

Woche der älteren Generation



Angebote in vielen Essener Stadtteilen
vom 15. bis 21. Juni 2026

STADT
ESSEN

Inhalt

Montag, 15. Juni 2026	5
Dienstag, 16. Juni 2026	13
Mittwoch, 17. Juni 2026	21
Donnerstag, 18. Juni 2026	30
Freitag, 19. Juni 2026	36
Samstag, 20. Juni 2026	41
Sonntag, 21. Juni 2026	44
An mehreren Wochentagen	45

Die Woche der älteren Generation mit
Aktionen in vielen Essener Stadtteilen
wird organisiert vom



Amt für Soziales und Wohnen
Referat Pflege und Senioren
Altendorfer Straße 103
45143 Essen
www.essen.de/senioren

Ansprechpartnerin:
Vera Schwering, Koordinatorin
Offene Seniorenarbeit
Telefon 0201 88 50278
v.schwering@sozialamt.essen.de

Grußwort

Foto: Rolf Schultheiß



Liebe Essenerinnen und Essener,

auch in diesem Jahr findet wieder eine Woche der älteren Generation in Essen statt; vom 15. bis 21. Juni 2026.

Das Ziel der Aktionswoche ist es Angebote zu bündeln und sichtbar zu machen. Daher freue ich mich, dass es zur dritten Wiederauflage nicht nur erneut viele Angebote gibt, sondern dass diese Broschüre, die Sie in Händen halten oder digital lesen können Aufschluss darüber gibt.

Wir möchten die Vielfalt der Möglichkeiten für Essenerinnen und Essener präsentieren und das gesellschaftliche Miteinander stärken. Auch in diesem Jahr soll herausgestellt werden, wie viele Optionen es in Essen gibt, um auch im Alter aktiv zu bleiben oder es wieder zu werden. Denn gutes Älterwerden umfasst mehr als Information, Beratung oder Unterstützungsangebote. Es sind vor allem die schönen Dinge und neuen Chancen, die das Leben bereichern.

Vom feierlichen Auftakt bis hin zu spannenden Aktivitäten, informativen Vorträgen und geselli-

gen Treffen ist für jeden Geschmack etwas dabei. Die Veranstaltungswoche soll Ihnen aber nicht nur die Möglichkeiten, Einrichtungen und Aktionen aufzeigen, sondern Sie auch darüber hinaus für die zahlreichen Formate und Angebote dauerhaft begeistern – sei es in den Zentren 60plus oder in den Quartieren ganz in Ihrer Nähe.

Auch in diesem Jahr gilt mein Dank dem Essener Seniorenrat sowie allen Kooperationspartnern, Vereinen und ehrenamtlich Engagierten. Durch dieses große Engagement wird es möglich, diese Woche zu gestalten und Ihnen eine beeindruckende Vielfalt an Angeboten zu präsentieren.

Ich freue mich, wenn Sie vom 15. bis 21. Juni 2026 bei der Woche der älteren Generation dabei sind und gemeinsam einen Beitrag für ein lebendiges Miteinander zu leisten!

Mit freundlichen Grüßen

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Kufen', with a stylized, flowing script.

Thomas Kufen

Oberbürgermeister der Stadt Essen

Montag, 15. Juni 2026

Stadtkern: 15:00–17:30 Uhr

Auftaktveranstaltung

Begrüßung durch Bürgermeisterin Julia Klewin,
Fachvortrag „Selbstorganisation als Chance für
Selbstwirksamkeit“ von Prof. Dr. Reinhold Knopp
(Hochschule Düsseldorf) und Talkrunde.

Rathaus Essen, Ratssaal

Porscheplatz 1

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Informationen:

www.essen.de/woche_der_aelteren_generation



Montag, 15. Juni 2026

Rüttenscheid: 09:00–12:00 Uhr **Gemütlicher Brunch im Beginenhof**

Wir laden Sie herzlich zum Frühstücksbrunch ein. Tauschen Sie sich aus, lassen Sie sich beraten und entdecken Sie bei einer Hausführung unser Wohnkonzept für Frauen. Unsere Einrichtungen sind klimatisiert. Wir freuen uns auf Sie!

Wohngemeinschaften „Im Beginenhof“
für Frauen, Goethestraße 65
• Barrierefrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kontakt: Silke Malek-Laub
silke.malek-laub@fak.de, 0176 84952349

Borbeck: 10:00–12:00 Uhr **Pflege-Café bei der KPH in Borbeck**

In gemütlicher Runde wird gemeinsam besprochen, wie Sie so lange wie möglich in Ihrem eigenen Zuhause bleiben können. Im Pflege-Café werden die Möglichkeiten der Unterstützung für pflegebedürftige Personen beziehungsweise deren Angehörige vorgestellt.

Sozialstation der KPH – Katholische Pflegehilfe,
Bocholder Straße 95
• Barrierearm

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kontakt: Herr Wieland
presse@kph-essen.de, 0201 8472718

Montag, 15. Juni 2026



Foto: Peter Wieler / EMG

Südviertel: 10:00–12:00 Uhr

Aalto-Theater Essen – hinter die Kulissen schauen

Die Zentren 60plus Butzweg und Frintrop-
er Straße laden ein zu einer zweistündigen Führung
durch das Aalto-Theater mit Einblicken in Berei-
che, die bei regulären Theaterbesuchen verbor-
gen bleiben. Mit anschließendem Austausch.

