

Programm April 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.

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.

Am 15.04. fällt das ‚Bewegte Sitzen‘ aus.

Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 02., 23.04. & 30.04., 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 02.04.,

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, 06.04., 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, 07.04., von 14:00 - 15:00 Uhr

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

Bingo-Nachmittag

Montag, 07.04., von 15:00 - 17:00 Uhr

Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

RepairCafé

jeden 2. Dienstag im Monat,

am 08.04. 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

Workshop

PYSANKA: Die Kunst des Verzierens von Ostereiern

Donnerstag, 10.04., von 10:00 - 12:00 Uhr

Einführung in die jahrhundertealte ukrainische Tradition des Verzierens von Ostereiern – lernen Sie eine neue Technik kennen. *Die Teilnahme ist kostenfrei.*

Information & Anmeldung 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

In den Osterferien (17. & 24.04.) findet das Tanzprojekt nicht statt

Pflegestützpunkt der Stadt Essen

Jeden 2. Montag im Monat,

am 14.04., 09:00 - 12:00 Uhr

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

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

Am 23.04. & 24.04. ist der Mittagstisch geschlossen.

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, ...

Am 22.04. findet kein Treffen statt.

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: Möchten Sie

- uns bei unserem Mittagstisch unterstützen?

- Ihre Fähigkeiten mit anderen teilen und

Workshops oder Kurse anbieten?

Dann melden Sie sich gerne bei uns!

Das Team vom Zentrum 60plus Hövelstraße
wünscht frohe Ostertage!