

## Programm März 2026

### Angebote des Zentrum 60plus Hövelstraße

#### 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, 11.03. und 25.03., 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, 02.03. von 14:00 - 15:00 Uhr

hat Gerd Maschun, Seniorenbeauftragter im

Bezirk V, ein offenes Ohr für Ihre Anliegen.

#### Bingo-Nachmittag

Jeden 1. Montag 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!

#### Tanzprojekt „Sinne tanzen“

Jeden Donnerstag, von 10:00-12:00 Uhr

Erleben Sie Sinneserfahrungen als Auslöser von Bewegung.

Informationen und Anmeldung: 0201 84 32 05 45.

#### Spiele-Nachmittag

Sonntag, 08.03. 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,

von 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,

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](mailto:Radtouren60plus@gmx.de)

oder: 0157 52 66 75 56.

#### Fahrradtouren-Stammtisch

Der Fahrradstammtisch trifft sich an jeden 2. Mittwoch,

um 18:00 Uhr bei „Da Boticelli“ in der Philippstr. Bitte

melden Sie sich an unter [Radtouren60plus@gmx.de](mailto:Radtouren60plus@gmx.de)

#### Beratung rund um das Thema Rente

1 x im Monat, am Mittwoch, d. 11.03. 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.