Aalto-Theater, Haupteingang, Opernplatz 10

• Nicht barrierefrei

Teilnahmekosten: 7 €. Im Kostenbeitrag sind die
Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln, die
Führung und eine Tasse Kaffee mit einem Stück
Kuchen beim Austausch im Anschluss enthalten.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Olaf Bittner, Silvia Meißler

olaf.bittner@awo-essen.de, 0201 2200744

S.Meissler@diakoniewerk-essen.de,

0201 37999782

Stadtteilspaziergänge

Willst du mit mir geh'n?

Woche für Woche treffen sich Seniorinnen* Senioren zu einem etwa einstündigen Spaziergang durch ihren Stadtteil. Treffpunkt und Uhrzeit sind immer gleich – auch Menschen mit Rollator sind herzlich eingeladen.

Informationen:

www.essen.de/stadtteilspaziergaenge



Montag, 15. Juni 2026

Überruhr: ab 11:00 Uhr

Roll & Walk – mobil bleiben!

- 11:00 Uhr: Rollatortraining der Polizei
12:00–13:30 Uhr: Technischer Rollatorcheck des Sanitätshauses Luttermann
13:30–14:30 Uhr: Rollatortanz der Tanzschule Lentz – Mobilität mit Rhythmus

Zentrum 60plus, Klapperstraße 70

- Barrierefrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Agata Holubowska,
Christopher Isbrecht
zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de,
0201 319375927

Schonnebeck: 11:00–16:00 Uhr

Tag der älteren Generation

Ab 11:00 Uhr Informationsstand mit Hausführungen und Beratung, Grillen sowie Sitztanz.
Ab 14:30 Uhr Cafeteria und bunte Runde mit Schwungtuch und Ball.

Hospital zum Heiligen Geist, Drostenbusch 61

- Barrierefrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Barbara Böhm
hospital@gse-essen.de, 0201 85462900

Montag, 15. Juni 2026

Altenessen: ab 14:00 Uhr

Sommerfest der Kulturen

Ein Fest der Begegnung und des Austauschs:
In angenehmer Atmosphäre kommen Menschen unterschiedlicher Generationen und kultureller Hintergründe zusammen, um Gemeinschaft zu erleben, Musik zu genießen und kulinarische Spezialitäten zu entdecken.

Zentrum 60plus International, Krablerstraße 12

- Barrierefrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Hülya Coskun

huelya.coskun@awo-essen.de, 0201 1897408

Rüttenscheid: ab 14:30 Uhr

Kreativangebot Serviettentechnik

Gemeinsam werden mit Hilfe der Serviettentechnik schöne Karten gestaltet. Das Material wird gestellt.

Seniorenzentrum St. Martin,

Rüttenscheider Straße 277

- Barrierefrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Frau Ritter, Frau Borowczak

presse@kph-essen.de, 0201 185750

Montag, 15. Juni 2026

Kettwig: 15:30–17:00 Uhr

Boulen für Anfänger und Erfahrene

Spaß beim Boule-Spiel: Erfahrene Spieler und Anfänger sowie Interessierte sind gleichermaßen eingeladen, miteinander und gegeneinander zu spielen. Bringen Sie Ihre eigenen Kugeln mit oder leihen Sie sich welche. Bei starkem Regen fällt das Treffen aus.

Rathausplatz Kettwig,
Bürgermeister-Fiedler-Platz

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Margret Reuter

margret.reuter@gmx.de, 0151 70104139 oder
02054 104933

Dellwig: 18:00–19:30 Uhr

Vom Nebeneinander zum Miteinander

Austausch über die Chancen und Impulse für verbesserte Lebensqualität durch eine gut vernetzte Zusammenarbeit im Stadtteil.

Seniorenstift Martin Luther, Schilfstraße 3

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Anke Augustin

PfarrerIn.Augustin@googlemail.com,
0173 2978143

Montag, 15. Juni 2026

Rüttenscheid: 19:00 Uhr

Quiz- und Bingoabend im St. Andreas Quartier

Ein bunter Abend mit Spaß, Spiel und guter Laune.

St. Andreas Quartier, Paulinenstraße 21–23

• Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Veronika de Buhr

v.debuhr@contilia.de, 0201 180780

Älter und fit mit Sport

Unter diesem Motto bietet die Essener Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeit e.V. (**esg**) zahlreiche Mitmachmöglichkeiten für Menschen über 50 Jahre im gesamten Stadtgebiet an. Auf dem Programm stehen Senioren-, Wirbelsäulen- und Wassergymnastik, auch Seniorentanz ist beliebt. Im Bereich der Rehabilitation gibt es unter anderem Osteoporose- und Wirbelsäulengymnastik sowie Sport in der Krebsnachsorge.



Informationen unter:

esg-Geschäftsstelle

Haus des Sports

Planckstraße 42, 45127 Essen

Di.–Do. 09:00–13:00 Uhr

0201 2480333

info@esg-online.org

www.esg-online.org

Dienstag, 16. Juni 2026

Freisenbruch: 09:30–11:30 Uhr

Seniorentheater Essen e.V.: Offene Probe

Kommen Sie zur offenen Probe zum aktuellen Stück „Vom Camping an der Ruhr“ – gemeinsam wärmen wir Stimme, Körper und Geist auf, dann beginnt die Probenarbeit. Erleben Sie hautnah, wie unser Ensemble unter der professionellen Leitung von Regisseurin und Theaterpädagogin Heide Urban arbeitet.

Bürgerhaus Oststadt, Schultenweg 37

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen.

Kontakt: Renate Rech

seniorentheater-essen@gmx.de, 0201 276274

Stadtkern: 10:00 Uhr

Schattenspaziergang: Hitze im Alter

Bei einem Schattenspaziergang durch die Essener Innenstadt erfahren Sie, worauf bei der Medikamenteneinnahme an heißen Tagen zu achten ist, wie Sie sich schützen können und was die Stadt Essen für die kommunale Hitzevorsorge tut. Organisiert vom Gesundheitsamt, Umweltamt und Zentrum 60plus Rottstraße.

