

Digitale Angebote

Digi-Hilfe in der Hustadt

(Übungsangebot für Smartphones & Tablets)

Di. 11:00 – 12:00 Uhr

(HU-Labor, Hustadtring 51, Eingang am Brunnenplatz) **Start: 10.05.2022**

Smarte Senioren, 2 Smartphone-Kurse im Seniorenbüro

Di. 14:00 – 15:00 Uhr und
15:30 – 16:30 Uhr

Laptop/Notebook-Hilfe für Russischsprechende im Seniorenbüro

Di. 11:00 – 12:00 Uhr

Erste-Hilfe-Smartphone-Sprechstunde

Jeden 1. Mi. 9:00 – 10:00 Uhr

in Stiepel (Musikschule, Kemnader Straße 309)

Jeden 3. Mi. 9:00 – 10:00 Uhr

in Steinkuhl (INItiative Pro-Steinkuhl e.V., Alte Markstr. 47)

Selbsthilfegruppe für Tablet und Laptop die „BitFits“

via Zoom jeden 1.+ 3. Fr. 10:00 – 11:30 Uhr

vor Ort jeden 2.+ 4. Fr. 10:00 – 11:30 Uhr

„Internet bei Kaffee“ im Seniorenbüro

(Surfen & Recherchieren, Kopieren & Ausdrucken von Dokumenten. Beratung)

Mi. 10:00 – 12:00 Uhr

Kreative Angebote

Offener Treff für Handarbeit im Seniorenbüro

Di. 10:30 – 12:00 Uhr

Kochtreff im Seniorenbüro

Jeden 2. Mo. 11:00 – 15:00 Uhr

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

Spaziergänge im Stadtteil Querenburg

Do. 15:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Seniorenbüro

Sprachliche Angebote

Englisch: Basiskurs

im Seniorenbüro

Mo. 16:00 – 17:30 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene

im Seniorenbüro

Do. 17:30 – 19:00 Uhr

Englisch-Club für Senioren

Di. 13:00 – 14:00 Uhr via Zoom

Russisch – Auffrischung & Konversation

(Basisniveau)

im Seniorenbüro

Mo. 13:00 – 14:00 Uhr **Start: 16.05.2022**

Gesprächskreise und Angebote zum Zusammenkommen

Senioren-Café im Seniorenbüro

Jeden 1. + 3. Mi. 15:00 – 16:30 Uhr

Sonntagscafé mit Christian und Phuong

im Seniorenbüro

Jeden 4. So. 15:00 – 17:00 Uhr

Tee-Treff für Russischsprechende

Jeden 2. Mi. 15:00 – 16:30 Uhr

Treffen der Ehrenamtlichen

Treffen nach Vereinbarung

Internationaler Brunch im Seniorenbüro

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

Gesprächskreis in Russisch/Deutsch

„Gemeinsam älter werden“ im Seniorenbüro

Fr. 12:30 – 14:00 Uhr

Schreibwerkstatt „Lebensgeschichten:

Erinnern, erzählen, aufschreiben“

Monatliche Treffen nach Vereinbarung

Spieletreff im Seniorenbüro

Jeden 2.+ 4. Fr. 15:00 – 16:30 Uhr

Offene Sprechstunde

Sprechstunde für pflegende Angehörige

zu allen Krankheitsbildern & zur Demenz

im Seniorenbüro

Jeden 3. Do. 14:30 – 16:00 Uhr

Gesprächs-Zeit (ein offenes Ohr für Senioren)

Jeden 2.+ 4. Do. 14:00 – 15:00 Uhr

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
beachten Sie bitte vor Ihrem Besuch bei
uns folgende Hygieneregeln:

- Kommen Sie nur, wenn Sie keine Erkältungssymptome haben und keinen Kontakt zu einer Corona-positiv getesteten Person hatten.
- Bei Veranstaltungen und Angeboten in den Innenräumen gilt generell die 3G-Regel.
- Bitte tragen Sie beim Betreten, Verlassen und Bewegen im gesamten Gemeinschaftsbereich einen Mund-Nasen-Schutz.
- **Bitte erfragen Sie die aktuellen Teilnahmebedingungen und Abweichungen vom Wochenplan vor Ihrem Besuch per Telefon oder vor Ort.**



Herzlich Willkommen im



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

April/Mai 2022

Querenburger Höhe 169 • 44801 Bochum

Telefon 0234 / 77 31 655 - 0

Email: seniorenbuero-sued@ifak-bochum.de

