

Programm November 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, 06.11., 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, am 13.11., von 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, 06.11., von 15:00 - 17:00 Uhr

Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

Bewegtes Sitzen

Gruppe 1: dienstags von 13:30 - 14:30 Uhr

Gruppe 2: dienstags von 15:00 - 16:00 Uhr

Informationen unter: 0201 84 32 05 45

Quasseltreff

Mittwoch, 01.11., 15.11. & 29.11., von 18:00 - 20:00 Uhr

Informationen unter: 0201 84 32 05 45

Karten auffen Tisch

Jeden Mittwoch 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

Tanzprojekt „Sinne tanzen“

Beginn: 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, 12.11., 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 von 16:00 - 19:00 Uhr treffen sich die RummiKub-Begeisterten

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 & Infos zum aktuellen Kursangebot unter: 0201 84 32 05 45

Einzelsprechstunden im Anschluss nach Anmeldung möglich

Handarbeitswerkstatt

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

Unterstützung bei Nähprojekten für Jung und Alt - bitte melden Sie sich an unter: 0201 84 32 05 45

RepairCafé

Dienstag, 14.11. & 12.12., 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

Stricken – gemeinsam ran an die Maschen...

Mittwoch, 15.11., von 10:00 – 13:00 Uhr

Falls die Maschen nicht so wollen wie sie sollen: Unterstützung hilft...

Lust auf Bücher? Lust auf Lesen?

Freitag, 17.11., von 16:00 – 18:00 Uhr

Herzliche Einladung zum Büchernachmittag mit kleinen Snacks und Getränken.

Dabei sein, Bücher vorstellen, vorlesen & entdecken.

Gerne können Sie Ihr Lieblingsbuch vorstellen oder Sie lassen sich von den Büchertipps anderer überraschen.

Beratung rund um das Thema Rente

Montag, 20.11., von 14:00 - 16:00 Uhr

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

Fahrradtouren

Fahrradtouren im Winter?? Aber sicher!!

Wir fahren in den Monaten November bis Februar an wechselnden Tagen. Je nach Wetterlage wird der Tag und die Tour am Wochenende festgelegt.

Der **Stammtisch** ist an jedem zweiten Mittwoch im Monat, der Ort wird vorher bekannt gegeben.

Infos und Anmeldung unter Radtouren60plus@gmx.de oder unter 0157 52 66 75 56.