

Programm Oktober 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, 07.10., von 14:00 - 15:00 Uhr

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

Bingo-Nachmittag

Montag, 07.10., 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-Kurs für Anfänger*innen

4 x dienstags ab dem 08.10. von 14:00 - 15:00 Uhr,

anschl. 15:00 - 16:00 Uhr: **Laptop-Sprechstunde**

01.10.'24, 14:00 - 16:00 Uhr: Laptop-Sprechstunde

Anmeldung & Infos: 0201 84 32 05 45

Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 02.10., 16.10. & 23.10., 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

Am 03.10., 17.10. & 24.10. pausiert ‚Sinne tanzen‘.

Spiele-Nachmittag

Sonntag, 13.10., 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: entfällt im Oktober

Jeden 2. Montag im Monat 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, 08.10., 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

Auftaktveranstaltung SeniorenNetzwerk Vogelheim

Dienstag, 08.10., ab 18:00 Uhr

Sie möchten gerne Kontakte knüpfen, gemeinsame Aktivitäten planen oder sich einfach nur darüber informieren, was es mit dem SeniorenNetzwerk auf sich hat? Kommen Sie gerne ohne Anmeldung vorbei.

Ort: Gesamtschule Nord, Förderstraße 60 Vogelheim.

Informationen unter: 0201 84 32 05 45

Mittagstisch im Bunten Raum:

zusammen schmeckt et besser

Immer mittwochs und donnerstags ab 12:00 Uhr

Hinweis: vom 16.-24.10. macht der Mittagstisch Pause.

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.

Beratung rund um das Thema Rente

Montag, 14.10., 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.

Anmeldung nicht erforderlich.

Karten auffen Tisch

mittwochs ab 18:00 Uhr

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

Einsteiger-Frühstück

Donnerstag, 17.10., von 10:00 - 11:30 Uhr

Beim Frühstück und Quatschen die Angebote des

Zentrum 60plus kennenlernen, Ideen teilen...

Informationen unter 0201 84 32 05 45

ab dem 22.10.'24:

Basisgruppentreffen SeniorenNetzwerk Vogelheim

an jedem 2. und 4. Di im Monat ab 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

Film-Café

Mittwoch, 30.10., von 15:00 - 17:00 Uhr

...gemütlicher Filmmittwoch bei Kaffee...

Kommen Sie einfach vorbei!

Informationen unter: 0201 84 32 05 45

Fahrradtouren

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

Infos und Anmeldung unter: Radtouren60plus@gmx.de

oder: 0157 52 66 75 56