

## Programm Januar 2025

### Angebote des Zentrum 60plus Hövelstraße

#### Offene Beratung

mittwochs von 10:00 - 12:00 Uhr

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

#### Beratung rund um das Thema Rente

Montag, 06.01., von 13:00 - 15:00 Uhr

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

#### Sprechstunde des Seniorenbeauftragten

Montag, 06.01., von 14:00 - 15:00 Uhr

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

#### Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 08. & 22.01., 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“

Seit 05.09.2024 16 x donnerstags, 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

**Im neuen Jahr geht es am 09.01.2025 weiter.**

#### Spiele-Nachmittag

Sonntag, 12.01., 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. Mo im Monat, am 13.01., 09:00 - 12:00 Uhr

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

#### Bingo-Nachmittag

Montag, 13.01., 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

**Im neuen Jahr geht es am 14.01.2025 weiter.**

#### RepairCafé

jeden 2. Di im Monat, am 14.01.,

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 entgegengenommen. Anmeldung 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 **das Jahr 2025** bitte gesondert anfordern oder auf der Website des Zentrums einsehen. Infos und Anmeldung unter:

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

#### Ehrenamtliche gesucht:

**Haben Sie Interesse, Ihr Wissen im Umgang mit Smartphone und/oder Laptop an andere weiterzugeben? Dann melden Sie sich gerne bei uns unter: 0201 84 32 05 45**