

2026

NEWSLETTER AUG/SEP

Zentrum 60plus Bezirk VIII

INHALT

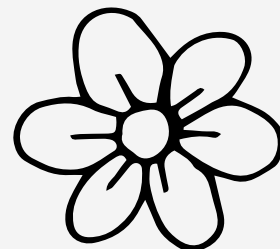
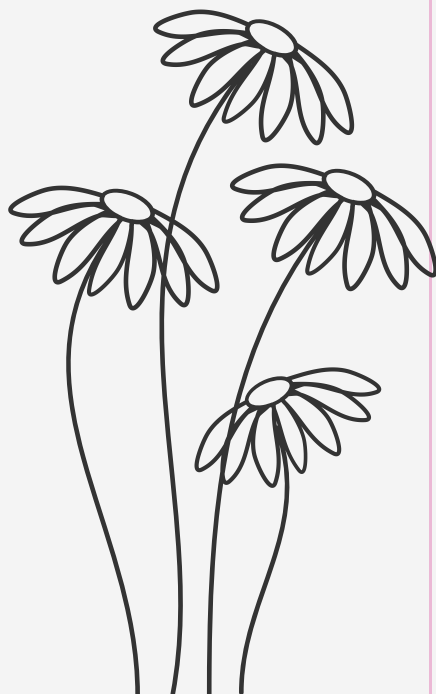
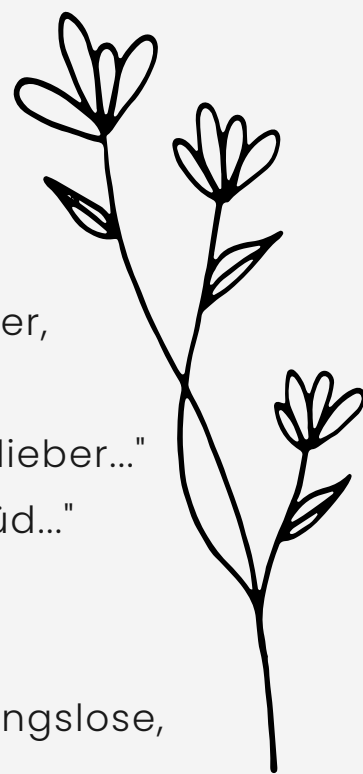
Rückblick.....	2
Ausblick.....	4
Gute Nachrichten aus Essen!.....	7
Beratungsangebote.....	8
Monatsplan und Anhänge	9

Sommerabend

Die große Sonne ist versprüht,
der Sommerabend liegt im Fieber,
und seine heiße Wange glüht.
Jach seufzt er auf: "Ich möchte lieber..."
Und wieder dann: "Ich bin so müd..."

Die Büsche beten Litanein,
Glühwürmchen hangt, das regungslose,
dort wie ein ewiges Licht hinein;
und eine kleine weiße Rose
trägt einen roten Heiligenschein.

Rainer Maria Rilke



RÜCKBLICK

Woche der älteren Generation

Auch in diesem Jahr hat sich unser Zentrum aktiv an der Woche der älteren Generation beteiligt, die vom 15. bis 21. Juni im gesamten Essener Stadtgebiet stattfand. An drei abwechslungsreichen Aktionstagen konnten Besucher:innen bei uns Bewegung, Wissen und Austausch erleben.

Am Montag stand alles im Zeichen der Mobilität. Das Rollatortraining der Polizei bot praktische Tipps für mehr Sicherheit im Alltag, gefolgt von einem technischen Rollator-Check durch das Sanitätshaus Luttermann.

Der Mittwoch widmete sich alltagsrelevantem Wissen: Die Verbraucherzentrale NRW klärte in einem Quiz-Vortrag über verbreitete Rechtsirrtümer auf – informativ, überraschend und mit vielen Aha-Momenten.

Am Freitag ging es darum, geistig fit zu bleiben. Das Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe gab wertvolle Impulse zur Demenzprävention und zeigte Übungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Wir haben uns sehr über die zahlreichen interessierten Besucher:innen sowie die vielfältigen und lebendigen Begegnungen gefreut, die diese Woche zu etwas Besonderem gemacht haben.



