

Aktivitätsüberblick

Stand: MÄRZ 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	
Individuelle Beratung für Android- und Apple- Geräte (Anmeldung: 0234/ 544 76 501) Termine nach Vereinbarung Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6	Fortlaufender Smartphone-Kurs (Anmeldung: 0234/ 544 76 501) Montag: 10:00 bis 11:30 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6



Gesellige Kreise

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

Bewegung

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

Kreative Aktivitäten / Kunst

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

Geistig Fit (Infos und Anmeldung: 0234/ 544 76 501) 3. Dienstag im Monat: 15:00 bis 16:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6	Gedächtnistraining TO GO (Infos: 0234/ 544 76 501) Abholung während der Öffnungszeiten Alte Bahnhofstr. 6
--	--

Fremdsprachige Aktivitäten

„Si on chantait“ (französischsprachige Gruppe) 3. Mittwoch im Monat: 9:30 bis 11:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6	Rendez-Vous Français (französischsprachige Gruppe) 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) 1. Freitag im Monat: 15:00 bis 17:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6	„Let’s talk english“ (englischsprachige Gruppe) (Anmeldung: 0234/ 544 76 501) 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	

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
--

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

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.