

-Vernetzt-  
Neues aus den

# Senioren**büros** in Bochum

Ausgabe Nr. 11  
Jan.-März 2018

Besinnliche Feiertage und  
alles Gute für das Jahr 2018!



## IN DIESEM HEFT

Ehrenamtskarte der SBs	2
Team Wattenscheid ...	3
Team Mitte .....	3
Team Nord .....	4
Team Ost .....	4
Team Süd.....	5
Team Südwest.....	5
Termine in den Seniorenbüros .....	6-13
Stadtteilspaziergänge & Wanderungen.....	14-15
Kontakte zu den Büros	16
Impressum .....	17

# Unsere Ehrenamtskarte ist da!

Heute möchten wir unsere Ehrenamtskarte vorstellen. Die Ehrenamtskarte soll Lust auf Engagement mit und in den Seniorenbüros machen.

Schnell war die Idee einer Postkarte geboren. Lokal sollte sie sein, Bochum und seine Vielfalt deutlich machen:



Möchten Sie

- sich ehrenamtlich engagieren?
- mit und für andere(n) Menschen aktiv sein?
- andere Menschen in Ihrem Stadtteil kennenlernen?

Interkulturelle Begegnung

Patientenbegleiter

Begleitung von Stadtteilspaziergängen

Haben Sie Lust mit zu machen?  
Wir freuen uns auf Sie und sind unter folgenden Kontaktdaten für Sie erreichbar:

Repaircafé

Mehr- generationen- projekte

Eigene Ideen...?!

Verantwortliche für Gruppenangebote, wie z.B. Malen, Musik, Smartphone, Cafétreff

Telefonische / direkte Besuchsdienste

**Seniorenbüros**  
in Bochum  
www.seniorenbuero-bochum.de  
0234 910 28 44  
(Seniorentelefon)

Unsere Postkarten werden im 1. Quartal 2018 in den Seniorenbüros und an allen bekannten Auslegestellen zu erhalten sein. Oder haben Sie eine Idee, wo die Karten noch ausliegen sollten? Wir freuen uns auf Ihre Anregungen und alle, die kommen und sich engagieren wollen.



## Im Januar geht es weiter!

Am 27. November 2017 veranstalteten die Stadtbücherei und das Seniorenbüro Wattenscheid im Gertudiscenter eine weitere Lesung. Diesmal mit dem Titel „Lieder und Geschichten zum Advent für Junggebliebene ab 55“. Die Veranstaltungen sind immer sehr beliebt. Besinnlich und beschwingt ein gelungener Jahresabschluss.



Die musikalische Gestaltung hatte das „Senioren Duo“ Christel Sehring und Bernd Albers. Bernd Albers an der Gitarre und Christel Sehring Mundharmonika und Flöte, spielten herbstliche Lieder, Weihnachtliches und Wattenscheider Lieder. Es durfte mitgesungen werden. Mitarbeiter/innen der Stadtbücherei und des Seniorenbüros lasen dazwischen Besinnliches zum Advent.

Die nächste Veranstaltung dieser Art ist am 29. Januar 2018 unter dem Motto: „Karneval“. Wieder übernimmt das Team von Stadtbücherei und Seniorenbüro die Durchführung.

## Kaffee trifft Kakao in Altenbochum

Das erste Treffen der SeniorInnen aus Altenbochum und ihren kleinen Gastgebern aus der Betreuung der Vels-Heide-Schule fand statt. Bei frischen Waffeln, Kaffee und natürlich Kakao, gibt es ein erstes Kennenlernen und spätestens beim Märchenquiz ist das Eis endgültig gebrochen.

Das erste Treffen hat allen so viel Spaß gemacht, dass auch das zweite Zusammenkommen ein voller Erfolg war. O-Ton einer Seniorin: Man merkt gar nicht, wie schnell die Zeit vergeht.

Das Angebot findet im 14-tägigen Rhythmus statt und wird von einer Mitarbeiterin der Schule und Ehrenamtlichen durchgeführt und wird aufgrund der sehr guten Resonanz bis zu den Osterferien 2018 weiterlaufen.

Wer mitmachen möchte, meldet sich gerne im Seniorenbüro Mitte.



## UPCYCLING Nähkurs im Seniorenbüro Nord!

Sie haben Ihren Kleiderschrank ausgemistet und können sich von ein paar Lieblingsstücken nicht trennen? Dafür bietet Ihnen das Seniorenbüro Nord ab Januar eine ganz besondere Möglichkeit, Ihren älteren Kleidungsstücken einen frischen Look zu verpassen.

In Kooperation mit der Familienbildungsstätte bieten wir an verschiedenen Terminen (siehe unten) einen Upcyclingkurs an, in dem Ihnen gezeigt wird, wie Sie alten, liebgewonnenen Stücken neuen Pepp verleihen können. Bringen Sie Ihre eigenen Sachen mit, die Sie längst ausrangieren wollten und verwandeln Sie diese in etwas einzigartiges Neues.

So wird zum Beispiel mit ein paar Handgriffen aus einer alten Jeans eine neue Handtasche.

