

Zentrum 60plus Bezirk I

(Heimat-)Liebe

Frühlingsgefühle, Frühlingserwachen - wenn es knospelt, grünt und blüht und es uns nach draußen zieht, ist es besonders leicht, sich mit der Heimat und sich selbst verbunden zu fühlen. Dass es hingegen ein langer Prozess sein kann, bei sich selbst anzukommen, zeigt unsere Biografie-Reihe, die wir auch diesmal (im April) fortsetzen. Wir widmen uns dann dem Thema Liebe unter den Vorzeichen: offen gelebte Homosexualität/Coming-Out mit über 60.

Außerdem: Wir freuen uns auf unsere erste Autorenlesung mit (Kurz-)Geschichten aus dem Ruhrgebiet! Für alle, die den Pott lieben und sich heimatlich verbunden fühlen, gibt es hier Vergnügliches und Nachdenkliches aus dem echten Leben! Seien Sie ganz herzlich eingeladen!

Viel Vergnügen und
Inspiration wünschen

Sandhya Küsters
Marina Vukoman
Christina Gericke



Zentrum
60plus⁺



Caritasverband
für die Stadt
Essen e.V.

Inhalt

Neues aus dem Zentrum.....	2
Veranstaltungstermine.....	3
Kurz notiert.....	4
Aus den Stadtteilen.....	5
Essen, das Leben & wir.....	6
Wochenübersicht.....	7
Formate - kurz erklärt.....	8

Statt Hinweis diesmal im
Angebot:

Das Elfchen

Masken
dereinst Schutz
heute zum Trutz
brauchen wir sie noch?
Entscheide!

Alle Angebote sind kostenfrei.

Neues aus dem Zentrum

Kleidertauschparty im Zentrum

In Kooperation mit Youngcaritas Essen, der Frida-Levy-Gesamtschule und dem Vielrespektzentrum

"Tauschen statt kaufen!"
Kleidertauschbörse
für alle von 14 bis 99+

Freitag, 17. März 2023
17:00 - 20:00 Uhr

VielRespektZentrum
Rottstraße 24-26

Kleidung - Getränke - Kuchen -
Fotoaktionen - tolle Menschen

eine Aktion von: **young caritas** **caritas**
Zentrum 60plus*
In Kooperation mit: **Gesamtschule Frida-Levy** **VielRespektZentrum**

...und so funktioniert:

- gut erhaltene Kleidung und Co. (außer Bademode, Unterwäsche, Kinderkleidung) auswählen,
- maximal 10 Kleidungsstücke plus Taschen und Accessoires im Zentrum abgeben: ab dem 7. März von Di. bis Fr. 15-20 Uhr und /oder am Aktionstag selber
- am 17. März vorbeikommen und neue Lieblingsstücke finden!
- Bei Fragen einfach im Zentrum anrufen unter 0201-319375926

Neuer Digitalstammtisch donnerstags von 16-17 Uhr

Ab sofort findet jeden Donnerstag bei uns im Anschluss an die Smartphone-Sprechstunde ein offener Ü60-Digitalstammtisch statt.

Jede und jeder kann sich mit individuellen Fragen und Herausforderungen rund um Smartphone, Internet & Co einbringen - und im besten Fall findet man gemeinsam Antworten.

Und ein kleiner Schnack geht sowieso immer! ;)

Wer sich ehrenamtlich regel- oder unregelmäßig in beratender Funktion engagieren möchte, der melde sich gerne im Zentrum! Wir freuen uns über Unterstützung.



Veranstaltungstermine

Lesung: *Füllort*

Am 13.03.2023, 18:00 Uhr

von und mit Karl-Heinz Kuckuck

Wie alte Bombentrichter in und an der Ruhr für Jungs zum reinsten Paradies werden konnten? Wie war das damals, ohne Handys, einfach mit dem Roller loszusausen und den ganzen Tag zu verschwinden, während die Mutter zu Hause vergeblich mit dem Mittagessen wartete?

Wie wird man beim TÜV-Termin mit einem Motorrad Baujahr '42 zum Terrorverdächtigen?

Diese und andere Begebenheiten erzählt der Autor teils autofiktional, teils in Sprache und Gestalt jener ureigenen Ruhris, wie sie nur hier zu finden sind.

Fiktion oder echt? Entscheiden Sie selbst! Oder noch besser: Kommen Sie einfach mit in eine Welt, in der man mindestens der alten und neuen Heimat und bestenfalls sich selbst wiederbegegnet!

Ganz herzliche Einladung!
- keine Anmeldung erforderlich -

FÜLLORT



Geschichten aus dem Ruhrpott

Karl-Heinz Kuckuck

Biografierreihe:

Das Leben neu erzählen. Vom Sein und Werden

Am 24.04.2023, 18:00 Uhr:

"Heute kann ich sagen, dass ich schwul bin"

Wie fühlt es sich an, jahrzehntelang ein Familienleben mit Frau und Kindern zu führen und sich dann - mit über 60 - in einen Mann zu verlieben?

