

Aktuelle Angebote Januar - März 2025

Hinweis: Nicht alle Veranstaltung finden im Zentrum 60plus statt!

Eine Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen ist erforderlich.

unter 0201 8778990 oder zentrum60plus@contigo-ruhr.de

Zentrum 60plus – Messings Garten 4 – 45147 Essen

Einzelveranstaltungen

13.01.25-31.03.25	Kunstaussstellung	Kreative Impressionen von dem Künstler Roland Scheel-Rübsam
15.01.25 15:00 – 17:00 Uhr	Infoveranstaltung: Club 80+	Menschen um 80 + haben die Gelegenheit sich kennenzulernen. Gemeinsam Freizeit gestalten.
28.01.25 17:00 – 19:00 Uhr	Vortrag: Klüger gegen Betrüger (in Altendorf)	Aktuelle Tipps Ihrer Polizei zum Schutz vor Trickdiebstahl und Trickbetrug (Ort: Senioren-Begegnungsstätte Ohmstr. 32)
30.01.25 / 27.02.25 09:00 – 12:00 Uhr	Belastenden Gedanken offen und neugierig begegnen	Methode zur Bearbeitung von störenden Gedanken. (The Work n. Byron Katie) Einzelsitzungen ca. 45 Minuten.
30.01.25 17:30 – 18:30 Uhr	Vortrag: Energie sparen	Energie gespart! Geldgespart! Klima geschützt! EnergieSparService Essen
18.03.25 16:30 – 18:30 Uhr	Workshop: Rassismus erkennen und begegnen.	Interaktiver Workshop mit ReferentInnen vom Anti-Rassismus Informations-Centrum
27.03.25 16:00 – 18:00 Uhr	Filmvorführung: “Yaloms Anleitung zum Glücklichein“	Film & Austausch

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
15:00 – 17:00 Uhr	Computer-Forum (PRO SE CO)	PC -Anfänger willkommen! Lass dich nicht abhängen! (Treffpunkt Stadtteilbüro M 56)
2. Montag 18:00 – 20:00 Uhr	Literaturgruppe	Gemeinsam Bücher lesen und besprechen

Dienstags

10:30 – 12:30 Uhr	Spaziergang auf vier Pfoten	Sei dabei! Mit oder ohne Hund!
1. + 3. Dienstag 16:00 – 18:00 Uhr	Handarbeitsgruppe	Jede Form der Handarbeit ist willkommen!
2. + 4. Dienstag 14:15 – 16:15 Uhr	PC-Einzelschulung	Hilfe beim Umgang mit Laptop & PC
16:30 – 18:30 Uhr	Tischtennis	Tischtennis spielen und klönen
2. + 4. Dienstag 19:00 – 21:00 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!
13:45 – 14:20 Uhr	Smartphone Hilfe	Schüler der Helmut Rahn Realschule unterstützen bei der Smartphone-Nutzung
15:00 – 17:00 Uhr	Carrrom - Brettspiel	Carrrom Regeln lernen und los geht's
17:00 – 19:00 Uhr	Dart – Treff	Dart spielen in gemütlicher Atmosphäre

Donnerstags

1. + 3. Donnerstag 11:00 – 12:30 Uhr	Jin Shin Jyutsu	Japanisches Heilströmen – sanfte Übungen mit den Fingern
1. + 3. Donnerstag 16:00 - 18:00 Uhr	Upcycling Kreativangebot	Umgestalten, anstatt wegwerfen
2. Donnerstag 18:00 – 20:00 Uhr	Alzheimer - Selbsthilfegruppe Essen e.V.	Beratung und Erfahrungsaustausch

Freitags

1. Freitag 09:00 – 12:00 Uhr	Pflegeberatung / Wohnberatung	Antworten rund um Pflegegrade und Wohnraumanpassung
11:00 – 13:00 Uhr	Latschen und Tratschen	Gemeinsam spazieren gehen u. miteinander ins Gespräch kommen (Treffpunkt Zentrum 60+)
1. + 3. Freitag 19:00 – 20:30 Uhr	Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener	Zeit und Raum für Erfahrungsaustausch

Sonntags

11:00 – 13:00 Uhr	Musizierkreis	Gemeinsames Musizieren
-------------------	----------------------	------------------------