

**Kontakt:** Sarah Abbasi, Tel. 0234 912 888 42, abbasi@psh-bochum.de

## Montag

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

Gemeinsam in die Woche starten. Pack dein Bütterken ein, Getränke gibt es bei uns.

### **Bastelgruppe I, 15 – 17 Uhr** (monatlich, 07.10.)

Jahreszeitliche Dekorationen und kleine Geschenke werden unter Anleitung gebastelt. Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119

### **Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige, 15 Uhr** (4. Montag, 28.10.) \*

Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige (auch von Demenzerkrankten). Infos und Anmeldung: Jutta Meder, 0234 337772

### **Smartphone Sprechstunde, ab 15:00 Uhr** (siehe Seite 3)

Für alle Fragen rund ums Smartphone, Internet und Computer könnt ihr 45 Minuten Einzelberatung buchen. Bitte bei uns im Seniorenbüro Nord anmelden.

### **ZWAR II, 18 Uhr** alle zwei Wochen, (07.10., 21.10.) \*

In geselliger Runde werden Aktivitäten und Ausflüge geplant. Bringt gerne eure Ideen ein und kommt vorbei!

## Dienstag

### **Stadtteilspaziergang Gerthe, 10:30 Uhr (wöchentlich) \* (siehe S.7)**

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 Uhr** (wöchentlich) \*

Spaß, Spannung und Bewegung stehen hier im Vordergrund. Neue Mitspieler\*innen sind immer herzlich willkommen!

### **Bastelgruppe II, 14 – 16 Uhr** (monatlich, 08.10.)\*

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. Bitte bei uns im Seniorenbüro Nord anmelden.

### **Spieletreff, 15 – 17 Uhr** (08.10., 23.10.) \*

Eine lustige, gemischte Gruppe, in der man Geselligkeit und Abwechslung finden kann– hier wird gespielt, gequatscht und gelacht. Kommt gerne dazu!

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

Hier ist jede\*r willkommen, der Freude hat, kurze Texte oder Gedichte zu verfassen. Ein Einstieg ist so jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kontakt:** Sarah Abbasi, Tel. 0234 912 888 42, abbasi@psh-bochum.de

## Mittwoch

### **Sprechstunde Pflegeselbsthilfe, Alzheimer Gesellschaft**

**10 – 11:30 Uhr (16.10.)**

Offene Sprechstunde und Einzelberatung für pflegende Angehörige auch zur Demenz im Wohnumfeld. Infos und Termine: Jutta Meder, 0234 337772

### **Ganzheitliches Gedächtnistraining, 13:30 – 14:30, 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.

### **Wandern, 13:30 Uhr, 02.10.\***

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung. **Ca. 7,5 km**

**Diesen Monat:** Auf verschlungenen Pfaden zwischen den Ballungsräumen Essen und Bochum

**Treffpunkt:** Café del Sol, Sevinghauser Gänsereiterweg 1, 44867 Bochum

### **Stricken, 15:30 – 17:45 Uhr (wöchentlich)**

Eine fröhliche Runde, die sich bei Kaffee und Plätzchen über diverse Strick- und Häkelprojekte austauscht. Infos und Anmeldung: Frau Schellhase Tel.: 0234-87278

### **Gerthe für Amnesty 18:00 – 19:30 Uhr (09.10., 23.10.) \***

In der Gruppe Gerthe für Amnesty werden verschiedene Erfahrungen und Standpunkte diskutiert, Aktionen geplant, um politische und soziale Umstände zu verändern.

## Donnerstag

### **Sprachcafé Gerthe, 15 - 17 Uhr**

Kultureller Austausch bei Tee und Kaffee.

### **Sprechstunde Rentenantrag, 17 – 19 Uhr (siehe S. 3)**

Hilfestellung und Unterstützung beim Ausfüllen von Rentenanträgen.

## Freitag

### **Smartphone Sprechstunde, ab 15:00 Uhr (siehe Seite 3)**

Für alle Fragen rund ums Smartphone, Internet und Computer könnt ihr 45 Minuten Einzelberatung buchen. Bitte bei uns im Seniorenbüro Nord anmelden.

### **Repair Café 14 - 17 Uhr letzter Freitag im Monat (25.10.) \***

Handwerklich begabte Ehrenamtler\*innen reparieren Alltagsgegenstände. Die Wartezeit wird mit Kaffee, Kuchen und Gesprächen verkürzt.