Bunte Begegnung: Sommerfest

Unser Sommerfest stand in diesem Jahr ganz im Zeichen beliebter Sommerhits und guter Laune. Unsere Besucher:innen genossen frisch gebackene Waffeln, einen leckeren Eis-Café sowie verschiedene erfrischende Kaltgetränke. Für die passende musikalische Atmosphäre war ebenfalls gesorgt.

Ein besonderer Höhepunkt war der musikalische Beitrag unserer ukrainischen Gäste aus dem Sprachcafé. Mit viel Gefühl und Freude präsentierten sie uns Lieder aus ihrer Heimat – ein Moment, der viele berührt hat.

Anschließend sangen wir gemeinsam weitere Lieder, begleitet von Gitarrenmusik, und ließen den Nachmittag in fröhlicher Runde ausklingen.

Wir bedanken uns herzlichst bei allen, die dabei waren und die diesen Nachmittag so schön haben werden lassen.



Entspannung mit Klangschalen

Am 23.07. durften unsere Besucher:innen in zwei aufeinanderfolgenden Gruppen eine besondere Auszeit erleben: eine wohltuende Entspannungseinheit mit Klangschalen. Die sanften Schwingungen und warmen Klänge sorgten für Ruhe, innere Balance und einen Moment des bewussten Durchatmens – ein Angebot, das auf große Begeisterung gestoßen ist.

Der Zuspruch war so hoch, dass wir uns sehr freuen, am 10.09. einen zusätzlichen Termin anbieten zu können. Eine schöne Gelegenheit für alle, die beim ersten Mal keinen Platz bekommen haben oder die wohltuende Wirkung der Klangschalen erneut genießen möchten.



AUSBLICK



IMPULSFRÜHSTÜCK

Nachdem das Offene Café wiederholt ein Frühstück ausgerichtet hat, findet seit Juni nun als erweitertes Programm das Impulsfrühstück statt.

Neben einem gedeckten Frühstückstisch erwarten Sie unterschiedliche Impulse, welche zum Austausch, zum Vernetzen, zum Nachdenken und voneinander lernen anregen sollen.

Termine:
04.08. & 01.09.
10:00 – 12:00 Uhr



MUSIK MIT CHRIS

Wir wollen zusammenkommen und miteinander singen. Ob Volkslieder oder alte Schlager. Zusammen verbringen wir eine schöne Zeit und singen von der Gitarre begleitet.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Termine:
07.08. & 04.09.
11:00 – 12:30 Uhr



ERSTE HILFE TRAINING

Das erste Hilfe Training findet mit dem Schwerpunkt "Seniorennotfälle" statt. Es ist für alle geeignet, egal ob Anfänger oder zur Auffrischung. Die Platzanzahl ist begrenzt.

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

Termin:
11.08.
14:00 Uhr



VORTRAG - SUCHT IM ALTER

Ein kompakter Einstieg vermittelt die wichtigsten Fakten zu Sucht im Alter. Danach folgen zentrale Einflussfaktoren sowie ein Überblick über Hilfs- und Behandlungsmöglichkeiten. Zum Abschluss bleibt Raum für Fragen der Teilnehmenden.

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

Termin:
14.08.
11 Uhr



INFOVERANSTALTUNG VORSORGE- VOLLMACHT & PATIENTENVERFÜGUNG

Referentin Susanne Schumacher, Abteilungsleiterin der Betreuungsstelle des Gesundheitsamtes Essen, informiert zum Thema Vorsorge. Was für Möglichkeiten, aber auch Ängste und Missverständnisse gibt es. Vorteile einer Patientenverfügung werden erläutert.

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

Termin:
18.08.
14 Uhr



ZEIT ZUM ERINNERN

Am 21. August, sowie am 18. September findet wieder unsere Zeit zum Erinnern statt. Gemeinsam wollen wir in Erinnerungen schwelgen und uns zu verschiedenen Themen anhören, was wir und andere erlebt haben. Ob die erste große Liebe, der Familienurlaub oder die Schulzeit ist. Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, sich zusammen mit uns zu Erinnern!

Termine:
21.08. & 18.09.
ab 11:00 Uhr



ENTSPANNUNG MIT KLANGSCHALEN

Bei der Massage mit Klangschalen breiten sich die wohltuenden Schwingungen der Klangkörper im Körper aus und bewirken eine innerliche Massage aller Zellen. Es kommt zur Lösung von Verspannungen und Blockaden im körperlichen und seelischen Bereich.

