

Zentrum 60plus Bezirk I

5 Jahre Zentrum 60plus

Im März 2020 öffneten sich erstmals die Türen des Zentrums - um nur knapp 2 Wochen später direkt wieder zu schließen! Der erste Lockdown war da und wir standen vor dem (fast) unmöglichen Auftrag, offene Seniorenarbeit mit einem geschlossenen Begegnungszentrum zu betreiben.

Jetzt, 5 Jahre später, sind wir so froh (und auch ein bisschen stolz), dass wir mittlerweile 17 regelmäßige Formate im Angebot haben - darunter drei neue Gruppen (Selbsthilfe und Bewegung)! Dazu kommen vielfältige Veranstaltungen zu zeitgeistigen oder bspw. jahreszeitlichen Themen. Für alle, die noch zögern: Die Chance ist hoch, dass für jede und jeden etwas dabei ist!

Also: wir sehen uns!

Sandhya Küsters
Marina Vukoman
Christina Gericke



Inhalt

Aktuelles	2
Veranstaltungstermine ...	4
Kurz notiert	6
Aus den Stadtteilen	7
Essen, das Leben & wir	8
Wochenübersicht	9
Formate - kurz erklärt	10
Kontakt	11



Alle Angebote sind **kostenfrei**.

Aktuelles aus dem Zentrum

Kraft und Muskeln erhalten im Alter mit Ralf

jeden Freitag
10:30 - 11:30 Uhr
ab dem 04. April 2025

Die Eine oder der Andere hatte vielleicht schon das Vergnügen, die Strurzprophylaxe zu erleben. Nun geht es in eine neue Runde mit Ralf: Um Kraft und Muskeln zu erhalten, gibt es wieder viele Übungen und gemeinsamen Sport. In der Gruppe und natürlich mit viel Humor und Freude geht es zusammen dem Schweinehund (und Muskelschwund) an den Kragen!

Das Angebot ist kostenlos, um Anmeldung wird gebeten!



Kegeln

jeden 2. Mittwoch im Monat:
12. März
09. April
11:00-14:00 Uhr

In Kooperation mit dem Haus der Begegnung gibt es dieses neue, regelmäßige Angebot, in der Gruppe einen vergnüglichen Kegelvor- bzw. nachmittag zu erleben - und das in unmittelbarer Nachbarschaft des Zentrums 60plus! Unsere Kegelbegeisterten des Netzwerks Stadtmitte stehen bereits in den Startlöchern und freuen sich über Zuwachs!

Das Angebot ist kostenlos, um Spende für die Getränke vor Ort wird gebeten!
Bitte vorher unbedingt telefonisch anmelden!

Aktuelles aus dem Zentrum

Selbsthilfegruppe “Gemeinsam aus der Not heraus” mit Michael Pieper

jeden 1. und 3. Mittwoch

11:00 - 12:00 Uhr

Start: 02. April 2025

“Im Zentrum 60plus möchte ich eine Gruppe von Menschen zusammenführen, die mit wenig Geld auskommen müssen. Wir treffen uns alle 14 Tage, um zu quatschen und um bei Bedarf gegenseitige Hilfe zu organisieren. Wer außerdem einsam ist, kann so einen Schritt aus der Isolation gehen.

Mitmachen können alle, die um die 55 Jahre oder älter sind, egal welcher Nationalität und Herkunft.

Willkommen sind alle, die bereit sind, aufeinander zuzugehen und vertraulich mit den Informationen anderer umzugehen. Hier findet ihr Vertrauen und Verständnis. Jede*r ist willkommen.”

Das Angebot ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Fragen dazu per Telefon unter: 0201-319375926



Veranstaltungstermine



Gemeinsam durch die Fastenzeit

**Mittwochs, am 05.03., 26.03. und
30.04.2025
10:00-11:00 Uhr**

Es gibt viele Gründe zu fasten und ein ganz unterschiedliches Verständnis dessen, was einem in der Fastenzeit gut tut oder wie und ob man diese Zeit persönlich für sich nutzen möchte. Manche üben traditionell Verzicht, andere nehmen sich vor, ein "Mehr" oder "Mit" in den Alltag zu integrieren.

Wir laden alle herzlich ein, sich gegenseitig in der Gruppe durch diese Wochen zu begleiten, egal, ob Sie aus spirituellen, gesundheitlichen oder sonstigen Gründen fasten möchten.

