

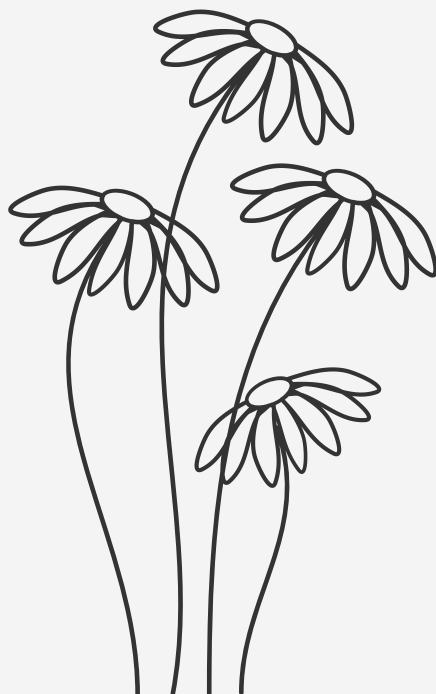
2026

# NEWSLETTER APRIL/MAI

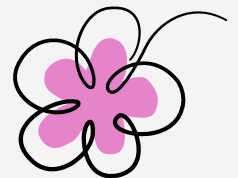
Zentrum 60plus Bezirk VIII

## INHALT

Rückblick.....	2
Ausblick.....	4
Gute Nachrichten aus Essen!.....	6
Beratungsangebote.....	7
Monatsplan und Anhänge .....	8



## Frühlingslächeln



Die Sonne lockt nach einem Weilchen  
die schönsten Dinge an das Licht,  
zum Beispiel: Birkengrün und Veilchen,  
und Reiselust und Liederzeilchen,  
und manches lächelnde Gesicht.

Der Frühling neckt uns. Wir erwachen.  
Die Welt wird wieder froh und grün  
und möchte sich vertausendfachen.  
Die Blumen blühen, wenn sie lachen.  
Die Frauen lächeln, wenn sie blühen.

Erich Kästner



---

# RÜCKBLICK

## **Einstieg in die Aromatherapie**

Am 13. März 2026 durften wir Frau Cornelia Grimm von Aromavielfalt bei uns begrüßen. Die erfahrene Aromapraktikerin beschäftigt sich seit über 15 Jahren mit ätherischen Ölen und ihrer wohltuenden Wirkung – und hat ihr umfangreiches Wissen an diesem Vormittag mit uns geteilt.

Sie erklärte, wie Einsteiger ätherische Öle sicher und sinnvoll anwenden können, wozu fette Pflanzenöle dienen und warum sie in der Aromapflege unverzichtbar sind. Außerdem erfuhren wir, was Hydrolate sind – sanfte Pflanzenwässer, die besonders mild wirken und vielseitig eingesetzt werden können.

Mit vielen praktischen Beispielen zeigte Frau Grimm, worauf man bei der Anwendung achten sollte und wie Düfte unser Wohlbefinden positiv beeinflussen können. Zum Abschluss durfte sich jede und jeder einen persönlichen Riechstift mit nach Hause nehmen.

Ein duftender und lehrreicher Vormittag, der Lust auf mehr Aromavielfalt gemacht hat.

---

## **Bunte Begegnung - Achtsam Fasten**

Am 12. März kamen wir im Rahmen der Bunten Begegnung zu einem besonderen Thema zusammen: Fasten und Achtsamkeit. In gemütlicher Runde sprachen wir darüber, welche Bedeutung Fasten für jede und jeden von uns hat und wie vielfältig Fastenrituale sein können.

Dabei wurde schnell deutlich, dass Fasten weit mehr ist als der Verzicht auf Nahrung. Viele Teilnehmende berichteten von persönlichen Erfahrungen – vom digitalen Fasten über Konsum- und Medienpausen bis hin zu kleinen Alltagsritualen, die mehr Ruhe und Bewusstheit schenken.