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

Termin:
10.09
13 Uhr



FILZEN FÜR ANFÄNGER

Frau Petra Hollomotz führt Sie in die Grundlagen des Filzens ein und verwandelt mit Ihnen Wolle in blühende Kunstwerke.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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



Termin:
11.09.
10:00 Uhr



MÄNNERGESPRÄCHSRUNDE

Zu dieser Gesprächsrunde sind alle interessierten Männer eingeladen. Wir wollen uns über unsere aktuelle Situation austauschen. Hierbei soll es nicht um schneller, weiter und besser gehen.

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

Termine:
16.09.
& 30.09.
16:00 Uhr



AROMATHERAPIE

Wie kann ich als Einsteiger ätherische Öle für mein seelisches Wohlbefinden verwenden? Was muss ich dabei beachten? Welche Hydrolate tun mir gut? Auf all diese Fragen erhalten Sie an diesem Nachmittag eine Antwort.

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

Termin:
29.09.
13:00- 15:00 Uhr



RAUS AN DIE FRISCHE LUFT

Auch in den kommenden Monaten finden die gemeinsamen Spaziergänge in der näheren Umgebung statt. Es ist keine Anmeldung erforderlich.

Termine:
12.08./26.08./09.09
./23.09.
12:00 Uhr



SITZYOGA

Stühle sind im Yoga hervorragende Hilfsmittel bei der Balance.
Durch das Üben von Yoga werden das Gleichgewicht, die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule auch im reifen Alter verbessert, sowie das Lungenvolumen und damit die Vitalität, Zufriedenheit und Lebensqualität vergrößert.

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

Termine starten
ab September:
dienstags
14 Uhr

BASISGRUPPPENTREFFEN



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 Essen

GUTE NACHRICHTEN AUS ESSEN!

Bewegungsplatz für ältere Menschen

Im Ludwig-Park in Bergerhausen entsteht ein neuer Ort, der älteren Menschen mehr Bewegung, Begegnung und Lebensfreude direkt im eigenen Viertel ermöglicht. Die Bezirksvertretung hat dem Projekt jetzt offiziell zugestimmt – und die Umsetzung kann dank cleverer Planung deutlich schneller starten.

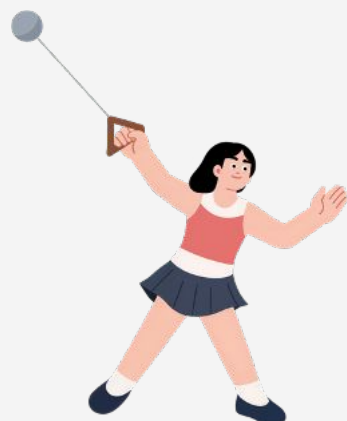
Der neue Treffpunkt an Weserstraße und Saalestraße bietet künftig eine Boulebahn und eine Tischtennisplatte für gemeinsames Spielen und Aktivsein. Ergänzt wird das Ganze durch neue Bänke zum Ausruhen und zusätzliche Bäume, die den Park weiter begrünen und für ein angenehmes Klima sorgen.

Das Projekt ist Teil des Programms „Gesund altern im Quartier“ und soll Seniorinnen und Senioren einen wohnortnahen Platz für Bewegung und Gespräche bieten – mitten in der Nachbarschaft.

Besonders erfreulich: Die Stadt hat die ursprünglichen Pläne überarbeitet und die Kosten damit von 75.000 auf 35.000 Euro halbiert. Einige Fitnessgeräte werden später nachgerüstet, sodass die Boulebahn und die Aufenthaltsflächen schneller nutzbar sind.

Ein echter Gewinn für Bergerhausen – und auch für angrenzende Stadtteile wie Überrauch, die den neuen Bewegungsplatz bequem erreichen können.

