

Programm Februar 2024

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, 05.02., 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 11.03.,

von 09:00 - 12:00 Uhr (Februar-Termin entfällt)

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

Bewegtes Sitzen

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

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

ab dem 09.01. geht es weiter...

Informationen unter: 0201 84 32 05 45

Laptop-Sprechstunde

dienstags von 14:00 - 16:00 Uhr

Anmeldung erforderlich unter: 0201 84 32 05 45

Smartphone-Sprechstunde

mittwochs von 10:00 - 13:00 Uhr

Anmeldung erforderlich unter: 0201 84 32 05 45

Karten auffen Tisch

Mittwochs: 07.02. & 21.02. ab 20:00 Uhr,

14.02. & 28.02. ab 18:00 Uhr

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

Spiele-Nachmittag

Sonntag, 04.02., von 14:30 - 17:00 Uhr

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

Bingo-Nachmittag

Montag, 05.02., von 15:00 - 17:00 Uhr

Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

Quasseltreff

Mittwoch, 07.02. & 21.02.,

alle 2 Wochen von 18:00 - 20:00 Uhr

Informationen unter: 0201 84 32 05 45

Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 07.02. & 21.02. 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, 13.02., 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

Tanzprojekt „Sinne tanzen“

Beginn: 18.01., 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

Beratung rund um das Thema Rente

Mittwoch, 21.02., von 13:00 - 15:00 Uhr

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

Anmeldung nicht erforderlich

RummiKub-Spieletreff

Jeden 4. Montag im Monat von 16:00 - 19:00 Uhr

treffen sich die RummiKub-Spielenden

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,- €

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.