



Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Juli 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

Juli 2026

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

der Juli steckt voller Möglichkeiten aktiv zu werden und Neues auszuprobieren – oder aber Angebote wahrzunehmen, die pausiert haben. Diesen Monat, am 15.07., findet die von der Alzheimer Gesellschaft Bochum e. V. angebotene Sprechstunde für pflegende Angehörige wieder statt. Wer sich dazu informieren möchte, kann gerne Kontakt zu uns aufnehmen.

Weitere Informations- und Sprechstundenangebote findet ihr auf den Seiten 6 und 7.

Darüber hinaus erwarten uns im Juli gleich zwei großartige Quartiersfeste: Der Gerther Sommer am 04.07. sowie das Quartiersfest Rosenberg am 11.07. Wir freuen uns schon darauf, interessierte Menschen an unseren Ständen begrüßen zu können.

Wer zurzeit draußen unterwegs ist, sollte darauf achten, sich bei Hitze zu schützen und Tipps und Tricks anzuwenden, um gesund durch den Sommer zu kommen. Mehr dazu findet ihr auf der letzten Seite unseres Quartiersplausches.

Eine gute Sommerzeit und viel Freude beim Lesen.

**Herzlich,
Euer Seniorenbüro Nord-Team**



12.07. Tag der Hoffnung

**Hoffnung sieht das Unsichtbare, fühlt
das Unfassbare und erzielt das
Unerklärbare.**

Maximilian Kolbe

Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Ehrenamtliche Sprechstunden	3
Regelmäßige Aktivitäten	4+5
Veranstaltungen und Informationen	6+7
Blick in die Nachbarschaft	8+9
Blick in die Zukunft	10+11
Diese Seite nur für dich	12

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Juli 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	
07.07.	14.00 / 15.00 / 16.00 Uhr	09.07.	15.30 / 16.15 / 17.00 Uhr
14.07.	14.00 / 15.00 / 16.00 Uhr	16.07.	15.30 / 16.15 / 17.00 Uhr
21.07.	14.00 / 15.00 / 16.00 Uhr	23.07.	15.30 / 16.15 / 17.00 Uhr
28.07.	14.00 / 15.00 / 16.00 Uhr	30.07.	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

Juli 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, 06.07.)

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

ZWAR II, 18.00 Uhr (alle zwei Wochen, 13.07., 27.07.) *

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

Kochen, 16.30 – 18.30 Uhr (einmal im Monat, 20.07.)

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, 07.07.)

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 (1. und 3. Dienstag, 07.07., 21.07.) *

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

Juli 2026

Mittwoch

Sprechstunde Pflegeselbsthilfe, Alzheimer Gesellschaft

10.00 – 11.30 Uhr (15.07.)

Offene Sprechstunde und Einzelberatung für pflegende Angehörige auch zur Demenz im Wohnumfeld. Infos und Termine: Jutta Meder, Tel.: 0234-337772

Englisch, 10.30 – 12.00 Uhr (wöchentlich)

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

Wandern, 13.30 Uhr, 01.07., ca. 8 km (einmal im Monat) *

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

Diesen Monat: Von Schloss Steinhausen durch das Muttental

Treffpunkt: Parkplatz Nachtigallstraße, 58452 Witten

Einkehr: gemütliches Beisammensein und Kaffeetrinken im Café del Sol, Ruhrstraße 95, 58452 Witten

Hinweis: hügelig; unbefestigte Wege

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 (Achtung: pausiert bis November)

Eine fröhliche Runde, die sich unter fachkundiger Anleitung über diverse Strick- und Häkelprojekte austauscht und ausprobiert.

Gerthe für Amnesty, 17.30 – 19.00 Uhr (1. und 3. Mittwoch, 01.07., 15.07.)

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, 23.07.)

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

Englisch, 10.30 – 12.00 Uhr (wöchentlich)

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 (Achtung: Sommerpause vom 23.07 bis 03.09.) *

Kultureller Austausch bei Tee und Kaffee.

