

# Aktivitätsüberblick

Stand: DEZEMBER 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>  1. Freitag im Monat: 9:00 bis 10:00 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p><b>Selbsthilfegruppe</b>  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>Winter-Plauderbank</b> (Ohne Anmeldung)</p> <p>Mittwoch: 10:00 bis 12:00 Uhr <b>Treffpunkt: Hohe Eiche 12</b> (DRK Begegnungsort)</p>	<p><b>NEU- Winter-Plaudertreff</b> (Ohne Anmeldung)</p> <p>2. + 4. Freitag: 10:00 bis 12:00 Uhr <b>Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</b> Im Seniorenbüro Ost</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>Geeignet für Personen, die gut zu Fuß sind.</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> <tr> <td> <p><b>Gruppe 1</b></p> <p>Mittwoch: 11:30 bis 12:30 Uhr <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p> </td><td> <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

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

## 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> (Infos und Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</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> (französischsprachige Gruppe)</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> (französischsprachige Gruppe)</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> (französischsprachige Gruppe)</p> <p>1. Mittwoch im Monat: 9:30 bis 11:00 Uhr <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>	
<p><b>Persischer Frauenkreis</b> (persischsprachige Gruppe) (Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</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> (englischsprachige Gruppe) (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> (Englisch, Niederländisch, Türkisch, Französisch, Schwedisch, Polnisch, Persisch, Japanisch, Norwegisch)</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**

## **NEU-** Brillen spenden, Sehen schenken **-NEU**

### 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.**

