



# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord November 2024



## Wir sind erreichbar:

Gerther Str. 20, 44805 Bochum

**Sarah Abbasi:** [abbasi@psh-bochum.de](mailto:abbasi@psh-bochum.de)

Tel.: 0234 9256 58 29

**Jana Meyer:** [meyer@psh-bochum.de](mailto:meyer@psh-bochum.de)

Tel.: 0234 912 888 42

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

## **Sprechzeiten:**

Mittwoch: 10 – 12 Uhr

Donnerstag: 14 – 16 Uhr

Freitag: 10 – 12 Uhr

und nach Vereinbarung



# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## November 2024

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

Schritt für Schritt nähern wir uns der ruhigen, dunkleren Jahreszeit. Sankt Martin und die Laternenumzüge werden in den nächsten Wochen hier und da zu entdecken sein - wie schön, bunte, warme Lichter, die den grauen November zum Leuchten bringen.

Wir laden euch dazu ein, euch ein Licht zu gestalten, das eure Wohnung zum Erleuchten bringt, zum Teilen, Tauschen und Helfen. Im November habt ihr auch gleich zwei Mal die Gelegenheit an unseren intergenerativen Projekten teilzunehmen, vielleicht könnt ihr euch dort dann über die schönsten guten Taten austauschen. Auch beim gemeinsamen Kochen oder bei der Infoveranstaltung habt ihr unter anderem die Möglichkeit mit anderen ins Gespräch zu kommen und erhellende Stunden zu verbringen.

**Herzlich,  
das Team vom Seniorenbüro Nord**

### Inhaltsangabe:



Thema	Seite
Ehrenamtliche Sprechstunden	3
Regelmäßige Aktivitäten	4+5
Neues aus dem Seniorenbüro	6
Informationen und Veranstaltungen	7
Diese Seite nur für Dich Heute: Laternenlicht	12

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## November 2024

### Ehrenamtliche Sprechstunden



### Hier findet ihr alle Termine für die Sprechstunde rund um alle digitalen Themen.

Gebucht werden kann jeweils mindestens 45 Minuten Beratungszeit.

Eine Anmeldung ist notwendig, die Sprechstunde ist kostenfrei.

Anmeldung und Infos im Seniorenbüro Nord unter:

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

Montag		Dienstag		Freitag	
<b>04.11.</b>	15:00/15:45/16:30	<b>05.11.</b>	14:00/ 15:00/ 16:00	<b>15.11.</b>	15:00/15:45/16:30
<b>18.11</b>	15:00/15:45/16:30	<b>12.11.</b>	14:00/ 15:00/ 16:00	<b>29.11.</b>	15:00/15:45/16:30
<b>02.12.</b>	15:00/15:45/16:30	<b>19.11.</b>	14:00/ 15:00/ 16:00	<b>13.12.</b>	15:00/15:45/16:30
<b>16.12.</b>	15:00/15:45/16:30	<b>26.11.</b>	14:00/ 15:00/ 16:00		

### Sprechstunde zum Rentenantrag

**Wann:** Termine nur nach Vereinbarung.

**Wo:** Im Seniorenbüro Nord

**Infos und Anmeldung:** 0172 3913790

Benötigst du Hilfestellung oder Aufklärung bei den Anträgen?

Dann unterstützt dich unsere ehrenamtliche Versichertenberaterin

der Deutschen Rentenversicherung kostenlos und steht dir gerne zur Verfügung.



# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## November 2024

### Regelmäßige Aktivitäten

#### 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, 04.11., 02.12.)

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

**Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige, 15 Uhr** (4. Montag, 25.11.) \*

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, (04.11., 18.11.) \*

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, 05.11., 03.12.)\*

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** (05.11., 19.11., 03.12., 17.12.) \*

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

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## November 2024

### Mittwoch

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

**10 – 11:30 Uhr (20.12)**

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, 06.11.\***

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

**Diesen Monat:** Kleine Zeitreise ins Karbon im „Hörster Holz“

**Treffpunkt:** Café des Sol, Sevinhauser Gänseweilerweg 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 (13.11., 27.11.) \***

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 (29.11) \***

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

**Bücherregal und Tauschregal zu allen Öffnungszeiten frei zugänglich**

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

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## November 2024

### Neues aus dem Seniorenbüro

In den vergangenen Wochen kamen viele alt bekannte aber auch einige neue Menschen auf uns zu und haben Ihre Ideen und Wünsche an uns herangetragen! Darüber freuen wir uns sehr und möchten in dieser Ausgabe zwei Ideen vorstellen und euch fragen, ob ihr Lust habt, an einer oder beider dieser Ideen teilzunehmen.