Literaturtreff, 17.00 – 18.30 Uhr (jeden 3. Donnerstag im Monat, 16.07.) *

Es werden weitere 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 03.07.2026) *

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, 31.07.) *

Handwerklich begabte Ehrenamtler*innen reparieren Alltagsgegenstände. Die Wartezeit wird mit Kaffee, Kuchen und Gesprächen verkürzt.

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Juli 2026

Veranstaltungen und Informationen

Singen verbindet Generationen – gemeinsam Singen im Familienzentrum Heinrichstraße am 02.07.26, 15-16 Uhr

Die städt. Kindertageseinrichtung/Familienzentrum Heinrichstr.40a 44805 Bochum lädt in Kooperation mit dem Seniorenbüro Nord interessierte Seniorinnen und Senioren zum gemeinsamen Singen mit den Kindern ein.

Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung im Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum, Tel.: 0234 912 888 42, E-Mail: senioren@psh-bochum.de



„Was macht eigentlich eine Schiedsperson?“ am 06.07.26, 11 Uhr



Der Schiedsmann für den Bezirk Bergen, Hiltrop und Gerthe (teilweise) stellt sich im Seniorenbüro Nord vor.

Unter anderem wird auf folgende Inhalte eingegangen:

- Das Schlichtungsverfahren
- In der Verhandlung die Bedürfnisse der Parteien erkennen
- Einsichtig handeln und gemeinsame, rechtsverbindliche Regeln festlegen.

Zur Beilegung von bürgerlich-rechtlichen Streitigkeiten bietet das Schiedsamtsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen die Hilfe der Schiedsfrau oder des Schiedsmannes an, die sich seit Jahrzehnten als Schlichter bewährt haben.

Es handelt sich um einen offenen Austausch, gerne können Fragen gestellt werden. Eine Anmeldung im Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum, Tel.: 0234 912 888 42, E-Mail: senioren@psh-bochum.de ist erwünscht, aber nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Juli 2026

Kräuterwanderung am 28.07., 10 Uhr im Naturschutzgebiet Tippelsberg-Berger Mühle

Bei einer geführten, ca. 2-stündigen Kräuterwanderung 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.

Hinweis: um am Spaziergang teilzunehmen, sollte man festes Schuhwerk tragen und trittsicher sein. Ausreichend Trinkwasser ist mitzubringen, Wanderstöcke sind von Vorteil.

Treffpunkt: Parkplatz Hiltroper Straße/Hunsrückstraße. Ausgeschildert: Sportanlage Hunsrückstraße.

Zur besseren Planung bitten wir um eine **Anmeldung** bis zum 24.07.2026 im Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum, Tel.: 0234 912 888 42, E-Mail: senioren@psh-bochum.de

Achtung: Bei starkem Regen oder extremer Hitze entfällt die Wanderung.



Offene Sprechstunde Rechtliche Betreuung im Seniorenbüro Nord am 31.07., 14-17 Uhr

Seniorenbüros
in Bochum



Offene Sprechstunde

**Rechtliche
Betreuung**

**Vorsorgevollmachten
Rechtliche Betreuung
Patientenverfügung**

Ehrenamtlich eine rechtliche Betreuung führen

Sie brauchen dazu Informationen, haben Fragen oder möchten Ihre Vorsorgevollmacht beglaubigen lassen? Dann laden wir Sie herzlich ein zur »**Offenen Sprechstunde rechtliche Betreuung**« an einem der Termine in ihrem Seniorenbüro.

Die Sprechstunde wird regelmäßig durchgeführt und ist ein Angebot der Betreuungsstelle für Erwachsene der Stadt Bochum in Kooperation mit den Bochumer Betreuungsvereinen und den Seniorenbüros.

