

# ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

## NEWSLETTER

**Ausgabe | Januar & Februar | 2022**

Liebe Leserinnen und Leser,  
das Jahr geht langsam zu Ende aber wir freuen uns jetzt schon auf ein spannendes neues Jahr 2022. Wir öffnen das Zentrum wieder am **03. Januar 2022** und freuen uns auf Sie!

Hiermit erhalten Sie den Newsletter des Zentrums 60plus Bezirk I mit Ankündigungen für die Monate Januar und Februar 2022.

Hier stellen wir Ihnen unsere vielfältigen [Formate](#) vor, die sowohl digital als auch vor Ort stattfinden. Zudem laden wir Sie im Februar herzlich zu einem [Vortrag](#) zum Thema Vorsorgevollmacht ein.

Die [Pflegeberatung](#) wird weiterhin regelmäßig in den Räumlichkeiten des Zentrums 60plus angeboten.

**Wir wünschen Ihnen besinnliche Feiertage und einen guten Rutsch ins Jahr 2022!**

Christina Gericke  
Marina Vukoman  
Sandhya Küsters  
Alicia Emmig

## INHALT

- 1. Formate und Kurse .....3
- 2. Pflegestützpunkt .....6
- 3. Vorträge .....7
- 4. Kurse zur Sturzprävention .....8
- Wochenübersicht .....10

### **Bitte beachten Sie:**

**Für unsere Besucher\*innen gilt zurzeit 2G (geimpft oder genesen), mit Ausnahme von Beratungsgesprächen (3G).**

**Für unsere Bewegungs-Angebote gelten gesonderte Regelungen (2G plus).**



# ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I



## Ein Ort der Begegnung für die Generation 60plus

Die Zentren 60plus der Caritas in Bezirk I und VIII sind in der Zeit zwischen Weihnachten und Silvester geöffnet und laden herzlich zum offenen Café „Zwischen den Jahren“ ein.

In gemütlicher Atmosphäre und bei einem Heißgetränk kann man gemeinsam ins Gespräch kommen, sich austauschen und Kontakte knüpfen. Kommen Sie einfach vorbei, es ist keine Voranmeldung nötig, es gilt aber **2G!**

- Zentrum 60plus, Rottstr. 24-26  
geöffnet vom 27.12. – 29.12.  
jeweils von 10 bis 12 Uhr
- Zentrum 60plus, Klapperstr. 70  
geöffnet vom 27.12. – 30.12.  
jeweils von 10 bis 12 Uhr

Wir freuen uns! Bis dahin eine wunderschöne Weihnachtszeit und:  
Bleiben Sie gesund!

# ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

## 1. FORMATE UND KURSE

### VOR ORT IM ZENTRUM

**montags, 10:00-12:00 Uhr**

**Kreativkreis - *Kreativ sein in der Gemeinschaft***

Start:  
10. Januar

Stricken, Häkeln, Sticken, Nähen... das ist kein Hobby mehr für einsame Stunden in der guten Stube. Teilen Sie Ihr Hobby aktiv mit uns und geben Sie Ihre Erfahrungen in die Runde weiter. Ob blutiger Anfänger oder Profi, hier ist jede\*r willkommen.

**montags, 11:00-11:45 Uhr**

**Yoga am Morgen** (am Stuhl/Platz)

Start:  
03. Januar

2G plus

*Digitale Teilnahme per Zoom ist ebenfalls möglich!*

Yoga am Morgen macht beweglicher und bringt Sie entspannt in den Tag. Einstieg jederzeit möglich. Sie benötigen nichts weiter als bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

**dienstags, 11:00-12:00 Uhr**

**Offenes Café „Auf'n Kaffken“**

Start:  
04. Januar

Wir bieten die Gelegenheit, sich in gemütlichen Räumlichkeiten im persönlichen Kontakt auszutauschen. Es ist keine Voranmeldung nötig!

Alle Angebote sind **kostenfrei**.

Um eine Anmeldung unter **0201 - 632569926** oder per E-Mail [zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de](mailto:zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de) wird gebeten.

# ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

**dienstags, 19:00-20:30 Uhr**

**"Let the sunshine in...!" - Pop- und  
Folksongs der 60er und 70er Jahre** (jeden  
1. und 3. Dienstag im Monat)

2G plus

Lassen wir die Erinnerungen an diese Zeit und an ihre Musik aufleuchten und erfreuen wir uns an dem Zusammensein beim Singen und Musizieren. Alles mit Spaß und ganz unperfekt! Bring gerne ein Instrument mit! *Leitung: Jürgen Friedrich*

**mittwochs, 11:00-12:00 Uhr**

**Rollatoren-Sprechstunde**

Nur noch im  
Januar!

Unsere Rollatoren-Sprechstunde richtet sich an alle Nutzer\*innen mit Fragen zur Einstellung und dem Umgang mit einem Rollator. Auch Menschen, die mit dem Gedanken spielen, sich einen Rollator anzuschaffen und diesbezüglich Fragen haben sind herzlich eingeladen. Mitzubringen ist ein Rollator (wenn vorhanden). *Beraterin: Alicia Emmig (Ergotherapeutin)*

Die nächsten Termine: **05.01.22, 12.01.22 und 19.01.22**

**donnerstags, 10:15-11:00 Uhr**

**Lateinamerikanische Musik mit Tanz**

2G plus

(jeden 2. Donnerstag im Monat: **13.01.22 und 10.02.22**)

Wir laden Sie herzlich zu unserem neuen Fitness-Angebot ein, welches lateinamerikanische Musik und Tanz sportlich miteinander verbindet. Sie brauchen keine Vorerfahrungen mitbringen, lediglich eine Grundfitness, lockere Sportkleidung, gute Turnschuhe sowie ein kleines Handtuch und etwas zu trinken.

*Leitung: Babji Marla*

# ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

**donnerstags, 15:00 Uhr**

**Sprechstunde: Internet,  
Smartphone & Co**

Start:  
13. Januar

Die Sprechstunde richtet sich an Menschen, die praktischen Beratungsbedarf bei Handhabung oder Verständnis der digitalen Welt (Internet, Smartphone, Tablet oder verwandte Themen) haben.

## **DIGITAL**

Die folgenden Formate finden **online** als Zoom-Veranstaltungen statt. Den entsprechenden **Zoom-Link** finden Sie auf unserer **Homepage** [www.caritas-e.de/caritas-vor-ort/zentrum-60plus-bezirk-i/](http://www.caritas-e.de/caritas-vor-ort/zentrum-60plus-bezirk-i/)

**montags, 9:30-10:00 Uhr**

**Meditation für einen guten Start in die  
Woche**

Start:  
10. Januar

Eingeladen sind alle, die Lust auf einen gemeinsamen Wochenstart haben – wobei sich niemand aktiv einbringen muss.

**mittwochs, 10:00-11:00 Uhr**

(jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat)

**Buch & Tee**

Herzliche Einladung, mit einem Tee in entspannter Runde über Ihre Lieblingslektüre ins Gespräch zu kommen – und über „Gott und die Welt“.

# ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

## 2. PFLEGESTÜTZPUNKT

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat findet die Sprechstunde der Pflegeberatung 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,
- zu Leistungen der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung sowie der Sozialhilfe,
- bei der Klärung von Kostenträgerfragen,
- zu Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige,
- zum Wohnen im Alter und Unterstützung im Alltag.

Die nächsten Termine sind:

**05.01.2022**

**19.01.2022**

**02.02.2022**

**16.02.2022**

Jeweils von 09.00 bis 12.00 Uhr

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Ganz ohne Anmeldung!**



Alle Beratungsangebote sind **kostenfrei**.

Den **Pflegestützpunkt der Stadt Essen** erreichen Sie außerdem telefonisch von montags bis freitags in der Zeit von 8.30-12.30 Uhr unter der Telefonnummer: **0201/88-50089**

# ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

## 3. VORTRÄGE

### **Vorsorgevollmacht (Deutsch/mit Übersetzung auf Arabisch)**

**Am 09.02.2022, 10:00-12:00 Uhr**

*In Kooperation mit dem Deutsch-Tunesischen Verein für Familien und Kultur e.V.*

Das Thema Vorsorge ist für viele Menschen mit Unsicherheiten verbunden. Dabei ist es besonders wichtig – egal in welchem Alter – eine oder mehrere Personen zu bestimmen, die für Sie stellvertretend handelt, wenn Sie einmal nicht in der Lage dazu sind. Wir laden Sie deshalb herzlich zu unserem Vortrag im Dezember ein. Unsere Referentin Michaela Lukas wird nach einem Impulsvortrag zur Vorsorgevollmacht auf Ihre Fragen eingehen. Auch Aspekte der Patienten- und Betreuungsverfügung können besprochen werden. Wir starten um 10 Uhr mit einem kleinen Frühstück und um ca. 10:45 Uhr geht es weiter mit dem Impulsvortrag. Im Anschluss wird es genügend Zeit für Ihre Fragen geben. Bei Bedarf werden die Informationen auf Arabisch übersetzt.

Die Vorträge sind **kostenfrei**. Bitte melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an.

Tagesaktuelle Informationen finden Sie hier:

[www.caritas-e.de/caritas-vor-ort/zentrum-60plus-bezirk-i/](http://www.caritas-e.de/caritas-vor-ort/zentrum-60plus-bezirk-i/)

# ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

## 4. KURSE ZUR STURZPRÄVENTION

In den Räumlichkeiten des Zentrums 60plus finden Kurse zur Sturzprävention statt. Im Rahmen der ENTAiER-Studie untersuchen die Kliniken Essen-Mitte in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Freiburg die Wirksamkeit von achtsamen Bewegungstherapien bei Menschen ab 65 Jahren, deren Bewegung nicht mehr die von früher gewohnte Sicherheit aufweist (erhöhtes Sturzrisiko). Die Teilnehmer\*innen erhalten – per Zufall zugeteilt – entweder:

- Alleinige Regelversorgung
- Tai Chi regelmäßig über 6 Monate
- Eurythmie-Therapie regelmäßig über 6 Monate

### **Für weitere Fragen sprechen Sie uns gerne an!**

Wenn Sie an einer Teilnahme interessiert sind, kontaktieren Sie bitte:

**Dr. Anna K. Koch**

Tel: 0201-174 25666

E-Mail: [studien-nhk@kliniken-essen-mitte.de](mailto:studien-nhk@kliniken-essen-mitte.de)

Weitere Informationen zur Studie erhalten Sie unter:

[www.uniklinik-freiburg.de/entaier-studie](http://www.uniklinik-freiburg.de/entaier-studie)

Tagesaktuelle  
Informationen  
finden Sie hier:

[www.caritas-  
e.de/caritas-vor-  
ort/zentrum-  
60plus-bezirk-i/](http://www.caritas-e.de/caritas-vor-ort/zentrum-60plus-bezirk-i/)



# ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

**Adresse:**

Zentrum 60plus  
Rottstr. 24-26  
45127 Essen

**Email:** [zentrum60plus-  
bezirk1@caritas-e.de](mailto:zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de)

**Tel:** 0201-632569926

[www.caritas-e.de/caritas-vor-  
ort/zentrum-60plus-bezirk-i/](http://www.caritas-e.de/caritas-vor-ort/zentrum-60plus-bezirk-i/)



# ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

## WOCHENÜBERSICHT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:30 – 10:00 <b>Meditation</b> <i>(online)</i>	9:30 – 12:30 <b>Kurse Sturzprävention</b>	9:00 – 12:00 <b>Pflegeberatung</b> jeden 1. und 3. Mi. im Monat	9:30 – 12:30 <b>Kurse Sturzprävention</b>	
10:00 – 12:00 <b>Kreativkreis</b>	11:00 – 12:00 <b>Offenes Café</b> „Auf'n Käffken“	10:00 – 11:00 <b>Buch und Tee</b> <i>(online)</i> jeden 1. und 3. Mi. im Monat	10:15 – 11:00 <b>Lateinamerikanische Musik mit Tanz</b> jeden 2. Do. im Monat	
11:00 – 11:45 <b>Yoga am Platz</b>		11:00 – 12:00 <b>Rollatoren-Sprechstunde</b>		
			15:00 – 16:00 <b>Smartphone-Sprechstunde</b>	
	19:00 – 20:30 <b>Gemeinsames Musizieren und Singen</b> jeden 1. Und 3. Di. im Monat			