

OKTOBER 2025

# NEWSLETTER OKTOBER/NOVEMBER

Zentrum 60plus Bezirk VIII

## INHALT

Rückblick.....	2
Ausblick.....	3
Beratungsangebote.....	5

## Einladung zum herbstlichen Miteinander

Wenn die Blätter sich in warmes Gold, tiefes Rot und leuchtendes Orange verwandeln, lädt der Herbst uns ein, innezuhalten und neue Verbindungen zu knüpfen. Genau jetzt, in dieser besonderen Jahreszeit zwischen Sommerabschied und Winterbeginn, möchten wir Menschen zusammenbringen – zum Erzählen, Zuhören und Teilen.

Lassen Sie uns gemeinsam den Herbst feiern:

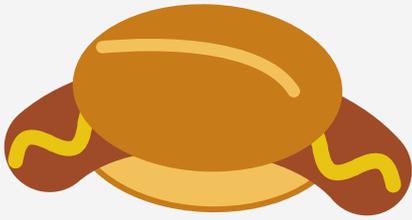
- In entspannter Atmosphäre neue Gesichter kennenlernen
- Gedanken, Geschichten und Erfahrungen austauschen
- Gemeinsam lachen, Tee trinken und vielleicht sogar den ein oder anderen Kürbis schnitzen

Jenny Schumacher, Christopher Isbrecht, Doris Czikowski & Sandhya Küsters

---

# RÜCKBLICK

## Sommerfest Seniorennetzwerk Überrauch



Am 07. September nutzte das Seniorennetzwerk Überrauch eines seiner regelmäßigen Basisgruppentreffen für ein fröhliches Sommerfest. Ab 15:00 Uhr wurde der Grill angeschmissen und ein reichhaltiges Buffet mit liebevoll selbst zubereiteten Salaten aufgebaut. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer genossen die kulinarischen Köstlichkeiten bei bestem Wetter und guter Gesellschaft.

Für musikalische Stimmung sorgte Rock'n'Roll aus dem CD-Player, der schnell für beschwingte Atmosphäre und gute Laune sorgte. Es wurde gelacht, erzählt und gemeinsam gefeiert – ein rundum gelungener Nachmittag, der die Gemeinschaft stärkte und allen Beteiligten viel Freude bereitete.

### In eigener Sache

#### Verabschiedung:

Ich danke Ihnen allen für die schöne Zeit hier im Zentrum. Zwei Jahre voller netter Begegnungen werden mir immer in Erinnerung bleiben. Machen Sie es gut und bleiben Sie gesund.

Jenny



# AUSBLICK



## CAFÉ- Ü

Der ehrenamtlich geführte Kaffeetreff findet immer am ersten Mittwoch des Monats statt. Neben Kaffee und Kuchen sind Sie zum gemeinsamen Gespräch eingeladen.

Es wird immer wieder Unterstützung benötigt, ob beim Kuchenbacken oder Tischdecken. Bei Interesse melden Sie sich unter:

**Cafe-Ue@web.de**

Zentrum 60plus  
Klapperstr. 70  
45277 Essen

**Termin:**  
**01.10.**  
**15:00 - 17:00 Uhr**



## SPIELERUNDE

Sie spielen gerne, aber wissen nicht mit wem?  
Kein Problem! Besuchen Sie uns zu unserer Spielerunde und finden Sie Mitstreiter:innen.

Zentrum 60plus  
Klapperstr. 70  
45277 Essen

**Termin:**  
**08.10.**  
**12:00 - 13:30 Uhr**



## MENSCHENWÜRDE - UNANTASTBAR?

Workshop zum Thema Würde

Zentrum 60plus  
Klapperstr. 70  
45277 Essen

**14.10.**  
**18:00 - 19:30 Uhr**



## BUNTE BEGEGNUNG

Spaß an Bildung und Kultur

“80 Jahre Frieden in Deutschland - und nun?”

Zentrum 60plus  
Klapperstr. 70  
45277 Essen

**07.10.**  
**16:00 Uhr**



## VOLLBLUT-HELDEN

Blut spenden. Leben retten.

Montag, 13.10.2025, 15:00 - 19:00 Uhr im Pfarrsaal "St.  
Suitbert"  
Klapperstr. 72  
45277 Essen



## TREFFEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe

Erstes Treffen  
Dienstag, 21.10.2025, 17:00 Uhr

Zentrum 60plus  
Klapperstr. 70  
45277 Essen



## BASISGRUPPENTREFFEN

### SeniorenNetzwerk Überrauch

Wenn Sie auch Teil des SeniorenNetzwerks Überrauch werden möchten, besuchen Sie gerne eines unserer Basisgruppentreffen.

**Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat**

**17:00 - 19:00 Uhr**

Zentrum 60plus  
Klapperstr. 70  
45277 Essen

## INFOTREFF

### Netzwerk 60plus in Heisingen

Wenn Sie auch Teil des Netzwerkes 60plus in Heisingen werden möchten, besuchen Sie gerne eines unserer Basisgruppentreffen.

