



Quartiersplausch Seniorenbüro Nord September 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

September 2026

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

Wie schön es doch wäre, wenn alle Menschen in Frieden miteinander auf diesem Planeten leben könnten, oder? Die Realität sieht leider ganz anders aus – Kriege, gewaltsame Konflikte und Umweltkatastrophen bestimmen die Nachrichten. Auch wenn angesichts dieser Weltlage Gefühle wie Ohnmacht und Wut entstehen können und ihre Daseinsberechtigung haben, erinnert uns der Weltfriedenstag vielleicht daran, dass wir selbst Konflikte im Kleinen friedlich und respektvoll lösen können. Auch kleine Handlungen im Alltag, gegenseitige Hilfe und Unterstützung können einen Unterschied machen und zu einer friedlicheren Gesellschaft beitragen.

In diesem Sinne freuen wir uns über alle Menschen, die Interesse daran haben, sich im Seniorenbüro zu begegnen, sich auszutauschen und mit Spaß gemeinsamen Aktivitäten nachzugehen. Wir wünschen einen guten Start in die Herbstzeit!

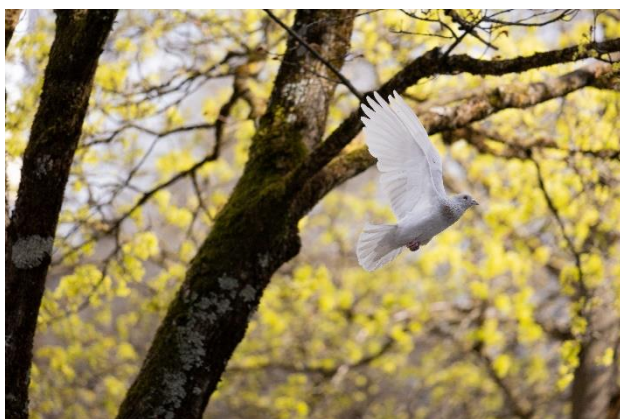
**Herzlich,
Euer Seniorenbüro Nord-Team**

Inhaltsangabe:

21.09. Weltfriedenstag

**Der Friede ist das
Meisterwerk der Vernunft.**

Von Immanuel Kant



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

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

September 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	
01.09.	14.00 / 15.00 / 16.00 Uhr	03.09.	15.30 / 16.15 / 17.00 Uhr
22.09.	14.00 / 15.00 / 16.00 Uhr	10.09.	15.30 / 16.15 / 17.00 Uhr
		17.09.	15.30 / 16.15 / 17.00 Uhr
		24.09.	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

September 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, 07.09.)

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

ZWAR II, 18.00 Uhr (alle zwei Wochen, 07.09., 21.09.) *

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, 28.09.)

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, 08.09.)

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, 01.09., 15.09.) *

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

September 2026

Mittwoch

Englisch, 10.30 – 12.00 Uhr (wöchentlich)

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

Wandern, 13.30 Uhr, 02.09., ca. 7 km (einmal im Monat) *

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

Diesen Monat: Wandern im Gysenberg und Hiltroper Park – immer mal wieder

Treffpunkt: Parkplatz Gysenbergstr. 79, 44627 Herne

ÖPNV: Bus Linie 321 bis Gysenberg Tierpark

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, 18.00 – 19.30 Uhr (1. und 3. Mittwoch, 02.09., 16.09.)

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, 10.09., 24.09.)

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 (wöchentlich, Achtung: Start nach der Sommerpause am 10.09.) *

Kultureller Austausch bei Tee und Kaffee.

Literaturtreff, 17.00 – 18.30 Uhr (einmal im Monat, 24.09.) *

Zu diesem Termin wird das Buch „Die Straße“ von Robert Seethaler gelesen. Neue Interessierte sind immer herzlich Willkommen.

Freitag

Singen, 11.00 – 12.00 Uhr, (1. Freitag im Monat 04.09.) *

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, 25.09.) *

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.

