

Montag

Montagsfrühstück, 9 – 11 Uhr (wöchentlich) *

Gemeinsam in die Woche starten. Pack dein Bütterken ein, Getränke gibt es bei uns.

Bastelgruppe I, 15 – 17 Uhr (monatlich, 01.12.) Winterpause bis März 2026

Jahreszeitliche Dekorationen und kleine Geschenke werden unter Anleitung gebastelt. Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119

Selbsthilfegruppe für Pflegende Angehörige, 15 Uhr, 26.01.*

Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige (auch von Demenzerkrankten). Infos und Anmeldung: Jutta Meder, 0234 337772

ZWAR II, 18 Uhr (alle zwei Wochen, 15.12., 12.01., 26.01.) *

In geselliger Runde werden Aktivitäten und Ausflüge geplant. Bringt gerne eure Ideen ein und kommt vorbei!

Kochen, 16.30 – 18.30 Uhr (08.12, 19.01.)

Gemeinsam werden Rezepte zubereitet und in geselliger Runde probiert.

Zur besseren Planung bitten wir um eine Anmeldung.

Dienstag

Stadtteilspaziergang Gerthe, 10.30 Uhr (wöchentlich) *

Jede Woche, zur gleichen Zeit am selben Ort (Seniorenbüro Nord) startet ein ca. einstündiger Stadtteilspaziergang. Einkehr in einem Café ist möglich.

Boule spielen, ab 14 Uhr (wöchentlich) *

Spaß, Spannung und Bewegung stehen hier im Vordergrund. Neue Mitspieler*innen sind immer herzlich willkommen!

Bastelgruppe II, 14 – 16 Uhr (monatlich, 02.12.) Winterpause bis März 2026

Jahreszeitliche Dekorationen und kleine Geschenke werden unter Anleitung gebastelt. Infos und Anmeldung: Jutta Hüls, 0172 2094119

Smartphone Sprechstunde, ab 14 Uhr (siehe Seite 3)

Für alle Fragen rund ums Smartphone, Internet und Computer könnt ihr 60 Minuten Einzelberatung buchen. Bitte bei uns im Seniorenbüro Nord anmelden.

Spieletreff, 15 – 17 Uhr (wöchentlich) *

Eine lustige, gemischte Gruppe, in der man Geselligkeit und Abwechslung finden kann– hier wird gespielt, gequatscht und gelacht. Kommt gerne dazu!

Kreatives Schreiben, 17 – 19 Uhr (1. und 3. Dienstag, 02.12., 16.12., 06.01., 20.01.) *

Hier ist jede*r willkommen, der Freude hat, kurze Texte oder Gedichte zu verfassen. Jedes Treffen ist in sich abgeschlossen – ein Einstieg so jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mittwoch	Sprechstunde Pflegeselbsthilfe, Alzheimer Gesellschaft 10 – 11.30 Uhr (21.01.) Offene Sprechstunde und Einzelberatung für pflegende Angehörige auch zur Demenz im Wohnumfeld. Infos und Termine: Jutta Meder, 0234 337772 Wandern, 13.30 Uhr, 03.12.2025, 6,6 km Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung. Diesen Monat: Wandern zum Hohenstein Treffpunkt: Parkplatz des Cafés Del Sol, Ruhrstraße 95, 58452 Witten a.d.Ruhr ÖPNV: Buslinien 379, 592, E79 Haltestelle Wetterstraße Wandern, 13.30 Uhr, 07.01.2026, 7 km Monatliche, geführte Wanderungen in Bochum und Umgebung. Diesen Monat: Wanderung durch den Bladenhorster Wald Treffpunkt: Café Del Sol, Grutholzallee 5, 44577 Castrop-Rauxel ÖPNV: Buslinie 374, Haltestelle Grutholzallee Stricken, 15.30 – 17.45 Uhr Eine fröhliche Runde, die sich bei Kaffee und Plätzchen über diverse Strick- und Häkelprojekte austauscht. Infos und Anmeldung: Frau Schellhase, Tel.: 0234-87278 Gerthe für Amnesty, 18.00 – 19.30 Uhr (2. und 4. Mittwoch, 10.12., 14.01., 28.01.) In der Gruppe Gerthe für Amnesty werden verschiedene Erfahrungen und Standpunkte diskutiert sowie Aktionen geplant, um politische und soziale Umstände zu verändern.
Donnerstag	Nähen, 10 – 12 Uhr Winterpause bis 12.03. Egal ob Anfänger:in oder Meisterklasse, in diesem Nähtreff sind alle Willkommen die mit Stoff kreativ werden möchten. Smartphone Sprechstunde, ab 15 Uhr (siehe Seite 3) Für alle Fragen rund ums Smartphone, Internet und Computer könnt ihr 60 Minuten Einzelberatung buchen. Bitte bei uns im Seniorenbüro Nord anmelden. Sprachcafé Gerthe, 15 – 17 Uhr (wöchentlich) Winterpause in den Ferien* Kultureller Austausch bei Tee und Kaffee. Literaturettreff, 17 – 18.30 Uhr (04.12.) * Ein Ort, um sich über Literatur und Leseerfahrungen auszutauschen. Die Themen wechseln monatlich. Dieses Mal: Gedichte – Jede*r bringt ein Gedicht mit.
Freitag	Singen, 11 – 12 Uhr, (05.12., 09.01.) * Jede*r kann mitmachen, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Angebot wird von Jochen G. an der Gitarre begleitet. Das Angebot ist kostenfrei. Repair Café, 14 – 17 Uhr, (jeden letzten Freitag im Monat, 30.01.) * Handwerklich begabte Ehrenamtler*innen reparieren Alltagsgegenstände. Die Wartezeit wird mit Kaffee, Kuchen und Gesprächen verkürzt.