

## Programm Dezember 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.

#### Spiele-Nachmittag

Sonntag, 01.12., von 14:30 - 17:00 Uhr

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

#### Sprechstunde des Seniorenbeauftragten

Montag, 04.12., von 14:00 - 15:00 Uhr

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

#### Bingo-Nachmittag

*Im Dezember entfällt der Bingo-Nachmittag, im neuen Jahr geht es am Montag, d. 13.01.2025, von 15:00 - 17:00 Uhr, weiter.*

#### 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

*Ab dem 24.12. macht das Bewegte Sitzen Pause, am 14.01.2025 geht es wieder weiter.*

#### Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 04. & 11.12., von 09:00 - 12:00 Uhr

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

#### Beratung rund um das Thema Rente

Mittwoch, 04.12., von 11:00 - 13:00 Uhr

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

#### 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

*Ab dem 19.12. ist Winterpause, am 09.01.2025 geht es weiter.*

#### Pflegestützpunkt der Stadt Essen

Jeden 2. Mo im Monat, am 09.12., 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

jeden 2. Di im Monat, am 10.12., 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

*Winterpause vom 25.12.2024 bis 02.01.2025.*

#### Karten auffen Tisch

mittwochs ab 18:00 Uhr

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

#### 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 **Dezember** bitte gesondert anfordern.

Infos und Anmeldung unter: [Radtouren60plus@gmx.de](mailto:Radtouren60plus@gmx.de)

oder: 0157 52 66 75 56



Das Team vom Zentrum 60plus Hövelstraße  
wünscht geruhsame Feiertage und  
einen guten Rutsch ins Neue Jahr 2025!

Wir sind ab dem 02.01.2025  
wieder für Sie da.