

Zentrum 60plus Bezirk I

Was für ein Jahr...

...Unglaublich, was 2023 alles passiert ist, was für tolle Menschen wir kennenlernen durften und welche Ideen wir gemeinsam umgesetzt haben: Angefangen bei unserer Biografierihe, die wir hoffentlich nächstes Jahr weiterführen werden, Kleidertauschaktionen, Gründung eines immer größer werdenden Männerstammtisches, bis hin zum Mitwirken in einem Kinofilm... immer begleitet durch wundervolle Begegnungen. Wir sagen WOW und DANKE für dieses Jahr 2023. Gerade in einer Zeit der "Dauerkrisen" ist der Zusammenhalt und Austausch umso wichtiger!

Und weil wir ja noch zwei Monate vor uns haben, finden sie auf den nächsten Seiten Veranstaltungshinweise und Aktuelles aus unserem Zentrum 60plus. Ganz besonders aufmerksam machen möchten wir auf unsere Stadtteil-Woche, in der wir uns für 5 Tage aus unserem Zentrum verabschieden, um unsere Stadtteile des Bezirks I zu besuchen und noch besser kennenzulernen. Einige Aktionen finden Sie auf Seite 2 und Sie sind herzlich eingeladen, mit dabei zu sein! Wir wünschen einen schönen Jahresausklang und wie immer: viel Spaß beim Lesen!

Sandhya Küsters
Marina Vukoman
Christina Gericke



Inhalt

Aktuelles aus dem Zentrum	2
Veranstaltungstermine	3
Kurz notiert	5
Aus den Stadtteilen	6
Essen, das Leben & wir	7
Wochenübersicht	8
Formate - kurz erklärt	9



Alle Angebote sind **kostenfrei**.

Aktuelles aus dem Zentrum

Stadtteil-Woche vom 11. bis 15. Dezember

“Lass uns ma’ vor die Tür gehn” ist das Motto dieser Woche im Dezember. Wir schließen das Zentrum und sind in den Stadtteilen des Bezirks I unterwegs. Sie sind herzlich eingeladen, dabei zu sein!

- **Montag, 11. Dezember, 14:30 Uhr:** Kennenlern-Kaffee beim DRK Essen, Bereich Seniorenarbeit. Hier erfahren wir mehr über die DRK Seniorenreisen, die Teestuben, die Strickwerkstatt, das Weihnachtsfestessen und alle anderen Neuigkeiten. Wir treffen uns am Zentrum 60plus und gehen gemeinsam zum neuen Standort des DRK am Kopstadtplatz 12 (bitte bei uns anmelden!)
- **Dienstag, 12. Dezember:** Wir sind mit **Mobilitea** im Südostviertel (11-13 Uhr) und Nordviertel (15-17 Uhr) on Tour
- **Mittwoch 13. Dezember, 10-12 Uhr:** Offene Sprechstunde im Glaspavillon (Kettwiger Straße, am Brunnen vor dem Dom)
- **Mittwoch 13. Dezember, 14-16 Uhr:** Vortrag und Diskussion mit Jonas Sorgalla zum Thema **Künstliche Intelligenz** im Alltag. Ort wird noch bekannt gegeben (bitte bei uns anmelden!)
- **Donnerstag 14. Dezember, 13 Uhr:** Führung durch die neue Stadtteilbibliothek in Huttrop (bitte bei uns anmelden!!)

Sturzprävention durch Eurythmie KEM ab November wieder bei uns im Zentrum

die Evang. Kliniken Essen-Mitte gGmbH untersuchen in ihrer Studie “ENTAiER”, ob sich das Sturzrisiko von älteren, chronisch kranken Menschen durch eine Tai Chi oder Eurythmie-Therapie vermindert. Bei uns im Zentrum startet ab November wieder ein neuer 6-monatiger Kurs der achtsamen Bewegung Eurythmie. Wir freuen uns, dass wir einen Beitrag zu dieser Fragestellung leisten können. Weitere Infos finden Sie unter www.uniklinik-freiburg.de/entaier-studie

Veranstaltungstermine

“Eine Reise in (m)eine andere Welt”

Stadtführung mit Janita-Marja Juvonen

Am 14.11.2023 um 13:30

Treffpunkt Hollestr. 3 (vor der Zentralbibliothek)

Janita-Marja Juvonen nimmt uns mit in ein Leben, das so ganz anders ist. Nicht wirklich sichtbar. Trotzdem sehen wir es fast jeden Tag, ohne es zu kennen. Manchmal ohne es zu wissen, dass es direkt vor uns steht.