Der offene Austausch zeigte, wie unterschiedlich Fasten gelebt werden kann und wie wohltuend es ist, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Ein inspirierender Vormittag, der uns mit neuen Impulsen für mehr Achtsamkeit im Alltag bereichert hat.

---

## **Zeit zum Erinnern**

Bei unserer letzten Zeit zum Erinnern wurde es besonders persönlich und klangvoll. Dieses Mal hat unsere Praktikantin Luna die Runde angeleitet und mit viel Einfühlungsvermögen durch das Treffen geführt.

Gemeinsam sprachen wir darüber, welche Musik die Teilnehmenden früher berührt hat – Lieder, die an besondere Menschen erinnern, an erste große Gefühle oder an unvergessliche Lebensmomente. Schnell entstand eine lebendige Atmosphäre, in der Erinnerungen geteilt und Geschichten erzählt wurden.

Ein weiteres Thema waren die Tanz- und Musikveranstaltungen, die früher besucht wurden: von Tanztees über Schützenfeste bis hin zu legendären Konzerten. Viele erzählten mit leuchtenden Augen von durchtanzten Abenden, Lieblingsbands und dem besonderen Gemeinschaftsgefühl, das Musik schenken kann.

So wurde die Zeit zum Erinnern erneut zu einem warmen, verbindenden Austausch, der zeigt, wie sehr Musik unser Leben prägt – damals wie heute.

---

## **Offenes Frühstück**

Im März hat unser Offenes Café zum ersten Mal ein gemeinsames Frühstück organisiert – und der Auftakt hätte nicht schöner sein können. In entspannter Atmosphäre kamen Besucherinnen und Besucher zusammen, um miteinander zu essen, zu plaudern und den Tag in guter Gesellschaft zu beginnen.

Die positive Resonanz hat uns sehr gefreut. Deshalb wird das gemeinsame Frühstück nun monatlich stattfinden. Die nächsten Termine stehen bereits fest:

- 21. April
- 19. Mai

Wir freuen uns auf viele weitere gemütliche Frühstücksrunden und auf alle, die dabei sein möchten!

# AUSBLICK



## DAS ZAHLT SICH AUS!

Vortrag der Verbraucherscouts zu mehr Sicherheit im Umgang mit Bankkarten und Bezahlsystemen!

Wir bitten um Ihre Anmeldung bei uns im Zentrum unter:

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

**Termine:**  
**10.04**  
**11 Uhr**



## OFFENES FRÜHSTÜCK

Seit neuestem wird das offene Café einmal im Monat zum offenen Frühstück.

Jede\*r bringt eine Kleinigkeit mit, dass wir eine schöner Auswahl auf dem Tisch stehen haben.

Wir freuen uns auf weitere nette Frühstücksrunden!

**Termin:**  
**21.04. & 19.05**  
**10-12 UHR**



## PUPPENBÜHNE LILLIPUTH - PAW PATROL

Am 4. Mai haben wir die Puppenbühne Lilliputh bei uns zu Gast.

Geboten wird ein Puppentheater für Gäste von zwei bis 99 Jahren mit einer Spieldauer von 45 Minuten.

Perfekt für die ganze Familie!

Tickets gibt es an der Tageskasse ca. 30 Minuten vor Beginn.

**Termin:**  
**04.05**  
**16:00 Uhr**



## KRÄUTERWANDERUNG

Lernt die wilden Kräuter an unseren Wegesrändern kennen, um sie achtsam zu sammeln. Martina Holder erklärt uns wie man kulinarische Köstlichkeiten, Heilkräuter und auch Superfoods am Ruhrufer findet.

Treffpunkt:

13 Uhr am 8.5.2026, vor dem Capo Bianco in Steele an der Ruhr.  
Grendtor 40 · 45276 Essen

Wir bitten um Anmeldung unter:

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

**Termin:**  
**08.05**  
**13:00 Uhr**



## BUNTE BEGEGNUNG -ALLERLEI IM MAI

Gemeinsam mit unseren Partnern der Bunten Begegnung laden wir Sie am 27.05 dazu ein, mit uns zu Maibowle und Keksen über das Gute Leben und was dazu gehört zu reden.

