

# Zentrum 60plus Bezirk I

## Der Herbst steht vor der Tür...

und mit ihm ein neuer Newsletter des Zentrums 60plus Bezirk I! Bevor die kalten Tage Einzug halten, möchten wir gemeinsam mit Ihnen die letzten warmen Sonnenstrahlen mit einer großen Portion Kultur genießen.

Im September und Oktober laden wir Sie herzlich ein, Ihre musikalische und kreative Seite zu entdecken – z.B. gemeinsam mit dem Ensemble Ruhr auf dem Kopstadtplatz das Tanzbein zu schwingen (Seite 3) oder mit dem Schauspiel Essen Teil einer Theaterproduktion zu werden (Seite 6).

Außerdem freuen wir uns sehr über den neuen, selbst organisierten Lesekreis (Seite 5) und das neue Sprachcafé (Seite 2) – machen Sie gerne mit! Es wird also alles andere als langweilig – wir freuen uns auf Sie!

Viel Spaß beim  
Lesen!

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

## Ehrenamtliche gesucht: Begleitung des Sprachcafés 60plus

Für unser geplantes wöchentliches Sprachcafé für Senior:innen mit internationaler Herkunft suchen wir ab November 2025 mehrere engagierte Personen, die Lust haben, in entspannter Atmosphäre die Teilnehmenden beim Deutschlernen zu unterstützen – gerne auch mit spielerischen Methoden.

Ziel ist es, die Sprachkenntnisse zu fördern und gleichzeitig den Austausch und die Begegnung untereinander zu stärken. Das Café befindet sich aktuell in der Planungsphase – wer möchte, kann sich also auch bei der inhaltlichen und organisatorischen Gestaltung einbringen.

- **Geplanter Termin:** dienstags von 10:00 bis 12:00 Uhr
- **Ort:** Zentrum 60plus, Rottstr. 24-26
- **Materialien:** werden selbstverständlich gestellt
- **Unterstützung:** Das Angebot wird von Hauptamtlichen begleitet, soll aber im Ablauf möglichst selbstständig laufen.

Wir freuen uns auf interessierte und offene Menschen, die dieses schöne Projekt gemeinsam mit uns aufbauen möchten!



# Veranstaltungstermine



**Tänze aus Nord- und Südeuropa & Westasien –  
neu interpretiert und zum Mittanzen  
auf dem Kopstadtplatz  
am Do. 18.9., 17 Uhr & Fr. 19.9., 15 Uhr**



Mit dem Musikprojekt **ZWISCHEN UNS** sollen Orte der Inspiration, des Austauschs und der Gemeinschaft entstehen, bei denen alle mitmachen können. In Kooperation mit dem Ensemble Ruhr laden wir Sie deshalb herzlich auf den Kopstadtplatz ein zu traditionellen Klängen aus Mittel- und Südeuropa sowie Westasien, ergänzt durch Tänze aus unterschiedlichen Kulturen zum Mittanzen!

Mehr zum Projekt: <https://ensemblerruhr.de/project/246884/>



Foto: Christian Huhn

**Workshop: Soundpainting  
mit Sabine Vogel  
am Do. 02.10., 14 Uhr & 18 Uhr  
Neue Musik Zentrale, Viehofer Str. 18**

Komm vorbei – mit Neugier, deinem Instrument oder deiner Stimme! Soundpainting ist eine partizipative Kunstform, bei der Musiker\*innen gemeinsam improvisieren. Die Leiterin gibt mit Zeichen vor, was gespielt oder getan werden soll. So entstehen spontan neue Klänge, Bewegungen und einzigartige Kunstwerke – live im Moment. Es ist eine spannende Art, gemeinsam kreativ zu sein! (Keine musikalischen Vorkenntnisse nötig.)



# Veranstaltungstermine



## Workshop: Würde! Unantastbar?

am Do. 25.09., 10-12 Uhr

In diesem Workshop wollen wir der Frage nachgehen, wie sich Würde in unserem Alltag zeigt, wo sie bedroht wird und wie wir sie bewusst stärken können. Gemeinsam werden wir:

- unterschiedliche Facetten von Würde entdecken,
- durch Übungen und Reflexion die eigene Haltung erforschen,
- Wege entwickeln, Würde im Umgang mit uns selbst und anderen zu fördern.