Am Wasserspiel, Kettwiger Straße 2

- Barrierearm

>

Dienstag, 16. Juni 2026

Im Anschluss an den Spaziergang laden wir herzlich zum weiteren Austausch ins Gesundheitsamt ein. Auch wer nicht am Spaziergang teilnimmt, ist willkommen – dies bitte bei der Anmeldung angeben.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldung: Zentrum 60plus Rottstraße
zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de,
0201 319375926

Kontakt: Marla Breuer
marla.breuer@umweltamt.essen.de,
0201 8859209

Stadtkern: 10:00 Uhr Schnupperwanderung

Das Seniorennetzwerk Stadtmitte lädt alle Interessierten herzlich zu einer Schnupperwanderung durch den Essener Süden (circa 10 Kilometer) ein. Wir freuen uns über viele Mitläufer*innen. Denken Sie bitte an eine wandertaugliche Kleidung und genügend zu trinken. Bei Starkregen findet die Wanderung nicht statt.

Treffpunkt: vor DM in der Rathausgalerie,
Porscheplatz 2
• Nicht barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.
Kontakt: Harald, 0157 54491058

Dienstag, 16. Juni 2026

Kettwig: 10:00–12:00 Uhr

Pflege-Café bei der KPH in Kettwig

In gemütlicher Runde wird gemeinsam besprochen, wie Sie so lange wie möglich in Ihrem eigenen Zuhause bleiben können. Im Pflege-Café werden die Möglichkeiten der Unterstützung für pflegebedürftige Personen beziehungsweise deren Angehörige vorgestellt.

Sozialstation der KPH – Katholische Pflegehilfe,
Werdener Straße 30

- Nicht barrierefrei: Zugang zum Veranstaltungsort über drei Stufen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Herr Rausch

presse@kph-essen.de, 02054 970000

Frohnhausen: 10:00–12:00 Uhr

Im Hühnerstall ist Remmidemmi

Mit Kindern den Hühnerstall erkunden. Heranführung an den Umgang und die Verantwortung für Tiere.

Mehrgenerationenhaus Essen,
Kerckhoffstraße 22b

- Barrierefrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Herr Sauer

Buero@mgh-essen.org, 0201 50905010

Dienstag, 16. Juni 2026

Stadtwald: 13:00 Uhr

Geführter Spaziergang im Wald

Erleben Sie während eines geführten Spaziergangs den Wald. Wegstrecke: circa 2,5 Kilometer. Nur mit festem Schuhwerk zugelassen. Die Veranstaltung findet bei Regen nicht statt.

Waldpark im Kruppwald,

Treffpunkt Eichenstraße / Ecke Platanenweg

- Barrierearm

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Susanne Johannes

susanne.johannes@krupp-krankenhaus.de,

0201 43441071

Holsterhausen: 14:00–15:30 Uhr

Zahngesundheit im Alter –

Gesund beginnt im Mund!

Gesunde Zähne und gut sitzender Zahnersatz tragen wesentlich zur Lebensqualität bei. Zahnärztin Silke Schumann (Gesundheitsamt Essen) gibt Tipps zu Ernährung, Zahnpflege, Prävention und Zahnersatz.

Zentrum 60plus, Melanchthonstraße 1-3

- Barrierefrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Mona Pointke

m.pointke@diakoniewerk-essen.de, 0201 8565976

Dienstag, 16. Juni 2026

Bredeney: 14:30–17:00 Uhr **Kaffeeahrt für Demenzbetroffene und Angehörige**

Der Caritasverband für die Stadt Essen e.V. lädt Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen zu einer Baldeneysee-Kaffeeahrt mit der Weißen Flotte ein. Kommen Sie bei Kaffee, Wasser und Kuchen (inklusive) ins Gespräch und genießen Sie die Auszeit. Durchführung in Kooperation mit dem Netzwerk Demenz Essen e.V.

Baldeneysee, Steg Hügel,
Freiherr-vom-Stein-Straße 206a

- Barrierearm

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

Verbindliche Anmeldungen an:
pflegeselbsthilfe@caritas-e.de, 0176 30081914

Kontakt: Agnieszka Bitner-Szurawitzki
0201 319375350

Dienstag, 16. Juni 2026

Altendorf: 15:00–17:00 Uhr

Freizeit am Niederfeldsee

30-minütige Workshops für je 6 Personen:
Schachspielen am Großspielfeld oder Tisch sowie
Nordic Walking-Schnupperkurse.

Niederfeldsee, Uferpromenade 1

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Ricarda Fischer

ricarda.fischer@amt68.essen.de, 0171 3190518

Holsterhausen: 17:00 Uhr

Sexualität im Alter

Vortrag zum Thema Sexualität im Alter mit
anschließendem Austausch.

Zentrum 60 plus, Melanchthonstraße 3

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Deniz Fingskes

d.fingskes@aidshilfe-essen.de, 0176 43296550

Dienstag, 16. Juni 2026

Stoppenberg: 17:00–18:30 Uhr
Patienten-Forum: Pflegegrad und
Alltagshilfen

Wann lohnt sich ein Pflegegrad – und welche Leistungen bringt er? Das Forum informiert praxisnah über finanzielle Zuschüsse, Entlassungsangebote und Hilfsmittel für Betroffene und Angehörige.

