

Kontakt: Jana Meyer, Tel. 0234 912 888 42, meyer@psh-bochum.de

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.**

Kontakt: Jana Meyer, Tel. 0234 912 888 42, meyer@psh-bochum.de

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: Sommerpause bis November)

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, 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.

Literaturettreff, 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.) *

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.

Bücherregal und Tauschregal zu allen Öffnungszeiten frei zugänglich.

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