

# Zentrum 60plus Bezirk I

## Am 23. September ist Äquinoktium...

... Äqui-was? Vielleicht haben Sie schonmal davon gehört: Zweimal im Jahr gibt es einen Zeitpunkt, an dem die Tage genauso lang sind, wie die Nächte. Auch als Tag-und-Nacht-Gleiche bekannt. Im September ist es der astronomische Herbstanfang. Es ist eine Zeit des Dankes und eine Zeit, um Wünsche für die bevorstehende Herbst- und Winterzeit zu formulieren. Wir nutzen diese Gelegenheit und danken Ihnen / Euch herzlich für die sehr ereignisreichen letzten Monate! Wir wünschen uns, dass es genauso spannend weitergeht und dass noch viele Interessierte dazu kommen und unser Zentrum mit ihren Impulsen bereichern! Freuen Sie sich auf viele neue Angebote und Veranstaltungen!

Sandhya Küsters  
Marina Vukoman  
Christina Gericke



Zentrum  
60plus<sup>+</sup>



## Inhalt

Neue Formate.....	2
Kurz notiert.....	3
Veranstaltungstermine....	4
Fortbildung	
Demenzbetreuung.....	5
Aus den Stadtteilen.....	6
Essen, das Leben & wir.....	7
Wochenübersicht.....	8
Formate - kurz erklärt.....	9

Die Maskenpflicht gilt auch bei uns nicht mehr. Wir empfehlen trotzdem, die bekannten Schutzmaßnahmen im Rahmen des eigenen Ermessens verantwortungsvoll zu beherzigen.

Alle Angebote sind kostenfrei.

# Neue Formate des Zentrums

## Frauenstammtisch zum Thema Digitales Jeden 1. Freitag im Monat 11-12 Uhr

*Moderierter Frauenstammtisch für digitale Neulinge, Erfahrene und solche, die es werden wollen.*

Wenn es um Technisches und Digitales geht, fühlen Frauen sich unter Frauen oft wohler damit, ihre Fragen zu formulieren, Unsicherheiten zu besprechen oder sich mit neuen Anwendungen und technischen Details zu beschäftigen. Deshalb starten wir - aus einem Workshop hervorgehend - einen regelmäßig stattfindenden, moderierten Austausch. Hier beraten und begegnen sich (ältere) Frauen, die ihr Wissen, aber auch ihre Fragen miteinander teilen.

Sofern dies im Vorfeld erwünscht und bekannt ist, kann es um ein spezifisches Thema gehen. Es wird aber immer einen offenen Gesprächsteil geben, um aktuelle Anliegen zu klären.

Bringen Sie einfach Ihr Gerät mit (Smartphone, Tablet, Laptop, Kamera...), und gemeinsam schauen wir, was wir erreichen können.

Dieses Angebot findet ergänzend zur Smartphone-Sprechstunde statt - beim Frauenstammtisch stehen neben Fragen zur Anwendung vor Allem Begegnung und gegenseitiges Empowerment im Fokus.

Wir bitten um Anmeldung unter [zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de](mailto:zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de) oder unter 0201-632569926

## Neue Veranstaltungsreihe: *Das Leben neu erzählen* - vom Sein und Werden -

Wir starten im Herbst mit unserer neuen Veranstaltungsreihe, die biographische Um- und Aufbrüche in der zweiten Lebenshälfte thematisiert.

Im Fokus stehen Menschen, die Einblicke in ihre Biographie geben und sich kreativ, sinnsuchend und teils sehr radikal auf die Suche nach neuen Narrativen, nach Erfüllung und dem Gefühl des bei-sich-Ankommens begeben haben.

### **Auftaktveranstaltung am Montag, den 24.10.2022 um 18 Uhr:**

#### ***Manchmal wundere ich mich, dass ich noch da bin. Vom (Über-)Leben mit psychischen Erkrankungen***

Wolfgang Pomierski berichtet im Gespräch, entlang eigener Texte, Bilder und kreativer Erzeugnisse von den Herausforderungen und Bewältigungsstrategien, mit denen er u.A. seinen Traumata, Depressionen und seiner Borderline-Persönlichkeitsstörung begegnet.

Im Anschluss an Gespräch und Lesung gibt es Raum für Publikumsfragen und einen Dialog mit dem Autor sowie der Ergotherapeutin Eva Clauß, die Wolfgang Pomierski therapeutisch begleitet und fachliche Fragen zum Thema beantwortet.

Wir möchten für diese Veranstaltung eine Trigger-Warnung aussprechen für Menschen, die sensibel auf die obigen Themen (insbesondere frühkindliches Trauma) reagieren.