Gesundheitszentrum St. Vincenz,
Von-Bergmann-Straße 2
• Barrierefrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Kontakt: Frauke Harnischfeger
info@vincenz-essen.ruhr, 0201 451500

Dienstag, 16. Juni 2026



Foto: Halfpoint / Getty Images

Stadtkern: 17:00–18:30 Uhr

Gehen, Fahrrad fahren, ÖPNV oder doch das Auto?

Vortrag mit Diskussion: Die Risiken sowie die Vor- und Nachteile der Verkehrsteilnahme im Alter zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Pedelec, mit Bus und Bahn oder mit dem Auto werden vorgestellt und gemeinsam diskutiert.

Verkehrs- und Umweltzentrum (VUZ),
Kopstadtplatz 12
• Barrierearm

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Wolfgang Packmohr
packmohr-essen@t-online.de, 0177 6053679

Mittwoch, 17. Juni 2026

Katernberg: 09:00–12:00 Uhr

Offene Tür und offenes Ohr

Wir reden über Ihre Gesundheit und haben ein offenes Ohr für Sie. Schauen Sie sich bei einer Tasse Tee oder Kaffee unseren Gesundheitskiosk an.

Gesundheitskiosk Katernberg, Meybuschhof 43

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Nilüfer Sagdic

niluefer.sagdic@gesundheitskiosk.ruhr,

01578 0690654

Stadtkern: 09:00–14:00 Uhr

Wenn Konsum zur Gewohnheit wird – Stehcafé

Ein offenes Gesprächsangebot mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Suchtberatungsstelle über Fragen rund um Alkohol, Medikamente und deren Suchtpotentialen sowie Konsum im eigenen Umfeld.

Neue Wege, Suchtberatung und -behandlung der cse gGmbH, Niederstraße 12–16

- Barrierearm

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Sandra Jordan

sandra.jordan@cse.ruhr, 0201 319375 913

Mittwoch, 17. Juni 2026

Überruhr: 10:00 Uhr

**Quiz-Vortrag: Die häufigsten
Rechtsirrtümer im Alltag**

Darf ein Verkäufer große Scheine ablehnen? Gibt es ein Recht auf Umtausch? Und ist ein Vertrag ohne Unterschrift überhaupt gültig? Testen Sie Ihr Wissen – die ehrenamtlichen Verbraucher-scouts der Verbraucherzentrale NRW erklären die häufigsten Rechtsirrtümer und sorgen für Klarheit im Alltag. Referentin: Anne Silkenat-Grahe, Verbraucherzentrale NRW

Zentrum 60plus, Klapperstraße 70

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Agata Holubowska, Christopher Isbrecht
zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de,
0201 319375927

Huttrop: 10:00–12:00 Uhr

Pflege-Café bei der KPH in Huttrop

In gemütlicher Runde wird besprochen, wie Sie so lange wie möglich in Ihrem eigenen Zuhause bleiben können. Im Pflege-Café werden Möglichkeiten der Unterstützung für pflegebedürftige Personen und deren Angehörige vorgestellt.

Sozialstation der KPH – Katholische Pflegehilfe,
Steeler Straße 390

- Barrierearm: Zugang zum Veranstaltungsort über eine kleine Stufe

>

Mittwoch, 17. Juni 2026

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Frau van Lier

presse@kph-essen.de, 0201 185 0573

Bochold: 10:00–13:00 Uhr

Tag der Begegnung: Genießen & Informieren

Die Einrichtung „Op dem Berge“ öffnet ihre Türen und den Garten für Sie. Erleben Sie ein paar Stunden voller Gemeinschaft, Genuss und Information. Freuen Sie sich auf Grillfest, Kaffee und Kuchen, Musik und Gartenspiele.

Wohngemeinschaft und Tagespflege

„Op dem Berge“, Germaniastraße 20B

- Barrierefrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Martina Penne

martina.penne@fak.de, 0201 616 4942

Foto: Johner RF / Getty Images



Mittwoch, 17. Juni 2026

Werden: 10:00–16:00 Uhr

Seniorentag in Werden

An diesem Tag können Sie sich an Informationsständen von Akteuren aus Werden und Umgebung zu Themen wie Gesundheit, Vorsorge, Sicherheit, Pflege, Digitales und Freizeitmöglichkeiten informieren. Zudem gibt es kreative, musikalische und kulturelle Mitmachangebote.

Werdener Markt 1

- Barrierearm

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Weitere Veranstaltungsorte:

Rathaus Werden, Zentrum 60plus Heckstraße,
Haus Fuhr (Evangelische Kirche)

Kontakt: Merle Mühlenbeck

merle.muehlenbeck@drk-essen.de,

0201 8474 270

Freisenbruch: 11:00–13:00 Uhr

„Willst du mit mir geh’n?“

Die Spaziergänger

Entdecken Sie mit anderen Seniorinnen und Senioren unseren Stadtteil. Anschließend besteht die Möglichkeit, im Bürgerhaus Oststadt bei Kaffee und Keksen gemütlich zusammenzusitzen.

>

Mittwoch, 17. Juni 2026

Bürgerhaus Oststadt

Schultenweg 37–41

- Barrierearm

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Katrin Pothmann

katrin.pothmann@jugendamt.essen.de,

0201 88 51131

Rüttenscheid: 11:00–16:00 Uhr

Tag der älteren Generation Rüttenscheid

Tag der Begegnung und Information mit verschiedenen Kooperationspartnern des Runden Tisches Rüttenscheid der Seniorenarbeit. Freuen Sie sich auf Singen, Tanzen, Bewegungsangebote, Essen und Trinken, Glücksrad, Rollator-Parcours und vieles mehr.

