

## Aktuelles Programm

### Angebote des Zentrum 60plus im Essener Norden

Die Veranstaltungen finden im Rahmen der aktuellen Corona-Schutzbestimmungen statt.  
Denken Sie bitte an Ihren Mund-Nasen-Schutz.

#### Offene Beratung

mittwochs von 10:00 - 12:00 Uhr

Beratung rund um die Themen Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit

#### Kaffeetrinken mit Waffelecken im Café Treff

jeden 1. Sonntag im Monat von 15:00 - 17:00 Uhr  
(bitte anmelden unter: 0201 831 53 59)

#### Mittagstisch im Café Treff

mittwochs ab 12:00 Uhr

(bitte anmelden unter: 0201 831 53 59)

#### RepairCafé

Dienstag, 09.11., 23.11., von 10:00 - 13:00 Uhr

Irgendetwas ist mit meinem Kleingerät, Fahrrad ... nicht mehr in Ordnung – krieg' ich es wieder in Gang? – um telefonische Anmeldung wird gebeten

#### Laptop-Sprechstunde

dienstags von 14:00 - 16:00 Uhr

Jeden Dienstag von 14.00 - 16:00 Uhr können Sie nach telefonischer Anmeldung mit Ihrem Laptop vorbeikommen.

#### Bewegtes Sitzen

**Gruppe 1:** dienstags von 13:30 - 14:30 Uhr

**Gruppe 2:** dienstags von 15:00 - 16:00 Uhr

Leichte Bewegungen im Sitzen – auch für „Sportmuffel“ – das macht mit anderen zusammen Spaß.

Um telefonische Anmeldung wird gebeten

#### Smartphone-Sprechstunde

mittwochs von 10:00 - 12:00 Uhr

Wer sein Smartphone (Betriebssystem Android) genauer kennenlernen möchte, kann sich hier gut beraten lassen. Telefonische Anmeldung erforderlich.

#### Fahrradtouren:

bitte fordern Sie das aktuelle Programm an.

#### Handarbeitswerkstatt

Mittwoch, 10.11., 24.11., von 09:00 - 12:00 Uhr

Unterstützung bei Nähprojekten für Jung und Alt, – um telefonische Anmeldung wird gebeten

#### Quassel-Strippen-Telefon

donnerstags, 13:30 - 15:30 Uhr

Unter der Rufnummer 0152 29 79 45 56 können Sie über die wichtigen und unwichtigen Dinge im Alltag ins Gespräch kommen. Sie können zurückgerufen werden, so dass das Telefonat kostenfrei für Sie ist.

#### Spiele-Nachmittag

Sonntag, 14.11., von 14:30 - 17:00 Uhr. Schnappen

Sie sich Ihr Lieblingsspiel und kommen Sie vorbei – Spiele gibt es auch im Zentrum.

#### Beratung rund um das Thema Rente

22.10. von 14:30 - 16:30 Uhr; 08.11. von 13:00 - 15:00 Uhr, 22.11. von 13:00 - 15:00 Uhr

Haben Sie Fragen zur Renten-, Kranken- und Pflegeversicherung? Kommen Sie vorbei, Herr Detlef Schliffke, Versichertenberater, berät Sie gerne in seiner Sprechstunde.

#### Pflegestützpunkt der Stadt Essen

Jeden 2. u. 4. Montag im Monat, 09:00 – 12:00 Uhr

Die kostenlose Beratung rund um das Thema Pflege erfolgt trägerunabhängig, bürgernah u. kompetent.

#### „Einsteigerrunde“

Ich möchte zusammen mit anderen etwas machen, Ideen entwickeln und ...

nächster Termin: 15.11.'21,

Infos unter: 0178 87 28 943 u. 0174 35 07 749

#### Sprechstunde des Seniorenbeauftragten im Bezirk V, Herrn Gerd Maschun

Montag, 25.10., 14:00 - 15:00 Uhr

Gerd Maschun hat ein offenes Ohr für Ihre Anliegen