

Programm September 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 Waffelessen im Café Treff

jeden 1. Sonntag im Monat von 15:00 - 17:00 Uhr
(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)

Beratung rund um das Thema Rente

Montag, 05.09. & 26.09., von 13:00 - 15:00 Uhr
Haben Sie Fragen zur Renten-, Kranken- und Pflege-
versicherung? Herr Detlef Schliffke, Versicherten-
berater, berät Sie gerne in seiner Sprechstunde.

Bingo-Nachmittag

Montag, 05.09., von 15:00 - 17:00 Uhr,
jeden 1. Montag im Monat
Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

RepairCafé

Dienstag, 27.09. & 18.10., 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.

Quassel-Strippen-Telefon

donnerstags, 13:30 - 15:30 Uhr
Unter 0201 84 32 05 48 kommen Sie über die
wichtigen und unwichtigen Dinge ins Gespräch...

Pflegestützpunkt der Stadt Essen

Jeden 2. Montag im Monat, 09:00 - 12:00 Uhr
Die kostenlose Beratung rund um das Thema Pflege
erfolgt trägerunabhängig, bürgernah u. kompetent.
Jeden 4. Montag im Monat: SBZ in der Timpestr. 33, Karnap

Depression – wir reden darüber

Donnerstag, 01.09., von 18:00 - 19:30 Uhr:
Schlecht drauf oder depressiv?
Donnerstag, 08.09., von 18:00 - 19:30 Uhr:
Wege aus dem Tief
Donnerstag, 15.09., von 18:00 - 19:30 Uhr:
Wie gehe ich als Angehörige(r) mit der Erkrankung
um?

SeniorenNetzwerke – Basisgruppentreffen:

Hier planen und gestalten Sie Ihre Interessen
Mittwoch, 07.09., 21.09., von 18:30 - 20:30 Uhr,
an jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat

Spiele-Nachmittag

Sonntag, 11.09., von 14:30 - 17:00 Uhr
Schnappen Sie sich Ihr Lieblingsspiel und kommen
Sie vorbei.

Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 14.09. & 28.09., von 09:00 - 12:00 Uhr
Unterstützung bei Nähprojekten für Jung und Alt
- bitte melden Sie sich an.

Mitmach-Projekt „Sinne erzählen“

Ab d.15.09. 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.

Basteln

Mittwoch, 21.09., von 09:00 - 12:00 Uhr
- bitte melden Sie sich an.

Fahrradtouren am Montag und am Mittwoch:

bitte fordern Sie das aktuelle Programm an.

Sprechstunde des Seniorenbeauftragten

Jeden 1. Montag im Monat von 14:00 - 15:00 Uhr
hat Gerd Maschun, Seniorenbeauftragter im
Bezirk V, ein offenes Ohr für Ihre Anliegen.