

NEWSLETTER  
JULI / AUGUST 2024

# Zentrum 60plus Bezirk I

## Zeit zum Durchschnaufen!

Es war ein ereignisreiches Frühjahr - für uns im Zentrum und alle unsere Mitstreiter und Besucherinnen, aber auch außerhalb!

Hinter uns liegen unter Anderem ein wundervolles Frühlingsfest, eine sehr aufregende SeniorenNetzwerkgründung, ein Kinoabend im Rahmen der CineDivers-Reihe - und wieder einmal haben sich auch in der ein oder anderen Gruppe neue Begegnungen ereignet und sogar Freundschaften angebahnt. Für all diese Ereignisse und Erlebnisse sind wir von Herzen dankbar!

Währenddessen sind wir nicht nur in der heißen Sommerzeit angekommen, auch das politische Geschehen in diesen Tagen sorgt für hitzige Debatten und bewegt oder beunruhigt viele Menschen.

Zeit, daran zu erinnern, auch mal durchzuschnaufen und sich etwas Gutes zu tun. Vielleicht gönnen auch Sie sich eine Auszeit -

am See, beim Eis oder mit einer kleinen Meditation?

Herzlich

Sandhya Küsters  
Marina Vukoman  
Christina Gericke



## Inhalt

Die kleine Auszeit.....	2
Aktuelles aus dem Zentrum....	3
Kurz notiert .....	5
Wochenübersicht .....	6
Formate - kurz erklärt .....	7

# Zentrum 60plus<sup>+</sup>

STADT  
ESSEN



Caritasverband  
für die Stadt  
Essen e.V.

Alle Angebote sind **kostenfrei**.

Der Newsletter des Zentrum 60plus Bezirk I erscheint 6mal im Jahr.

# Die kleine Auszeit

## *Eine Meditation für hitzige Tage*

Tiefer Grund, ich kann ihn nur ahnen.  
Der See liegt ruhig, gelassen geradezu  
und ich mittendrin  
im schimmernden Anlitz einer ewigen Schönheit.

Knöcheltief das glitzernde Wasser  
Kiesel unter meinen Füßen  
Ich wate hinein, empfangen die Kühle und spüre hinaus.  
Mein Körper ahnt bereits die Empfindung,  
fast lautlos durch die Schwerelosigkeit zu gleiten,  
die alles, was mich festhält, auflöst, alles abstreift, mich gleichsam selbst hinter sich  
lassend wieder zu dem macht, was ich eigentlich bin:

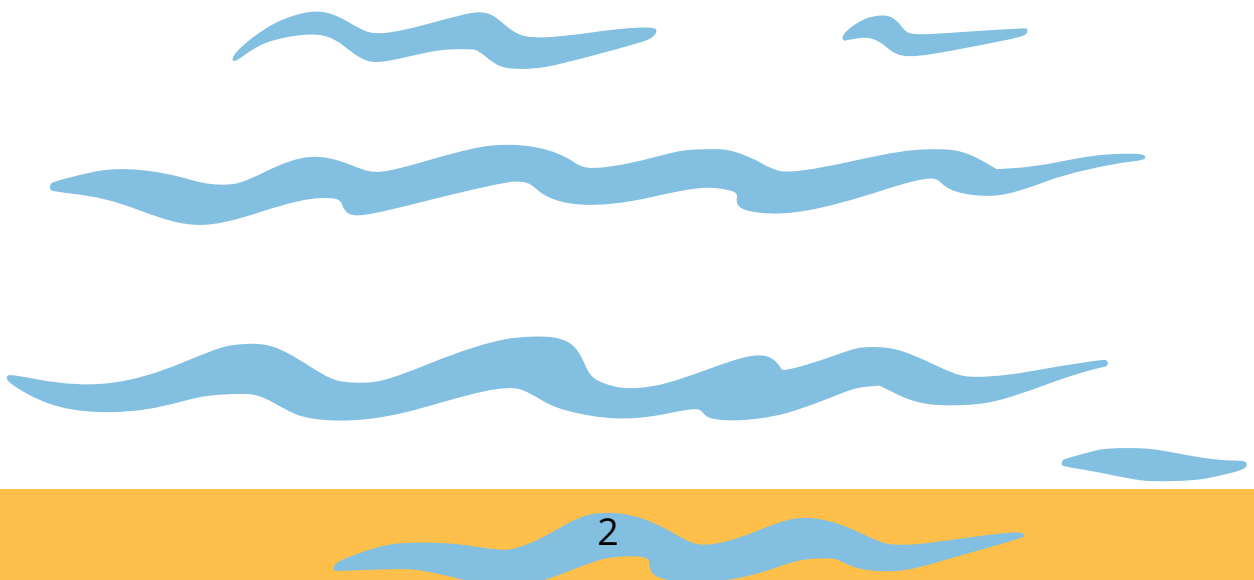
Ich bin Wasser. Durchscheinend, wogend, rhythmisch bewegt, meine Umgebung  
umspülend. Ich bin klar und lebensspendend, ich fließe, mit den Gedanken mal  
hier- mal dorthin wandernd, schnell oder langsam, mal mit ungeheurer Wucht, mal  
seicht und gemächlich. Mal kann ich Felsen schleifen und große Massen zu Wogen  
bewegen, mal gluckse oder tröpfle ich. Von immergleicher Konsistenz bin ich und  
unveränderlich.