05. März (Aschermittwoch):

Einstimmung. Hier wollen wir kreativ werden, unsere Vorhaben finden und/oder besprechen und auch etwas dazu gestalten.

26. März (Bergfest):

Wie ist es uns bisher ergangen? Wie geht es weiter?

30. April (gemeinsames 'Fastenbrechen'):

Wir teilen Erfahrungen, Erkenntnisse, und vielleicht die ein oder andere Köstlichkeit miteinander.

Es wird um Anmeldung per Mail oder Telefon gebeten, da die Teilnehmer*innenzahl begrenzt ist.

Veranstaltungstermine

Praxisworkshop: Religionssensibilität

Mit religiöser Vielfalt sensibel umgehen

Am Do. 27.03.2025

10:00-12:00 Uhr



Im Rahmen der internationalen Wochen gegen Rassismus

Religiöse Minderheiten zu respektieren und ihren Anhänger*innen offen zu begegnen hat etwas mit Menschenwürde und Demokratie zu tun. Das Thema ist aktueller denn je: Denn das individuelle Ausleben von Religion und globale Migrationsbewegungen haben zu einer vielfältigeren religiösen Landschaft in Deutschland geführt. Viele Glaubensrichtungen sind vielleicht nicht gänzlich unbekannt, jedoch gibt es im Alltag nur wenige Möglichkeiten, sich mit fremden Religionen, der eigenen Neugier und vielleicht auch Vorurteilen zu beschäftigen. In diesem lebendigen Workshop geht es darum, sich für das Thema zu öffnen, sich auszutauschen und neugierig auf möglicherweise noch unbekannte religiöse Praktiken zu schauen. Gleichzeitig ist es auch eine Einladung, eigene Vorannahmen und Prägungen zu erkunden und die eigene Offenheit zu hinterfragen.

Um Anmeldung wird gebeten: 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 16-17 Uhr):

06., 13., 20., 27. März
und
03., 10., 17., 24. April



Pflege- und Wohnberatung

(ohne Anmeldung)

jeden 3. Mittwoch im Monat

19.03.2025

16.04.2025

jeweils 9 bis 12 Uhr

Die Beratung erfolgt trägerunabhängig, bürgernah und kompetent.

Das Vielrespektzentrum sucht eine*n Mitarbeiter*in (w, m, d) für Buchhaltung und Büroorganisation auf Minijob-Basis (ab März 2025). Gesucht wird eine Person (gerne Rentner*in) für folgende Aufgaben: Rechnungswesen, Buchhaltung des Zentrums, Überweisungen, Postorganisation sowie gelegentlich Assistenz der Geschäftsführung, Zuarbeit bei Personalangelegenheiten und Fördermittelbetreuung. Das Vielrespektzentrum ist eine Kultur- und Begegnungsstätte in der Essener Innenstadt. Hier gibt es vielfältige Projekte, Veranstaltungen und Angebote zu allen Vielfaltsthemen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an das Vielrespektzentrum: info@vielrespektzentrum.de



Lateinamerikanische Musik mit Tanz

muss im März leider ausfallen

Osterdeko selbst basteln

Der Kreativkreis bastelt ab dem 10. März immer montags (von 10 bis 12 Uhr) gemeinsam Oster-Dekoration. In lockerer und fröhlicher Runde wollen wir aus unserem Fundus und Spenden österliche Dekorationen unterschiedlicher Art basteln.

Ihr seid herzlich willkommen.
Um Anmeldung wird gebeten!



Aus den Stadtteilen

und darüber hinaus

Sprachencafé in Frillendorf für jung und alt

Auftakt am Sonntag, 6. April 2025, um 15:00 Uhr

Du hast Lust Deine Sprachkenntnisse aufzufrischen, eine neu gelernte Sprache zwanglos anzuwenden oder Dich einfach auszuprobieren? Dann laden wir Dich herzlich ein, in freundlicher Atmosphäre an verschiedenen Sprachentischen miteinander ins Gespräch zu kommen. Eine Anmeldung ist nicht nötig, die Teilnahme ist kostenfrei. Alle Sprachen sind willkommen!

Adresse: Haus Waterfohr, Huthstr. 1, 45139 Essen

Ansprechpartnerinnen: Edel Brandt, Tel.: 0151 23221662, edelbrandt@gmx.net

Brigitte Frütel, Tel.: 0201 281328, brigitte.fruetel@gmx.net



Lebensfreude im Alter. Frauen zeigen Ihr Gesicht.

