

# Aktivitätsüberblick

Stand: JULI 2025

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



## Gesellige Kreise

<p><b>Doppelkopf</b>          (Infos und Anmeldung:          0234/ 544 76 501)</p> <p>2. + 4. Freitag: 14:00 bis 16:00 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p><b>Die flotten Lotten          Zocken &amp; Quatschen</b>          (Infos und Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</p> <p>2. + 4. Mittwoch: 14:30 bis 16:00 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>
<p><b>Senioren-Stammtisch</b>          (Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</p> <p>1. + 3. Donnerstag: 16:00 bis 18:00 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Hohe Eiche 12</p>	
<p><b>Allwetter Plauderbank          Einladung zum Plaudern</b>          (Ohne Anmeldung)</p> <p><b>Mittwoch:</b> 10:00 bis 12:00 Uhr  <b>Treffpunkt: Hohe Eiche 12</b>          (DRK Begegnungsort)</p>	<p><b>Plauderbank          Einladung zum Plaudern</b>          (Ohne Anmeldung)</p> <p><b>Freitag:</b> 10:00 bis 12:00 Uhr  <b>Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 14</b>          Langendreer (Höhe Christuskirche)</p>

## Bewegung

<p><b>Die Waldgänger</b>          (Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</p> <p>2. + 4. Dienstag: 10:00 bis 12:00 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p> <p><b>Geeignet für Personen, die gut zu Fuß sind.</b></p>	<p><b>„Spaziergang &amp; Plausch“</b>          (Ohne Anmeldung)</p> <p>Mittwoch: 10:00 bis 11:00 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>		
<p><b>Yoga im Sitzen</b>          (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><b>Gruppe 1</b></p> <p>Mittwoch: 11:30 bis 12:30 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p> </td> <td style="text-align: center; width: 50%;"> <p><b>Gruppe 2</b></p> <p>Mittwoch: 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p> </td> </tr> </table>		<p><b>Gruppe 1</b></p> <p>Mittwoch: 11:30 bis 12:30 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p><b>Gruppe 2</b></p> <p>Mittwoch: 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>
<p><b>Gruppe 1</b></p> <p>Mittwoch: 11:30 bis 12:30 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p><b>Gruppe 2</b></p> <p>Mittwoch: 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>		



## Kreative Aktivitäten / Kunst

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

## Altersübergreifende Treffen

**„Von 05 bis 105 – Spiel und Spaß, für alle was!“**

(Information und Anmeldung: 0234/ 544 76 501)

Termine auf Anfrage

**Treffpunkt:** Familienzentrum Laer, Claus-Groth-Str. 27



## Gedächtnistraining

<p><b>Geistig Fit</b>  <b>(Infos und Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</b></p> <p>3. Dienstag im Monat: 15:00 bis 16:00 Uhr  Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p><b>Gedächtnistraining TO GO</b>  (Infos: 0234/ 544 76 501)</p> <p>Abholung während der Öffnungszeiten  Alte Bahnhofstr. 6</p>
--	--

## Fremdsprachige Aktivitäten

<p><b>„Si on chantait“</b>  <b>(französischsprachige Gruppe)</b></p> <p>3. Mittwoch im Monat: 9:30 bis 11:00 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p><b>Rendez-Vous Français</b>  <b>(französischsprachige Gruppe)</b></p> <p>3. Mittwoch im Monat: 17:30 bis 19:00 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>
<p><b>Jeux de société français – französische Gesellschaftsspiele</b>  <b>(französischsprachige Gruppe)</b></p> <p>1. Mittwoch im Monat: 9:30 bis 11:00 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>	
<p><b>Persischer Frauenkreis</b>  <b>(persischsprachige Gruppe)</b>  <b>(Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</b></p> <p>1. Freitag im Monat: 15:00 bis 17:00 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p><b>„Let’s talk english“</b>  <b>(englischsprachige Gruppe)</b>  (Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</p> <p>Alle 2 Wochen donnerstags:  11:00 bis 12:30 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>
<p><b>Internationales Bücherregal</b>  <b>(Englisch, Niederländisch, Türkisch, Französisch,  Schwedisch, Polnisch, Persisch, Japanisch)</b></p> <p><u>Während der Sprechzeiten</u>  Montag: 11:00 bis 13:00 Uhr  Mittwoch: 13:00 bis 16:00 Uhr  Freitag: 11:00 bis 13:00 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>	



# 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

Montag: 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!**

## Kronkorken für die DRK - Kältehilfe

## Briefmarken für Bethel

## Jeans-Recycling - Textilmüll reduzieren. Ressourcen sparen.

**(Nur alte, kaputte Hosen, Röcke oder Jacken aus Jeans mit mind. 95% Baumwolle.)**

## Alte Verbandskästen für das Jugendrotkreuz der DRK KV Bochum e.V. und ihre Teddyklinik

### Abgabe während der Sprechzeiten

Montag: 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.**