Von dieser Erfahrung berichtet uns Johannes Persie im Gespräch: von seiner heute offen gelebten Homosexualität und dem Prozess des sich neu Ausrichtens - in dem auch gesundheitliche Krisen den Blick auf sein Leben verändert haben.

Ganz herzliche Einladung an alle Biografie-Interessierten!

- keine Anmeldung erforderlich -



Aidshilfe
ESSEN
EINGETRAGENER VEREIN

In Kooperation mit der Aidshilfe Essen e.v.

Kurz notiert!



Termine Technik- und Smartphone-Sprechstunde

Zusammen mit jungen Engagierten der youngcaritas begleiten und coachen wir Sie an ihrem eigenen Gerät in einstündigen 1 zu 1-Beratungsgesprächen.

Bitte melden Sie sich für die folgenden Termine jeweils von 15-16 Uhr am:

2., 9., 16., 23. und 30. März
+
6., 13., 20. und 27. April

Pflege- und Wohnberatung (ohne Anmeldung)

01.03.

15.03.

05.04.

19.04.

jeweils 9 bis 12 Uhr



#Wir sind jetzt bei Facebook!

Unser Zentrum 60plus ist nun auch auf Facebook vertreten. Folgen Sie uns unter
Zentrum 60plus Bezirk 1

Dort finden Sie alle Neuigkeiten zum Zentrum, Veranstaltungshinweise und weitere relevante Infos!

Aus den Stadtteilen

und darüber hinaus



Gesucht...

Wer (m/w/d) möchte gerne mit mir (m) Touren mit einem (Klapp-)Rad in der näheren oder auch weiteren Umgebung unternehmen? Es darf gerne anspruchsvoll sein! Ein Klapprad kann zur Verfügung gestellt werden.

Näheres im Zentrum 60plus unter
0201-319375926

Spieletreff

"Spielen und Sprechen"
Donnerstags, 18 bis 20 Uhr



Jeden Donnerstag trifft sich die offene Spielegruppe im Begegnungszentrum Weberplatz 3. Hier werden Gesellschaftsspiele in fröhlicher Runde mit Menschen (verschiedener Herkunft) von 20 bis Ü70 gespielt. Alle sind herzlich willkommen. Bringt gerne Eure eigenen Spiele mit!

Online-Infoveranstaltung

"Frauen und Rente, wie bin ich abgesichert?"

7. März, 10 Uhr (kostenlos)



Eine Fachreferentin der Deutschen Rentenversicherung wird Sie umfassend zum Thema informieren und über die typischen Fallstricke weiblicher Erwerbsbiografien berichten. Weitere Infos und den Einwahl-Link erhalten Sie bei Sabrina Benthaus: S.Benthaus@jobcenter.essen.de oder unter 0201-88 56 185

Das Seniorennetzwerk 60+ Frillendorf lädt ein...

(Haus Waterfohr, Huthstr. 1)



Gruppentreffen

jeden 1. und 3. Dienstag im
Monat
17 Uhr

Spieleabend
am 10. März
17-20 Uhr

Café

jeden 2. und 4. Dienstag im
Monat
11 Uhr

"Willst Du mit mir geh'n"

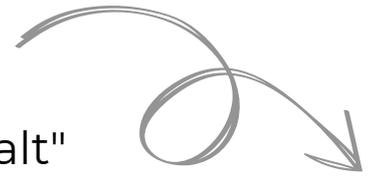
Spaziergangsgruppe
jeden Donnerstag 11 Uhr
Treffpunkt: Wasserturm
Ernestinenstr.

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte
Marina Vukoman unter
0157-80624207

Essen, das Leben & wir



Diesmal mit
Karin (82) und Antje (79)
aus unserer Ü60-Gruppe "Café Vielfalt"



Welches Ereignis der letzten Zeit hat Euch besonders geprägt ?

Karin: Unsere gemeinsame Reise mit dem Postschiff durch Norwegens Fjorde.

Wie ist es denn dazu gekommen?

Antje: Ich hatte schon immer mal im Hinterkopf, eine Schiffsreise zu machen.

Karin: Das hat sich ergeben, als wir in unserer Gruppe über Träume gesprochen haben. Ich erzählte, dass ich seit Jahrzehnten den Traum hege, mit einem Postschiff durch die Fjorde Norwegens zu reisen, aber niemanden gefunden habe, der mitkommt. Antje sagte einfach spontan, dass sie mitkommt... und dann sind wir los.

Was hat Euch besonders bewegt?

Karin: Es war alles sehr bewegend. Insbesondere die Landschaft mit den Felsen und dem Wasser und wie die Menschen in Norwegen mit der Natur und ihren Lebensmitteln umgehen.

Antje: Unsere Kabine hatte einen wunderschönen, unversperrten Ausblick, das war schön. Und die Menschen auf dem Schiff waren sehr angenehm. Die Norweger haben die Einstellung, die Natur gehört auch mir, also muss ich alles sauber halten.

