

2026

NEWSLETTER JUNI/JULI

Zentrum 60plus Bezirk VIII

INHALT

Rückblick.....	2
Woche der älteren Generation	3
Ausblick.....	4
Gute Nachrichten aus Essen!.....	7
Beratungsangebote.....	8
Monatsplan und Anhänge	9

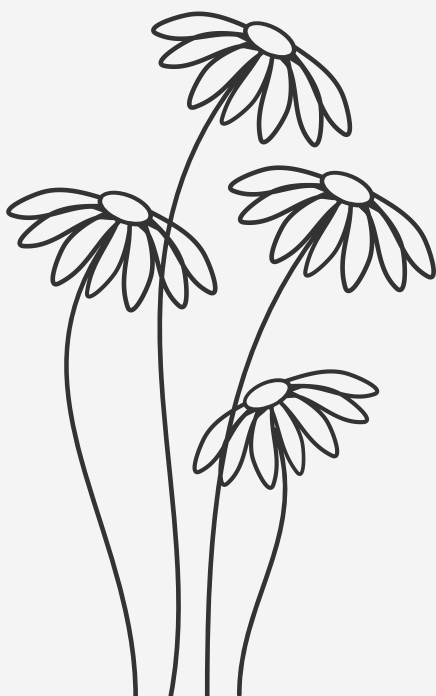
Nach dem Regen

Die Vögel zwitschern, die Mücken
Sie tanzen im Sonnenschein,
Tiefgrüne feuchte Reben
Gucken ins Fenster herein.

Die Tauben girren und kosen
Dort auf dem niedern Dach,
Im Garten jagen spielend
Die Buben den Mädeln nach.

Es knistert in den Büschen,
Es zieht durch die helle Luft
Das Klingen fallender Tropfen,
Der Sommerregenduft.

Christen, Ada (1839-1901)



RÜCKBLICK

Besuch der Verbraucherscouts: Mehr Sicherheit im Internet



Am 10. April hatten wir besonderen Besuch: Die Verbraucherscouts waren bei uns zu Gast und hielten einen informativen Vortrag rund um das Thema Sicherheit im Internet. Mit vielen anschaulichen Beispielen zeigten sie, wie wir uns im digitalen Alltag besser schützen können – sei es beim Surfen, beim Umgang mit persönlichen Daten oder beim Erkennen von Betrugsmaschinen.

Ein Schwerpunkt lag dabei auf dem sicheren Umgang mit Bezahlssystemen und Bankkarten. Es wurde erklärt, worauf man bei Online-Zahlungen achten sollte, wie man seriöse Anbieter erkennt und welche Sicherheitsmechanismen wirklich wichtig sind.

Der Besuch hat viele wertvolle Impulse gegeben und uns erneut bewusst gemacht, wie wichtig digitale Vorsicht im Alltag ist. Wir bedanken uns herzlich bei den Verbraucherscouts für ihren engagierten Einsatz und die hilfreichen Tipps.

Puppenbühne Lilliput zu Gast: Ein Nachmittag voller Spaß und Spannung



Am 04. Mai durften wir die Puppenbühne Lilliput bei uns begrüßen. Mit ihrem liebevoll gestalteten Puppentheater begeisterten sie Familien mit kleinen Kindern und verwandelten unseren Raum für einen Nachmittag in eine kleine, magische Bühne.

Wir bedanken uns herzlich bei der Puppenbühne Lilliput für dieses fröhliche und warmherzige Erlebnis.

Kräuterwanderung an den Ruhrwiesen

Am 08. Mai machte sich eine Gruppe interessierter Besucher:innen gemeinsam mit Martina Holder von Kräuterleidenschaft auf den Weg, um die vielfältige Pflanzenwelt der Ruhrwiesen zu entdecken. Bei strahlendem Maiwetter zeigte Martina, welche kostbaren und heilenden Wildkräuter direkt vor unserer Haustür wachsen.

Die Teilnehmenden konnten verschiedene Kräuter nicht nur kennenlernen, sondern auch direkt probieren und mehr über ihre Wirkungen erfahren. Ergänzt wurde die Wanderung durch spannende Rezeptideen und praktische Tipps für den Alltag.

Ein rundum schöner, lehrreicher und naturverbundener Nachmittag, der allen noch lange in Erinnerung bleiben wird.