Der Workshop richtet sich an alle, die ihre persönliche Haltung vertiefen und Impulse für ein würdevolles Miteinander gewinnen möchten. Bitte anmelden unter: 0201/319375926 oder [zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de](mailto:zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de)

## “Klüger gegen Betrüger”

im Zentrum 60plus Bezirk 8

Klapperstr. 70, 45277 Essen (Überruhr)

Tipps Ihrer Polizei zum Schutz vor Trickbetrug, Trick- und Taschendiebstahl.

Ein Vortrag von Kriminalhauptkommissar Ralf Ruttkowski:

- Teil 1 am 30.09.2025, 10 Uhr “Trickdelikte am Telefon”
- Teil 2 am 21.10.2025, 10 Uhr “Trickdelikte an der Haustür und unterwegs”

Anmeldungen bei den Kolleg\*innen in Überruhr unter 0201/319375927 oder [zentrum60plus-bezirk8@caritas-e.de](mailto:zentrum60plus-bezirk8@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):  
04., 11., 18. und 25. Sept. und  
09., 16., 23. und 30. Okt.

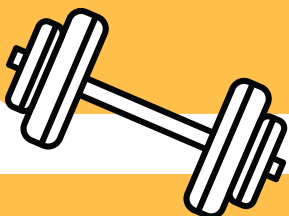


Unser **Sportkurs** am Freitag  
fällt leider an folgenden  
Terminen aus:

19.09.

17.10.

24.10.



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

**17.09.2025**

**15.10.2025**

jeweils 9 bis 12 Uhr

Die Beratung erfolgt  
trägerunabhängig, bürgernah  
und kompetent.



## Lesekreis 2.0

Im September gründet sich ein neuer,  
selbst organisierter Lesekreis.

Das erste Treffen ist am

**Freitag, 19.9.**

**von 10:30 bis 12:00 Uhr**

Weitere Termine werden gemeinsam  
besprochen.

Interessierte und Lesehungrige sind  
herzlich willkommen!

Bitte anmelden unter:

0201-319375926



# Aus den Stadtteilen

und darüber hinaus



## Werden Sie Teil der Theaterproduktion "500 Meter"

Liebe Leser\*innen,  
wir als Schauspiel Essen laden Sie herzlich ein, Teil eines spannenden Theaterprojekts in der Essener Innenstadt zu werden! Das Projekt "500 Meter" sucht Menschen, die einen Lebensmittelpunkt in dieser lebendigen Umgebung haben oder dort aktiv sind und die Lust darauf haben, bei der interaktiven Produktion mitzuwirken.

„Einen guten Nachbarn zu haben, ist wichtiger, als ein schönes Haus zu besitzen“ – dieses Sprichwort erinnert uns daran, wie wichtig eine gemeinschaftliche Nachbarschaft ist. Bei "500 Meter" möchten wir als Theater unsere Nachbarschaft besser kennenlernen und die Geschichten der Menschen erkunden, die in unmittelbarer Umgebung (im Umkreis von 500 Metern um das Theater) leben, arbeiten und ihre Freizeit verbringen – zwischen Salzmarkt und Kreuzeskirche, Rathaus und Dom, zwischen Shoppingzentrum und Kreativquartier. Wir möchten die Vielfalt unserer Nachbarschaft auf die Bühne bringen. Diese ist jedoch nicht im klassischen Sinne das Grillo-Theater, sondern der Stadtraum selbst. Die Aufführungen finden ab dem 5.6.2026 draußen an verschiedenen Orten der Essener Innenstadt statt.

### Wie Sie mitmachen können:

Sind Sie Teil einer Gruppe, die künstlerisch oder körperlich aktiv ist (z.B. Chor/Gesang, Musik, Tanz/Bewegung, Theater)? Und könnten Sie sich vorstellen als Gruppe im Rahmen der Aufführungen aufzutreten? - Sämtliche Fähigkeiten sind willkommen: z.B. Band, Zumba, Hula-Hoop, Spaziergruppe, uvm.

