

Zentrum 60plus Bezirk I

Jedem Ende wohnt ein Anfang inne...

Frei nach Hesse begleitet uns dieser Gedanke, wenn sich das Jahr dem 'Ende' zuneigt. Wir blicken zurück auf das, was hinter uns liegt - auf Begegnungen, Erlebnisse und Erfahrungen, die uns geprägt haben. Vielleicht lief nicht alles nach Plan oder das Leben hielt ungeahnte Herausforderungen bereit, aber jede Erfahrung hat einen Platz in der Geschichte von 2025 gefunden.

Dabei ist das Ende eines Jahres nie nur ein Abschluss, sondern gleichzeitig ein Anfang mit der Chance, das Leben neu auszurichten. Inspiration bekommen sie z.B. in unserem Workshop zum Jahreswechsel am 10.12. mit Petra Stoeppler (S. 4). Wir freuen uns schon sehr auf die Monate November und Dezember mit ganz viel Besinnung, Freude, Rück- und Ausblick. Vielleicht ja gemeinsam?

Viel Spaß beim
Stöbern!

Sandhya Küsters
Marina Vukoman
Christina Gericke



Inhalt

Aktuelles.....	2
Veranstaltungstermine.....	3
Kurz notiert	5
Aus den Stadtteilen	6
Essen, das Leben & wir.....	8
Wochenübersicht	9
Formate kurz erklärt	10
Kontakt	11



Alle Angebote sind **kostenfrei**.

Aktuelles aus dem Zentrum

In Kooperation mit der DenkArbeit.Ruhr gGmbH geht unser Sprachcafé 60plus ab November in die Verlängerung



Haben Sie Lust,
ihr Deutsch zu verbessern,
neue Menschen kennenzulernen,
gemeinsam ihre Freizeit zu verbringen und
mehr über Angebote für Seniorinnen und Senioren in
Essen zu erfahren?

Dann sind Sie genau richtig hier!

Kommen Sie einfach bei der nächsten Gelegenheit dazu!

Für Fragen: 0201-319375926

Veranstaltungstermine



Caritas-Wintermarkt

Am Sa. 15.11.2025, 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 16:45 Uhr findet die Friedensandacht statt sowie das Anzünden der Friedenskerze und der Lichteraktion "Eine Million Sterne". Sind Sie auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk? An unserem Stand finden sie von unserem Kreativkreis gefertigte Handarbeiten (aus Wolle, Stoff und Gesticktes), die wir gegen eine Spende für das WDR Weihnachtswunder abgeben. Wir freuen uns auf Sie!

Workshop:

Wohltuender Erkältungsbalsam

Am Do. 27.11.2025, 9-12 Uhr

Gemeinsam mit der Kräuter-Expertin 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. Bitte anmelden unter: 0201/319375926 oder zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de



Veranstaltungstermine



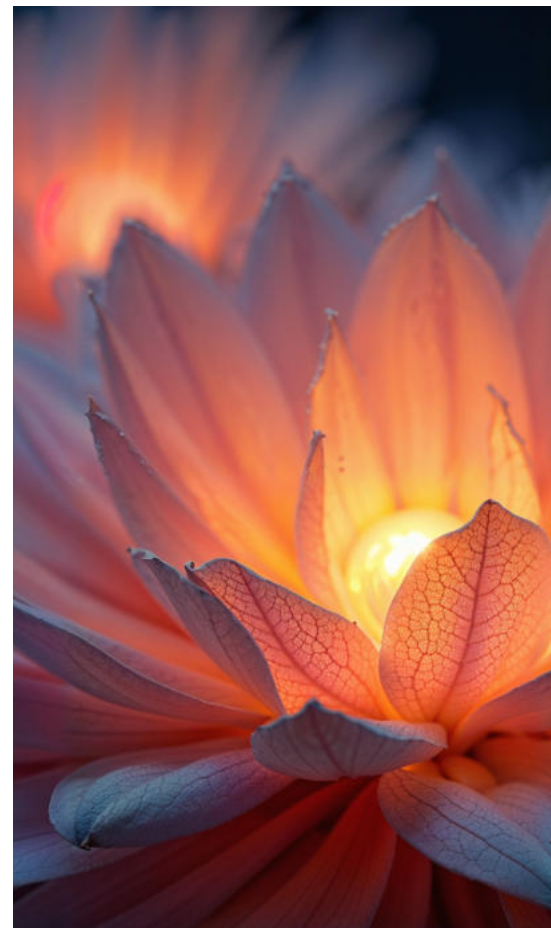
Weihnachtsfeier im Zentrum Am Di. 02.12.2025, 10:00-12:30 Uhr

