



Zentrum 60plus Messings Garten

Programm 4. Quartal 2024

Erleben Sie den Herbst im Zentrum 60plus! Auch in dieser Saison erwarten Sie spannende Angebote. Schauen Sie vorbei und machen Sie mit

Ulrike Wagener



Jürgen Kalweit



Barbara Raasch



Ort: Zentrum 60plus – Messings-Garten 4 – 45147 Essen

Infos und Anmeldung:

0201 - 8 77 89 90 - zentrum60plus@contigo-ruhr.de



Aktuelle Angebote Oktober - Dezember 2024

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

23.10.24 17:00 – 19:00 Uhr	Vortrag: Cyberkriminalität	Handlungssicherheit im Umgang mit digitalen Medien
26.10.24 10:00 – 13:00 Uhr	Französisches Frühstück	Französisch sprechen in gemütlicher Atmosphäre
04.11.24 10:00 – 12:00 Uhr	Gesprächskreis Demenz	Information und Beratung in kleiner Runde
05.11.24 16:00 – 18:00 Uhr	Vortrag: Schwerbehinderung / Grad der Behinderung	Was Sie über die Einstufungskriterien zum GdB wissen sollten!

Montags

07.10.24 / 02.12.24 17:00 – 19:00 Uhr	Musik Session	Bring dein Instrument mit! Lass uns musikalisch kreativ werden
15:00 – 17:00 Uhr	Computer-Forum (PRO SE CO)	PC -Anfänger willkommen! Lass dich nicht abhängen! (Treffpunkt Stadtteilbüro M 56)

Dienstags

alle 14 Tage 10:00 – 13:00 Uhr	Spielegruppe	Wir spielen Gesellschaftsspiele aller Art
10:30 – 12:30 Uhr	Spaziergang auf vier Pfoten	Sei dabei! Mit oder ohne Hund!
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!
15:00 – 17:00 Uhr	Club 80+	Gemütliches Beisammensein

15:00 – 17:00 Uhr	Carrom - Brettspiel	Carrom Regeln lernen und los geht's
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 Markuskirche, Postreitweg 86)
2. + 4. Mittwoch 18:00 – 20:00 Uhr	SeniorenNetzwerk Altendorf Offener Treff	Gemeinsam Freizeit gestalten! (Gemeindehaus Lutherkirchengemeinde Ohmstr. 9)
alle 14 Tage 18:00 – 20:00 Uhr	Spielegruppe	Gesellschaftsspiele aller Art Treffpunkt Stadtteilbüro M56

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	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+)
jeden Freitag ab 15:00 Uhr	Tipi – Gruppe	Tipi sucht Hilfe zur Pflege – Interessent*innen können sich im Zentrum 60plus melden.
1. + 3. Freitag 19:00 – 20:30 Uhr	Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener	Zeit und Raum für Erfahrungsaustausch

Samstags

1. Samstag 16:00 – 18:00	Kreativer Tanz	Bewegung und Entspannung bei inspirierender Musik.
-----------------------------	-----------------------	--

