

Programm Juli 2026

Angebote des Zentrum 60plus Hövelstraße

NEU! Gesundheitssport des VGSU

Lungensport: *Montags von 10.15 – 11.00 Uhr*
Reha für Frauen: *Montags von 11.00 – 11.45 Uhr*
Beratung und Anmeldung unter: 0201 64959820.

Bewegtes Sitzen

Gruppe 1: *Dienstags von 13.30 – 14.30 Uhr.*
Gruppe 2: *Dienstags von 15.00 – 16.00 Uhr.*

Bingo-Nachmittag

Bingo macht im Juli Pause, sonst
jeden 1. Montag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr.

NEU! Plausch mit dem Seniorenbeauftragten

Montag, 6.07. von 14.00 – 15.00 Uhr
Gerd Maschun lädt in gemütlicher Runde
bei Kaffee und Gebäck zur Unterhaltung ein.

Spiele-Nachmittag

Sonntag, 12.07.2026 von 14.30 – 17.00 Uhr.
Jeden 2. Sonntag im Monat.
Es wird Rummy und Skip-bo gespielt und vermittelt.
Andere Spiele sind auch vorhanden und willkommen.

Pflegestützpunkt der Stadt Essen

Montag, 13.07.2026 von 09.00 – 12.00 Uhr
Jeden 2. Montag im Monat.
Kostenlose persönliche Beratung
rund um Leistungen der Kranken- und
Pflegeversicherung sowie zum Wohnen im Alter.

NEU! Repair-Service und Technik-Treff

Dienstag, 14.07.2026 von 10.00 – 13.00 Uhr
Jeden 2. Dienstag im Monat.
Falls möglich bekommen wir ihr Elektrogerät, etc.
wieder in Gang, erklären Bedienungsanleitungen
oder beraten bei Neuanschaffungen.

Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 15.07. und 29.07.,
von 09.00 – 12.00 Uhr
Unterstützung und Beratung bei Nähprojekten.
Nähmaschinen stehen zur Verfügung.

Schmuckwerkstatt

Mittwoch, 22.07.2026 von 09.00 – 12.00 Uhr
Perlen warten darauf in ihr neuestes modisches
i-Tüpfelchen verwandelt zu werden.

Beratung rund um das Thema Rente

Mittwoch, 22.07.2026 von 13.00 – 15.00 Uhr
Bei Fragen zur Renten-, Kranken- und Pflegeversicherung
berät Sie Versichertenberater Detlef Schliffke gerne
und hilft bei der Antragstellung.

Karten auffen Tisch

mittwochs ab 18:00 Uhr
Hier treffen sich Skat- und andere Kartenspiel-Begeisterte.

Tanzprojekt „Sinne tanzen“

Macht Sommerpause. Neustart ist im September,
immer donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr
Platzvormerkungen sind bereits möglich.

NEU! Urlaub Zuhause

Mittwoch, 29.07.2026 von 14.00 – 16.00 Uhr
Mitmachangebote und frische Waffeln
sollen für Spaß und Erholung sorgen.

Weitere Informationen zu allen o.g. Angeboten
erhalten Sie im Zentrum 60plus Hövelstraße 71
und unter 0201 84320545.

Mittagstisch im Bunten Raum:

Zusammen schmeckt es besser!
Jeden Mittwoch und Donnerstag ab 12.00 Uhr
Essensausgabe bis 13.00 Uhr.
Spenden werden gerne entgegengenommen.
Anmeldung immer bis montags unter: 0157 32526804.

Fahrradtouren

Infos und Anmeldung unter:
Radtouren60plus@gmx.de oder 0157 52667556.

Fahrradtouren-Stammtisch

8.07.2026 um 18.00 Uhr
Jeden 2. Mittwoch im Monat
bei "Da Boticelli" in der Philippstr.
Bitte unter Radtouren60plus@gmx.de anmelden.

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!