Evangelische Kirchengemeinde

Essen-Rüttenscheid, Julienstraße 39–41

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Hartwig Paus

hartwig.paus@ekir.de, 0201 260958 oder

01556 8530837

Mittwoch, 17. Juni 2026

Stoppenberg: 12:00–15:00 Uhr

Wir grillen, statt chillen!

Wir möchten gemeinsam mit unseren Bewohnerinnen und Bewohnern sowie interessierten Gästen einen schönen Nachmittag auf unserer Terrasse verbringen und laden herzlich zu einer Bratwurst im Brötchen ein.

Pflegezentrum am Hangetal, Essener Straße 92

- Barrierefrei

Eine Anmeldung ist erforderlich unter:

0201 85462206

Kontakt: Herr Trostmann

pzh@gse-essen.de

Rüttenscheid: 12:00–15:00 Uhr

Hilfsmittel/Infos – Sehbehinderung im Alltag

Es werden diverse Hilfsmittel vorgestellt und Informationen zu Sehbehinderung im Alltag gegeben.

Geschäftsstelle des Blindenhilfsvereins Essen e.V.,
Rüttenscheider Straße 157

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Bernhard Lüffe, 1. Vorsitzender BSV
Essen e.V., Sabine Großmann

kontakt@blindenhilfsverein-essen.de,

0201 773636

Mittwoch, 17. Juni 2026

Südviertel: 14:00–16:00 Uhr

GENUSS plus im Grünen!

Kaffee, Tee & Gitarrenklang

Gönnen Sie sich eine Auszeit: Bei einer Tasse Tee von Mobilitea oder einem Kaffee vom Barista-Fahrrad hören Sie Musik von Ulrich Leggereit und kommen ins Plaudern an der „Plauderbank“. Bringen Sie gerne ein Sitzkissen mit.

Stadtgarten hinter der Philharmonie

- Barrierearm

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Claudia Hartmann

0201 2664-595340

Stadtkern: 14:00–16:00 Uhr

Gut informiert älter werden in Essen

Älterwerden wirft viele Fragen auf – zu Unterstützungsangeboten, Vorsorge und Beratung bei Pflege oder veränderten Lebenssituationen. Praxisnaher Überblick über Beratungsstellen, Angebote und regionale Netzwerke. In Kooperation mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Westliches Ruhrgebiet.

Volkshochschule Essen, Raum 4.02, Burgplatz 1

- Barrierefrei

Um Anmeldung wird gebeten.

Kontakt: Dr. Björn Mastiaux

Bjoern.Mastiaux@vhs.essen.de, 0201 88 43200

Mittwoch, 17. Juni 2026

Rellinghausen: 14:30–17:30 Uhr

Tag der offenen Tür

Kaffee und Kuchen, Führungen durch unsere Räumlichkeiten sowie persönliche Beratung.

Tagespflege Rathaus Rellinghausen,
Frankenstraße 102

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Liliana Ciapka

tagespflege.rellinghausen@gse-essen.de,
0201 85462811

Stadtkern: 18:00–20:00 Uhr

Der Übergang in die Rente

Workshop mit Impulsen zur persönlichen Zukunftsgestaltung und Raum für Erfahrungsaustausch.

Begegnungszentrum am Weberplatz,
Weberplatz 3

- Barrierearm

Veranstalter ist Mäuse für Ältere e.V.

Eine Anmeldung ist erforderlich über:
info@maeusefueraeltere.de

Kontakt: Brigitte Germeroth

b.germeroth@gmx.de, 0157 74 94 36 65

Mittwoch, 17. Juni 2026

Rüttenscheid: 18:00–21:00 Uhr

Feierabendplausch

Livemusik, kühle Getränke und leckeres Essen – der Feierabendplausch lädt Sie ein, den Tag in geselliger Runde im Grugapark ausklingen zu lassen.

Grugapark, Farbterrassen,
Messeplatz 1A

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Infocenter Orangerie

info@grugapark.essen.de, 0201 88 83106

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist bis auf den Parkeintritt (2,50 €) kostenfrei.

Der freie Abendzugang entfällt.

Keine Abendkasse ab 18 Uhr, Zugang dann mit Online-Ticket oder Jahreskarte möglich.

Informationen: https://www.grugapark.de/erleben/veranstaltungs kalender_2/feierabendplausch.de.html



Donnerstag, 18. Juni 2026

Frillendorf: 09:00–13:30 Uhr **Fahrsicherheitstraining für Senioren**

Das Motto unserer Trainings lautet „Gefahren erkennen, Gefahren vermeiden, Gefahren bewältigen“. Ziel des Trainings ist eine sichere Mobilität – auch im Alter. Die Teilnehmenden absolvieren die Fahraufgaben mit dem eigenen PKW.

Verkehrsübungsplatz der Verkehrswacht
Essen e.V., Am Schacht Hubert 55
• Barrierearm



Eine Anmeldung ist erforderlich.
85 € Anmeldegebühr
Anmeldung über:
<https://sicherheitstraining24.de/trainings/SlwaQ2AZ>

Kontakt: Verkehrswacht Essen
info@verkehrswacht-essen.de,
0201 4959997

Donnerstag, 18. Juni 2026

Altenessen: 10:00 Uhr

Sitzgymnastik

Bei der Sitzgymnastik werden einfache Bewegungsübungen im Sitzen durchgeführt. Sie stärken Muskeln, fördern die Durchblutung und erhalten die Beweglichkeit, schonend und alltagstauglich.

Haus St. Monika, Johanniskirchstraße 39

- Barrierefrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Katarzyna Jainczyk

k.jainczyk@ng-se.de, 0201 856990

Heisingen: 10:00–12:00 Uhr

Pflege-Café bei der KPH in Heisingen

In gemütlicher Runde wird gemeinsam besprochen, wie Sie so lange wie möglich in Ihrem eigenen Zuhause bleiben können. Im Pflege-Café werden die Möglichkeiten der Unterstützung für pflegebedürftige Personen und deren Angehörige vorgestellt.

