

Programm Juni 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, 01.06., 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, 02.06., von 14:00 - 15:00 Uhr
hat Gerd Maschun, Seniorenbeauftragter im
Bezirk V, ein offenes Ohr für Ihre Anliegen.

Bingo-Nachmittag

Montag, 02.06., von 15:00 - 17:00 Uhr
Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

Lach-Yoga

*Jeden 1. Mittwoch im Monat, am 04.06.,
14:00 - 15:00 Uhr*
Lust auf Lachen? Lust auf leichte Bewegungen?

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.
Am 19.06. (Feiertag) fällt die Veranstaltung aus.

Pflegestützpunkt der Stadt Essen

*Jeden 2. Montag im Monat,
am 09.06., 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- u. andere Kartenspiel-Begeisterte.

RepairCafé

jeden 2. Dienstag im Monat, am 10.06. 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

Acrylmalerei-Workshop: Pfingstrosen

Mittwoch, 11.06., von 14:00 - 17:00 Uhr
Die Teilnahme ist kostenfrei - bitte melden Sie sich an unter:
0201 84 32 05 45.

Treffen für pflegende Angehörige

Mittwoch, 11.06., von 16:00 - 17:30 Uhr
Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe des Caritasverbandes für
die Stadt Essen e.V. lädt Interessierte zu einem Treffen von
pflegenden Angehörigen ein.

**Sommerfest am Paul Humburg Gemeindehaus -
ein buntes Programm für Groß und Klein**
Samstag, 14.06., ab 14:00 Uhr.

Gesprächskreis Demenz -

Information und Beratung in kleiner Runde
Dienstag, 17.06. von 16:00 - 17:30 Uhr
mit Prof. Dr. Nehen, ehem. Chefarzt Memory Clinic.

Woche der älteren Generation: Komma Waffeessen ...

Mittwoch, 18.06., von 14:30 - 16:00 Uhr
Waffeln essen, miteinander quatschen und...
Informationen unter: 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
Am 19.06 (Feiertag) ist der Mittagstisch geschlossen.

Basisgruppentreffen SeniorenNetzwerk Vogelheim

an jedem 2. und 4. Dienstag im Monat um
18:00 Uhr treffen sich Interessierte zum Austausch und zur
Planung von gemeinsamen Aktivitäten, Projekten, ...
Ort: Markushaus, Forststraße 17, 45356 Essen
Kommen Sie gerne ohne Anmeldung vorbei

Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 25.06., von 09:00 - 12:00 Uhr
Unterstützung bei Nähprojekten für Jung und Alt
- bitte melden Sie sich an unter: 0201 84 32 05 45.

Beratung rund um das Thema Rente

Mittwoch, 25.06., von 13:00 - 15:00 Uhr
Haben Sie Fragen zur Renten-, Kranken- und Pflege-
versicherung? Herr Detlef Schliffke, Versichertenberater,
berät Sie gerne in seiner Sprechstunde.

NEU: Einladung zum Pläuschken: Setz dich mit auf die Bank

Mittwoch, 25.06., von 14:30 - 15:30 Uhr
Wir sind da und haben ein offenes Ohr...

Finissage der Ausstellung:

WENN AUS EINEM LEISE EIN GEMEINSAMES LAUT WIRD!
Kinder aus dem Familienzentrum Vogelneest zeigen ihre
Bilder im ‚Bunten Raum‘
Mittwoch, 26.06., ab 13:30 Uhr

Gutes Klima Festival auf der Zeche Carl

Wir freuen uns, wenn Sie unseren Stand besuchen!
Samstag, 28.06., von 12:00 - 18:00 Uhr
Informationen unter: 0201 84 32 05 45

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