WOCHE DER ÄLTEREN GENERATION

Auch in diesem Jahr beteiligt sich unser Zentrum aktiv an der Woche der älteren Generation, die vom 15. bis 21. Juni im gesamten Essener Stadtgebiet stattfindet. Die Zentren 60plus laden in dieser Zeit zu zahlreichen Angeboten ein, die Bewegung, Austausch und Wissen fördern. Wir freuen uns, gleich an drei Tagen mit abwechslungsreichen Programmpunkten dabei zu sein.



Montag, 15. Juni – Mobilität im Fokus

- **11:00 Uhr – Rollatortraining der Polizei** Sicher unterwegs im Alltag: Die Polizei zeigt, wie der Rollator richtig eingestellt wird und wie man Hindernisse souverän meistert.
- **12:00–13:00 Uhr – Technischer Rollator-Check** Das Sanitätshaus Luttermann prüft Bremsen, Reifen und Einstellungen – kostenlos und fachkundig.
- **13:30–14:30 Uhr – Rollatortanz mit der Tanzschule Lentz** Bewegung mit Musik: Ein fröhliches Angebot, das zeigt, wie viel Rhythmus im Rollator steckt.



Mittwoch, 17. Juni – Wissen, das den Alltag erleichtert

- **10:00 Uhr – Quiz-Vortrag: Die häufigsten Rechtsirrtümer im Alltag.**

Die Verbraucherzentrale NRW klärt spielerisch über typische Missverständnisse im Verbraucherrecht auf.



Freitag, 19. Juni – Geistig fit bleiben

- **10:00–12:00 Uhr – Demenz vorbeugen – Geistig fit bleiben**

Das Kontaktbüro PflegeSelbsthilfe lädt zu einem informativen Austausch ein: Wie bleibt man geistig aktiv, und welche Übungen helfen im Alltag?



Wir freuen uns auf viele interessierte Besucher:innen und auf eine Woche voller Begegnungen, Bewegung und neuer Impulse.

Wir bitten um Anmeldung unter:

0201 – 319375 927 oder

zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de

AUSBLICK



IMPULSFRÜHSTÜCK!

Nachdem das Offene Café nun wiederholt ein Frühstück ausgerichtet hat wird ab Juni nun als erweitertes Programm das Impulsfrühstück starten.

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

Termin:
02.06 & 07.07
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. Im Juni wie gewohnt am ersten Freitag im Monat und im Juli Urlaubsbedingt um eine Woche verschoben auf den 10.07.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Termin:
05.06 & 10.07
11:00 - 12:30 Uhr



INFOVERASTALTUNG UMGANG MIT HITZE

Die sogenannten "Heißen Tage" nehmen weiter zu, Trockenheit und Tropennächte belasten Mensch und Umwelt. Doch was können wir tun, um uns zu schützen? Woran erkenne ich Hitzeerkrankungen und wo finde ich in der Stadt kühle Orte?

Termin:
09.06
11-12 Uhr



WAFFELESSEN UND INFOVERANSTALTUNG "LINDENBLÜTEN"

Gleich im Anschluss an unsere Infoveranstaltung zum Umgang mit Hitze möchten wir Sie zum gemeinsamen Waffelessen einladen und begrüßen Carolin Haack, welche uns das Projekt "Lindenblüten" vorstellt, bei dem Ruheständler individuelle Alltagshilfen für Senioren leisten.

Termin:
09.06
ab 12:30 Uhr



VORSICHT, FALLE INTERNET

In Kooperation mit dem Marienheim findet am 12. Juni ein Vortrag der Polizei Essen statt, welcher Sicherheit im Internet vermitteln soll und dabei über typische Betrugsmaschen aufklärt.

Anmeldung und weitere Infos:
Tel: 0201 858 16-37 oder
0157 855 988 67

Termin:
12.06
10:30 Uhr
Im Marienheim
Hinseler Hof 24



ZEIT ZUM ERINNERN

Am 12. Juni, sowie am 17. Juli 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!

Termin:
12.06 & 17.07
ab 11:00 Uhr



"SUCHTERKRANKUNG IM ALTER"

VERSTEHEN, ERKENNEN, HILFE FINDEN

Zum Thema Suchterkrankung im Alter, begrüßen wir Norbert Quinting, der viele Jahre als Sucht- und Sozialtherapeut tätig war. Nach einer kurzen Einführung in die Thematik werden die spezifischen Hintergründe der Sucht im Alter und mögliche Hilfen und Behandlungsmöglichkeiten vorgestellt und die Fragen der Teilnehmer beantwortet.

