

# Zentrum 60plus<sup>+</sup>

Anlaufstelle für alle ab 60 die  
• Begegnung • Impulse • Beratung  
• Vernetzung • Gemeinsamkeit  
suchen oder anbieten möchten

## Programm Februar 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.

#### Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 04.02. und 18.02., 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, 02.02. von 14:00 - 15:00 Uhr

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

#### Bingo-Nachmittag

Montag, 02.02. von 15:00 - 17:00 Uhr

Lust auf Bingo? Kommen Sie vorbei!

#### Basisgruppentreffen SeniorenNetzwerk Vogelheim

jeden 1. und 4. Dienstag im Monat, 18:00 Uhr,

Treffen zum Austausch und zur Planung von gemeinsamen Aktivitäten

Ort: Markushaus, Forststraße 17, 45356 Essen

Kommen Sie gerne ohne Anmeldung vorbei!

#### START: Tanzprojekt „Sinne tanzen“

Ab 12.02. regelmäßig donnerstags, von 10:00-12:00 Uhr

Erleben Sie Sinneserfahrungen als Auslöser von Bewegung.

Informationen und Anmeldung: 0201 84 32 05 45.

#### Spiele-Nachmittag

Sonntag, 08.02. 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 09.02. 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, im Februar ausnahmsweise am 03. Dienstag im Monat, am 17.02. 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.

#### Fahrradtouren

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

#### Fahrradtouren-Stammtisch

Der Fahrradstammtisch trifft sich am Mittwoch d. 11.02., um 18:00 Uhr bei 'Da Boticelli' in der Philippstr. Bitte melden Sie sich an unter Radtouren60plus@gmx.de

#### Basteln: Ketten und Armbänder gestalten

Mittwoch, 25.02. von 9:00-12:00 Uhr. Material bitte selbst mitbringen - melden Sie sich an unter: 0201 84 32 05 45.

#### Beratung rund um das Thema Rente

1 x im Monat, am Donnerstag, d. 26.02. 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 entgegengenommen. Anmeldung unter: 0201 84 32 05 45.