

Aktivitätsüberblick

Stand: ab August 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)

Warteliste

Montag: Gruppe1- 09:00 bis 10:30 Uhr

Gruppe 2- 11:00 bis 12:30 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) Warteliste 2. + 4. Mittwoch: 14:30 bis 16:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6
Senioren-Stammtisch (Anmeldung: 0234/ 544 76 501) Warteliste 1. + 3. Donnerstag: 16:00 bis 18:00 Uhr Treffpunkt: Hohe Eiche 12	
Allwetter Plauderbank (Ohne Anmeldung) Mittwoch: 10:00 bis 12:00 Uhr Treffpunkt: Hohe Eiche 12 (DRK Begegnungsort)	Plauderbank (Ohne Anmeldung) Freitag: 10:00 bis 12:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 18 Langendreer (Höhe Christuskirche)

Bewegung

Die Waldgänger (Ohne Anmeldung) 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) Warteliste 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) Warteliste 2. Samstag: 14:00 bis 16:00 Uhr Treffpunkt: Alte Bahnhofstr. 6
Kunst- und Kulturkreis Planungsgruppe für gemeinsamen Besuch von kulturellen Veranstaltungen (ohne Anmeldung) Warteliste 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) Warteliste 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. Donnerstag 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) Warteliste 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

Puzzlebibliothek

Leihen oder tauschen Sie ein Puzzle während der Öffnungszeiten des Seniorenbüros Ost aus.

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