

Programm September 2023

Angebote des Zentrum 60plus im Essener Norden

Offene Beratung

mittwochs von 10:00 - 12:00 Uhr

Beratung rund um die Themen Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit.

Sprechstunde des Seniorenbeauftragten

Montag, 04.09., von 14:00 - 15:00 Uhr hat

Gerd Maschun, Seniorenbeauftragter im Bezirk V, ein offenes Ohr für Ihre Anliegen.

Pflegestützpunkt der Stadt Essen

Jeden 2. Montag im Monat, 09:00 - 12:00 Uhr,

Kostenlose, trägerunabhängige Beratung rund um Unterstützung im Alter, zu Leistungen der gesetzl. Kranken- u. Pflegeversicherung, Wohnen im Alter, Betreuungsrecht und Vorsorgevollmacht.

Bingo-Nachmittag

Montag, 11.09., von 15:00 - 17:00 Uhr

Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

Bewegtes Sitzen

Im September pausiert das Bewegte Sitzen, ab dem 10.10. geht es wieder los

Informationen unter: 0201 84 32 05 45

Quasseltreff

Mittwoch, 06.09. & 20.09., von 18:00 - 20:00 Uhr

Karten auffen Tisch

Mittwoch, 06.09. & 20.09., ab 20:00 Uhr

Hier treffen sich Skat-, Rommé- und andere Kartenspiel-Begeisterte

Smartphone-Sprechstunde

mittwochs von 10:00 - 13:00 Uhr

Anmeldung erforderlich unter: 0201 84 32 05 45

Basteln

06.09., von 09:00 - 12:00 Uhr

Tanzprojekt „Sinne tanzen“

Ab 10.08. 16 x donnerstags von 10:00 - 12:00 Uhr

Sie sind eingeladen, die eigenen Sinneserfahrungen als Auslöser von Bewegung zu erleben.

Informationen und Anmeldung: 0201 84 32 05 45

Spiele-Nachmittag

Sonntag, 10.09., von 14:30 - 17:00 Uhr

Schnappen Sie sich Ihr Lieblingsspiel und kommen Sie vorbei! Spiele gibt es auch vor Ort.

RummiKub-Spieletreff

Jeden 2. Montag im Monat treffen sich die RummiKub-Begeisterten von 16:00 - 19:00 Uhr

Laptop-Kurs für Anfänger*innen

Beginn: 26.09. '23, 7 x dienstags, 14:00 - 15:00 Uhr

Geräte werden vor Ort zur Verfügung gestellt.

Anmeldung erforderlich unter: 0201 84 32 05 45

Einzelsprechstunden am 12.09. und ab 26.09. im Anschluss.

Beratung rund um das Thema Rente

Montag, 18.09., von 13:00 - 15:00 Uhr

Haben Sie Fragen zur Renten-, Kranken- und Pflegeversicherung? Herr Detlef Schliffke, Versichertenberater, berät Sie gerne in seiner Sprechstunde.

RepairCafé

Dienstag, 19.09., von 10:00 - 13:00 Uhr

Irgendetwas ist mit meinem Kleingerät, Fahrrad ... nicht mehr in Ordnung – krieg' ich es wieder in Gang?

Anmeldung erforderlich: 0201 84 32 05 45

Handarbeitswerkstatt

20.09., von 09:00 - 12:00 Uhr

Unterstützung bei Nähprojekten für Jung und Alt - bitte melden Sie sich an.

Cool Tour DEMENZ in Karnap, Vogelheim, Altenessen

Mittwoch, 21.09., von 10:00 - 16:00 Uhr

10:00 - 12:00 Uhr: In Verbindung bleiben -

Kommunikation mit Menschen mit Demenz,

Ev. Altenzentrum Emscherpark, Lohwiese 20

12:00 - 14:00 Uhr: Kultursensible Versorgung bei

Demenz, Zentrum plus international, Krablerstr. 12

14:00 - 16:00 Uhr: Wohnen und leben mit Demenz,

Zentrum 60plus Hövelstraße, Hövelstr. 71

Papierwerkstatt

Mi., 27.09., von 10:30 - 12:30 Uhr

Entdecken Sie die Gestaltungsmöglichkeiten von Papier - selbstgestaltete Karten, Origami und vieles mehr.

Material ist vorhanden, Kostenbeitrag: 2,- €

- bitte melden Sie sich an unter: 0201 22 00 744

Stricken – gemeinsam ran an die Maschen...

Mi., 27.09., von 10:00 - 13:00 Uhr

Gesprächskreis Demenz

Donnerstag, 28.09., von 16:00 - 17:30 Uhr

mit Prof. Dr. Nehen, ehem. Chefarzt Memory Clinic

Haus Berge und Barbara Schumacher,

Demenzpflegexpertin Alfried Krupp Krankenhaus

Fahrradtouren

Das Programm für August bitte gesondert anfordern.

Fragen und Anmeldungen: radtouren60plus@gmx.de
oder 0157 52 66 76 65