Sonntags

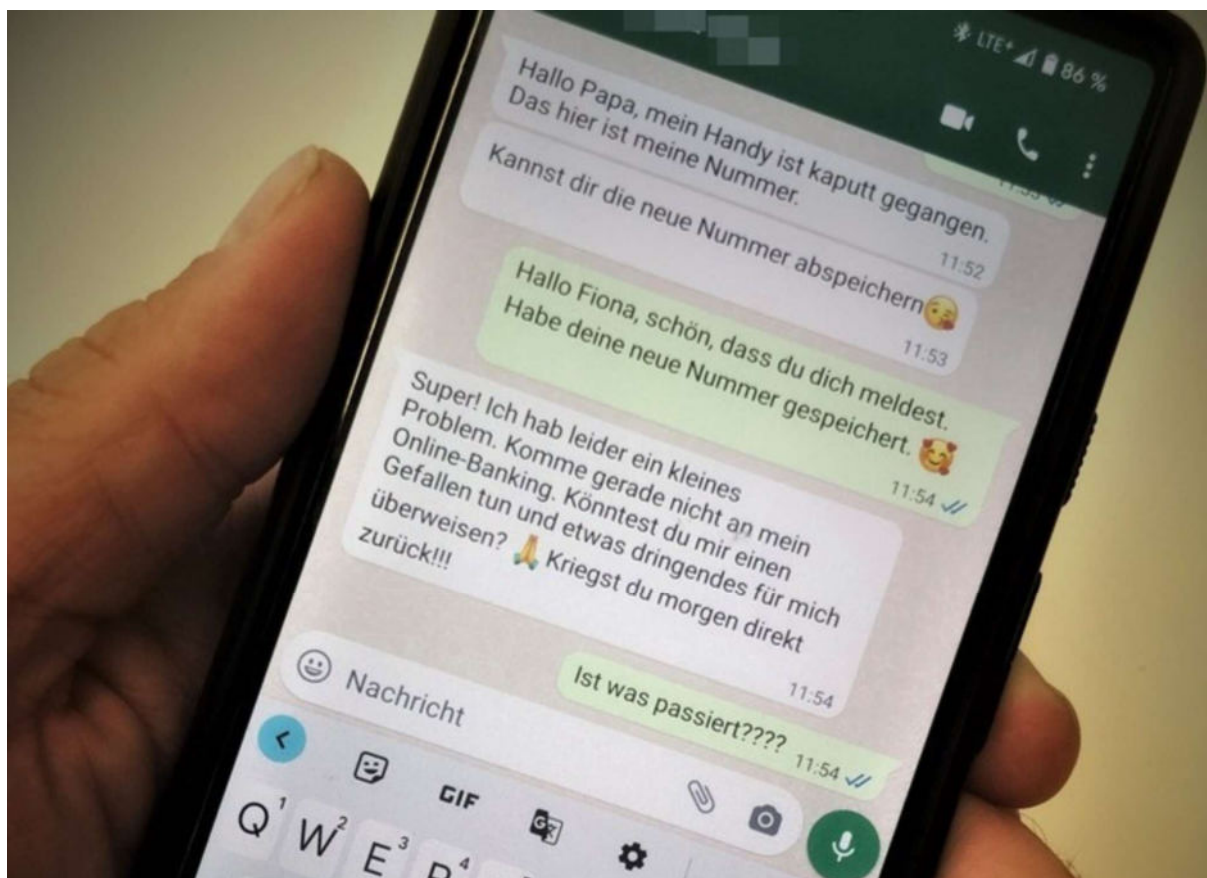
11:00 – 13:00 Uhr	Musizierkreis	Gemeinsames Musizieren
-------------------	----------------------	------------------------

Vortrag Cyberkriminalität

Handlungssicherheit im Umgang mit digitalen Medien

Jürgen Eick

Kriminalhauptkommissar



Themen unter anderem:

Was sind „Daten“ überhaupt? Was ist das Internet genau?

Wie sichtbar sind wir in den Netzen? Social Media,
Künstliche Intelligenz (KI)

Termin: 23.10.24 von 17:00 – 19:00 Uhr

Ort: Zentrum 60plus – Messings-Garten 4 – 45147 Essen

Infos und Anmeldung:

0201 - 8 77 89 90 - zentrum60plus@contigo-ruhr.de

**Zentrum
60plus⁺**

STADT
ESSEN

contigo

Französisches Frühstück



Französisch sprechen in gemütlicher Atmosphäre

Vous parlez français. Bei dem Treffen unterhalten wir uns auf Französisch über dies und das in geselliger Runde. Es gibt kein festes Programm, sondern die Möglichkeit, ganz locker und ungezwungen seine Sprachkenntnisse zu aktivieren und aufzufrischen.

Es geht um den Spaß an der Unterhaltung in französischer Sprache. Es gibt kein Anforderungsniveau. Einzige Bedingung: On parle français pendant tout le déjeuner - wenn nötig auch mit Händen und Füßen.

Jeder kann sich gerne etwas zum Verzehr mitbringen. Für *café* und *croissants* sorgen wir und lassen den Hut rumgehen.