Sozialstation der KPH –

Katholische Pflegehilfe, Lelei 50

- Barrierefrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Frau Tiefenhoff

presse@kph-essen.de, 0201 8465297

Donnerstag, 18. Juni 2026

Stoppenberg: ab 11:00 Uhr **Erdbeer-Fest**

Fröhliches Beisammensein bei Musik und verschiedenen Speisevariationen rund um die Erdbeere.

GSE Seniorenheim Grabenstraße,
Grabenstraße 90
• Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Frau Madzielewski
sh.grabenstr@gse-essen.de, 0201 8546 2101

Altenessen: 13:00–17:00 Uhr **Glücks-Treff: Fit im Alter erleben**

Ein Nachmittag in der Tagespflege „Emscherglück“ mit Spiel, Spaß und netten Gesprächen. Für das leibliche Wohl und Getränke ist gesorgt. Gerne bieten wir auch eine Führung durch unsere Einrichtung an und beantworten Ihre Fragen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Tagespflege „Emscherglück“,
Stapenhorststraße 69
• Barrierefrei

Unsere Einrichtung ist klimatisiert.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Nina Creutziger
nina.creutziger@fak.de, 0201 28950640

Donnerstag, 18. Juni 2026

Rüttenscheid: 15:00 Uhr

Erzählcafé im St. Andreas Quartier

Wenn Sie gerne mit Menschen ins Gespräch kommen, dann sind Sie beim Erzählcafé genau richtig. Bei Kaffee und Kuchen wird es gesellig und gemütlich.

St. Andreas Quartier, Paulinenstraße 21–23

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Veronika de Buhr

v.debuhr@contilia.de, 0201 180780

Rellinghausen: 15:00–17:00 Uhr

Treffpunkt Boulebahn –

Aktiv & Mitten im Leben

Gemeinsames Boulen: Ob erfahrene Spielerinnen und Spieler oder neugierige Neulinge – alle sind herzlich eingeladen, die beliebten Kugeln rollen zu lassen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Eis und Getränke sorgen für die nötige Erfrischung. Bringen Sie Ihre eigenen Boulekugeln gerne mit, falls vorhanden.

Augustinum Seniorenresidenz Essen,

Renteilichtung 8–10

- Barrierefrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Veronica Stupp

veronica.stupp@augustinum.de, 0201 4318503

Donnerstag, 18. Juni 2026

Freisenbruch: 15:00–17:00 Uhr

Klönen, Kaffeeklatsch bei Live-Musik

Der AWO Ortsverein Oststadt lädt in Kooperation mit dem Bürgerhaus Oststadt alle interessierten Seniorinnen und Senioren herzlich zu einem kostenlosen Nachmittag mit Live-Musik und geselligem Beisammensein ein. Speisen und Getränke gibt es für einen kleinen Obolus.

Bürgerhaus Oststadt, Schultenweg 37-41

- Barrierearm

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Katrin Pothmann, Ingrid Kraemer

katrin.pothmann@jugendamt.essen.de,

0201 8851131

kraemer.ingrid@gmx.de, 0201 534462

Überruhr: 15:00–17:00 Uhr

Seniorentheater Essen e.V.: Theateraufführung

Aufführung des aktuellen Theaterstücks
„Vom Camping an der Ruhr“.

Marienheim, Hinseler Hof 24

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen – ob auf oder hinter der Bühne. Die Proben finden dienstags im Bürgerhaus Oststadt statt. Bei Interesse melden Sie sich.

Donnerstag, 18. Juni 2026

Kontakt: Renate Rech

seniorentheater-essen@gmx.de, 0201 276274

Stadtkern: 16:00–17:30 Uhr

Glaube heilt alles?

Impulsvortrag mit anschließendem Austausch:
Wunderheiler und teure Heilsversprechen.

Sekten-Info NRW e.V., III. Hagen 37

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Christoph Grotepass

kontakt@sekten-info-nrw.de, 0201 234646

Stadtkern: 17:00–19:00 Uhr

Zusammen geht was – der Generationendialog

Das Zentrum 60plus Rottstraße und die young-caritas Essen laden herzlich zum Generationendialog ein. Menschen verschiedener Generationen kommen miteinander ins Gespräch, tauschen Erfahrungen aus, entwickeln neue Perspektiven. Offene Themen, Austausch steht im Mittelpunkt.

Medienforum, Zwölfling 14

- Barrierefrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Zentrum 60plus Rottstraße

zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de,
0201 319375926

Freitag, 19. Juni 2026

Überruhr: 10:00–12:00 Uhr

Demenz vorbeugen – geistig fit bleiben

Die Veranstaltung des Kontaktbüro Pflege-selbsthilfe des Caritasverbandes für die Stadt Essen e.V. erklärt Vorteile, Fallstricke und gibt praktische Hinweise, wie Sie Ihr persönliches Demenzrisiko reduzieren können – basierend auf dem Konzept der Deutschen Alzheimer-gesellschaft.

Zentrum 60plus, Klapperstraße 70

- Barrierefrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Agata Holubowska,
Christopher Isbrecht
zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de,
0201 319375927

Foto: SolStock / Getty Images



Freitag, 19. Juni 2026

Rüttenscheid: 10:45–11:30 Uhr

Kegeln

Gemeinschaftliche Aktivität. Beim Spielen an der Tisch-Kegelbahn steht der Spaß im Vordergrund!