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

Termin:
26.06
ab 11:00 Uhr



BUNTE BEGEGNUNG - SOMMERFEST

Zusammen mit unseren Partnern der Bunten Begegnung laden wir Sie herzlich zu unserem Sommerfest ein. Mit musikalischer Unterhaltung wollen wir, hoffentlich bei Sonnenschein, mit kühlen Getränken auf dem Platz vor unserem Zentrum gemeinsam feiern.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Termin:
09.07
15:00 Uhr



PUPPENBÜHNE LILLIPUT

Am 13.07. wird erneut die Puppenbühne Lilliput bei uns zu Gast sein und dieses Mal ein Stück zu Feuerwehrmann Sam aufführen.

Wie auch beim letzten Mal richtet sich das Puppenspiel an alle ab 2 Jahren und hat eine Spieldauer von etwa 45 Minuten.

Ein Spaß für die ganze Familie

Karten gibt es eine halbe Stunde vor Beginn am Eingang!

Termin:
13.07
16:00 Uhr



VORTRAG ZUR ELEKTRONISCHEN PATIENTENAKTE

Die neue elektronische Patientenakte ist da und mit ihr viele Fragen rund um dieses Thema.

In Kooperation mit dem Marienheim findet am 21. Juli ein Vortrag der Verbaucherzentrale zur elektronischen Patientenakte statt.

Anmeldung und weitere Infos:

Tel: 0201 858 16-37 oder
0157 855 988 67

Termin:
21.07
10 Uhr
Im Marienheim
Hinseler Hof 24



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:
23.07
10 Uhr



VORTRAG DER WOHNBERATUNG ESSEN

Am 28. Juli erwartet uns ein spannender Vortrag der Wohnberatung der Stadt Essen, der verschiedene Wohnformen vorstellt und Wege aufzeigt, wie man die passende Wohnform für sich findet.

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

Termin:
28.07
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!

Klinikmitarbeitende spenden für Kinder in Essen

Ein starkes Zeichen für Solidarität: Mitarbeitende der Evangelischen Kliniken Essen-Mitte haben im vergangenen Jahr insgesamt 4.100 Euro für Kinder und Jugendliche in Essen gesammelt. Die Spende stammt aus der sogenannten „Restcent-Aktion“ – dabei verzichteten Beschäftigte freiwillig auf die Cent-Beträge hinter dem Komma ihrer Gehaltsabrechnung. So entsteht über viele Monate hinweg eine beachtliche Summe, die nun zwei wichtigen Projekten zugutekommt.

Ein Teil der Spende geht an den Raum 58 im Nordviertel, der obdachlosen Jugendlichen einen sicheren Schlafplatz und Unterstützung bietet. Der zweite Teil unterstützt den Essener Verein „Be Strong for Kids“, der Sport- und Bewegungsangebote für kranke oder benachteiligte Kinder organisiert.

Mit ihrem Engagement zeigen die Mitarbeitenden, wie kleine Beiträge im Alltag gemeinsam Großes bewirken können – ein schönes Beispiel für gelebte Nächstenliebe und Verantwortung in unserer Stadt.

(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 :

09.06. & 14.07. 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)
15.06.	11:00-12:00	Rollatortraining (mit Anmeldung)
	12:00-13:30	technischer Rollatorcheck (mit Anmeldung)
	13:30-14:30	Rollortanz(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
10.06.	12:00	Raus an die frische Luft (Spaziergang)
17.06.	10:00	Quiz Vortrag: Rechtsirrtümer im Alltag (mit Anmeldung)
24.06.	12:00	Raus an die frische Luft (Spaziergang)
24.06.	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
02.06.	10:00-12:00	Impulsfrühstück
09.06.	11:00-12:00	Infoveranstaltung Umgang mit der Hitze
09.06.	ab 12:30	Infoveranstaltung "Lindenblüten" (mit Waffelessen)

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
05.06.	11:00-12:30	Musik mit Chris
12.06.	11:00-12:00	Zeit zum Erinnern
12.06.	10:30	Vortrag Internetsicherheit (im Marienheim) (mit anmeldung)
19.06.	10:00-12:00	Demenz vorbeugen- geistig fit bleiben (mit Anmeldung)
26.06.	11:00	Vortrag "Sucht im Alter"

