

Programm Mai 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, 04.05., 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, 05.05., von 14:00 - 15:00 Uhr

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

Bingo-Nachmittag

Montag, 05.05., von 15:00 - 17:00 Uhr

Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 07.05., 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 07.05.,

14:00 - 15:00 Uhr

Lust auf Lachen? Lust auf leichte Bewegungen? 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

An den Feiertagen (01.05. und 29.05.) findet das Tanzprojekt nicht statt.

Pflegestützpunkt der Stadt Essen

Jeden 2. Montag im Monat,

am 12.05., 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.

Karten auffen Tisch

mittwochs ab 18:00 Uhr

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

RepairCafé

jeden 2. Dienstag im Monat,

am 13.05. 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

Dienstag, 21.05., 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

An den Feiertagen (01.05. und 29.05.) ist der Mittagstisch geschlossen.

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

Am 27.05. trifft sich die Basisgruppe um 14:00 Uhr im Computainer, Kleinstr. 28, 45356 Essen

Papierwerkstatt: Kreatives mit Papierstreifen

Mittwoch, 28.05., von 10:30 - 12:30 Uhr

Entdecken Sie die Gestaltungsmöglichkeiten von Papier.

Material ist vorhanden, Kostenbeitrag: 2,- €

Informationsveranstaltung

„Patientenfürsprecher für Patientenrechte“

Mittwoch, 28.05., von 17:00-18:30 Uhr

Detlef Schliffke, Patientenfürsprecher

Universitätsklinikum Essen, stellt die Arbeit eines

Patientenfürsprechers vor: Konflikte lösen, Qualität

sichern, Vertrauen stärken

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