

Zentrum 60plus – Messings Garten 4 – 45147 Essen

EINZELVERANSTALTUNGEN Juli - September 2026

01.07 – 21.09.26	Kunstaussstellung	Abstrakte Arbeiten zwischen Intuition und Struktur von Silke Weber
04.07.26 14:00 – 16:00 Uhr	Vernissage zur Kunstaussstellung	Sie sind herzlich eingeladen vorbeizukommen und mit der Künstlerin ins Gespräch zu kommen
08.07.26 13:30 - 15:30 Uhr	Bastelangebot – Baumscheibenanhänger gestalten	Für Großeltern und ihre Enkelkinder in Kooperation mit der Kita Kämpenstraße
15.07.26 13:30 – 15:00 Uhr	Gesundheit ab 60 Ernährung & Bewegung	Förderung einer ausgewogenen Ernährung sowie Stärkung von Mobilität und Selbstständigkeit Vortrag mit Evgenia Kriwopusk
23.07.26 16:00 – 18:00 Uhr	Kinderverschickung Vortrag & Austausch	Das Schicksal der Verschickungskinder aus NRW mit Detlef Lichtrauter
19.08.26 13:30 – 14:30 Uhr	Wohnraumberatung der Stadt Essen	Anpassung der Wohnung, Wohnformen im Alter, Finanzierung und praktische Tipps
05.09.26 16:00 – 21:00 Uhr	Stadtteilstadt Frohnhausen Fun IN Frohnhausen	Carrom kennenlernen – die Carrom-Gruppe des Zentrums Messings Garten lädt herzlich ein. Mit Beate Georgi und Jürgen Kersebaum auf dem Frohnhauser Markt
16.09.26 12:00 – 13:30 Uhr	Die Seniorenbeauftragten des Bezirks III vor Ort	Michael Götte und Dr. Heinrich Frenken interessieren sich für Ihre Anliegen
23.09.26 09:00 – 17:00 Uhr	Tag der älteren Generation Informationen und Angebote für ein gutes Zusammenleben älterer Menschen in Essen	Besuchen Sie uns auf dem Kennedyplatz – Information & Beratung über das Zentrum 60plus Messings Garten

Eine Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen ist erforderlich.

unter 0201 8778990 oder zentrum60plus@contigo-ruhr.de

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 14:00 – 16:15 Uhr	PC-Beratung	Individuelle Hilfe beim Umgang mit Laptop & PC
1. + 3. Dienstag 16:00 – 18:00 Uhr	Handarbeitsgruppe	Jede Form der Handarbeit ist willkommen!
2. + 4. Dienstag 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
10:30 – 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
17:00 – 19:00 Uhr	Dart – Treff	Dart spielen in gemütlicher Atmosphäre
1. Mittwoch 18:00 – 20:00 Uhr	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Krebserkrankten	Auftanken - Austauschen - Auszeit für uns
2. Mittwoch 17:30 – 19:00 Uhr	SeniorenNetzwerk Frohnhausen Offener Treff	Gemeinsam Freizeit gestalten! Im Zentrum Messings Garten 60plus

2. + 4. Mittwoch 18:00 – 20:00 Uhr	SeniorenNetzwerk Altendorf Offener Treff	Gemeinsam Freizeit gestalten! Allbau-Punkt, Hüttmannstr. 11, 45143 Essen
3. Mittwoch 18:00 – 20:00 Uhr	Trauergruppe	Für Angehörige von an Krebs Verstorbenen in Kooperation mit der Wiese e.V.
18:00 – 20:00 Uhr	Spielegruppe	Gesellschaftsspiele aller Art Treffpunkt Stadtteilbüro M56
19:00 – 21:00 Uhr	Carrom – Brettspiel	Carrom spielen in angenehmer Atmosphäre

Donnerstags

1. + 3. Donnerstag 11:00 – 12:30 Uhr	Jin Shin Jyutsu	Japanisches Heilströmen – sanfte Übungen mit den Fingern
2. Donnerstag 18:00 – 20:00 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 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+
ab 15:00 Uhr	Tipi – Gruppe gegenüber dem Zentrum 60+	Pflege des Weidentipis und des Blumenbeets, weitere Gärtner*innen willkommen
2. Freitag 18:00 – 21:00 Uhr	Stammtisch SeniorenNetzwerk Frohnhausen	Gaststätte Wilddieb, Jacob-Grimm-Straße 4, 45144 Essen
1. Freitag 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 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