

Digitale Angebote

Schüler mit Senioren (SmS): Smartphone-/Tablethilfe in Wiemelhausen (Freie Schule, Wiemelhauser Str. 270)
Mo. 8:50 – 10:15 Uhr

Smartphone-Kurs in der Hustadt (HU-Labor, Hustadtring 51, Eingang am Brunnenplatz)
Mo. 15:00 – 16:15 Uhr
(Unkostenbeitrag: 45 € / 10 Einheiten)

Russische Beratung für Laptop/Notebook im Seniorenbüro
Di. 11:30 – 13:00 Uhr

Ich und mein Smartphone, 2 Kurse im Seniorenbüro
Di. 14:00 – 15:15 Uhr und
15:30 – 16:45 Uhr
(Unkostenbeitrag: 45 € / 10 Einheiten)

Smartphone-Sprechstunden
Jeden 1. Mi. 10:00 – 11:00 Uhr
in Stiepel (Musikschule, Kemnader Straße 309)

Jeden 3. Mi. 10:00 – 11:00 Uhr
in Steinkuhl (INItiative Pro-Steinkuhl e.V., Alte Markstr. 47)

Jeden 4. Mi. 13:00 – 14:00 Uhr
in der Hustadt (Stadtteiltreff, Hustadtring 55, Eingang am Brunnenplatz)

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

Kreative Angebote

Kochtreff im Seniorenbüro
Jeden 2. Mo. 11:00 – 15:00 Uhr
(Unkostenbeitrag: ca. 4 € pro Termin)

Offener Treff für Handarbeit im Seniorenbüro
Di. 10:30 – 12:00 Uhr

Singen und mehr im Seniorenbüro
Jeden 1. und 3. Fr. 14:45 – 16:30 Uhr

Kunstwerkstatt im Seniorenbüro
Jeden 4. Fr. 15:00 – 17:00 Uhr
(Unkostenbeitrag: 5 € pro Termin)

Bewegungsangebote

Sport „Fit bis ins hohe Alter“, 5 Kurse:
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
(Unkostenbeitrag: 40 € / 10 Einheiten)

Spaziergänge im Stadtteil
Jeden 2. und 4. Mi. ab 14:00 Uhr in der Hustadt
(Treffpunkt: Ev. Hustadtzentrum,
Auf dem Backenberg 8)

Jeden Do. ab 15:00 Uhr im Uni-Center
(Treffpunkt: Seniorenbüro)

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

Gesprächskreise und Angebote zum Zusammenkommen

Diskussionskreis „Mehr Nachhaltigkeit im Alltag“ im Seniorenbüro
Jeden 4. Mo. ab 11:00 Uhr

Café-Treff im Seniorenbüro
Jeden 1. und 3. Mi. 15:00 – 17:00 Uhr
(Unkostenbeitrag: 2 € pro Termin)

Russischer Tee-Treff im Seniorenbüro
Jeden 2. Mi. 15:00 – 16:30 Uhr

Treffen der Ehrenamtlichen im Seniorenbüro
Jeden letzten Mi. 15:00 – 16:30 Uhr

Internationaler Brunch im Seniorenbüro
Jeden 2. und 4. Do. ab 10:00 Uhr

Erzählcafé im Seniorenbüro
Monatliche Treffen nach Vereinbarung

Spielenachmittag im Seniorenbüro
Jeden 2. und 4. Do. 15:00 – 17:00 Uhr

Russische Sprechstunde mit dem Nachbarschaftshelfer im Seniorenbüro
Fr. 11:00 – 12:00 Uhr

Gesprächskreis in Russisch/Deutsch „Gemeinsam älter werden“ im Seniorenbüro
Fr. 12:30 – 14:00 Uhr

Gesprächskreis „Zeit zum Zuhören, Zeit zum Reden“ im Seniorenbüro
Fr. 14:45 – 16:30 Uhr

Biografisches Schreiben „Lebensgeschichten: Erinnern, erzählen, aufschreiben“
Monatliche Treffen nach Vereinbarung

Prävention und Begleitung

Gesprächskreis für Demenzkranke und deren Angehörige in Stiepel (Musikschule, Kemnader Straße 309)

Jeden 1. Do. 10:30 – 12:00 Uhr

Gehirn-Jogging: Ganzheitliches Gedächtnistraining in **Steinkuhl** (INItiative Pro-Steinkuhl e.V., Alte Markstr. 47)

Di. 11:00 – 12:00 Uhr

(Unkostenbeitrag: 30 € / 10 Einheiten)

Sprachliche Angebote

Englischkurse im Seniorenbüro

für Anfänger, Mo. 13:00-14:30 Uhr

für Einsteiger, Mo. 17:30 – 19:00 Uhr

für Fortgeschrittene, Do. 17:30 – 19:00 Uhr

(Unkostenbeitrag: 10 € / Monat)



Herzlich Willkommen im

Seniorenbüro Süd

STADT BOCHUM

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

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 vom Seniorenbüro Bochum-Süd

Querenburger Höhe 169 • 44801 Bochum

Telefon 0234 / 77 31 655 - 0

Email: seniorenbuero-sued@ifak-bochum.de

Seniorenbüro Süd

STADT BOCHUM

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