

Zentrum 60plus Bezirk I

Wir wünschen allen ein frohes neues Jahr!

So dunkel, nass und ungemütlich der Jahresausklang war, umso mehr hoffen wir auf einen zuversichtlichen Jahresbeginn und möchten gerne dazu beisteuern:

Neues insachen Selbsterfahrung! Zum Einen startet unser neues Format Mantrasingen, zum Anderen gibt es mal wieder einen Workshop aus der Reihe der Biografiearbeit (diesmal allerdings nur für Frauen!). Auch auf unsere Bewegungsangebote sei noch einmal, hingewiesen - hier können Körper und Seele gestärkt werden.

Wenn das Aufstehen und Rausgehen aber partout schwer- und die Decke im Winter auf den Kopf fällt, lohnt sich der Griff zum Telefon. Wichtige Nummern bei Sorgen und Einsamkeit finden Sie ebenfalls auf den folgenden Seiten!

Kommen Sie gut durch die nass-kalte Zeit!

Ihre

Sandhya Küsters
Marina Vukoman
Christina Gericke



Inhalt

Aktuelles	2
Veranstaltungstermine	3
Wichtige Nummern.....	4
Kurz notiert	5
Aus den Stadtteilen	6
Wochenübersicht	7
Formate - kurz erklärt	8
Kontakt	9

Zentrum
60plus⁺

STADT
ESSEN



Caritasverband
für die Stadt
Essen e.V.

Alle Angebote sind **kostenfrei**.

Aktuelles aus dem Zentrum

Neues Format:

Mantras und andere heilsame Lieder singen

Jeden 1. Montag im Monat

19.00 bis 20.30

Start: 2. Februar 2025

Unter der Leitung von Jürgen Friedrich singen wir gemeinsam sich wiederholende Heilgesänge aus dem christlichen, hinduistischen, buddhistischen, schamanischen, afrikanischen Kulturraum.

Zwischen den Gesängen genießen wir die Ruhe und die Kraft, die die Töne, Melodien, Worte in uns erwecken.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Klang- und Rhythmusinstrumente können gerne mitgebracht werden.

Interesse? Dann melden Sie sich bei uns unter
0201-319375926



Spielen Sie gerne Schach?



Und sind Sie auch auf der Suche nach einer Person, mit der Sie regelmäßig spielen können? Dann melden Sie sich bei uns unter zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de oder unter der Telefonnummer 0201- 319375926.

Veranstaltungstermine

**Workshop:
FrauenLeben, FrauenIdentität.
Eine biografische Erkundung
Am Do. 30.01.2025
10:00 - 13:00 Uhr**

Wie wurden wir die, die wir sind? Was verbinden wir mit weiblicher Identität? Welche Rollen, Lebensentwürfe, Grenzen oder Chancen haben wir für uns und Andere wahrgenommen? Und wo stehen wir heute?

Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen prägen das Bild, das frau sich von sich selbst macht. Und so werden wir uns auf die Suche machen nach individuellen Erzählungen ebenso wie nach Gemeinsamkeiten, Unterschieden und roten Fäden.

Bitte melden Sie sich per Mail oder Telefon an.



Wichtige Nummern bei Einsamkeit, Sorgen, Krisen

Vom Januarblues bis zur akuten Krise... in der dunklen Jahreszeit häufen sich bisweilen auch dunkle Gedanken.

Haben Sie Sorgen oder fühlen sich allein? Gibt es keine (vertraute) Person, an die Sie sich wenden können ODER möchten Sie Menschen in ihrem Umfeld nicht belasten? Vielleicht fühlen Sie sich auch unverstanden oder haben das Gefühl, dass am Ende doch nur alle über sich reden? Wenn das ein oder andere zu Ihren Erfahrungen zählt und Sie sich gerne jemandem anvertrauen möchten, gibt es verschiedene (telefonische) Anlaufstellen für akute oder längerfristige Entlastung:



- **Herz am Telefon:** Der telefonische Besuchsdienst der Caritas bringt gleichgesinnte Gesprächspartner*innen zusammen. Ehrenamtliche telefonieren mit ihren Partner*innen regelmäßig und zu festen Zeiten. Erster Kontakt und Beratung Mittwoch 15-17 Uhr und Donnerstag 10-12 Uhr unter **0201 31 93 75 -632**
- Silbertelefon: Täglich von 8-22 Uhr finden Senior*innen unter 0800 4 70 80 90 ein offenes Ohr zum 'einfach-mal-Reden'.
Silbertelefon: Täglich von 8-22 Uhr finden Senior*innen unter **0800 4 70 80 90** ein offenes Ohr zum einfach-mal-Reden
- Das **Krisentelefon** hat eine 24-Stunden-Hotline und ist erreichbar unter **0800 / 11 10 111** und **0800 / 11 10 222**
- Das **Zuhörtelefon** erreichen Sie von 19 bis 24 Uhr bundesweit unter **030 62931482**

