

Zentrum 60plus Bezirk I

Wie die Zeit vergeht...

...denkt man manchmal, wenn sich das Jahr wieder dem "Ende" zuneigt. Meistens im Herbst kommt der Gedanken auf "Wo ist die Zeit geblieben? Bald ist ja schon wieder Weihnachten..." Hinzu kommt: je älter wir werden, umso schneller vergeht die Zeit. Und das ist keine Einbildung, sondern wissenschaftlich gut erforscht. Was dagegen hilft? Viele Erlebnisse und insbesondere immer wieder Neues in den Alltag einzubauen. Denn je mehr wir erleben, desto länger kommt uns die Zeit vor, wenn wir uns daran zurückerinnern. Wir freuen uns, wenn wir Ihnen dafür mit unserem Newsletter Impulse geben können. Kommen Sie z.B. mal zum neu gegründeten SeniorenNetzwerk "Stadtmitte" dazu oder schnuppern Sie in die neue Gruppe "Gemeinsam lesen" rein. Wenn Sie sich eher mit digitalen Themen beschäftigen, dann ist vielleicht die Infoveranstaltung "Sicherer Umgang mit Smartphone und PC" etwas für Sie. Wenn Ihnen das nicht möglich ist, dann nutzen Sie doch mal das integrative Angebot "Bei Anruf Kultur" von zu Hause aus (siehe Seite 4).

Was es sonst noch bei uns gibt, das verrät dieser Newsletter auf den folgenden Seiten.

Lassen Sie sich
nicht aufhalten!

Sandhya Küsters
Marina Vukoman
Christina Gericke



Inhalt

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



Alle Angebote sind **kostenfrei**.

Aktuelles aus dem Zentrum

Jetzt noch dabei sein!
Gemeinsam Lesen
ab 6. September, freitags 10 bis 12 Uhr



Ab dem 6. September trifft sich freitags von 10 bis 12 Uhr eine neue Gruppe, in der alle herzlich willkommen sind, die gerne mehr Anschluss hätten und Geschichten mögen.

Auch eher leise Menschen sind hier ganz ausdrücklich gemeint.

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

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

Wir freuen uns auf alle Anfragen!

Veranstaltungstermine



Tag der älteren Generation Am 11.09.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Alle zwei Jahre veranstaltet der Seniorenrat Essen auf dem zentralen Kennedyplatz den Tag der älteren Generation unter dem Motto: "Alt und Jung gestalten Essen". Auch wir vom Zentrum 60plus sind dieses Jahr wieder dabei und freuen uns auf zahlreiche Besucher*innen. Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Kulturprogramm, Mitmachangebote, eine Informationsbörse, Musik, Tanz und viel Freude!

Sicherer Umgang mit Smartphone und PC

Am 18.09.2024, 10:00 - 12:00 Uhr

Wie kann ich mich sicher im Netz bewegen? Was brauche ich dazu? Wo sollte ich nicht draufklicken? Was muss ich bei meinen Emails beachten? Welche Apps kann ich problemlos nutzen? Diese und mehr Fragen sollen in dieser Veranstaltung mit dem Experten Helmut Eickholt besprochen werden. Sie sind herzlich eingeladen, Ihre eigenen Fragen einzubringen.

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):

05., 12., 19., 26. Sept.
und
17., 24., 31. Okt.



Pflege- und Wohnberatung

(ohne Anmeldung)

04.09.

18.09.

02.10.

16.10.

jeweils 9 bis 12 Uhr

Die Beratung erfolgt trägerunabhängig, bürgernah und kompetent.

Jetzt neu bei uns: Sprachcafé für Menschen aus der Ukraine

Ab Mitte September trifft sich jeden Dienstag eine Gruppe von Ukrainer*innen 60+, um mit unserer neuen Honorarkraft Svitlana gemeinsam Deutsch zu lernen, neue Menschen kennenzulernen und die Freizeit gemeinsam zu gestalten. Wenn auch Sie jemanden aus ihrem Bekanntenkreis oder aus der Nachbarschaft kennen, für den/die das genau das richtige Angebot ist, dann melden Sie sich gerne bei uns!

Bei Anruf Kultur

Das Projekt „Bei Anruf Kultur“ schafft bundesweit einen Zugang zu kulturellen Angeboten für Menschen mit Behinderung. Angeboten werden (Hör-)Führungen, bei denen die visuellen Inhalte einer Ausstellung am Telefon vermittelt werden. „Bei Anruf Kultur“ erreicht Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen nicht ins Museum kommen oder Ausstellungen erleben können.

Tel: 040 - 79 69 37 57



Aus den Stadtteilen

und darüber hinaus

Aktionsmonat "Älter werden" in Überruhr

Im September bietet das Zentrum 60plus Bezirk VIII in Zusammenarbeit mit der Stadtteilbibliothek Überruhr mehrere Veranstaltungen rund um das Thema "Älter werden" an. Von Vorträgen zum Wohnen im Alter, über eine Filmvorstellung, bis hin zum Lientheater ist alles mit dabei. Auch eine Mitarbeiterin des Malteser Hilfsdienst e.V. wird mit dabei sein, um über das Thema Hausnotruf und die vielen weiteren Serviceleistungen der Malteser zu informieren. Terminübersicht und Anmeldung bitte unter der Nummer 0201-319375927 erfragen.

10 Jahre "Mäuse für Ältere"!

Aus der Initiative, die 2014 gegründet wurde, ist mittlerweile ein Verein geworden. Er ist fester Bestandteil in der Stadtgesellschaft – gut vernetzt und mit dem Thema auch politisch in der Kommune präsent.

Das feiern wir
am Freitag, 20. September
2024, in der Zeit von 15:00 -
19:00 Uhr
im Begegnungszentrum am
Weberplatz, Weberplatz 3,
45127 Essen.

Freuen Sie sich auf einen
unterhaltsamen Nachmittag.
Alle sind herzlich eingeladen.



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

(St. Gertrud, Rottstr. 36)
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
dem Sommercafé des Netzwerks 60plus Frillendorf



Am 27.08. lud das Netzwerk 60plus Frillendorf zum Sommercafé am Haus Waterfohr ein. Bei bestem Wetter, mit Musik, Kaffee und selbstgemachtem Kuchen stand neben der Geselligkeit auch das Kennenlernen der Frillendorfer Nachbarschaft im Fokus. Dazu beigetragen hat auch der wunderbare Teewagen von Mobilitea. Super, dass ihr dabei wart! Das hat Spaß gemacht :)



Wochenübersicht

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
9:30 - 10:00 Meditation (online*)	10:00 -12:00 Sprachcafé	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"	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, 10:30-12:30 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.

mittwochs, 10:00-12:00

offene Sprechstunde (ohne Anmeldung)

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

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?pwd=a1dDSktzMW9ZRxpXendqQldnRVVvdz09#success>

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 werden neue, aktuelle Spiele gespielt. Im 14-tägigen Rhythmus trifft sich die 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 (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⁺

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.

