

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Dezember 2022



Liebe Freund*innen
des Seniorenbüros Bochum Nord,

*Den Mitmenschen
Freude zu machen, ist
doch das Beste, was
man auf der Welt tun
kann.*

(Peter Rosegger)

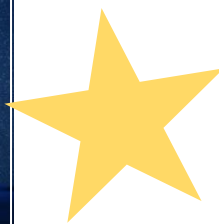


herzlich willkommen, zum letzten
Quartiersplausch des Jahres 2022.

Es wird gemütlich, lecker und gesellig in diesem
Newsletter und auch im Dezember.

Wir wünschen eine besinnliche, ruhige, gesunde
und fröhliche Vorweihnachtszeit!

Frohe Feiertage und einen guten Start ins neue
Jahr!



Herzlich



Das Team vom Seniorenbüro Nord

Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Unsere Aktivitäten auf einen Blick	2
Das Seniorenbüro stellt sich vor: Spielegruppe	3
Neues und Aktionen	4
Wir leben Nachhaltigkeit	7
Diese Seite nur für Dich Heute: Ein Blick in die Zeit	8

Wir sind erreichbar:

Martina Houben, Sarah Abbasi, Nicola Druba

Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Martina Houben: houben@psh-bochum.de

Tel.: 0234 912 888 42

Sarah Abbasi: abbasi@psh-bochum.de

Tel.: 0234 9256 58 29

Nicola Druba: ndruba@bochum.de

Tel.: 0234 9256 58 13

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

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

Dezember 2022
Unsere Aktivitäten auf einen Blick

Montag

Montagsfrühstück, 9 – 11 Uhr (wöchentlich) *

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

Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige, 15 Uhr (3. Montag, 16.01.)
Infos und Anmeldung: Jutta Meder, 0234 337772

ZWAR II, 18 Uhr (alle zwei Wochen, 12.12., 09.01.2023)*

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, 06.12.)

Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119

Boule spielen, ab 14 Uhr (wöchentlich) *

Spieletreff, 15 – 17 Uhr (Alle 2 Wochen, 06.12) *

Kreatives Schreiben, 17 - 19 Uhr (06.12.)*

Mittwoch

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

Auf dem Anger 1

Sprechstunde Pflegeselbsthilfe der Alzheimergesellschaft (07.12.2022, 18.01.2023)

Infos und Termine: Jutta Meder, 0234 337772

Wandern, 13.30 Uhr (jeden 1. Mittwoch, 07.12.2022) *

Treffpunkt: Werkstraße 31-33 ,45527 Hattingen

Vom LWL-Industriemuseum, Henrichshütte Hattingen' zum ‚Hattinger
Weihnachtsmarkt

Digitale Sprechstunde, 14:30 – 16:30 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 (14.12.)*

Donnerstag

Ganzheitliches Gedächtnistraining, 13.30 - 14.30 Uhr

Anmeldung im Seniorenbüro

Sprachcafé Welcome 15 – 17 Uhr

Freitag

Repair Café 14 - 17 Uhr letzter Freitag im Monat * (27.01.2023)

Digitale Sprechstunde, 15:30 – 17:30 (02.12., 16.12.)

Anmeldung im Seniorenbüro

Bücherregal zu allen Öffnungszeiten frei zugänglich

* Zu diesen Veranstaltungen könnt ihr auch gerne ohne Anmeldung kommen

IM
BOCHUMER
NORDEN

einfach!

Älterwerden mit Leichtigkeit
und Tiefgang

Geschichten

Montag 12.12.2022 16.00 -18.00 Uhr

Gemeindehaus Kattenstraße 1 44805 Bochum

Die Erzählerin und Schauspielerin
Susanne Tiggemann hat viele mitreißende und
berührende Geschichten im Gepäck .

Ein Nachmittag mit Geschichten
zur Winterzeit, Zimtgeruch,
Weihnachtswünschen
und einer Prise Humor.

Bitte bringen Sie ein Plätzchen mit!

Eine Anmeldung erleichtert uns die Organisation.

Tel.: 0234/925669-10 (Ev. Kirchengemeinde Harpen)



QUARTIERSTREFF 55+

Es weihnachtet und wir freuen uns auf das ein oder andere gemütliche Beisammensein:

Einladung zum gemeinsamen Frühstücken in Hiltrop

Im Gemeindehaus Hiltrop

An der Hiltroper Kirche 2b, 44805 Bochum

Am 01.12.2022 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 im Seniorenbüro Nord 0234 912 888 42, senioren@psh-bochum.de!



