

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## September 2022

*Wer sich im Sommer  
über die Sonne freut,  
trägt sie im Winter im  
Herzen.*

*(Rainer Haak)*



### Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Unsere Aktivitäten auf einen Blick	2
<b>Das Seniorenbüro stellt sich vor: Stricken</b>	3
Neues und Aktionen	4
Wir leben Nachhaltigkeit	8
Diese Seite nur für Dich Heute: ein Rätsel	9

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

schon die Augustsonne steht tiefer und das Sonnenlicht wird goldener und sanfter. Der Spätsommer erhält Einzug.

Und auch unsere Aktivitäten im September leuchten golden und laden zu tiefsinnigen Momenten ein.

Unter anderem freuen wir uns auf eine Lesung von Andrea Behnke im Teehaus (S.5), laden herzlich zu unserem Erzählcafé ein, in dem wir eure Lebensgeschichte(n) hören und sammeln möchten. Das Erzählcafé findet an drei Freitagen statt (S. 4).

Frau von der Ruhr stellt die Wohnberatung vor (S.5) und wir möchten mit euch über die Vorteile einer E-Rikscha im Bochumer Norden sprechen. Dazu treffen wir uns in der Bib der Dinge (S.8)

Das und noch einiges anderes erwartet euch hier im Quartiersplausch und natürlich vor Ort im Bochumer Norden.

*Viel Freude wünscht  
das Team vom Seniorenbüro Nord*

### Wir sind erreichbar:

**Martina Houben, Sarah Abbasi, Nicola Druba**

Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Martina Houben: [houben@psh-bochum.de](mailto:houben@psh-bochum.de)

Tel.: 0234 912 888 42

Sarah Abbasi: [abbasi@psh-bochum.de](mailto:abbasi@psh-bochum.de)

Tel.: 0234 9256 58 29

Nicola Druba: [ndruba@bochum.de](mailto:ndruba@bochum.de)

Tel.: 0234 9256 58 13

Wir sind online: <https://www.seniorenbuero-bochum.de/>

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## September 2022

### Unsere Aktivitäten auf einen Blick

#### Montag

**Montagsfrühstück, 9 – 11 Uhr** (wöchentlich) \*

**Bastelgruppe I, 15 – 17 Uhr** (monatlich, 12.09., 10.10., 07.11., 06.12.)  
Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119

**ZWAR II, 18 Uhr** (alle zwei Wochen, 05.09., 19.09., 17.10.) \*

#### Dienstag

**Smartphone Kurs I +II, I: 9:45 – 10:45 Uhr, II: 11 – 12 Uhr**

Infos und Anmeldung: Georg Stark 0157 36 44 46 01

**Smartphone Sprechstunde, 9 - 9:30 Uhr und 12:15 – 12:45 Uhr**

Infos und Anmeldung: Georg Stark 0157 36 44 46 01

**Bastelgruppe II, 14 – 16 Uhr** (monatlich, 13.09., 11.10., 08.11., 06.12.)  
Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119

**Spieletreff, 15 – 17 Uhr** (Alle 2 Wochen, 06.09., 20.09., 04.10., 18.10.) \*

**Kreatives Schreiben, 17 - 19 Uhr** macht Sommerpause und startet im Oktober wieder.

#### Mittwoch

**Bib der Dinge, 9:00 - 12:00 Uhr** (wöchentlich) \*

wöchentliche Treffs, bei denen man einfach mal was Neues ausprobieren kann: z.B. Siebdruck, Holzbearbeitung, 3D Druck, Nähen... Es sind (fast) keine Grenzen gesetzt. **Auf dem Anger 1**

**Sprechstunde Pflegeselbsthilfe der Alzheimergesellschaft, macht Sommerpause und findet wieder am 19.10.22 statt.**

Individuelle Terminabsprache während der Sommerpause bei Frau Meder möglich: Jutta Meder, 0234 337772

**Wandern, 13.30 Uhr** (jeden 1. Mittwoch, 07.09.22) \*

Von Kornharpen über Gut Havkenscheid und Laer nach Altenbochum  
Parkplatz der Bezirkssportanlage, Zur Burkuhle‘

**Stricken, 15.30 – 17.75 Uhr 31.08.**

Infos und Anmeldung: Familienbildungsstätte Tel.: 910 5120  
oder bei Frau Schellhase Tel.: 0234-87278