**Jeden 1. und 3. Montag im Monat**

**17:30 - 19:30**

Pfarrzentrum St. Georg  
Heisinger Str. 480  
45259



# BERATUNGSANGEBOTE



## PFLEGEBERATUNG

An jedem zweiten Dienstag im Monat stehen Mitarbeiter:innen der Kranken- und Pflegekassen, sowie des Amtes für Soziales und Wohnen bereit, um ihre Fragen rund um das Thema Pflege und Wohnen im Alter zu beantworten.

Die Beratung erfolgt trägerunabhängig, bürgernah und kompetent.

**Die nächsten Termine sind am :**

**14.10. & 11.11. jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr**



## OFFENE BERATUNG

Jeden Mittwoch bieten wir die offene Sprechstunde von 10:00 bis 12:00 Uhr im Zentrum an. Sie können mit allen Anliegen ohne Anmeldung zu uns kommen.

Der erste Schritt ist manchmal der Schwerste - und gleichzeitig auch der Wichtigste. Gemeinsam schauen wir, was Sie brauchen.

**Jeden Mittwoch 10:00 - 12:00 Uhr**



## ALLTAGSPROBLEME MIT DIGITALER HILFE LÖSEN

Sie haben Fragen rund ums Smartphone oder Tablet ?  
Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Unterstützt durch die Sozialstiftung NRW kommen Mitarbeiter:innen des Marienheims in unser Zentrum und beantworten ihre Fragen zu digitalen Medien.

**Jeden Mittwoch  
und jeden zweiten und vierten Freitag im Monat  
jeweils um 10:00 Uhr**



Alle Angebote sind kostenlos  
Der Newsletter erscheint alle zwei Monate



## Termine Oktober 2025

### im Zentrum 60plus im Bezirk VIII

<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Veranstaltung</b>
Mi	01.10.2025	10:00 - 11:00 12:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen (mit Anmeldung) Spaziergang
Do	02.10.2025	10:00 - 11:00	Gedächtnistraining (mit Anmeldung)
Fr	03.10.2025		Feiertag
Sa	04.10.2025		
So	05.10.2025		
Mo	06.10.2025	09:30 - 10:00 11:00 - 11:45	Online-Meditation (mit Anmeldung) Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)
Di	07.10.2025	10:00 - 12:00 16:00 - 17:30	Offenes Café Bunte Begegnung
Mi	08.10.2025	10:00 - 11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen (mit Anmeldung)
Do	09.10.2025	10:00 - 11:00 15:00 - 16:30	Gedächtnistraining (mit Anmeldung) Plauderzeit
Fr	10.10.2025	10:00 - 11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen (mit Anmeldung)
Sa	11.10.2025		
So	12.10.2025		
Mo	13.10.2025	09:30 - 10:00 11:00 - 11:45	Online-Meditation (mit Anmeldung) Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)
Di	14.10.2025	10:00 - 12:00 18:00 - 19:30	Offenes Café Menschenwürde – Unantastbar?
Mi	15.10.2025	10:00 - 11:00 12:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen (mit Anmeldung) Spaziergang
Do	16.10.2025	10:00 - 11:00	Gedächtnistraining (mit Anmeldung)
Fr	17.10.2025	12:00 - 13:30	Zeit zum Erinnern
Sa	18.10.2025		
So	19.10.2025		
Mo	20.10.2025	09:30 - 10:00 11:00 - 11:45	Online-Meditation (mit Anmeldung) Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)
Di	21.10.2025	10:00 - 12:00	Offenes Café

Mi	22.10.2025	10:00 - 11:00 12:00 - 13:30	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen (mit Anmeldung) Spaziergang
Do	23.10.2025	10:00 - 11:00	Gedächtnistraining (mit Anmeldung)
Fr	24.10.2025	10:00 - 11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen (mit Anmeldung)
Sa	25.10.2025		
So	26.10.2025		
Mo	27.10.2025	09:30 - 10:00 11:00 - 11:45	Online-Meditation (mit Anmeldung) Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)
Di	28.10.2025	10:00 - 12:00	Offenes Café
Mi	29.10.2025	10:00 - 11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen (mit Anmeldung)
Do	30.10.2025	10:00 - 11:00 10:00 - 12:00	Gedächtnistraining (mit Anmeldung) Klüger gegen Betrüger Teil 2 (mit Anmeldung)

