

Zentrum 60plus Bezirk I

Lasst uns zusammenkommen...

... und über die schönen, traurigen, wundervollen, herausfordernden Dinge des Lebens sprechen! Wer nicht immer automatisch einen großen Freundes- oder Familienkreis um sich hat, kann zum Plaudern, zum Nachdenken oder auch für Beratungsanliegen ganz unkompliziert zu uns kommen - zum neuen Plauderformat "Gesprächshappen" auch gerne spontan und ohne Anmeldung!

Außerdem: Wir haben wieder tolle Workshops im Programm, wiederholen unsere sehr gefragte Campustour und freuen uns auf Besuch beim Tag der älteren Generation am Kennedyplatz!

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
Workshops.....	4
Veranstaltungstermine	5
Kurz notiert	7
Aus den Stadtteilen	8
Essen, das Leben & wir!	9
Wochenübersicht	10
Kontakt	11



Alle Angebote sind **kostenfrei**.

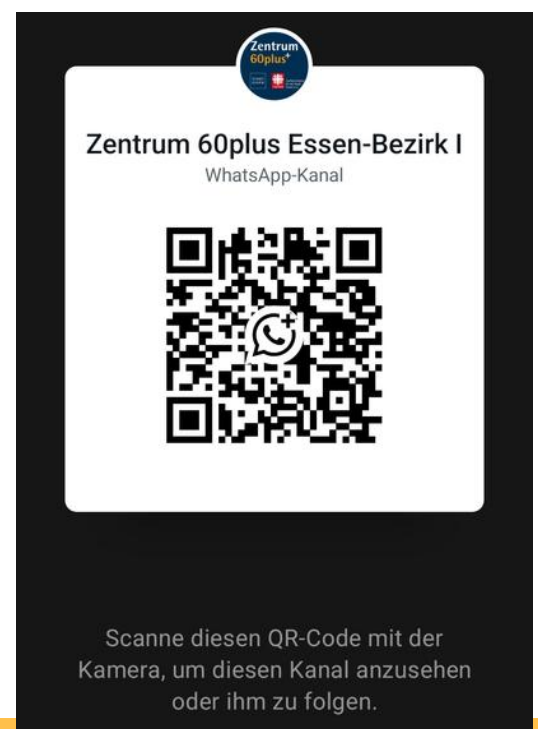
Aktuelles aus dem Zentrum

Unsere **Offene Beratung** findet weiterhin mittwochs von 10 bis 12 Uhr in den Räumlichkeiten in der 1. Etage der Rottstraße 24 statt.

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

Achtung, liebe Yogis:
Der **Yogakurs entfällt am 28.9.** und am **5.10!**

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



Aktuelles aus dem Zentrum

Neues Format "Gesprächshappen"

**Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
von 10 bis 12 Uhr
Zentrum 60plus, Rottstr. 24, 1.OG**

Wir starten in ein neues, offenes Plauder-Format mit unseren Gesprächshappen und laden Sie herzlich ein zu Kaffee, Keksen und thematischem Austausch:

Mittwoch, 9. September

Was essen und kochen wir jetzt im Herbst? Tipps, Tricks, Erinnerungen, Rezepte, gemeinsame Vorfreude!

Mittwoch, 23. September

Sticken, Stricken, Handarbeit: Woran wir gerade so arbeiten oder: gemeinsam ist es schöner!

Mittwoch, 14. Oktober

Wohnen und Veränderung: Was bewegt uns gerade, welche Wohnformen wünschen wir uns, wann ist ein guter Zeitpunkt für Veränderung, welche Sorgen werden laut?

Mittwoch, 28. Oktober

Kultur in Essen: Tanzen, Museum, Veranstaltungen. Wohin gehen wir diesen Herbst und mit wem? Wir freuen uns auf Tipps und Austausch!

Workshops

“LGBT... What?! – Einführung in queere Identitäten”

**Am Donnerstag, 10. September, 10:30-12:30 Uhr
Marktkirche, Markt 2**

Was bedeutet eigentlich LGBTQIA+? In diesem Workshop lernen wir grundlegende Begriffe rund um geschlechtliche und sexuelle Vielfalt kennen. Gemeinsam verschaffen wir uns einen ersten Überblick über queere Lebenswelten und erfahren, warum Sprache, Sichtbarkeit und Anerkennung im Alltag eine wichtige Rolle spielen. Gemeinsam nähern wir uns also diesem so wichtigen Thema und reflektieren gemeinsam, weshalb es alle Menschen etwas angeht. Anmeldung unter 0201-319375926 oder zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de



“Vom Trösten und Getröstetwerden”

**Am Donnerstag, 15. Oktober, 10:00-12:30 Uhr
Medienforum, Zwölfling 14**

Wir alle machen sehr unterschiedliche Erfahrungen mit dem Thema Trösten und Getröstetwerden. Im Alltag begegnen uns immer wieder auch Menschen, die von ihrer Traurigkeit berichten, von Verlusten oder Sorgen. Damit umzugehen gelingt nicht immer intuitiv – vielleicht fällt uns erst hinterher ein, was wir hätten sagen können, oder aber, wir vermeiden es sogar, näher auf Gehörtes einzugehen – aus Sorge, die Situation noch zu verschlimmern. Was man tun kann, um sich sicherer zu fühlen im Umgang mit sogenannten negativen Gefühlen, möchten wir in an diesem Vormittag gemeinsam besprechen. Anmeldung unter 0201-319375926 oder zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de



Veranstaltungen

Seniorennachmittag in Huttrop am Montag, 31. August um 15 Uhr Treffpunkt Schulz20, Schulzstr. 20

