

# Aktivitätsüberblick im Seniorenbüro Ost

MONTAG	<b>Offene Smartphone-Sprechstunde</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>
	Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6 (Es erfolgt keine Beratung zu Apple-iphones)	
	<b>Stricken und Häkeln</b>	<b>15:30 – 17:45 Uhr</b>
	Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6 Infos und Anmeldung: Familienbildungsstätte Tel.: 0234 / 910 5120	
DIENSTAG	<b>Die Waldgänger</b>	<b>10:00 – 12:00 Uhr</b>
	2. und 4. Dienstag im Monat Treffpunkt: Auf Anfrage Kontakt über das Seniorenbüro Ost	
	<b>Repair-Café</b>	<b>14:00 – 17:00 Uhr</b>
	1. Dienstag im Monat Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6 Keine Anmeldung erforderlich	
	<b>Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige</b>	<b>14:30 – 16:30 Uhr</b>
	4. Dienstag im Monat Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6 Infos und Anmeldung: Barbara Crombach Tel.: 0234 / 33 77 72	
	<b>Offene Hausaufgabenhilfe</b>	<b>16:00 – 18:00 Uhr</b>
	Treffpunkt: Hohe Eiche 12 Infos und Anmeldung: 0234 / 51 68 753 oder Mail: dosmundos@web.de	
MITTWOCH	<b>„Si on chantait?“</b>	<b>09:30 – 11:00 Uhr</b>
	3. Mittwoch im Monat Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6 Kontakt über das Seniorenbüro	
	<b>Spaziergang im Quartier</b>	<b>10.00 – 11.30 Uhr</b>
	Treffpunkt: Alte bahnhofstr. 6 Anmeldung: Jennifer Arndt Tel: 0234 / 54 44 99 30	
	<b>Yoga im Sitzen</b>	<b>11:30 – 12:30 Uhr und 13:00 – 14:00 Uhr</b>
	Infos und Anmeldung: Malihe Alehashemi Tel.: 0157 / 58 28 74 56	
	<b>Bienvenue au Stammtisch français</b>	<b>17:00 – 18:30 Uhr</b>
	2. Mittwoch im Monat Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6 Infos: Fabienne Barouch Tel.: 0234 / 544 76 500	



MITTWOCH	<p><b>„Rendez-vous français!“</b>  <b>4. Mittwoch im Monat</b>  Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6  Kontakt über das Seniorenbüro</p>	<b>17:30 – 19.00 Uhr</b>
DONNERSTAG	<p><b>Die Stricklieseln</b>  <b>2. und 4. Donnerstag im Monat</b>  Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6  Kontakt über das Seniorenbüro Ost</p> <p><b>Offene Hausaufgabenhilfe</b>  Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6  Infos und Anmeldung: 0234 / 51 68 753 oder Mail: <a href="mailto:dosmundos@web.de">dosmundos@web.de</a></p>	<p><b>14:00 – 16:00 Uhr</b></p> <p><b>16:00 – 18:00 Uhr</b></p>
FREITAG	<p><b>Sprechstunde für Pflegende Angehörige</b>  <b>1. Freitag im Monat</b>  Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6  Infos und Anmeldung: Barbara Crombach Tel.: 0234 / 33 77 72</p> <p><b>Sprechstunde der Wohnberatung</b>  <b>4. Freitag im Monat</b>  Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6  Infos und Anmeldung: Christiane von der Ruhr Tel.: 0234 / 91 33 315</p> <p><b>Persischer Frauenskreis</b>  <b>1. Freitag im Monat</b>  Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6  Kontakt über das Seniorenbüro</p>	<p><b>09:00 – 10:00 Uhr</b></p> <p><b>11:00 – 12:00 Uhr</b></p> <p><b>15:00 – 17:00 Uhr</b></p>
SAMSTAG	<p><b>Geistig Fit</b>  Termine auf Anfrage  Infos und Anmeldung: Fabienne Barouch Tel.: 0234 / 544 76 500</p>	<b>15:00 – 16:30 Uhr</b>

**Möchten auch Sie sich bürgerschaftlich engagieren, sprechen Sie uns an!**

## WORKSHOP

### Nachbarschaftshilfekurs

Mehrmals im Jahr

(gem. §11 AnFöVO, Kurs nach 45 SGB XI)

Informationen im Seniorenbüro Ost: 0234 / 544 76 500

Anmeldung: Regional Büro Alter, Pflege und Demenz 0234/ 79 63 15 13



## Kompass für das Älterwerden

Informationen und Anmeldung im Seniorenbüro Ost  
(0234 / 544 76 500) oder im Seniorenbüro Mitte (0234 / 927 86 390)

## WAS SIE NOCH INTERESSIEREN KÖNNTE....

### Der ‚Rentendoktor‘

nach telefonischer Absprache

Treffpunkt: Hohe Eiche 12 (im Bedarfsfall auch bei Ihnen Zuhause)

Bei diesen doch eher schwer zu durchschauenden Themen, tun sich immer wieder Fragen und auch ein Unterstützungsbedarf auf. Hierfür haben wir den sogenannten ‚Rentendoktor‘ Herr Bertram, der Ihnen kostenlos Hilfestellung und Aufklärung bei Anträgen anbietet. Zur Terminabsprache stehen wir Ihnen unter der Rufnummer 0234 / 544 499 30 oder per Mail unter [info.seniorenbuero@drk-bochum.de](mailto:info.seniorenbuero@drk-bochum.de) zur Verfügung.

### Internationaler Bücherschrank, Alte Bahnhofstr. 6



Hier, an der Alte Bahnhofstr. 6, können Sie in Ruhe stöbern und sich das eine oder andere Buch in deutscher, englischer, französischer, schwedischer, niederländischer, persischer, türkischer, italienischer, japanischer oder polnischer Sprache ausleihen. Spenden von guterhaltenen fremdsprachigen Büchern sind willkommen.

### Unterstützpunkt, Alte Bahnhofstr. 6 und Hohe Eiche 12



Unterwegs und plötzlich wird einem übel, man braucht eine kurze Pause. Einfach einen Stuhl zum Setzen, ein Glas Wasser, um seine Medikamente einnehmen zu können oder ein Telefon, damit man jemanden zum Abholen organisieren kann.

Mit dem UNTERSTÜTZ.PUNKT-Logo an der Eingangstür oder an einer anderen gut sichtbaren Stelle signalisieren Einrichtungen, Restaurants, Geschäfte und Praxen ihre Hilfsbereitschaft. Auf dem Flyer dazu finden Sie die mitmachenden Adressen.

