

*Möge der neue Tag  
dir den Blick für die  
Schönheit der Welt  
schärfen.*

### *Irischer Segenswunsch*



Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Unsere Aktivitäten auf einen Blick	2
Neues und Aktionen	3
<b>Eure Rückmeldung ist gefragt:</b> 18 Monate Quartiersplausch Tops und Flops	6
Diese Seite nur für Dich Heute: Ein Glas voller Glück	7

*Liebe Freund\*innen  
des Seniorenbüros Bochum Nord,  
neues Jahr, neues Glück.*

Wir starten entspannt und ruhig ins neue Jahr und möchten den ersten Monat dazu nutzen, einerseits zurück zu blicken und uns andererseits auf die bevorstehenden Monate vorzubereiten und uns neu zu sortieren. Wir laden auf Seite 7 dazu ein, ins vergangene Jahr zu blicken – habt ihr euer Glücksglas mit Momenten gefüllt? Dann lasst euch doch gerne von diesem Momenten nochmal einfangen.

Um voller Frische ins neue Jahr zu blicken, bitten wir euch auf Seite 6 um eure Rückmeldung. Den Quartiersplausch versenden wir nun seit 18 Monaten. Das ist für uns ein guter Zeitpunkt auf den Inhalt unseres Newsletters zu sehen. Gebt uns bis 14.02.2023 euer Feedback per Mail, oder handschriftlich im Büro ab.

Wir wünschen allen einen gesunden, glücklichen Start ins neue Jahr!

*Herzlich*

*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

## Januar 2023

### Unsere Aktivitäten auf einen Blick

#### Montag

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

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

**ZWAR II, 18 Uhr** \*

#### Dienstag

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

**Spieletreff, 15 – 17 Uhr** \*

**Kreatives Schreiben, 17 - 19 Uhr** \*

#### Mittwoch

**Bib der Dinge, 9:00 - 12:00 Uhr** (wöchentlich) \*  
Auf dem Anger 1

**Sprechstunde Pflegeselbsthilfe der Alzheimergesellschaft** (18.01.2023)  
Infos und Termine: Jutta Meder, 0234 337772

**Ganzheitliches Gedächtnistraining, 13.30 - 14.30 Uhr**  
**Es sind noch Plätze frei!** Anmeldung im Seniorenbüro

**Wandern, 13.30 Uhr** (jeden 1. Mittwoch, **04.01.2023**) \*  
Treffpunkt: Postbank, Am Einkaufszentrum 1, 44791 Bochum

**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** \*

#### Donnerstag

**Sprachcafé Welcome 15 – 17 Uhr**

#### Freitag

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

**Digitale Sprechstunde, 15:30 – 17:30** (13.01.,20.01.27.01.)  
Jeweils 45 Minuten. Anmeldung im Seniorenbüro

**Bücherregal zu allen Öffnungszeiten frei zugänglich**

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

### **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.

**17.01.2023 10 – 12 Uhr, SB Süd-West, Hattinger Str. 811, 44879 Bochum**

**08.02.2023 10 – 12 Uhr, SB Wattenscheid, Propst-Hellmich-Promenade 29  
44866 Bochum**

**30.03.2023 15 – 16:30 Uhr, SB Süd, Querenburger Höhe 169, 44801 Bochum**

**14.04.2023, 10 – 12 Uhr, SB Ost, Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bochum**

**04.05.2023, 10 – 12 Uhr, SB Mitte, Heuversstraße 2, 44793 Bochum**

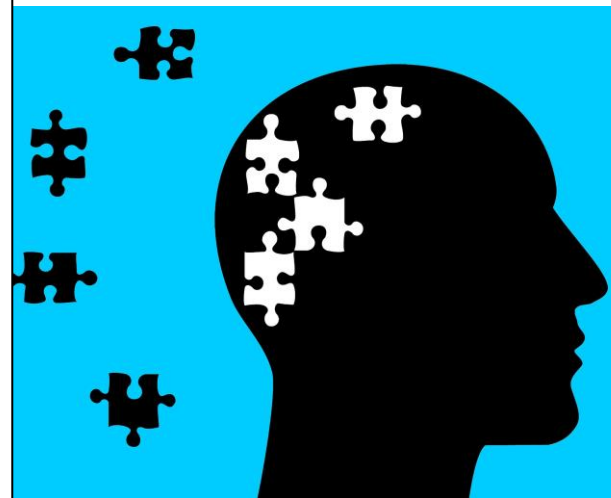
### **Ganzheitliches Gehirntraining ab jetzt immer MITTWOCHS!**

Unter Anleitung einer ausgebildeten Gedächtnistrainerin aktivieren wir mit abwechslungsreichen Übungen unsere grauen Zellen. Wir trainieren u.a. unsere Merkfähigkeit und Konzentration, unsere Kreativität und Fantasie und mit kurzen Bewegungsübungen auch unsere Koordinationsfähigkeit. Alles geschieht in lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß und Lachen. Ein Kurs umfasst 8 Termine und kostet 16,00 €. Es können sich 10 Teilnehmer\*innen pro Kurs anmelden.