**Termine:** Samstag: 20.01.2018, 03.02.2018 & 10.02.2018 jeweils von 10-16 Uhr im Seniorenbüro Nord, Quartierstreff 55+, Gerther Straße 20, 44805 Bochum.

Weitere Infos bekommen Sie bei: Martina Houben, Sarah Abbasi, Tel.: 0234 912 888 42 oder per Mail: [senioren@psh-bochum.de](mailto:senioren@psh-bochum.de)

## Seniorenbüro Ost

Alte Bahnhofstr. 6 44892 Bochum  
Hohe Eiche 12 44892 Bochum

## „Ibiza oder Werne – Lebensplanung Wohnen im Alter“

Im September fand in den neuen Räumlichkeiten des Stadtumbaubüros WLAB, Alter Werner Hellweg 499 in Bochum Werne die erste informierende Gesprächsrunde des Seniorennetzwerks Bo-Werne mit dem Titel „Ibiza oder Werne – Lebensplanung Wohnen“ statt.

Frau Engel (Seniorenbüro Ost) als Referentin brachte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit Hilfe verschiedener Methoden das komplexe Thema näher und gab Impulse, sich auf die Spuren der eigenen (Wohn-) Wünsche zu begeben.

Weitere Veranstaltungen sind für 2018 geplant.



**IBIZA oder WERNE?**  
Lebensplanung Wohnen im Alter

Informierende Gesprächsrunde zum Thema Wohnen und Leben im Alter

Leben im Stadtteil  
gemeinschaftliche Wohnprojekte  
Wohnraumanpassung  
gut versorgt in vertrauter Umgebung

**14. September 2017**  
**10.00 Uhr - 12.00 Uhr**  
Referentin: Kathrin Engel (Seniorenbüro Ost)

Büro Stadtteilmanagement  
WLAB  
Werner Hellweg 499  
Bochum-Werne

Eine Veranstaltung des:  
 SENIOREN NETZWERK  
BOCHUM-WERNE

## Hand in Hand für Senioren

Seit längerem schon kooperiert das Seniorenbüro Süd mit mehreren Vereinen, Institutionen und Gemeinden von der Hustadt bis Steinkuhl, von Wiemelhausen bis Stiepel.

Nun setzten sich Kooperationspartner vor Ort mit dem Thema Öffentlichkeitsarbeit auseinander, um Senioren auf altersspezifische Angebote im Bochumer Süden aufmerksam zu machen.

Im Ergebnis entstanden drei unterschiedlich gestaltete Flyer und der neue Schaukasten vor der Bezirksmusikschule in Stiepel - diesen hat das Seniorenbüro Süd zusammen mit der Musikschule Stiepel installiert.

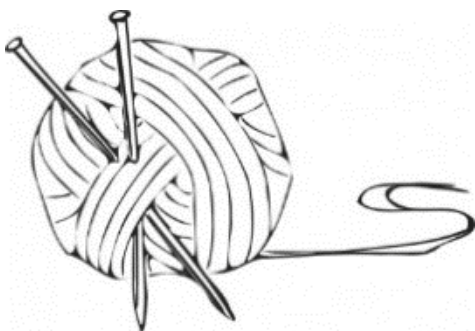


## Strick- und Häkelgruppe

Haben Sie Interesse am gemeinsamen Stricken und/oder Häkeln? Vielleicht auch für einen guten Zweck? Besuchen Sie die neue Gruppe im Seniorenbüro Südwest!

Wann: jeden Mittwoch

Uhrzeit: 16:00 - 18:00 Uhr



Anmeldung im Seniorenbüro unter 0234 - 588 68 555 erwünscht!

Alle Bochumer Bürger/Innen sind herzlich eingeladen, unsere Veranstaltungen in allen Seniorenbüros quer durch alle Bezirke und Quartiere zu besuchen.

## Gemeinsame Termine der



Wann?	Was?	Wo & welche Büros?
Mo 15.01.2018 18:00-20:00 Uhr	Patentreffen Telefonischer Besuchsdienst	Seniorenbüro Mitte, Koop aus Seniorenbüro Mitte + Ost
Di 23.01.2018 10:00-12:00 Uhr	Patentreffen der Spaziergangspaten aller Bochumer Seniorenbüros	<b>Seniorenbüro Mitte</b> , Koop aller Bochumer Seniorenbüros
Mo 05.03.2018 18:00-20:00 Uhr	Patentreffen Telefonischer Besuchsdienst	<b>Seniorenbüro Mitte</b> , Koop aus Seniorenbüro Mitte + Ost



## Veranstaltungen & Angebote in unseren Büros

### Aktuelle Termine: Seniorenbüro Wattenscheid



Wann?	Was?	Wo?
Mi 17.01.2018 15:30 Uhr (Einlass ab 14:30 Uhr)	„Seniorenkino“ Titel z.Z. noch nicht bekannt. Nähere Infos bitte im Seniorenbüro WAT erfragen	Stadthalle Wattenscheid Saarlandstr. 40, 44866 Bo
Do 25.01.2018	Start „Sprachcafé“ - Uhrzeit bitte telefonisch im Seniorenbüro WAT erfragen!	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Mo 29.01.2018 15:00 Uhr	„Lesung“ von Sen. Büro Wat und Bücherei WAT	Bücherei Wattenscheid Gertrudis-Center Alter Markt 1, 44866 Bo
Ende Januar 2018	Bürgertreff Eppendorf (Termin und Uhrzeit bitte telefonisch im Sen. Büro WAT erfragen!)	Elsa – Brändström – Haus, Elsa – Brändström – Straße 131,44866 Bo

