

ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

NEWSLETTER

Ausgabe | September & Oktober | 2021

Liebe Leserinnen und Leser,
hiermit erhalten Sie den zweiten Newsletter des Zentrums 60plus Bezirk I mit Ankündigungen für die Monate September und Oktober.

Einiges hat sich getan. So haben wir verschiedene [neue Formate vor Ort](#), die wir Ihnen gerne vorstellen möchten, wie das Offene Café, Musik-, Bewegungs- und Kreativangebote. Zudem laden wir Sie herzlich zu einem [Vortrag](#) im Oktober ein.

Wir freuen uns außerdem, dass die [Pflegeberatung](#) wieder regelmäßig in den Räumlichkeiten des Zentrums 60plus angeboten werden kann.

Auch Kurse zur [Sturzprävention](#) finden ab September bei uns statt. Daneben bleiben unsere [digitalen Regelangebote](#) natürlich erhalten. Seien Sie gespannt.

Wir freuen uns auf Sie!

Christina Gericke
Marina Vukoman
Sandhya Küsters

INHALT

1. Fortlaufende Formate und Kurse - **Digital**2
2. Neue Formate und Kurse – **vor Ort**3
3. Pflegestützpunkt7
4. Smartphone, Internet & Co .8
5. Vorträge9
6. Kurse zur Sturzprävention ...10

Bitte beachten Sie:

Aufgrund der neuen Corona-Verordnung ist der Zutritt zum Zentrum nur geimpften, genesenen oder getesteten (Bürgertest) Personen gestattet.

**Zentrum
60plus⁺**



Caritasverband
für die Stadt
Essen e.V.

ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

1. FORTLAUFENDE FORMATE UND KURSE - **DIGITAL**

montags, 9:30 Uhr (ca. 30 min)

Meditation für einen guten Start in die Woche

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

mittwochs, 10:00 Uhr (jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat, ca. 1 h)

Buch & Tee

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

donnerstags, 18:30-19:15 Uhr

Yoga am Abend (am Stuhl/Platz) macht beweglicher und bringt Sie entspannt in den Abend und die Nacht. Einfache Yoga- und Atemübungen und unterstützende Affirmationen beruhigen das gesamte System. Sie benötigen nichts weiter als einen Stuhl.

freitags, 9:30 Uhr (ca. 30 min)

Achtsamer Wochenabschluss mit wechselnden thematischen Impulsen.

Ziel der moderierten Gesprächsrunde ist es ein gemeinsames Innehalten und achtsames Teilen von Gedanken. Alle dürfen, niemand muss sich einbringen.

**Achtung!
Neue Zeiten**

Die folgenden Formate finden bis einschließlich Oktober **online** als Zoom-Veranstaltungen statt. Den entsprechenden **Zoom-Link** finden Sie auf unserer **Homepage**.

Alle Angebote sind **kostenfrei**. Um eine Anmeldung unter **0201 - 632569926** oder per E-Mail zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de wird gebeten.

Tagesaktuelle Informationen finden Sie hier:

www.caritas-e.de/zentrum60plus

ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

2. NEUE FORMATE UND KURSE – VOR ORT

montags, 10:00-12:00 Uhr

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

**Start:
4. Oktober**

Stricken, Häkeln, Sticken, Nähen...

das ist kein Hobby mehr für einsame Stunden in der guten Stube.

Kontakt zu anderen, Gespräche in geselliger Runde, das bietet das Zentrum 60plus ab dem 4. Oktober 2021 an.

Teilen Sie Ihr Hobby aktiv mit uns und geben Sie Ihre Erfahrungen in die Runde weiter. Sie glauben, Sie haben zwei linke Hände, wollen aber trotzdem echte Handarbeit besitzen? Wir haben sicher etwas Passendes für Sie. Ob blutiger Anfänger oder Profi, hier ist jede*r willkommen. Schauen Sie doch einfach mal vorbei!

montags, 11:00 Uhr (ca. 30 min)

Yoga am Morgen (am Stuhl/Platz)

**Start:
20. September**

Yoga am Morgen macht beweglicher und bringt Sie entspannt in den Tag. Einstieg jederzeit möglich. Einfache Yoga- und Atemübungen und unterstützende Affirmationen beruhigen das gesamte System. Sie benötigen nichts weiter als bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

Die folgenden Formate finden vor Ort in den Räumlichkeiten des Zentrums 60plus statt.

