

*Man ist nie zu alt, um  
wild durch einen  
Laubhaufen zu  
rennen.*

*(Unbekannt)*



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

zunehmend wird es kühler, dunkler und  
herbstlicher draußen.

Gesellschaftlich stehen wir vor großen  
Herausforderungen und blicken gespannt,  
oder auch angespannt auf die kommenden  
Monate.

Wie immer möchten wir mit unserem  
Quartiersplausch positives, buntes und  
erfreuliches schicken. Neben unseren  
regelmäßigen Aktivitäten freuen wir uns in  
diesem Monat auf das  
Verkehrssicherheitstraining am 15.10. (S.5)  
und darüber, dass wir unsere  
Schülerpraktikantin Anastasia weiterhin dafür  
begeistern konnten die Sprechstunde rund  
um alle digitalen Fragen weiterzuführen.  
Dazu mehr auf Seite 4.  
Wärmende Tipps und Übungen zur  
Entspannung findet ihr dann ab Seite 7.

*Wärmende Grüße sendet*

*das Team vom Seniorenbüro Nord*

*Inhaltsangabe:*

Thema	Seite
Unsere Aktivitäten auf einen Blick	2
<b>Das Seniorenbüro stellt sich vor:</b> Repair Café	3
Neues und Aktionen	4
Wir leben Nachhaltigkeit	7
Diese Seite nur für Dich Heute:	8

### 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/>

### Unsere Aktivitäten auf einen Blick

#### Montag

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

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

**ZWAR II, 18 Uhr** (alle zwei Wochen, 17.10., 31.10., 14.11., 28.11.)\*

#### 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, 11.10., 08.11., 06.12.)

Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119

**Boule spielen, ab 14 Uhr** (wöchentlich) \*

**Spieletreff, 15 – 17 Uhr** (Alle 2 Wochen, 11.10., 25.10., 08.11., 22.11.) \*

**Kreatives Schreiben, 17 - 19 Uhr** (05.10., 19.10., 02.11., 16.11.)\*

#### 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, 19.10.22**

Infos und Termine: Jutta Meder, 0234 337772

**Wandern, 13.30 Uhr** (jeden 1. Mittwoch, 05.10.22) \*

Treffpunkt: Schleys Blumenparadies, Wattenscheider Hellweg 314, 44867 Bochum

**Digitale Sprechstunde, 14:30 – 15:30 Uhr**

Anmeldung im Seniorenbüro

**Stricken, 15.30 – 17.75 Uhr**

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

**Gerthe für Amnesty 18:00 – 19:30 Uhr**(12.10., 26.10., 09.11., 23.11., 14.12.)\*

#### Donnerstag

**Ganzheitliches Gedächtnistraining**

**Gruppe 1: 11.00 - 12.00, Gruppe 2: 13.30 - 14.30 Uhr**

Anmeldung im Seniorenbüro

**Sprachcafé Welcome 15 – 17 Uhr**

#### Freitag

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

JETZT wieder im Seniorenbüro Nord

**Digitale Sprechstunde, 15:30 – 16:30** (07.10., 21.10., 04.11., 18.11.)

Anmeldung im Seniorenbüro

**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:**

Das Repair Café Gerthe ist mit das älteste Angebot im Seniorenbüro Nord. Seit fast 10 Jahren schrauben, reparieren, backen und basteln die Ehrenamtlichen nun schon in unseren Räumen.

**Diesen Monat: Repair Café**

**Wann:** Jeden letzten Freitag im Monat, 14-17 Uhr

**Wo:** Seniorenbüro Nord

**Hinweis/ Besonderes:**

Die Wartezeit können Sie sich mit hausgemachtem Kuchen und frischem Kaffee verkürzen.



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

**Nach einer Unterbrechung aufgrund von Corona ist das Repair Café Gerthe zurück ins Seniorenbüro Nord gekommen.**

Das Team öffnet wieder zur gewohnten Zeit, von 14-17 Uhr, in den Räumen des Seniorenbüros Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum die Türen.

Dank der gelockerten Coronamaßnahmen ist es den Aktiven wieder möglich Kaffee und Kuchen anzubieten und dabei alte, defekte (Elektro-) geräte zu reparieren. Los geht es an jedem letzten Freitag im Monat.

Das Repair Café Team und das Team vom Seniorenbüro Nord freuen sich über das Heimkehren in die alten Räume und freuen sich auf jede\*n Besucher\*in!

