

Programm März 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, 04.03., von 14:00 - 15:00 Uhr

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

Bingo-Nachmittag

Montag, 04.03., von 15:00 - 17:00 Uhr

Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

Pflegestützpunkt der Stadt Essen

Jeden 2. Montag im Monat, am 11.03.,

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.

Bewegtes Sitzen

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

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

am 05.03. findet das ‚Bewegte Sitzen‘ nicht statt

Informationen unter: 0201 84 32 05 45

Quasseltreff

Mittwoch, 06.03. & 20.03.,

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

Informationen unter: 0201 84 32 05 45

Karten auffen Tisch

Mittwochs: 06.03. & 20.03. ab 20:00 Uhr,

13.03. & 27.03. ab 18:00 Uhr

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

Spiele-Nachmittag

Sonntag, 10.03., von 14:30 - 17:00 Uhr

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

Laptop-Kurs für Anfänger*innen

Beginn: 12.03., 6 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

Smartphone-Sprechstunde

mittwochs von 10:00 - 13:00 Uhr

Anmeldung erforderlich unter: 0201 84 32 05 45

Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 06.03. & 20.03. 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, 12.03., 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, 27.03., 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,

am 25.03., treffen sich die Rummikub-Spielenden

Papierwerkstatt: Oster-Origami

Mittwoch, 27.03., von 10:30 - 12:30 Uhr

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

Material ist vorhanden, Kostenbeitrag: 2,- €

Fahrradtouren

Das Programm für **März** bitte gesondert anfordern.

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

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
frohe Ostertage!