

# Zentrum 60plus – Messings Garten

## EINZELVERANSTALTUNGEN **Oktober - Dezember 2026**

| | | |
|---|---|---|
| 26.09 – 31.12.26 | Kunstausstellung der Ateliergemeinschaft des Zentrums 60plus | Gezeigt werden Werke aus diesem Jahr sowie Arbeiten zum Thema „Licht und Schatten“ in unterschiedlichen Interpretationen |
| 27.09.26<br>14:00 – 17:00 Uhr | Kreativ - Workshop | Gestaltung von Grußkarten in verschiedenen Größen in Collagetechnik |
| 21.10.26<br>15:00 – 17:00 Uhr | Gruppenleiter - Treffen | Austausch über Aktuelles und die Weiterentwicklung des Zentrums |
| Oktober – Dezember 2026 | Eine-Welt Laden zu Besuch im Zentrum 60plus | Verkauf von fair gehandelten Produkten jeweils mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr |
| 22.10.26<br>16:00 – 18:00 Uhr | Vortrag: Patientenverfügung / Vorsorgevollmacht | Der Vortrag informiert über Möglichkeiten der Vorsorge und ermutigt dazu, frühzeitig selbstbestimmt vorzusorgen (Lennart Rupprecht) |
| 07.11.26<br>15:00 – 17:30 Uhr | Kreatives Schreiben Workshop für Frauen | Du möchtest die Geschichten deines Lebens zu Papier bringen? In Gemeinschaft schreiben und dich austauschen? (Alexandra Conscience) |
| 25.11.26<br>12:00 – 13:30 Uhr | Die Seniorenbeauftragten des Bezirks III vor Ort | Michael Götte und Dr. Heinrich Frenken interessieren sich für Ihre Anliegen |
| 25.11 / 02.12 /<br>09.12 / 16.12 | ADVENTS – BASAR der Handarbeitsgruppe | Kreativ. Handgemacht. Mit Liebe gemacht.<br>(der Erlös geht an ein soziales Projekt)<br>jeweils mittwochs 10:00 -12:00 Uhr |
| 29.11.26<br>16:30 – 18:00 Uhr | Adventliches Beisammensein am Tipi (gegenüber dem Zentrum) | Tipi Gruppe & Zentrum 60plus laden ein zu Punsch & Musik & Begegnung |
| 02.12.26<br>15:00 – 16:30 Uhr | Aktuelle Brandschutz-Infos für Menschen 60+ | Infos u. praktische Tipps, wie Sie sich im Alltag besser vor Bränden schützen können und wie Sie sich im Notfall richtig verhalten (Oliver Lücke) |

**Eine Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen ist erforderlich.**

Zentrum 60plus – Messings Garten 4 – 45147 Essen
0201 8778990 oder zentrum60plus@contigo-ruhr.de

contigo Ruhr gGmbH

Zentrum 60plus+ STADT ESSEN contigo

Aktuelle Angebote Oktober - Dezember 2026

**Zentrum 60plus – Messings Garten**

## Montags

| | | |
|---|---|---|
| 10:00 – 13:00 Uhr | **Gymnastik** | Ein Angebot in ukrainischer Sprache |
| 15:00 – 17:00 Uhr | **Computer-Forum (PRO SE CO)** | Werden Sie gemeinsam fit im Umgang mit Ihrem Computer (Treffpunkt Stadtteilbüro M 56) |

## Dienstags

| | | |
|---|---|---|
| 2. + 4. Dienstag<br>14:00 – 16:15 Uhr | **PC-Beratung** | Individuelle Hilfe beim Umgang mit Laptop & PC |
| 1. + 3. Dienstag<br>16:00 – 18:00 Uhr | **Handarbeitsgruppe** | Jede Form der Handarbeit ist willkommen! |
| 2. + 4. Dienstag<br>19:00 – 22:00 Uhr | **Nachbarschaftliches Wohnen mit lesbisch lebenden Frauen** | Gegenseitige Unterstützung und Freizeitgestaltung |

