

## Programm November 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, 04.11., von 14:00 - 15:00 Uhr

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

#### Bingo-Nachmittag

Montag, 04.11., 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

#### Laptop-Sprechstunde

dienstags von 14:00 - 16:00 Uhr

Anmeldung & Infos: 0201 84 32 05 45

**Hinweis: am 19.11. macht die Laptop-Sprechstunde Pause**

#### Basteln: Schönes für Weihnachten

Mittwoch, 06.11., von 09:00 - 12:00 Uhr

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

#### Spiele-Nachmittag

Sonntag, 10.11., von 14:30 - 17:00 Uhr

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

#### Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 13.11., von 09:00 - 12:00 Uhr

Unterstützung bei Nähprojekten für Jung und Alt

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

#### 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

#### Pflegestützpunkt der Stadt Essen

Jeden 2. Mo im Monat, am 11.11., 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.

#### Smartphone-Sprechstunde

mittwochs von 10:00 - 13:00 Uhr

Anmeldung erforderlich unter: 0201 84 32 05 45

**Hinweis: am 13. & 20.11.10. macht die Smartphone-Sprechstunde Pause**

#### RepairCafé

jeden 2. Di im Monat, am 12.11., 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

#### 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. Anmeldung gerne unter: 0201 84 32 05 45

#### Beratung rund um das Thema Rente

Montag, 18.11., von 13:00 - 15:00 Uhr

Haben Sie Fragen zur Renten-, Kranken- und Pflege-

versicherung? Herr Detlef Schliffke, Versicherten-

berater, berät Sie gerne in seiner Sprechstunde.

#### Karten auffen Tisch

mittwochs ab 18:00 Uhr

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

#### Gesprächskreis Demenz -

**Information und Beratung in kleiner Runde**

Dienstag, 19.11. von 16:00 - 17:30 Uhr

mit Susanne Johannes, Pflegeexpertin Demenz,

Teamleitung Demenzmanagement Blauer Punkt Alfried

Krupp Krankenhaus

#### Basteln: Adventskränze selbst gemacht

Mittwoch, 20.11., von 09:00 - 12:00 Uhr

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

#### Super-Bingo mit Kaffee und Kuchen

Montag, 25.11., von 14:00 - 17:00 Uhr

Wieder Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

#### Freizeitgruppe 60plus des

**SeniorenNetzwerk Altenessen-Süd**

Termine und Informationen unter: 0201 84 32 05 45

#### Basisgruppentreffen SeniorenNetzwerk Vogelheim

an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat um 18:00 Uhr

treffen sich Interessierte und bereits Aktive zum

Austausch und zur Planung von gemeinsamen

Aktivitäten, Projekten, ...

**Ort: Markushaus, Forststraße 17, 45356 Essen**

**Kommen Sie gerne ohne Anmeldung vorbei**

#### Fahrradtouren

Das Programm für **November** bitte gesondert

anfordern. Infos und Anmeldung unter:

Radtouren60plus@gmx.de oder: 0157 52 66 75 56