# 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:

1., 8., 22. und 29. September  
+  
6., 13., 20. und 27. Oktober

## Pflege- und Wohnberatung (ohne Anmeldung)

07.09.

21.09.

05.10.

19.10.

jeweils 9 bis 12 Uhr



## Singend erinnern: Friedenslieder, Pop- und Folksongs aus den 60er und 70er Jahren

Einfach dazukommen, mitsingen, Lieder vorschlagen, für die Du Dich in Deiner Jugend begeistert hast, vielleicht ein Instrument mitbringen. Es geht darum, einfach zusammen Spaß zu haben, egal, welche Singerfahrung Du bisher gemacht hast.

Wir treffen uns nach Vereinbarung 14-tägig immer am Dienstag um 19:00 Uhr im Zentrum 60plus.

Melde Dich bitte an bei Jürgen Friedrich 0171/4127943 oder [juergen-friedrich@email.de](mailto:juergen-friedrich@email.de)



# Veranstaltungstermine

Mäuse für Ältere e.V.

*Arbeiten neben der Rente*

Am 12.09.2022, 17:00-19:00 Uhr

Der Verein Mäuse für Ältere e.V. informiert und berät zum Thema Arbeiten neben der Rente. Es wird auch Gelegenheit geben, Ihre Fragen zu besprechen. Bitte melden Sie sich an unter der Email:

info@mausefueraeltere.de  
oder unter 0201-632569926.



Tag der älteren Generation  
Kennedyplatz

Am 21.09.2022, 10:00-17:00 Uhr

Alle zwei Jahre veranstaltet der Seniorenrat Essen auf dem zentralen Kennedyplatz den Tag der älteren Generation unter dem Motto: "Alt und Jung gestalten Essen". Auch wir vom Zentrum 60plus sind dieses Jahr wieder dabei und freuen uns auf zahlreiche Besucher\*innen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, inkl. Mitmachangeboten und Informationsbörse.

# Ehrenamtliche Demenzbetreuer/innen gesucht!

IM OKTOBER 2022

FORTBILDUNG BETREUNGSHELFER/IN FÜR MENSCHEN  
MIT DEMENZ

Sie suchen ein interessantes Ehrenamt oder möchten mehr zum Thema Demenz erfahren? Bei uns bekommen Sie sogar die Ausbildung dazu! In 40 Unterrichtsstunden werden Ihnen theoretische und praktische Kenntnisse zur Begleitung und Betreuung von Menschen mit Demenz und pflegebedürftigen Menschen mit einem Betreuungs- und Unterstützungsbedarf vermittelt.

In der Praxis später können Sie Menschen im häuslichen Bereich besuchen und so die Angehörigen entlasten. Während Sie vorlesen, spazieren gehen oder anderes anbieten, können die Angehörigen endlich einmal in ein- bis zwei Stunden etwas erledigen oder für sich selbst tun. Ihre ehrenamtliche Tätigkeit wird mit einer Aufwandsentschädigung vergütet. Jetzt zur Schulung anmelden! Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns gerne:

Demenzbetreuung  
Hospitalstr. 24  
45329 Essen  
Tel: 0201/319375852  
demenzbetreuung@  
cse.ruhr



# Aus den Stadtteilen

und darüber hinaus

## Herz am Telefon

### Telefonischer Besuchsdienst

Herz am Telefon ist ein Angebot des Caritasverbands für die Stadt Essen, um älteren Menschen, die sich einsam fühlen und einfach mal reden möchten, und allen, denen die Decke auf den Kopf fällt, mit regelmäßigen Telefonbesuchen zu unterstützen.

Wir suchen Sie als  
Ehrenamtliche  
ODER  
besuchen Sie am Telefon

### INTERESSE?

Setzen Sie sich mit uns in  
Verbindung.

Sie erreichen uns immer  
montags von 9:00-12:00 Uhr  
und mittwochs von 13:00-  
16:00 Uhr  
unter  
0201-319375 632



## Das Seniorennetzwerk Frillendorf lädt ein...

zu den regelmäßigen Aktivitäten  
(Haus Waterfohr, Huthstr. 1)