(Quelle: radioessen.de)



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 :

11.08. & 08.09. 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

Datum	Uhrzeit	Angebot
Jede Woche	09:30-10:00	Online-Meditation (mit Anmeldung)
jede Woche	10:30-11:30	Gedächtnistraining (mit Anmeldung)
jede Woche	11:00-11:45	Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)

Mittwoch

Datum	Uhrzeit	Angebot
jede Woche	09:00-10:00	Turnen (mit Anmeldung)
jede Woche	10:15-12:00	Tanzen (mit Anmeldung)
jede Woche	10:00-11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen
jede Woche	10:00-12:00	offene Beratung
jede Woche	11:30-13:30	Beratung für Neuzugewanderte
12.08.	12:00	Raus an die frische Luft (Spaziergang)
26.08.	12:00	Raus an die frische Luft (Spaziergang)
26.08.	17:00-19:00	Seniorennetzwerk Überruhr

Dienstag

Datum	Uhrzeit	Angebot
jede Woche	10:00-12:00	offenes Café
jede Woche	10:00-12:00	Ukrainisches Sprachcafé
04.08.	10:00-12:00	Impulsfrühstück
11.08	09:00-12:00	Pflegeberatung
11.08	14:00	Erste Hilfe Training (mit Anmeldung)
18.08.	14:00	Vortrag: Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung (Anmeldung)
25.08	14:00	Infoveranstaltung: Bussi /Ruhrbahn (mit Anmeldung)

Donnerstag

Datum	Uhrzeit	Angebot
jede Woche	10:00-11:00	Gedächtnistraining (mit Anmeldung)
jede Woche	11:30-12:30	(S)umba Gold (mit Anmeldung)

Freitag

Datum	Uhrzeit	Angebot
07.08.	11:00-12:30	Musik mit Chris
14.08.	10:00-11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen
14.08.	ab 11:00	Vortrag: Sucht im Alter
28.08.	10:00-12:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen
28.08	11:00-12:00	Zeit zum Erinnern

Zentrum 60plus

Klapperstraße 70
45277 Essen
Tel: 0201-632569927
Mail: zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de

Montag

Datum	Uhrzeit	Angebot
Jede Woche	09:30-10:00	Online-Meditation (mit Anmeldung)
jede Woche	10:30-11:30	Gedächtnistraining (mit Anmeldung)
jede Woche	11:00-11:45	Online-Yoga am Stuhl (mit Anmeldung)

Dienstag

Datum	Uhrzeit	Angebot
jede Woche	10:00-12:00	offenes Café
jede Woche	10:00-12:00	Ukrainisches Sprachcafé
jede Woche	14:00-14:45	Sitz yoga (mit Anmeldung)
01.09.	10:00-12:00	Impulsfrühstück
08.09	09:00-12:00	Pflegeberatung
29.09.	13:00-15:00	Aromatherapie (mit Anmeldung)

Mittwoch

Datum	Uhrzeit	Angebot
jede Woche	09:00-10:00	Turnen (mit Anmeldung)
jede Woche	10:15-12:00	Tanzen (mit Anmeldung)
jede Woche	10:00-11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen
jede Woche	10:00-12:00	offene Beratung
jede Woche	11:30-13:30	Beratung für Neuzugewanderte
09.09	12:00	Raus an die frische Luft (Spaziergang)
16.09	16:00	Männergesprächsrunde
23.09.	12:00	Raus an die frische Luft (Spaziergang)
23.09.	17:00-19:00	Seniorennetzwerk Überruhr
30.09.	16:00	Männergesprächsrunde

Donnerstag

Datum	Uhrzeit	Angebot
jede Woche	10:00-11:00	Gedächtnistraining (mit Anmeldung)
jede Woche	11:30-12:30	(S)umba Gold (mit Anmeldung)
10.09.	13:00	Entspannung mit Klangschalen (mit Anmeldung)

Freitag

Datum	Uhrzeit	Angebot
04.09.	11:00-12:30	Musik mit Chris
11.09.	10:00-11:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen
11.09.	10:00	Filzen für Anfänger (mit Anmeldung)
25.09.	10:00-12:00	Alltagsprobleme mit digitaler Hilfe lösen

Zentrum 60plus

Klapperstraße 70
45277 Essen

Tel: 0201-632569927

Mail: zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de



ZENTRUM 60PLUS LÄDT EIN ZUM

Erste-Hilfe-Training

Schwerpunkt: Seniorennotfälle!

DIENSTAG, 11. AUGUST, AB 14:00 UHR
ZENTRUM 60PLUS

Das Training ist für alle geeignet – egal
ob Anfänger oder zur Auffrischung.
Anmeldung erforderlich – Plätze sind
begrenzt!

**MELDE DICH JETZT AN UND
LERNE, LEBEN ZU RETTEN –
ERSTE HILFE KANN DEN
UNTERSCHIED MACHEN!**

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

Wir freuen uns auf euch im Zentrum 60plus!