Alle Angebote sind **kostenfrei**.

Teilnahme- bedingungen:

Impfnachweis, Nachweis über Genesung oder negativer Schnelltest (nicht älter als 24h)

Um eine Anmeldung unter

0201 - 632569926

oder per E-Mail zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de wird gebeten.

ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

dienstags, 11:00 Uhr

Offenes Café

Zurzeit kommt bei vielen verstärkt der Wunsch auf, sich endlich persönlich zu treffen. Corona und die damit verbundenen Ungewissheiten haben das leider in den letzten Monaten erschwert. Das wollen wir ändern!

Das Zentrum 60plus im Bezirk I lädt alle Interessierten herzlich zum neuen regelmäßigen Treffen ein. In den Räumlichkeiten der Rottstraße 24-26 findet jeden Dienstag ab 11 Uhr ein offenes Café statt. Wir bieten die Gelegenheit, sich in gemütlichen Räumlichkeiten im persönlichen Kontakt auszutauschen, zu plaudern, zu lachen und auch zu weinen, neue Freundschaften zu knüpfen und alte aufzufrischen – eben alles, was sich so ergibt.

Es ist keine Voranmeldung nötig!

Das erste Café findet bereits am 31.08.2021 statt.

Wir freuen uns auf Sie!

**Start:
31. August**

Die folgenden Formate finden vor Ort in den Räumlichkeiten des Zentrums 60plus statt.

Alle Angebote sind **kostenfrei**.

Teilnahmebedingungen:

Impfnachweis, Nachweis über Genesung oder negativer Schnelltest (nicht älter als 24h)

Tagesaktuelle Informationen finden Sie hier:

www.caritas-e.de/zentrum60plus

ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

dienstags, 19:00-20:30 Uhr
Musikalische Angebote im
wöchentlichen Wechsel

Start:
7. September

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

Wir werden

- zusammen singen,
- uns mit Instrumenten begleiten,
- uns erinnern und austauschen.

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!

B) Heilsame Klänge. Mit Stimme, Gesang und Instrumenten Töne entstehen lassen, die heilend wirken können (2. und 4. Dienstag im Monat)

Wir werden

- deutsch- und englischsprachige Heillieder (Mantras) singen sowie Heillieder afrikanischer und indischer Herkunft,
- die Worte in uns erklingen lassen,
- mit den Tönen unser Herz und den ganzen Körper öffnen,
- zusammen eine heilsame Schwingung entstehen lassen,
- uns durch die Töne und die Stille innerlich weiten,
- zwischendurch kurze Atem- und Meditationsübungen praktizieren.

Keine Vorkenntnisse nötig. Bereitschaft, sich ruhig auf sich selbst und die anderen einzulassen.

Die folgenden Formate finden vor Ort in den Räumlichkeiten des Zentrums 60plus statt.

Alle Angebote sind **kostenfrei**.

Leitung:

Jürgen Friedrich

Teilnahmebedingungen:

Impfnachweis, Nachweis über Genesung oder aktueller **PCR-Test**. Bitte beachten Sie: Ein Schnelltest reicht für dieses Angebot nicht aus!!

Um eine Anmeldung unter

0201- 632569926

oder per E-Mail zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de wird gebeten.

ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

donnerstags, 10:15-11:00 Uhr

Lateinamerikanische Musik mit Tanz

Wir laden Sie herzlich zu unserem neuen Fitness-Angebot ein, welches lateinamerikanische Musik und Tanz sportlich miteinander verbindet. Neben dem gesundheitlichen Aspekt steht hier vor allem die Freude an der Geselligkeit im Vordergrund. Sie brauchen keine Vorerfahrungen mitbringen, sondern einfach nur Spaß an der Bewegung!

Die nächsten Termine:

- **09.09.21**
- **14.10.21**

Mitzubringen sind lockere Sportkleidung, gute Turnschuhe sowie ein kleines Handtuch und etwas zu trinken.

Die folgenden Formate finden vor Ort in den Räumlichkeiten des Zentrums 60plus statt.

Alle Angebote sind **kostenfrei**.

