

Zentrum 60plus Bezirk I

Alles andere als ruhig...

...wird es bei uns in den folgenden zwei Monaten November und Dezember. Wir haben viele Anregungen von Ihnen bekommen und für die kalte Jahreszeit viele informative, gemütliche sowie besinnliche Veranstaltungen geplant.

Worum es sich dabei handelt, das verrät dieser Newsletter auf den folgenden Seiten.

Wir freuen uns auf Sie und Euch!

Sandhya Küsters
Marina Vukoman
Christina Gericke



Inhalt

Aktuelles	2
Veranstaltungstermine	3
Kurz notiert	6
Aus den Stadtteilen	7
Wochenübersicht	8
Formate - kurz erklärt	9



Alle Angebote sind **kostenfrei**.

Aktuelles aus dem Zentrum



Smartphone-Café

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat
10:00 - 12:00 Uhr



Die Idee: Man trifft sich in gemütlicher Runde bei einer Tasse Kaffee und unterstützt sich gegenseitig bei der Nutzung des Smartphones. Ganz nach dem Motto "Was der eine nicht weiß, weiß vielleicht die Andere".

Gesucht werden: Menschen, die Lust haben, sich regelmäßig zu treffen, die Bedienung Ihres Smartphones besser zu verstehen und neue Nutzungsmöglichkeiten kennenzulernen.

Gesucht wird außerdem: Eine Person, die sich gut mit Smartphones auskennt und sich vorstellen kann, dieses Format ehrenamtlich zu begleiten.

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

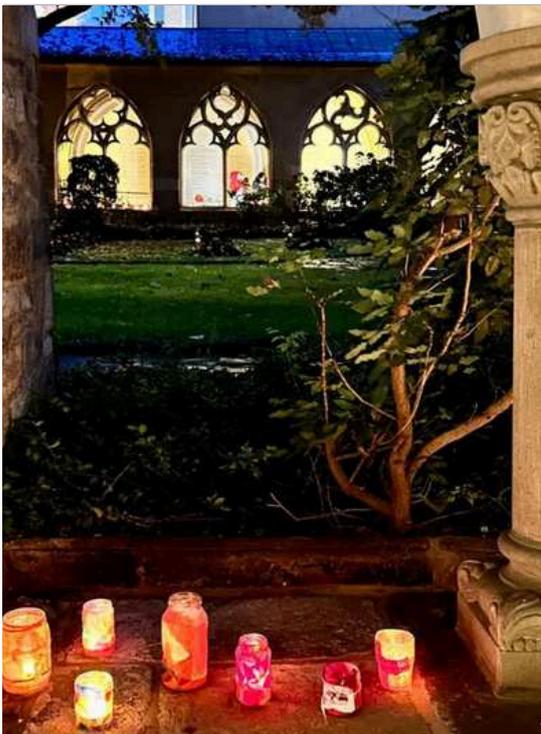
Weihnachtsfeier im Zentrum

Am Mo. 16.12.2024, 12:30-15:00 Uhr

Am Ende des Jahres ist die Zeit, zurückzublicken und auch mal Danke zu sagen! Unser feierliches Jahresabschlussfest für Mithelfende und Besucher*innen des Zentrums 60plus findet dieses Jahr wieder in großer Runde statt und alle, die mögen, sind herzlich dazu eingeladen.

Wir freuen uns auf einen schönen gemeinsamen Nachmittag mit herzhaften Snacks, schöner Musik und netten Menschen.

Bitte melden Sie sich per Mail oder Telefon an.



Caritas-Wintermarkt

Am Sa. 16.11.2024, 15:00-18:00 Uhr

Dom Essen Kreuzgang

Gemeinsam mit unseren Caritas-Freund:innen laden wir zu einem bunten und vielfältigen Wintermarkt mit Waffeln, Kuchenbuffet, Punsch, Bastelaktionen, stimmungsvoller Musik und vielem mehr ein. Gegen 16:45 Uhr findet die Friedensandacht statt sowie das Anzünden der Friedenskerze und der Lichteraktion "Eine Million Sterne". Das Zentrum 60plus ist auch dabei. Wir freuen uns auf Sie!