Sucht im Alter

Verstehen, Erkennen, Hilfe finden



14.08.2026 – 11 Uhr

In einem verständlichen Einführungsteil erhalten die Teilnehmenden zunächst einen Überblick über das Thema Sucht im Alter.

Anschließend werden die besonderen Hintergründe und Einflussfaktoren erläutert, die im höheren Lebensalter eine Rolle spielen können – von körperlichen Veränderungen über soziale Aspekte bis hin zu typischen Auslösern.

Darauf aufbauend werden verschiedene Hilfs- und Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt, die Betroffenen und Angehörigen Orientierung bieten. Ziel ist es, Wege aufzuzeigen, wie Unterstützung aussehen kann und welche Angebote zur Verfügung stehen.

Zum Abschluss gibt es ausreichend Raum für individuelle Fragen der Teilnehmenden.

Referent: Norbert Quinting - Sucht- und Sozialtherapeut

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

**Zentrum
60plus⁺**



18.08.2026 • 14:00 Uhr

INFOVERANSTALTUNG

Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung

Aufgrund einer Erkrankung, des Alters oder durch einen Unfall können wir so eingeschränkt sein, dass wir uns selbst nicht mehr um unsere Angelegenheiten kümmern können.

Mit der Vorsorgevollmacht regeln Sie selbstbestimmt Ihre rechtliche Vertretung, während bei einer rechtlichen Betreuung das Betreuungsgericht einen Betreuer bestellt.

Daher ist es unser Ziel, Sie über Ihre Vorsorgemöglichkeiten zu informieren und zu beraten. Durch gezielte Aufklärung können im Vorhinein Fehlentscheidungen, Missverständnisse und unnötige Betreuungsverfahren vermieden werden.

Zu einer umfassenden Vorsorge sollte auch eine Patientenverfügung eingesetzt werden, damit medizinische Entscheidungen in Ihrem Interesse umgesetzt werden können.

Susanne Schumacher

Abteilungsleitung Betreuungsstelle
Gesundheitsamt, Stadt Essen

Zentrum 60plus

Klapperstraße 70 • 45277 Überehr
Rückfragen unter:
0201 319375 927



Caritasverband
für die Stadt
Essen e.V.

Kostenlos • mit Anmeldung

Bussi -Infoveranstaltung

25.08.2026 - 14 Uhr

Klapperstr.70



Die Veranstaltung gibt eine Einführung in die Nutzung des „Bussi“-Angebots der Ruhrbahn.

Bussi ist ein Shuttle auf Abruf mit Sitzplätzen für bis zu 6 Personen, das ausschließlich per App gebucht werden kann. Täglich ab 21 Uhr bietet Bussi für alle Essenerinnen und Essener eine Ergänzung des Linienangebots im Spät- und Nachtverkehr.

Für Ruhrbahn-Kundinnen und Kunden mit Abo-Ticket gibt es 50% Rabatt auf jede Fahrt. Seit März 2026 kann Bussi ausschließlich über die App rufmobil.nrw gebucht werden.

In der Veranstaltung wird der gesamte Buchungsprozess erklärt und es gibt Raum für alle Fragen rund um Bussi.

Es wird empfohlen die App rufmobil.nrw bereits im Vorhinein herunterzuladen und sich dort zu registrieren. Registrierung und App-Download sind mit keinen Kosten verbunden.

Anmeldung unter::

0201 319375 927

zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de





Sitz-Yoga

**Ab September
dienstags 14 Uhr**

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

Alle Yogaübungen werden auf einem Stuhl sitzend ausgeführt, sind aber herausfordernd und teilweise wirksamer für den Beckenboden als der bekannte Schneidersitz.

Stühle sind im Yoga hervorragende Hilfsmittel bei der Balance im Stehen oder bei Dehnübungen wie Katze-Kuh oder Hund der nach unten schaut.

Durch das Üben von Yoga werden das Gleichgewicht, die Aufrichtung und Beweglichkeit der Wirbelsäule auch im reifen Alter verbessert, sowie das Lungenvolumen und damit die Vitalität, Zufriedenheit und Lebensqualität vergrößert.

Zentrum 60plus
Klapperstr.70
45277 Essen

45
Min

**Zentrum
60plus⁺**



Caritasverband
für die Stadt
Essen e.V.