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)
13.07.	16:00-16:45	Puppenbühne Lilliput

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
08.07.	12:00	Raus an die frische Luft (Spaziergang)
15.07.	12:00	Raus an die frische Luft (Spaziergang)
22.07.	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
07.07.	10:00-12:00	Impulsfrühstück
12.07.	09:00-12:00	Pflegeberatung
21.07.	10:00	Vortrag zur elektronischen Patientenakte (im Marienheim mit Anmeldung)
28.07.	12:30	Vortrag der Wohnberatung Essen (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)
09.07.	15:00	Sommerfest Bunte Begegnung
23.07.	10:00	Entspannung mit Klangschalen (mit Anmeldung)

Freitag

Datum	Uhrzeit	Angebot
10.07.	11:00-12:30	Musik mit Chris
10.07.	10:00-11:00	Alltagsprobleme mit Digitaler Hilfe lösen
17.07.	11:00-12:00	Zeit zum Erinnern
24.07.	10:00-11:00	Alltagsprobleme mit Digitaler Hilfe lösen

Zentrum 60plus

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

INFOVERANSTALTUNG

UMGANG MIT HITZE

Die sogenannten "Heißen Tage" nehmen weiter zu, Trockenheit und Tropennächte belasten Mensch und Umwelt. Doch was können wir tun, um uns zu schützen? Woran erkenne ich Hitzeerkrankungen und wo finde ich in der Stadt kühle Orte?

Beschäftigt dich das Thema Hitze? Dann komm gerne zur Infoveranstaltung von "Caritas macht Klima" !



**09. Juni 2026
11-13 Uhr
Zentrum 60plus+
Klapperstr. 70, 45277 Essen**

Gleich im Anschluss

LINDENBLÜTEN

UNTERSTÜTZUNG IM ALLTAG

Wir laden sie herzlich zum Waffelessen in unserem Zentrum ein und dürfen dazu ganz herzlich Carolin Haak aus dem St. Josef Quartier in Kupferdreh begrüßen, die uns über das Projekt Lindenblüten informiert, bei dem Ruheständler, individuelle Alltagshilfen anbieten.

**Sie möchten mehr über die Lindeblüten erfahren ?
Dann kommen sie gerne vorbei!**

**09. Juni 2026
ab 13 Uhr
Zentrum 60plus+
Klapperstr. 70, 45277 Essen**

**Zentrum
60plus+**



St. Josef
Quartier

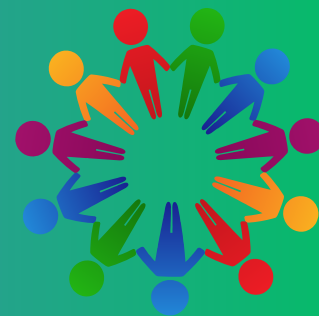


Contilia



Impulsfrühstück

Austausch und Inspiration einmal im Monat.



Herzliche Einladung zum monatlichen Impulsfrühstück!

Wir laden Sie herzlich zu unserem neuen Impulsfrühstück ein, das einmal im Monat bei uns im Zentrum stattfindet. Genießen Sie ein entspanntes Frühstück in gemütlicher Runde und lassen Sie sich von einem inspirierenden Impuls überraschen.

Unser erstes Impulsfrühstück findet statt am:

02. Juni

von 10:00 bis 12:00 Uhr

Klapperstr. 70, 45277 Essen

Jedes Mal erwartet Sie ein **unterschiedlicher Impuls**, der dazu anregen soll, ins Gespräch zu kommen und voneinander zu lernen. Egal, ob Sie neue Ideen suchen, sich vernetzen möchten oder einfach eine inspirierende Auszeit genießen wollen – Sie sind herzlich willkommen!

Wir freuen uns auf Sie!

Was Sie erwartet:

- Ein **gemeinsames Frühstück** in angenehmer Atmosphäre.
- Ein **spannender Impulsvortrag** oder eine interaktive Aktion zu wechselnden Themen.
- Die Möglichkeit zum **Austausch und zur Vernetzung** mit anderen Teilnehmern.
- Eine **inspirierende Pause** vom Alltag.

Kommen Sie vorbei und erleben Sie einen bereichernden Vormittag!

