Programm Dezember 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, 04.12., 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 11.12.,
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, 04.12., 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

ab dem 19.12. Weihnachtspause

Informationen unter: 0201 84 32 05 45

Quasseltreff

Mittwoch, 13.12., von 18:00 - 20:00 Uhr

Informationen unter: 0201 84 32 05 45

Karten auffen Tisch

Jeden Mittwoch ab 20:00 Uhr, auch am 27.12.,

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

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, 10.12., 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

- ab 2024 jeden 4. Montag -

Laptop-Sprechstunde

dienstags, 14:00 - 16:00 Uhr

Weihnachtspause ab dem 19.12.2023

Anmeldung erforderlich unter: 0201 84 32 05 45

Smartphone-Sprechstunde

mittwochs von 10:00 - 13:00 Uhr

Weihnachtspause ab dem 20.12.2023

Anmeldung erforderlich unter: 0201 84 32 05 45

Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 06.12. von 09:00 - 12:00 Uhr &

Jahresausklang am 13.12. von 09:30 - 12:30 Uhr

Unterstützung bei Nähprojekten für Jung und Alt

- bitte melden Sie sich an unter: 0201 84 32 05 45

FilmCafé

Donnerstag, 07.12., von 14:00 - 16:00 Uhr

...gemütlicher Filmnachmittag bei Kaffee...

Kommen Sie gerne vorbei!

RepairCafé

Dienstag, 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

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.

Das Team vom Zentrum 60plus wünscht
geruhsame Feiertage und einen guten Rutsch
ins Neue Jahr 2024!

Das Zentrum 60plus ist ab dem 02.01 2024
wieder für Sie da.