# Regelmäßige Termine: Seniorenbüro Wattenscheid

Wann?	Was?	Wo?
Mo 10:30-12:30 Uhr	Internetc@fe	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Mo 15:00-17:00 Uhr	Altenstube der Frauengemeinschaft	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Mo 15:00 Uhr	Mobil und fit 70+ (Anmeldung im SB WAT)	Moltkestr. 68, 44866 Bo
Mo 15:00 Uhr	Mobil und fit 70+ (Anmeldung im SB WAT)	Voedestr. 53, 44866 Bo
Mo 18:00-21:00 Uhr 14-tätig ungerade KW	SHG Angst- & Panikattacken	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Di 15:00-16:30 Uhr (außer Schulferien) 14-tätig ungerade KW	Schach-Treff für Anfänger und Fortgeschrittene	Propst-Hellmich-Promenade 29, 44866 Bo
Di 15:00 Uhr	Mobil und fit 70+ (Anmeldung im SB WAT)	Moltkestr. 68, 44866 Bo
Di 18:45-20:30 Uhr	SHG Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe WAT e.V.	An der Papenburg 23, 44866 Bo
1. Di 15:00-17:00 Uhr	Wanderverein	An der Papenburg 23, 44866 Bo
2. Di 15:00-17:00 Uhr	Handarbeitsgruppe	An der Papenburg 23, 44866 Bo
3. Di 15:00-17:00 Uhr	Tanzcafé mit Live-Musik—Karten im SB!	An der Papenburg 23, 44866 Bo
4. Di 10:00-12:00 Uhr	Redaktionskonferenz Quartiersportal	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Letzter Di 15:00-17:00Uhr	Frauengruppe des SoVD	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Mi 09:00-12:00 Uhr	Frühstückscafé	An der Papenburg 23, 44866 Bo
1. Mi 10:00-12:00 Uhr	Sprechstunde des Seniorenbeirates	An der Papenburg 23, 44866 Bo
1. Mi 18:00-20:00 Uhr	SHG Fibromyalgie	An der Papenburg 23, 44866 Bo
2. Mi 15:00-17:00 Uhr	Quartierswerkstatt	An der Papenburg 23, 44866 Bo
3. Mi 14:45-17:15 Uhr	Spielcafé	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Mi alle 6 Wochen 19:00 Uhr	Bürgertreff Leithe	Altes Gasthaus Kampmann Kramerstr. 2, 44866 Bo
Do 19:00-21:00 Uhr 14-tätig	Basisgruppentreffen ZWAR Netzwerk Höntrop zwarbochum-hoentrop.jimdo.com	Vereinsheim FSV Sevinghausen Auf dem Esch 1, 44867 Bo
Do 10:00-13:00 Uhr 14-tätig ungerade KW	Suppenstammtisch in Westenfeld	Westenfelder Str. 113, 44867 Bo
Do 18:30-20:00 Uhr 14-tätig ungerade KW	Basistreffen ZWAR Netzwerk WAT-Mitte	An der Papenburg 23, 44866 Bo
3. Fr 11:00-13:00 Uhr	Beratung durch das Seniorenbüro WAT	Gemeindebüro St. Johannes, Kemnastr. 10, 44866 Bo
1. Fr 14:00-17:00 Uhr	Repaircafé	An der Papenburg 23, 44866 Bo
Sa 15:00-17:00 Uhr	Cafeteria	An der Papenburg 23, 44866 Bo

# Aktuelle Termine: Seniorenbüro Mitte



Wann?	Was?	Wo?
Di 16.01.2018 13:30-15:00 Uhr	Seniorennetzwerk Riemke	St. Franziskus Altenheim Tippelsberger Str. 2-12, 44807 Bo
Di 09.01. + 23.01. 14:00-15:30 Uhr	Seniorenbüro Mittendrin Sprechstunde in Altenbochum	Lutherhaus Wittener Str. 242, 44803 Bo
Do 25.01.2018 18:30-20:30Uhr	ZWAR Abschied	Seniorenbüro Mitte
Mi 31.01.2018 18:00 Uhr	Akteueretreffen in Grumme	Ökumenisches Altenzentrum Kaiseraue Josephinenstr. 25, 44807 Bo
Fr 02.02.2018 ab 11:00 Uhr	Neujahrssuppe für die Ehrenamtlichen	Seniorenbüro Mitte
19.02.2018 14:00-15:30 Uhr	Akteurstreffen im Westend „Leben im Westend- Senioren und mehr“	Seniorenbüro Mitte
19.02.2018 16:00-18:00 Uhr	Sprechstunde im Westend	Seniorenbüro Mitte
Sa 24.02.18 11:00-13:30 Uhr	Sprechstunde Riemke zum Thema: „Widerspruch gegen die Pflegeeinstufung“	St. Franziskus Altenheim Tippelsberger Str. 2-12 44807 Bo
15.+29.01.18 15:00-16:00 Uhr	Kaffee trifft Kakao (Bitte Anmeldung im SB Mitte!)	Vels-Heide-Schule Sanderweg 25, 44803 Bo