Meldet euch dazu bitte persönlich, per Telefon oder Email bei uns (Kontakt siehe S.1), damit wir ein Stimmungsbild bekommen und die Ideen möglichst zeitnah umsetzen können.

#### Wer hat Lust zu Malen?

Während der Sommermonate war eine farbenfrohe Ausstellung in unseren Räumen zu bewundern.

Hast auch du Lust zu Farben, Pinsel und Leinwand zu greifen und dich in der Kunst zu versuchen?

In Form eines Workshops kannst du dich im Malen erproben.

Melde dich gerne bei uns.



#### Wer hat Lust zu Nähen?



Ein Knopf fällt ab, ein Riss in der Naht des liebsten Kleidungsstückes oder doch ein Schnittmuster, welches du in einer schönen Zeitschrift gesehen hast, aber leider fehlt dir das Wissen, wie man mit der Nähmaschine umgeht und die besten Tricks und Kniffe anwendet? Wir können einen Anfänger Kurs für Nähbegeisterte anbieten. Bei Interesse melde dich gerne.

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

November 2024

## Informationen und Veranstaltungen



## Stadtteilspaziergang in Gerthe

1 mal in der Woche

1 Stunde

1 Treffpunkt

**Jeden Dienstag ab 10:30 Uhr**

startet eine kleine Gruppe am Seniorenbüro Nord zu einem ca. 1-stündigen Spaziergang, falls gewünscht mit anschließender Einkehr in einem Café oder einer Eisdiele.



**Komm´ gerne dazu!**

**Kontakt:**

Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Tel.: 0234 912 888 42

Email: [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de)

**Quartiersplausch Seniorenbüro Nord**

November 2024

## **Gemeinsames Kochen im Seniorenbüro Nord**

**Am 11.11.2024 ab 17 Uhr bis ca. 19 Uhr  
probieren wir mit euch neue Rezepte aus und  
kochen zusammen ein leckeres Gericht.**



**Gerne könnt ihr Wünsche und Ideen für Rezepte bei  
uns abgeben oder per E-mail schicken.  
Zur besseren Planung ist eine Anmeldung bis zum  
08.11.2024 nötig.**

**Kontakt:**

**Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum**

**Tel.: 0234 912 888 42**

**Email: [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de)**

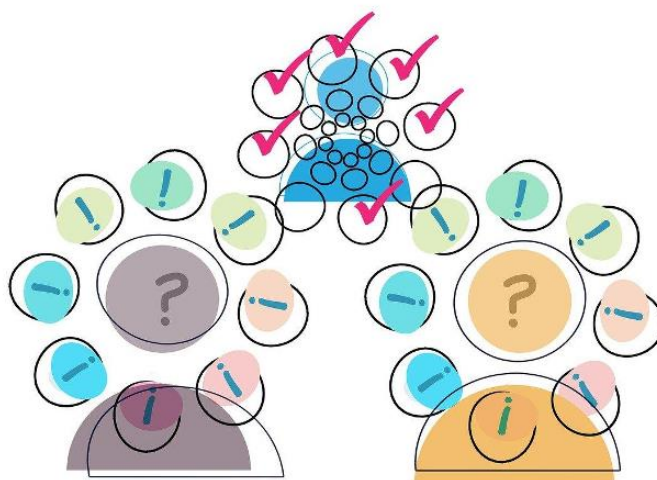


# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## November 2024

### Infoveranstaltung zum Thema Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

14.11.2024, 17:00 – 18:30 Uhr im Seniorenbüro  
Nord



Bei dieser Informationsveranstaltung werden Vorsorgevollmacht sowie die Patienten- und Betreuungsverfügung als Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge vorgestellt. Im Anschluss an den Vortrag können individuelle Nachfragen gestellt werden.

