

### Dienstag, 25.01.2022

10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit 5 Personen im Atelier  
10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau  
10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs mit Herrn Denzer  
13.30 - 15.00 Uhr „Klön und Plausch am 2er Tisch“ Gruppe1  
15.30 - 17.00 Uhr „Klön und Plausch am 2er Tisch“ Gruppe2

### Mittwoch, 26.01.2022

09.00 - 12.00 Uhr Information und Beratungsgespräche, Ideenbörse  
(Beratung rund um die Themen Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit)  
10.00 - 12.00 Uhr Internetcafé  
10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau  
11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation  
14.00 - 16.00 Uhr Wir haben ein offenes Ohr für Sie (Telefonangebot)  
(Zeit für ein Gespräch mit Ihnen, unsere Nummer 85098754)  
15.00 - 16.30 Uhr Sprechstunde mit der Seniorenbeauftragten B.Hofmann  
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation  
19.00 Uhr Blau Kreuz Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

### Donnerstag, 27.01.2021

09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen im Zentrum 60plus  
10.00 - 12.00 Uhr Kunst-ist künst-ler-ich, (upcycling) Frau Rieger mit 5 Pers.  
13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsplausch  
15.00 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Gdaniec

### Freitag, 28.01.2022

09.00 - 10.00 Uhr Computerkurs 1 mit Herrn Denzer  
10.00 - 11.00 Uhr Computerkurs 2 mit Herrn Denzer  
11.00 - 12.00 Uhr Computerkurs 3 mit Herrn Denzer  
11.00 - 12.00 Uhr Morgengymnastik auf dem Balkon  
13.30 - 16.30 Uhr Offenes Treffen  
14.00 - 16.30 Uhr Sitz- und Fußtänze mit Frau Mau / Frau Kambach

### Montag, 31.01.2022

09.00 - 12.00 Uhr Offenes Treffen  
10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy nur mit Termin  
11.00 - 12.00 Uhr Morgengymnastik auf dem Balkon  
13.30 - 17.00 Uhr „Klön und Plausch am Tisch“ im Atelier  
15.00 - 16.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß  
16.15 - 17.15 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß

### Montag, 03.01.2022

09.30 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe in der Musikschule  
  
10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy nur mit Termin  
11.00 - 12.00 Uhr Morgengymnastik auf dem Balkon  
13.30 - 17.00 Uhr „Klön und Plausch am Tisch“  
15.00 - 16.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß *entfällt!*  
16.15 - 17.15 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß *entfällt!*  
18.00 Uhr Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer über Tagesstübchen

### Dienstag, 04.01.2022

10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau  
10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs mit Herrn Denzer  
13.30 - 15.00 Uhr „Klön und Plausch am 2er Tisch“ Gruppe1  
15.30 - 17.00 Uhr „Klön und Plausch am 2er Tisch“ Gruppe2

### Mittwoch, 05.01.2022

09.00 - 12.00 Uhr Information und Beratungsgespräche, Ideenbörse  
(Beratung rund um die Themen Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit)  
10.00 - 12.00 Uhr Internetcafé  
10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau  
11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation  
13.30 - 16.30 Uhr „Offenes Treffen“  
14.00 - 16.00 Uhr Wir haben ein offenes Ohr für Sie (Telefonangebot)  
(Zeit für ein Gespräch mit Ihnen, unsere Nummer 85098754)  
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation  
19.00 Uhr Blau Kreuz Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

### Donnerstag, 06.01.2022

09.00 - 12.00 Uhr Offenes Treffen  
10.00 - 12.00 Uhr Kunst-ist künst-ler-ich, (upcycling) Frau Rieger mit 5 Pers.  
11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (neurologisch)  
13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsplausch  
15.00 - 17.00 Uhr Wir spielen Bingo

### Freitag, 07.01.2022

09.00 - 10.00 Uhr Computerkurs 1 mit Herrn Denzer  
10.00 - 11.00 Uhr Computerkurs 2 mit Herrn Denzer  
11.00 - 12.00 Uhr Computerkurs 3 mit Herrn Denzer  
11.00 - 12.00 Uhr Morgengymnastik auf dem Balkon  
13.30 - 16.30 Uhr „Offenes Treffen“  
15.00 - 17.00 Uhr Literaturcafé

### Montag, 10.01.2022

10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker

10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy nur mit Termin

11.00 - 12.00 Uhr Gymnastik auf dem Balkon  
14.00 - 16.30 Uhr Spaziergang im neuen Jahr  
15.00 - 16.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß  
16.15 - 17.15 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß

#### Dienstag, 11.01.2022

10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit 5 Personen im Atelier  
10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau  
10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs mit Herrn Denzer  
13.30 - 15.00 Uhr „Klön und Plausch am Tisch“ Gruppe1  
15.30 - 17.00 Uhr „Klön und Plausch am Tisch“ Gruppe2

