

# Zentrum 60plus Bezirk I

## Willkommen...

...neues Jahr 2024. Schön, dass Du da bist! Und Ihnen allen wünschen wir ein frohes Neues!

Während manche Menschen sich noch ganz den Rauhnächten hingeben und den Übergang ins neue Jahr gestalten, sind andere bereits damit beschäftigt, ihre Vorsätze für 2024 zu realisieren. Einige sind mitten in den Vorbereitungen für das orthodoxe Weihnachten am 6. und 7. Januar und manche sehnen sich bereits den Frühling herbei.

Wie auch immer Sie das neue Jahr angehen, wir hoffen, dass Sie uns auch weiterhin zahlreich besuchen, mitgestalten und neue Impulse für das Zentrum 60plus setzen. Wir freuen uns jetzt schon auf ein ereignisreiches, gemeinschaftliches und insbesondere friedliches neues Jahr 2024. Für die Monate Januar und Februar haben wir schon einiges geplant... Wir wünschen viel Spaß beim Lesen uns Stöbern!

Sandhya Küsters  
Marina Vukoman  
Christina Gericke



## Inhalt

Rückblick .....	2
CineDivers .....	3
Veranstaltungstermine ...	4
Kurz notiert .....	5
Aus den Stadtteilen .....	6
Essen, das Leben & wir.....	7
Wochenübersicht .....	8
Formate - kurz erklärt .....	9

Zentrum  
60plus<sup>+</sup>



Caritasverband  
für die Stadt  
Essen e.V.

Alle Angebote sind **kostenfrei**.

# Rückblick: Weihnachtsfeier 2023

Wie schön war das denn?!





CineDivers - so lautet der Titel einer ganz besonderen Filmreihe, die im letzten Jahr gestartet ist. Von November 2023 bis Juni 2024 werden jeden Monat (außer im Januar) Filme aus der Reihe gezeigt und mit einem Rahmenprogramm versehen.

Unter Federführung des Vielrespektzentrums haben sich verschiedene Vereine zusammengesgeschlossen, um gemeinsam Filme auszuwählen, die das Thema Vielfalt auf ganz unterschiedliche Weise darstellen. Mit dabei sind ABS e.V., Opora e.V., Chalidäische Liga e.V., Dihakk e.V., RAA e.V. Yekmal e.V., Interkulturelle Assistenz e.V. und wir, das Zentrum 60plus Bezirk 1. Das gesamte Projekt wird durch die VielRespektStiftung gefördert.

Sie sind herzlich eingeladen. Jeder Film kostet nur 5 € Eintritt.

The movie poster features a photograph of a man and a woman walking down a narrow, historic street. The man is on the left, wearing a dark jacket, and the woman is on the right, wearing a red dress. The background shows old buildings and a street scene.

**3. FILM:**  
**AUF DER ANDEREN SEITE**

**12.02.2024 um 17:00 Uhr**  
**Kino: Astra Theater**  
**Teichstraße 2, 45127 Essen**  
**Eintritt 5,- €**



„Auf der anderen Seite“ ist Fatih Akins zweiter Film der Trilogie „Liebe, Tod und Teufel“. Er verknüpft scheinbar zufällig die Lebensgeschichten von sechs Menschen verschiedener Kultur- und Lebenswelten, deren Wege sich kreuzen, ohne sich zu berühren. Erst der zweifache Tod führt sie am Ende zusammen.

Die Filmvorführung wurde von DIHaKK e.V., RAA Verein NRW e.V., ABS Akademie gGmbH und Interkulturelle Assistenz e.V. organisiert.

# Veranstaltungstermine



## “Nahrungsergänzungsmittel - nicht so harmlos wie gedacht”

**Am 31.01.2024, 10:30-12:00 Uhr**

Nahrungsergänzungsmittel wie Vitamine oder Mineralstoffe klingen nach einer Extra-Portion Gesundheit. Oftmals sind diese Mittel aber nicht so harmlos wie gedacht, können mit illegalen Arzneistoffen versehen sein oder gefährliche Wechselwirkungen mit Vorerkrankungen oder anderen Medikamenten haben. In dem Vortrag klärt der ehrenamtliche Verbraucherscout Helmut Eickholt auf. Bitte melden Sie sich an unter [zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de](mailto:zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de) oder unter 0201- 319375926.

## Kennenlern-Café beim DRK

**Am 29.01.2024, 13:00-14:30 Uhr**

Der DRK Bereich Seniorenarbeit lädt zum gemeinsamen Kaffeetrinken ein. Hier erfahren wir mehr über die DRK Seniorenreisen, die Teestuben, die Strickwerkstatt und alle anderen Neuigkeiten aus dem Seniorenbereich. Wir treffen uns am Zentrum 60plus und gehen gemeinsam zum neuen Standort des DRK am Kopstadtplatz. Sagen Sie uns bitte Bescheid, wenn sie dabei sein möchten unter [zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de](mailto:zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de) oder unter 0201- 319375926.



