

ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

NEWSLETTER

**Ausgabe | November &
Dezember | 2021**

Liebe Leserinnen und Leser,
hiermit erhalten Sie den Newsletter des
Zentrums 60plus Bezirk I mit
Ankündigungen für die Monate
November und Dezember 2021.

Wir stellen Ihnen unsere vielfältigen
Formate vor, die sowohl digital als auch
vor Ort stattfinden, wie z.B. das Offene
Café „Auf'n Käffken“, Musik-, Bewegungs-
und Kreativangebote. Zudem laden wir
Sie im Dezember herzlich zu einem [Vortrag](#)
zum Thema Vorsorgevollmacht ein.

Wir freuen uns, dass die [Pflegerberatung](#)
weiterhin regelmäßig in den
Räumlichkeiten des Zentrums 60plus
angeboten werden kann. Zudem wird
unsere kompetente Praktikantin Alicia
Emmig eine neue [Sprechstunde](#) zum
Thema Rollatoren anbieten.

Seien Sie gespannt.

Wir freuen uns auf Sie!

Christina Gericke
Marina Vukoman
Sandhya Küsters
Alicia Emmig

INHALT

1. Formate und Kurse - **Digital** .2
2. Formate und Kurse - **vor Ort**.3
3. Pflegestützpunkt6
4. Vorträge7
5. Kurse zur Sturzprävention8
- Wochenübersicht10

**Bitte beachten Sie:
Nach wie vor ist der Zutritt zum
Zentrum nur geimpften,
genesenen oder getesteten
(Bürger) Personen
gestattet.**

**Zentrum
60plus⁺**



ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

1. 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“.

Die folgenden Formate finden bis einschließlich Dezember **online** als Zoom-Veranstaltungen statt. Den entsprechenden **Zoom-Link** finden Sie auf unserer **Homepage** www.caritas-e.de/zentrum60plus

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

ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

2. FORMATE UND KURSE - **VORORT**

montags, 10:00-12:00 Uhr

Kreativkreis - *Kreativ sein in der Gemeinschaft*

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 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. 45 min)

Yoga am Morgen (am Stuhl/Platz)

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.

Achtung: entfällt am 08.11.

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)

Um eine Anmeldung unter

0201 - 632569926

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

ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

dienstags, 11:00-12:00 Uhr

Offenes Café „Auf'n Käffken“

In den Räumlichkeiten der Rottstraße 24-26 findet jeden Dienstag ab 11 Uhr das Café „Auf'n Käffken“ statt. Wir bieten die Gelegenheit, sich in gemütlichen Räumlichkeiten im persönlichen Kontakt auszutauschen. Es ist keine Voranmeldung nötig!

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)

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

Neu!
Start: 17.11.21

Wir laden Sie herzlich zur Rollatoren-Sprechstunde ein. Diese 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.

Durch die Sprechstunde können mögliche Fragen und Unsicherheiten rund um den Rollator abgebaut werden. Zudem wird der richtige Umgang mit dem neuen Weggefährten geübt, um mehr Sicherheit und Vertrauen aufzubauen. Mitzubringen ist ein Rollator (wenn vorhanden).

Beraterin: Alicia Emmig (Ergotherapeutin)

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)

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, lediglich eine Grundfitness und einfach nur Spaß an der Bewegung!

Die nächsten Termine:

- **11.11.21**
- **09.12.21**

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

Leitung: Babji Marla

Achtung: dieses Format ist nicht barrierefrei

donnerstags, 15:00 Uhr

Sprechstunde: Internet, Smartphone & Co

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

ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

3. 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:

03.11.2021

17.11.2021

01.12.2021

15.12.2021

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. VORTRÄGE

Vorsorgevollmacht (Deutsch/mit Übersetzung auf Arabisch)

Am 08.12.2021, 10:00-12:00 Uhr

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.

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

5. 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

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



ZENTRUM 60PLUS BEZIRK I

WOCHENÜBERSICHT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:30 – 10:00 Meditation <i>(online)</i>	9:30 – 12:30 Kurse Sturzprävention	9:00 – 12:00 Pflegeberatung jeden 1. und 3. Mi. im Monat	9:30 – 12:30 Kurse Sturzprävention	
10:00 – 12:00 Kreativkreis	11:00 – 12:00 Offenes Café „Auf'n Käffken“	10:00 – 11:00 Buch und Tee <i>(online)</i> jeden 1. und 3. Mi. im Monat	10:15 – 11:00 Lateinamerikanische Musik mit Tanz jeden 2. Do. im Monat	
11:00 – 11:30 Yoga am Platz		11:00 – 12:00 Rollatoren- Sprechstunde		
			15:00 – 16:00 Smartphone- Sprechstunde	
	19:00 – 20:30 Gemeinsames Musizieren und Singen jeden 1. Und 3. Di. im Monat		18:30 – 19:15 Yoga am Platz <i>(online)</i>	