STADT BOCHUM Seniorenbüro Nord

QUARTIERSTREFF 55+

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 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.**

STADT BOCHUM Seniorenbüro Nord

QUARTIERSTREFF 55+

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

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.

Bücherregal und Tauschregal zu allen Öffnungszeiten frei zugänglich.

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