

## Programm August 2022

### Angebote des Zentrum 60plus im Essener Norden

Die Veranstaltungen finden im Rahmen der aktuellen Corona-Schutzbestimmungen statt.  
Denken Sie bitte an Ihren Mund-Nasen-Schutz.

#### Offene Beratung

mittwochs von 10:00 - 12:00 Uhr  
Beratung rund um die Themen Alter,  
Gesundheit, Pflege und Freizeit

#### Kaffeetrinken mit Waffelecken im Café Treff

jeden 1. Sonntag im Monat von 15:00 - 17:00 Uhr  
Sommerpause vom 18.07. - 08.08.2022  
(bitte anmelden unter: 0201 831 53 59)

#### Mittagstisch im Café Treff

mittwochs ab 12:00 Uhr  
Sommerpause vom 18.07. - 08.08.2022  
(bitte anmelden unter: 0201 831 53 59)

#### RepairCafé

Dienstag, 09.08., von 10:00 - 13:00 Uhr  
Irgendetwas ist mit meinem Kleingerät, Fahrrad ...  
nicht mehr in Ordnung – krieg' ich es wieder in  
Gang? – um telefonische Anmeldung wird gebeten

#### Laptop-Sprechstunde

dienstags von 14:00 - 16:00 Uhr  
Telefonische Anmeldung erforderlich.

#### Bewegtes Sitzen

Gruppe 1: dienstags von 13:30 - 14:30 Uhr  
Gruppe 2: dienstags von 15:00 - 16:00 Uhr

#### Smartphone-Sprechstunde

mittwochs von 10:00 - 13:00 Uhr  
Telefonische Anmeldung erforderlich.

#### Büchermarkt

Samstag, 13.08.2022, von , 14:00 - 16:00 Uhr  
Viele schöne Bücher suchen einen neuen Besitzer  
Alle Bücher sind gegen eine kleine Spende  
abzugeben.

#### Pflegestützpunkt der Stadt Essen

Jeden 2. Montag im Monat, 09:00 - 12:00 Uhr  
Kostenlose Beratung rund um das Thema Pflege.

#### Spiele-Nachmittag

Sonntag, 14.08., von 14:30 - 17:00 Uhr  
Schnappen Sie sich Ihr Lieblingsspiel und kommen  
Sie vorbei.

#### Fahrradtouren am Montag und am Mittwoch:

bitte fordern Sie das aktuelle Programm an.

#### Einsteigerrunde

Montag, 22.08., von 14:00 – 15:30 Uhr  
Treffen der aktiven Besucher\*innen des Zentrum  
60plus – schnuppern Sie gerne rein!

#### Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 24.08., von 09:00 - 12:00 Uhr  
Unterstützung bei Nähprojekten für Jung und Alt  
- bitte melden Sie sich an.

#### Beratung rund um das Thema Rente

Montag, 22.08. & 29.08., von 13:00 – 15:00 Uhr  
Haben Sie Fragen zur Renten-, Kranken- und Pflege-  
versicherung? Herr Detlef Schliffke,  
Versichertenberater, berät Sie gerne in seiner  
Sprechstunde.

#### Mitmach-Projekt „Sinne erzählen“

Ab d.11.08. 6 x donnerstags von 10:00 - 12:00 Uhr  
Sie sind eingeladen, mit den eigenen Erinnerungen  
und Erfahrungen zu arbeiten und dies durch  
Bewegung und Tanz auszudrücken. Tel. Anmeldung  
erforderlich.

#### Bingo-Nachmittag

Montag, 15.08., von 15:00 – 17:00 Uhr  
Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!  
Anmeldung unter 0201 84 32 05 45

#### FilmCafé

Mittwoch, 24.08.2022, von 14:00 – 16:00 Uhr  
...gemütlicher Filmnachmittag bei Kaffee...  
- bitte melden Sie sich an unter: 0201 84 32 05 45

#### Depression – wir reden darüber, in türkischer Sprache

Donnerstag, 25.08., von 18:00 - 19:30 Uhr

#### 7. Aktionstag barrierefrei – was wäre, wenn...?

Am 30.08. von 10:00 - 14:00 Uhr auf dem Platz vor  
der Alten Kirche in Altenessen-Mitte  
Kommen Sie vorbei, viele Informationsstände zum  
Thema Barrierefreiheit, Unterstützungsangebote im  
Alltag etc. und ein Bühnenprogramm erwarten Sie.

#### Sprechstunde des Seniorenbeauftragten

Ab September hat am 1. Montag im Monat  
Gerd Maschun, Seniorenbeauftragter im Bezirk V,  
von 14:00 bis 15:00 Uhr wieder ein offenes Ohr für  
Ihre Anliegen.