

Zentrum 60plus Bezirk I

Ein neues Jahr...

kann Vieles mit sich bringen: gute Vorsätze, Eis und Winterkälte, Neuanfänge... In unserem Fall startete 2026 mit einem weniger erfreulichen massiven Wasserschaden, der uns zwar zum Schließen des gesamten Erd- und Untergeschosses, aber längst nicht in die Knie zwingt!

Auch wenn die Sanierung noch Monate in Anspruch nehmen wird, sind wir guter Dinge, Sie und Euch weiterhin mit Veranstaltungen, Beratung und guten Zwischenlösungen für all unsere Gruppen versorgen zu können. Alle aktuellen Infos zu Räumlichkeiten und Ausweichlösungen sind hier auf den folgenden Seiten beschrieben.

Wir bedanken uns an dieser Stelle für all den Zuspruch, die Geduld und für die schnelle und umfangreiche Unterstützung unserer wunderbaren Kolleg*innen vom Begegnungszentrum Weberplatz! Ohne Euch würden wir nur halb so gut durch diese Krise kommen!

Sandhya Küsters
Marina Vukoman
Christina Gericke



Inhalt

Aktuelles.....	2
Veranstaltungstermine.....	5
Neuer Schnupperkurs.....	6
Kurz notiert	7
Aus den Stadtteilen	8
Wochenübersicht	9
Kontakt	9



Alle Angebote sind **kostenfrei**.

Aktuelles aus dem Zentrum

Wie Sie vielleicht alle bereits erfahren haben, gab es einen massiven Wasserschaden in unserem Zentrum, was eine komplette Schließung des Zentrums (Erdgeschoss und Bewegungsraum im Untergeschoss) zur Folge hatte. An dieser Stelle informieren wir Sie über den aktuellen Stand unserer Formate und Angebote. Herzlichen Dank an unsere tollen Kooperationspartner*innen, die sofort Räume für unsere Gruppen zur Verfügung gestellt haben!!

Montags

- **Online-Meditation** findet wie gehabt um 9:30 Uhr statt.
- **Yoga** startet abweichend um 11:30 Uhr und findet in den Räumlichkeiten im 1. OG statt. Treffpunkt kurz vorher vor der Haustür Rottstr. 24.
- Der **Kreativkreis** trifft sich von 10 bis 12 Uhr abweichend im Begegnungszentrum Weberplatz, Weberplatz 3, 45127 Essen.

Dienstags

- Das **Sprachcafé** trifft sich von 10 bis 12 Uhr in der Rottstr. 24 im 1. OG (Seminarraum 1).
- Der **Männerstammtisch** trifft sich jeden 2. und 4. Dienstag von 10:30 bis 12:30 Uhr abweichend im Begegnungszentrum Weberplatz, Weberplatz 3, 45127 Essen.

Aktuelles aus dem Zentrum

Mittwochs

- Unsere **Offene Sprechstunde** findet wie gewohnt statt, jedoch in den Räumlichkeiten in der 1. Etage. Über eine Treppe gelangen Sie zum Aufzug. Klingeln Sie bitte an der Haustür 24 beim **Zentrum 60plus**. Sollte es für Sie nicht möglich sein, nach oben zu kommen, rufen Sie uns bitte an. Telefon: 0201-319375926
- Das **Offene Café** entfällt leider bis auf Weiteres.
- Die **Selbsthilfegruppe** pausiert derzeit.
- Die **Pflegeberatung** findet vorerst nicht mehr bei uns statt. Sie können aber gerne einen Termin ausmachen beim **Pflegestützpunkt im Haus der Knappschaft** (700m vom Zentrum 60plus), Vereinstr. 2, 45127 Essen; Tel.: 0201/1759-281; Beratung: Mo., Di. und Do. von 8.30 – 13.30 Uhr (Termine nur nach Vereinbarung).
- Die **“Rummicub”** Gruppe trifft sich 14-tägig bei uns in der 1. Etage, Haustür Rottstr. 24.

Aktuelles aus dem Zentrum

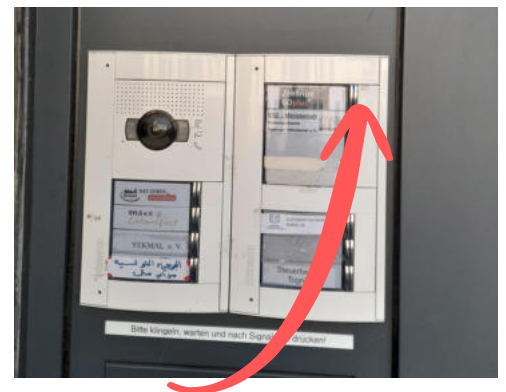
Donnerstags

- Die **Smartphone-Sprechstunde** findet bei uns in der 1. Etage statt (Haustür Rottstr. 24).
- **Lateinamerikanische Musik mit Tanz** pausiert derzeit.
- Das **Seniorennetzwerk Stadtmitt** trifft sich jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 17 Uhr im Begegnungszentrum Weberplatz (parallel zum Waffeltag), Weberplatz 3, 45127 Essen.

