NEWSLETTER
NOVEMBER 2026

Zentrum 60plus Bezirk I

Gefühlt vergeht die Zeit...

...nach dem Sommer immer rasend schnell. Plötzlich stehen die Lebkuchen in den Regalen, der Herbst zieht ein, und die Planungen für Silvester und das neue Jahr rücken näher.
Die letzten Wochen des Jahres brechen an und damit der hoffentlich gemütliche Teil des Jahres. Und auch bei uns wird es im November etwas ruhiger und besinnlicher zugehen, zum Beispiel auf dem Caritas-Wintermarkt oder beim Gesprächskreis zum Thema “Meine Ahnen” im Malteserstift. Um gut durch den Winter zu kommen, kochen wir außerdem gemeinsam einen Erkältungsbalsam. Ein bisschen Ramba-Zamba darfs dann trotzdem sein und zwar beim Tanzcafé in Überruhr. Alle Infos dazu finden sich auf den folgenden Seiten. Viel Spaß beim Stöbern wünscht

das Team des Zentrums 60plus

Sandhya Küsters
Marina Vukoman
Christina Gericke

Inhalt

Aktuelles 2
Veranstaltungen 3
Kurz notiert 6
Aus den Stadtteilen 7
Essen, das Leben & wir! 8
Wochenübersicht 9
Kontakt 10

Zentrum 60plus

STADT ESSEN

caritas Caritasverband für die Stadt Essen e.V.

Alle Angebote sind **kostenfrei**.

Der Newsletter des Zentrum 60plus Bezirk I erscheint 6mal im Jahr.

Aktuelles aus dem Zentrum

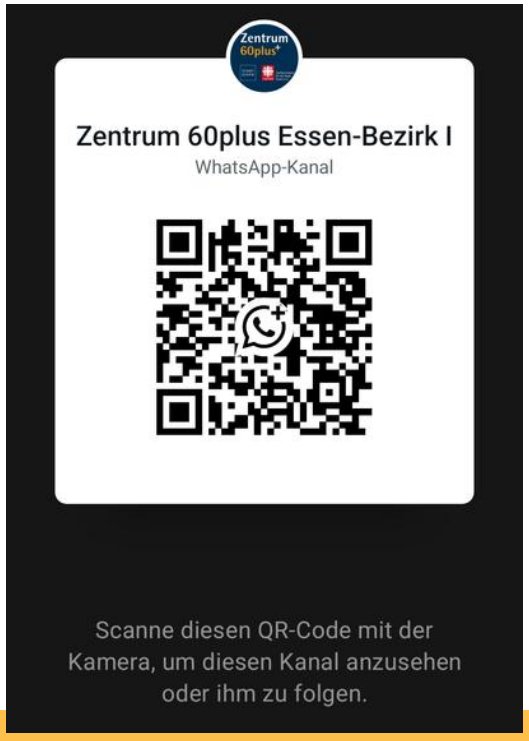
Unsere **Offene Beratung** findet weiterhin mittwochs von 10 bis 12 Uhr in den Räumlichkeiten in der 1. Etage der Rottstraße 24 statt. Sie sind herzlich willkommen!
Über eine Treppe gelangen Sie zum Aufzug. Klingeln Sie bitte an der **Haustür 24** beim **Zentrum 60plus**. Sollte es für Sie nicht möglich sein, nach oben zu kommen, rufen Sie uns bitte an. Telefon: 0201-319375926

Neuer Termin für das Sprachcafé

Das Sprachcafé 60plus findet ab November immer
Freitags von 10 bis 12 Uhr
statt. Der erste Termin ist der 06.11.2026.

DENK ARBEIT
Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union
Kofinanziert von der Europäischen Union
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
STADT ESSEN
Jugendamt

Jederzeit die neuesten News erhalten? Dann folgen Sie uns auf unserem neuen Whats App Kanal: Einfach den QR Code mit dem Smartphone scannen



Veranstaltungen

Caritas Wintermarkt
Am Sa, 21. November, 15-18 Uhr
Dom Essen Kreuzgang

Gemeinsam mit unseren Caritas-Freund:innen laden wir auch dieses Jahr zu einem bunten und vielfältigen Wintermarkt mit Suppe, Waffeln, Kuchen, Punsch, Bastelaktionen, stimmungsvoller Musik und vielem mehr ein. Gegen 16:30 Uhr findet die Friedensandacht statt sowie das Anzünden der Friedenskerze und der Lichteraktion “Eine Million Sterne”. Sind Sie auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk? Hier werden Sie mit Sicherheit fündig. Alle Einnahmen gehen als Spenden an verschiedene Dienste des Caritasverbands. Wir freuen uns auf Sie!

Malteser
...weil Nähe zählt.