Termin: 26. Oktober 2024 – 10:00 – 13:00 Uhr

Ort: Zentrum 60plus – Messings-Garten 4 – 45147 Essen

Infos und Anmeldung:

0201 - 8 77 89 90 - zentrum60plus@contigo-ruhr.de

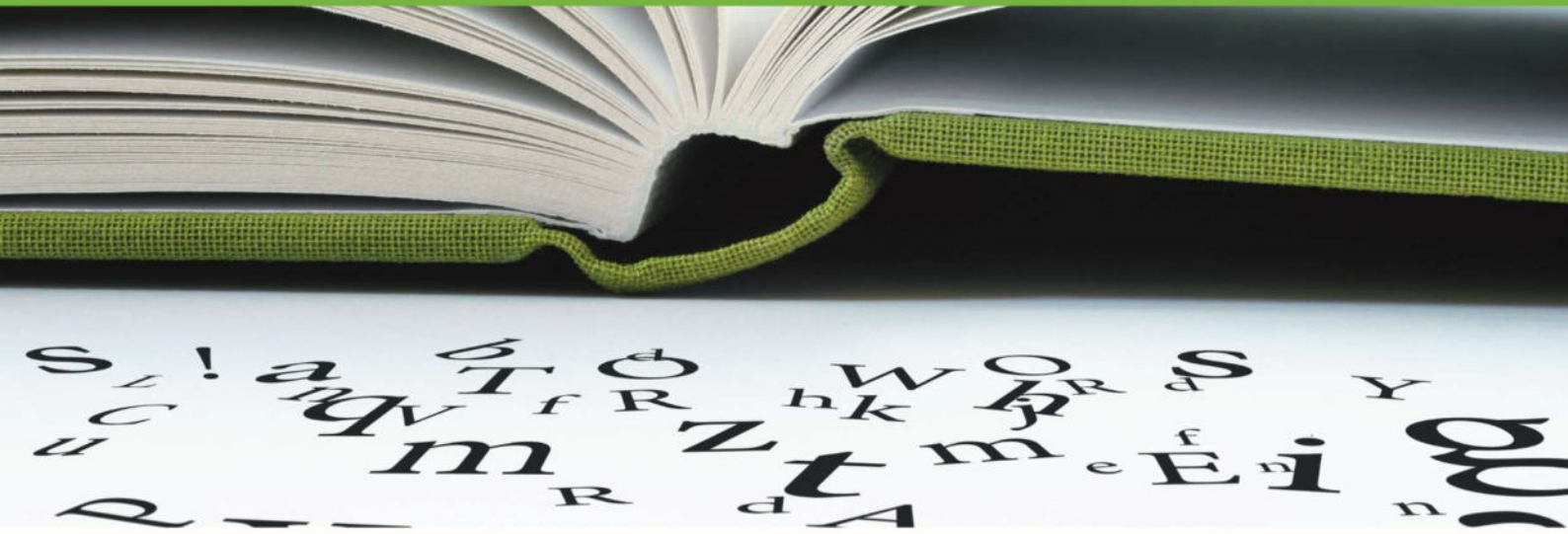
**Zentrum
60plus⁺**

STADT
ESSEN

contigo

Gesprächskreis Demenz

Wir laden Sie herzlich ein. Information und Beratung in kleiner Runde.



Gesprächspartner/in vor Ort:

Lucia Szymanski

Alzheimer Selbsthilfegruppe Essen e.V.

Impulsreferat:

Demenz vorbeugen - 10 alltagstaugliche Möglichkeiten der Prävention

Datum: 04.11 2024

Uhrzeit: 10:00 – 12:00 Uhr

Zentrum 60plus

Messings Garten 4

45147, Essen

Infos und Anmeldung:

0201 - 8 77 89 90 - zentrum60plus@contigo-ruhr.de

netzwerk
d
m
essen
n
z

**Zentrum
60plus⁺**

**STADT
ESSEN**

Eine kostenlose Veranstaltung des Netzwerk Demenz Essen e.V.

In Kooperation mit dem Zentrum 60plus und dem Seniorenreferat der Stadt Essen.

Vortrag Schwerbehindertenrecht

Schwerbehinderung / Grad der Behinderung



Themen unter anderem:

Was Sie über die Einstufungskriterien zum GdB wissen sollten!

Termin: 05.11.24 von 16:00 – 18:00 Uhr

Ort: Zentrum 60plus – Messings-Garten 4 – 45147 Essen

Infos und Anmeldung:

0201 - 8 77 89 90 - zentrum60plus@contigo-ruhr.de

