



DEZEMBER 2025

NEWSLETTER DEZEMBER/JANUAR

Zentrum 60plus Bezirk VIII

Ein Hauch von Advent

INHALT

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


Ein Hauch von Advent

Die Tage werden still und klar,
der Winter steht schon nah und wahr.
Ein Lichtlein strahlt in dunkler Nacht,
es kündigt an: Die Zeit erwacht.
Gemeinsam wollen wir verweilen,
uns Freude, Wärme, Glück zu teilen.
Denn was die Welt zusammenhält,
ist Liebe – mehr als Gut und Geld.

Und wenn der erste Schnee uns grüßt,
spürt man, wie Hoffnung leis' erblüht.
Ein Lächeln, das die Herzen wärmt,
zeigt, was das Miteinander lernt.
Drum lasst uns teilen, was uns trägt,
damit die Freude weiter schlägt.
Gemeinsam gehen wir den Weg –
ein Licht, das durch die Tage legt.

Wir wünschen allen eine besinnliche Weihnachtszeit
und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Christopher Isbrecht, Doris Czikowski & Sandhya
Küsters



RÜCKBLICK

Bunte Begegnung - 80 Jahre Frieden in Deutschland

Am 07. Oktober durften wir gemeinsam mit unseren Partner:innen der Buntten Begegnung einen besonderen Nachmittag gestalten:

Unter dem Motto „80 Jahre Frieden in Deutschland“ kamen Menschen unterschiedlichster Hintergründe zusammen, um über ein Thema zu sprechen, das uns alle bewegt – Frieden.

Begleitet wurden wir dabei von zwei erfahrenen Dialogbegleiter:innen der Stadt Essen, die uns dabei unterstützten, eine lebendige und offene Diskussionsrunde zu gestalten. Gemeinsam haben wir darüber gesprochen, was Frieden für jede und jeden Einzelnen bedeutet, welche Wünsche und Hoffnungen damit verbunden sind – und auch, welche Ängste in diesem Zusammenhang entstehen können.

Die Vielfalt der Gedanken und Perspektiven hat gezeigt: Frieden ist mehr als die Abwesenheit von Krieg. Er beginnt im Alltag, in unseren Begegnungen und im respektvollen Miteinander. Wir danken allen Teilnehmenden für ihre Offenheit und den inspirierenden Austausch sowie unseren Partner:innen und den Dialogbegleiter:innen für ihre wertvolle Unterstützung.



Klüger gegen Betrüger

Am 30. September und 21. Oktober fand der erste und zweite Teil unseres Vortrags „Klüger gegen Betrüger“ statt. Polizeikommissar Ralf Ruttkowski informierte die Teilnehmenden über aktuelle Betrugsmaschen und gab wertvolle Tipps, wie man sich davor schützen kann.

Im ersten Teil ging es um Trickbetrug am Telefon, wie etwa falsche Polizeibeamte oder Schockanrufe. Im zweiten Teil beleuchtete Herr Ruttkowski die Gefahren von Betrugsversuchen an der Haustür oder auf der Straße – Situationen, die leider immer wieder vorkommen.

Die Veranstaltung war sehr gut besucht, und die Rückmeldungen der Teilnehmenden waren durchweg positiv. Viele lobten den spannenden und praxisnahen Vortrag, der nicht nur informiert, sondern auch sensibilisiert hat. Ein herzliches Dankeschön an Herrn Ruttkowski für sein Engagement und an alle, die dabei waren!



Menschenwürde -Unantastbar?



Am 14. Oktober fand in unserem Zentrum 60plus ein inspirierender Workshop zum Thema Menschenwürde statt. Gemeinsam mit Carolin Ebinger vom Team Caritas macht sozial-pastoral haben wir verschiedene Stationen gestaltet, die dazu einluden, über den Wert der Würde für uns persönlich und für unsere Gesellschaft nachzudenken. Die Teilnehmenden konnten sich intensiv mit Fragen auseinandersetzen wie: Was bedeutet Würde für mich? Wo wird sie geschützt – und wo gefährdet?

Der Workshop war Teil einer größeren Initiative, die sich für die Würde des Menschen stark macht. Ein Beispiel dafür ist das Würde-Projekt der Caritas, das aktuell in Essener Quartieren umgesetzt wird. Dabei entstanden sogenannte Würde-Tafeln, die von Besucher:innen des Franz Sales Hauses gefertigt wurden. Sie tragen den Schriftzug „Die Würde des Menschen ist unantastbar“ und erinnern daran, dass jeder Mensch eine unantastbare Würde besitzt. Die Idee geht auf den Verein für Menschenwürde und Demokratie e.V. zurück und wird von den Königsskulpturen des Diakons Ralf Knoblauch inspiriert. Diese Skulpturen symbolisieren die verborgene Größe und Würde jedes Menschen, unabhängig von seiner Lebenssituation. Mit diesem Projekt wollen wir gemeinsam ein Zeichen setzen: gegen Hass und Ausgrenzung, für Respekt und Menschlichkeit. Wir danken allen Teilnehmenden für die engagierte Diskussion und freuen uns auf weitere Aktionen, die das Thema Menschenwürde in den Mittelpunkt stellen!