Gesprächskreis “Meine Ahnen”
Am Do, 26. November, 10:00-11:30 Uhr
Malteserstift St. Bonifatius, Selmastr. 5-7

Rund um Allerheiligen und Allerseelen wenden wir uns den Menschen zu, die vor uns waren. Unsere Ahnen haben uns vieles mitgegeben: Geschichten, Werte, Namen, Traditionen und einiges mehr. Dem möchten wir uns in einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre widmen: Wir laden Sie herzlich ein zu einem gemeinsamen Gesprächskreis, in dem wir erzählen, zuhören und uns auf eine kleine Entdeckungsreise zu unseren Wurzeln begeben. Wir freuen uns auf einen achtsamen Vormittag mit Ihnen.

Bitte um Anmeldung unter
0201-319375926 oder
zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de

Veranstaltungen

Workshop “Wohltuender Erkältungsbalsam”
Am Fr, 27. November, 9:30-12:30 Uhr
im Schulz20, Schulstr. 20 (Huttrop)

TREFFPUNKT Schulzzwanzig

Gemeinsam mit der Kräuterpädagogin Anja Hestermann von Sinfonie-der-Kräuter stellen wir einen wohltuenden Erkältungsbalsam mit Thymian und Pfefferminze her - zum Mitnehmen und genießen in der kalten Jahreszeit. Wir erfahren die Grundlagen der Salbenherstellung und lernen die Heilwirkungen von Thymian und Pfefferminze kennen - zwei wunderbare Kräuter, die unsere Atemwege befreien, entspannen und stärken und ganz natürlich pflegen, nachhaltig und klimafreundlich. Ein gemeinsamer Austausch bei Tee, Lachen und einem kleinen Snack runden unseren Vormittag in duftender Kräuteratmosphäre ab. Anmeldung unter 0201-319375926 oder zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de

---

FORUM DEMENZ „Stark bleiben im Alltag mit Demenz“
Am Mi, 04. November, 15:30-17:30 Uhr
VHS Essen, Burgplatz 1

Die Diagnose Demenz und die Veränderungen im Alltag erleben viele Betroffene sowie An- und Zugehörige als große Herausforderung. Mit der Erkrankung umgehen und sie akzeptieren zu können, braucht Zeit, Geduld und Kraft. Die aktive Auseinandersetzung mit Fragen zur Gestaltung der Zukunft, zur Organisation des Alltags und die Suche nach Unterstützung ist nicht immer einfach, aber lohnenswert. In der Veranstaltung geht es um Erfahrungen aus dem Alltag mit Demenz und um Wege, mit den Veränderungen gut umzugehen. Nach einem Impuls-Vortrag werden konkrete Unterstützungsangebote und Ansprechpartner:innen vorgestellt, die im Alltag entlasten und Orientierung geben können. Unser Caritas-Dienst “Herz am Telefon” ist auch vor Ort! Kostenfreie Anmeldung unter: www.vhs-essen.de (Kursnummer: 262.3C002B)

TANZCAFÉ

EINTRITT FREI

WIR FREUEN UNS ÜBER EINE SPENDE!

FR. 13. NOV. 2026
17-21 UHR
ZENTRUM 60PLUS BEZIRK 8

Erleben Sie die größten Rock- und Pop-Hits der 70er-, 80er- und 90er-Jahre. Freuen Sie sich auf bekannte Songs, gute Gespräche und die Möglichkeit zu tanzen oder einfach die Musik zu genießen. Von rockigen Klassikern bis zu unvergesslichen Ohrwürmern ist für alle Musikfans etwas dabei.

- Essen und Getränke können selbst mitgebracht werden.
- Das Zentrum ist barrierefrei zugänglich.

ZENTRUM 60PLUS
Klapperstraße 70
45277 Essen
0201 - 319375927

Zentrum 60plus+

STADT ESSEN

caritas Caritasverband für die Stadt 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 an für die folgenden Termine (jeweils von 16-17 Uhr):

05., 12., 19. und 26. November

young caritas Essen

Pflege- und Wohnberatung

in den Monaten November und Dezember findet die Pflegeberatung im Treffpunkt **Schulz20, Schulzstr. 20 (Huttrop)** statt.
Kommen Sie einfach zwischen **9 und 12 Uhr** vorbei am

Mittwoch, 18.11.26
Mittwoch, 16.12.26

Die Beratung erfolgt trägerunabhängig, bürgernah und kompetent. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Neuigkeiten: Vorsorge-Dokumente

Seit dem 1. Oktober 2026 können auf Wunsch der Vorsorgenden elektronische Abschriften von Vorsorgevollmachten, Betreuungsverfügungen und Patientenverfügungen im Zentralen Vorsorgeregister (ZVR) der Bundesnotarkammer ausschließlich durch Institutionen (Notare, Rechtsanwälte oder Betreuungsbehörden) hinterlegt werden.
Damit können behandelnde Ärztinnen und Ärzte und Betreuungsgerichte die Urkunde sofort im Volltext am Bildschirm ansehen und prüfen. Dies erleichtert und beschleunigt nicht nur die Arbeit der Einsicht nehmenden Stellen, sondern stärkt auch Ihre Selbstbestimmung (Quelle: ZVR)
Alle Infos dazu: https://www.vorsorgeregister.de/

Aus den Stadtteilen

Foto-Ausstellung “Altwerden in Namibia”
Marktkirche Essen, Markt 2
Noch bis 20. November, Mo-Sa, 12:30 – 18:00 Uhr

Alte Gesichter tragen Narben des Lebens – Kämpfe, Siege, Liebe, Verlust. Authentizität, die selten ist. Fotograf Pietro Sutera fängt sie ein, während einer Recherchereise in Namibia mit Prof. Dr. Reimer Gronemeyer. Die Bilder holen uns nah an das Altwerden in einer Kultur, die historisch durch Deutschland geprägt und oft missverstanden wird.

