

Liebe Bürger*innen, Kooperationspartner*innen und Kolleg*innen, mit dieser Ausgabe der MITTEndrin begrüßen wir alle im Jahr 2026 und freuen uns Ihnen und Euch wieder viele Themen und Termine bekannt zu machen!

Unterstütz-Punkt

Unterstütz-Punkte gibt es bereits in vielen Stadtteilen von Bochum. Es sind Orte, an denen (ältere) Menschen kleine Hilfestellungen bekommen. Ein Glas Wasser, einen Sitzplatz für eine Pause, ein Telefon, um ein Taxi zu rufen. Wenn man im Stadtteil unterwegs ist, kann es passieren, dass der Weg lang wird und man einen Ort für eine Pause benötigt. Natürlich kann es auch sein, dass man sich unsicher oder verfolgt fühlt oder aus anderen Gründen froh ist sich irgendwo kurz aufzuhalten.

Bei all diesen Situationen kann man sich an die Unterstütz-Punkte wenden. Sie sind an den entsprechenden Logo-Aufklebern zu erkennen.

Wenn Sie selbst ein Unterstütz-Punkt werden möchten, geben Sie uns gerne Bescheid. Eine Toilette darf angeboten werden, muss aber nicht zur Verfügung stehen, um ein Unterstütz-Punkt zu sein.



Mittagstisch im Westend

Westend-Mittagstisch 60+

im Q1-Eins im Quartier. Haus für Kultur, Religion und Soziales,
Halbachstr. 1, Kostenbeitrag: 1 €

Die Plätze sind begrenzt. Eine telefonische Anmeldung ist bis Montag 13 Uhr vor dem jeweiligen Termin unter 0157 54657001 erforderlich.

Weitere Infos bekommen Sie
im Seniorenbüro Mitte:
Tel. 0234 92786390
E-Mail: seniorenbuero@diakonie-ruhr.de

Logo: IFAK v. Bochum, Seniorenbüro Mitte, Bochum Westend

Nach einem sehr erfolgreichen Start geht es nun jeweils von 13 bis 14:30 Uhr weiter ...

Mittwoch	25. Februar 2026
Donnerstag	26. März 2026
Donnerstag	30. April 2026
Donnerstag	28. Mai 2026
Donnerstag	25. Juni 2026
Donnerstag	30. Juli 2026
Donnerstag	27. August 2026
Donnerstag	24. September 2026
Donnerstag	29. Oktober 2026
Donnerstag	26. November 2026
Donnerstag	17. Dezember 2026

Spielegruppe »Sonntag«

Spielegruppe „Sonntag“ gestartet – weitere Mitspieler*innen sind herzlich willkommen!

An jedem 1. und 3. Sonntag im Monat trifft sich die neue Spielegruppe im Stadtteilbüro Hamme (Dorstener Str. 195). Interessierte Bürgerinnen und Bürger (55+) sind herzlich willkommen. Es geht darum, Gesellschaftsspiele zu spielen, kennen zu lernen und auszuprobieren. In gemütlicher Runde wird von 15.00 – 18.00 Uhr gespielt und geplaudert. Wer Interesse hat, kann gerne vorbeikommen. Das Angebot ist kostenfrei.

Die **nächsten Termine** sind

- 15.02.26
- 01.03.26
- 15.03.26
- 19.04.26



QiGong

Der Start des neuen QiGong-Angebots musste von Mitte Januar auf Mitte März verschoben werden. Wer Interesse hat QiGong kennenzulernen, ist herzlich willkommen!

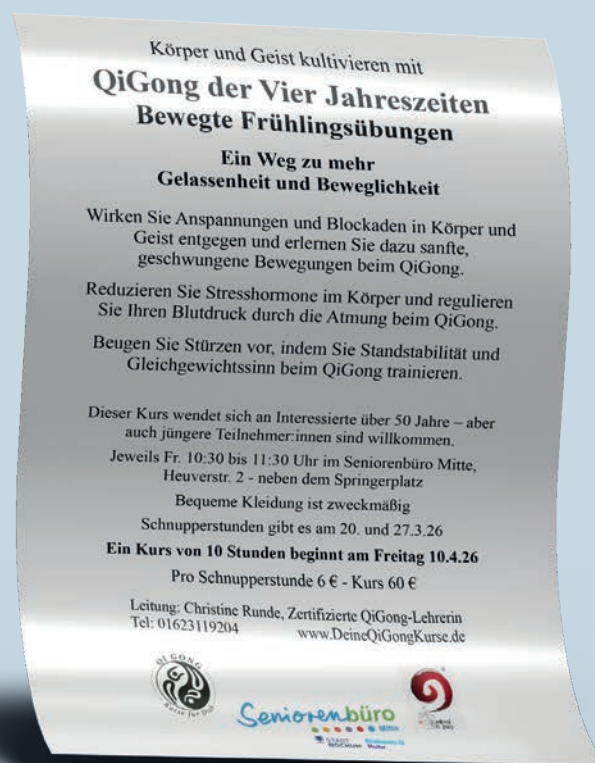
Schnupperstunden gibt es am **20.03.** und **27.03.26**

