

## Programm September 2024

### Angebote des Zentrum 60plus Hövelstraße

#### Offene Beratung

*mittwochs von 10:00 - 12:00 Uhr*

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

#### Sprechstunde des Seniorenbeauftragten

*Montag, 02.09., von 14:00 - 15:00 Uhr*

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

#### Bingo-Nachmittag

*Montag, 02.09., 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

**Am 03.09. & 10.09. fallen die Gruppen aus.**

#### Laptop-Sprechstunde

*dienstags von 14:00 - 16:00 Uhr*

Anmeldung & Infos: 0201 84 32 05 45

#### Handarbeitswerkstatt

*Mittwoch, 04.09. & 18.09., von 09:00 - 12:00 Uhr*

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

#### Tanzprojekt „Sinne tanzen“

*Ab 05.09. 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, 08.09., von 14:30 - 17:00 Uhr*

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

#### Pflegestützpunkt der Stadt Essen

*Jeden 2. Montag im Monat, am 09.09., von 09:00 - 12:00 Uhr*

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

#### RepairCafé

*Dienstag, 10.09., 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

#### Smartphone-Sprechstunde

*mittwochs von 10:00 - 13:00 Uhr*

Anmeldung erforderlich unter: 0201 84 32 05 45

#### Komma im Hof Reibekuchen essen ...

*Mittwoch, 18.09., von 15:00 - 17:00 Uhr*

Reibekuchen essen, miteinander quatschen und... Informationen unter: 0201 84 32 05 45

#### Mittagstisch im Bunten Raum: zusammen schmeckt et besser

*Immer mittwochs und donnerstags ab 12:00 Uhr*

Essensausgabe bis 13:00 Uhr, wer mag, bleibt zum Pläuschken... Spenden werden gerne entgegen-genommen. Eine Anmeldung unter: 0201 84 32 05 45 erleichtert uns die Planung.

#### Karten auffen Tisch

*mittwochs ab 18:00 Uhr*

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

#### Film-Café

*Montag, 23.09., von 15:00 - 17:00 Uhr*

...gemütlicher Filmnachmittag bei Kaffee...

**Kommen Sie gerne vorbei!**

Informationen unter: 0201 84 32 05 45

#### Papierwerkstatt

*Mittwoch, 25.09., von 10:00 - 12:00 Uhr*

Entdecken Sie die Gestaltungsmöglichkeiten von Papier - selbstgestaltete Karten, Origami und vieles mehr. Material ist vorhanden, Kostenbeitrag: 2,- €

#### Beratung rund um das Thema Rente

*Montag, 30.09., von 13:00 - 15:00 Uhr*

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

#### Vortrag der Verbrauchescouts:

#### Individuelle Gesundheitsleistungen beim Arzt (IGeL) – Was ist zu beachten

*Donnerstag, 26.09., von 16:00 - 17:30 Uhr*

Der Verbraucherscout Rainer Petri informiert zum Thema und steht für Ihre Fragen zur Verfügung. Eine Anmeldung unter 0201 84 32 05 45 erleichtert die Organisation.

#### Fahrradtouren

Das Programm für **September** bitte gesondert anfordern. Infos und Anmeldung unter:

[Radtouren60plus@gmx.de](mailto:Radtouren60plus@gmx.de) oder: 0157 52 66 75 56.

#### Freizeitgruppe 60plus

*Die aktuellen Termine der Freizeitgruppe erfahren Sie unter: 0201 84 32 05 45*