Ein besonderes Augenmerk legen wir dieses Mal auf das Thema Demokratie.

Wir freuen uns auf nette Begegnungen und spannende Gespräche!

**Termin:**  
**27.05.**  
**15:00 - 17:00 Uhr**



## MUSIK MIT CHRIS

Weil es aufgrund von Feiertagen nicht möglich ist in den nächsten beiden Monaten im normalen Rythmus am ersten Freitag im Monat zusammen zu singen, gibt es jetzt Ersatztermine für April und Mai.

Am Dienstag 7. April wird dazu das offene Café ab 11 Uhr musikalisch und im Mai am Freitag, den 22.05.

**Termin:**  
**07.04 & 22.05**  
**11:00 - 12:30 Uhr**



## BASISGRUPPENTREFFEN

### *SeniorenNetzwerk Überrauch*

Wenn Sie auch Teil des SeniorenNetzwerks Überrauch 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 Essen

---

# GUTE NACHRICHTEN AUS ESSEN!

## Ein kleiner Wald mit großer Wirkung

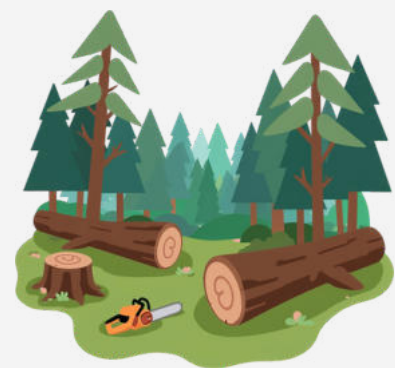
Essen bekommt einen neuen Mini-Wald – und der wächst schneller, als man denkt.

Mitten in der Stadt entsteht derzeit ein sogenannter Miyawaki-Wald: eine besonders dicht bepflanzte Fläche, auf der junge Bäume und Sträucher so gesetzt werden, wie sie auch in einem natürlichen Urwald vorkommen würden. Das Ergebnis ist beeindruckend – solche Mini-Wälder wachsen bis zu zehnmal schneller als herkömmliche Aufforstungen und entwickeln innerhalb weniger Jahre ein eigenes kleines Ökosystem.

Der neue Mini-Wald in Essen soll nicht nur das Stadtklima verbessern, sondern auch Lebensraum für Insekten, Vögel und Kleintiere schaffen. Durch die dichte Bepflanzung entsteht ein natürlicher Temperaturpuffer: Im Sommer wird es dort spürbar kühler, im Winter bleibt die Wärme länger erhalten. Gleichzeitig bindet der junge Wald CO<sub>2</sub> und verbessert die Luftqualität.

Besonders schön: Das Projekt wurde gemeinsam mit Bürgerinnen und Bürgern umgesetzt. Viele Essenerinnen und Essener haben selbst mit angepackt, Setzlinge gepflanzt und den Grundstein für ein Stück neue Stadtnatur gelegt.

Der neue Mini-Wald in Essen wird an zwei Standorten angelegt: im Haus-Berge-Park in Essen-Bochold sowie an der Kapitelwiese in Essen-Stoppenberg. Beide Flächen gehören zu den ersten Tiny-Forest-Pilotprojekten der Stadt.



# 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 :**

**14.04. & 12.05. 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**



## BERATUNG FÜR NEUZUGEWANDERTE

Jeden Mittwoch sind die Kollegen der Neuzugewandertenberatung des Diakoniewerks bei uns im Zentrum und beraten nach Bedarf.

Sie fühlen sich angesprochen, dann kommen Sie für einen unverbindlichen Termin vorbei!