Ein Kurs von 10 Stunden beginnt am Freitag, **10.04.26**

Jeweils freitags, 10:30 bis 11:30 Uhr im Seniorenbüro Mitte (Heuverstr. 2)

Pro Schnupperstunde: 6 €
Kursgebühr: 60 €

Bequeme Kleidung ist zweckmäßig.



Kaffee- plausch

Kaffeeplausch im Pauluscafé in der Innenstadt!

Frau F. Hütter von der Betreuungsstelle der Stadt Bochum bietet im Rahmen des Cafés Beratung zum Thema Rechtliche Betreuungen an. Sie beantwortet auch Fragen zu Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Termin: **24.3.26** von 15–17 Uhr



Kaffeeplausch

„Offene Sprechstunde Rechtliche Betreuung“
mit der Möglichkeit zur Gesprächs- und Fragerunde

- 24. März 2026
- 15 – 17 Uhr
- Kirchencafé der Pauluskirche
Pariser Straße 4 – 6, Bochum

Referentin:
Friederike Hütter
(Mitarbeiterin der Stadt Bochum / Betreuungsstelle)

Seniorenbüro
Mitte
Stadt Bochum



Teamführer
Sinnvoll und stabilisierte Bürger für Bochum

STADTTEILPARCOURS RIEMKE



17. April

Stadtteil- parcours

Am Freitag, den **17.4.26** in der Zeit von 14 – 18 Uhr findet in Riemke der zweite Stadtteilparcours statt. An vielen unterschiedlichen Stationen wird es kleine Aktionen geben. Bürger*innen in jedem Alter sind eingeladen, die einzelnen Stationen zu besuchen und so ihren Stadtteil besser kennenzulernen.

Aktionstag Mieterbund

Der Mieterverein Bochum lädt am Mittwoch, **25. Februar**, zu einer Veranstaltung „Solidarische Nachbarschaft – Hilfen & Angebote“ in die Quartiershalle der KO-Fabrik ein.

Im Rahmen des monatlichen Veranstaltungsabends stellen verschiedene Initiativen und Akteure, darunter auch das Seniorenbüro Mitte, ihre Hilfsangebote und Dienstleistungen vor.



Foto: mieterverein-bochum.de

Die Veranstaltung fördert solidarische Nachbarschaftshilfe und ist für alle Interessierten in Bochum zugänglich

FEIERN VERBINDET

Ü60+ PARTY

15.04.2026

15.07.2026

14.10.2026



18:00 Uhr Beginn | 22:00 Uhr Ende

Rotunde Bochum, Am Kulturgleis 3-5, 44787
Bochum

6,00 € Eintritt

Karten sind **online** oder an der **Abendkasse**
erhältlich.



www.bochum-veranstaltungen.de

© LSB NRW / Andrea Bowninkelmann

Bochum bewegt gesund

Zumba Gold

Kostenfreies, sanftes Tanz-Workout mit Musik, speziell für Erwachsene, Seniorinnen und Senioren

Jeden Montag vom 2. Februar bis 30. März 2026, 16 bis 17 Uhr
Treffpunkt: Q1-Eins im Quartier – Halbachstraße 1, 44793 Bochum



Melde dich an und sei dabei!

Telefon: (0234) 9613923

E-Mail: Hendrik.Straub@sport-in-bochum.de

<https://www.sport-in-bochum.de/sportangebot/weitere-quartiersprojekte/Zumba-Gold>

Gefördert vom



Seniorenbüro Bochum

KONTAKT

Team **Seniorenbüro Mitte**

Büro **Heuversstr. 2, 44793 Bochum**

Tel. **02 34 / 92 78 63 90**

Web **seniorenbuero-bochum.de**



Montag / Donnerstag **10 - 12 Uhr**
Dienstag **14 - 16 Uhr**

Jonas Bickert

JBickert@bochum.de

Christine Drüke

Christine.Drueke@diakonie-ruhr.de

Monika Koch

MKoch@bochum.de

Sarah Kudella

Sarah.Kudella@diakonie-ruhr.de

Manuela Wolny

Manuela.Wolny@diakonie-ruhr.de
0175 - 8578048

*Sie wollen den Newsletter nicht mehr erhalten. Kein Problem.
Senden Sie einfach eine E-Mail mit dem Betreff „abmelden“ an uns.*

