Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

November 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

STADT BOCHUM Seniorenbüro Nord
QUARTIERSTREFF 55+

Gemeinsam aktiv!

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

November 2026

Liebe Freund*innen
des Seniorenbüros Nord,

es wird gemütlicher im Seniorenbüro Nord und wir freuen uns auf den Jahresausklang, den wir mit dieser Ausgabe des Quartiersplausches langsam einläuten.
Meldet euch zu unserer alljährlich stattfindende Infoveranstaltung Patientenverfügung und Betreuungsvollmachten an, nehmt euch Zeit mit einem guten Freund oder einer Freundin beim Qi Gong zur inneren Ruhe zu finden, in einem weiteren Angebot in unserer Kreativreihe eure künstlerische Ader zu entdecken oder beim gemeinsamen Frühstück in Hiltrop ins Gespräch zu kommen.
Wir freuen uns auf jede und jeden einzelnen von euch!

Herzlich,

Euer Seniorenbüro Nord-Team

16.11.2026 Internationaler Tag der Toleranz

Akzeptiere andere Meinungen, sei tolerant. Dann erst wird dir Toleranz entgegengebracht.
Was du gibst, kommt immer zu dir zurück.

Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Ehrenamtliche Sprechstunden	3
Regelmäßige Aktivitäten	4+5
Informationen und Veranstaltungen	6 + 7
Darauf könnt ihr euch freuen	8
Infos zum Seniorentelefon und Behörden Nummer	8

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	
03.11.	14.00 / 15.00 / 16.00 Uhr	**05.11.**	15.30 / 16.15 / 17.00 Uhr
10.11.	14.00 / 15.00 / ~~16.00~~ Uhr	**12.11.**	15.30 / 16.15 / 17.00 Uhr
17.11.	14.00 / 15.00 / 16.00 Uhr	**19.11.**	15.30 / 16.15 / 17.00 Uhr
24.11.	14.00 / 15.00 / 16.00 Uhr	**26.11.**	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

November 2026

Regelmäßige Aktivitäten

Montag

Montagsfrühstück, 9.00 – 11.00 Uhr (wöchentlich) *
Gemeinsam in die Woche starten. Pack Dein Bütterken ein, Getränke gibt es kostenfrei im Seniorenbüro Nord.

Bastelgruppe I, 15.00 – 17.00 Uhr (einmal im Monat, 02.11.)
Jahreszeitliche Dekorationen und kleine Geschenke werden unter Anleitung gebastelt. Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119

ZWAR II, 18.00 Uhr (alle zwei Wochen, 02.11., 16.11., 30.11.) *
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, 23.11.)
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, 03.11.)
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 45 Minuten Einzelberatung buchen. Infos auf Seite 3

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, 03.11., 17.11.) *
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.

Bücher- Puzzle und Tauschregal zu allen Öffnungszeiten frei zugänglich.
*** Zu diesen Veranstaltungen könnt ihr auch gerne ohne Anmeldung kommen.**

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

November 2026

Mittwoch

Sprechstunde Pflegeselbsthilfe, Alzheimer Gesellschaft
10.00 – 11.30 Uhr (3. Mittwoch im Monat, 18.11.)
Offene Sprechstunde und Einzelberatung für pflegende Angehörige auch zur Demenz im Wohnumfeld. Infos: Barbara Crombach, 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, 04.11., ca. 7,5 km (einmal im Monat) *****
Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.
Diesen Monat: Vom Kötterberg durch den Stemberger Wald
Treffpunkt: Gasthaus Goeke, Josephinenstr. 65, 44807 Bochum
ÖPNV: Buslinien 336 oder 353 Haltestelle „Tenthoffstr."

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 (wöchentlich)
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**,** 04.11., 18.11.)
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)
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. Infos auf Seite 3

Sprachcafé Gerthe, 15.00 – 17.00 Uhr (wöchentlich) *****
Kultureller Austausch bei Tee und Kaffee.

Literaturtreff, 17.00 – 18.30 Uhr (einmal im Monat, 26.11.) *****
Die Gruppe tauscht sich über die Erzählung „Der verdammte Hof" von Ivo Andrić aus. Neue Interessierte sind immer herzlich Willkommen.

Freitag

Singen, 11.00 – 12.00 Uhr, (1. Freitag im Monat, 06.11.) *
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, 27.11.) *
Handwerklich begabte Ehrenamtler*innen reparieren Alltagsgegenstände. Die Wartezeit wird mit Kaffee, Kuchen und Gesprächen verkürzt.

Bücher- Puzzle und Tauschregal zu allen Öffnungszeiten frei zugänglich.
*** Zu diesen Veranstaltungen könnt ihr auch gerne ohne Anmeldung kommen.**

Informationen und Veranstaltungen

Qigong-Kurs in Hiltrop
vier Termine im November, dienstags von 9.30 – 11.00 Uhr

Eine zertifizierte Qigong-Lehrerin bietet einen Kurs über sechs Einheiten im Gemeindehaus der evangelischen Kirchengemeinde bochum-nord, **an der Hiltroper Kirche 2b, 44805 Bochum** an.

