

Programm Februar 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.

Spiele-Nachmittag

Sonntag, 02.02., 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, 03.02., von 14:00 - 15:00 Uhr
hat Gerd Maschun, Seniorenbeauftragter im Bezirk V, ein offenes Ohr für Ihre Anliegen.

Bingo-Nachmittag

Montag, 03.02., von 15:00 - 17:00 Uhr
Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 05. & 19.02., 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 dem 06.02., 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

Pflegestützpunkt der Stadt Essen

*Jeden 2. Montag im Monat,
am 10.02., 09:00 - 12:00 Uhr*
Kostenlose, trägerunabhängige Beratung rund um Unterstützung im Alter, zu Leistungen der gesetzlichen Kranken- u. Pflegeversicherung und Wohnen im Alter.

Film-Café

Montag, 10.02., von 15:00 - 17:00 Uhr
...gemütlicher Filmnachmittag bei Kaffee...
Kommen Sie einfach vorbei!
Informationen unter: 0201 84 32 05 45

Bewegtes Sitzen

Gruppe 1: dienstags von 13:30 - 14:30 Uhr
Gruppe 2: dienstags von 15:00 - 16:00 Uhr
Anmeldung unter: 0201 84 32 05 45.

RepairCafé

*jeden 2. Dienstag im Monat,
am 11.02. 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

Beratung rund um das Thema Rente

Montag, 17.02., von 13:00 - 15:00 Uhr
Haben Sie Fragen zur Renten-, Kranken- und Pflegeversicherung? Herr Detlef Schliffke, Versichertenberater, berät Sie gerne in seiner Sprechstunde.

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

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 oder: 0157 52 66 75 56

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