Karin: Ich werde definitiv bis zu meinem Lebensende von dieser Erfahrung zehren!

Was möchtet ihr uns noch mitteilen?

Antje: Die ganze Einstellung ändert sich durch so eine Reise.

Karin: Es ist nie zu spät, um sich Träume zu erfüllen. Es ist ein Erlebnis für die Seele gewesen. Schön war auch, dass wir unsere Fotos im what'sapp-Status mit unseren Liebsten geteilt haben und die waren dadurch irgendwie immer dabei.

Wochenübersicht

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
9:30 - 10:00 Meditation (online*)		9:00 - 12:00 Pfle- ge- beratung		
10:00 - 12:00 Kreativkreis	11:00 - 12:00 Offenes Café	10:00 - 12:00 offene Sprechstunde	10:15 - 11:00 Latein- amerika- nische Musik mit Tanz	
11:00 - 11:45 Yoga am Platz (vor Ort und online*)				
			15:00 - 16:00 Sprechstunde Internet, Smartphone und Co.	
19:00 - 20:30 Musizieren und Singen			16:00 - 17:00 Offener Digitalstamm tisch	



Bitte melden Sie sich für
alle Angebote (außer zum
Offenen Café und zur
Pflegeberatung) telefonisch
oder per E-Mail an.

Alle Angebote sind
kostenfrei!

Formate - kurz erklärt

Unsere Angebote VOR ORT

montags, 10:00-12:00 Uhr

Kreativkreis

Stricken, Häkeln, Sticken, Nähen... das Ganze in geselliger Runde. Ob blutiger Anfänger oder Profi, hier ist jede*r willkommen.

montags, 11:00-11:45 Uhr

Yoga am Morgen (am Platz)

Yoga am Morgen macht beweglicher und bringt Sie entspannt in den Tag. Einstieg jederzeit möglich. Jetzt auch online!

montags, 19:00-20:30 Uhr

Musizieren und Singen

"Let the sunshine in...!"

Jeden 1. und 3. Montag im Monat findet dieses musikalische Angebot vor Ort statt. Bringen Sie ein Instrument oder einfach Ihre Stimme mit und lassen Sie sich überraschen.

dienstags, 11:00-12:00 Uhr

Offenes Café „Auf'n Käffken“

Herzliche Einladung zum offenen Café im Zentrum. Kommen Sie gerne ohne Anmeldung vorbei!

mittwochs, 9:00-12:00 Uhr

Pflege- und Wohnberatung (ohne Anmeldung)

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat findet die Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung 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.

Alle Angebote sind kostenfrei!

Bitte melden Sie sich für alle Angebote (außer zum Offenen Café und Pflegeberatung) telefonisch oder per E-Mail an.

donnerstags, 15:00-16:00 Uhr

Internet, Smartphone & Co: Sprechstunde

Für Menschen, die praktischen Beratungsbedarf bei Handhabung oder Verständnis der digitalen Welt (Internet, Smartphone, Tablet oder verwandte Themen) haben. Alle Anliegen sind dabei willkommen. 1 zu 1-Beratung.

donnerstags, 16:00-17:00 Uhr

Offener Digital-Stammtisch

Jeden Donnerstag finden sich Interessierte mit technischen Fragen (Smartphone und Co) zusammen und beraten sich gegenseitig. Smartphone-Frischlinge ebenso wie Technik-Erfahrene sind herzlich willkommen! Einfach mit Gerät und Fragen vorbeikommen.

donnerstags, 10:15-11:00 Uhr

Lateinamerikanische Musik mit Tanz

Jeden 2. Donnerstag im Monat laden wir Sie herzlich zu unserem Fitness-Angebot ein. Sie brauchen keine Vorerfahrungen mitbringen, sondern einfach nur Spaß an der Bewegung! Es wird mitunter nicht nur getanzt, sondern auch viel miteinander gelacht. Voraussetzung: Grundfitness.

Unsere DIGITALEN Angebote*

montags, 9:30-10:00 Uhr

Meditation für einen guten Start in die Woche. Eingeladen sind alle, die Lust auf einen gemeinsamen Wochenstart haben – wobei sich niemand aktiv einbringen muss.

montags, 11:00-11:45

Yoga am Morgen (am Platz)

siehe oben

*Unser Zoom-Link:

<https://zoom.us/j/93923466273?pwd=a1dDSktzMW9ZRXpxendqQldnRVVvdz09#success>

Zentrum 60plus⁺

Adresse:
Rottstr. 24-26
45127 Essen

Email:
zentrum60plus-
bezirk1@caritas-e.de

Tel: 0201-319375926

Web:
[www.caritas-
e.de/zentrum60plus-bezirk1](http://www.caritas-e.de/zentrum60plus-bezirk1)

Instagram:
zentrum60plus_bezirk1

Facebook:
Zentrum 60plus Bezirk I



STADT
ESSEN



Caritasverband
für die Stadt
Essen e.V.