# Regelmäßige Termine: Seniorenbüro Mitte



Wann?	Was?	Wo?
Ab Januar wieder! Jeden Mo 17:30-19:30 Uhr	Smartphonekurs, Informationen im SB	Seniorenbüro Mitte
Di 11:00-12:00 Uhr	Musik liegt in der Luft	Seniorenbüro Mitte
Ab Januar! Jeden Mi 17:30-19:30 Uhr	Smartphonekurs, Informationen im SB	Seniorenbüro Mitte
Jeden 3. Mi 19 Uhr	Verschiedene Aktivitäten/Angebote des Vereins „Ehrenfelder Miteinander“ <a href="http://www.ehrenfeldermiteinander.de">www.ehrenfeldermiteinander.de</a>	Kulturhaus Oskar Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bo
Do 14-tägig ab 18:30 Uhr	ZWAR Basisgruppentreffen	Katharina-von-Bora-Haus Klinikstr. 26, 44791 Bo
1. Freitag ab 15:00 Uhr	Café International	Seniorenbüro Mitte
Zu allen Öffnungszeiten (07:30-18:00 Uhr)	Bücherregal	Im Gebäude des Albert-Schmidt- Hauses vor dem Büro des Senio- renbüros Mitte



# Regelmäßige Termine: Seniorenbüro Nord



Wann?	Was?	Wo?
Mo 09:00-11:00 Uhr	Montagsfrühstück	Seniorenbüro Nord
Mo 09:00-11:00 Uhr	Smartphone Sprechstunde	Seniorenbüro Nord
2. Mo 15:00-17:00 Uhr	Bastelgruppe I	Seniorenbüro Nord
2. Di 14:00-16:00 Uhr	Bastelgruppe II	Seniorenbüro Nord
2. Di 16:00-18:00 Uhr	Foto IG	Seniorenbüro Nord
Di 15:00 -17:00 Uhr 14-tägig ungerade KW	Spieletreff	Seniorenbüro Nord
Di 16:00-18:00 Uhr 14-tägig ungerade KW	Skat	Seniorenbüro Nord
1. Di ab 18:00 Uhr	ZWAR-Basisgruppentreffen	Seniorenbüro Nord
4. Di ab 18:00 Uhr	Projektgruppe „Schöner leben in Gerthe“	Seniorenbüro Nord
Mi 11:00-12:00 Uhr	Hockergymnastik	Seniorenbüro Nord
Mi 13:30—ab Nov. 13:00 Uhr - 14-tägig gerade KW	Wandergruppe—Start ab 14:00 Uhr, bzw. ab Nov. 13:30 Uhr	Seniorenbüro Nord zur Bildung von Fahrgemeinschaften
Mi 15:30-17:45 Uhr	Strickkurs der Familienbildungsstätte Termine erfragen bei Birgit Schellhase Tel: 0234-87278 oder 0151—17251753	Seniorenbüro Nord
Mi ab 18:00 Uhr 14-tägig ungerade KW	ZWAR Basisgruppentreffen	Alle Infos bei Jochen Kröger (0234-594344) und Ulrich Haarmann (01578-8953590)
Do 15:00-17:00 Uhr	Sprachcafé	Seniorenbüro Nord
1. Fr 10:30-12:00 Uhr	Bürgersprechstunde	Seniorenbüro Nord
3. Fr 15:00-17:00 Uhr	Malkreis	Seniorenbüro Nord
Letzter Fr 14:00-17:00 Uhr	Repaircafé	Seniorenbüro Nord
Zu allen Öffnungszeiten	Bücherregal	Seniorenbüro Nord