AUSBLICK



WORKSHOP -ERKÄLTUNGSBALSAM

Gemeinsam mit der Kräuter - Expertin Anja Hestermann von Sinfonie-der-Kräuter stellen wir einen wohltuenden Erkältungsbalsam mit Thymian und Pfefferminze her - zum mitnehmen und genießen in der kalten Jahreszeit.

Wir bitten um Ihre Anmeldung bei uns im Zentrum unter:

Tel: 0201 319375-927
oder unter
zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de

Termin:
19.12.
09:30 - 12:30 Uhr



RAUS AN DIE FRISCHE LUFT!

Wir wollen gemeinsam in der näheren Umgebung spazieren gehen und Sie dazu herzlich einladen!

Treffpunkt:
12:00 Uhr
Zentrum 60plus
Klapperstr. 70
45277 Essen

Termine:
03.12. & 17.12.
12:00 Uhr



ZWISCHEN DEN JAHREN

Weihnachten ist bereits vorbei, das neue Jahr hat noch nicht begonnen und sie möchten Ihre Zeit gerne in netter Gesellschaft verbringen. Dann kommen Sie doch am 30.12. in unser offenes Café auf einen Kaffee und ein paar nette Gespräche vorbei!

Das Büro ist von 9 -13 Uhr geöffnet.

Termin:
30.12.
10:00 - 12:00 Uhr



ADVENTS-FEIER - BUNTE BEGEGNUNG

Zusammen mit unseren Partner:innen der Bunten Begegnung und der SuitBAND laden wir herzlich zur Adventsfeier am 10. Dezember in unser Zentrum ein. Die jungen Musizierenden werden uns zu Punsch und Keksen mit vorweihnachtlichen Liedern begleiten. Im Anschluss folgt die Öffnung des Adventsfensters um 17:00.

Zentrum 60plus
Klapperstr. 70
45277 Essen

Termin:
10.12.
15:00 Uhr



BASISGRUPPENTREFFEN

SeniorenNetzwerk Überraehr

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

Jeden 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 :

09.12. & 13.01. 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**



Termine Dezember 2025

im Zentrum 60plus im Bezirk VIII

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung
Mo	01.12.2025	09:30 - 10:00 11:00 - 11:45	Online-Meditation (mit Anmeldung) Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)
Di	02.12.2025	10:00 - 12:00	Offenes Café
Mi	03.12.2025	10:00 - 11:00 12:00 - 13:30	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen Spaziergang
Do	04.12.2025	10:00 - 11:00	Gedächtnistraining (mit Anmeldung)
Fr	05.12.2025	11:00 - 12:30	Musik mit Chris
Sa	06.12.2025		
So	07.12.2025		
Mo	08.12.2025	09:30 - 10:00 11:00 - 11:45	Online-Meditation (mit Anmeldung) Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)
Di	09.12.2025	09:00 - 12:00 10:00 - 12:00	Pflegeberatung Offenes Café
Mi	10.12.2025	10:00 - 11:00 15:00  17:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen Adventsfeier Bunte Begegnung Öffnung Adventsfenster
Do	11.12.2025	10:00 - 11:00	Gedächtnistraining (mit Anmeldung)
Fr	12.12.2025	10:00 - 11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen
Sa	13.12.2025		
So	14.12.2025		
Mo	15.12.2025	09:30 - 10:00 11:00 - 11:45	Online-Meditation (mit Anmeldung) Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)
Di	16.12.2025	10:00 - 12:00	Offenes Café
Mi	17.12.2025	10:00 - 11:00 12:00 - 13:30	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen Spaziergang
Do	18.12.2025	10:00 - 11:00	Gedächtnistraining (mit Anmeldung)
Fr	19.12.2025	9:30 – 12:30	Workshop – Erkältungsbalsam (mit Anmeldung)
Sa	20.12.2025		
So	21.12.2025		
Mo	22.12.2025	09:30 - 10:00 11:00 - 11:45	Online-Meditation (mit Anmeldung) Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)
Di	23.12.2025	10:00 - 12:00	Offenes Café