Veranstaltungstermine



Adventskränze verzieren

Am Do. 28.11.2024, 9:00-12:00 Uhr

Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam in festliche Stimmung zu kommen! Das Zentrum 60plus stellt Rohlinge mit Immergrün zur Verfügung, die wir kreativ verzieren und festlich herrichten werden. In netter Gesellschaft können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und Ihren Kranz nach Ihren Wünschen gestalten. Lassen Sie uns zusammen lachen, plaudern und die Vorfreude auf Weihnachten genießen.

Ein gewisses Kontingent an Dekorationsartikeln und rote Kerzen werden Ihnen zur Verfügung gestellt. Darüber hinaus können Sie gerne für sich oder auch die Gemeinschaft etwas beisteuern (z.B. Schleifenband oder besonderes Grün). Dies ist jedoch kein Muss. Es wird um Anmeldung per Mail oder Telefon gebeten, da die Teilnehmer*innenzahl begrenzt ist.

Workshop: Kräutersalbe herstellen

Am Do. 05.12.2024, 9:00-12:00 Uhr

Gemeinsam mit Expertin Anja Hestermann stellen wir eine pflegende Salbe aus der Beinwellwurzel zum Mitnehmen her.

Wir erfahren die Grundlagen der Salbenherstellung und viel Wissenswertes zum Herrn Beinwell.

Ein gemeinsamer Austausch, Lachen und ein kleiner Snack runden unseren Vormittag ab.

Bitte melden Sie sich an unter zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de oder unter 0201- 319375926.



Veranstaltungstermine

Neue (Jahres-)Energie durch spirituelles Räuchern
Am Mi. 11.12.2024, 10:00-12:00 Uhr



Kleine Auszeiten im Alltag, Raumklärung, aber auch Abschied nehmen und das neue Jahr begrüßen ist mit spirituellem Räuchern möglich. Petra Stoeppler – ehemalige Feng Shui-Beraterin und Reiki-Praktizierende – informiert über Sinn und Zweck spirituellen Räucherns, zeigt Räucherkegel und Räuchermischungen und gibt praktische Anleitung zur Anwendung. Dabei werden auch die Raunächte und Rituale zum Jahreswechsel in gemütlicher, austausch-freudiger Runde angesprochen.

Bitte melden Sie sich an unter 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):

07., 14., 21., 28. Nov.
und
05., 12., 19. Dez.



Pflege- und Wohnberatung (ohne Anmeldung)

06.11.

20.11.

04.12.

18.12.

jeweils 9 bis 12 Uhr

Die Beratung erfolgt trägerunabhängig, bürgernah und kompetent.



Öffnungszeiten des Zentrums 60plus "Zwischen den Jahren"

Wir bieten am Freitag, den 27.12. von 10-12 Uhr für Sie eine offene Sprechstunde vor Ort an.

Am Montag, den 30.12. sind die Türen ebenfalls von 9 bis 12 Uhr geöffnet.

Der Kreativkreis des Zentrums lädt dann zum Jahresausklang in gemütlicher Runde ein. Kommen Sie vorbei, wenn Sie nach den Feiertagen Lust auf gute Gespräche haben und/oder schauen wollen, was es mit dem Kreativkreis auf sich hat.

Auch wenn Sie ein offenes Ohr brauchen, sind wir für Sie da!

Aus den Stadtteilen

und darüber hinaus

Lesung und Gespräch: "Manchmal staune ich, dass ich noch da bin"

Vom (Über-)Leben mit psychischen Erkrankungen

am 02.11.2024, 15:00-17:30 Uhr

im Steeler Nachbarschaftsladen (Bochumer Str. 37, 45279 Essen)

Wolfgang Pomierski trägt zu seinen Fotos selbstgeschriebene Texte vor. In ihnen setzt er sich mit seinen psychischen Erkrankungen, seinen Herausforderungen, seinem Weg, seinen Gefühlen und Gedanken auseinander. Manche Texte beschreiben nur. Andere zeigen Trost an unerwarteter Stelle. Wieder andere lassen Hoffnung keimen. Auch Lösungen finden sich in ihnen. Mit dieser Kombination aus Wort und Bild begegnet Wolfgang Pomierski seinen Traumata, Depressionen und seiner Borderline-Persönlichkeitsstörung.



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.



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.