KREATIVER WORKSHOP

Filzen für Anfänger

Blumen filzen

11. September • 10:00 Uhr

Zentrum 60plus

Klapperstr. 70

Tel: 0201 - 319375 - 927

zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Kreatives Arbeiten in
entspannter Atmosphäre mit individuellen
Gestaltungsmöglichkeiten. Verwandeln Sie Wolle in blühende
kleine Kunstwerke.



KURSLEITERIN

Petra Hollomotz

*Für sie ist Filzen: Entspannung, Ruhe, Kreativität, Freude, Spaß,
Inspiration, Ausdruck, Begegnung...*

PETRAS-FILZSTUBE.DE


PETRAS
filzstube

Zentrum
60plus⁺

Männergesprächsrunde



**Ab Mittwoch, den 16.09.2026,
um 16 Uhr**

Zu dieser Gesprächsrunde sind alle interessierten Männer eingeladen. Wir wollen uns über unsere aktuelle Situation austauschen. Hierbei soll es nicht um schneller, weiter und besser gehen. Es könnte darum gehen:

- **Wie bin ich der Mann geworden der ich heute bin?**
- **Wer und was hat mich geprägt?**
- **Wie hat sich „Mannsein“ im Laufe unseres Lebens verändert?**
- **Wo und Wie sind wir in unruhigen und unsicheren Zeiten als Männer gefragt?**
- **Wie können wir der jungen Generation ein positives Männerbild vermitteln?**
- **Wie gehen wir mit schwindender Kraft, Krankheit und Einschränkungen um?**

Wenn ich mit diesen Fragen eure Neugierde geweckt habe, würde ich mich über euer Kommen freuen. Ich lade Euch zu einem ersten Kennenlernen am Mittwoch den, 16.09. 2026 um 16 Uhr ein. Wir werden gegen 18 Uhr enden. Geplant habe ich erstmal ein 14-tägiges Treffen, möchte aber eure Wünsche und Interessen bei der weiteren Planung berücksichtigen.

Bis dahin alles Gute
Norbert Quinting

Rückfragen ans Zentrum 60plus
0201-319375-927
zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de

**Zentrum
60plus⁺**

STADT
ESSEN

Caritasverband
für die Stadt
Essen e.V.

(S)umba Gold im Zentrum 60plus - jeden Donnerstag von 11:30 bis 12:30 Uhr

Bewegung, Musik und ganz viel gute Laune: Unser (S)umba-Gold-Kurs bringt Schwung in den Alltag und ist speziell auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren abgestimmt. Mit einfachen, gelenkschonenden Choreografien zu mitreißender Musik trainieren wir Ausdauer, Koordination und Balance – und vor allem macht es richtig Spaß. Egal ob mit Vorerfahrung oder ganz neu dabei: Jede*r kann mitmachen und das eigene Tempo bestimmen. Gemeinsam bleiben wir aktiv, fit und fröhlich.



Wann: Donnerstags, 11:30–12:30 Uhr
Wo: Zentrum 60plus, Klapperstr. 70, 45277 Essen
Für wen: alle, die Freude an Bewegung haben
**Kommen Sie vorbei und tanzen Sie sich gesund –
wir freuen uns auf Sie!**



Bequeme Klamotten, Turnschuhe, ein Handtuch,
genug zu trinken – und natürlich gute Laune sind
mitzubringen!

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist
erforderlich und ganz unkompliziert möglich:
Melden Sie sich einfach telefonisch oder persönlich
im Zentrum 60plus an. Auch eine kurze Nachricht
per E-Mail genügt.



Tel. 0201 319375927

E-Mail: zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de

Wir freuen uns auf Sie und viele beschwingte
Donnerstage!

Aromatherapie

mit Cornelia Grimm



AROMATHERAPIE FÜR DIE SEELE

Wie kann ich als Einsteiger ätherische Öle für mein seelisches Wohlbefinden verwenden? Was muss ich dabei beachten? Welche Hydrolate tun mir gut?

Auf all diese Fragen erhalten Sie an diesem Tag eine Antwort. Zum Abschluss machen wir eine kleine Ohrenselbstmassage nach Anleitung mit einer Mischung aus ätherischem Öl und Jojobaöl.

29. September 2026, 13:00– 15:00 Uhr

Zentrum 60plus – Klapperstr. 70–45277 Essen

Infos und Anmeldung:

0201 - 319375 927

zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de

**Zentrum
60plus⁺**

