

Zentrum 60plus Bezirk I

Feiert mit uns 5 Jahre Zentrum 60plus!

Am 15. Mai feiern wir unser mittlerweile gut bekanntes und beliebtes Frühjahrsfest 60+ mit ganz vielen Menschen, Akteuren und Organisationen aus dem Bezirk 1 und darüber hinaus. Mit dabei sind diesmal AmiLatino e.V., Bahnhofsmision Essen, Buntes Nordviertel e.V., Caritas macht Klima, EUTB-Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung, Pflegestützpunkt der Stadt Essen, Mobilitea, Neue Arbeit der Diakonie, Schauspiel Essen, Verbraucherzentrale und Vielrespektzentrum!

Seid dabei und freut Euch auf viele Infostände, Mitmachangebote, Tanz, Musik und Spiel sowie auf tolle Gespräche bei Kaffee, Tee und Kuchen!

Wir freuen uns auf Euch!

Sandhya Küsters
Marina Vukoman
Christina Gericke



Inhalt

Aktuelles	2
Veranstaltungstermine	3
Kurz notiert	6
Aus den Stadtteilen	7
Essen, das Leben & wir.....	8
Wochenübersicht	9
Formate kurz erklärt	10
Kontakt	11



Alle Angebote sind **kostenfrei**.

Aktuelles aus dem Zentrum

Herzlich
Willkommen

Ласкаво
просимо

Welcome

خوش آمدی

Bienvenidos

اهلا وسهلا

Hoş geldin

Frühjahrsfest 60plus

Donnerstag
15. Mai 2025
11-14 Uhr

Zentrum 60plus
Rottstr. 24-26
45127 Essen

5 Jahre
Zentrum
60plus!

kostenlos



Sei dabei, mach mit!

- Kulturprogramm
- Informationsstände
- Mitmachaktionen
- Modenschau
- Kaffee und Tee
- Kuchenbuffet
- Musik und Spiele
- und Vieles mehr...

Veranstaltungstermine



Kirche Original bei Essen Original

Am 10. + 11.05.2025

jew. 13:00-18:00 Uhr

Wie jedes Jahr findet Ihr uns beim diesjährigen Essen Original rund um den Dom und der Marktkirche. Am Samstag bieten wir außerdem von 15:00-16:30 Uhr eine Smartphonesprechstunde am Caritas-Stand an. Wir freuen uns auf alle!

Alles neu macht der Mai - Entrümpeln leicht gemacht!

Am Mittwoch, 21.05.25

10:00-12:00 Uhr

Im Laufe unseres Lebens und je länger wir in unserer Wohnung/unserem Haus leben, umso mehr „Gerümpel“ macht sich regelrecht breit und „tanzt uns auf der Nase herum“: „Das war doch teuer“, „Das war ein Geschenk“, „Das kann ich bestimmt nochmal gebrauchen“ sind nur einige Argumente, die uns am Ausmisten hindern, aber vor allem: „Wo soll ich denn nur anfangen?!?“

Mit Petra Stoeppler – ehemalige Feng Shui-Beraterin – lernt Ihr ein BAGUA-System kennen, welches den Anfang erleichtert und sogar verschüttete Wünsche / Lebensbereiche wieder aktiviert. Lasst Euch einfach überraschen! Bitte um Anmeldung.



Veranstaltungstermine



Infoveranstaltung

“KulturPott.Ruhr”

Am Mittwoch, 04.06.25

11:00-12:00 Uhr

Der KulturPott.Ruhr e.V. vermittelt kostenfreie Tickets für Kulturveranstaltungen an Menschen mit geringem Einkommen im Ruhrgebiet. Ziel des KulturPott.Ruhr ist es, die Teilhabe aller Menschen am kulturellen Angebot der Region Ruhr zu ermöglichen und Barrieren finanzieller und sozialer Art abzubauen. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Anmeldungen bitte unter 0201-319375926.

Infoveranstaltung “Hitze”

Am Donnerstag, 05.06.25

10:00-12:00 Uhr

Wenn schon im April mit Temperaturen von 26 Grad zu rechnen ist, wie soll dann erst der Sommer werden? 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? Wenn Dich das Thema Hitze beschäftigt, komme gerne zur Infoveranstaltung von „Caritas macht Klima“. Bitte um Anmeldung.



Veranstaltungstermine

Woche der älteren Generation



Infoveranstaltung “Energiesparen im Alltag” Am Mittwoch, 18.06.25 10:00-12:00 Uhr

Im Rahmen der “Woche der älteren Generation” laden wir und die Verbraucherscouts Sie herzlich ein zu einer Infoveranstaltung zum Thema Energiesparen im Alltag mit anschließender Fragerunde.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter:
0201-319375926

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Sprachencafé zum Kennenlernen für jung und alt! Am Sonntag, 22.06.25

15:00-17:00 Uhr

im Haus Waterfohr

Das Netzwerk Frillendorf 60+ lädt Euch ein, in gemütlicher Atmosphäre diverse Sprachen auszuprobieren und miteinander bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch zu kommen (z.B. Englisch, Spanisch, Italienisch, Französisch, Portugiesisch).

