

Programm Oktober 2026

Angebote des Zentrum 60plus Hövelstraße

Gesundheitssport des VGSU

Lungensport: *Montags von 10.15 – 11.00 Uhr*
Rehasport: *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, 5.10. 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, 7.10.2026 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, 11.10.2026
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, 12.10.2026 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.

Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 14.10. und 21.10.
von 09.00 – 12.00 Uhr
Unterstützung und Beratung bei Nähprojekten.
Nähmaschinen stehen zur Verfügung.

Repair-Service

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

Tanzprojekt „Sinne tanzen“

Mobilisation des gesamten Körpers und
Sinneserfahrungen als Auslöser von Bewegung.
Für die Teilnahme gibt es keine Anforderungen
an Fitness oder Beweglichkeit.
Donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr

Kunstworkshop

Freitag, 9.10. von 14.00 – 16.00 Uhr
Die ukrainische Künstlerin
Viktoriya Pshenychna
lässt mit den Teilnehmenden
kleine Kunstwerke entstehen.
Begrenzte Platzzahl, deswegen
ist eine Anmeldung erforderlich.



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

Mittagstisch im Buntten 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

14.10.2026 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!