

## 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

Jeden 1.+ 3. Mo. 12:00 – 13:00 Uhr  
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. 11:30 – 12:30 Uhr

## Kreative Angebote

**Offener Treff für Handarbeit** im Seniorenbüro  
Mo. 10:30 – 12:00 Uhr, im Anschluss daran folgt  
**Sitzgymnastik** von 12:30 – 13:00 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  
Querenburg** (Treffpunkt: Seniorenbüro)  
Do. 15:00 – 16:00 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“**  
Treffen nach Vereinbarung

**Spieletreff**  
pausiert

**Gesprächskreis "Ethik" in der Philosophie**  
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

## Thermoskannen-Gespräche

der Ev. Kirchengemeinde Querenburg  
auf dem Schattbachfriedhof in Querenburg  
So. 14:30 – 16:00 Uhr  
Do. 16:00 – 17:30 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

Bitte informieren Sie sich über aktuelle Änderungen im Programm per Telefon oder im Schaukasten vor Ort.

## Herzlich willkommen!



Sie finden uns auch unter:  
[www.seniorenbuero-bochum.de/standorte/sued](http://www.seniorenbuero-bochum.de/standorte/sued)

## 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](mailto:seniorenbuero-sued@ifak-bochum.de)

