

# Zentrum 60plus Bezirk I

## Da kann ja jede\*r kommen - Caritas öffnet Türen

Anlässlich der Caritas-Jahreskampagne 2025 möchten wir in dieser besonderen Newsletter-Ausgabe ein Thema aufgreifen, das zu unseren wichtigsten Aufgaben gehört, und dem wir die folgenden Seiten widmen möchten: Beratung und Unterstützung in allen Lebenslagen.

Die Anliegen, die uns begegnen, sind so vielfältig wie die Menschen, die im Zentrum ein- und ausgehen, und so gibt es auf die Frage: "Wozu berätet Ihr denn?" oft nicht die eine, sondern immer nur beispielhafte, manchmal überraschende Antworten (mehr dazu auf S. 2).

Inspiration und Informationen über verschiedene Beratungsangebote bei uns im Zentrum und im Verband (Caritas-SkF-Essen) finden Sie auf den nächsten Seiten.

Viel Spaß beim  
Lesen!

Sandhya Küsters  
Marina Vukoman  
Christina Gericke



## Inhalt

Beratungsangebote im Zentrum .....	2
im Verband .....	4
Caritas macht Klima .....	6
Kurz notiert .....	7
Aus den Stadtteilen.....	8
Essen, das Leben & wir.....	9
Wochenübersicht .....	10
Formate kurz erklärt .....	11
Kontakt .....	12



Alle Angebote sind **kostenfrei**.

# Beratungsangebote im Zentrum

## Offene Sprechstunde

Jeden Mittwoch von 10 bis 12 Uhr bieten wir die offene Sprechstunde im Zentrum an. Sie können mit allen Anliegen ohne Anmeldung zu uns kommen. Beispielhafte Themen können sein:

- Besondere biografische Herausforderungen
- Familiäre Belastungen
- Spirituelle Fragen, Zweifel oder Umbrüche
- Sorgeverantwortung für Eltern, in der Partnerschaft oder für Freunde
- Tod und Trauer
- Konflikte und/oder Kontaktabbruch mit den Kindern
- Wohnperspektiven im Alter
- Finanzielle und existenzielle Fragen
- Einsamkeit
- Herausforderungen im Übergang in den Ruhestand
- Gestaltung des Alltags
- Handhabung digitaler Technologien oder Sorgen im Zusammenhang mit technologischen Entwicklungen
- uvm.

Der erste Schritt ist manchmal der schwerste - und gleichzeitig auch der wichtigste. Gemeinsam schauen wir, was Sie brauchen. Manchmal hilft es, ein Anliegen zu sortieren und so mehr Klarheit zu erhalten. Manche Themen können wir in ein bis zwei Gesprächen im Zentrum lösen oder für erste Erleichterung sorgen. Je nach Bedarf greift auch unsere Lotsenfunktion: Wir können Sie mit anderen Expert\*innen und Diensten in Kontakt bringen oder Sie mit anderen Menschen oder Gruppen vernetzen.

***Zögern Sie nicht, uns anzusprechen: Es kann jede\*r kommen!***

# Beratungsangebote im Zentrum



## **Sprechstunde: Internet, Smartphone & Co donnerstags um 16 Uhr**

Die Sprechstunde richtet sich an Menschen, die praktischen Beratungsbedarf bei Handhabung oder Verständnis der digitalen Welt (Internet, Smartphone, Tablet oder verwandte Themen) haben.

Zusammen mit jungen Engagierten der youngcaritas Essen coachen wir Sie an Ihrem eigenen Gerät. Ziel dabei ist es immer, Sie dazu zu befähigen, alles selbst tun zu können.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter  
0201-319375926



## **Pflegestützpunkt**

Jeden 3. Mittwoch im Monat von 9 - 12 Uhr können Sie die Pflege- und Wohnberatung bei uns im Zentrum wahrnehmen. Hier finden Sie Rat und Unterstützung:

- In allen Fragen rund um das Thema Pflege und Älter werden in Essen
- Zu Leistungen der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung sowie der Sozialhilfe
- Bei der Klärung von Kostenträgerfragen
- Zu Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige
- Zum Wohnen im Alter und Unterstützung im Alltag

Die Beratung erfolgt trägerunabhängig, bürgernah und kompetent durch Mitarbeiter\*innen der Kranken- und Pflegekassen sowie des Amtes für Soziales und Wohnen.

Kommen Sie einfach ohne Termin vorbei.



# Beratungsangebote im Verband



## **Die Kurberatungsstelle des Sozialdienstes katholischer Frauen Essen-Mitte e.V. (SkF)**

Wenn Sie zuhause Angehörige pflegen, leisten Sie Tag für Tag Enormes – oft bis an die Grenze der eigenen Kräfte. Eine Kur kann Ihnen helfen, neue Kraft zu schöpfen und die eigene Gesundheit zu stärken. Die Kurberatung des SkF Essen-Mitte e.V. unterstützt Sie dabei. Wir informieren, beraten und begleiten Sie über „Ihren Weg in die Kur“.

