

Programm Oktober 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.

Sprechstunde des Seniorenbeauftragten

Montag, 06.10., von 14:00 - 15:00 Uhr

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

Bingo-Nachmittag

Montag, 06.10., von 15:00 - 17:00 Uhr

Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 08.10. & 22.10., von 09:00 - 12:00 Uhr

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

Fahrradtouren-Stammtisch

Der Fahrradstammtisch trifft sich am Mittwoch, d. 08.10., um 18:00 Uhr bei ‚Da Boticelli‘ in der Philipstr. 20. Bitte melden Sie sich an unter Radtouren60plus@gmx.de

Tanzprojekt „Sinne tanzen“

Ab 04.09. 12 x donnerstags von 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

Am 16.10. & 23.10. pausiert ‚Sinne tanzen‘.

Workshop

Acrylmalerei auf Stoff mit Viktoriya

2. Workshop: Donnerstag, 09.10., 15:00 - 18:00 Uhr

Bemalen Sie Ihre eigene Kleidung! Bringen Sie helle Kleidung für den Oberkörper aus Naturfasern mit (max. 20% Synthetik) und 8 - 10 Wäscheklammern.

Material wird gestellt, die Teilnahme ist kostenfrei.

Teilnahme ab 18 Jahre,

Anmeldung unter: 0201 84 32 05 45

Spiele-Nachmittag

Sonntag, 12.10., 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 13.10., 09:00 - 12:00 Uhr

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

RepairCafé

jeden 2. Dienstag im Monat, am 14.10. von 10:00 - 13:00 Uhr

Irgendetwas ist mit meinem Kleingerät, Fahrrad... nicht mehr in Ordnung - krieg' ich es wieder in Gang?

Mit (0201 84 32 05 45) und ohne Anmeldung.

Bewegtes Sitzen

Gruppe 1: dienstags von 13:30 - 14:30 Uhr

Gruppe 2: dienstags von 15:00 - 16:00 Uhr

Anmeldung (Warteliste) unter: 0201 84 32 05 45.

Beratung rund um das Thema Rente

1 x im Monat, am Mittwoch, d. 15.10. von

13:00 - 15:00 Uhr

Haben Sie Fragen zur Renten-, Kranken- und Pflegeversicherung? Herr Detlef Schliffke,

Versichertenberater, berät Sie gerne in seiner

Sprechstunde.

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 entgegen-

genommen. Anmeldung unter: 0201 84 32 05 45

In den Herbstferien ist der Mittagstisch vom 15.10. bis

zum 23.10. geschlossen – am 29.10. hat er wieder

geöffnet.

Einladung zum Pläuschken: Setz dich mit auf die Bank

Mittwoch, 22.10., von 14:00 - 15:00 Uhr

Wir sind da und haben ein offenes Ohr...

Innenhof, Hövelstr. 71

Basisgruppentreffen SeniorenNetzwerk Vogelheim

am Dienstag, d. 28.10. 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!

Basteln: Schönes für Weihnachten

Mittwoch, 29.10., von 09:00 - 12:00 Uhr

- bitte melden Sie sich an 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.