Es geht um das Thema Obdachlosigkeit. Janita-Marja gibt uns dazu ein Gesicht, wird uns von ihrem Leben erzählen und uns mit an Orte nehmen, wo sie einmal gelebt hat. Sie lädt uns dazu ein, all unsere Fragen zu stellen. Dumme Fragen gibt es aus Ihrer Sicht nicht, nur ehrliche Antworten.

Wir werden keinerlei Orte aufsuchen, wo aktuell gewohnt wird. Sollten sich betroffene Menschen auf unserem Weg aufhalten, gehen wir weiter. Die Privatsphäre der betroffenen Menschen steht an erster Stelle. Nach der Stadtführung gibt die Möglichkeit, sich im Zentrum 60plus weiter auszutauschen und einen kleinen Einblick in das Buch von Frau Juvonen zu erhalten.

Bitte melden Sie sich an unter zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de oder unter 0201- 319375926.



Veranstaltungstermine



Wissen Kompakt Demenz

Am 16.11.2023, 16 - 18 Uhr

Michaela Lukas, Fachreferentin der Caritas, informiert Sie rund um das Thema Demenz. Die kostenfreie Veranstaltung beginnt um 16 Uhr in den Räumen des Zentrum60plus an der Rottstraße 24. Schwerpunkte sind Basiswissen über das Thema Demenz, die rechtlichen Rahmenbedingungen, Alltagshilfen und Entlastungsangebote.

Bitte melden Sie sich an unter zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de oder unter 0201- 319375926.

Wir verabschieden das Jahr

Am 28.12.2023, 10 Uhr

Die Feiertage sind vorüber und langsam neigt sich das Jahr dem Ende. Wir möchten die Gelegenheit nutzen, diese gemütliche, freudige und oft auch traurige Zeit gemeinsam zu verabschieden und uns auf das neue Jahr zu besinnen. Bei Kaffee, Tee und Gebäck wollen wir beisammen sein und die Zeit in Gemeinschaft genießen. Wir freuen uns auf Sie!

Sagen Sie uns bitte Bescheid, wenn sie dabei sein möchten unter zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de oder unter 0201-319375926.



Kurz notiert!

Termine Technik- und Smartphone-Sprechstunde

Zusammen mit jungen Engagierten der youngcaritas begleiten und coachen wir Sie an ihrem eigenen Gerät in einstündigen 1 zu 1-Beratungsgesprächen.

Bitte melden Sie sich an für die folgenden Termine (jeweils von 15-16 Uhr):

02., 09., 16., 23. November
+
07., 21. Dezember



Pflege- und Wohnberatung (ohne Anmeldung)

15.11.

06.12.

20.12.

jeweils 9 bis 12 Uhr

Die Beratung erfolgt trägerunabhängig, bürgernah und kompetent



Lateinamerikanische Musik mit Tanz fällt am 9. November aus!

Neuer Termin:
30. November
10:15 bis 11:00 Uhr

Öffnungszeiten in der Woche nach Weihnachten:

**Mi, 27.12. von 10 bis 12 Uhr
und**

Do, 28.12. von 10 bis 12 Uhr

Am Fr, 29.12. ist das Zentrum geschlossen! Am 2. Januar sind wir wieder da!



Aus den Stadtteilen

und darüber hinaus

“Mutige” für Gesprächsrunde gesucht!

“Ende gut - alles gut” - unter diesem Motto lädt der DRK-Kreisverband Essen e.V. Menschen ein, die sich frühzeitig mit dem eigenen Abschied auseinandersetzen wollen. In gemütlicher und offener Atmosphäre werden Möglichkeiten der eigenen Bestattung besprochen. Eine Teilnahme ist weiterhin möglich.

Der nächste Termin ist der 7. November, dann alle 14 Tage.

Treffpunkt: Kopstadtplatz 12

Moderation: Ursula Sprenger

Anmeldung: generationen@drk-essen.de oder 0201/8474-233

Sachspenden gesucht

In Kürze eröffnet der CSE im ehem. Marienhospital eine neue Einrichtung für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge. Hierfür werden noch dringend folgende (gebrauchte) Spenden gesucht:

- alte Smartphones (möglichst inkl. Ladekabel)
- Schulmaterial (Stifte, Hefte, Lineal, Taschenrechner etc.)
- Bettwäsche und Handtücher
- Einfache Spiele
- Bücher in einfacher Sprache
- Hygieneartikel (Zahnbürsten und -pasta, Taschentücher, Duschgel, DeoROLLER)
- Gutscheine für DM, Rossmann und Co.