Ein Anspruch auf eine stationäre Vorsorgemaßnahme ist im Sozialgesetz verankert. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

Ursula Haneke  
Dammannstr. 32-28  
45138 Essen  
0201/319375268  
[u.haneke@skf-essen.de](mailto:u.haneke@skf-essen.de)



## **Pflegeselbsthilfe – Ihr Kontaktbüro!**

Die Pflege eines Angehörigen ist wertvoll – aber auch belastend. In einer Selbsthilfegruppe finden pflegende Angehörige Austausch, Verständnis und Entlastung. Das Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe unterstützt bei der Suche nach Gruppen, begleitet bestehende Kreise und hilft bei Neugründungen. Gespräche auf Augenhöhe stärken – und zeigen: Sie sind nicht allein! Außerdem werden zu den Gruppentreffen nach Bedarf Referent:innen und Trainer:innen eingeladen, um die Angehörigen in ihrer pflegerischen Tätigkeit zu stärken und ihnen das notwendige Fachwissen zu vermitteln.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe  
Beethovenstr. 15  
45128 Essen  
[0201 319375350](tel:0201319375350)  
[Pflegeselbsthilfe@caritas-e.de](mailto:Pflegeselbsthilfe@caritas-e.de)



# Beratungsangebote im Verband

## Neue Wege . Suchtberatung und -behandlung der CSE

Denken Sie darüber nach, ob ihr Konsum von Alkohol oder Medikamenten noch okay ist? Falls Sie sich diese Frage stellen oder bereits wissen, dass Sie zu viel trinken oder Medikamente einnehmen, dann kommen Sie doch mal zu uns in die Beratungsstelle. Vielleicht haben Sie in Ihrem Familien- und Bekanntenkreis auch jemanden, der einen auffälligen Konsum hat und Sie wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen. Kommen Sie gerne vorbei.

Wir sind die Suchtberatungsstelle „Neue Wege - Suchtberatung und -behandlung“ der cse gGmbH. Sie finden uns an der Niederstraße 12-16 in 45141 Essen.



Frau Daniela Ganda ist Suchttherapeutin und behandelt im Rahmen der ambulanten Reha Menschen mit Suchterkrankungen. Sie erreichen Frau Ganda unter 0201/319375-911



Frau Sandra Jordan, Diplom Sozialarbeiterin, ist für die Beratung und die Therapievermittlung zuständig. Sie erreichen Frau Jordan unter 0201/319375-913

Sie können uns auch Online über [pssb@cse.ruhr](mailto:pssb@cse.ruhr) erreichen oder über DigiSucht (QR-Code scannen)



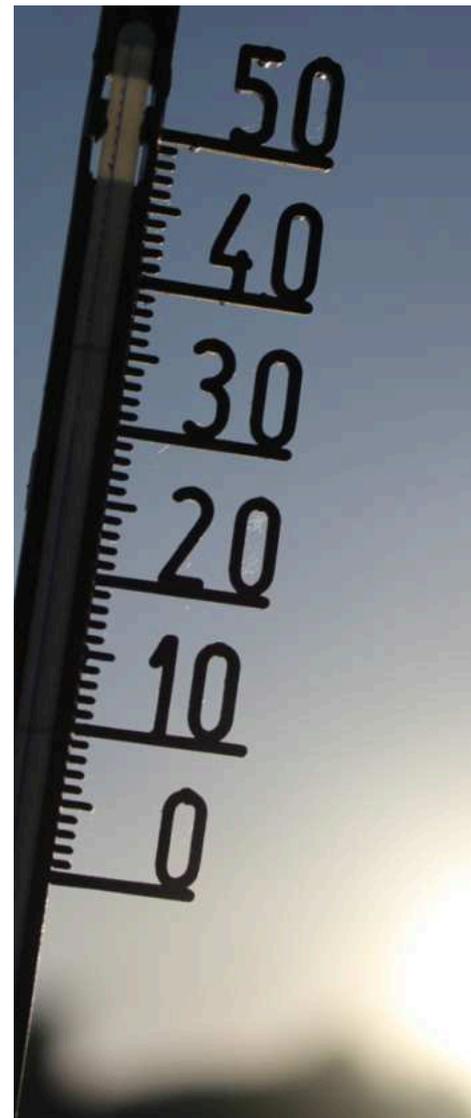
# Caritas macht Klima informiert über den Umgang mit extremer Hitze



