



# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord März 2025



## **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

**Marc Holland:** [mholland@bochum.de](mailto:mholland@bochum.de)

Tel.: 0234 – 92565813

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

März 2025

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

immer wieder kommt ein neuer Frühling, immer wieder kommt ein neuer März, immer wieder bringt er neue Blumen, immer wieder Licht in unser Herz (Rolf Zuckowski).

Und auch bei uns im Seniorenbüro heißt es, immer wieder kommt ein neuer Monat, immer wieder Neues nur für Euch.

Wir starten im März gleich mit drei schönen Neuigkeiten in den Frühling.

Wir werden kreativ und möchten auf unseren Nähtreff und auf das Singangebot aufmerksam machen (beides Seite 6).

Im vergangenen Jahr haben wir Kinder aus der Kita Heinrichstraße zum Frühlingsbacken eingeladen. Auch in diesem Jahr möchten wir dies gerne tun. Hast du Lust mitzumachen? Dann melde dich gerne bei uns im Seniorenbüro. Infos auf Seite 7.

Wir freuen uns auf euch!

**Herzlich,**

**Euer Seniorenbüro Nord Team**



Am 08.03.2025 ist der  
Weltfrauentag.

Lass dich nicht unterkriegen! Sei  
frech und einzigartig!

(Astrid Lindgren)

## Inhaltsangabe:

Thema	Seite
Ehrenamtliche Sprechstunden	3
Regelmäßige Aktivitäten	4+5
Neues aus dem Seniorenbüro	6
Informationen und Veranstaltungen	7

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## März 2025

### 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>03.03.</b>	15:00/15:45/16:30	<b>04.03.</b>	14:00/ 15:00/ 16:00	<b>14.03.</b>	15:00/15:45/16:30
<b>17.03.</b>	15:00/15:45/16:30	<b>11.03.</b>	14:00/ 15:00/ 16:00	<b>28.03.</b>	15:00/15:45/16:30
<b>31.03.</b>	15:00/15:45/16:30			<b>11.04.</b>	15:00/15:45/16:30

### 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

März 2025

## 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, 03.03.)

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

#### **Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige, 15 Uhr** (4. Montag, 24.03.2025.)\*

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, (10.02., 24.02.) \*

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

#### **Kochen, 16:30 – 18:30 Uhr (3. Montag, 17.03., 21.04.)**

Gemeinsam werden Rezepte zubereitet und in geselliger Runde probiert. Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung.

### 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, 04.03.)\*

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** (04.03., 18.03.) \*

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



# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## März 2025

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

Hier ist jede\*r willkommen, der Freude hat, kurze Texte oder Gedichte zu verfassen. Diese können auch gerne vorgelesen werden. Jedes Treffen ist in sich abgeschlossen – ein Einstieg so jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### **Mittwoch**

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

**10 – 11:30 Uhr (19.03.)**

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, 05.03. ca. 7,5 km**

Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung.

**Diesen Monat:** Runde um Hof Menken mit Schloss Dorloh

**Treffpunkt:** Hof Menken, Oststr. 153a, 44577 Castrop-Rauxel

ÖPNV: ab Castrop-Rauxel- Münsterplatz, Buslinie 361 bis Haltestelle „Dingbauer“

#### **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 (12.03., 26.03.) \***

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.

### **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 (28.03.2025) \***

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

## März 2025

### Neues aus dem Seniorenbüro Nord

#### Singen am 07.03.



Am Freitag von 11 – 12 Uhr laden wir ins Seniorenbüro Nord zum gemeinsamen Singen ein.

Jede\*r kann mitmachen, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Das Angebot wird von Jochen Girulat an der Gitarre begleitet.

Eine Auswahl an Liedern liegt vor.

Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung bei uns im Büro.

Das Angebot ist kostenfrei.



#### Nähen ab dem 13.03.

Ab Mitte März haben alle, die Interesse an Nähmaschinen, an Stoffen und Garnen haben, die Möglichkeit sich im Seniorenbüro Nord auszuprobieren.

Egal ob Anfänger:in oder Meisterklasse, in diesem Nähtreff sind **von 10 – 12 Uhr alle Willkommen die mit Stoff kreativ werden möchten.**

Wir stellen Stoffe und Nähmaschinen zur Verfügung. Eine Fachkundige Anleitung steht bei Fragen zur Verfügung.

Für die Teilnahme bitte wir um einen Unkostenbeitrag von 5,- €.

Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung bei uns im Büro.

Sprecht uns gerne an, wenn ihr teilnehmen möchtet, der Unkostenbeitrag aber ein Hindernis ist, wir finden eine Lösung.



Frühlingsbacken 12.03. 9:30 – 12 Uhr?

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

## März 2025

### Informationen und Veranstaltungen

**Frühlingsbacken am  
12.03.2025  
9:30 – 12 Uhr**

Hast du Lust zu backen?

Am 12.03. laden wir Kinder der Kita Heinrichstraße zu uns ins Seniorenbüro ein. Gemeinsam werden schmackhafte und lustige Osterhasen und anderes schönes gebacken und probiert. Melde dich gerne bei uns, wenn du dabei sein möchtest!



Die Veranstaltung ist kostenfrei.

Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung bis zum 07.03.2025

**Kochen am 17.03.2025 ab  
16:30 Uhr**

**Am 17.03.25 ab 16:30  
Uhr bis 18:30 Uhr  
probieren wir mit euch  
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 14.03.25 nötig.

# Quartiersplausch Seniorenbüro Nord

März 2025

## Kreatives Schreiben startet wieder!

Jeden ersten und dritten  
Dienstag im Monat.

17-19 Uhr  
im Seniorenbüro Nord



### Kommt vorbei und macht mit.

In geselliger Runde, zum Beispiel einfach zu einem Wort einen kleinen Text schreiben, die Gedanken zu Papier bringen, vielleicht auch mal was dichten.

In dieser Gruppe sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Wenn man mag, kann man das Geschriebene teilen, oder einfach für sich genießen.

---

Wir treffen uns alle vierzehn Tage.  
Das ist wahrlich keine Plage.  
Mit Geschichten, Gedichten und  
komischen Sachen,  
gibt es oftmals was zu lachen.  
Ein Jeder ist uns sehr willkommen;  
wird freundlich von uns aufgenommen!

## Stadtteilspaziergang in Gerthe Jeden Dienstag um 10:30 Uhr



## Stadtteilspaziergang in Gerthe

Bis zum Frühling dauert es noch etwas, umso wichtiger, sich mit Bewegung und guter Gesellschaft bei Laune zu halten. Deshalb starten wir

### Jeden Dienstag ab 10:30 Uhr

am Seniorenbüro Nord zu einem ca.  
1-stündigen Spaziergang, falls gewünscht mit  
anschließender Einkehr in einem Café.



#### Kontakt:

Seniorenbüro Nord, Gerther Str. 20, 44805 Bochum

Tel.: 0234 912 888 42

Email: senioren@psh-bochum.de