#### Referent:

Peter Benz, Diplom-Sozialarbeiter Psychosoziale Hilfen Bochum e.V.

**Diese Veranstaltung ist kostenfrei. Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung unter: 0234 912 888 42, oder per Mail: [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de)**

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord  
November 2024

Einladung zum  
**Intergenerativen  
Spaziergang**

zusammen mit Kindern der Kindertageseinrichtung  
in der Heinrichstraße in Gerthe



**Nächster Termin am Freitag, 22.11.24  
ab 10:00 Uhr, Treffpunkt vor der KiTa**

Haben Sie Lust an diesem generationsübergreifenden  
Spaziergang teilzunehmen?

Melden Sie sich gerne bei uns im Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 448045 Bochum,  
Tel.: 0234 912 888 42, oder per Email: [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de)

Quartiersplausch Seniorenbüro Nord  
November 2024

# Kaffee trifft Kakao an der Else Hirsch Schule

Freitag, 29.11.2024  
von 13:30 – 15:00 Uhr

Kinder der Else Hirsch Schule laden zum  
intergenerativen Kaffee und Kakao trinken ein.  
Gemeinsames Plaudern, Spielen oder Vorlesen  
stehen im Vordergrund der Treffen.



Haben Sie Lust an diesem Generationsübergreifenden  
Treffen teilzunehmen?

Melden Sie sich gerne bei uns im Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 448045 Bochum,  
Tel.: 0234 912 888 42, oder per Email: [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de)

### Diese Seite nur für dich



#### Heute: Gestaltet euch ein Laternenlicht

Es ist kalt in der Nacht, Kein Mensch unterwegs,  
Wir sind zu Hause und haben es bequem!  
Doch so gut wie wir hat es nicht jeder auf der Welt,  
Vielen fehlt es an Essen, fehlt es an Geld!  
Wir zünden ein Licht an, dann geht vielen ein Licht auf,  
Teil' wie Sankt Martin weil jemand auch dich braucht!  
LichterKinder bringen Lächeln in Gesichter,  
Singt dieses Lied und zeigt eure Lichter!

Auszug aus dem Lied: LichterKinder  
Zum Reinhören: <https://www.youtube.com/watch?v=z+U-lZpX27o>



#### Ihr braucht:

- ein paar saubere, leere Einmachgläser
- Serviettenkleber oder auch selbstgemachten Leim.
- einen Pinsel
- ein paar schöne Herbstblätter
- etwas Bast
- evtl. Einweghandschuhe und eine Zeitung als Unterlage
- Teelichter

1) Als erstes müsst Ihr darauf achten, dass die Gläser richtig sauber und fettfrei sind, sonst haften die Blätter nicht ordentlich. Das Herbstlaub sollte nicht allzu trocken sein, damit es beim Bekleben nicht bricht oder bröckelt.

2) Zunächst werden die Blätter von den Stielen befreit. Dann das Glas erstmal stellenweise mit dem Serviettenkleber einpinseln, anschließend ein Blatt einpinseln und auf das Glas kleben. So verfährt Ihr nach und nach, bis das ganze Glas so beklebt ist, dass es Euch gefällt. Bedenkt bitte: umso mehr Blätter Ihr übereinander schichtet, umso weniger Licht dringt nach außen. Sind alle Blätter auf dem Glas, könnt ihr noch eine Schicht Kleber darüber pinseln, damit das Ganze auch einen guten Halt bekommt und sich nicht mehr ablöst.

Freie Stellen sind erwünscht, und zu perfekt muss es natürlich auch nicht sein. Die Blattecken dürfen ruhig etwas abstehen, das macht das Ganze gemütlicher.

Dann wird das Glas erst mal einige Stunden zum Trocknen gestellt, gerne auch über Nacht. Ist alles schön fest und trocken, könnt Ihr noch ein schönes Band oder etwas Bast um das Glas binden und fertig ist eine stimmungsvolle Herbstdeko.

Quelle: <http://www.loveandlilies.de/herbstlich-und-schoen-gemuettlich-selbstgemachte-windlichter/>