Zurzeit ist die Welt von extremen Wetterschwankungen betroffen, was den Körper stark beansprucht. In den letzten Tagen stieg das Thermometer mancherorts sogar auf unglaubliche Temperaturen von bis zu 40 Grad... Die sogenannten „Heißen Tage“ nehmen weiter zu - insbesondere im Essener Zentrum und Norden - 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? Diese und weitere Fragen wurden bei unserer ersten Infoveranstaltung „Hitze“ am 5. Juni mit den Kolleginnen von Caritas macht Klima besprochen und diskutiert. Dazu gab es viele hilfreiche Infos, u.a. worauf man bei extremer Hitze achten sollte. Einige haben wir für sie zusammengefasst:

- Ausreichend trinken - nutzen sie dafür z.B. die öffentlichen Trinkbrunnen, die im gesamten Stadtgebiet (z.B. Kennedyplatz) zu finden sind
- Kühle Orte aufsuchen - schauen sie dafür auf die digitale Karte "Kühlorte" der Stadt Essen
- Nicht ohne Sonnenschutz aus dem Haus gehen
- Körperlich belastende Tätigkeiten möglichst vermeiden
- Arzneimittel auf den Prüfstand stellen - fragen sie dazu ihre Ärztin oder ihren Apotheker
- Für einander da sein: wenn sie eine hilflose Person sehen, fragen sie nach, ob sie unterstützen können.

Für weitere Fragen zu dem Thema kontaktieren sie gerne Caritas macht Klima-Referentin Daniela Dederichs unter 0157-86209053 oder [d.dederichs@caritas-e.de](mailto:d.dederichs@caritas-e.de)



# 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):  
10., 17., 24. Juli und  
07., 14., 21. und 28. August



**Pflege- und Wohnberatung**  
(ohne Anmeldung)  
jeden 3. Mittwoch im Monat

**16.07.2025**

**20.08.2025**

jeweils 9 bis 12 Uhr

Die Beratung erfolgt trägerunabhängig, bürgernah und kompetent.



**Online-Meditation**  
am 28. Juli sowie am 04. und 11. August fällt die Online-Meditation aus. Abgesehen davon sind Sie herzlich Willkommen für einen gemeinsam Start in jede neue Woche.



**Gemeinsam aus der Not heraus -**  
Selbsthilfegruppe für Menschen, die mit wenig Geld auskommen müssen

Treffpunkt ist  
jeden 1. und 3. Mittwoch  
von 11 Uhr bis 12 Uhr:

**16. Juli**

**06. August**

**20. August**

Interessierte sind herzlich willkommen  
ohne Anmeldung

# Aus den Stadtteilen

und darüber hinaus

Online-Schnupperstunde:  
Gruppenangebot zu seelischer Gesundheit  
in Zusammenarbeit mit Essener Selbsthilfegruppen  
Mittwoch, 9. Juli  
17:00-18:30 Uhr (online)



Was belastet mich zurzeit? Welche Anzeichen sollte ich ernst nehmen? Welche Wege haben anderen, seelisch erkrankten Menschen geholfen? Welcher Weg erscheint mir persönlich hilfreich? Der von Wiese e.V. moderierte Austausch findet digital statt. Um Anmeldung wird gebeten unter: [selbsthilfe@wiesenetz.de](mailto:selbsthilfe@wiesenetz.de) oder 0201 207676

## Termine in der Essener City

**Straßenfest**  
Samstag, 12. Juli 2025  
ab 14 Uhr  
Viehoferstr. 70

**Nachbarschaftsgespräch**  
*Wir sprechen über die City Nord*  
Sonntag, 13. Juli 2025  
16 Uhr  
Viehoferstr. 70

**Straßenkunstfestival**  
Sa. + So., 9. - 10. August 2025  
Essener Innenstadt



**KULTURAMT**

**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**  
(Zentrum 60plus, Rottstr. 24-26)  
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  
unserer Fachreferentin für die Offene Seniorenarbeit  
Michaela Lukas

*Liebe Michaela, danke für dieses Interview. In dieser Ausgabe unseres Newsletters informieren wir unsere Besucher\*innen über die Themen Beratung und Unterstützung. Wir möchten damit aufklären. Auf welche Angebote des Caritasverbandes möchtest Du unsere Besucher\*innen an dieser Stelle aufmerksam machen*

*Michaela: "Da fällt mir natürlich direkt die Pflegeselbsthilfe ein. Die pflegenden Angehörigen sind immer noch der größte Pflegedienst. Sie brauchen Entlastung durch Selbsthilfegruppen, weil sie von Einsamkeit bedroht und oftmals auch betroffen sind. Sie leisten so viel und bekommen zu wenig Anerkennung und Aufmerksamkeit! Neben der Pflegeselbsthilfe der Caritas möchte ich an dieser Stelle auch unsere Kurberatung für Pflegenden Angehörige erwähnen. Viele Menschen wissen nichts von diesem tollen Angebot, obwohl vielen das zusteht."*