Hinweis: Für Beglaubigungen müssen Vollmachtgeber und Vollmachtnehmer mit ihren Personalausweisen vor Ort sein.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord Juli 2026

Blick in die Nachbarschaft

Gerther Sommer am 04.07., 10-16 Uhr



BOCHUM

**4. Juli
10 - 16 Uhr**

Gerther Sommer

Ein Fest der Vielfalt erleben rund um den Marktplatz, den Marktgarten sowie in der Fußgängerzone. Buntes Programm mit unterschiedlichen Institutionen aus dem Bezirk.

 Eine Veranstaltung der
Bezirksvertretung Bochum-Nord

Wir sind dabei!

Kommt uns gerne an unserem Infostand von **10 – 13 Uhr** besuchen - egal ob mit konkreten Fragen, mit Ideen und Anregungen oder einfach nur auf einen Plausch. Die Gruppe *Gerthe für Amnesty* informiert ebenfalls über ihre Projekte.

Wer mag kann an diesem Tag außerdem eine Runde mit der Rikscha drehen. Unsere ehrenamtlichen Pilot*innen sorgen für frischen Wind in den Haaren.

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord
Juli 2026

Quartiersfest Rosenberg am 11.07., 13-18 Uhr

SAMSTAG, 11.07.2026
13 - 18 UHR

**VORPLATZ DER LADENZEILE
ROSENBERGSTR. / HAYDNSTR.**

**Jubiläumsfest am
Rosenberg -
60 Jahre Rosenberg**

BÜHNENPROGRAMM
13 UHR AUFTAKT MIT
DOMENICO DE ANGEL FEAT.
ANDREA TIAMO

LINEDANCE, DIE ROSETTIS,
KINDERTANZ
UVM.

**INFOSTÄNDE,
SPEISEN UND
GETRÄNKE,
SPIEL UND SPASS**

Unterstützt durch
den Bochum-
Fonds

Veranstalter:
Arbeitsgemeinschaft
Rosenberg
0234-92563933

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Juli 2026

Blick in die Zukunft

Rikschafahrten beim Café am Sonntag am 2.08., 15-17 Uhr am Gemeindehaus der St-Vinzentius-Kirche

Die evangelische Kirchengemeinde Harpen bietet jeden ersten Sonntag im Monat von März bis November das Café am Sonntag an. Am 2.08. wird auch die E-Rikscha des Seniorenbüros Nord vor Ort sein. Wer möchte hat die Chance, mit ehrenamtlichen, geschulten Rikschapilot:innen eine kleine Tour durch den Stadtteil zu unternehmen und dieses besondere Angebot kennenzulernen.

Wo:

Gemeindehaus der St. Vinzentius-Kirche
Kattenstr. 3, 44805 Bochum

Wer:

Jede/r ist herzlich willkommen. Das Café am Sonntag bietet Gelegenheit für Kaffee, Kuchen, Begegnung und Besuch der offenen St. Vinzentius-Kirche.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Individuelle Fahrten mit der E-Rikscha, können beim Seniorenbüro Nord unter Tel. 0234 912 888 42 oder per Mail unter senioren@psh-bochum.de angefragt werden.



QUARTIERSTREFF 55+

Kreatives Angebot – Alter(n) positiv gestalten! Auftakt am 10.08., 14 Uhr

VIelfältig,
Bunt und
Engagiert

Was bedeutet Alter und Alter(n) für dich persönlich? Wie können wir uns von stereotypen Altersbildern lösen und unser eigenes Bild entwickeln? Unter dem Motto „Alter(n) positiv gestalten!“ wollen wir ins Gespräch kommen, uns austauschen und dabei kreativ tätig werden. Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien und es werden unterschiedliche Möglichkeiten der kreativen Auseinandersetzung aufgezeigt.

Mehrere Treffen sind geplant - es müssen aber nicht alle Treffen wahrgenommen werden. Am Ende wird es die Möglichkeit geben, die im Prozess entstandenen Werke im Seniorenbüro Nord auszustellen. Zur besseren Planung ist eine Anmeldung im Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum, Tel.: 0234 912 888 42, E-Mail: senioren@psh-bochum.de erwünscht. Auch eine spontane Teilnahme ist möglich.