### Gruppentreffen

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat  
17 Uhr

### Spielerabend

jeden 4. Donnerstag im Monat  
Start am 22. September  
17-20 Uhr

### Café

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat  
11 Uhr

### "Willst Du mit mir geh'n"

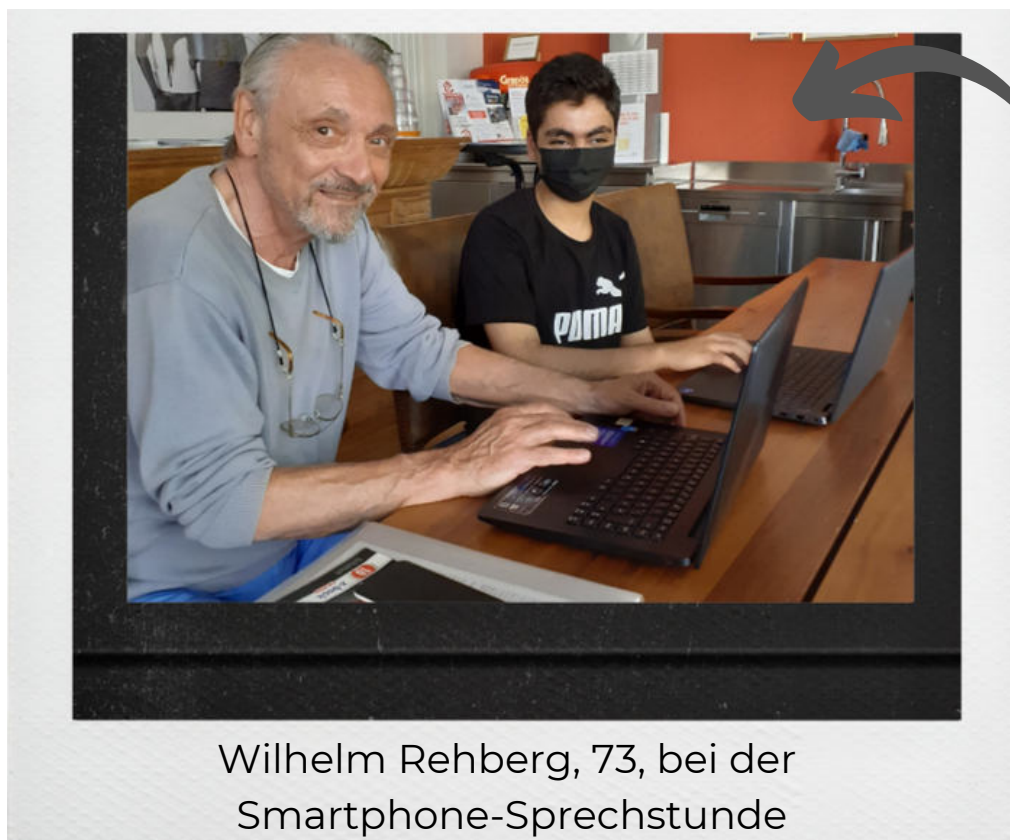
Spaziergangsgruppe  
jeden Donnerstag 11 Uhr  
Treffpunkt: Wasserturm Ernestinenstr.

Kommen Sie einfach dazu!

# Essen, das Leben & wir



Diesmal mit:



und das ist Aref von  
der youngcaritas

Wilhelm Rehberg, 73, bei der  
Smartphone-Sprechstunde

Wer sind Sie in drei Worten?

*ehrlich, Radfahrer, Naturliebhaber*

Was verbinden Sie mit dem Zentrum?

*Infos und Hilfe zur Vorsorgevollmacht, zu Laptop und Smartphone*

Wofür schwärmen Sie im Herbst?

*Für den Wald (am meisten im Sauerland)*

Älter werden heißt für mich...

*... mich wohlfühlen!*



# Wochenübersicht

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
9:30 - 10:00 Meditation (online*)	Kurse Sturzprä- vention	9:00 - 12:00 Pfle- ge- beratung	Kurse Sturzprä- vention	
10:00 - 12:00 Kreativkreis	11:00 - 12:00 Offenes Café		10:15 - 11:00 Latein- amerika- nische Musik mit Tanz	11:00 - 12:00 Frauen- stammtisch "Digitales"
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			



Bitte melden Sie sich für  
alle Angebote (außer zum  
Offenen Café und zur  
Pflegerberatung) 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!

dienstags, 11:00-12:00 Uhr

### Offenes Café „Auf'n Käffken“

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

dienstags, 19:00-20:30 Uhr

### Musizieren und Singen

"Let the sunshine in...!"

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

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!

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, 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.

freitags, 11:00-12:00 Uhr

### Frauenstammtisch Digitales

Jeden 1. Freitag im Monat laden wir ein zum moderierten Frauenstammtisch für digitale Neulinge, Erfahrene und solche, die es werden wollen.

---

## 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.

\*Unser Zoom-Link:

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

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

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

Adresse:  
Rottstr. 24-26  
45127 Essen

Email:  
zentrum60plus-  
bezirk1@caritas-e.de

Tel: 0201-319375926

<https://www.caritas-e.de/caritas-vorort/zentrum-60plus-bezirk-i/>



STADT  
ESSEN



Caritasverband  
für die Stadt  
Essen e.V.

