

Programm September 2026

Angebote des Zentrum 60plus Hövelstraße

60plus im **ALLEE-CENTER**

Open Space Raum, 1. Etage

Mittwoch, 2.09. von 15.00 – 17.00 Uhr

Austausch und Informationen zur Erhaltung körperlicher und geistiger Gesundheit.

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

Montag, 7.09. von 15.00 – 17.00 Uhr

Jeden 1. Montag im Monat.

Es rollen in geselliger Runde die Kugeln und es warten attraktive Preise.

Karten auf den Tisch

Jeden Mittwoch ab 18:00 Uhr

Hier treffen sich Skat- und andere Kartenspiel-Begeisterte.

Beratung rund um das Thema Rente

Mittwoch, 9.09.2026 von 13.00 – 15.00 Uhr

Bei Fragen zur Renten-, Kranken- und Pflegeversicherung berät Sie Detlef Schliffke und hilft bei der Antragstellung.

Spiele-Nachmittag

Sonntag, 13.09.2026

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, 14.09.2026 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

Rufen Sie an, wenn es etwas zu reparieren gibt, wir vereinbaren einen Termin.

Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 16.09. und 30.09.

von 09.00 – 12.00 Uhr

Unterstützung und Beratung bei Nähprojekten. Nähmaschinen stehen zur Verfügung.

Tanzprojekt „Sinne tanzen“

Ab 10.09.2026 immer donnerstags

von 10.00 bis 12.00 Uhr

Platzvormerkung nicht vergessen!



Klüger gegen Betrüger

Dienstag 1.09. Teil I 13.30 – 15.30 Uhr

Dienstag 29.09. Teil II 13.30 – 15.30 Uhr

Die Polizei Essen gibt praktische Tipps für mehr Sicherheit im Alltag.

Oktoberfest im Paul Humburg Gemeindehaus

Mittwoch, 30.09.2026 von 14.00 – 16.00 Uhr

Es gibt deftige Snacks, Getränke, Musik, Unterhaltung, Spiele und „a Riesen-Gaudi“.

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 mittwochs

und donnerstags ab 12.00 Uhr besser,

Essensausgabe bis 13.00 Uhr

Spenden werden gerne entgegengenommen.

Anmeldung bis montags unter: 0157 32526804.

Fahrradtouren

Infos und Anmeldung unter:

Radtouren60plus@gmx.de oder 0157 52667556.

Fahrradtouren-Stammtisch

Wegen einer dreitägigen Fahrradtour am 16.09.

um 18.00 Uhr sonst 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!