

Aktivitätsüberblick

Stand: FEBRUAR 2026

Beratung / Unterstützung

Sprechstunde zu allen Fragen des Älterwerdens

Standort: Alte Bahnhofstr. 6

Christian Frenzel / Freitag: Claudia Plöger

Montag: 11:00 bis 13:00 Uhr

Mittwoch: 14:00 bis 16:00 Uhr

Freitag: 11:00 bis 13:00 Uhr

Sprechstunde zu Ehrenamt und bürgerschaftlichem Engagement

Standort: Alte Bahnhofstr. 6

Marlène Baur

1. + 3. Mittwoch: 13:00 bis 15:00 Uhr

Fabienne Barouch

2. + 4. Dienstag: 11:00 bis 13:00 Uhr

Freitag: 11:00 bis 13:00 Uhr

Unterstützung für pflegende Angehörige

(Anmeldung bei Barbara Crombach: 0234/ 33 77 72)

Sprechstunde

1. Freitag im Monat: 9:00 bis 10:00 Uhr

Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6

Selbsthilfegruppe

4. Dienstag im Monat: 14:30 bis 16:30 Uhr

Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6

Sprechstunde WLAB

(Karsten Höser)

Donnerstag: 10:00 bis 12:00 Uhr

Treffpunkt: Hohe Eiche 12

Sprechstunde der Kita-Sozialarbeit für Familien mit Kindern

von der Geburt bis zum Schuleintritt

(Anmeldung bei Anke Bhatti: 0234/ 910 9331)

3. Freitag im Monat

Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6

Unterstützung für mobile digitale Geräte

NEU

Fortlaufender Smartphone-Kurs

(Anmeldung: 0234/ 544 76 501)

Individuelle Beratung für Android- und Apple- Geräte (Anmeldung: 0234/ 544 76 501)

Termine nach Vereinbarung

Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6

Montag: 10:00 bis 11:30 Uhr

Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6



Gesellige Kreise

<p>Doppelkopf (Infos und Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</p> <p>2. + 4. Freitag: 14:00 bis 16:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p>Die flotten Lotten Zocken & Quatschen (Infos und Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</p> <p>2. + 4. Mittwoch: 14:30 bis 16:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>
<p>Senioren-Stammtisch (Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</p> <p>1. + 3. Donnerstag: 16:00 bis 18:00 Uhr Treffpunkt: Hohe Eiche 12</p>	
<p>Winter-Plauderbank (Ohne Anmeldung)</p> <p>Mittwoch: 10:00 bis 12:00 Uhr Treffpunkt: Hohe Eiche 12 (DRK Begegnungsort)</p>	<p>Winter-Plaudertreff (Ohne Anmeldung)</p> <p>2. + 4. Freitag: 10:00 bis 12:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6 Im Seniorenbüro Ost</p>

Bewegung

<p>Die Waldgänger (Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</p> <p>2. + 4. Dienstag: 10:00 bis 12:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p> <p>Geeignet für Personen, die gut zu Fuß sind.</p>	<p>„Spaziergang & Plausch“ (Ohne Anmeldung)</p> <p>Mittwoch: 10:00 bis 11:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>	
<p>Yoga im Sitzen (Anmeldung im Seniorenbüro: 0234/ 544 76 501)</p>		
<p>Gruppe 1</p> <p>Mittwoch: 11:30-12:30 Uhr</p>	<p>Gruppe 2</p> <p>Mittwoch: 13:00-14:00 Uhr</p>	<p>NEU</p> <p>Gruppe 3</p> <p>1. Freitag: 14:00-15:00 Uhr</p>
<p>Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>		



Kreative Aktivitäten / Kunst

<p>Stricken und Häkeln (Anmeldung bei Familienbildungsstätte: 0234/ 910 5120)</p> <p>Montag: 15:30 bis 17:45 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p>Die Strickliesln (ohne Anmeldung)</p> <p>2. + 4. Donnerstag: 14:00 bis 16:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>
<p>Kreative Vielfalt: Zeichnen und Malen mit Bunt- und Bleistift (Anmeldung im Seniorenbüro: 0234/ 544 76 501)</p> <p>4. Dienstag im Monat: 15:00 bis 17:00 Uhr Treffpunkt: Stadtteilladen Werne, Kreyenfeldstr. 31, 44894 Bochum</p>	<p>Meditatives Zeichnen mit zentangle® (Infos und Anmeldung im Seniorenbüro: 0234/ 544 76 501)</p> <p>2. Samstag: 14:00 bis 16:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6</p>

Kunst- und Kulturreis

Planungsgruppe für gemeinsamen Besuch von kulturellen Veranstaltungen
(ohne Anmeldung)

1. Mittwoch im Monat: 14:30 bis ca. 15:30 Uhr

Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6

NEU Fotogruppe, gemeinsam sehen, entdecken & lernen

(Anmeldung im Seniorenbüro: 0234/ 544 76 501)

2. Dienstag im Monat: 15:30 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6

Gedächtnistraining

<p>Geistig Fit (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>Gedächtnistraining TO GO (Infos: 0234/ 544 76 501)</p> <p>Abholung während der Öffnungszeiten Alte Bahnhofstr. 6</p>
---	---



<h2>Fremdsprachige Aktivitäten</h2>	
„Si on chantait“ (französischsprachige Gruppe)	Rendez-Vous Français (französischsprachige Gruppe)
3. Mittwoch im Monat: 9:30 bis 11:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6	3. Mittwoch im Monat: 17:30 bis 19:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6
Jeux de société français – französische Gesellschaftsspiele (französischsprachige Gruppe)	
1. Mittwoch im Monat: 9:30 bis 11:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6	
Persischer Frauenkreis (persischsprachige Gruppe) (Anmeldung: 0234/ 544 76 501)	„Let's talk english“ (englischsprachige Gruppe) (Anmeldung: 0234/ 544 76 501)
1. Freitag im Monat: 15:00 bis 17:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6	Alle 2 Wochen donnerstags: 11:00 bis 12:30 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6
Internationales Bücherregal (Englisch, Niederländisch, Türkisch, Französisch, Schwedisch, Polnisch, Persisch, Japanisch, Norwegisch)	
<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 Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6	

<h2>Altersübergreifende Treffen</h2>
„Von 05 bis 105 – Spiel und Spaß, für alle was!“ (Information und Anmeldung: 0234/ 544 76 501)



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 Materialen 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

Brillen spenden, Sehen schenken

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.

