

*Glück, das von innen kommt, geht tiefer.*

*Ernst Ferstl*



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

willkommen im kürzesten Monat des Jahres. Auch wenn in Monat zwei 2-3 Tage fehlen, haben wir auch jetzt wieder ein gut gefülltes Programm und tolle Angebote für euch!

Besonders möchten wir auf Seite drei verweisen. Einige Besucher\*innen haben uns auf eine Spam-SMS aufmerksam gemacht. Seid wachsam und antwortet nicht auf diese Nachrichten. Bei Fragen kommt gerne auf uns zu!

Bleibt fröhlich und gesund, wir freuen uns auf euch!

*Herzlich*

*Das Team vom Seniorenbüro Nord*

### *Inhaltsangabe:*

Thema	Seite
Unsere Aktivitäten auf einen Blick	2
Neues und Aktionen	3
	6
Diese Seite nur für Dich Heute: 3 Wörter, für dein Jahr 2023	7

### **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

## Februar 2023

### Unsere Aktivitäten auf einen Blick

#### Montag

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

**Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige, 15 Uhr** (3. Montag, 27.02.)  
Infos und Anmeldung: Jutta Meder, 0234 337772

**ZWAR II, 18 Uhr** (alle zwei Wochen, 06.02., 20.02.)\*

#### Dienstag

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

**Spieletreff, 15 – 17 Uhr** (14.02., 28.02., 14.03., 28.03.)\*

**Kreatives Schreiben, 17 - 19 Uhr** \* (07.02., 21.02.)

#### Mittwoch

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

**Sprechstunde Pflegeselbsthilfe der Alzheimergesellschaft** (15.02., 15.03.)  
Infos und Termine: Jutta Meder, 0234 337772

**Ganzheitliches Gedächtnistraining, 13.30 - 14.30 Uhr**  
2,- € pro Termin.  
Anmeldung im Seniorenbüro

**Wandern, 13.30 Uhr** (jeden 1. Mittwoch, 01.02.2023) \*  
„Um Halde Schwerin und Schloß Bodelschwingh“  
**Start:** Parkplatz Lidl – Edeka, Dortmund Str 185 , 44577Castrop Rauxel

**Stricken, 15.30 – 17.45 Uhr**  
Infos und Anmeldung: Familienbildungsstätte Tel.: 910 5120  
oder bei Frau Schellhase Tel.: 0234-87278

**Gerthe für Amnesty 18:00 – 19:30 Uhr** (08.02., 22.02.)\*

#### Donnerstag

**Sprachcafé Welcome 15 – 17 Uhr** (wöchentlich)

#### Freitag

**Repair Café 14 - 17 Uhr** letzter Freitag im Monat \* (24.02.2023)

**Bücherregal zu allen Öffnungszeiten frei zugänglich**

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

### + 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. 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.

**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**

**14.06.2023, 10 – 12 Uhr, SB Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum**

### WARNUNG!

Wir wurden von mehreren Besucher\*innen auf eine SMS aufmerksam gemacht, die zurzeit verschickt wird!

Wir möchten euch darüber informieren und zur Vorsicht aufrufen!

Das ist eine FAKE SMS, um private Daten zu stehlen. Bitte nicht darauf antworten. Seid wachsam. Wenn ihr unsicher seid, sprecht uns jederzeit an!



# Einladung zum gemeinsamen Frühstück in Hiltrop Im Gemeindehaus Hiltrop

An der Hiltroper Kirche 2b, 44805 Bochum

Am: 02.02.2023 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

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



QUARTIERSTREFF 55+



QUARTIERSTREFF 55+



### Sprechstunde in Kornharpen

Am Montag, den 06. Februar 2023, 9.00-11.00 Uhr findet die Außensprechstunde mit Nicola Druba im **AWO Familienzentrum** in der Havelstraße 12 statt. Dort werden Ihre Fragen rund um das Älterwerden beantwortet.