QUARTIERSTREFF 55+

Am **02.12.2022** ist es wieder soweit. Wir stehen **ab 14 Uhr** auf dem **Gerther Weihnachtsmarkt** und verkaufen verschiedenen Kostbarkeiten und freuen uns auf einen Plausch mit euch! Kommt gerne vorbei und lasst euch von der Gerther Weihnacht verzaubern.

 BOCHUM



Weihnachten in Gerthe

Vom 1. bis 23. Dezember 2022 bekommst du bei jeder Aktion und Veranstaltung im Programm einen Stempel für deinen Tannenbaum. Wer mindestens 4 Stempel gesammelt hat kann am Gewinnspiel teilnehmen!

Weitere Informationen findest du hier www.bochum-tourismus.de/gerthe

Punsch und Plausch im Vorgarten 13.12.2022 15-17 Uhr

In Rahmen des Lebendigen Adventskalenders in Gerthe laden wir herzlich zu Punsch und Plausch in unserem Vorgarten ein!

Wann: Dienstag, 13.12.2022, 15-17 Uhr

Wo: Im Vorgarten des Seniorenbüros Nord, Gerther Str. 20

Die Stempelkarten für das Gewinnspiel erhaltet ihr auch ab sofort bei uns im Seniorenbüro!

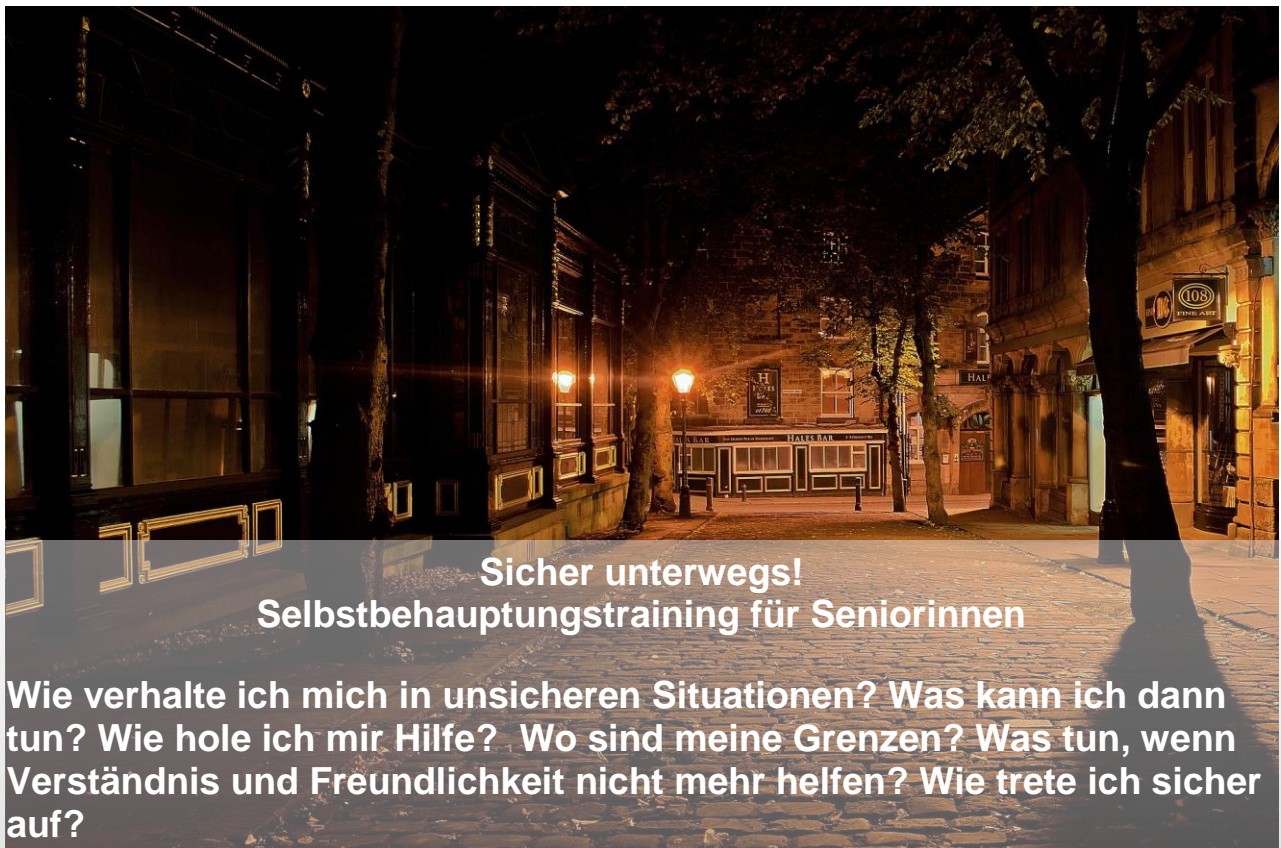
Sexuelle und geschlechtliche Vielfalt im Alter – neues Beratungsangebot in den Senior_innenbüros

