen und Anmeldung unter [dykemarchruhr@gmail.com](mailto:dykemarchruhr@gmail.com) oder telefonisch/per WhatsApp an 01625679859.



**+rosa strippe**

**Seniorenbüros  
in Bochum**

STADT BOCHUM **Seniorenbüro Nord** Probenstraße 11 Bochum

QUARTIERSTREFF 55+

*Gemeinsam aktiv!*