Kennenlerntermine mit allen teilnehmenden Gruppen werden ab Oktober 2025 stattfinden. Proben für das Projekt beginnen im Frühjahr 2026 in ausgewählten Zeiträumen und werden mit den Gruppen je nach Verfügbarkeit individuell verabredet.

Wenn Sie Teil einer solchen Gruppe sind und Interesse haben, bei "500 Meter" mitzumachen, freuen wir uns auf Ihre Nachricht an  
[stadtdramaturgie@tup-online.de](mailto:stadtdramaturgie@tup-online.de)

Weitere Infos zum Projekt:

<https://www.theater-essen.de/programm/a-z/500-meter>









# Essen, das Leben & wir!

Diesmal mit  
Anna Betzl-Reitmeier vom  
Ensemble Ruhr

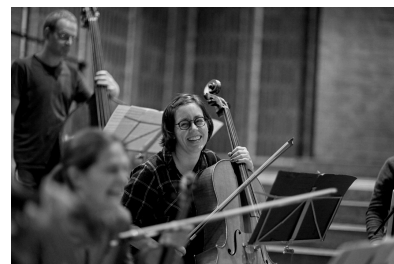


Foto: Jan Pauls

*Liebe Anna, wir haben ja jetzt bald eine wunderbare Kooperation mit Dir und dem Ensemble Ruhr! Was kannst Du uns denn darüber erzählen?*

ZWISCHEN UNS ist ein interaktives Musikprojekt, das gesellschaftlichen Zusammenhalt und Teilhabe im Stadtteil erlebbar macht. Von Juni bis Oktober 2025 gastieren Musiker\*innen meines Ensemble Ruhr und des EchoKollektivs der Harfenistin Samira Memarzadeh an Alltagsorten und im öffentlichen Raum.

Mit Gästen wie der Flötistin Sabine Vogel und dem Soundartist Jonas Urvat entstehen Konzerte und Workshops, in denen alle aktiv mitgestalten können. Das Programm reicht von klassischer Kammermusik über improvisierte Jam-Sessions bis zu Klängen aus Mittel- und Südeuropa, Westasien sowie Tänzen und Soundpainting. Höhepunkt ist das Abschlussfest Anfang Oktober, kooperativ mit dem VielRespektZentrum, das kulturelle Vielfalt und die postmigrantische Lebensrealität in Essen feiert. Ich freue mich sehr, dass wir auch mit euch in diesem Projekt zusammenarbeiten!

## *Was ist das Schöne an Deiner Arbeit?*

Meine Arbeit ist sehr vielfältig. Ursprünglich habe ich Musik mit dem Fach Violoncello und Kammermusik an der Folkwang Universität der Künste in Essen studiert. Aber es war mir schnell klar, dass ich nicht nur Konzerte spielen, sondern mit meinen Musik- und Kunstprojekten mitten in die Gesellschaft hineinwirken und Menschen verbinden möchte. So kam es, dass ich 2012 das Kammerorchester Ensemble Ruhr mitgegründet habe, das ich zusammen mit meiner Kollegin Antje Weltzer-Pauls seit 2017 als Künstlerische Leitung immer weiter entwickle. Unsere Projekte beschäftigen sich immer mit aktuellen Themen der Gesellschaft, die wir durch Musik und tolle Kooperationspartner\*innen neu beleuchten und zugänglich machen:  
[www.ensemblerruhr.de](http://www.ensemblerruhr.de)

## *Und zum Schluss: Was ist Dein Lieblingsort in Essen?*

Mein Zuhause in Essen. Dort gibt es mein Cello und meine wunderbare Familie, die ich sehr liebe. Und die mich angenehm erdet, wenn ich mir mal wieder zu viele Dinge gleichzeitig vorgenommen habe.

# Wochenübersicht

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

### **Kraft und Muskeln erhalten**

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

---

## 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=aldDSktzMW9ZRxpXendqQldnRVVvdz09#  
success](https://zoom.us/j/93923466273?pwd=aldDSktzMW9ZRxpXendqQldnRVVvdz09#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.