**Jeden Mittwoch 11:30 - 13:30 Uhr**



Zentrum 60 plus Bezirk VIII

Klapperstr. 70

45277 Essen

Tel: 0201 319375-927

zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de

Alle Angebote sind kostenlos

Der Newsletter erscheint alle zwei Monate und wurde mit Hilfe von KI Entworfen.

**MONTAG**

09:30-10:00  
**Online-Meditation**  
(mit Anmeldung)

10:30-11:30  
**Gedächtnistraining**  
(mit Anmeldung)

11:00-11:45  
**Online-Yoga am  
Stuhl**  
(mit Anmeldung)

**DIENSTAG**

14.04.  
09:00-12:00  
**Pflegeberatung**  
am 2. Dienstag  
im Monat

10:00-12:00  
**Offenes Café**  
(Am 21.04  
offenes  
Frühstück)

10:00-12:00  
**Ukrainisches  
Sprachcafé**

07.04.  
11:00-12:30  
**Musik mit Chris**  
**Ersatztermin**  
(normalerweise  
am 1. Freitag im  
Monat)

**MITTWOCH**

09:00-10:00  
**Turnen**  
(mit Anmeldung)

10:15-12:00  
**Tanzen**  
(mit Anmeldung)

10:00-11:00  
**Alltagsprobleme  
mit digitaler Hilfe  
lösen**

10:00-12:00  
**Offene Beratung**

11:30-13:30  
**Beratung für  
Neuzugewanderte**

15.04 & 29.04  
12:00  
**Raus an die frische  
Luft**

22.04.  
17:00-19:00  
**Seniorennetzwerk**  
**Überruhr**  
(Basistreffen)  
am 4. Mittwoch im  
Monat

**DONNERSTAG**

10:00-11:00  
**Gedächtnistraining**  
(mit Anmeldung)

11:30-12:30  
**(S)umba Gold**  
(mit Anmeldung)

**FREITAG**

10.04.  
11:00  
**Vortrag der  
Verbraucherscouts**  
(mit Anmeldung)

10.04 & 24.04  
10:00-11:00  
**Alltagsprobleme mit  
digitaler Hilfe lösen**  
jeden 2. und 4.  
Freitag im Monat

17.04  
11:00-12:30  
**Zeit zum Erinnern**  
am 3. Freitag im  
Monat

**SONSTIGES  
/UNREGELMÄSSIGE  
VERANSTALTUNGEN**

07.04.  
11:00-12:30  
**Musik mit Chris**  
**Ersatztermin**  
(normalerweise am 1.  
Freitag im Monat)

10.04.  
11:00  
**Vortrag der  
Verbraucherscouts**  
(mit Anmeldung)

14.04.  
09:00-12:00  
**Pflegeberatung**

15.04 & 29.04  
12:00  
**Raus an die frische  
Luft**

17.04.  
11:00-12:30  
**Zeit zum Erinnern**

21.04  
10:00-12:00  
**Offenes Frühstück**

Anmeldung unter:

Zentrum 60plus  
Klapperstr. 70

Tel. 0201 319375 927

zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de

**MONTAG**

09:30-10:00  
**Online-Meditation**  
(mit Anmeldung)

10:30-11:30  
**Gedächtnistraining**  
(mit Anmeldung)

11:00-11:45  
**Online-Yoga am  
Stuhl**  
(mit Anmeldung)

04.05  
16:00-17:00  
**Puppenbühne  
Lilliput**

**DIENSTAG**

12.05.  
09:00-12:00  
**Pflegeberatung**  
am 2. Dienstag  
im Monat

10:00-12:00  
**Offenes Café**  
(Am 19.05  
offenes  
Frühstück)

10:00-12:00  
**Ukrainisches  
Sprachcafé**

**MITTWOCH**

09:00-10:00  
**Turnen**  
(mit Anmeldung)

10:15-12:00  
**Tanzen**  
(mit Anmeldung)