QUARTIERSTREFF 55+

Gemeinsam aktiv!

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord Juli 2026

**Rollatortag am 05.08.,
9.30-12.30 Uhr auf dem Gerther Markt**

**POLIZEI**
Nordrhein-Westfalen
Bochum

rechtsstaatlich • bürgerorientiert • professionell



Sicher unterwegs mit dem *Rollator*

KOSTEN-
LOS!

Wann?	Mittwoch, 05. August 2026 09:30 bis 12:30 Uhr
Wo?	Bochum-Nord, Gerther Markt
Inhalte:	• Praxistraining am Rollatorparcours • Praxistraining im/am Linienbus der BOGESTRA • Überprüfung der Bremsen und der Höheneinstellung des Rollators durch ein ortsansässiges Sanitätshaus • Beratung durch das zuständige Seniorenbüro und den Sicherheitsberater der Polizei • Hör-, Seh- und Reaktionstest durch die Verkehrswacht Bochum



10 Jahre
ROLLATORTAG

Informationen über 0234/909-5126 Verkehrsunfallprävention der Polizei Bochum

Herausgeber: Polizei Bochum
Universitätsstr. 108 | 44799 Bochum



Diese Seite nur für dich



Heute: Tipps im Umgang mit Hitze

Wir alle wollen den Sommer genießen. Hitzeperioden können den Körper jedoch sehr belasten. Im Umgang mit hohen Außentemperaturen gibt es hilfreiche Hinweise, um sich abzukühlen und gesund zu bleiben.

- **Trinke über den Tag verteilt etwa 2 bis 3 Liter Wasser** - auch unterwegs. Solltest du unterwegs eine Toilette benötigen, achte auf Geschäfte mit dem Logo der Unterstützungspunkte.

Mit dem Logo an der Eingangstür signalisieren Einrichtungen, Restaurants, Geschäfte und Praxen ihre Hilfsbereitschaft für ältere Menschen. Sie bieten einen Stuhl zum Hinsetzen, ein Glas Wasser, ein Telefon, oder die Benutzung der Toilette an.

- Iss **wasserreiches Gemüse und Obst** sowie leichte Speisen und Blattsalate.
- **Kühle** dich sich mit feuchten Tüchern, lauwarmen Duschen, Fußbädern oder Wasserspray ab.
- Nutze **Schatten in Parks und Gärten**, verlege Aktivitäten und Sport in die Morgenstunden.
- Achte auf **Schutz vor UV-Strahlung**: Schütze dich mit einer Kopfbedeckung, Sonnencreme und Sonnenbrille.
- **Halte die Wohnung möglichst kühl**, z. B. mit Hilfe von Rollläden und Vorhänge. Lüfte am besten in den frühen Morgen- oder späten Abendstunden.
- Frag nach **Unterstützung**, z. B. bei Einkäufen und Besorgungen.



Quelle: „Gesund durch die Sommerhitze. Informationen und Tipps für ältere Menschen und ihre Angehörigen“; Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)

Weitere Broschüren und Informationen zum Thema können Sie im Seniorenbüro Nord erhalten. Besuchen Sie auch das Hitzeportal der Stadt Bochum:
<https://www.bochum.de/Stabsstelle-Klima-und-Nachhaltigkeit/Hitze-Portal-der-Stadt-Bochum>



Übrigens: Das Seniorenbüro Nord ist einer von vielen „kühlen Orten“ in Bochum. Hier bleibt es in der Regel auch bei starker Hitze angenehm, sodass Besucher*innen während unserer Büro- und Sprechzeiten die Möglichkeit haben, einen kühlen Ort aufzusuchen, ein Glas Wasser zu trinken und sich auszuruhen. Gerne füllen wir auch mitgebrachte Wasserflaschen auf.