#### Mittwoch, 12.01.2022

09.00 - 12.00 Uhr Information und Beratungsgespräche, Ideenbörse  
(Beratung rund um die Themen Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit)  
10.00 - 12.00 Uhr Internetcafé  
10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau  
11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation  
13.30 - 14.00 Uhr „Zeit“ mit den Kita-Kindern  
13.30 - 16.30 Uhr „Offenes Treffen“  
14.00 - 16.00 Uhr Wir haben ein offenes Ohr für Sie (Telefonangebot)  
(Zeit für ein Gespräch mit Ihnen, unsere Nummer 85098754)  
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

#### Donnerstag, 13.01.2022

09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen im Zentrum 60plus  
10.00 - 12.00 Uhr Kunst ist-künst-ler-ich, (upcycling) Frau Rieger mit 5 Pers.  
11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (neurologisch)  
13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsplausch  
15.00 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Gdaniec

#### Freitag, 14.01.2022

09.00 - 10.00 Uhr Computerkurs 1 mit Herrn Denzer  
10.00 - 11.00 Uhr Computerkurs 2 mit Herrn Denzer  
11.00 - 12.00 Uhr Computerkurs 3 mit Herrn Denzer  
11.00 - 12.00 Uhr Morgengymnastik auf dem Balkon  
13.30 - 16.30 Uhr Offenes Treffen  
14.00 - 16.30 Uhr Sitz- und Fußtänze mit Frau Mau / Frau Kambach

#### Samstag, 15.01.2022

14.00 - 16.00 Uhr Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger (Wiese)

#### Montag, 17.01.2022

09.30 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe in der Musikschule

10.00 - 12.00 Uhr

11.00 - 12.00 Uhr

13.30 - 15.00 Uhr  
15.00 - 16.00 Uhr  
15.30 - 17.00 Uhr  
16.15 - 17.15 Uhr

#### Dienstag, 18.01.2022

10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit 5 Personen im Atelier  
10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau  
10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs mit Herrn Denzer  
13.30 - 14.00 Uhr „Adventliche Zeit“  
13.30 - 15.00 Uhr „Klön und Plausch am Tisch“ Gruppe1  
15.30 - 17.00 Uhr „Klön und Plausch am Tisch“ Gruppe2

#### Mittwoch, 19.01.2022

09.00 - 12.00 Uhr Information und Beratungsgespräche, Ideenbörse  
(Beratung rund um die Themen Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit)  
10.00 - 12.00 Uhr Internetcafé  
10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau  
11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation  
14.00 - 16.00 Uhr Wir haben ein offenes Ohr für Sie (Telefonangebot)  
(Zeit für ein Gespräch mit Ihnen, unsere Nummer 85098754)  
15.00 - 16.30 Uhr Gesprächsrunde zum Thema: „Wünsche“  
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation  
19.00 Uhr Blau Kreuz Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

#### Donnerstag, 20.01.2022

10.00 - 12.00 Uhr Kunst-ist künst-ler-ich, (upcycling) Frau Rieger mit 5 Pers.  
11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (neurologisch)  
13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsplausch  
15.00 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Gdaniec

#### Freitag, 21.01.2022

09.00 - 10.00 Uhr Computerkurs 1 mit Herrn Denzer  
10.00 - 11.00 Uhr Computerkurs 2 mit Herrn Denzer  
11.00 - 12.00 Uhr Computerkurs 3 mit Herrn Denzer  
11.00 - 12.00 Uhr Morgengymnastik auf dem Balkon  
14.30 Uhr Gottesdienst mit Pfarrerin Grüneklee-Herrmann

#### Montag, 24.01.2022

10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker  
10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy nur mit Termin  
11.00 - 12.00 Uhr Morgengymnastik auf dem Balkon  
13.30 - 17.00 Uhr „Klön und Plausch am Tisch“ im Atelier

Hilfestellung beim Handy nur mit Termin

Gymnastik auf dem Balkon

„Klön und Plausch am Tisch“ Gruppe1  
Moderne Medien mit Herrn Groß  
„Klön und Plausch am Tisch“ Gruppe2  
Moderne Medien mit Herrn Groß

15.00 - 16.00 Uhr  
16.15 - 17.15 Uhr

Moderne Medien mit Herrn Groß  
Moderne Medien mit Herrn Groß

Bei schönem Wetter treffen sich aktive Senior\*innen immer donnerstags um 14 Uhr zum Boule spielen auf dem Messeparkplatz der Giradetstraße hinter der Seniorenresidenz Mundus. Bitte anmelden!