Zentrum 60plus  
Klapperstraße 70

Tel. 0201 319375 927

## Termine November 2025

### im Zentrum 60plus im Bezirk VIII

<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Uhrzeit</b>	<b>Veranstaltung</b>
Sa	01.11.2025		
So	02.11.2025		
Mo	03.11.2025	09:30 - 10:00 11:00 - 11:45	Online-Meditation (mit Anmeldung) Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)
Di	04.11.2025	10:00 - 12:00	Offenes Café Bunte Begegnung
Mi	05.11.2025	10:00 - 11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen (mit Anmeldung)
Do	06.11.2025	10:00 - 11:00	Gedächtnistraining (mit Anmeldung)
Fr	07.11.2025	11:00 - 12:30	Musik mit Chris
Sa	08.11.2025		
So	09.11.2025		
Mo	10.11.2025	09:30 - 10:00 11:00 - 11:45	Online-Meditation (mit Anmeldung) Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)
Di	11.11.2025	10:00 - 12:00	Offenes Café
Mi	12.11.2025	10:00 - 11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen (mit Anmeldung)
Do	13.11.2025	10:00 - 11:00 15:00 - 16:30	Gedächtnistraining (mit Anmeldung) Plauderzeit
Fr	14.11.2025	10:00 - 11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen
Sa	15.11.2025		
So	16.11.2025		
Mo	17.11.2025	09:30 - 10:00 11:00 - 11:45	Online-Meditation (mit Anmeldung) Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)
Di	18.11.2025	10:00 - 12:00	Offenes Café
Mi	19.11.2025	10:00 - 11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen (mit Anmeldung)
Do	20.11.2025	10:00 - 11:00	Gedächtnistraining (mit Anmeldung)
Fr	21.11.2025	12:00 - 13:30	Zeit zum Erinnern
Sa	22.11.2025		
So	23.11.2025		
Mo	24.11.2025	09:30 - 10:00 11:00 - 11:45	Online-Meditation (mit Anmeldung) Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)

Di	25.11.2025	10:00 - 12:00	Offenes Café
Mi	26.11.2025	10:00 - 11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen (mit Anmeldung)
Do	27.11.2025	10:00 - 11:00	Gedächtnistraining (mit Anmeldung)
Fr	28.11.2025	10:00 - 11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen (mit Anmeldung)

Zentrum 60plus  
Klapperstraße 70

Tel. 0201 319375 927  
[zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de](mailto:zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de)

# Bunte Begegnung

## Spaß an Bildung und Kultur

Aktivitäten mit Menschen jeden Alters und jeder Kultur zum gemeinsamen Erleben, Erfahren, Lehren und Lernen - bei uns steht das Miteinander im Mittelpunkt.



 **Dienstag, 07. Oktober 2025**

 **16:00 Uhr**

 **Klapperstraße 70, 45277 Essen**

**Thema: „80 Jahre Frieden in Deutschland  
– und nun?“**

Neben Kaffee und Kuchen wird es einen Dialog zur Leitfrage: „80 Jahre Frieden – und nun? / Was bedeutet Frieden für mich?“ geben, der von zwei Dialogbegleiter\*innen moderiert wird.



Während der Veranstaltung wird eine russische Übersetzung vor Ort sein, wenn sie weitere Hilfe oder Informationen benötigen melden sie sich gerne im Zentrum 60+ unter:



0201 319375927

Das Angebot ist eine Kooperation zwischen der Pfarrei St. Josef, dem Zentrum 60+ Überrauch, der Zugewandertenberatung des Diakoniewerks Essen und dem Dienst „Caritas macht sozial.pastoral“

Diese Veranstaltung wird gefördert aus Mitteln des kommunalen Integrationsbudgets der Stadt Essen



Caritasverband  
für die Stadt  
Essen e.V.

IN KOOPERATION MIT

Zentrum  
60plus<sup>+</sup>

STADT  
ESSEN



DAS KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE LÄDT EIN:

# TREFFEN FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE IN ESSEN-ÜBERRUHR

DIENSTAG, 21. OKTOBER  
17:00 UHR



ZENTRUM 60PLUS IM BEZIRK VIII  
KLAPPERSTR. 70, 45277 ESSEN

**DIE TEILNAHME IST KOSTENFREI,  
EINE ANMELDUNG IST NICHT ERFORDERLICH.  
INFOS UNTER 0201/319 375 350 ODER PFLEGESELBSTHILFE@CARITAS-E.DE**



PFLEGE  
SELBSTHILFE  
NRW

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,  
Gesundheit und Soziales  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN



# Menschenwürde - Unantastbar?

Workshop zum Thema Würde



**Dienstag 14.10.**

**18:00-19:30**

**Zentrum 60plus**

**Klapperstr. 70,**

**45277 Essen**



*“Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt” (Art. 1 Abs. 1 GG).*

Mit diesen Worten Beginnt unser Grundgesetz.

Doch wo fängt die Würde des Einzelnen an und was bedeutet Würde für mich überhaupt?

An diesem Abend schaffen wir einen wertschätzenden

Raum, um sich über die eigenen Erfahrungen, die persönlichen Perspektiven und die vielfältigen Aspekte des Themas Würde auszutauschen. In kleinen Gruppen können

Sie mit Impulsen und gegenseitiger Inspiration in den gemeinsamen Austausch gehen und ihr Bewusstsein für die eigene Würde stärken.

**Zentrum  
60plus<sup>+</sup>**



**STADT  
ESSEN**



Caritasverband  
für die Stadt  
Essen e.V.