*Was möchtest Du Menschen mit auf den Weg geben, die Vorbehalte haben, Unterstützung und Beratung in Anspruch zu nehmen?*

*Michaela: "Ist man einmal diesen ersten Schritt gegangen, bewegt sich häufig viel. Neben konkreter Hilfe erleben unsere Klient\*innen häufig bereichernde Begegnungen. Und nicht selten sind dann sie diejenigen, die andere mit ihren Erfahrungen und ihrem Wissen bereichern."*



Caritasverband  
für die Stadt Essen e.V.

# Wochenübersicht

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
9:30 - 10:00 Meditation (online*)	10:00 Wander- gruppe	9:00 - 12:00 Pfle- ge- beratung		10:30 - 12:00 Gemeinsam Lesen
10:00 - 12:00 Kreativkreis	10:00 -12:00 Sprachcafé	10:00 - 12:00 offene Sprechstunde und auf ´n Kaffken	11:15 - 12:00 Latein- amerika- nische Musik mit Tanz	
11:00 - 11:45 Yoga am Platz (vor Ort und online*)	10:30-12:30 Männer- stammtisch	11:00 - 12:00 Selbsthilfe- gruppe		
		11:00 - 14:00 Kegeln	16:00 - 17:00 Sprechstunde Internet, Smartphone und Co.	
19:00 - 20:30 Mantras singen		14:00 - 16:00 Spieletreff		



Bitte melden Sie sich für alle Angebote (außer zur offenen Sprechstunde, zum Kaffken und 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**

### Mantras und andere heilsame Lieder singen

jeden 1. Montag im Monat singen wir gemeinsam sich wiederholende Heilgesänge aus dem christlichen, hinduistischen, buddhistischen, schamanischen, afrikanischen Kulturraum.

**dienstags, 10:00 Uhr**

### Wandergruppe

jeden Dienstag trifft sich eine Gruppe zum gemeinsamen Wandern (Lange und kurze Strecken). Für weitere Infos bitte anrufen.

**dienstags, 10:30-12:30 Uhr**

### Männerstammtisch

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat. Neue Interessierte sind herzlich willkommen. Bitte um vorherige Kontaktaufnahme.

**mittwochs, 9:00-12:00 Uhr**

### Pflege- und Wohnberatung (ohne Anmeldung)

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

**mittwochs, 10:00-12:00 Uhr**

### offene Sprechstunde und Auf'n Käffken (ohne Anmeldung)

Mitarbeiterinnen des Zentrums beraten Sie zu allen Fragen, die Sie beschäftigen.

**Alle Angebote sind kostenfrei!**

**mittwochs, 10:30-11:30 Uhr**

### Selbsthilfegruppe "Gemeinsam aus der Not heraus"

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat im Monat.

**mittwochs, 11:00-14:00**

### Kegeln

Jeden 2. Mittwoch im Monat im Haus der Begegnung. Unbedingt anmelden.

**mittwochs, 14:00-16:00**

### Spieletreff

Im 14-tägigen Rhythmus trifft sich eine Rummicub-Gruppe. Bitte erfragen Sie die die genauen Termine.

**donnerstags, 16:00-17:00 Uhr**

### Internet, Smartphone & Co: Sprechstunde

Für Menschen, die praktischen Beratungsbedarf bei Handhabung oder Verständnis der digitalen Welt haben. Alle Anliegen sind dabei willkommen. 1 zu 1-Beratung. Nur mit Anmeldung!!!

**donnerstags, 11:15-12:00 Uhr**

### Lateinamerikanische Musik mit Tanz

Jeden 2. Donnerstag im Monat laden wir Sie herzlich zu unserem Fitness-Angebot ein. Sie brauchen keine Vorerfahrungen mitbringen. Voraussetzung: Grundfitness.

**freitags, 10:30-12:00 Uhr**

### Gemeinsam Lesen

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat trifft sich eine Gruppe zum gemeinsamen Lesen im Zentrum.

---

## Unsere DIGITALEN Angebote\*

**montags, 9:30-10:00 Uhr**

Meditation für einen guten Start in die Woche.

**montags, 11:00-11:45**

### Yoga am Morgen (am Platz)

siehe oben

\*Unser Zoom-Link:

[https://zoom.us/j/93923466273?  
pwd=a1dDSktzMW9ZRxpXendqQldnRVVvdz09#  
success](https://zoom.us/j/93923466273?pwd=a1dDSktzMW9ZRxpXendqQldnRVVvdz09#success)

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

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.