Am Ende des Jahres ist die Zeit, zurückzublicken und auch mal Danke zu sagen! Unser feierliches Jahresabschlussfest für Ehrenamtliche, Mitwirkende und Besucher*innen des Zentrums 60plus findet dieses Jahr wieder in großer Runde statt und alle, die mögen, sind herzlich dazu eingeladen. Dieses Jahr findet die Weihnachtsfeier im Rahmen eines Cafés im Vormittagsbereich statt. Freuen Sie sich auf einen schönen gemeinsamen Vormittag mit Kuchen, Plätzchen, schöner Musik und netten Menschen. Und vielleicht gibt es ja auch noch die ein oder andere Überraschung... ;)

Bitte anmelden unter: 0201/319375926 oder zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de

Workshop: Mit guten Wünschen optimistisch ins neue Jahr am Mi. 10.12.2025, 10:30-12:00 Uhr

Ob Kartoffelsalat mit Würstchen an Heiligabend oder der „rote Schlüpfer“ in der Silvesternacht – wir alle kennen Rituale, die uns Glück und Wohlstand im neuen Jahr garantieren sollen. Aber was wollen wir wirklich? Was sind unsere HERZENSwünsche? Müssen wir uns immer anstrengen oder brauchen wir einfach nur loszulassen? Die geheimnisvollen Raunächte laden uns ein, innezuhalten und mit bewussten Ritualen Altes gehen und Neues willkommen zu heißen. Gemeinsam mit Petra Stoeppler – ehemalige Feng Shui-Beraterin und Reiki-Praktizierende – formulieren wir unsere Herzenswünsche und richten unseren Blick gestärkt und voller Zuversicht auf das neue Jahr 2026. Bitte um Anmeldung!



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):
06., 13., 20. und 27. Nov. und
04., 11., und 18. Dez.



Pflege- und Wohnberatung

(ohne Anmeldung)

jeden 3. Mittwoch im Monat

19.11.2025

17.12.2025

jeweils 9 bis 12 Uhr

Die Beratung erfolgt
trägerunabhängig, bürgernah
und kompetent.



Öffnungszeiten des Zentrums 60plus "Zwischen den Jahren"

Am **Montag, 29.12.** sind unsere Türen von 9 bis 12 Uhr geöffnet.
Der Kreativkreis des Zentrums lädt dann zum Jahresausklang in
gemütlicher Runde ein. Auch am **Dienstag, 30.12.** sind wir zur selben
Zeit für Sie vor Ort.

Kommen Sie vorbei, wenn Sie nach den Feiertagen Lust auf gute
Gespräche haben und/oder schauen wollen, was es mit dem
Kreativkreis auf sich hat.

Auch wenn Sie ein offenes Ohr brauchen, sind wir für Sie da!

Aus den Stadtteilen

und darüber hinaus

QUEER Gottesdienst

Am Do. 20.11.2025 um 19 Uhr

Dom Essen (Adveniat-Krypta) Burgplatz 2, 45127 Essen

Herzliche Einladung zum Queer-Gottesdienst für Menschen aus der LGBTQIA+ Community, für Freund*innen und Interessierte. Der Gottesdienst wird von Teilnehmenden des Austauschtreffens „kreuz + queer“ geplant und durchgeführt.

