

Digitale Angebote

Digi-Hilfe (Übungsangebot)

Mo. 12:30 – 13:30 Uhr in Stiepel
(Musikschule, Kemnader Straße 309)
Di. 10:00 – 11:00 Uhr in der Hustadt
(HU-Labor, Hustadtring 51)

Laptop/Notebook-Hilfe für Russischsprechende im Seniorenbüro

Mo. 12:00 – 13:00 Uhr (mit Anmeldung)
Di. 10:00 – 11:30 Uhr

Selbsthilfegruppe für Tablet und Laptop die „BitFits“ im Seniorenbüro

Fr. 10:00 – 11:30 Uhr

Smartphone-Sprechstunde „Handy-Hilfe“

in Steinkuhl
Mi. 9:00 – 10:00 Uhr
(INItiative Pro-Steinkuhl e.V., Alte Markstr. 47)

„Internet bei Kaffee“ im Seniorenbüro (Surfen & Recherchieren, Kopieren & Ausdrucken von Dokumenten. Beratung)

Mi. 11:00 – 12:30 Uhr

Kreative Angebote

Offener Treff für Handarbeit im Seniorenbüro
Mo. 10:00 – 12:00 Uhr, im Anschluss daran folgt
Sitzgymnastik von 12:30 – 12:45 Uhr

Bewegungsangebote

Sport „Fit bis ins hohe Alter“:
in Stiepel (Musikschule, Kemnader Straße 309)

Di. 9:30 – 10:30 Uhr und 10:45 – 11:45 Uhr

in Steinkuhl (Gemeindehaus St. Martin,
Am langen Seil 120)

Mi. 10:30 – 11:30 Uhr

im Uni-Center (Laerholzblick, Sumperkamp 5)

Do. 10:00 – 11:00 Uhr und 11:00 – 12:00 Uhr

in der Hustadt (Ev. Hustadtzentrum, Auf dem
Backenberg 8)

Do. 10:00 – 11:00 Uhr

Spaziergänge im Stadtteil

in Querenburg (Treffpunkt: Seniorenbüro)

Do. 15:00 – 16:00 Uhr

in Stiepel (Treffpunkt: Musikschule, Kemnader
Straße 309)

Jeden 4. Mo. 10:00 Uhr

Sprachliche Angebote

Englisch für Anfänger

in Stiepel (Musikschule, Kemnader Straße 309)

Mo. 11:00 – 12:30 Uhr

Englisch: Basiskurs im Seniorenbüro

Mo. 16:00 – 17:30 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene im Seniorenbüro

Do. 17:30 – 19:00 Uhr

Expertenwissen

**Sprechstunde für pflegende Angehörige
zu allen Krankheitsbildern & zur Demenz**

Jeden 3. Do. 15:00 – 16:30 Uhr

Mittagstisch

Im Uni-Center im Seniorenbüro

Di. 12:00 – 13:00 Uhr

Fr. 12:00 – 13:00 Uhr

Gesprächskreise und Angebote zum Zusammenkommen

Senioren-Café

Jeden 1. + 3. Mi. 15:00 – 16:30 Uhr

Sonntagscafé mit Phuong

Jeden 4. So. 15:00 – 17:00 Uhr

Tee-Treff für Russischsprechende

Jeden 2. Mi. 15:00 – 16:30 Uhr

Treffen der Ehrenamtlichen

Jeden letzten Mi. 15:00 Uhr

Internationaler Brunch

Jeden 2.+ 4. Do. ab 10:00 Uhr

**Gesprächskreis in Russisch/Deutsch
„Gemeinsam älter werden“**

Fr. 13:45 – 15:15 Uhr

**Schreibwerkstatt „Lebensgeschichten:
Erinnern, erzählen, aufschreiben“**

Monatliche Treffen nach Vereinbarung

Spieletreff

Jeden 2.+ 4. Fr. 15:30 – 17:00 Uhr

**Gesprächskreis „Meine Gedanken über ein
gutes Leben“**

Jeden 1.+ 3. Do. 10:00 – 11:30 Uhr

Singstunde

Jeden 1. Do. 16:00 – 17:00 Uhr

Gedächtnistraining für Russischsprechende

Jeden 1.+ 3. Mo. 10:30 – 11:30 Uhr

- Bitte informieren Sie sich über aktuelle Änderungen im Programm per Telefon oder im Schaukasten vor Ort
- Bitte bleiben Sie bei Erkältungssymptomen, egal welcher Art, zuhause und meiden Sie Kontakte.

Herzlich Willkommen



Über uns

➤ Ermunterung zu bürgerschaftlichem Engagement

Wir unterstützen Sie bei der Entwicklung und Umsetzung eigener Ideen und ermöglichen es Ihnen, sich vor Ort in Ihrem Stadtteil aktiv mit einzubringen.

Sie möchten sich engagieren und mit anderen gemeinsam treffen oder austauschen?

Dann sprechen Sie uns an!

Wir begleiten Sie bei Selbstorganisation von Gruppen und Netzwerken.

➤ Vernetzung im Stadtteil

Gemeinsam möchten wir mit anderen Dienstleistern ein tragfähiges soziales Netz knüpfen, um eine wohnortnahe Versorgung zu ermöglichen und das Leben für alle im Stadtteil noch lebenswerter zu gestalten.



Angebote, Gruppen & Kreise Seniorenbüro Bochum-Süd

Querenburger Höhe 169 • 44801 Bochum

Telefon 0234 / 77 31 655 - 0

Email: seniorenbuero-sued@ifak-bochum.de

