

Programm August 2026

Angebote des Zentrum 60plus Hövelstraße

Gesundheitssport des VGSU

Ab 17.08. ist die Sommerpause vorbei!

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

Am 3. August rollen in geselliger Runde
die Kugeln und es warten tolle Preise.

Jeden 1. Montag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr.

Spiele-Nachmittag

*Ausnahmsweise am Sonntag, 2.08.2026
von 14.30 – 17.00 Uhr.*

Sonst 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, 10.08.2026 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.

Repair-Service macht Sommerpause

Rufen Sie gerne an, wenn es etwas
zu reparieren gibt, wir vereinbaren
einen individuellen Termin und falls möglich
bekommen wir ihr Elektrogerät, etc.
wieder in Gang, erklären Bedienungsanleitungen
oder beraten bei Neuanschaffungen.

Handarbeitswerkstatt

*Mittwoch, 26.08. ist
von 09.00 – 12.00 Uhr*

Unterstützung und Beratung bei Nähprojekten.
Nähmaschinen stehen zur Verfügung.

Schmuckwerkstatt

Wegen Urlaubspause geschlossen.

Im September warten wieder Perlen darauf
in modische i-Tüpfelchen verwandelt zu werden.

Beratung rund um das Thema Rente

Mittwoch, 19.08.2026 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
Platzvormerkung nicht vergessen!

Urlaub im Paul Humburg Gemeindehaus

Freitag, 28.08.2026 von 14.00 – 16.00 Uhr

Essen, Trinken und das Thema „Strand und Meer“
sollen für maritime Stimmung 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

Mittwoch 5.08. und Donnerstag 6.08.

schmeckt es ab 12.00 Uhr

Essensausgabe bis 13.00 Uhr zusammen besser,
danach ist bis September Sommerpause.

Spenden werden gerne entgegengenommen.

Anmeldung bis montags unter: 0157 32526804.

Fahrradtouren

Infos und Anmeldung unter:

Radtouren60plus@gmx.de oder 0157 52667556.

Fahrradtouren-Stammtisch

11.08.2026 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!