

Programm Dezember 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, 01.12., von 14:00 - 15:00 Uhr

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

Bingo-Nachmittag

Montag, 01.12., von 15:00 - 17:00 Uhr

Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

Basisgruppentreffen SeniorenNetzwerk Vogelheim

jeden 1. und 4. Dienstag im Monat,

am 02.12. das letzte Mal in 2025 treffen sich um 18:00 Uhr Interessierte zum Austausch und zur Planung von gemeinsamen Aktivitäten, Projekten, ...

Ort: Markushaus, Forststraße 17, 45356 Essen

Kommen Sie gerne ohne Anmeldung vorbei!

Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 03.12. von 09:00 - 12:00 Uhr

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

Tanzprojekt „Sinne tanzen“

Donnerstag, 04.12., von 10:00 - 12:00 Uhr

Sie sind eingeladen, die eigenen Sinneserfahrungen als Auslöser von Bewegung zu erleben. *Infos und neue Termine werden 2026 bekannt gegeben.*

Spiele-Nachmittag

Sonntag, 07.12., 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 08.12., 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 09.12. 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.

Winterpause: 09.12.'25 - 06.01.'26

Kreativ-Workshop: Weihnachtskugeln dekorieren

Mittwoch, 10.12., 14:00 - 17:00 Uhr

Gestalten Sie Ihre eigene Weihnachtskugel mit einer Klebetechnik und Elementen!

Material wird gestellt, die Teilnahme ist kostenfrei.

Teilnahme ab 18 Jahren.

Anmeldung unter: 0201 84 32 05 45

Fahrradtouren im Winter

Infos und Anmeldung unter: Radtouren60plus@gmx.de
oder: 0157 52 66 75 56.

Fahrradtouren-Stammtisch

Der Fahrradstammtisch trifft sich am Mittwoch, d. 10.12., um 18:00 Uhr bei ‚Da Boticelli‘ in der Philippstr. 20. Zum Jahresabschluss wird das goldene Fahrrad '25 für die meisten gefahrenen Touren verliehen. Bitte melden Sie sich an unter Radtouren60plus@gmx.de

Spielenachmittag in Karnap

Donnerstag, 11.12. von 14:30 - 16:30 Uhr

Bringen Sie gerne Ihr Lieblingsspiel mit und kommen Sie vorbei! Treffpunkt: Ev. Altenzentrum am Emscherpark

Beratung rund um das Thema Rente

1 x im Monat, am Donnerstag, d. 18.12. von 13:00 - 15:00 Uhr

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

Zusammen weihnachtlich fühlen

Donnerstag, den 18.12., 14:30 - 16:30 Uhr

Im Bunten Raum genießen wir gemeinsam die besinnliche Stimmung bei Keksen und Getränken. Kommen Sie vorbei! Anmeldung nicht erforderlich.

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. **Winterpause: 24.12.'25 - 01.01.'26.**

Anmeldung unter: 0201 84 32 05 45.

Das Team vom Zentrum 60plus Hövelstraße
wünscht geruhsame Feiertage und
einen guten Rutsch ins Neue Jahr 2026!

Wir schließen ab dem 22.12. und sind ab dem
05.01.2026 wieder für Sie da.