Seniorenzentrum St. Martin,
Rüttenscheider Straße 277

- Barrierefrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Frau Ritter, Frau Borowczak
presse@kph-essen.de, 0201 185750

Steele: 11:00–14:00 Uhr

Sommerfest im Zentrum 60plus

Krayer Straße

Sommerfest mit Musik, Spielen und fröhlichem Beisammensein.

Zentrum 60plus, Krayer Straße 80–82

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Herr Becker
cbecker@asb-ruhr.info, 0201 1805971

Freitag, 19. Juni 2026

Bergerhausen: 14:00–17:00 Uhr

Tag der älteren Generation Bergerhausen

Begegnung und Information mit verschiedenen Kooperationspartnern der Seniorenarbeit. Freuen Sie sich auf Singen und Tanzen, Bewegungsangebote, ein Glücksrad, Spiele und vieles mehr.

Ludwigpark Essen–Bergerhausen,
zwischen Weserstraße und Saalestraße

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Hartwig Paus

hartwig.paus@ekir.de,

0201 260958 oder 0155 68530837

Rüttenscheid: 14:30 Uhr

Diakoniegottesdienst im Zentrum 60plus

Gottesdienst zum Thema „Brücken bauen“, gestaltet und durchgeführt von Pfarrerin Frau Grünekle-Herrmann und Besucherinnen und Besuchern des Zentrums. Im Anschluss laden wir zum Kaffeetrinken ein.

Zentrum 60plus im Isenberg-Treff,
Isenbergstraße 81

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Anke Jansen

anke.jansen@ekir.de, 0201 260958

Freitag, 19. Juni 2026

Stadtkern: 15:00–17:00 Uhr **Ideenwerkstatt für Arbeit und Engagement im Alter**

Der Beginn der Rente bringt Freiheiten, aber auch den Verlust gewohnter Strukturen. Die Werkstatt bietet Anregungen, um Ideen weiterzuverfolgen und die eigenen Stärken zu entdecken.

Begegnungszentrum am Weberplatz,
Weberplatz 3
• Barrierearm

Veranstalter ist Mäuse für Ältere e.V.
Eine Anmeldung ist erforderlich über:
info@maeusefueraeltere.de

Kontakt: Birgit F. Unger
info@birgitunger.de, 0170 3262022

Stadtkern: 17:00–18:30 Uhr **Gehen ist gesund!**

Vortrag mit Diskussion: Positive Wirkung des Zu-Fuß-Gehens.

Verkehrs- und Umweltzentrum (VUZ),
Kopstadtplatz 12
• Barrierearm

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Wolfgang Packmohr
packmohr-essen@t-online.de, 0177 6053679

Freitag, 19. Juni 2026

Katernberg: 18:00–22:00 Uhr Seniorendisco

Das Zentrum 60plus Alte Kirchstraße lädt zum gemeinsamen Musikerleben ein. Unter dem Motto „Saturday Night Feeling“ legt DJ Micha Rock-, Pop- und Schlagerhits der 70er und 80er auf, die zum Tanzen einladen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Zentrum 60plus, Alte Kirchstraße 1
• Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Sonja Wendland
sonja.wendland@awo-essen.de,
0201 3611153 oder 0170 6518245

Foto: Luis Alvarez / Getty Images



Samstag, 20. Juni 2026

Überruhr: 10:00–13:00 Uhr

Tag der offenen Gesellschaft

Vor unserer Pflegeeinrichtung stellen wir Tische und Stühle auf, um mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern ins Gespräch zu kommen. Wer möchte, ist herzlich eingeladen, sich unsere Einrichtung zeigen zu lassen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Heinrich-Held-Haus, Langenberger Straße 502

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Carola Höß

c.hoess@diakoniewerk-essen.de, 0201 615179 10

Rüttenscheid: 10:30 Uhr

Offene Singrunde im St. Andreas Quartier

Wir singen alles, was den Teilnehmenden Spaß macht – von Gospel über Folk bis hin zu Schlager und Volksliedern.

St. Andreas Quartier, Paulinenstraße 21–23

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Veronika de Buhr

v.debuhr@contilia.de, 0201 180780

Samstag, 20. Juni 2026



Foto: Maskot / Getty Images

Rüttenscheid: 11:00–17:00 Uhr
Kofferflohmarkt und lustige Modenschau

Sommerfest im Zentrum 60plus im Isenberg-Treff – Tag der Begegnung mit Kofferflohmarkt und lustiger Modenschau. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Zentrum 60plus im Isenberg-Treff,
Isenbergstraße 81
• Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.
Kontakt: Anke Jansen
anke.jansen@ekir.de, 0201 260958

Samstag, 20. Juni 2026

Rüttenscheid: 14:00–21:00 Uhr

Parkvibes

Live-Musik, ein Kreativmarkt, Feel-Good-Area, viele leckere Foodtruck-Spezialitäten und kleine Überraschungen sorgen für einen entspannten Tag im Grugapark.

Grugapark – Kranichwiese, Farbterrassen, Dahlienarena, Messeplatz 1A

- Barrierearm

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Parkeintritt – Sondereintrittspreis ab 12 Uhr:
Erwachsene 8 €, Kinder ab 6 Jahre 3 €, mit Dauerkarte frei.

Dellwig: 15:00 Uhr

Die Lebensfreude wecken

Gemeinsames Singen, Bewegen und Trommeln.

Friedenskirche Dellwig, Schilfstraße 6

- Barrierefrei

Veranstalter ist die Evangelische Kirchengemeinde Dellwig-Frintrop-Gerschede.