# Regelmäßige Termine: Seniorenbüro Ost

Wann?	Was?	Wo?
2. Mo 15:00-17:00 Uhr	Aktiventreff Senioren Aktiv	Seniorenbüro Ost Zweigstelle Hohe Eiche 12, 44892 Bo
Mo 15:30-17:45 Uhr	Stricken und Häkeln für Anfänger und Fortgeschrittene (Koop mit FBS der Stadt Bo)	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
4. Mo 10:30-11:30 Uhr	Sprechstunde in Werne	Stadtumbaubüro Werner Hellweg 499, 44894 Bo
Di 10:00-12:00 Uhr	Offene Sprechstunde der Initiative Senioren Aktiv	Seniorenbüro Ost Zweigstelle Hohe Eiche 12, 44892 Bo
Di+ Fr 11:00-13:00	Klön-Café während der Marktzeit	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
1. Di 14:00-17:00 Uhr	Repair Café	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
2. und 4. Di 11:30-13:30 Uhr	„Der Rentendoktor“ - Offene Sprechstunde zu Rentenfragen, Pflegeversicherung und Behindertenangelegenheiten	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
2. und 4. Di 10:00-12:00 Uhr	Kreativangebot „Mit den eigenen Händen etwas herstellen“	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
3. Di 15:30-17:00 Uhr	Gemeinschafts-Treffen Senioren Aktiv	Gemeindesaal Mariengemeinde Alte Bahnhofstr. 182a, 44892 Bo
4. Di 11:30-12:30 Uhr	Offene Bürgersprechstunde mit Frau Radandt (Mitglied d. Seniorenbeirates)	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
Mi 10:30-11:30 Uhr und 11:45-12:45 Uhr	Yoga auf dem Stuhl Gruppe 1 und Gruppe 2	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
Mi 12:00-15:00 Uhr	Rückkehrberatung	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
Mi 15:00-17:00 Uhr	Spielkreis	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
1. Mi 17:00-19:00 Uhr	Selbsthilfegruppe für seltene Erkrankungen und ungeklärte Diagnosen	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
2. Mi 15:30-17:30 Uhr	Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Demenzerkrankten	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
3. Mi 15:30-17:30 Uhr	Persischer Gesprächskreis	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
3. Mi 17:00-19:00 Uhr	Stammtisch Rekids	Seniorenbüro Ost Zweigstelle Hohe Eiche 12, 44892 Bo
Do 10:00-12:00 Uhr	Offene Sprechstunde der Initiative Senioren Aktiv	Seniorenbüro Ost Zweigstelle Hohe Eiche 12, 44892 Bo
Do 12:00-15:00 Uhr	Regionale Flüchtlingsberatung	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
Do 15:00-17:00 Uhr	Malangebot für Geflüchtete	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
1.+3. Do 10:30-11:30 Uhr	Sprechstunde in der Zweigstelle des SBs	Seniorenbüro Ost Zweigstelle Hohe Eiche 12, 44892 Bo
4. Fr 15:00-18:00 Uhr	Stammtisch Senioren Aktiv	Seniorenbüro Ost Zweigstelle Hohe Eiche 12, 44892 Bo
wöchentlich	Verschiedene Aktivitäten/Angebote der Initiative „Senioren Aktiv“ <a href="http://www.senioren-aktiv-bochum.de">www.senioren-aktiv-bochum.de</a>	Seniorenbüro Ost Zweigstelle, Hohe Eiche 12, 44892 Bo + verschiedene Orte im Stadtteil

## Aktuelle Termine: Seniorenbüro Ost



Wann?	Was?	Wo?
Do 11.01.2018 10:00-12:00 Uhr	Informationsgespräch Netzwerk Werne zum Thema Licht „Was braucht der Werner Bürger an Licht?“	Stadtumbau WLAB Werner Hellweg 499, 44894 Bo
Mi 17.01.2018 13:00-15:00 Uhr	Treffen des Seniorennetzwerk Werne	AWO Seniorenzentrum Bo-Werne Auf der Kiekbast 12-14, 44894 Bo
Fr 02.02.2018 11:30-14:30 Uhr	Jahresbeginn und Tag der offenen Tür im Seniorenbüro bei einem Teller Suppe	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
Mo 05.02.2018 10:30-12:30 Uhr	Infoveranstaltung „MahlZeit!“ zur Gründung selbstorganisierter lokaler Tisch-Gemeinschaften	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
Do 22.02.2018 15:00-17:00 Uhr	Treffen der Aktiven und Interessierten im Seniorenbüro Ost	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
Sa 24.02.2018 10:00-16:00 Uhr	Hängematte oder Wohnmobil—Kreativseminar zur Vorbereitung auf den (Un-) Ruhestand	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
Di 27.02.2018 16:00-18:00 Uhr	Impulsseminar „IBIZA oder Langendreer“ In meinem Quartier bleiben—Wohnen und Leben im Alter	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
Do 08.03.2018 10:00-12:00 Uhr	Herzensangelegenheit	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo
Sa 17.03.2018 10:00-16:00 Uhr	Hängematte oder Wohnmobil—Kreativseminar zur Vorbereitung auf den (Un-) Ruhestand	Seniorenbüro Ost Hauptstelle Alte Bahnhofstr. 6, 44892 Bo

## Aktuelle Termine: Seniorenbüro Süd



Wann?	Was?	Wo?
Do 01.02.2018 ab 17:00 Uhr	Runder Tisch „Hustadt im Alter“	Ev. Hustadtzentrum Auf dem Backenberg 8, 44801 Bo
Do 15.03.2018 Ab 15:30 Uhr	Netzwerktreffen „Älter werden in Stiepel“	Das Lutherhaus Stiepel, Kemnader Str. 127, 44797 Bo

