

## Programm September 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, 01.09., von 14:00 - 15:00 Uhr*

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

#### Bingo-Nachmittag

*Montag, 01.09., von 15:00 - 17:00 Uhr*

Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

#### 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

#### Lagerfeuer im Hof

*Freitag, 05.09., ab 18:00 Uhr, Innenhof Hövelstr. 71*

Zentrum 60plus Hövelstraße und das Jugendhaus EXIL laden zum Zusammenkommen mit Stockbrot und alkoholfreien Getränken ein.

#### Pflegestützpunkt der Stadt Essen

*Jeden 2. Montag im Monat,*

*am 08.09., 09:00 - 12:00 Uhr*

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

#### Beratung rund um das Thema Rente

*1 x im Monat, am Montag, d. 08.09. von*

*13:00 - 15:00 Uhr*

Haben Sie Fragen zur Renten-, Kranken- und Pflegeversicherung? Herr Detlef Schliffke, Versichertenberater, berät Sie gerne in seiner Sprechstunde.

#### RepairCafé

*jeden 2. Dienstag im Monat, am 09.09. 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.

#### 10. Aktionstag barrierefrei – was wäre, wenn...?

*Am 09.09. von 11:00 – 16:00 Uhr auf dem Platz vor der*

*Alten Kirche in Altenessen-Mitte*

Kommen Sie vorbei, viele Informationsstände zum Thema Barrierefreiheit, Unterstützungsangebote im Alltag etc. und ein Bühnenprogramm erwarten Sie.

#### 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.

#### Handarbeitswerkstatt

*Mittwoch, 10.09. & 24.09., von 09:00 - 12:00 Uhr*

Unterstützung bei Nähprojekten für Jung und Alt

- bitte melden Sie sich an unter: 0201 84 32 05 45.

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

*Mittwoch, 10.09., von 13:30 - 14:30 Uhr*

Wir sind da und haben ein offenes Ohr...

Innenhof, Hövelstr. 71

#### Spiele-Nachmittag

*Sonntag, 14.09., von 14:30 - 17:00 Uhr*

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

#### Karten auffen Tisch

*mittwochs ab 18:00 Uhr*

Hier treffen sich Skat- u. andere Kartenspiel-Begeisterte.

#### Komma im Hof Reibekuchen essen ...

*Mittwoch, 17.09., von 15:00 – 17:30 Uhr*

Reibekuchen 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 entgegen-

genommen. Anmeldung unter: 0201 84 32 05 45

#### Basisgruppentreffen SeniorenNetzwerk Vogelheim

am Dienstag, d. 02.09. und 23.09. 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!

#### Workshops

**Acrylmalerei auf Stoff** mit Viktoriya

**1. Workshop: Donnerstag, 18.09., 15:00 - 18:00 Uhr**

Bemalen Sie eine Baumwolltasche! Die Tasche wird gestellt, bitte bringen Sie 8 - 10 Wäscheklammern mit.

**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, wenn Sie nur an 1 Workshop teilnehmen möchten, sprechen Sie uns an.

Anmeldung unter: 0201 84 32 05 45