Die Spenden können bei uns am 15. und 22. November zwischen 10 und 12 Uhr abgegeben werden. Für Fragen zu den Sachspenden bitte Angela Laege kontaktieren unter 01578-0690646.

Das Seniorennetzwerk 60+ Frillendorf lädt ein...

(Haus Waterfohr, Huthstr. 1)



Gruppentreffen

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat
17 Uhr

Adventfeier

am 5.12. um 17 Uhr

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte
Marina Vukoman unter
0157-80624207

Yekmal e.V. bietet an: 6-Wochen Internetkurs für Senior*innen

Freitags, 16 - 18 Uhr
Start: 17.11.

Anmeldung unter buro-essen@yekmal.de
oder 0163/5219349

Ort: Rottstr. 24, 1. OG, EDV Raum

Essen, das Leben & wir



Diesmal
mit Monika Rintelen (ganz links im Bild)



Liebe Monika,

am 5. November um 11 Uhr feiert Dein Film "Altwerden selbst stricken" Premiere in der Lichtburg.

Worum geht es in dem Film?

Reinhard Wiesemann und ich leben im GeKu. Wir leben hier mit 45 (meist jüngeren) Menschen in einer super bunten und vielfältigen Gemeinschaft. Es gibt auch eine Pflege-WG, in der unsere beiden Mütter (85 und 93 Jahre alt) mit jungen Männern mit Behinderung zusammen leben. Das ist wunderschön! Das Haus liegt mitten in der Innenstadt. Für uns ist das der richtige Ort, um alt zu werden. Doch Freunde von uns haben entweder andere Wege eingeschlagen, um ihr Leben im Alter zu gestalten, oder sie sagen ganz klar: Frag mich mal in zehn Jahren. In unserer Dokumentation zeigen fünf weitere Protagonisten andere Beispiele für die Vielfalt des Alterns.

Wir zeigen emotionale Momente, humorvolle Begegnungen und inspirierende Lebensgeschichten. Wir sind davon überzeugt, dass das Altern eine einzigartige Reise ist. Wir möchten dazu ermutigen, rechtzeitig das eigene Leben zu gestalten, dann kann man Vieles selbst bestimmen, nach dem Motto, verdrängt das Altern nicht, denn es ist eine Chance und Teil des Lebens.

Wie waren die Dreharbeiten?

Gerardo als Filmemacher ist ein sehr empathisch fragender Mensch. Es ist schon sehr besonders, so viel Aufmerksamkeit geschenkt zu bekommen. Für uns alle, die in dem Film mitwirken war es eine ganz intensive Zeit, die auch zum Nachdenken angeregt hat.

Was bedeutet es für Dich persönlich, älter zu werden?

Der Grundgedanke, sich rechtzeitig auf diese besondere Lebensphase vorzubereiten, sitzt tief in mir drin. Es gibt immer noch einiges zu tun, aber ich habe ja noch viel Kraft und kann die Zukunft aktiv gestalten. Ich schaue deshalb zuversichtlich nach vorne, denn meine Lebenserfahrung zeigt mir, dass jedes Alter Vor- und Nachteile hat.

Hast Du Pläne für weitere Filme?

*Ja, das habe ich tatsächlich. Es geht um die sogenannten "Clans" in Essen. Wer sind die Menschen, die so bezeichnet werden? Wie ist die Geschichte libanesischer Einwanderer*innen in Deutschland? Ich werde Schicksale von libanesischen Menschen darstellen. Es gibt zum Thema "Clan" mehr als nur eine Perspektive. Dieser Dokumentarfilm schlägt eine Brücke zwischen Menschen und möchte Vorurteile aus dem Weg räumen sowie Verständigung und Kennenlernen fördern.*

Wochenübersicht

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
9:30 - 10:00 Meditation (online*)		9:00 - 12:00 Pflege- beratung		
10:00 - 12:00 Kreativkreis	10:30-12:30 Männer- stammtisch	10:00 - 12:00 offene Sprechstunde	10:15 - 11:00 Latein- amerika- nische Musik mit Tanz	
11:00 - 11:45 Yoga am Platz (vor Ort und online*)				
		14:00 - 16:00 Spieletreff "Spielwat"	15:00 - 16:00 Sprechstunde Internet, Smartphone und Co.	
19:00 - 20:30 Musizieren und Singen (pausiert!)				