**Der neue Kurs startet**

**am 18.01.2023 um 13:30 Uhr**

**Es sind noch Plätze frei!**





### 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



Ab Januar findet die **Sprechstunde** für alle **digitalen Themen** freitags in der Zeit von 15:30 – 17:45 Uhr.

Gebucht werden kann jeweils 45 Minuten Beratungszeit.

Terminabsprache bei uns oder direkt bei Anastasia.

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## Januar 2023



### Digitales Wissen für Ältere:

#### Der Digitale Engel kommt nach Bochum-Süd

Der Digitale Engel richtet sich speziell an ältere Onliner und Offliner, die ihr digitales Wissen vertiefen möchten. Weitere Informationen zur Aktion in Bochum gibt es unter [www.digitaler-engel.org](http://www.digitaler-engel.org)

Das mobile Ratgeberteam zu Digitalfragen von Deutschland sicher im Netz e.V.

**macht im Seniorenbüro Süd Station**

**am 10. Januar**

**von 15 bis 17 Uhr**

Ein Digitalexperte klärt kostenlos Fragen rund um Online-Anwendungen:

- **Grundlagen Onlinebanking.** Nach einer allgemeinen Einführung in das Thema sprechen wir über die verschiedenen Möglichkeiten, eine TAN (Transaktionsnummer, die benötigt wird, um eine Überweisung freizugeben) zu generieren. Anschließend gibt es eine praktische Demonstration. Dabei schauen wir uns gemeinsam an, wie eine Online-Banking Oberfläche aussieht und wie man online Überweisungen und Daueraufträge ausführt.
- **Online einkaufen** - sichere Bezahlmethoden. Ob Kleidung, Lebensmittel oder Gegenstände: es gibt viele Dienste, die den Einkauf im Internet möglich machen. Wir sprechen über Lieferdienste und Bezahlmöglichkeiten in Bezug auf Sicherheit.

#### Um eine Anmeldung wird gebeten:

Tel. 0234 / 77 31 65 50 oder Email: [seniorenbuero-sued@ifak-bochum.de](mailto:seniorenbuero-sued@ifak-bochum.de)



Foto: Jörg Fary

### Ein Rückblick, bevor wir in die Zukunft schauen:

Seit 18 Monaten erscheint nun monatlich unser Quartiersplausch digital und gedruckt. In jeder Ausgabe veröffentlichen wir unsere regelmäßigen Angebote und Aktivitäten im Seniorenbüro Nord und in den Quartieren. Veranstaltungen die zu Bewegung, zum Zuhören und zu einem regen Miteinander einladen sind ebenso zu finden. In der Rubrik Nachhaltigkeit geben wir einfache Tipps, um seinen Alltag umweltfreundlich zu gestalten oder informieren auch hier über interessante Veranstaltungen zum Thema.

Auf der letzten Seite laden wir zum Basteln, Nachdenken und kreativ sein ein.

Zum Neuen Jahr und diesem kleinen Jubiläum möchten wir euch um ein kleines Feedback bitten und freuen uns über eure Rückmeldungen. Unten findet ihr verschiedene Kästchen, in denen ihr uns eure Wünsche, Kritik und Tipps mitteilen könnt. Wir freuen uns auf eure Meinung!

*Das gefällt mir besonders am Quartiersplausch:*

---

---

---

---

---

*Ich wünsche mir mehr Infos zu folgenden Themen:*

---

---

---

---

---

---

Folgende Inhalte sind überflüssig:

---

---

---

---

---

---

## Diese Seite nur für dich



*Heute: Ein Glas voller Glück*

Vielleicht können sich die ein oder anderen noch an die Ausgabe vom letzten Februar erinnern.

Habt ihr euch ein Glas gestaltet, um eure Glücksmomente darin zu sammeln?

Dann laden wir euch nun dazu ein, das Glas zu öffnen und in euren Glücksmomenten 2022 zu verweilen.

Auf ein neues, **glückliches Jahr!**