### Nie endende Herausforderungen mit dem Smartphone? Das kann jetzt ein Ende haben!

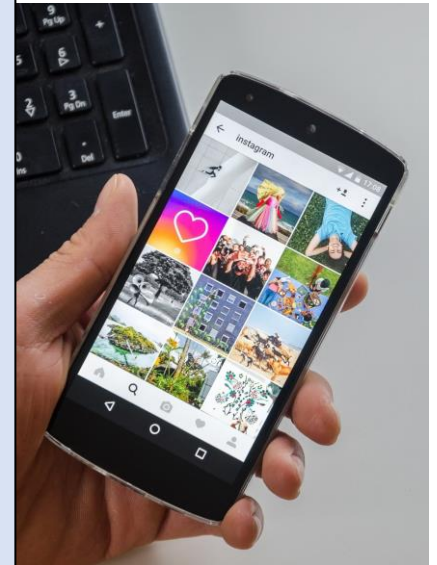
Seit Anfang September bieten wir wieder eine Sprechstunde für alle digitalen Fragen an.

Aber was heißt das genau?

Die digitale Sprechstunde ist ein Angebot von mir, einer Schülerin und Technikfanatikerin und dem Seniorenbüro Nord. Primär geht es hierbei um alltägliche Fragen zu Smartphone, Laptop, Tablet und Co.

Das kann ein kleines Problem sein, das im Alltag aufgetaucht ist, oder Sie wollen grundsätzlich wissen, wie das Gerät funktioniert. In jedem Fall stehe ich zur Beratung zur Verfügung. Sie bringen einfach ihr Gerät und ihre Fragen mit und wir finden gemeinsam Lösungen.

**Sprechstunden gibt es jeden Mittwoch von 14:30 – 16:30 und in den geraden Kalenderwochen auch freitags von 15:30 – 17:30. Rufen Sie einfach kurz an oder vereinbaren einen Termin vor Ort (0234 912 888 42).**



#### Ein kurzes Wort zu mir:

Ich bin Anastasia, 14 Jahre alt und besuche die 10. Klasse des Neuen Gymnasium Bochums. Zu dem Job im Seniorenbüro kam ich durch ein Praktikum bei dem ich die Aufgabe, die Leute und das Seniorenbüro ein wenig ins Herz schloss.

Beim Angebot, die Sprechstunde fortzuführen sagte ich natürlich sofort zu.

Ich studiere zwar kein IT, aber mich interessiert die Technik und ich komme auch mit fortgeschrittenen Anliegen gut zurecht. Das Seniorenbüro Nord Team und ich freuen uns über jede Anmeldung!

## **rosa strippe**

### **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. Bisher 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.

**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**

## EINLADUNG

VIRTUAL REALITY-TRAINING ZUR  
SICHEREN STRAßENÜBERQUERUNG  
FÜR SENIOR\*INNEN



12. Oktober 2022, 10-12 Uhr  
Aula der Christopherus-Schule  
Gerther Straße 31, 44805 Gerthe

*OHNE ANMELDUNG!*

*MEHR SICHERHEIT BEI DER STRAßENÜBERQUERUNG  
DURCH DAS TRAINING MIT WEGFEST!*

Sie sind über 70 Jahre alt und möchten

- sich sicherer bei der Überquerung einer Straße fühlen?
- ein selbstbestimmteres Leben führen?
- ein für Sie individualisiertes Training durchführen?
- innovative Technologien kennenlernen?

Dann ist das Training mit WEGFEST genau das Richtige für Sie!



*BEI FRAGEN MELDEN SIE SICH IN IHREM  
SENIORENBÜRO!  
GERTHER STR. 20, TEL.: 0234 912 888 42*

## Bücherspenden für das Seniorenbüro Nord

Unser Bücherregal im Eingangsbereich wird rege genutzt. Wir freuen uns über neue Romane, Sachbücher und Krimis. Bitte nur Taschenbücher abgeben. Gebundene Bücher sind zu schwer.



### Wir leben Nachhaltigkeit!

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.

WENIGER HEIZEN

#### 3 Tipps, damit du nicht so schnell frierst

1/4



Quarks

WENIGER HEIZEN

#### So hilft Kälte, damit du weniger frierst

2/4



WENIGER HEIZEN

#### So hilft warme Kleidung, damit du weniger frierst

3/4



Quarks

Quellen: Institute of Medicine 1996, Schmidt et al. 2010; Glitz et al. 2012

WDR

WENIGER HEIZEN

#### So hilft Bewegung, damit du weniger frierst

4/4



Quarks

Quellen: Institute of Medicine 1996, Schmidt et al. 2010; Glitz et al. 2012

WDR

## Diese Seite nur für dich 😊

*Heute:* Entspannung für den Kopf

### Entspannter Kopf

Verspannt? Dann versucht doch einmal diese Gesichtsübungen (Einfach kurz die Spannung halten und dann wieder entspannen):

- 1) Runzele die Stirn, indem du die Augenbrauen so stark wie möglich nach oben ziehst.
- 2) Drücke das Kinn vorsichtig zum Brustbein, soweit es dir möglich ist.
- 3) Schließe die Augen. Drück dabei die Lider so fest zusammen wie möglich.

Wiederhole alle Übungen mindestens dreimal über den Tag verteilt.

