

# Aktivitätsüberblick

Stand: ab April 2026

Beratung / Unterstützung	
<p style="text-align: center;"><b>Sprechstunde zu allen Fragen des Älterwerdens</b></p> <p style="text-align: center;"><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 style="text-align: center;"><b>Sprechstunde zu Ehrenamt und bürgerschaftlichem Engagement</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Standort:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p> <p style="text-align: center;"><b>Marlène Baur</b>            1. + 3. Mittwoch: 13:00 bis 15:00 Uhr</p> <p style="text-align: center;"><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 style="text-align: center;"><b>Sprechstunde</b></p> <p>1. Freitag im Monat: 9:00 bis 10:00 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p style="text-align: center;"><b>Selbsthilfegruppe</b></p> <p>4. Dienstag im Monat: 14:30 bis 16:30 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>
<p style="text-align: center;"><b>Sprechstunde WLAB</b>            (Karsten Höser)</p>	<p style="text-align: center;">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 style="text-align: center;">3. Freitag im Monat  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>	
<p><b>Unterstützung für mobile digitale Geräte</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>Individuelle Beratung für Android- und Apple- Geräte</b>            (Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</p> <p style="text-align: center;">Termine nach Vereinbarung  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>	<p style="text-align: center;"><b>Fortlaufender Smartphone-Kurs</b>            (Anmeldung: 0234/ 544 76 501)</p> <p style="text-align: center;">Montag: Gruppe1- 09:00 bis 10:30 Uhr            Gruppe 2- 11:00 bis 12:30 Uhr  <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6</p>



## Gesellige Kreise

<b>Doppelkopf</b> (Infos und Anmeldung: 0234/ 544 76 501)  2. + 4. Freitag: 14:00 bis 16:00 Uhr <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6	<b>Die flotten Lotten          Zocken &amp; Quatschen</b> (Infos und Anmeldung: 0234/ 544 76 501)  2. + 4. Mittwoch: 14:30 bis 16:00 Uhr <b>Treffpunkt:</b> Alte Bahnhofstr. 6
<b>Senioren-Stammtisch</b> (Anmeldung: 0234/ 544 76 501)  1. + 3. Donnerstag: 16:00 bis 18:00 Uhr <b>Treffpunkt:</b> Hohe Eiche 12	
<b>Allwetter Plauderbank</b> (Ohne Anmeldung)  Mittwoch: 10:00 bis 12:00 Uhr <b>Treffpunkt: Hohe Eiche 12</b> (DRK Begegnungsort)	<b>Plauderbank</b> (Ohne Anmeldung)  Freitag: 10:00 bis 12:00 Uhr <b>Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 18</b> Langendreer (Höhe Christuskirche)

## Bewegung

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



## Kreative Aktivitäten / Kunst

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

## 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  <b>Treffpunkt:</b> 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

### „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)

Während der Sprechzeiten  
 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

**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.**