#### Donnerstag

**Ganzheitliches Gedächtnistraining** ab dem **22.09.2022** geht es wieder los  
Gruppe 1: 11.00 - 12.00 ,Gruppe 2: 13.30 - 14.30 Uhr

**Sprachcafé Welcome 15 – 17 Uhr**

**Boule spielen, ab 15 Uhr** (wöchentlich) \*

#### Freitag

**Repair Café 14 - 17 Uhr** letzter Freitag im Monat \*

JETZT wieder im Seniorenbüro Nord

**Bücherregal zu allen Öffnungszeiten frei zugänglich**

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

Das Seniorenbüro Nord, Quartierstreff 55+ stellt sich vor:



**Die Gruppe stellt sich vor:**

Woll-Lust? Mit Nadeln, Garn und bunter Wolle zaubern AnfängerInnen und Fortgeschrittene farbenfrohe und individuelle Kleidungsstücke für sich selbst und zum Verschenken. Bei Fragen gibt es fachkundige Anleitung.

**Diesen Monat: Stricken**

**Wann:** Mittwoch, 15:30 – 17:45 Uhr

**Wo:** Seniorenbüro Nord

**Hinweis/ Besonderes:**

Infos und Anmeldung:

Familienbildungsstätte Tel.: 0234 - 910

5120 oder bei Frau Schellhase

Tel.: 0234-87278

Kosten 6,-€

***Darum solltet ihr unbedingt mal dabei sein: Herzliche Einladung zum Mitmachen!***

Man kommt immer wieder auf neue Ideen.

Es ist eine Auszeit vom Alltag, was ganz anderes.

Die Leute sind nett und wir können über Vieles reden, nicht nur über Stricken.

Der neue Kurs startet Ende August.

Es sind noch Plätze frei, also meldet euch gerne an! Ein herzliches Willkommen von der Gruppe für alle NeueinsteigerInnen.

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## September 2022

### Herzliche Einladung zum Erzählcafé über Stadtgeschichte(n) und Lebenswege im Bochumer Norden im September 2022

Wir laden Menschen mit Migrationsgeschichte und Menschen, die eine starke persönliche Beziehung zu dem Thema haben, herzlich ein, über Ihre Erfahrungen in Bochum zu sprechen. Haben Sie Dinge, Fotografien oder spannende Dokumente zu Hause, die etwas über das (inter-)kulturelle Zusammenleben in Bochum erzählen? Bringen Sie diese gerne mit!  
Eine Workshop Reihe in Kooperation mit „Stadt der Vielen“, Ifak e.V. und dem Seniorenbüro Nord.

**Es sind noch Plätze frei!**  
**09.09.2022 10 – 13 Uhr**  
**23.09.2022 10 – 13 Uhr**  
**30.09.2022 10 – 13 Uhr**

Anmeldung bei uns im Seniorenbüro



**Bochum**  
**Stadt der Vielen**



erinnern, remember  
bîranîn, se souvenir  
Hatırlamak, ricordare  
أوردن خاطر به  
ر ت ذك



### Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt im Alter – neues Beratungsangebot in den Senior\_innenbüros

Auch ältere Menschen können lesbisch, schwul, bisexuell sowie trans\* oder intergeschlechtlich sein, auch ältere Menschen haben zu diesen Themen Beratungsbedarf, wenn es z.B. um ein spätes Coming Out oder auch um Einsamkeit geht. Bislang gab es dieses Angebot nur vor Ort in der Rosa Strippe, der Bochumer Beratungsstelle zum Thema sexuelle und geschlechtliche Vielfalt. Dank einer Kooperation mit den Bochumer Senior\_innenbüros gibt es nun im monatlichen Wechsel auch die Möglichkeit, das Angebot in den Seniorenbüros wahrzunehmen. Angeboten wird die Sprechstunde von Eicke Ricker, einem hauptamtlichen Mitarbeiter der Rosa Strippe.