Informationen und Veranstaltungen

Tausch- und Bücherregal

Der Sommer-Roman ist ausgelesen? Du möchtest noch vor dem Herbst zu Hause Platz schaffen und Anderen eine Freude bereiten?

Sowohl unser Tausch- und Schenkregal als auch unser Bücherregal im Seniorenbüro Nord erfreuen sich großer Beliebtheit. Deshalb sind wir aktuell auf der Suche nach neuem Lesestoff und schönen oder praktischen Dingen, die weitergegeben und getauscht werden können.

Gerne nehmen wir Taschenbücher sowie Tauschgegenstände entgegen. Dies können z. B. Dekorationsartikel, praktische Alltagsgegenstände oder Modeschmuck sein. Wir bitten darum, nur funktionsfähige und saubere Dinge mitzubringen. Wir wünschen viel Freude beim Tauschen, Verschenken und Mitnehmen!



Klavierangebot – Klavier lernen mit Zeit und Muße



Du wolltest schon immer einmal Klavier spielen lernen – oder deine früheren Kenntnisse wieder auffrischen? Dann ist jetzt der richtige Moment! Im Seniorenbüro Nord hast du die Möglichkeit, Pianounterricht bei einer engagierten Ehrenamtlichen zu nehmen – ganz in Ruhe, mit Freude und in deinem eigenen Tempo.

Was dich erwartet:

- ♪ Einzelstunden in entspannter Atmosphäre
- ♪ Kein Leistungsdruck – die Freude steht im Mittelpunkt
- ♪ Unterricht von einer erfahrenen, ehrenamtlich tätigen Klavierspielerin

Kontakt für eine unverbindliche Schnupperstunde: Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum, Tel.: 0234 912 888 42, E-Mail: senioren@psh-bochum.de

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

September 2026

Einladung zum gemeinsamen Frühstück in Hiltrop am 10.09., 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



Kreativangebot – Alter(n) positiv gestalten! Zweiter Teil am 14.09., 14 – ca. 16 Uhr



Im zweiten Teil des Kreativangebots „Alter(n) positiv gestalten!“ im Seniorenbüro Nord, probieren wir gemeinsam die Technik der Cyanotypie (Blaudruck) aus, ein historisches, auf Eisen basierendes fotografisches Druckverfahren.

Mitzubringen sind: alte Kleidung (da sich Flecken der verwendeten Farbe nicht entfernen lassen), flache Gegenstände oder gesammelte Pflanzenteile oder eine Fotografie mit vielen Kontrasten, die abgebildet werden sollen.

Achtung: Da für die Entwicklung der Bilder Sonnenlicht benötigt wird, kann das Angebot nur bei sonnigem Wetter stattfinden, eventuell muss der Termin je nach Wetterverhältnissen verschoben werden.

Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung im Seniorenbüro Nord, Tel. 0234 912888 42, E-Mail: senioren@psh-bochum.de

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

September 2026

Blick in die Zukunft

Rockparty am 2.10., ab 18 Uhr – Wir rocken das Alter!



Wir rocken das Alter!

WAERK 2 - Aus dem RUHRPOTT

Die bekanntesten Rock & Pop-Hits
aus den 70er Jahren - bis heute

WAERK 2
COVERMUSIC

02.10.2026, Weltseniorentag

Ev. Gemeindehaus, an der Hiltroper Kirche 2B

Einlass 18.00 Uhr

Musik ab 19.00 Uhr bis 22:30 Uhr

Eintritt frei

Getränke und Snacks zum Selbstkostenpreis

Weitere Informationen: [gemeinsam.ruhr](https://www.gemeinsam.ruhr) oder im Seniorenbüro Nord

☎ 0234-92786390



evangelische kirchengemeinde
bochum-nord



Mit freundlicher Unterstützung der Bezirksvertretung Bochum Nord



QUARTIERSTREFF 55+

Gemeinsam aktiv!