

Programm Juli 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.

Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 02.07, 09.07. & 16.07., von 09:00 - 12:00 Uhr

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

Lach-Yoga

Jeden 1. Mittwoch im Monat, am 02.07.,

14:00 - 15:00 Uhr

Lust auf Lachen? Lust auf leichte Bewegungen?

Tanzprojekt „Sinne tanzen“: Offene Probe

Donnerstag, 03.07., 11:00 - 11:30 Uhr

Zum Abschluss des Projektes 1/2025 werden die
Fortschritte und Ergebnisse der Teilnehmer*innen von
„Sinne tanzen“ vorgestellt.

Interessierte sind herzlich dazu eingeladen.

Sprechstunde des Seniorenbeauftragten

Montag, 07.07., von 14:00 - 15:00 Uhr

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

Bingo-Nachmittag

Montag, 07.07., von 15:00 - 17:00 Uhr

Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

RepairCafé

jeden 2. Dienstag im Monat, am 08.07. 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

Spiele-Nachmittag

Sonntag, 13.07., von 14:30 - 17:00 Uhr

Schnappen Sie sich Ihr Lieblingsspiel und kommen Sie
vorbei! Spiele gibt es auch vor Ort.

Pflegestützpunkt der Stadt Essen

Jeden 2. Montag im Monat,

am 14.07., 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.

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

In den Sommerferien ist der Mittagstisch vom 16.07.

**bis zum 07.08. geschlossen – am 13.08. hat er wieder
geöffnet.**

Basisgruppentreffen SeniorenNetzwerk Vogelheim

am Dienstag, d. 08.07. und 22.07. 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

Beratung rund um das Thema Rente

1 x im Monat, aktueller Termin unter: 0201 84 32 05 45

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, 16.07., von 14:00 - 15:00 Uhr

Wir sind da und haben ein offenes Ohr...

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