# Regelmäßige Termine: Seniorenbüro Süd

Wann?	Was?	Wo?
Mo 17:30-19:00Uhr	Englisch für Anfänger	Seniorenbüro Süd
Di 09:30-10:30 Uhr & 10:45 Uhr-11:45 Uhr	Sport „Fit bis ins hohe Alter“ <b>2 Kurse</b>	Bezirksmusikschule Stiepel Kemnader Str. 309, 44797 Bo
Di 10:30-12:00 Uhr	Häkeln / Handarbeitsgruppe	Seniorenbüro Süd
Di 11:30-13:00 Uhr	Beratung (russisch): Umgang mit dem Laptop/Notebook	Seniorenbüro Süd
Di 14:00-15:15 Uhr & 15:30-16:45 Uhr	„Ich & mein Smartphone“ <b>2 Kurse</b>	Seniorenbüro Süd
1. Di 17:00-18:30 Uhr	Demenzangehörigengruppe	Seniorenbüro Süd
Mi 10:30-11:30 Uhr	Sport „Fit bis ins hohe Alter“	Gemeindehaus St. Martin, Am Langen Seil 120, 44799 Bo
1. Mi nach Vereinbarung	Ansprechpersonen türkisch/kurdisch	Seniorenbüro Süd / Integrationsagentur Hustadt
1. + 3. Mi 15:00-17:00 Uhr	Café-Treff	Seniorenbüro Süd
2. Mi 15:00-16:30 Uhr	Russischer Tee-Treff	Seniorenbüro Süd
Letzter Mi 15:00-16:30 Uhr	Treffen der Ehrenamtlichen	Seniorenbüro Süd
Do 10:15-11:15 Uhr + 11:15-12:15 Uhr	Sport „Fit bis ins hohe Alter“ <b>2 Kurse</b>	Laerholzblick Sumperkamp 5, 44801 Bo
1. & 3. Do 15:00-17:00 Uhr	Spielenachmittag	Seniorenbüro Süd
1. Do 10:30-12:00 Uhr	Gesprächskreis für Demenzkranke & deren Angehörige in Stiepel	Bezirksmusikschule Stiepel Kemnader Str. 309, 44797 Bo
2. & 4. Do 10:00-12:00 Uhr	Internationales Frühstück	Seniorenbüro Süd
Do 17:30-19:00 Uhr	Englisch für Fortgeschrittene	Seniorenbüro Süd
Fr 10:00-11:30 Uhr	Tablet/Laptop-Kurs „DieBitFits“	Seniorenbüro Süd
Fr 11:00-12:00 Uhr	Sprechstunde Nachbarschaftshilfe (russ.)	Seniorenbüro Süd
Fr 12:30-14:00 Uhr	Gesprächskreis russisch/deutsch „Gemeinsam älter werden“	Seniorenbüro Süd
1. und 3. Fr 15:00-16:00 Uhr	Singen und mehr	Seniorenbüro Süd
3. Fr 15:00-17:00 Uhr	Gesprächskreis „Zeit zum Zuhören, Zeit zum Reden“	Seniorenbüro Süd
4. Fr 15:00-17:00 Uhr	Malgruppe	Seniorenbüro Süd

# Regelmäßige Termine: Seniorenbüro Südwest

Wann?	Was?	Wo?
Mo 14:30-15:30 Uhr	Gymnastik	Seniorenbüro Südwest
Mo 16:00-17:30 Uhr	Englisch	Seniorenbüro Südwest
Mo 18:00-20:00 Uhr	Smartphone-Kurs; Anmeldung und Infos im SB	Seniorenbüro Südwest
2. Di 15:00-18:00 Uhr	Treffen der Patientenbegleiter	Seniorenbüro Südwest
Mi 14:45-15:45 Uhr	Gymnastik	Seniorenbüro Südwest
Mi 16:00-18:00 Uhr	Stricken und Häkeln	Seniorenbüro Südwest
Mi 19:00-20:30 Uhr	Spanisch	Seniorenbüro Südwest
2. Do 15:00-17:00 Uhr	Gesprächskreis für sorgende & betreuende Angehörige	Gemeindehaus der Liebfrauentgemeinde
Do 14:30-17:30 Uhr	Plauderstündchen für Menschen mit Demenz	Seniorenbüro Südwest
Do 18:00-20:00 Uhr	Zeichnen & Malen—Kreativ-Kurs	Seniorenbüro Südwest
Fr 14:00-16:00 Uhr	Spielenachmittag	Seniorenbüro Südwest
Fr 18:00-19:00 Uhr	Spanisch für Anfänger	Seniorenbüro Südwest
1. Fr 09:30-11:30 Uhr	Offenes Stadtteilfrühstück	Seniorenbüro Südwest
2. Fr 16:30-18:30 Uhr	Origami	Seniorenbüro Südwest
3. Fr 09:00-11:00 Uhr	Beratung für ältere Migranten	Seniorenbüro Südwest
3. Fr 11:00-12:00 Uhr	Sprechstunde VdK	Seniorenbüro Südwest
4. Fr 10:00-12:00 Uhr	Beratung Ethikkommission	Seniorenbüro Südwest
Sonntags 1x im Monat 08.10, 05.11, 03.12	Quartierstreff 55+ / Lindener Kultur- & Treffpunkt-kreis (bitte Aushang beachten)	Seniorenbüro Südwest

