

Programm Mai 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, 13.05. und 27.05., 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, d. 04.05. 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, 03.05., 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

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

Beratung rund um das Thema Rente

am Mittwoch, d. 06.05. von

13:00 - 15:00 Uhr

Haben Sie Fragen zur Renten-, Kranken- und Pflegever-
sicherung? 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.