Ort: Haus Waterfohr, Huthstr. 1, 45139 Essen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



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):

08., 22. Mai
und
05., 12., 26. Juni



Pflege- und Wohnberatung

(ohne Anmeldung)
jeden 3. Mittwoch im Monat

21.05.2025

18.06.2025

jeweils 9 bis 12 Uhr

Die Beratung erfolgt trägerunabhängig, bürgernah und kompetent.

Änderung Kurszeiten:
Lateinamerikanische Musik mit Tanz
findet ab Mai 2025 immer eine Stunde später statt, von 11:15 bis 12:00 Uhr



Für unser Frühjahrsfest am 15. Mai sind wir noch auf der Suche nach Kuchenspenden. Wir freuen uns sehr, wenn ihr für uns backen möchtet. Dann meldet Euch bei uns! Vielen Dank im Voraus an alle Spender*innen!

Aus den Stadtteilen

und darüber hinaus

Vortrag: Depressionen im Alter - Was Sie wissen sollten

Am Mittwoch, 28.05.2025

16:00-17:30 Uhr

Ort: Zentrum 60plus, Melanchthonstr. 3, 45147 Essen



Depressionen können in jedem Lebensabschnitt auftreten - auch im späteren Leben.

Es ist wichtig zu wissen, dass Sie nicht allein sind und Hilfe möglich ist.

Der Vortrag mit anschließendem Austausch ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten unter: selbsthilfe@wiesenetz.de oder 0201 207676

Kostenloses Tennistraining für Senioren (60+) ab Mai 2025



Montags 11.00 Uhr bis 13.00 Uhr
auf der Tennisanlage des TC
Schellenberg e.V.
Moltkeplatz 38, 45128 Essen

Das Angebot:
kostenloses Gruppentraining für
Senioren (60+) – 8-Wochenkurs
keine Mitgliedschaftsgebühren
keine Platzkosten
Schläger und Tennisbälle
werden gestellt

Bei Interesse bitte melden per E-
Mail an: TCSTraining@gmx.de

Wir freuen uns auf Euch. Kommt
vorbei und habt Spaß!!!
Der Vorstand des TC Schellenberg
e.V.

Dieses Projekt wird unterstützt von
der Stiftung Ehrenamt Essen

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
einem Text von Karl Heinz Kukuck

Es ist nie zu spät etwas Gutes zu tun

Mein Weg hat mich zur Zeche Zollverein geführt. In die Ausstellung über die Renaturierung der Emscher. Eine Ausstellung, in der Anlage Zollverein. Eine Zeche, die zu Kunst und Ausstellungsräumen konvertierte. Der Förderturm steht als Symbol für die Geschichte Essens und des ganzen Ruhrgebietes. Die Ausstellung informierte über den Fluss die Emscher. Im Volksmund wurde sie Köttelbecke genannt. Viele Abwässer der Industrie und Privathäuser wurden in sie geleitet. Der Gestank war unerträglich.

Dabei ist sie im Ursprung ein kleiner Fluss der durch eine gesunde Landschaft an der Nordgrenze des Ruhrgebietes entlang zum Rhein fließt. Sie entspringt südöstlich von Dortmund im Haarstrang hat eine Reihe von kleinen Flüssen und Bächen, die in sie münden. An deren Ufern gab es Schlösser, Mühlen und was eine einfache Lebenskultur hervorbrachte. Dann rückten die Zechen von Süden zu ihr heran und sie wurde zur "Köttelbecke".

Die Ausstellung zeigt, wie über hundert Jahre an diesem Fluss gearbeitet wurde, zunächst nur im Sinn von Abwasserentsorgung. Jetzt, in dieser Zeit machte man sich auf, etwas Gutes zu tun. Es wurde ein blaues Wunder, die Renaturierung. Man hat die Abwässer unterirdisch verlegt. In der Zeit davor gab es die Sorge, die Bodensenkungen wegen der Zechenarbeiten könnten die Rohrleitung beschädigen und der Ausfluss würde das Grundwasser verunreinigen. Durch die Beendigung des Kohleabbaus und die teilweise Verfüllung der Schächte und Stollen ist diese Gefahr vermutlich gebannt. Man hat eine Milliarde Euro aufgewandt, um was Gutes zu schaffen. Diesen Fluss zu reinigen, Abwässer von ihm fern zu halten, ein Naherholungsgebiet, Schrebergärten und sage und schreibe, die "Köttelbecke" in ein Anglerparadies zu verwandeln.

Es muss ja nicht immer Bier sein. So kann das neu entwickelte Weinbaugebiet an der Emscher einer süffigen Zukunft entgegen gehen.

Fotos: Karl Heinz Kukuck, Ausstellung Zeche Zollverein



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⁺

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.