Leitung:

Babji Marla

Teilnahmebedingungen:

Impfnachweis, Nachweis über Genesung oder negativer Schnelltest (nicht älter als 24h)

Um eine Anmeldung unter

0201 - 632569926

oder per E-Mail zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de wird gebeten.

ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

3. PFLEGESTÜTZPUNKT

Ab Mitte August finden wieder jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat Sprechstunden 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:

01.09.2021

15.09.2021

06.10.2021

20.10.2021

Jeweils von 09.00 bis 12.00 Uhr

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Ganz ohne Anmeldung!



Alle Beratungsangebote sind **kostenfrei**.

Tagesaktuelle Informationen finden Sie hier:

www.caritas-e.de/zentrum60plus

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

4. SMARTPHONE, INTERNET & CO

donnerstags, 15:00 Uhr

Sprechstunde: *Internet, Smartphone & Co*

Neues Regelangebot: Die Sprechstunde richtet sich an Menschen, die praktischen Beratungsbedarf bei Handhabung oder Verständnis der digitalen Welt (Internet, Smartphone, Tablet oder verwandte Themen) haben. Alle Anliegen sind dabei willkommen. Wo die einen mit Spezialistenfragen kommen, stehen andere noch vor grundsätzlichen Hürden: „Wie komme ich mit meinem Gerät ins Internet? Wie kann ich mein Guthaben aufladen?“ „Wie kann ich zu einer Zoom-Konferenz einladen?“ „Wie kann ich mit meinem Laptop einen Brief schreiben?“



Gemeinsam mit jungen Engagierten der youngcaritas Essen verfolgt das Zentrum 60plus bei solchen und ähnlichen Fragen das Motto: begleiten, bis es bei jeder und jedem selbst klappt.

Die Beratung findet vor Ort jeweils in individuellen Tandem-Gesprächen statt. Um eine **Anmeldung** unter Tel. 0201-632569926 oder per E-Mail zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de wird gebeten.

Die folgenden Formate finden vor Ort in den Räumlichkeiten des Zentrums 60plus statt.

Alle Angebote sind **kostenfrei**.

Teilnahmebedingungen:

Impfnachweis, Nachweis über Genesung oder negativer Schnelltest (nicht älter als 24h)

Tagesaktuelle Informationen finden Sie hier:

www.caritas-e.de/zentrum60plus

ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

5. VORTRÄGE

Impulsvortrag mit Gesprächsrunde:

Trauer nach Suizid – Trauer wie jede andere?

5. Oktober 2021, 19:00 Uhr (ca. 1h)

Zentrum 60plus Bezirk I, Rottstraße 24-26, 45127 Essen

Anlässlich des Welttags der Suizidprävention möchten wir Sie herzlich zum Vortrag und einer anschließenden Gesprächsrunde einladen.

Das Thema Suizid ist aktueller denn je, denn jedes Jahr sterben in Deutschland ca. 9.000 Menschen durch Suizid, mehr als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten und illegale Drogen. Auf jeden Menschen, der Suizid begeht kommen etwa sechs hinterbliebene Angehörige.

Die Veranstaltung richtet sich an Betroffene und Interessierte und möchte u.a. über die Arbeit der Trauer-Selbsthilfegruppe in Bochum informieren.

Der Referent Dieter Schachta aus Essen, selbst Betroffener, stellt die Situation der hinterbliebenen Angehörigen dar und zeigt Wege auf mit der Situation umzugehen und gemeinsam die Trauer zu bewältigen. Darüber hinaus wird es Gelegenheit zum Austausch und für Fragen geben.

Um eine **Anmeldung** unter Tel. 0201-632569926 oder per E-Mail zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de wird gebeten.

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

Teilnahme- bedingung:

Impfnachweis, Nachweis über Genesung oder negativer Schnelltest (nicht älter als 24h)

Tagesaktuelle Informationen finden Sie hier:

www.caritas-e.de/zentrum60plus

ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

6. KURSE ZUR STURZPRÄVENTION

In den Räumlichkeiten des Zentrums 60plus finden ab September 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

Weitere Informationen zur Studie erhalten Sie unter:

www.uniklinik-freiburg.de/entaier-studie

Tagesaktuelle
Informationen
finden Sie hier:

[www.caritas-
e.de/zentrum60
plus](http://www.caritas-e.de/zentrum60plus)

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/zentrum60plus