=====  
Wir bitten um Ihr Verständnis, dass aufgrund der derzeitigen coronabedingten Lage eventuelle Änderungen oder Ausfälle an diesem Programm nicht vermeidbar sind.  
=====

## Pin n w a n d

### des Zentrums 60plus und des Isenberg-Treffs. Informationen, Vorankündigungen, Neuerungen ...

Wie bekannt, gelten die AHA-L-Regeln weiterhin; das heißt auch, dass Menschen ohne Maske abgewiesen werden. **Die 2 G Regel (geimpft oder genesen) muss beachtet werden! Bitte die Nachweise mitbringen!**  
**Wichtig: Bitte sich zu allen Veranstaltungen anmelden!**

Die Tageszeitungen WAZ und NRZ liegen zu den Öffnungszeiten im Zentrum zum Lesen bereit! Bitte nehmen Sie die Zeitungen oder Teile davon **nicht** mit nach Hause!

Wer hat Zeit und Lust, uns ehrenamtlich bei der Handyhilfestellung zu unterstützen? Wenn Sie über gute Smartphone-Kenntnisse verfügen und Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten gerne weitergeben möchten, wäre es schön, wenn Sie sich bei uns melden würden.

Unser Besuchsdienst benötigt Unterstützung. Wir suchen nette verlässliche Menschen, die gerne Senior\*innen Zeit schenken wollen und mit ihnen reden, telefonieren, spielen oder spazieren gehen möchten!

## Zentrum 60plus im Isenberg-Treff

Das Zentrum versteht sich als Anlaufstelle für alle Fragen rund ums Alter und möchte Menschen ab 60 Jahren die Möglichkeit geben, eigene Ideen, Wünsche und Anregungen einzubringen und umzusetzen.

**Im Zentrum sind alle Senioren\*innen, egal welchen Alters, welcher Religion, welcher sexueller Orientierung oder Herkunft herzlich willkommen!**  
**Haben Sie große Freude beim gemeinsamen Spiel? Bringen Sie an den Spielnachmittagen oder an den Tagen mit Klönen und Spielen einfach einmal Ihr Lieblingsspiel mit, um es mit anderen Besuchern\*innen gemeinsam zu spielen.**  
**Soziale Kontakte im Alter sind wichtig, so soll der Isenberg-Treff, das Zentrum 60plus, durch Akteure ein Ort sein, an dem man sich gerne trifft, wo man sich wohl fühlt, miteinander redet und auch noch Unterstützung bekommt.**  
**Auch Menschen um die 60 Jahre sind herzlich willkommen, die sich vielleicht auch selbst organisieren und einbringen wollen!**  
**Sie haben die Möglichkeit, uns Ihre Ideen bei der Ideenbörse mitzuteilen!**

Der Pflegestützpunkt der Stadt Essen, kommt in der Regel jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat immer von 9.00 - 12.00 Uhr ins Zentrum 60plus im Isenberg-Treff.

Sie können ihn aber auch jederzeit telefonisch unter Nr. **8850089** erreichen.

"Eine gute Vernetzung aller Akteure vor Ort ist die Grundlage für eine gelingende Stadtteilentwicklung".

"Die Bedürfnisse der Senioren\*innen zu ermitteln und diese gezielt in die Planungen konkreter Angebote einzubringen, sehen wir als eine unserer wesentlichen Aufgaben an."

Wir Mitarbeiter\*innen stehen für Offenheit und Vielfältigkeit in der Kontakt- und Begegnungsstätte und sehen sich in einer Wegweiser- und Lotsenfunktion.

### Öffnungszeiten des Zentrums 60plus im Isenberg-Treff:

Mo.- Fr. 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie! Das Team des Zentrums 60plus im Isenberg-Treff

# Wünsche fürs Neue Jahr

**Ich wünsche dir Zeit**

**Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.**

**Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:  
Ich wünsche dir Zeit, dich zu freuen und zu lachen,  
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.**

**Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,  
nicht nur für dich selbst, sondern zum Verschenken.  
Ich wünsche dir Zeit - nicht zum Hasten und Rennen,  
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.**

**Ich wünsche dir Zeit - nicht nur so zum Vertreiben.  
Ich wünsche, sie möge dir ürig bleiben  
Als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen,  
anstatt nach der Zeit auf die Uhr nur zu schauen.**

**Ich wünsche dir Zeit, um nach den Sternen zu greifen,  
und Zeit um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.  
Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.  
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.**

**Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,  
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.  
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.  
Ich wünsche dir: Zeit zu haben zum Leben!**

**Elli Michler**



**Zentrum 60plus  
Isenberg-Treff - Begegnungsstätte  
der Ev. Kirchengemeinde Essen-Rüttenscheid  
45130 Essen, Isenbergstr. 81,  
Kontakt: Tel. 260958  
E-Mail: [isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de](mailto:isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de)  
Leitung: Anke Jansen**

\*\*\*\*\* **Programm**

**Januar 2022**



**Wir wünschen Ihnen ein gutes Neues Jahr!**