Zentrum 60plus+

Anlaufstelle für alle ab 60 die
• Begegnung • Impulse • Beratung
• Vernetzung • Gemeinsamkeit
suchen oder anbieten möchten

Programm Dezember 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.*

Karten auffen Tisch
Jeden Mittwoch ab 18:00 Uhr.
Hier treffen sich Skat- und
andere Kartenspiel-Begeisterte.

Handarbeitswerkstatt
Mittwoch, 2.12.2026
von 09.00 – 12.00 Uhr **.**
Unterstützung und Beratung bei Nähprojekten.
Nähmaschinen stehen zur Verfügung.

Spiele-Nachmittag
Sonntag, 6.12.2026
von 14.30 – 17.00 Uhr.
Normalerweise jeden 2. Sonntag im Monat.
Es wird Rummy und Skip-bo gespielt und vermittelt.
Andere Spiele sind auch vorhanden und willkommen.

Weihnachts-Bingo-Nachmittag
Montag, 7.12.2026 von 15.00 – 17.00 Uhr.
Bingo findet jeden 1. Montag im Monat statt.
Es rollen in geselliger Runde die Kugeln
und es warten attraktive Preise.

Beratung rund um das Thema Rente
Mittwoch, 9.12.2026 von 13.00 – 15.00 Uhr.
Bei Fragen zur Renten-, Kranken- und
Pflegeversicherung berät Sie Detlef Schliffke
und hilft bei der Antragstellung.

Pflegestützpunkt der Stadt Essen
Montag, 14.12.2026 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.

Tanzprojekt „Sinne tanzen“
Sinneserfahrungen als Auslöser von Bewegung
Donnerstags von 10.00 bis 12.00 Uhr.
Abschlussveranstaltung am 17.12.2026.

Advent und Weihnachten
Mittwoch, 9.12.2026 von 9.30 – 12.00 Uhr
Adventfeier von Handarbeits- und Bastelwerkstatt.

Dienstag, 15.12.2026 von 13.30 16.00 Uhr
Weihnachtskaffeetrinken vom Bewegten Sitzen.

Mittwoch, 23.12.2026 von 12.00 – 14.00 Uhr
Vorweihnachtliches, vegetarisches Festessen für alle
im Bunten Raum auf Spendenbasis
Anmeldung bis 21.12. unter: 0157 32526804.



24.12.2026 – 4.01.2027
macht das Zentrum 60plus Pause
um am *7.01.2027 von 14.00 – 16.00 Uhr*
beim Jahresauftakt frisch und munter
mit Ihnen bzw. dir 2027 zu begrüßen.

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 sofern das Wetter es zulässt
Infos und Anmeldung unter:
Radtouren60plus@gmx.de oder 0157 52667556.

Fahrradtouren-Stammtisch
Jeden 2. Mittwoch im Monat. Am 9.12.2026 um 18.00 Uhr,
mit der Verleihung des „goldenen Fahrrades“ 2026.
bei „Da Boticelli“ in der Philippstraße.
Bitte unter Radtouren60plus@gmx.de anmelden.

Basisgruppentreffen SeniorenNetzwerk Vogelheim
Jeden 1. und 4. Dienstag im Monat, 18.00 Uhr,
Treffen zum Austausch und zur Aktivitätenplanung.
Ort: Markushaus, Forststraße 17, 45356 Essen
Kommen Sie gerne ohne Anmeldung vorbei!

STADT ESSEN

Evangelische Kirchengemeinde Altenessen-Karnap

Zentrum 60plus Hövelstraße
Hövelstr. 71 · 45326 Essen · 0201 84320545 · Zentrum60plus-hoevelstr@ekir.de
www.zentrum60plus-essen-nord.de
Träger: Ev. Kirchengemeinde Altenessen-Karnap
Gefördert von der Stadt Essen