# 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 15-16 Uhr):

11., 18., 25. Januar

+

01., 08., 15., 22., 29. Februar



## Pflege- und Wohnberatung (ohne Anmeldung)

03.01.

17.01.

07.02.

21.02.

jeweils 9 bis 12 Uhr

Die Beratung erfolgt trägerunabhängig, bürgernah und kompetent.



## Kreativkreis spendet an die Tafel Essen

Unser Kreativkreis hatte sich auch für das Jahr 2023 ein Spendenprojekt vorgenommen. Im Dezember konnten die zahlreichen selbstgemachten Strickwaren (wie Schals, Handschuhe und Mützen) dann endlich bei der Essener Tafel abgegeben werden.

Vielen Dank für Euer tolles Engagement!!  
Der Kreativkreis trifft sich jeden Montag (außer an Feiertagen) um 10 Uhr im Zentrum 60plus.  
Machen Sie gerne mit! Jede\*r ist willkommen!



# Aus den Stadtteilen

und darüber hinaus



## Mobilitea - Das mobile Tee-Café

Vielleicht haben Sie es auch schonmal auf der Straße gesehen. Das kleine, niedliche, grüne Tee-Mobil von Mobilitea? Alles fing an mit einer Idee, einem langen Atem (danke Laura Schöler!) und einem Teeanhänger fürs Fahrrad. Und heute ist Mobilitea ein richtiges Automobil und in vielen Stadtteilen Essens unterwegs. Die Idee dahinter ganz simpel aber genial: Tee verbindet die Welt und mit einer Tasse selbstgemachten Tee kommt man mit der Nachbarschaft noch einfacher ins Gespräch, oder? Für weitere Infos und Standorte besuchen Sie

die Webseite: [www.mobilitea.de](http://www.mobilitea.de)

Instagram: [@mobilitea\\_get\\_together](https://www.instagram.com/mobilitea_get_together)

## Ehrenamtliche gesucht für den telefonischen Besuchsdienst gegen Einsamkeit!

“Herz am Telefon” ist ein Projekt des Caritasverbandes für die Stadt Essen e.V., das sich an Menschen richtet, die sich einsam fühlen und sich einen regelmäßigen telefonischen Kontakt wünschen. Wir suchen dann den oder die passende Gesprächspartner\*in und bringen zwei Menschen miteinander in Kontakt.

Für diesen Zweck sind wir dringend auf der Suche nach Ehrenamtlichen, die Lust haben - ganz bequem von zu Hause aus - anderen Menschen 1-2x wöchentlich für 30 bis 60 Minuten ihr Ohr zu schenken.

Bei Interesse oder für weitere Informationen melden Sie sich unter der Nummer 0201-319375632 (immer Di. 14-16 Uhr und Do. 10-12 Uhr) oder per Mail unter [herzamtelefon@caritas-e.de](mailto:herzamtelefon@caritas-e.de)

## Das Seniorennetzwerk 60+ Frillendorf lädt ein...

(Haus Waterfohr, Huthstr. 1)



### Gruppentreffen

jeden 1. und 3. Dienstag im Monat  
17 Uhr

### Offenes Café

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat  
11 Uhr

### Spieleabend

Termin bitte telefonisch erfragen

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte Marina Vukoman unter 0157-80624207

# Essen, das Leben & wir



## Diesmal mit Petra Fanselow (unser neustes Teammitglied)

*Liebe Petra*

*wir freuen uns so sehr, dass Du nun Teil unseres Teams bist und uns tatkräftig unterstützt! Du bist ja vor kurzem aus Deinem Beruf in den Ruhestand gegangen.*

**Wie war das für Dich?**

*Ein großartiges Gefühl den Tag selbst zu gestalten und den Kopf freizuhaben. Die Verantwortung abzugeben und nur für mich und die Familie verantwortlich zu sein.*



**Was bedeutet es für Dich im Zentrum 60plus zu arbeiten?**

*Sehr viel, denn in der Coronazeit hatte ich die Gelegenheit, mich hier - trotz Kurzarbeit - sinnvoll einzubringen. Nach einem erfüllten Arbeitsleben noch etwas zu tun hält fit und jung. Was ich auch sehr schätze ist, dass ich Ideen vorschlagen und meine Erfahrungen einbringen kann.*

