

Programm März 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.

Bunter Karnevalsnachmittag

Dienstag, 04.03., von 13:30 - 16:00 Uhr

Kommen Sie vorbei!

Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 05. & 19.03., von 09:00 - 12:00 Uhr

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

NEU: Lach-Yoga

Jeden 1. Mittwoch im Monat, am 05.03.,

14:00 - 15:00 Uhr

Lust auf Lachen? Lust auf leichte Bewegungen?

Kommen Sie vorbei!

- bitte melden Sie sich an unter: 0201 84 32 05 45

Spiele-Nachmittag

Sonntag, 09.03., 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, 10.03., von 14:00 - 15:00 Uhr

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

Bingo-Nachmittag

Montag, 10.03., von 15:00 - 17:00 Uhr

Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

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.

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 11.03. 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

Mittwoch, 19.03., 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.

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

Informationsveranstaltung

„Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige“

Montag, 31.03., von 16:00 - 17:30 Uhr

Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe des Caritasverbandes für die Stadt Essen e.V. lädt Interessierte zur Informationsveranstaltung über Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige ein.

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