Bitte melden Sie sich für alle Angebote (außer zur offenen Sprechstunde und Pflegeberatung) telefonisch oder per E-Mail an.

Alle Angebote sind kostenfrei!

Formate - kurz erklärt

Unsere Angebote VOR ORT

montags, 10:00-12:00 Uhr

Kreativkreis

Stricken, Häkeln, Sticken, Nähen... das Ganze in geselliger Runde. Ob blutiger Anfänger oder Profi, hier ist jede*r willkommen.

montags, 11:00-11:45 Uhr

Yoga am Morgen (am Platz)

Yoga am Morgen macht beweglicher und bringt Sie entspannt in den Tag. Einstieg jederzeit möglich. Jetzt auch online!

montags, 19:00-20:30 Uhr

Musizieren und Singen

"Let the sunshine in...!" (60er und 70er)

Jeden 1. und 3. Montag im Monat findet dieses musikalische Angebot vor Ort statt. Bringen Sie ein Instrument oder einfach Ihre Stimme mit und lassen Sie sich überraschen. (Pausiert!)

dienstags, 10:30-12:30 Uhr

Männerstammtisch

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat. Neue Interessierte sind herzlich willkommen. Bitte um vorherige Kontaktaufnahme.

mittwochs, 9:00-12:00 Uhr

Pflege- und Wohnberatung (ohne Anmeldung)

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat findet die Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung in den Räumlichkeiten des Zentrums 60plus statt. Mitarbeiter*innen der Kranken- und Pflegekassen sowie des Amtes für Soziales und Wohnen beraten Sie in allen Fragen rund um das Thema Pflege und Älter werden in Essen.

Alle Angebote sind kostenfrei!

Bitte melden Sie sich für alle Angebote (außer zur offenen Sprechstunde und Pflegeberatung) telefonisch oder per E-Mail an.

*Unser Zoom-Link:

[https://zoom.us/j/93923466273?](https://zoom.us/j/93923466273?pwd=a1dDSktzMW9ZRxpXendqQldnRVVvdz09#success)

[pwd=a1dDSktzMW9ZRxpXendqQldnRVVvdz09#success](https://zoom.us/j/93923466273?pwd=a1dDSktzMW9ZRxpXendqQldnRVVvdz09#success)

mittwochs, 10:00-12:00

offene Sprechstunde

Mitarbeiterinnen des Zentrums beraten Sie zu allen Fragen, die Sie beschäftigen.

mittwochs, 14:00-16:00

Spieletreff "Spielwat"

Jeden 1. Mittwoch im Monat. Von Anno Domini bis Zeitreise, von Azul über Carcassone bis Zooloretto - Spielen bringt Spaß und macht den Kopf munter.

donnerstags, 16:00-17:00 Uhr

Internet, Smartphone & Co: Sprechstunde

Für Menschen, die praktischen Beratungsbedarf bei Handhabung oder Verständnis der digitalen Welt (Internet, Smartphone, Tablet oder verwandte Themen) haben. Alle Anliegen sind dabei willkommen. 1 zu 1-Beratung.

donnerstags, 10:15-11:00 Uhr

Lateinamerikanische Musik mit Tanz

Jeden 2. Donnerstag im Monat laden wir Sie herzlich zu unserem Fitness-Angebot ein. Sie brauchen keine Vorerfahrungen mitbringen, sondern einfach nur Spaß an der Bewegung! Es wird mitunter nicht nur getanzt, sondern auch viel miteinander gelacht. Voraussetzung: Grundfitness.

Unsere DIGITALEN Angebote*

montags, 9:30-10:00 Uhr

Meditation für einen guten Start in die Woche. Eingeladen sind alle, die Lust auf einen gemeinsamen Wochenstart haben – wobei sich niemand aktiv einbringen muss.

montags, 11:00-11:45

Yoga am Morgen (am Platz)

siehe oben

Zentrum 60plus⁺

Adresse:
Rottstr. 24-26
45127 Essen

Email:
zentrum60plus-
bezirk1@caritas-e.de

Tel: 0201-319375926

Web:
[www.caritas-
e.de/zentrum60plus-bezirk1](http://www.caritas-e.de/zentrum60plus-bezirk1)

Instagram:
zentrum60plus_bezirk1

Facebook:
Zentrum 60plus Bezirk I



STADT
ESSEN



Caritasverband
für die Stadt
Essen e.V.

