

Digitale Angebote

Digi-Hilfe (Übungsangebot)

Mo. 12:30 – 13:30 Uhr in Stiepel
(Musikschule, Kemnader Straße 309)

Laptop/Notebook-Hilfe für Russischsprechende im Seniorenbüro

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

„Handy-Hilfe“ im Seniorenbüro

Mi. 12:00 – 14:00 Uhr

Nach Terminvereinbarung

Kreative Angebote

NähBar: Schnitte, Stiche, Second Chance

Kleinreparaturen im Seniorenbüro
Mo. 10:00 – 12:00 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. 10:30 – 11:30 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

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

Stadtteil-Frühstück in Stiepel

Jeden letzten Mi. 9:00 – 10:30 Uhr
(Musikschule, Kemnader Straße 309)

Gesprächskreis in Russisch/Deutsch

„Gemeinsam älter werden“

Fr. 13:45 – 15:15 Uhr

Schreibwerkstatt „Lebensgeschichten:

Erinnern, erzählen, aufschreiben“

Treffen nach Vereinbarung

Spieletreff

Jeden 2.+ 4. Fr. 15:30 – 17:00 Uhr

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

Sprechstunde: Antragsunterstützung vor Ort

(Behördenbriefe - Grundsicherung,
Schwerbehinderung, Pflegeversicherung)
Jeden Mi. 14:00 – 15:00 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

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