Das Schulz20 lädt alle Menschen ab 60 Jahren zum ersten Seniorennachmittag mit Kaffee und Kuchen ein. Alle sind herzlich eingeladen zu einem gemütlichen Beisammensein. Wer Gesellschaft sucht, Lust auf Kartenspielen, Handarbeitsprojekte oder andere Aktivitäten hat, ist herzlich willkommen. Wir sind gespannt, was sich aus dem Nachmittag entwickelt, und offen für regelmäßige Treffen. Kontakt: kristin.heinrichs@cse.ruhr oder 0177/3710457



TREFFPUNKT Schulzzwanzig

Tag der älteren Generation am Mittwoch, 23. September, 10-17 Uhr Kennedyplatz

Der Essener Seniorenrat lädt Sie herzlich ein zum Tag der älteren Generation auf dem Kennedyplatz in der Essener Innenstadt. In bunter Vielfalt präsentieren Organisationen und Verbände aktuelle Informationen und Angebote für das Zusammenleben älterer Menschen in Essen. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches und informatives Programm. Die Tanz- und Musikeinlagen laden zum Mitmachen ein. Natürlich sind auch „junge Gäste“ herzlich willkommen. Unser Zentrum 60plus Rottstr. des Caritasverbands ist natürlich auch dabei. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Veranstaltungen

Campustour 60plus

am Mittwoch, 14. Oktober, 11:00 bis ca. 14:00 Uhr

Gemeinsam mit den Kolleg*innen vom ISSAB Institut der Universität Duisburg-Essen laden wir Sie herzlich zu unserer Campustour ein.

Nach einer informativen Campusbesichtigung werden wir der Bibliothek einen Besuch abstatten und dort alles zum Thema Nutzung und Ausleihe als Gast erfahren. Anschließend gehen wir gemeinsam zum Mittagessen in die Mensa (Selbstzahler mit EC-Karte). Bei einem Getränk in einer der Cafeterien, lassen wir den Tag gemütlich ausklingen. Wir freuen uns auf viele Anmeldungen am

besten bis zum 02.10., wie immer unter
zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de oder 0201-319375926



Treffpunkt:

Vor dem Eingang des Hörsaalzentrums R14

Meyer-Schwickerath-Straße 1

45127 Essen

Haltestelle: Rheinischer Platz



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):

03., 10., 17. und 24. September
und
01., 08., 15. und 22. Oktober



Pflege- und Wohnberatung

Pflegestützpunkt im Haus der Knappschaft

(700m vom Zentrum 60plus)

Vereinstr. 2, 45127 Essen

Tel.: 0201/1759-281

Mo., Di. und Do. von 8.30 – 13.30 Uhr

Termine nur nach Vereinbarung

Pflegestützpunkt im Haus der Stadt Essen

Altendorfer Str. 103, 45143 Essen

Tel.: 0201/88-50089

Mo.-Fr. von 8.30 – 12.30 Uhr

Termine nur nach Vereinbarung

Telefonsprechstunde zum Tag der pflegenden Angehörigen Am Dienstag, 8. September

Von 9.00 bis 17.00 Uhr unter: 0155/63042363

Thorsten Schäper vom Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Westliches Ruhrgebiet steht für Fragen rund um die Pflege und neue Wege der Unterstützung zur Verfügung.

Von 10.00 bis 15.00 Uhr unter: 0201/319 375 350

Agnieszka Bitner-Szurawitzki vom Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe des Caritasverbandes für die Stadt Essen e.V. beantwortet Fragen rund um die Pflegeselbsthilfe und bestehende Angebote.

Aus den Stadtteilen

Buchtauschbörse in der Verbraucherzentrale

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

22. September, 14-17 Uhr, Hollestr. 1

Die Verbraucherzentrale in Essen lädt anlässlich des 50-jährigen Jubiläums zur ersten Buchtauschbörse ein. Ab sofort bis zum 21.09., 13 Uhr können Bücherfreund:innen **max. 5** gut erhaltene Schmöcker für die Aktion abgeben. Reise- und sonstige Sachliteratur werden allerdings nicht angenommen. Das Prinzip ist einfach: Für jedes abgegebene Buch erhalten die Teilnehmenden einen Gutschein. Dieser kann am Tauschtag gegen die gleiche Anzahl an Büchern eingelöst werden.

Termine in Frillendorf
(organisiert vom Netzwerk 60+)
Haus Waterfohr, Huthstr.1

Lesecke
02. September um 15 Uhr
07. Oktober um 15 Uhr

Spielenachmittage
25. September um 17 Uhr
30. Oktober um 15 Uhr

Sprachencafé
20. September um 15 Uhr

Termine in Stadtmitte
(organisiert vom Netzwerk 60+)

Wandern
jeden Dienstag ab 10 Uhr
Treffpunkt dm am HBF

Kegeln
im Haus der Begegnung
jeden. 2. Mittwoch im Monat
11-14 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
(**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*)	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	11:15 - 12:00 Latin- amerika- nische Musik mit Tanz	10:00 - 12:00 Lesekreis
11:00 - 11:45 Yoga am Platz (vor Ort und online*)	10:30-12:30 Männer- stammtisch	10:00 - 12:00 Gesprächs- happen		
		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 und
zum Gesprächshappen)
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](http://www.caritas-e.de/zentrum60plus-bezirk1)

Instagram:
zentrum60plus_bezirk1

Facebook:
Zentrum 60plus Bezirk I



STADT
ESSEN



Caritasverband
für die Stadt
Essen e.V.