



Zentrum 60plus – Messings Garten 4 – 45147 Essen

Eine Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen ist erforderlich.
unter 0201 8778990 oder zentrum60plus@contigo-ruhr.de

EINZELVERANSTALTUNGEN / April – Juni 2025

07.04.25-30.06.25 27.04.2025 11:00-13:00 Uhr	Kunstaussstellung Vernissage	Kreative Impressionen von der Künstlerin Ursula Meschenmoser
08.04.2025 13:00 – 15:30 Uhr	Großeltern /Enkel Bastelaktion to go!	Kommt zusammen rein, für eine kleine Bastelaktion in netter Atmosphäre.
11.04.2025 10:00 – 12:00 Uhr	Demenzberatung	Wir laden Sie herzlich ein. Information und Beratung in kleiner Runde mit Lucia Symanski
29.04.2025 16:30 – 18:30 Uhr	Alternative Bestattungen	Vortrag und Austausch mit der Bestatterin Caren Baesch
06.05.2025 17:00 – 18:30 Uhr	Vortrag - Seniorensicherheit	Wow – Tipps für ein sicheres Gefühl auf dem Nachhauseweg mit Dr. Wolf-Dieter Kuhlmann
12.05.2025 13:00 – 15:00 Uhr	Pedelec Training	Ort: Essener Jugendverkehrsschule in der Gruga, Am Grugapark 14 mit Hans Joachim Ruhl
14.05.2025 12:00 – 13:30 Uhr	Seniorenbeauftragter vor Ort	Der Seniorenbeauftragte des Bezirks III interessiert sich für Ihre Anliegen
17.05.2025 16:00 – 18:00 Uhr	Bingo spielen	Erlebe einen lebendigen Nachmittag beim Bingo mit Mascha Korbanek

Montags

10:00 – 13:00	Gymnastik	Gymnastik (in ukrainischer Sprache)
2. + 4. Montag 14:00 – 15:00 Uhr	Qi – Gong	Sanfte Bewegungen - wohltuend für Körper und Geist
14:00 – 17:00 Uhr	Garten Gruppe	Gemeinsam den Garten kreativ gestalten
15:00 – 17:00 Uhr	Computer-Forum (PRO SE CO)	Werde fit im Umgang mit deinem Computer (Treffpunkt Stadtteilbüro M 56)
07.04.25 17:00 – 19:00 Uhr	Musik Session	Bring dein Instrument mit! Lass uns musikalisch kreativ werden
2. Montag 18:00 – 20:00 Uhr	Literaturgruppe	Gemeinsam Bücher lesen und besprechen

Dienstags

alle 14 Tage 10:00 – 13:00 Uhr	Spielegruppe	Wir spielen Gesellschaftsspiele aller Art
10:30 – 12:30 Uhr 16:30 – 18:30 Uhr	Spaziergang auf vier Pfoten	Sei dabei! Mit oder ohne Hund Tischtennis spielen und klönen
2. + 4. Dienstag 14:15 – 16:15	PC-Beratung	Hilfe beim Umgang mit Laptop & PC
1. + 3. Dienstag 16:00 – 18:00 Uhr	Handarbeitsgruppe	Jede Form der Handarbeit ist willkommen!
16:30 – 18:00 Uhr	Tischtennis	Tischtennis spielen und klönen
2. + 4. Dienstag 19:00 – 22:00 Uhr	Wohnen im Alter	Wickenburgsiedlung und Umgebung – ein Angebot für lesbische Frauen

Mittwochs

10:00 – 12:00 Uhr	Offene Beratung	Beratung zu persönlichen Anliegen und Freizeitangeboten. Zentrum kennenlernen!
13:15 – 14:20 Uhr	Smartphone Hilfe	Schüler der Helmut Rahn Realschule unterstützen bei der Smartphone-Nutzung
15:00 – 17:00 Uhr	Carrom	Carrom spielen in angenehmer Atmosphäre

17:00 – 19:00 Uhr	Dart – Treff	Dart spielen in gemütlicher Atmosphäre
alle 14 Tage 17:30 – 19:30 Uhr	SeniorenNetzwerk Frohnhausen Offener Treff	Gemeinsam Freizeit gestalten! (Saal der Markusgemeinde, Postreitweg 86)
2. + 4. Mittwoch 18:00 – 20:00 Uhr	SeniorenNetzwerk Altendorf Offener Treff	Gemeinsam Freizeit gestalten! (Gemeindehaus Lutherkirchengemeinde)
alle 14 Tage 18:00 – 20:00 Uhr	Spielegruppe	Gesellschaftsspiele aller Art Treffpunkt Stadtteilbüro M56
1. Mittwoch 18:00 – 20:00 Uhr	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Krebserkrankten	Auftanken - Austauschen - Auszeit für uns
Donnerstags		
1. + 3. Donnerstag 11:00 – 12:30 Uhr	Jin Shin Jyutsu	Japanisches Heilströmen – sanfte Übungen mit den Fingern
15:30 – 17:30 Uhr	Tischtennis	Tischtennis spielen und klönen
1. + 3. Donnerstag 16:00 - 18:00 Uhr	Upcycling Kreativangebot	Aus Alt mach Neu!
2. Donnerstag 19:00 – 21:00 Uhr	Alzheimer - Selbsthilfegruppe Essen e.V	Beratung und Erfahrungsaustausch
2. + 4. Donnerstag 18:00 – 20:00 Uhr	Gesprächsangebot zu rechtlichen Fragestellungen	Hilfe im Umgang mit Formularen und Anträgen
Freitags		
1. Freitag 09:00 – 12:00 Uhr	Pflegeberatung / Wohnberatung	Antworten rund um Pflegegrade und Wohnraumanpassung
11:00 – 13:00 Uhr	Latschen und Tratschen Treffpunkt vor dem Zentrum 60+	Gemeinsam spazieren gehen und miteinander ins Gespräch kommen (Treffpunkt vor dem Zentrum 60+)
jeden Freitag ab 15:00 Uhr	Tipi – Gruppe	Tipi sucht Hilfe zur Pflege – Interessent*innen können sich im Zentrum 60plus melden.
3. Freitag 18:00 – 21:00 Uhr	Stammtisch SeniorenNetzwerk Frohnhausen	Gaststätte Wilddieb, Jacob-Grimm-Straße 4, 45144 Essen
1. + 3. Freitag 19:00 – 20:30 Uhr	Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener	Zeit und Raum für Erfahrungsaustausch
Samstags		
1. Samstag 16:00 – 18:00 Uhr	Freies Tanzen	Bewegung und Entspannung bei inspirierender Musik.
Sonntags		
11:00 – 13:00 Uhr	Musizierkreis	Vielleicht auch bald mit dir?