

Aktivitätsüberblick

Stand: 04.2024

Beratung / Unterstützung	
<p>Sprechstunde zu allen Fragen des Älterwerdens</p> <p>Standort: Alte Bahnhofstr. 6</p> <p>Christian Frenzel / Freitag: Claudia Plöger Dienstag: 11:00 bis 13:00 Uhr Mittwoch: 14:00 bis 16:00 Uhr Freitag: 11:00 bis 13:00 Uhr</p>	<p>Sprechstunde zu Ehrenamt und bürgerschaftlichem Engagement</p> <p>Standort: Alte Bahnhofstr. 6</p> <p>Marlène Baur 1. + 3. Mittwoch: 13:00 bis 15:00 Uhr</p> <p>Fabienne Barouch 2. + 4. Dienstag: 11:00 bis 13:00 Uhr</p>
<p>Unterstützung für pflegende Angehörige (Anmeldung bei Barbara Crombach: 0234/ 33 77 72)</p>	
<p>Sprechstunde</p> <p>1. Freitag im Monat: 9:00 bis 10:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p>Selbsthilfegruppe</p> <p>4. Dienstag im Monat: 14:30 bis 16:30 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>
<p>Offener Austausch mit dem Beirat „Leben im Alter“ (Frau Radant / Frau Heuvel)</p> <p>Mehrmals im Jahr Siehe separate Ankündigung Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p>Sprechstunde WLAB (Karsten Höser)</p> <p>Donnerstag: 10:00 bis 12:00 Uhr Treffpunkt: Hohe Eiche 12</p>
<p>Sprechstunde der Kita-Sozialarbeit für Familien mit Kindern von der Geburt bis zum Schuleintritt (Anmeldung bei Anke Bhatti: 0234/ 910 9331)</p> <p>3. Freitag im Monat Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>	
<p>Unterstützung für mobile digitale Geräte</p>	
<p>Smartphone (ohne Anmeldung)</p> <p>Montag: 10:00 bis 12:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p>Apple Geräte (Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</p> <p>Termine nach Vereinbarung Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>



Gesellige Kreise

<p>Skat / Doppelkopf (Infos und Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</p> <p>2. + 4. Freitag: 14:00 bis 16:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p>Die flotten Lotten Zocken & Quatschen (Infos und Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</p> <p>2. + 4. Mittwoch: 14:30 bis 16:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>
<p>Senioren-Stammtisch (ohne Anmeldung)</p> <p>1. + 3. Mittwoch: 16:00 bis 18:00 Uhr Treffpunkt: Hohe Eiche 12</p>	
<p>Seniorenbüro-Brunch! (Anmeldung zwingend erforderlich unter 0234 / 5444 99 30)</p> <p>Montag: 10:00 bis 12:00 Uhr Treffpunkt: Hohe Eiche 12</p>	

Bewegung

<p>Die Waldgänger (Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</p> <p>2. + 4. Dienstag: 10:00 bis 12:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p> <p>Geeignet für Personen, die gut zu Fuß sind.</p>	<p>Spaziergang im Quartier (Anmeldung bei Frau Arndt: 54 44 99 30)</p> <p>Mittwoch: 10:00 bis 11:30 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p> <p>Geeignet für Personen mit Rollator.</p>		
<p>Yoga im Sitzen (Anmeldung bei Malihe Alehashemi: 0157/ 58 28 74 56)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 50%;"> <p>Gruppe 1</p> <p>Mittwoch: 11:30 bis 12:30 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p> </td> <td style="text-align: center; width: 50%;"> <p>Gruppe 2</p> <p>Mittwoch: 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p> </td> </tr> </table>		<p>Gruppe 1</p> <p>Mittwoch: 11:30 bis 12:30 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p>Gruppe 2</p> <p>Mittwoch: 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>
<p>Gruppe 1</p> <p>Mittwoch: 11:30 bis 12:30 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p>Gruppe 2</p> <p>Mittwoch: 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>		



