

Zentrum 60plus – Messings Garten 4 – 45147 Essen

EINZELVERANSTALTUNGEN April - Juni 2026

01.04. – 30.06.26 18.04.26 16:00 – 18:00 Uhr	Kunstaussstellung Vernissage zur Kunstaussstellung	Abstrakte Kunst von Jörg Reinshagen Sie sind herzlich eingeladen vorbeizukommen und mit dem Künstler ins Gespräch zu kommen
16.04.26 15:00 – 17:00 Uhr	Ideenwerkstatt - Kreative Methoden für den Hausgebrauch	„Ich suche Ideen für sinnvolle Arbeit und Engagement – wo finde ich die?“ mit Birgit Unger
18.04.26 13:00 – 16:00 Uhr	Pflanzaktion am Weidentipi gegenüber dem Zentrum 60+	Wir pflanzen Blumenzwiebeln und neue Pflanzen ein. Für Getränke und Gebäck ist gesorgt.
24.04.26 16:00 – 18:00 Uhr	Aromatherapie für die Seele	„Wie kann ich ätherische Öle für mein seelisches Wohlbefinden verwenden?“ mit Cornelia Grimm
29.04.26 17:00 – 19:00 Uhr	Zeitreise in die 70er Jahre eine schillernde Zeit	Flower-Power, ABBA, „Dalli Dalli“ etc., Austausch, Quiz und gemeinsames Singen mit Kathrin Ulrich
13.05.26 12:00 – 13:30 Uhr	Seniorenbeauftragten des Bezirks III vor Ort	Michael Götte und Dr. Heinrich Frenken interessieren sich für Ihre Anliegen
03.06.26 13:30 – 16:00 Uhr	Erste-Hilfe-Kurs vom ASB für Gruppenleiter:innen	Es werden die Grundlagen der Ersten-Hilfe von Herrn Stivin Matti vermittelt
19.06.26 10:00 – 11:30 Uhr	Gesprächskreise Demenz	Information und Beratung in kleiner Runde mit Lucia Szymanski
30.06.26 16:00 – 18:00 Uhr	KI – Workshop eine Einführung	Start für einen sicheren Umgang mit KI mit dem Referenten Ralf Knecht
Jeden 3. Mittwoch 18:00 – 20:00 Uhr	NEU: Trauergruppe	für Angehörige von an Krebs Verstorbenen in Kooperation mit der Wiese e.V.

Eine Anmeldung zu den einzelnen Veranstaltungen ist erforderlich.

unter 0201 8778990 oder zentrum60plus@contigo-ruhr.de

Aktuelle Angebote April - Juni 2026

Zentrum 60plus – Messings Garten 4 – 45147 Essen

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

Montags

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

Dienstags

2. + 4. Dienstag 14:00 – 16:15 Uhr	PC-Beratung	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	Spaziergang auf vier Pfoten	Sei dabei! Mit oder ohne Hund???
13:45 – 14:20 Uhr	Smartphone Hilfe Handy-Helden-AG	Schüler der Helmut Rahn Realschule unterstützen bei der Smartphone-Nutzung
17:00 – 19:00 Uhr	Dart – Treff	Dart spielen in gemütlicher Atmosphäre
1. Mittwoch 18:00 – 20:00 Uhr	Selbsthilfegruppe für Angehörige von Krebskranken	Auftanken - Austauschen - Auszeit für uns
jeden 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

Jeden 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+
jeden Freitag 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
2. Samstag 16:00 – 18:00 Uhr	Freies Tanzen	Bewegung und Entspannung bei inspirierender Musik