Europa mitten in Essen – Rundgang durch die Innenstadt

Das Paul-Gerlach-Bildungswerk der AWO Essen lädt ein

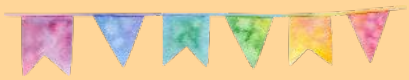
am Do, 26.11., 17:00-18:30 Uhr

Wir laden Sie ein mit uns Europa direkt vor der Haustür zu entdecken - viele denken Europa passiert weit weg und kostet uns Geld. Was aber oft unbekannt bleibt, ist die Tatsache, dass dank Europäischer Fördermittel bereits vieles vor der eigenen Haustür passiert und für das Leben, Zusammenleben und die Attraktivität vor Ort einen Mehrwert bietet. In Kooperation mit dem Europe Direct Essen der Stadt laden wir Sie ein, die Innenstadt bei diesem Rundgang mal aus einem europäischen Blickwinkel zu betrachten. Teilnahmegebühr: kostenlos, aber verbindliche Anmeldung erforderlich. Anmeldung unter: https://bildung.awo-essen.de/programm/politische-bildung/kurs/Europa-mitten-in-Essen-Rundgang-durch-die-Innenstadt/26C099717

Das Netzwerk 60+ Frillendorf lädt ein...
(Haus Waterfohr, Huthstr. 1)

Gruppentreffen
jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 17 Uhr

Offenes Café
jeden 2. und 4. Dienstag im Monat um 11 Uhr



Das SeniorenNetzwerk Stadtmitte lädt ein...
(Stadtkern, West-, Nord- und Ostviertel)

Gruppentreffen
(Begegnungszentrum Weberplatz, Weberstr. 3)
jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 17 Uhr

Bei Fragen zu den Netzwerken kontaktieren Sie uns gerne.

Essen, das Leben & wir!

Diesmal mit Cecilia

Wunschoma gesucht!

Hallo,
ich bin Mama von zwei fröhlichen Kindern (1 und 2 Jahre alt), Lehrerin und lebe mit meiner kleinen Familie im Essener Stadtkern. Da unsere Verwandtschaft in einem anderen Bundesland lebt, wünschen wir uns eine herzliche Wunschoma, die Freude daran hat, Teil unseres Alltags zu werden.
Für uns bedeutet eine Wunschoma keine Haushaltshilfe, sondern vielmehr eine vertraute Bezugsperson – jemand, der gerne Zeit mit den Kindern verbringt, Geschichten erzählt, spielt, gemeinsam spazieren geht oder einfach mal auf einen Kaffee vorbeikommt. Ebenso freuen wir uns über nette Gespräche und einen gegenseitigen Austausch zwischen den Generationen.
Wenn Sie sich vorstellen können, eine solche Verbindung wachsen zu lassen, freuen wir uns sehr darauf, Sie kennenzulernen.

Viele Grüße,
Cecilia mit M. und L.
Kontakt: cecilia2026@gmx.de

Wochenübersicht

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
9:30 - 10:00 Meditation (online*)		9:00 - 12:00 Pflege-beratung (pausiert)		10:00 - 12:00 Sprachcafé
10:00 - 12:00 Kreativkreis	10:00 Wandergruppe	10:00 - 12:00 offene Sprechstunde	11:15-12:00 Uhr Lateinamerikanische Musik mit Tanz	10:00 - 12:00 Lesekreis
11:00 - 11:45 Yoga am Platz (vor Ort und online*)		11:00 - 14:00 Kegeln		10:30 - 11:30 Kraft und Muskeln erhalten
		14:00 - 16:00 Spieletreff	16:00 - 17:00 Sprechstunde Internet, Smartphone und Co.	

Bitte melden Sie sich für alle Angebote (außer zur offenen Sprechstunde) telefonisch oder per E-Mail an.

Alle Angebote sind kostenfrei!

Zentrum 60plus+

Adresse:
Rottstr. 24-26
45127 Essen

Email:
zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de

Tel: 0201-319375926

Web:
www.caritas-e.de/zentrum60plus-bezirk1

Instagram:
zentrum60plus_bezirk1

Facebook:
Zentrum 60plus Bezirk I

STADT ESSEN

caritas Caritasverband für die Stadt Essen e.V.