Digitale Angebote

Digi-Hilfe (Übungsangebot)
Mo. 12:30 – 13:30 Uhr in Stiepel
(Musikschule, Kemnader Straße 309)
Di. 10:00 – 11:00 Uhr in der Hustadt
(HU-Labor, am Brunnenplatz 7).

Laptop/Notebook-Hilfe für Russischsprechende
im Seniorenbüro
Jeden 1.+ 3. Mo. 12:00 – 13:00 Uhr
Di. 12:30 – 14:00 Uhr

Selbsthilfegruppe für Tablet und Laptop
die „BitFits“ im Seniorenbüro
Fr. 10:00 – 11:30 Uhr

Smartphone-Sprechstunde „Handy-Hilfe“
in Steinkuhl
Mi. 9:00 – 10:00 Uhr
(INItiative Pro-Steinkuhl e.V., Alte Markstr. 47)

Digitalwissen für jeden Tag (Workshop)
im Seniorenbüro (ab Oktober 2026)
Di. 10:30 – 12:00 Uhr

„Handy-Hilfe“ im Seniorenbüro
Mi. 12:00 – 14:00 Uhr
Nach Terminvereinbarung

Kreative Angebote

NähBar: Schnitte, Stiche, Second Chance
Kleinreparaturen im Seniorenbüro
Mo. 10:00 – 12:00 Uhr

Filz-Werkstatt (Workshop) im Seniorenbüro
Di. 16:00 – 18:00 Uhr

Bewegungsangebote

Sport „Fit bis ins hohe Alter“:
in Stiepel (Musikschule, Kemnader Straße 309)
Di. 9:30 – 10:30 Uhr und 10:45 – 11:45 Uhr
in Steinkuhl (Gemeindehaus St. Martin,
Am langen Seil 120)
Mi. 10:30 – 11:30 Uhr
im Uni-Center (Laerholzblick, Sumperkamp 5)
Do. 10:30 – 11:30 Uhr
in der Hustadt (Ev. Hustadtzentrum, Auf dem
Backenberg 8)
Do. 10:00 – 11:00 Uhr

Spaziergang im Stadtteil
Querenburg (Treffpunkt: Seniorenbüro)
Do. 15:00 – 16:00 Uhr

Gesprächskreise und Angebote zum Zusammenkommen

Senioren-Café
Jeden 1. + 3. Mi. 15:00 – 16:30 Uhr

Sonntagscafé
Jeden 4. So. 15:00 – 17:00 Uhr

Tee-Treff für Russischsprechende
Jeden 2. Mi. 15:00 – 16:30 Uhr

Internationaler Brunch
Jeden 2.+ 4. Do. ab 10:00 Uhr

Stadtteil-Frühstück in Stiepel
Jeden letzten Mi. 9:30 – 11:00 Uhr
(Musikschule, Kemnader Straße 309)

Gesprächskreis in Russisch/Deutsch
„Gemeinsam älter werden“
Fr. 13:45 – 15:15 Uhr

Spieletreff
Jeden 2.+ 4. Fr. 15:00 – 17:00 Uhr

Gesprächskreis "Ethik in der Philosophie“
Jeden 1.+ 3. Do. 10:00 – 11:30 Uhr

Singstunde
Jeden 1. Do. 16:00 – 17:00 Uhr

Gedächtnistraining für Russischsprechende
Jeden 1.+ 3. Mo. 10:30 – 11:30 Uhr

Thermoskannen-Gespräche
der Ev. Kirchengemeinde Querenburg
auf dem Schattbachfriedhof in Querenburg
So. 14:30 – 16:00 Uhr
Do. 16:00 – 17:30 Uhr

Sprachliche Angebote

Englisch für Anfänger
in Stiepel (Musikschule, Kemnader Straße 309)
Mo. 11:00 – 12:30 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene im Seniorenbüro
Do. 17:30 – 19:00 Uhr

Expertenwissen

Sprechstunde für pflegende Angehörige
zu allen Krankheitsbildern & zur Demenz
Jeden 3. Do. 15:00 – 16:30 Uhr

Mittagstisch

Im Uni-Center im Seniorenbüro
Di. 12:00 – 13:00 Uhr
Fr. 12:00 – 13:00 Uhr

Seniorenbüro Süd

STADT BOCHUM

IFAK e.V. VEREIN FÜR MULTIKULTURELLE KINDER- UND JUGENDHILFE - MIGRATIONSARBEIT

Bitte informieren Sie sich über aktuelle Änderungen im Programm per Telefon oder im Schaukasten vor Ort.

Herzlich willkommen!

Sie finden uns auch unter:
www.seniorenbuero-bochum.de/standorte/sued

Über uns:

➢ Ermunterung zu bürgerschaftlichem Engagement

Wir unterstützen Sie bei der Entwicklung und Umsetzung eigener Ideen und ermöglichen es Ihnen, sich vor Ort in Ihrem Stadtteil aktiv mit einzubringen.

Sie möchten sich engagieren und mit anderen gemeinsam treffen oder austauschen?

Dann sprechen Sie uns an!

Wir begleiten Sie bei Selbstorganisation von Gruppen und Netzwerken.

➢ Vernetzung im Stadtteil

Gemeinsam möchten wir mit anderen Dienstleistern ein tragfähiges soziales Netz knüpfen, um eine wohnortnahe Versorgung zu ermöglichen und das Leben für alle im Stadtteil noch lebenswerter zu gestalten.

Angebote,

Gruppen & Kreise

Seniorenbüro Bochum-Süd

Querenburger Höhe 167,169 • 44801 Bochum

Telefon 0234 / 77 31 655 - 0

E-Mail: seniorenbuero-sued@ifak-sozial.de