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Anke Augustin

Pfarrerin.Augustin@googlemail.com,
01732978143

Sonntag, 21. Juni 2026

Rüttenscheid: 11:00–17:00 Uhr
Gartenzeit

Köstliches, Selbstgemachtes, Wissenswertes –
die Gärtner*innen aus dem Grugapark geben
Tipps und Informationen aus erster Hand.

Grugapark – im Botanischen Garten,
Messeplatz 1A
• Barrierearm

Es ist keine Anmeldung erforderlich.
Die Teilnahme an der Veranstaltung ist bis auf
den Parkeintritt kostenfrei.

Foto: Oliver Rossi / Getty Images



An mehreren Wochentagen

**Stadtkern: Montag, 15. Juni und
Mittwoch, 17. Juni, jeweils 11:00–13:00 Uhr**
Informationen rund um das Pfändungs-
schutzkonto

An unserem Info-Tisch finden Sie die ganze Woche über Informationen rund um das P-Konto. Eine persönliche Beratung in unserer P-Konto-Sprechstunde ist montags und mittwochs von 11:00–13:00 Uhr möglich.

Verbraucherzentrale Essen, Hollestraße 1

- Barrierefrei

Öffnungszeiten der Beratungsstelle:

Mo. 09:00–13:00 Uhr

Mi. 11:00–13:00 und 14:00–16:00 Uhr

Do. 11:00–13:00 und 15:00–17:00 Uhr

Fr. 10:00–14:00 Uhr

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

An mehreren Wochentagen

**Borbeck: Dienstag, 16. Juni und
Schonnebeck: Donnerstag, 18. Juni,
jeweils 08:00–13:00 Uhr**

Senioren entdecken den digitalen Wandel

Wir möchten Seniorinnen und Senioren den Einstieg in die digitale Welt erleichtern und die digitalen Angebote der Stadt Essen vorstellen. Von praktischen Anwendungen im Alltag – wie Online-Services, Mängelmelder oder Online-Terminvergabe. Bringen Sie bitte Ihr Smartphone mit.

16. Juni: Wochenmarkt Borbeck,
Karl-Meyer-Platz

- Barrierefrei

18. Juni: Wochenmarkt Schonnebeck,
Marktstraße 1

- Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: buergermobil@essen.de

An mehreren Wochentagen



Foto: Iparraguirre Recio / Getty Images

**Ostviertel: Dienstag, 16. Juni und
Mittwoch, 17. Juni, jeweils 10:00–13:00 Uhr**
**Brandschutzschulung für Seniorinnen
und Senioren**

Brandschutz für zu Hause: Feuerlöscher,
Löschsprays, Rauchmelder und Weiteres.

Feuerwache Mitte, Eiserne Hand 45
• Barrierefrei

Eine Anmeldung ist erforderlich.
Maximal 20 Plätze verfügbar.

Kontakt: Christian Schmücker, Jasmin Brunn
info@feuerwehr.essen.de, 0201 123 70105

An mehreren Wochentagen

**Bergerhausen: Dienstag, 16. Juni und
Mittwoch, 17. Juni, jeweils 14:00–16:30 Uhr**
Schnelle Hilfe auf Knopfdruck

Interaktive Infoveranstaltung zum Johanniter-
Hausnotruf-Dienst mit Kaffee, Kuchen und
Gewinnspiel.

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Henricistraße 100
• Barrierefrei

Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Kontakt: Marcus Dommershausen
leitung-hnd.essen@johanniter.de,
0201 89646 910

An mehreren Wochentagen

**Stadtwald: mittwochs, 17. und 24. Juni,
jeweils 19:00–20:30 Uhr**

**Impulsspaziergänge:
Wege mit der Einsamkeit**

Alleinsein über längere Zeit kann belastend sein. Bei geführten Spaziergängen wechseln sich Geh-Etappen mit Impulsen und Informationen zum Thema Einsamkeit ab. Gesprächsanregungen und angeleitete Reflexionen laden dazu ein, die eigene Situation in den Blick zu nehmen. Die Referentin ist Wanderführerin und Humanistische Gesprächstherapeutin.

Wanderparkplatz Stadtwald,
Frankenstraße / Ecke Ägidiusstraße

- Nicht barrierefrei



Teilnahmekosten 20 €.
Eine Anmeldung ist erforderlich.
Anmeldung unter:
[https://vhs.link/
WegeEinsamkeit261](https://vhs.link/WegeEinsamkeit261)

Kontakt: Michaela Göddenhoff
kontakt@seelen-bewegen.de,
0156 78369186

An mehreren Wochentagen

**Dellwig: donnerstags, 18. und 25. Juni,
2. Juli, jeweils 15:00–16:30 Uhr**
Ganzheitliches Gedächtnistraining

Fit im Kopf: Wer seinen Geist fordert, bleibt geistig beweglich. Mit spielerischen Übungen zu Konzentration und Merkfähigkeit – ganz ohne Druck und Konkurrenz.

Zentrum 60plus, Schilfstraße 4

- Barrierefrei

Der Kurs findet ab mindestens 8 Teilnehmenden statt. Teilnahmekosten: 5 € pro Einheit, 15 € für den ganzen Schnupperkurs.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kontakt: Marie Clair Weimann, Silvia Meißler
m.weimann@diakoniewerk-essen.de,
0163 7775964
S.Meissler@diakoniewerk-essen.de,
0201 37999782

Notizen



Noch mehr
Angebote für
Seniorinnen*Senioren
finden Sie unter
www.essen.de/senioren

	Impressum
Herausgeberin	Stadt Essen, Amt für Soziales und Wohnen
Foto Titelseite	Westend61 / Getty Images
Satz	Susanne Wolff, design-wolff.de
Druck	Interner Service und Personalverwaltung
Stand	April 2026