... und wenn Sie lieber jemandem gegenüber sitzen, dann sind wir im Zentrum gerne für Sie da. Nutzen Sie zu diesem Zweck unsere

offene Sprechstunde am Mittwoch zwischen 10 und 12 Uhr

oder vereinbaren Sie einen anderen Gesprächstermin!

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):

09., 16., 23., 30. Januar
und
06., 13., 20., 27. Februar



Pflege- und Wohnberatung

(ohne Anmeldung)

jeden 3. Mittwoch im Monat

15.01.2025

19.02.2025

jeweils 9 bis 12 Uhr

Die Beratung erfolgt trägerunabhängig, bürgernah und kompetent.



Im neuen Jahr sind wir wie gewohnt für Sie da!

Ab dem 8. Januar findet wieder unsere wöchentliche, offene Sprechstunde statt. Jeden Mittwoch von 10-12 Uhr können Sie mit allen Anliegen ohne Termin bei uns vorbeikommen.

Am 9. Januar startet die Smartphonesprechstunde dieses Jahr. Die Spielegruppe "Rummikub" trifft sich wieder ab dem 15. Januar im 14-tägigen Rhythmus. Immer ab 14 Uhr hier bei uns im Zentrum 60plus. Wenn auch Sie Interesse haben, im neuen Jahr einzusteigen, melden Sie sich bitte einmal telefonisch bei uns an.

Aus den Stadtteilen

und darüber hinaus



Wandergruppe sucht neue Mitläuferinnen und Mitläufer

Die Wandergruppe des SeniorenNetzwerks Stadtmitte trifft sich jeden Dienstag um 10 Uhr, um gemeinsam zu wandern. Dabei gibt es immer eine kurze und eine lange Strecke. Für jede:n ist also was dabei!

Neue Interessierte sind herzlich willkommen. Fragen und Anmeldung bitte bei uns im Zentrum 60plus unter zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de oder unter 0201- 319375926.

COLLAGE VISIBLE MENDING
THEATER PERCUSSION GYANOTYPIE
PROJEKTION BUCHBINDEN
EBRUKUNST UPCYCLING FIGURENBAU
MALEREI TANZ KARAGÖZ

KUNST

IST UNSERE SPRACHE.

MEHRSPRACHIGE & KOSTENFREIE
WORKSHOPS FÜR ALLE!
AB 8. JANUAR 2025
JEDEN MITTWOCH VON 18-20.30 UHR
IM THEATER DER LEERE RAUM
VIEHOFFER PLATZ 17-18, 45127 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.

Wochenübersicht

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
9:30 - 10:00 Meditation (online*)	10:00 Wander- gruppe	9:00 - 12:00 Pflege- beratung		10:00 - 11:30 Gemeinsam Lesen
10:00 - 12:00 Kreativkreis	10:00 -12:00 Sprachcafé	10:00 - 12:00 offene Sprechstunde und auf ´n Kaffken	10:15 - 11:00 Latein- amerika- nische Musik mit Tanz	
11:00 - 11:45 Yoga am Platz (vor Ort und online*)	10:30-12:30 Männer- stammtisch	10:00 - 12:00 Smartphone- Café		
		14:00 - 16:00 Spieletreff	16:00 - 17:00 Sprechstunde Internet, Smartphone und Co.	



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!

dienstags, 10:00 Uhr

Wandergruppe

Jeden Dienstag trifft sich eine Gruppe zum gemeinsamen Wandern (Lange und kurze Strecken). Weitere Infos bitte bei uns erfragen.

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.

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, 10:00-12:00 Uhr

Smartphone-Café

Smartphone-Nutzer*innen beraten sich gegenseitig und tauschen sich aus zu Geräten, Anwendungen und Handhabe.

Alle Angebote sind kostenfrei!

Bitte melden Sie sich für alle Angebote (außer offene Sprechstunde, offenes Café und Pflegeberatung) an.

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 Handhabe 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! Voraussetzung: Grundfitness.

freitags, 10:00-11:30 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=a1dDSktzMW9ZRXPxendqQldnRVVvdzO9#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.