**Fotoausstellung
von Agnes Wallek**



Berührende Portraitaufnahmen von Frauen zwischen 73 und 102 Jahren zeigt die Marktkirche Essen ab dem Weltfrauentag, 8. März 2025. Für die Ausstellung hat die Essener Fotografin Agnes Wallek Essener Frauen in Alltagssituationen porträtiert.

„Ausnahmslos alle zeigten, mit welcher Lebenslust und Freude sie noch immer im Leben stehen. Sie alle haben ihre Geschichte, mit oftmals vielen Schicksalsschlägen, aber ihren Optimismus und ihre Heiterkeit haben sie nicht verloren“, erzählt Wallek.

Ausstellung in der Marktkirche

vom 8. März bis 30. März 2025

Öffnungszeiten

Mo - Sa. von 12:30 - 18:00 Uhr

Eintritt frei, Seniorengruppen bitten wir um Anmeldung
unter Tel. 0201-2205-369

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.



Essen, das Leben & wir!

Diesmal mit
unserem Ehrenamtlichen Michael Pieper



Michael, Du bist Ende letzten Jahres auf uns zugekommen, um eine Selbsthilfegruppe für Menschen zu gründen, die mit wenig Geld auskommen müssen. Wie bist Du eigentlich darauf gekommen?

Vor einigen Jahren ist meine Waschmaschine kaputt gegangen und ich hatte einfach keine Idee, wie ich diese entsorgen könnte. Wochenlang habe ich mich darum bemüht aber keine kostengünstige Lösung gefunden. Irgendwann war ich so verzweifelt, da habe ich ein Stoßgebet gen Himmel gerichtet: "Lieber Gott, wenn ich es schaffe, diese Waschmaschine innerhalb von zwei Tagen aus meiner Wohnung zu schaffen, dann gründe ich eine Gruppe, in der man sich bei solchen Notlagen gegenseitig hilft". Am nächsten Tag rief mich doch tatsächlich ein Schrotthändler an - keine Ahnung mehr, wie der an meine Nummer gekommen ist - und bot mir an, die Waschmaschine für 7 Euro zu entsorgen. Und da dachte ich, das ist ein Zeichen. So und nachdem ich dann ca. zwei Jahre auf der Suche war nach geeigneten Orten und auch Menschen, die mit mir so eine Idee umsetzen können, bin ich dann auf Euch, auf das Zentrum 60plus gestoßen. Und hier sind wir...

Was verbindest Du denn mit einer Selbsthilfegruppe? Was erhoffst Du Dir dadurch?

Durch die Selbsthilfegruppe erhoffe ich mir in erster Linie, dass die Menschen aus ihrer Isolation herausfinden, was ja oft passiert, wenn man in Armut lebt. Viele ältere Menschen haben kein Internet und können sich keine Hilfe und Unterstützung suchen und sind auf sich allein gestellt. Das möchte ich mit der Gruppe ändern. Hier sollen Menschen zusammen kommen, die wieder lernen aufeinander zuzugehen und sich gegenseitig zu helfen. Das kann sowohl das Streichen von der Wohnung sein als auch Wissen zu teilen, wo man Unterstützung findet. Ich erhoffe mir, dass auch ich davon profitieren werde und freue mich darauf, neue Leute kennenzulernen. Ich bin einfach glücklich, wenn ich sehe, dass es Menschen dadurch besser geht.

Wochenübersicht

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
9:30 - 10:00 Meditation (online*)	10:00 Wander- gruppe	9:00 - 12:00 Pfle- ge- beratung		10:30 - 12:00 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	10:30 - 11:30 Sportangebot
11:00 - 11:45 Yoga am Platz (vor Ort und online*)	10:30-12:30 Männer- stammtisch	11:00 - 12:00 Selbsthilfe- gruppe		
		11:00 - 14:00 Kegeln	16:00 - 17:00 Sprechstunde Internet, Smartphone und Co.	
19:00 - 20:30 Mantras singen		14:00 - 16:00 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). 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 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.

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, 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. Voraussetzung: Grundfitness.

freitags, 10:30-12:00 Uhr

Gemeinsam Lesen

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat trifft sich eine Gruppe zum gemeinsamen Lesen im Zentrum.

freitags, 10:30-11:30 Uhr

Muskelkräftigung

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)

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.