

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, Hustadtring 51)

Laptop/Notebook-Hilfe für Russischsprechende im Seniorenbüro

Jeden 1.+ 3. Mo. 12:00 – 13:00 Uhr
Di. 10:00 – 11:30 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)

„Internet bei Kaffee“ im Seniorenbüro (Surfen & Recherchieren, Kopieren & Ausdrucken von Dokumenten. Hilfe nach Terminvereinbarung)

Mi. 11:00 – 13:00 Uhr

Kreative Angebote

Offener Treff für Handarbeit im Seniorenbüro
Mo. 10:30 – 12:00 Uhr, im Anschluss daran folgt
Sitzgymnastik von 12:30 – 13:00 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. 10:00 – 11:00 Uhr und 11:00 – 12:00 Uhr

in der Hustadt (Ev. Hustadtzentrum, Auf dem
Backenberg 8)
Do. 10:00 – 11:00 Uhr

**Spaziergänge 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 mit Phuong
Jeden 4. So. 15:00 – 17:00 Uhr

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

Treffen der Ehrenamtlichen
Jeden letzten Mi. 15:00 Uhr

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

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

**Schreibwerkstatt „Lebensgeschichten:
Erinnern, erzählen, aufschreiben“**
Treffen nach Vereinbarung

Spieletreff
Jeden 2.+ 4. Fr. 15:30 – 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: Basiskurs im Seniorenbüro
Mo. 16:00 – 17:30 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

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 169 • 44801 Bochum

Telefon 0234 / 77 31 655 - 0

Email: seniorenbuero-sued@ifak-bochum.de