Die Bewegungen finden im Stehen statt und setzen eine durchschnittliche Beweglichkeit voraus. Bitte an Wasser und bequeme Kleidung denken.
Zur besseren Planung ist eine Anmeldung im Seniorenbüro Nord erforderlich unter: 0234 912 888 42 oder senioren@psh-bochum.de.

Termine:

Dienstag 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.

jeweils von 9.30 – 11.00 Uhr

Pro Termin wird ein Beitrag von 2,50 € erhoben.

Einladung zum gemeinsamen Frühstück in Hiltrop
am 05.11., 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 **verbindliche Anmeldung** im Seniorenbüro Nord, Tel. 0234 912888 42, senioren@psh-bochum.de

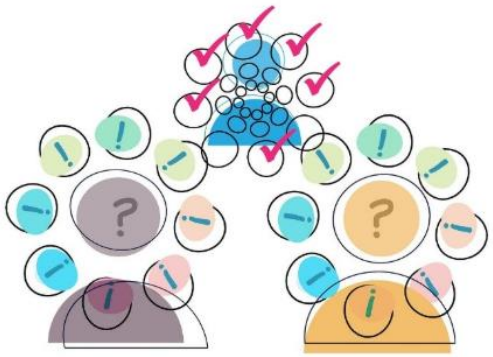
gemeinsam.ruhr Deine Diakonie für Bochumer Senior*innen

evangelische kirchengemeinde bochum-nord

Stadt Bochum Seniorenbüro Nord QUARTIERSTREFF 55+

Infoveranstaltung Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht am 12.11. um 17 Uhr

Bei der alljährlichen Informationsveranstaltung werden Vorsorgevollmacht sowie die Patienten- und Betreuungsverfügung als Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge vorgestellt.



Im Anschluss an den Vortrag können individuelle Nachfragen gestellt werden.

Referent: Peter Benz, Diplom-Sozialarbeiter Psychosoziale Hilfen Bochum e.V.

Diese Veranstaltung ist kostenfrei.

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

Kreativangebot: Innere Schätze am 30.11. um 14 – 16.30 Uhr

Im Rahmen der Kreativreihe „Alter(n) positiv gestalten!“ im Seniorenbüro Nord probieren wir gemeinsam diverse Medien aus. Dieses Mal geht es um das Thema „Innere Schätze – male dein 5-Minuten-Bild“. Künstlerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Das Angebot wird von einem Kunsttherapeuten angeleitet.

Mitzubringen sind: alte Kleidung oder eine Schürze, restliche Materialien werden gestellt. Für die Materialien wird ein kleiner Unkostenbeitrag von 2,- € erhoben.

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

Darauf könnt ihr euch im Dezember freuen:

Weihnachtsmarkt Gerthe – Kekse backen für den guten Zweck

Vorfreude ist die schönste Freude. Und wir freuen uns schon jetzt, auch in diesem Jahr wieder auf dem Gerther Weihnachtsmarkt dabei zu sein.

Der Markt findet am 04.12.2026 von 14- 19 Uhr statt.

Plätzchen für den guten Zweck

Gerne möchten wir auch in diesem Jahr selbstgebackene Plätzchen anbieten. Die Einnahmen spenden wir für den guten Zweck!

Dafür brauchen wir viele helfende Hände, denn feines Gebäck lässt sich am besten in geselliger Runde zubereiten und verzieren.

Hast du Lust dabei zu sein? Dann melde dich gerne bei uns! Gebacken wird am **02.12.2026 ab 17:30 Uhr** in der Küche des Seniorenbüros Nord.

Allgemeine Infos zum Seniorentelefon und der Behördennummer der Stadt Bochum

Das **Seniorentelefon** ist eine zentrale Anlaufstelle für Informationen und Beratung.

Das Angebot richtet sich an alle Bochumer Bürgerinnen und Bürger. Sie erhalten Auskünfte, Hinweise und Unterstützung zu Fragen rund um das Älterwerden.
Sie werden vertraulich beraten und bei der Orientierung im Hilfesystem unterstützt.

Eine Kontaktaufnahme ist telefonisch und per E-Mail möglich. Das Seniorentelefon ist an folgenden Tagen für Sie erreichbar: Montag bis Donnerstag: 8 bis 16 Uhr, Freitag: 8 bis 14 Uhr. **Die Rufnummer lautet 0234 910 2844.**

Die **Behördennummer 115** ist der einheitliche Kundenservice der öffentlichen Verwaltung in Deutschland, über den Sie unkompliziert Fragen zu Verwaltungsleistungen von Bund, Ländern und Kommunen klären können.

Einfach ohne Vorwahl die 115 wählen (aus dem Ausland mit Ländervorwahl +49 115).
Servicezeiten: Montag bis Freitag von 8:00 bis 18:00 Uhr.
Beide Rufnummern sind kostenfrei zu erreichen.