**Zur besseren Planung wird um Anmeldung gebeten:**

Leitung des Familienzentrums, Frau Fränzel Tel.: 0234 590618

Frau Druba (0234 92565813, [NDruba@bochum.de](mailto:NDruba@bochum.de))



### Lesung im Seniorenbüro Nord am 10.02.2023, 17 Uhr

Ulrike Janz, Gruppe für ältere Lesben ALTERnativLos!, Bochum liest aus dem Buch von Corinne Ruffli (Schweiz, 2015) mit dem schönen Titel

**„Seit dieser Nacht war ich wie verzaubert“  
Frauenliebende Frauen über siebzig erzählen**

Corinne Ruffli hat als Historikerin und lesbische Aktivistin Frauen zwischen 73 und 84 Jahren interviewt, die sich heute als Lesben, frauenliebende Frauen oder gar nicht benennen, aber Frauen lieben. Diese Frauen leben in der Schweiz, ihre Geschichten gelten aber ganz sicher auch für Deutschland.

Für Getränke und kleine kulinarische Köstlichkeiten ist gesorgt. Eintritt frei!

# DEINE GRÜNRÄUME IN BOCHUM



**Umfrage zu Mensch-Natur Beziehungen.  
Die Umfrage wird im Rahmen einer Doktorarbeit durchgeführt.**

Als Dankeschön haben Sie die Chance auf einen 50  
Euro Gutschein!



**Herzliche Einladung an alle Interessierten  
zur Teilnahme an der Umfrage gemeinsam  
mit Frau Romelli und KollegInnen  
am Mittwoch, 22. Februar 2023  
um 15:00 Uhr im Seniorenbüro  
Nord!**

Link zur Umfrage:



Seniorenbüro Nord  
Gerther Str. 20  
44805 Bochum

**Wir freuen uns auf Sie!**

Kontakt: [claudia.romelli@rub.de](mailto:claudia.romelli@rub.de)



**Wir laden ein  
am 28.02.2023 von 17 – 19 Uhr**

**zum Workshop**

## **Depressionen bei der Pflege älterer Menschen erkennen**

Depression und Suizidalität bei älteren pflegebedürftigen Menschen sind häufig und führen pflegenden Angehörigen zu Verunsicherung und emotionaler Belastung. Was sind Zeichen einer depressiven Erkrankung und einer Suizidgefährdung? Wie spreche ich die Pflegebedürftigen, die mir Sorge machen, an?

In diesem Workshop werden diese Themen angesprochen, dadurch soll die Belastung reduziert werden, indem durch Information und praxisnahe Beispiele ein Verständnis und eine neue Sicherheit entwickelt werden kann.

Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung im Seniorenbüro:

Tel.: 0234 912 888 42 Email: [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de)

Mit Unterstützung von:



# Diese Seite nur für dich

*Heute:* Drei Wörter für dein Jahr 2023

Die **ersten 3 Wörter** die Du siehst,  
beschreiben **Dein Jahr 2023**

K A N H A R T F K I E H L I E B E M F Y  
R J G D E A N O E N Q D E A N S C I R O  
E W A C H S T U M E P L O S L A S S E N  
A B E S O D N S Y G F H K J E F V Q I X  
T L A M C I A N T O R C I M P F O K U S  
I E P A B E N T E U E R V W U H I E R E  
V P K F I J E P Q X I N E B E G D N T Y  
F R E U N D E A N Y H P A C H T S A M I  
H I N E U M C I O L E G S S K J E Q V P  
B E G Y N E U B E G I N N H E P L L A M  
M Y Q J A D N O R E T U N O C I B P S O  
U K O E B I Y S O F X J Z F M T S K A N  
T G E P H P E V G E L D J F Q I T W F Z  
H I E R A Y C I S O D N K N V X B L A M  
U M K L E F A M I L I E P U I R E I C H  
S P A B N I B E U E P G T N S V W O D N  
D E A N G Q W F V W K C I G B E U N Q Y  
J U E P I N T U I T I O N S O P S E P G  
C I Y K G O P D N Q U G H I E R S F I T  
F E N E R G I E L J A N O P A R T Y K U