Digitale Angebote

Digi-Hilfe in der Hustadt
(Übungsangebot für Smartphones & Tablets)
Di. 10:00 – 11:00 Uhr
(HU-Labor, Hustadtring 51, Eingang am Brunnenplatz)

Laptop/Notebook-Hilfe für Russischsprechende im Seniorenbüro
Mo. 12:00 – 13:00 Uhr (mit Anmeldung)
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. Beratung)
Mi. 10:30 – 12:00 Uhr

Kreative Angebote

Offener Treff für Handarbeit im Seniorenbüro
Mo. 10:30 – 12:00 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
in Querenburg (Treffpunkt: Seniorenbüro)
Do. 15:00 – 16:00 Uhr

in Stiepel (Treffpunkt: Musikschule, Kemnader Straße 309)
Jeden 4. Mo. 10:00 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

Gedächtnistraining für Russischsprechende
Jeden 1.+ 3. Mo. 11:00 – 11:45 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

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. 14:00 – 15:30 Uhr

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

Spieletreff
Jeden 2.+ 4. Fr. 15:30 – 17:00 Uhr

Gesprächskreis „Meine Gedanken über ein gutes Leben“
Jeden 1.+ 3. Do. 10:00 – 11:30 Uhr

Gesprächs-Zeit: Ein offenes Ohr für ältere Menschen / Zweiergespräche
nach Bedarf und Vereinbarung
Jeden 2.+ 4. Do. 14:00 – 15:00 Uhr

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

- Bitte bleiben Sie bei Erkältungs-symptomen, egal welcher Art, zuhause und meiden Sie Kontakte.

Herzlich Willkommen

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