

## Programm Januar 2026

### Angebote des Zentrum 60plus Hövelstraße

#### Offene Beratung

mittwochs von 10:00 - 12:00 Uhr

Beratung rund um die Themen Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit.

#### 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.

Am 13.01. geht es wieder los !

#### Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 07.01., von 09:00 - 12:00 Uhr

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

#### Sprechstunde des Seniorenbeauftragten

Montag, 12.01. von 14:00 - 15:00 Uhr

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

#### Bingo-Nachmittag

Montag, 12.01. von 15:00 - 17:00 Uhr

Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

#### Basisgruppentreffen SeniorenNetzwerk Vogelheim

jeden 1. und 4. Dienstag im Monat,

am 06.01. das erste Mal in 2026 treffen sich um 18:00 Uhr, Interessierte zum Austausch und zur Planung von gemeinsamen Aktivitäten

Ort: Markushaus, Forststraße 17, 45356 Essen

Kommen Sie gerne ohne Anmeldung vorbei!

#### Tanzprojekt „Sinne tanzen“

macht Winterpause. Im Februar geht es weiter  
Informationen und Anmeldung: 0201 84 32 05 45.

#### Spiele-Nachmittag

Sonntag, 11.01. 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 12.01. 09:00 - 12:00 Uhr

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

#### Basteln: Ketten und Armbänder gestalten

Mittwoch, 14.01. und Mittwoch, 28.01. von 9:00-12:00 Uhr. Material bitte selbst mitbringen - melden Sie sich an unter: 0201 84 32 05 45.

#### RepairCafé

jeden 2. Dienstag im Monat, am 13.01. 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.

#### Kreativ-Workshop

Montag, 19.01. von 11:00 - 14:00 Uhr

Gestalte ein winterliches Landschaftsmotiv in Acryl auf Leinwand.

Material wird gestellt, die Teilnahme ist kostenfrei.

Teilnahme ab 18 Jahren.

Donnerstag, 29.01. von 14:00 - 17:00 Uhr

Acrylmalerei auf Kleidung

Bitte bringen Sie das benötigte Material mit.

Alle Infos dazu finden Sie im separaten Infolyer.

Infos und Anmeldung unter: 0201 84 32 05 45 oder kreativ.60plus@gmail.com

#### Fahrradtouren

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

#### Fahrradtouren-Stammtisch

Der Fahrradstammtisch trifft sich am Dienstag, d. 13.01., um 18:00 Uhr bei ‚Da Boticelli‘ in der Philippstr. Bitte melden Sie sich an unter

Radtouren60plus@gmx.de

#### Beratung rund um das Thema Rente

1 x im Monat, am Donnerstag, d. 07.01.2026. 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.



Das Team vom Zentrum 60plus Hövelstraße  
wünscht einen guten Start ins Jahr 2026!



Wir sind ab dem 05.01.2026 wieder für Sie da.