Mi	24.12.2025		Heiligabend
Do	25.12.2025		1. Weihnachtsfeiertag
Fr	26.12.2025		2. Weihnachtsfeiertag
Sa	27.12.2025		
So	28.12.2025		
Mo	29.12.2025	09:30 - 10:00 11:00 - 11:45	Online-Meditation (mit Anmeldung) Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)
Di	30.12.2025	10:00 - 12:00	Offenes Café
Mi	31.12.2025		Silvester

Zentrum 60plus
Klapperstraße 70

Tel. 0201 319375 927
zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de

Termine Januar 2026

im Zentrum 60plus im Bezirk VIII

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung
Fr	02.01.2026	11:00 - 12:30	Musik mit Chris (Entfällt)
Sa	03.01.2026		
So	04.01.2026		
Mo	05.01.2026	09:30 - 10:00 11:00 - 11:45	Online-Meditation (mit Anmeldung) Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)
Di	06.01.2026	10:00 - 12:00	Offenes Café
Mi	07.01.2026	10:00 - 11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen
Do	08.01.2026	10:00 - 11:00	Gedächtnistraining (mit Anmeldung)
Fr	09.01.2026	10:00 - 11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen
Sa	10.01.2026		
So	11.01.2026		
Mo	12.01.2026	09:30 - 10:00 11:00 - 11:45	Online-Meditation (mit Anmeldung) Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)
Di	13.01.2026	09:00 - 12:00 10:00 - 12:00	Pflegeberatung Offenes Café
Mi	14.01.2026	10:00 - 11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen
Do	15.01.2026	10:00 - 11:00	Gedächtnistraining (mit Anmeldung)
Fr	16.01.2026	9:30 – 12:30	Workshop – Erkältungsbalsam (mit Anmeldung)
Sa	17.01.2026		
So	18.01.2026		
Mo	19.01.2026	09:30 - 10:00 11:00 - 11:45	Online-Meditation (mit Anmeldung) Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)
Di	20.01.2026	10:00 - 12:00	Offenes Café
Mi	21.01.2026	10:00 - 11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen
Do	22.01.2026	10:00 - 11:00	Gedächtnistraining (mit Anmeldung)
Fr	23.01.2026	12:00 - 13:30	Zeit zum Erinnern
Sa	24.01.2026		
So	25.01.2026		
Mo	26.01.2026	09:30 - 10:00 11:00 - 11:45	Online-Meditation (mit Anmeldung) Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)
Di	27.01.2026	10:00 - 12:00	Offenes Café

Mi	28.01.2026	10:00 - 11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen
Do	29.01.2026	10:00 - 11:00	Gedächtnistraining (mit Anmeldung)
Fr	30.01.2026	10:00 - 11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen
Sa	31.01.2026		

Zentrum 60plus
Klapperstraße 70

Tel. 0201 319375 927
zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de



Bunte Begegnung

Wir laden ein zu unserer

Advents- Feier



AM 10. DEZEMBER 2025

AB 15:00 UHR

KLAPPERSTR 70 | ZENTRUM 60+



Zusammen mit unseren Partnern der Bunten Begegnung und der SuitBAND laden wir herzlich zur Adventsfeier am 10. Dezember in unser Zentrum ein. Die jungen Musizierenden werden uns zu Punsch und Keksen mit vorweihnachtlichen Liedern begleiten. Im Anschluss folgt die Öffnung des Adventsfensters um 17:00.

FÜR VERKÖSTIGUNGEN UND UNTERHALTUNG WIRD GESORGT!

*Wir freuen uns
auf euch! Kommen!*



**Zentrum
60plus⁺**

WORKSHOP

Erkältungsbalsam

Wann:

Donnerstag

19.12.2025, 9:30-12:30

Wo:

Zentrum 60+

Klapperstr. 70

45277 Essen

Gemeinsam mit der Kräuter - Expertin Anja Hestermann von Sinfonie-der-Kräuter stellen wir einen wohltuenden Erkältungsbalsam mit Thymian und Pfefferminze her - zum mitnehmen und genießen in der kalten Jahreszeit.

Wir erfahren die Grundlagen der Salbenherstellung und lernen die Heilwirkungen von Thymian und Pfefferminze kennen - zwei wunderbare Kräuter, welche unsere Atemwege befreien, entspannen und stärken und ganz natürlich pflegen. Nachhaltig und klimafreundlich.

Ein gemeinsamer Austausch bei Tee, Lachen und einem kleinen Snack runden unseren Vormittag in duftender Kräuteratmosphäre ab.

Wir bitten um Ihre Anmeldung bei uns im Zentrum unter

0201 - 319375 - 927

oder

zentrum60plus-bezirk8.de

**Zentrum
60plus⁺**

**STADT
ESSEN**



Caritasverband
für die Stadt
Essen e.V.