# Spazieren in Bochum



Stadtteil	Wann	Treffpunkt
Altenbochum (Mitte)	Dienstag, 15:00 Uhr	Wittener Str. 248 vor dem Supermarkt
Ehrenfeld (Mitte)	Mittwoch, 11:00 Uhr	Hans-Ehrenberg Platz
Grumme (Mitte)	Dienstag, 14:30 Uhr	Stadtteilladen Grumme, Ennepestr. 1
Hamme (Mitte)	Donnerstag, 14:00 Uhr	Amtsplatz vor dem Bürgerhaus
Hofstede (Mitte)	Montag, 11:00 Uhr	Hordeler Str.3 vor dem Johanneshaus
Hofstede (Mitte) <b>Rollatorensparziengang !</b>	Donnerstag, 11:00 Uhr	Hordeler Str.3 vor dem Johanneshaus
Hordel (Mitte)	Montag 11:00 Uhr	Brunnen auf dem Beamtenplatz
Riemke (Mitte)	Donnerstag, 11:00 Uhr	Riemke Markt (Kirche St. Franziskus/ Eingang zur U-Bahn)
Westend (Mitte)	Dienstag, 14:30 Uhr	Feuerwehrwache Baarestraße/ Bessemerstraße
Querenburg (Süd)	Donnerstag, 15:00 Uhr	Seniorenbüro Süd Querenburger Höhe 169
Hustadt (Süd)	2. + 4. Mi, 14:00 Uhr	Ev. Hustadtzentrum Auf dem Backenberg 8, 44801 Bo
Weitmar-Mitte (Südwest)	Montag, 14:00 Uhr	Bezirksverwaltungsstelle Weitmar-Mitte Parkplatz
Weitmar-Mark (Südwest)	Montag, 14:00 Uhr	Markstraße/ Ecke Karl-Friedrich Str. vor der Apotheke
Linden (SüdWest)	Montag, 14:00 Uhr	Seniorenbüro Südwest, Hattinger Straße 787
Spaziergang des ZWARNetz- werkes Wattenscheid Mitte	Donnerstag, 10:00 Uhr	Saarlandbrunnen, Wattenscheid Mitte
Spaziergang des ZWARNetz- werkes WattenscheidHöntrop	Informationen unter zwarbochum-hoentrop.jimdo.com oder im Seniorenbüro Wattenscheid	Informationen unter zwarbochum-hoentrop.jimdo.com oder im Seniorenbüro Wattenscheid
Spaziergang des ZWARNetz- werkes Wattenscheid Mitte <b>auch für Rollatoren- und Elektrollstuhlfahrer</b>	Donnerstag, 14:30 bis 15:30 Uhr	Eingang des Seniorenbüros Wattenscheid Propst-Hellmich-Promenade 29, 44866 Bo

# Spaziergänge in Planung

Stadtteil	Wann	Infos über
Langendreer (Ost)	<b>In Planung</b> Patent gesucht ! Bei Interesse bitte melden	Kathrin Engel 0234 / 54 47 65 00
Laer (Ost)	<b>In Planung</b> Patent gesucht ! Bei Interesse bitte melden	Kathrin Engel 0234 / 54 47 65 00
Werne (Ost)	<b>In Planung</b> Patent gesucht ! Bei Interesse bitte melden	Kathrin Engel 0234 / 54 47 65 00
Gleisdreieck (Mitte)	<b>In Planung</b> Patent gesucht ! Bei Interesse bitte melden	Ilka Genser 0234 / 92 78 63 90
Altenbochum (Mitte)	<b>Zusätzliche Patensuche!</b> Bei Interesse bitte melden	Andrea Lösing 0234 / 92 78 63 90

## Wanderungen quer durch Bochum & näherer Umgebung



Alle 14 Tage gibt es Wanderungen im Bereich Bochum & der näheren Umgebung. Veranstalter **Seniorenbüro-Nord in Kooperation mit dem Kornharpener Initiativteam (KIT)**. Die Tourenlänge beläuft sich auf 7 bis 10 Km im seniorengerechten Tempo.

Start mit Fahrgemeinschaften zum Ausgangspunkt jeweils ab **13:30 Uhr** am **Seniorenbüro Nord**, Gerther Straße 20 und an der **ASB Begegnungsstätte Kornharpen**, Im Hole 17.

Start der Wanderungen zur **Sommerzeit** ist jeweils ab **14:00Uhr**, ab **November** um **13:30 Uhr**.

Im Anschluss der Wanderung jeweils gemütliche Einkehr & gemeinsames Kaffeetrinken.

**Termine im 1. Quartal 2018:**

10. + 24. Januar  
07. + 21. Februar  
07. + 21. März

Alle Informationen über den Startpunkt & die Touren erhalten Sie gerne auf Anfrage in Ihrem Seniorenbüro.