10:00-11:00  
**Alltagsprobleme mit  
digitaler Hilfe lösen**

10:00-12:00  
**Offene Beratung**

11:30-13:30  
**Beratung für  
Neuzugewanderte**

13.05 & 27.05  
12:00  
**Raus an die frische  
Luft**

27.05.  
15:00-16:45  
**Bunte Begegnung**  
Allerlei im Mai

**DONNERSTAG**

10:00-11:00  
**Gedächtnistraining**  
(mit Anmeldung)

11:30-12:30  
**(S)umba Gold**  
(mit Anmeldung)

**FREITAG**

08.05  
13:00  
**Kräuterwanderung**  
(mit Anmeldung)

08.05 & 22.05  
10:00-11:00  
**Alltagsprobleme mit  
digitaler Hilfe lösen**  
jeden 2. und 4.  
Freitag im Monat

22.05  
11:00-12:30  
**Musik mit Chris**  
**Ersatztermin**

**SONSTIGES  
/UNREGELMÄSSIGE  
VERANSTALTUNGE  
N**

08.05  
13:00  
**Kräuterwanderung**  
(mit Anmeldung)

12.05.  
09:00-12:00  
**Pflegeberatung**

13.05 & 27.05  
12:00  
**Raus an die frische  
Luft**

15.05.  
11:00-12:30  
**Musik mit Chris**  
**Ersatztermin**

19.05  
10:00-12:00  
**Offenes Frühstück**

27.05.  
15:00-16:45  
**Bunte Begegnung**  
Allerlei im Mai

Anmeldung unter:

Zentrum 60plus  
Klapperstr. 70

Tel. 0201 319375 927

zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de

# Die Verbraucherscouts kommen

Vortrag

## Das zahlt sich aus! -

Mehr Sicherheit im Umgang mit  
Bankkarten und Bezahlssystemen

Termin: Freitag, 10. April 2026, 11:00 Uhr

Ort: **Zentrum 60plus,  
Klapperstraße 70, 45277 Essen**

**Wir bitten um Anmeldung unter:**  
0201-319375-927 oder  
zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de

Referentin: Anne Silkenat-Grahe  
**ehrenamtlicher Verbraucherscout der  
Verbraucherzentraler NRW**



Unsere  
ehrenamtlichen  
Verbraucherscouts

informieren klären auf geben Tipps



Foto: PR-Fotografie Kühnig



MARIENHEIM

Zentrum  
60plus<sup>+</sup>

STADT  
ESSEN



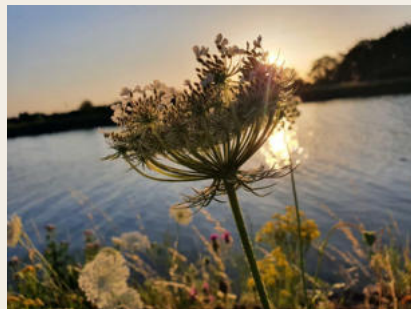
Caritasverband  
für die Stadt  
Essen e.V.



# Kräuterwanderung

Erkunden Sie die wilden Kräuter an den Wegesrändern des Ruhrufer! Lernen Sie, wie man kulinarische Köstlichkeiten, Heilkräuter und Superfoods achtsam sammelt.

Kräuterpädagogin Martina Holder zeigt Ihnen, wie Sie diese Pflanzen für Ihre Küche und Gesundheit nutzen können.



**Wann: 08.05.2026, 13:15 Uhr**

**Dauer: ca. 2 Stunden**

**Treffpunkt: Capobianco Al Fiume**

**Grendtor 40 · 45276 Essen**

**ANMELDUNG UNTER:**

**zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de**

**oder**

**0201 319375927**

**Die Teilnahme ist kostenlos!**

Zertifizierte Kräuterpädagogin Martina Holder  
martina.holder@kraeuterleidenschaft.de

0157 33221532

www.kraeuterleidenschaft.de

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