Kreative Aktivitäten / Kunst

<p>Stricken und Häkeln (Anmeldung bei Familienbildungsstätte: 0234/ 910 5120)</p> <p>Montag: 15:30 bis 17:45 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p>Die Stricklieseln (ohne Anmeldung)</p> <p>2. + 4. Donnerstag: 14:00 bis 16:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>
<p>Kreative Vielfalt: Zeichnen und Malen mit Bunt- und Bleistift (Anmeldung im Seniorenbüro: 0234/ 544 76 501)</p> <p>4. Dienstag im Monat: 15:00 bis 17:00 Uhr Treffpunkt: Stadtteilladen Werne, Kreyenfeldstr. 31, 44894 Bochum</p>	<p>Meditatives Zeichnen mit zentangle® (Infos und Anmeldung im Seniorenbüro: 0234/ 544 76 501)</p> <p>2. Samstag: 14:00 bis 16:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>
<p>Kunst- und Kulturkreis Planungsgruppe für gemeinsamen Besuch von kulturellen Veranstaltungen (ohne Anmeldung)</p> <p>1. Mittwoch im Monat: 14:30 bis ca. 15:30 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>	

Altersübergreifende Treffen

<p>Die Schlaufüchse – Offene Hausaufgabenhilfe (Infos und Anmeldung: 0234/ 51 68 753 oder per Mail: dosmundos@web.de)</p> <p>Dienstag: 16:00 bis 18:00 Uhr Treffpunkt: Hohe Eiche 12</p> <p>Donnerstag: 16:00 bis 18:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>	
<p>„Von 05 bis 105 – Spiel und Spaß, für alle was!“ (Information und Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</p> <p>Termine auf Anfrage Treffpunkt: Familienzentrum Laer, Claus-Groth-Str. 27</p>	



Gedächtnistraining

Geistig Fit

(Infos und Anmeldung: 0234/ 544 76 501)

Einmal im Monat Samstag: 15:00 bis 16:30 Uhr)

Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6

Fremdsprachige Aktivitäten

„Si on chantait“

(französischsprachige Gruppe)

3. Mittwoch im Monat: 9:30 bis 11:00 Uhr

Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6

Rendez-Vous Français

(französischsprachige Gruppe)

4. Mittwoch im Monat: 17:30 bis 19:00 Uhr

Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6

Jeux de société français – französische Gesellschaftsspiele-

(französischsprachige Gruppe)

PAUSE bis September

1. Mittwoch im Monat: 9:30 bis 11:00 Uhr

Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6

Persischer Frauenkreis

(persischsprachige Gruppe)

(Anmeldung im Seniorenbüro: 0234/ 544 76 501)

1. Freitag im Monat: 15:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6

Internationales Bücherregal

(Englisch, Niederländisch, Türkisch, Französisch, Schwedisch, Polnisch, Persisch, Japanisch)

Während der Sprechzeiten

Dienstag: 11:00 bis 13:00 Uhr

Mittwoch: 13:00 bis 16:00 Uhr

Freitag: 11:00 bis 13:00 Uhr

Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6



Nachhaltigkeit-Wegwerfen war gestern!

Repair-Café (ohne Anmeldung)

Erster Dienstag im Monat: 14:00 bis 17:00 Uhr
Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6

Freu-Dich-Regal – Ein Ort des Gebens und Nehmens

- „Stehrümchen“ oder andere nützliche Dinge können geteilt werden -

Abgabe während der Sprechzeiten

Dienstag: 11:00 bis 13:00 Uhr
Mittwoch: 14:00 bis 16:00 Uhr
Freitag: 11:00 bis 13:00 Uhr

Wo: Alte Bahnhofstr. 6

Das Seniorenbüro Ost unterstützt diverse Projekte, indem es verschiedene Materialien zur weiteren Verwendung sammelt!

Handys für Hummel, Biene und Co.

Briefmarken für Bethel

Textilmüll reduzieren. Ressourcen sparen

Alte Verbandskästen für die Ukraine

Abgabe während der Sprechzeiten

Dienstag: 11:00 bis 13:00 Uhr
Mittwoch: 14:00 bis 16:00 Uhr
Freitag: 11:00 bis 13:00 Uhr

Wo: Alte Bahnhofstr. 6

Mehr Informationen zu diesen Projekten erhalten Sie im Seniorenbüro Ost.