Für weitere Informationen erreichen Sie uns unter:

0201 - 319375-927

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



Caritasverband
für die Stadt
Essen e.V.



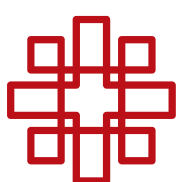
Vorsicht, Falle Internet



Gerade ältere Menschen werden im Internet oft Opfer skrupelloser Geschäftemacher und Betrüger. Marc Burdorf, Essener Kriminalhauptkommissar mit dem Schwerpunkt Kriminalprävention / Opferschutz / Cybercrime-Prävention informiert im Marienheim über das Problem, benennt die Fallen, in die man leicht hineintappen kann, und beschreibt wie man sich schützen kann. Eine **kostenlose Gemeinschaftsveranstaltung** vom Marienheim, dem Zentrum 60+ und der Kriminalpolizei Essen.

Freitag, 12. Juni 2026, 10:30 Uhr
im Marienheim Essen-Überruhr – Hinseler Hof 24

Anmeldungen und weitere Infos bei
Elena Hilgenberg: 0201 | 858 16-37 oder
Hubert Röser: 0157 | 855 988 67.



MARIENHEIM



POLIZEI
Nordrhein-Westfalen
Essen



Entspannung mit Klangschalen

Do., 23.07.2026, 10 Uhr
(evtl. 2. Gruppe 10:45 Uhr)

Die Entspannung findet im Liegen statt, kann aber auch im Sitzen genossen werden. Wer Schwierigkeiten hat, flach zu liegen, benötigt ein Kissen im Kniegelenk, damit der Rücken sich nicht zum Hohlkreuz biegt.

Mitzubringen:

- ☆ eine Unterlage (z.B. Isomatte)
- ☆ ein Kissen (falls du eins für den Kopf brauchst)
- ☆ eine leichte Decke
- ☆ etwas zu trinken

Personen, die leider nicht teilnehmen können:

- ☆ mit Schrittmachern (z.B. Herzschrittmacher)
- ☆ Schwangere bis zum 3. Monat
- ☆ die unter Epilepsie leiden



Stichwort "Klangwellen"

Die Wirkung der Klangmassage wird zum einen damit erklärt, dass der menschliche Körper überwiegend aus Wasser besteht, das durch die Schallwellen in Bewegung versetzt wird. Dieser Effekt wirkt letztlich wie eine innerliche Massage der Körperzellen. Körperliche und auch seelische Verspannungen und Blockaden können so gelöst werden.

Die Anwendung mit Hilfe der Klangschale hat großen Erfolg bei Stress, nervösen Erschöpfungszuständen, Bluthochdruck und depressiven Verstimmungen.

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.

Bei der Klangschalenmassage werden die Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgesetzt oder rangehalten und angeschlagen. Die Vibrationen der Klangschalen tauchen tief in Haut, Muskeln und Organe ein und bringen diese wieder in ihre ursprüngliche Schwingung. Durch die dadurch entstehende Resonanz haben Sie die Möglichkeit, alle Spannungen gehen zu lassen, und, indem Sie den Alltag vergessen, neue Kraft zu schöpfen.

*"Wenn du das Wasser zur Ruhe kommen lässt, wird es klar.
Wenn du deinen aufgeregten Geist zur Ruhe kommen lässt,
wird deine Verhaltensweise ebenfalls klar."*

— Buddha

Mein Name ist **Marita Wiersch** und ich interessiere mich bereits mein halbes Leben für Klänge mit Klangschalen. Nachdem ich mehrere Klangschalen geschenkt bekam, habe ich mein Wissen erweitert und an der Paracelsus Schule in Düsseldorf ein überaus intensives und bereicherndes Wochenendseminar besucht.

Seit ich Rentnerin bin, habe ich mehr Zeit, meine Erfahrungen auch in der Praxis umzusetzen, z.B. regelmäßig im Treffpunkt Steele, sowie sporadisch an Schulen und Kitas.

Ich freue mich auf unsere Begegnung.

Herzliche Grüße

Marita

Die Veranstaltung ist kostenfrei.
Wer möchte, kann aber für den Steeler Nachbarschaftsladen spenden.
Wir bitten um Anmeldung unter:
0201 - 319375 - 927 oder
zentrum60plus@caritas-e.de

Sucht im Alter

Verstehen, Erkennen, Hilfe finden



26.06.2026 – 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⁺**