WEITERE INFOS ZUM GOTTESDIENST ODER ZUM AUSTAUSCHTREFFEN:

Rebekka Groß: rebekka.gross@kefb.info

Thomas Kuta: t.kuta@caritas-e.de oder Mobil: 0157-80690717



In Frillendorf ist ganz schön
was los ... (Huthstr. 1)



Sprachencafé
am 9.11.25 ab 17 Uhr



Adventsfenster
am 16.12.25 um 18 Uhr



Spielenachmittage
am 21.11. und 19.12.
jew. ab 15 Uhr

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.

Aus den Stadtteilen

und darüber hinaus



Das DRK Essen lädt ein: Weihnachten in Gemeinschaft - feiern Sie mit uns

Herzliche Einladung zum Weihnachtsfestessen am 24. Dezember 2025 von 12.00 bis 14.00 Uhr (Einlass ab 11.45 Uhr). Verbringen Sie Heiligabend in herzlicher Gesellschaft bei leckerem Essen, netten Gesprächen und einer wohltuenden Atmosphäre.

Freuen Sie sich auf ein liebevoll zubereitetes 3-Gänge-Buffer mit alkoholfreien Getränken.

Eingeladen sind insbesondere Menschen ab 60 Jahren, die ihre Lieben an Heiligabend nicht in der Nähe haben und ein festliches Mittagessen in Gesellschaft genießen möchten.

Veranstaltungsort in der Stadtmitte:



**DRK-Schulungszentrum,
Hachestraße 70, 45127 Essen**

Auf Wunsch bieten wir einen Fahrdienst für Sie an. Anmeldung erforderlich bis spätestens 16. Dezember 2025 unter <https://umfrage.drk-essen.de>, telefonisch unter 0201 8474-233 oder per E-Mail an generationen@drk-essen.de. Wir freuen uns auf Sie.





Essen, das Leben & wir!

Diesmal mit
Petra Stoeppler
Ehrenamtliche
im Zentrum 60plus



Liebe Petra, im Dezember bietest du wieder einen Workshop für einen guten und optimistischen Übergang ins neue Jahr bei uns an. In anderen Workshops hast du den Teilnehmenden bereits das spirituelle Räuchern und die heilsame Wirkung des Entrümpelns näher gebracht. Woher kommt das Interesse an diesen Themen?

Es schlagen zwei Seelen in meiner Brust: Verstand und Wissenschaft versus Intuition und Vertrauen. Aus meiner Sicht gibt es in unserem Leben/Dasein mehr als das, was wir rational erklären können. Bewusst oder unbewusst war ich also immer auf der Suche und habe mit über 40 Jahren beschlossen, diesen sogenannten spirituellen Anteil in mir zu stärken. Meine Erfahrungen spiegeln sich in den mittlerweile ehrenamtlichen Beratungs- und Seminarangeboten wieder. Dabei liegt mir am Herzen, ganz besonders die Menschen zu berühren und unterstützen, die von außen betrachtet so unantastbar und stark wirken.

Was bedeutet der Übergang ins neue Jahr für dich ganz persönlich?

Vertrauen.

Worauf können wir uns bei deinem Workshop am 10.12. freuen?

Auf ein zauberhaftes Miteinander und positive Magie in einer mystischen Zeit 😊



Wochenübersicht

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
9:30 - 10:00 Meditation (online*)	10:00 Wander- gruppe	9:00 - 12:00 Pflege- beratung		10:30 - 11:30 Kraft und Muskeln erhalten
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	10:30 - 12:00 Lesekreis
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.	
		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 (alle kostenlos)

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, 10:00-12:00 Uhr

Sprachcafé

Jeden Dienstag in netter, gemütlicher Runde niedrigschwellig Deutsch lernen.

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.

mittwochs, 11:00-12:00 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, 10:30-11:30 Uhr

Kraft und Muskeln erhalten

Leichtes Muskeltraining in der Gruppe mit Trainerin Heidi. Keine Vorkenntnisse notwendig!

freitags, 10:30-12:00 Uhr

Lesekreis

Jeden Freitag lesen wir gemeinsam ein Buch. Interessierte und Lesehungrige sind herzlich willkommen.

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.