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.

14.12. 10-12 Uhr, im Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Termine ab 2023 werden im nächsten Quartiersplausch veröffentlicht!



Sicher unterwegs! Selbstbehauptungstraining für Seniorinnen

Wie verhalte ich mich in unsicheren Situationen? Was kann ich dann tun? Wie hole ich mir Hilfe? Wo sind meine Grenzen? Was tun, wenn Verständnis und Freundlichkeit nicht mehr helfen? Wie trete ich sicher auf?

Viele Seniorinnen fragen sich, wie man sich in unsicheren Situationen auf der Straße, in der Bahn oder beim Einkauf am besten verhält. Besonders, wenn man aufgrund des Alters teilweise in der Mobilität und anderen Bereichen eingeschränkt ist. Deswegen wurde speziell für sie ein Selbstbehauptungstraining entwickelt.
Durchführung: Frau Heppner, Polizei NRW

28.01.2023, 15 – 17:30h, bei uns im Seniorenbüro Nord

Anmeldung erforderlich unter: 0234 – 912 888 42

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.

SB MITTENDrin
Seniorenbüro
Mitte

...in Grumme!

Energie(kosten) sparen



- ✓ Wie lassen sich Energiekosten im Alltag senken?
- ✓ Welche Rechte habe ich als Mieter*in bei steigenden Nebenkosten?
- ✓ Was sollte ich im Alltag beachten?

Auf diese und weitere Fragen erhalten Sie beim **offenen Infonachmittag** im Rahmen der Frauenhilfe Johanneskirche zahlreiche Antworten. Zu Gast ist der Mieterverein Bochum, Hattingen und Umgegend e.V.!

Mi, 14. Dez. 2022 von 14.30 - 16.30 Uhr

Gemeindesaal Johanneskirche, Ennepestraße 15a



Die Teilnahme ist kostenfrei. Um vorherige Anmeldung unter Tel. 0234 - 92 78 63 90 wird gebeten.

Eine Kooperation von:



**Kostenloser Stromsparcheck
am 05.12. 9:30 Uhr im SB Nord**

***Den Geldbeutel und gleichzeitig
das Klima schonen – für
Menschen mit wenig Geld und
alle Interessierten:***

Die Energiekosten explodieren, die Preise steigen und steigen. Menschen mit geringem Einkommen, niedriger Rente oder im Bezug von Leistungen wie "Hartz IV" (Arbeitslosengeld II) oder Sozialhilfe trifft dies besonders hart. Ein kostenfreier Stromspar-Check hilft sofort. Wir haben eine Fachperson eingeladen, die am 05.12. hilfreiche Tipps und Tricks weiter gibt. Kommt vorbei!

Quelle: <https://www.stromspar-check.de/stromspar-check>



Diese Seite nur für dich



Heute: Ein Blick in die Zeit

«Wenn man seine Kindheit bei sich hat, wird man nie älter.»

Johann Wolfgang von Goethe



Bäh!



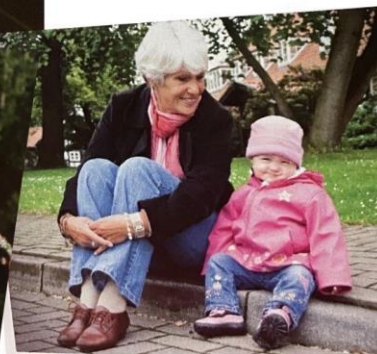
Danke!



Kuchenteig



Power-Omi



Meine Oma ist jung, siehste?!



Gemeinsam stark