# Ihr Kontakt zu den Bochumer Seniorenbüros

## Seniorenbüro Wattenscheid

<b>Johannes Bielawa</b> <a href="mailto:johannes.bielawa@caritas-bochum.de">johannes.bielawa@caritas-bochum.de</a> Tel. 02327_94 61 26 Mo, Mi 10-12 Uhr	<b>Monika Robrecht</b> <a href="mailto:monika.robrecht@caritas-bochum.de">monika.robrecht@caritas-bochum.de</a> Tel. 02327_94 61 13 Mi, Do 10-12 Uhr	<b>Sylvia Hornung</b> <a href="mailto:shornung@bochum.de">shornung@bochum.de</a> Tel. 02327_3 28 18 95 Mi 9 - 12 Uhr	<b>Kornelia Zyla</b> <a href="mailto:kzyla@bochum.de">kzyla@bochum.de</a> Tel. 02327_6 02 94 87 Do 9 - 12 Uhr
--	---	---	--

## Seniorenbüro Mitte

<b>Ilka Genser</b> <a href="mailto:genser@diakonie-ruhr.de">genser@diakonie-ruhr.de</a> Tel. 0234_58 83 62 25 Mo, Do 9 - 12 Uhr Di 13 - 16 Uhr	<b>Christine Drüke</b> <a href="mailto:drueke@diakonie-ruhr.de">drueke@diakonie-ruhr.de</a> Tel. 0234_97 61 92 68 Mo, Do 9 - 12 Uhr Di 13 - 16 Uhr	<b>Andrea Lösing</b> <a href="mailto:a.loesing@diakonie-ruhr.de">a.loesing@diakonie-ruhr.de</a> Tel. 0234_92 78 63 90 Mi 9-11 Uhr
<b>Angelika Dieckmann</b> <a href="mailto:adiECKmann@bochum.de">adiECKmann@bochum.de</a> Tel. 0234_92 78 63 91 Mo, Do 9 - 12 Uhr Di 13 - 16 Uhr	<b>Monika Koch</b> <a href="mailto:mkoch@bochum.de">mkoch@bochum.de</a> Tel. 0234_92 78 63 92 Mo, Do 9 - 12 Uhr Di 13 - 16 Uhr	

## Seniorenbüro Nord

<b>Martina Houben</b> <a href="mailto:houben@psh-bochum.de">houben@psh-bochum.de</a> Tel. 0234_91 28 88 42 Do 14 - 16 Uhr Fr 10 - 12 Uhr	<b>Sarah Abbasi</b> <a href="mailto:abbasi@psh-bochum.de">abbasi@psh-bochum.de</a> Tel. 0234_91 28 88 42 Do 14 -16 Uhr Fr 10 -12 Uhr	<b>Sabrina Fischöder</b> <a href="mailto:sfiscoeder@bochum.de">sfiscoeder@bochum.de</a> Tel. 0234_92 56 58 13 Mi 10 - 12 Uhr Do 14 -16 Uhr Fr 10 -12 Uhr
--	--	---

## Seniorenbüro Südwest

<b>Sabine Grote</b> <a href="mailto:s.grote@awo-ruhr-mitte.de">s.grote@awo-ruhr-mitte.de</a> Tel. 0234_58 86 85 55 Mo, Mi, Do 10-12 Uhr	<b>Alexandra Cosack</b> <a href="mailto:a.cosack@awo-ruhr-mitte.de">a.cosack@awo-ruhr-mitte.de</a> Tel. 0234_57 95 14 67 Mo, Do 10-12 Uhr	<b>Aileen Böddeker</b> <a href="mailto:aboeddeker@bochum.de">aboeddeker@bochum.de</a> Tel. 0234_58 86 85 56 Mo, Mi, Do 10-12 Uhr
--	--	---

## Seniorenbüro Süd

<b>Nataliya Tikhonova</b> <a href="mailto:tikhonova@ifak-bochum.de">tikhonova@ifak-bochum.de</a> Tel. 0234_77 31 65 52 Mi 14-16 Uhr Do 10-12 Uhr	<b>Sabine Böhnke-Egbaria</b> <a href="mailto:sboehnke-egbaria@bochum.de">sboehnke-egbaria@bochum.de</a> Tel. 0234_77 31 65 51 Mi, Fr 9-11 Uhr Do 14-16 Uhr 1. +3. Do in der Musikschule Stiepel Kemnader Str. 309, 44797 Bochum
--	--

## Seniorenbüro Ost

<b>Kathrin Engel</b> <a href="mailto:k.engel@drk-bochum.de">k.engel@drk-bochum.de</a> Tel. 0234_544 76 500 Di, Fr 11:30-12:30 Uhr 2. Do 10:30-11:30 Uhr in Hohe Eiche 12 Bo	<b>Chantal Köster</b> <a href="mailto:ckoester@bochum.de">ckoester@bochum.de</a> Tel. 0234_544 76 502 Di 11:30-13:30 Uhr Mi 13 - 15 Uhr Do 10- 12 Uhr
--	--



# Seniorenbüros

in Bochum

Seniorentelefon  
0234—910 28 44

[www.seniorenbuero-bochum.de](http://www.seniorenbuero-bochum.de)



## IMPRESSUM

Herausgeber:

Bochumer Seniorenbüros (*Stadt Bochum in Kooperation mit den Bochumer Wohlfahrtsverbänden*)

Redaktion: Ilka Genser, Nicole Peschke, Kathrin Engel

Text + Foto: Team Seniorenbüro Mitte, Team Seniorenbüro Wattenscheid, Team Seniorenbüro Nord, Seniorenbüro Ost, Team Seniorenbüro Süd, Team Südwest, Stadt Bochum, Andrea Lösing

V.i.S.d.P. Ilka Genser, Nicole Peschke