Seniorenbüro Südwest, Hattinger Straße 811 in 44879 Bochum, Tel.: 0234-58868555

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
10:00 - 12:00 **Sprechstunde** 10:30 - 11:30 Gymnastik 11:30 – 12:30 Gitarre 13:45 – 14:45 Deutschkurs für ukrainische Flüchtlinge 14:00 - 16:00 Angehörigen Gesprächskreis „Sorgende Angehörige" *(jeden 2. Mo. im Monat)* 14:00 Stadtteilspaziergänge: **Linden:** vor dem Seniorenbüro Südwest *(Hattinger Straße 811)* **Weitmar-Mitte:** vor dem Amtshaus/ Bürgerbüro *(Hattinger Straße 387)* **Weitmar-Mark:** an der Ecke Markstraße/Karl –Friedrich-Str. 123 vor der Markapotheke **Sundern:** am Schaukasten vor der Sternwarte, Blankensteiner Straße 200a (neu ab 5.2.24) 16:00 Englisch für Fortgeschrittene 16:15 Gesprächsgestöber *(jeden 4. Mo. im Monat)* 17:00 - 19:00 Foto-AG *(jeden 1. Mo im Monat)*	10:00 - 11:30 Veeh-Harfe 10:00 – 11:00 Smartphone Sprechstunde 11:30 - 13:00 Smartphone Anfänger Kurs 14:00 -16:00 Patientenbegleitertreffen *(jeden 2. Di. im Monat)* 15:00 – 16:00 Smartphonekurs für fortgeschrittene Anfänger (im wöchentlichen Wechsel IPhone/Android) 16:30 - 17:30 Smartphonekurs für Anfänger *(bei Herrn Moryson)*	9:00 – 10:30 Spanisch I **10:00 - 12:00** **Sprechstunde** 11:00-12:30 Spanisch II 10:30 Walking Gruppe 60+ *(Kreuzung Dr.-C.-Otto-Str./Am Krüzweg)* 10:00 - 11:30 Sprechstunde Demenz *(jeden 2. Mi. im Monat)* 11:00 - 12:00 Sprechstunde VDK *(jeden 3. Mi. im Monat)* 14:30 - 15:30 Hockergymnastik 14:30 - 17:30 Handarbeitsgruppe 16:00 – 17:00 Hockergymnastik	9:00 - 10:30 Englisch für Anfänger I **10:00 – 12:00** **Beratung, Bildung & Frühstück in Sundern** *(Blankensteiner Straße 200a, jeden 4. Do. im Monat)* 10:00 - 13:00 Fotogruppe (jeden 1. Do im Monat) 10:00 - 12:00 Digital Café *(jeden 2. & 4 Do. im Monat)* 10:45 – 12:15 Englisch für Anfänger II 12:30 – 14:00 Englisch für Anfänger III **14:00 - 16:00** **Sprechstunde** 14:30 - 16:00 „Angela´s Kaffeeklatsch" 16:30 – 18:00 Literaturkreis *(jeden 1. Do. im Monat)* 17:00 Philosophisches Cafe *(jeden 4. Do im Monat)*	9:30 - 11:00 Stadtteilfrühstück* *(jeden 1. Fr. im Monat)* 9:30 – 11:00 Kulinarischer Start in den Tag* *(jeden 3. Fr. im Monat)* 9:30 Nachhaltigkeitsgruppe "im Herzen grün" *(jeden 2. & 4 Mi. im Monat)* 10:30 – 12:00 Malkurs I 12:00 – 13:30 Malkurs II 14:00 - 16:00 Spielenachmittag jeden 1.+3. Fr. im Monat Bingo jeden 2.+4. Fr. im Monat	11:00 – 13:00 oder 14:00 – 16:00 Netzwerkgruppe „Freizeit Südwest" (jeden 2. Sa. im Monat) -> weitere Informationen erhalten Sie im Seniorenbüro

* Weiteren Frühstücksangebote im Stadtbezirk Südwest finden Sie auf dem separaten Frühstücksflyer

Stand 22.01.2024