**22.9. 15-16:30 Uhr, Seniorenbüro Süd, Querenburger Höhe 169, 44801 Bochum**

**14.10. 10 – 12 Uhr, Seniorenbüro Ost, Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bochum**

**03.11. 10-12 Uhr, Seniorenbüro Mitte, Albert-Schmidt-Haus Heuverstr. 2, 44793 Bochum**

**+ rosa strippe**



**QUARTIERSTREFF 55+**

### Autorinnenlesung aus „Die Verknöpften“ im Teehaus Gerthe *Für Großeltern und Enkelkinder*

Die Bochumer Autorin Andrea Behnke liest am 29. September um 18 Uhr im Teehaus (Auf d. Panne, 44805 Bochum) in Gerthe aus ihrem Roman „Die Verknöpften“. Andrea Behnke macht eine szenische Lesung für Alt und Jung und erzählt zu den Hintergründen der Geschichte. Fragen, auch zur Arbeit der Autorin, sind ausdrücklich erwünscht.

Der Roman basiert auf wahren Gegebenheiten in Bochum, im Jahr 1938. Eine der Hauptrollen spielt Else Hirsch – im Roman Ilse Hirschberg: Sie war Lehrerin an der Jüdischen Schule und hat die Kindertransporte aus Bochum nach England und Holland mitorganisiert. Der Roman ist im Berliner Ariella-Verlag erschienen, mit Bildern der Künstlerin Inbal Leitner. Er richtet sich an Kinder ab 10 Jahren – ist aber für alle Generationen gleichermaßen interessant, da er die Zeit vor dem Zweiten Weltkrieg mit Kinderaugen betrachten lässt.

Die Kinder Liselotte, Leon, Minna und Hildegard sind eng befreundet. Nichts kann die Verknöpften, die mit Freundschafts-Armbändern verbunden sind, trennen. Doch in der Zeit vor dem Krieg ist nichts, wie es war. Von Woche zu Woche verändert sich das Leben der Kinder immer mehr. Wie viel kann das Freundschafts-Armband mit dem schönen Knopf zusammenhalten?

Andrea Behnke lebt als Autorin in Bochum. Sie schreibt Bücher, Geschichten für den Hörfunk und vieles mehr. In etlichen ihrer Geschichten geht es um historische Ereignisse oder Personen.



### Vortrag der Wohnberatung Bochum 26.09.2022 um 15 Uhr im Seniorenbüro Nord

Möglichst lange und möglichst sicher im häuslichen Wohnumfeld wohnen bleiben können ist der Wunsch der meisten Menschen.

Christiane von der Ruhr, Diplom-Sozialpädagogin und Wohnberaterin bei der Inneren Mission in Bochum, berät interessierte Senior\*innen, wie das gelingen kann.

Im Rahmen eines Vortrags erfahren Sie am **Montag, den 26.09.2022 um 15 Uhr** welche Möglichkeiten der Wohnraumanpassung es gibt, worauf es dabei ankommt und wie Sie Unterstützung bei der Umsetzung bekommen können.

Dieser Termin findet in Kooperation mit der Pflegeselbsthilfe Bochum statt. In diesem Vortrag gibt es auch für pflegende Angehörige, unter anderem bei demenziell Veränderten Patienten, hilfreiche Tipps zum Thema Wohnraumanpassung.

Wir bitten um eine **Anmeldung bis zum 22.09.22** im Seniorenbüro Nord.

IM  
BOCHUMER  
NORDEN

# einfach!

Älterwerden mit Leichtigkeit  
und Tiefgang

# unterwegs

Bei einem gemeinsamen Spaziergang wird der  
Gruga-Park in Essen mit seinen vielfältigen  
Bäumen, Blumen und Kunstwerken erkundet.

**Dienstag, 27.09.2022 ab 9 Uhr**

Weitere Infos bei Anmeldung  
Ev. Kirchengemeinde Harpen  
Tel.: 0234 925 669 21



## Save the Date!

Besonders freuen könnt ihr  
euch auf die EINFACH  
Veranstaltung im Oktober!

**EINFACH ROCKEN im  
Gemeindehaus Hiltrop.  
Die Fete ist am 28.10.2022  
ab 19 Uhr.**

Für Getränke und gute Musik  
von einer Band ist gesorgt.

# Einladung zum gemeinsamen frühstück in Hiltrop

## Im Gemeindehaus Hiltrop

An der Hiltroper Kirche 2b, 44805 Bochum

### Am 22.09.2022 ab 9:30 Uhr



Das Seniorenbüro Nord, gemeinsam.ruhr und die evangelische Kirchengemeinde bochum- nord laden Senior\*innen aus dem Bochumer Norden herzlich zu einem gemeinsamen Frühstück in gemütlicher Atmosphäre ein. Bei Kaffee und Brötchen kann sich angeregt über Neuigkeiten aus Quartier und Gemeinde ausgetauscht werden.