## Mittwochs

| | | |
|---|---|---|
| 10:00 – 12:00 Uhr | **Zentrum 60plus kennenlernen + Offene Beratung** | Nutzen Sie die Gelegenheit das Zentrum 60+ kennenzulernen und sich in entspannter Atmosphäre über die Angebote des Zentrums zu informieren |
| 10:00 – 12:00 Uhr | **Eine – Welt – Laden zu Besuch im Zentrum 60plus** | Verkauf von fair gehandelten Produkten |
| 10:30 – 12:30 Uhr | **Gemeinsames Spazieren mit Fellnasen** | Sei dabei! Mit oder ohne Hund, mit Barbara |
| 13:45 – 14:20 Uhr | **Smartphone Hilfe Handy-Helden-AG** | Schüler der Helmut Rahn Realschule unterstützen bei der Smartphone-Nutzung |
| 15:00 – 17:00 Uhr | **Club 80+** | Gemütliches Beisammensein für alle ab 80 Jahren |
| 15:00 – 17:00 Uhr | **Carrom – Brettspiel** | Carrom spielen in angenehmer Atmosphäre |
| 17:00 – 19:00 Uhr | **Dart – Treff** | Dart spielen in gemütlicher Atmosphäre |
| 1. Mittwoch<br>18:00 – 20:00 Uhr | **Selbsthilfegruppe für Angehörige von Krebserkrankten** | Auftanken - Austauschen - Auszeit für uns |
| 2. Mittwoch<br>17:30 – 19:00 Uhr | **SeniorenNetzwerk Frohnhausen Offener Treff** | Gemeinsam Freizeit gestalten! Im Zentrum Messings Garten 60plus |

Weitere Veranstaltungen – bitte wenden! - Seite 1 von 2

| | | |
|---|---|---|
| 2. + 4. Mittwoch<br>18:00 – 20:00 Uhr | **SeniorenNetzwerk Altendorf<br>Offener Treff** | Gemeinsam Freizeit gestalten!<br>Allbau-Punkt, Hüttmannstr. 11, 45143 Essen |
| 3. Mittwoch<br>18:00 – 20:00 Uhr | **Trauergruppe** | Für Trauernde und Angehörige von an Krebs Verstorbenen in Kooperation mit der Wiese e.V |
| 18:00 – 20:00 Uhr | **Spielegruppe** | Gesellschaftsspiele aller Art<br>Treffpunkt Stadtteilbüro M56 |

## Donnerstags

| | | |
|---|---|---|
| 1. + 3. Donnerstag<br>11:00 – 12:30 Uhr | **Jin Shin Jyutsu** | Japanisches Heilströmen – sanfte Übungen mit den Fingppern |
| 2. Donnerstag<br>18:00 – 20:00 Uhr | **Alzheimer - Selbsthilfegruppe Essen e.V.** | Beratung und Erfahrungsaustausch |

## Freitags

| | | |
|---|---|---|
| 1. Freitag<br>09:00 – 12:00 Uhr | **Pflegeberatung / Wohnberatung<br>Angebot der Stadt Essen** | Antworten rund um Pflegegrade und Wohnraumanpassung |
| 11:00 – 13:00 Uhr | **Latschen und Tratschen** | Gemeinsam spazieren gehen und miteinander ins Gespräch kommen. Treffpunkt vor dem Zentrum 60+ |
| 15:00 – 17:30 Uhr | **Tipi – Gruppe<br>gegenüber dem Zentrum 60+** | Pflege des Weidentipis und des Blumenbeets, weitere Gärtner*innen willkommen |
| 2. Freitag<br>18:00 – 21:00 Uhr | **Stammtisch SeniorenNetzwerk Frohnhausen** | Gaststätte Wilddieb, Jacob-Grimm-Straße 4, 45144 Essen |
| 1. Freitag<br>19:00 – 20:30 Uhr | **Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener** | Offener Erfahrungsaustausch |

## Samstags

| | | |
|---|---|---|
| 10:30 – 12:30 Uhr | **Spaziergang auf vier Pfoten** | Sei dabei! Mit oder ohne Hund, mit Bernhild |
| 2. Samstag<br>16:00 – 18:00 Uhr | **Freies Tanzen** | Bewegung und Entspannung bei inspirierender Musik |

## Weitere aktuell belegte Angebote im Seniorenzentrum 60plus

Einige unserer beliebten Gruppen und Kurse sind derzeit **voll belegt**. Wir bitten um Verständnis, dass momentan **keine weiteren Anmeldungen** möglich sind.

**Hierzu gehören:**

Qi-Gong / Politik-Talk 60+ / Literaturgruppe / Tischtennis / Upcycling-Kreativgruppe / Doppelkopf / französisches Frühstück / Ateliergruppe / Karten spielen (tamilische Männergruppe) / Garten Gruppe