Und in diesem Moment weiß ich und wundere mich fast über die Möglichkeit des  
Vergessens:

Solange ich lebe, bin ich eins mit dem Hier, das mich umgibt: lebendig, aus dem  
Wasser gekommen, bewegt.

Und so lasse ich mich ein wenig treiben, den Blick gen Himmel und in weiter  
Entfernung all das, was mich drückte.

Und später, zurück am Ufer: die Sinne weit, der Geist erfrischt, atme ich.



# Aktuelles aus dem Zentrum



## SENIORENNETZWERK STADTMITTE

**Hier planen und gestalten  
Sie Ihre Interessen!**

**Die nächsten Treffen:  
immer donnerstags von 17-19 Uhr**

11. Juli 2024

25. Juli 2024

08. August 2024

22. August 2024

und danach jeden  
2. und 4. Donnerstag  
im Monat

### **Ort:**

St. Gertrud Großer Saal  
Rottstr. 36, 45127 Essen

**Ihre Fragen beantworten gerne:**  
Marina Vukoman und Christina Gericke  
E-Mail: [zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de](mailto:zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de)  
Tel: 0201-319375 926



# Aktuelles aus dem Zentrum



## *Wir suchen:*

Menschen, die gerne gemeinsam in der Gruppe Texte lesen und ihre Gedanken dazu teilen möchten!

## *Wir bieten:*

Gemeinschaft, Geselligkeit und Freude an großen und kleinen Geschichten

Ab September möchten wir eine

### **neue Gruppe**

gründen, in der alle herzlich willkommen sind, die gerne mehr Anschluss hätten und Geschichten mögen.

Auch eher leise Menschen sind hier ganz ausdrücklich gemeint.

Zeitpunkt und Häufigkeit der Treffen können dabei noch abgestimmt werden.

Vielleicht hätten Sie sogar Lust, eine solche Gruppe **ehrenamtlich** zu begleiten?

Bei Fragen und Interesse melden Sie sich gerne frühzeitig bei den Mitarbeiterinnen im Zentrum 60 plus per Mail oder Telefon!

**Wir freuen uns  
auf alle Anfragen!**

Meditation fällt  
aus

am

15. + 22. Juli

fällt die  
*Meditation für einen  
guten Start in die  
Woche*  
leider aus

# 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. Juli  
+  
01., 08., 15., 22., 29. August



## Pflege- und Wohnberatung (ohne Anmeldung)

03.07.

17.07.

07.08.

21.08.

jeweils 9 bis 12 Uhr

Die Beratung erfolgt trägerunabhängig, bürgernah und kompetent.



## Rummikub spielen

im 14-tägigen Rhythmus trifft sich mittwochs ab 14 Uhr unsere Rummikub-Spielegruppe. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Bei Interesse erfragen Sie die genauen Termine bitte unter [zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de](mailto:zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de) oder unter 0201- 319375926.

# 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 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*)				
		14:00 - 16:00 Spieletreff "Spielwat"	15:00 - 16:00 Sprechstunde Internet, Smartphone und Co.	
19:00 - 20:30 Musizieren und Singen (pausiert!)		14:00-18:00 Spieletreff Rummikub		



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 offene Sprechstunde, offenes Café und Pflegeberatung) telefonisch oder per E-Mail an.

\*Unser Zoom-Link:

[https://zoom.us/j/93923466273?](https://zoom.us/j/93923466273?pwd=a1dDSktzMW9ZRXpxendqQ!dnRVVvdz09#success)

[pwd=a1dDSktzMW9ZRXpxendqQ!dnRVVvdz09#success](https://zoom.us/j/93923466273?pwd=a1dDSktzMW9ZRXpxendqQ!dnRVVvdz09#success)

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

### **offene Sprechstunde (ohne Anmeldung)**

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

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

### **Auf'n Käffken (ohne Anmeldung)**

Herzliche Einladung zum offenen Café im Zentrum. Wir sind für Sie da!

**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.

**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.