Das Angebot ist kostenfrei es gilt die 2G Regelung.

Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung bis zum 20.09. im Seniorenbüro Nord 0234 912 888 42, senioren@psh-bochum.de!



QUARTIERSTREFF 55+



QUARTIERSTREFF 55+

September 2022



Nachhaltigkeit ist für uns im Seniorenbüro Nord ein großes und wichtiges Thema. Gemeinsam überlegen wir, wie wir unseren ökologischen Fußabdruck verkleinern können und mit einfachen Tipps und Tricks unseren Alltag nachhaltiger gestalten können. Auf dieser Seite teilen wir unsere Ideen mit euch und laden zum Nach- und Mitmachen ein.

## Ihr habt alte Handys, Smartphones oder Ladekabel und wisst nicht wohin damit?

Ihr könnt die Geräte zu uns ins Seniorenbüro bringen und in die NABU Box im Eingangsbereich werfen.

### Handys für Hummel, Biene und Co.

Mit Handy-Recycling Ressourcen schonen und NABU-Projekt fördern.

NABU und Telefónica Deutschland Group arbeiten seit 2011 beim Umweltschutz zusammen. Für die gesammelten Handys spendet Telefonica dem NABU jährlich eine feste Summe, die in den NABU-Insektenschutzfonds fließt.



## Eine E-Rikscha für den Bochumer Norden

Im Bochumer Ehrenfeld sieht man sie hin und wieder durch die Straßen radeln - die E-Rikscha, mit der man sich gemütlich durch alt bekannte oder ganz neue Ecken seines Stadtteils fahren lassen kann.

Großes Interesse haben auch wir vom Seniorenbüro Nord und andere Initiativen im Bochumer Norden daran solch ein Urlaubsflair in unsere Straßen zu zaubern.

Eine erste **Infoveranstaltung** zum Thema E-Rikscha haben wir am **20.09.2022 ab 18 Uhr** in der **Bib der Dinge** (Auf dem Anger 1) geplant. Gabi Gaul von Radeln ohne Alter, Bochum wird durch die Veranstaltung führen. Herzliche Einladung für alle Neugierigen und alle die Lust auf Wind in den Haaren haben!



# Diese Seite nur für dich

*Heute:* Ein Rätsel

U F G X N L M I E T Z I N S L P V K B T K Y  
N D O Z I R K U S O N V E L T E R N M R N Y  
T X Z L A D E R A M P E V R Q L N B V E E C  
E D B K S I E D L U N G A H M S A E E I U Q  
R B W X A D D A R T E R I E Q T T R R B I L  
H I O M V X P A R C X E Y W P Z I G W S G I  
A P U W M J J S C H W A R Z F C O R A A K J  
L G P H K D A M E N D O P P E L N I N N E Z  
T Z U V U S D H S G L B B R F B A E D D I O  
E G W A N D E R U N G O E A F X L S L D T O  
D O B S T G A R T E N W U T E D P E U C T C  
D W I A A P A P Y R U S T S R M A J N J B F  
Z K J O O B K T E J H W E C M V R A G A N S  
L K L S A T Z B A U O I T H I E K A B L P F  
I Q S P P A P A G E I O I E N R W S X O L N  
D W E C I H Y M G D G O E T Z A W J F U A Q  
R U E C K E N L A G E O R R Y N L G C S W U  
N X B O X E N G A S S E E G Q D M V J I B G  
P R I M A T S C H I R M B U B A M N X E B Z

ARTERIE	LADERAMPE	PFEFFERMINZ	SIEDLUNG
BERGRIESE	MIETZINS	PRIMAT	TREIBSAND
BEUTETIERE	NATIONALPARK	RATSCHE	UNTERHALT
BOXENGASSE	NEUIGKEIT	RUECKENLAGE	VERANDA
DAMENDOPPEL	OBSTGARTEN	SATZBAU	VERWANDLUNG
ELTERN	PAPAGEI	SCHIRM	WANDERUNG
JALOUSIE	PAPYRUS	SCHWARZ	ZIRKUS