

## 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](mailto:Radtouren60plus@gmx.de)

oder: 0157 52 66 75 56