Freitags

- Der **Sporttreff** trainiert zur gewohnten Zeit (10:30 bis 11:30 Uhr) in unseren Räumen in der ersten Etage (Haustür Rottstr. 24).
- Die **Lesegruppe** trifft sich derzeit in privaten Räumlichkeiten

Hier geht's lang zu Beratung, Tanz, Sport und Spiel:



Für Fragen: 0201-319375926

Veranstaltungstermine

Infoveranstaltung

“Vorsorgen statt Sorgen”

Am Do. 19.02.2026, 10 -12 Uhr

Zentrum 60+, Rottstr. 24, 1. Etage

Das Thema Vorsorge ist für viele Menschen mit Unsicherheiten verbunden. Dabei ist es besonders wichtig – egal in welchem Alter – eine oder mehrere Personen zu bestimmen, die für Sie stellvertretend handeln, wenn Sie einmal nicht in der Lage dazu sind.

Wir laden Sie deshalb herzlich zu unserer Infoveranstaltung im Februar ein. Unsere Referentin Susanne Schumacher von der Betreuungsstelle der Stadt Essen wird nach einem Impulsvortrag zur Vorsorgevollmacht auf Ihre Fragen eingehen. Auch Aspekte der Patient*innen- und Betreuungsverfügung können besprochen werden. Bitte anmelden unter: 0201/319375926 oder

zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de



Neuer Schnupperkurs

Improvisations-Tanzgruppe

“Neues wagen”

4 Termine donnerstags, 14-15 Uhr

12.02. bis 05.03

Zentrum 60+, Rottstr. 24, 1. Etage

Mein Name ist Sigrid Karkossa, ich bin 66 Jahre alt und seit 1 ½ Jahren in Ausbildung zur Tanzpädagogin beim Zentrum für Tanz und Bewegung in Bochum.

Ich möchte im Zentrum 60 plus eine Tanzgruppe gründen, mit der ich all das Spannende, Kreative und Berührende, was ich in meiner Ausbildung bisher lernen durfte, in der Praxis ausprobieren kann. Mein Schwerpunkt ist die Tanzimprovisation und der freie kreative Ausdruck im Tanz. Schritt für Schritt leite ich euch professionell, strukturiert und mit ganz viel Begeisterung an.

Alle sind herzlich willkommen, ob absolute Anfänger*innen oder bereits Tanzerfahrene.

Bringt Neugierde und die Sehnsucht nach tänzerischer Bewegung und eigenem Ausdruck mit.

Bei unserem ersten Treffen lernen wir uns und die Gruppe kennen, schnuppern in die Tanzimprovisation hinein und legen gemeinsam den weiteren Ablauf fest.

Bringt bequeme Kleidung mit, möglichst in Schichten und Stoppersocken oder leichte Gymnastikschuhe sowie etwas zu trinken.

Ich freue mich auf Euch!

- Das Angebot ist kostenfrei -

Anmeldungen unter: 0201/319375926
oder
zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de



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. und 26. Feb. und
05., 12., 19., und 26. März.



Pflege- und Wohnberatung

Pflegestützpunkt im Haus der Knappschaft

(700m vom Zentrum 60plus)

Vereinstr. 2, 45127 Essen

Tel.: 0201/1759-281

Mo., Di. und Do. von 8.30 – 13.30 Uhr

Termine nur nach Vereinbarung

Pflegestützpunkt im Haus der Stadt Essen

Steubenstr. 53, 45138 Essen

Tel.: 0201/88-50089

Mo.-Fr. von 8.30 – 12.30 Uhr

Termine nur nach Vereinbarung



Save the Date!

Generationendialog - Zusammen geht was!

Im Rahmen der Woche der älteren Generation im Juni laden wir gemeinsam mit der youngcaritas Essen zum Generationendialog ein. Menschen verschiedener Generationen kommen miteinander ins Gespräch, tauschen Erfahrungen aus und entwickeln neue Perspektiven. Die Themen sind offen, der Austausch steht im Mittelpunkt. Sei dabei und rede mit! Anmeldungen bitte beim Zentrum 60plus unter 0201/319375926 oder zentrum60plus-bezirk1@caritas-e.de

Ort: Medienforum, Zwölfling 14, 45127 Essen

Aus den Stadtteilen

und darüber hinaus

Das Netzwerk Demenz Essen lädt herzlich ein zum
FORUM DEMENZ

„Zuhause leben mit Demenz –

Alltag, Orientierung und Unterstützung“

Am Mittwoch, 11.03.2026 von 15:30 bis 17:30 Uhr

Volkshochschule Essen | Burgplatz 1 | 45127 Essen

Kostenfreie Anmeldung unter www.vhs-essen.de

Kursnummer: 261.3C002B

Weitere Informationen unter: www.netzwerk-demenz-essen.de



Kino in der Trudi

Im Rahmen des Snowdance
Independent Film Festival
Essen wird in der Trudi -
der Kreativ-Kathedrale in der
Essener City Nord - (ehemals St.
Gertrud) die

Dokumentation Anna und Oma

gezeigt. Hier geht es um den
Austausch zwischen zwei
Frauen - Großmutter und
Enkelin - , um Ideelles,
Politisches, Persönliches.

Der Film läuft am 5.2. um 14:30
Uhr

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

(**Begegnungszentrum
Weberplatz, Weberstr. 3**)

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		10:30 - 11:30 Kraft und Muskeln erhalten
10:00 - 12:00 Kreativkreis	10:00 -12:00 Sprachcafé	10:00—12:00 offene Sprechstunde und auf'n Käffken	11:15—12:00 Latein- amerika- nische Musik mit Tanz	10:30 - 12:00 Lesekreis
11:30 - 12:15 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.	
		14:00 - 16:00 Spieletreff		



Bitte melden Sie sich für alle Angebote (außer zur offenen Sprechstunde, zum Käffken und Pflegeberatung) telefonisch oder per E-Mail an.

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.