**Was wünschst Du Dir für das kommende Jahr 2024?**

*Gesund und fit zu bleiben, Zeit für die Familie und meine Hobbys, ob Patchwork, Kochen oder unseren Garten, zu haben. Mein Mann wird auch zu Hause sein und wir werden unseren neuen Lebensanschnitt sehr genießen und viel gemeinsam kochen.*

**Ernährung ist Dir also wichtig?**

*Auf jeden Fall, die Ernährung spielt in unserer Familie eine große Rolle. Wir sind Genießer, wissen aber auch, dass man nach den Festtagen dem Körper gesunde Tage anbieten sollte. Der Winter Chicorée ist ein traditionelles Gemüse für uns mit vielen wichtigen Stoffen und Vitaminen. Ich kann auch nur empfehlen frische Kräuter und Anregungen von Hildegard von Bingen einzuplanen. Z. B. Schabiziger Klee, Galgant...*

**Hast Du da ein Rezept für uns?**

*Klar! Für einen fruchtigen Chicoréesalat für zwei Personen. Man benötigt:*

- 120 g Chicorée
- 120 g Apfel
- 120 g Orangen
- Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 El Lein- Distelöl

*Chicorée, Äpfel und Orangen in dünne Scheiben schneiden. Mit Öl, Zitronensaft und Gewürzen anmachen und auf Chicoréeblätter servieren. Ganz einfach!*

# Wochenübersicht

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
9:30 - 10:00 Meditation (online*)		9:00 - 12:00 Pflege- beratung		
10:00 - 12:00 Kreativkreis	10:30-12:30 Männer- stammtisch	10:00 - 12:00 offene Sprechstunde	10:15 - 11:00 Latein- amerika- nische Musik mit Tanz	
11:00 - 11:45 Yoga am Platz (vor Ort und online*)				
		14:00 - 16:00 Spieletreff "Spielwat"	15:00 - 16:00 Sprechstunde Internet, Smartphone und Co.	
19:00 - 20:30 Musizieren und Singen (pausiert!)				



Bitte melden Sie sich für alle Angebote (außer zur offenen Sprechstunde 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**

### Musizieren und Singen

"Let the sunshine in...!" (60er und 70er)

Jeden 1. und 3. Montag im Monat findet dieses musikalische Angebot vor Ort statt. Bringen Sie ein Instrument oder einfach Ihre Stimme mit und lassen Sie sich überraschen. (Pausiert!)

**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 1. und 3. Mittwoch im Monat findet die Sprechstunde der Pflege- und Wohnberatung in den Räumlichkeiten des Zentrums 60plus statt. Mitarbeiter\*innen der Kranken- und Pflegekassen sowie des Amtes für Soziales und Wohnen beraten Sie in allen Fragen rund um das Thema Pflege und Älter werden in Essen.

**Alle Angebote sind kostenfrei!**

**Bitte melden Sie sich für alle Angebote (außer zur offenen Sprechstunde und Pflegeberatung) telefonisch oder per E-Mail an.**

\*Unser Zoom-Link:

[https://zoom.us/j/93923466273?](https://zoom.us/j/93923466273?pwd=a1dDSktzMW9ZRXpxendqQldnRVVvdz09#success)

[pwd=a1dDSktzMW9ZRXpxendqQldnRVVvdz09#success](https://zoom.us/j/93923466273?pwd=a1dDSktzMW9ZRXpxendqQldnRVVvdz09#success)

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

### offene Sprechstunde

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

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

### Spieletreff "Spielwat"

Jeden 1. Mittwoch im Monat. Von Anno Domini bis Zeitreise, von Azul über Carcassone bis Zooloretto - Spielen bringt Spaß und macht den Kopf munter.

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

### Internet, Smartphone & Co: Sprechstunde

Für Menschen, die praktischen Beratungsbedarf bei Handhabung oder Verständnis der digitalen Welt (Internet, Smartphone, Tablet oder verwandte Themen) haben. Alle Anliegen sind dabei willkommen. 1 zu 1-Beratung.

**donnerstags, 10:15-11:00 Uhr**

### Lateinamerikanische Musik mit Tanz

Jeden 2. Donnerstag im Monat laden wir Sie herzlich zu unserem Fitness-Angebot ein. Sie brauchen keine Vorerfahrungen mitbringen, sondern einfach nur Spaß an der Bewegung! Es wird mitunter nicht nur getanzt, sondern auch viel miteinander gelacht. Voraussetzung: Grundfitness.

---

## Unsere DIGITALEN Angebote\*

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

Meditation für einen guten Start in die Woche. Eingeladen sind alle, die Lust auf einen gemeinsamen Wochenstart haben – wobei sich niemand aktiv einbringen muss.

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

### Yoga am Morgen (am Platz)

siehe oben

# 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.

