

Donnerstag, 01.09.2022

10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 10.00 - 12.00 Uhr Kunst-ist künst-ler-ich, (upcycling) mit Frau Rieger
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (neurologisch)
 13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsplausch
 14.00 Uhr Boule-Spiel auf dem Messeparkplatz (bitte anmelden!)
 17.00 Uhr Vortrag der Verbraucherzentrale zum
 Thema: Versicherungen im Alter“

Freitag, 02.09.2022

09.30 - 12.00 Uhr Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 1 und 2 entfällt!
 Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
 10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé
 11.00 - 12.00 Uhr Bildbetrachtung
 14.00 Uhr Spaziergang durchs Quartier mit Frau Heß
 15.00 - 17.00 Uhr Literaturcafé

Sonntag, 04.09.2022 bis

Montag, 12.09.2022 Seniorenreise nach Bad Zwischenahn

Montag, 05.09.2022

10.00 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel
 14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 15.00 - 17.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß
 18.00 Uhr Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer über
 Tagesstübchen Pustebume (Diakoniestationen)

Dienstag, 06.09.2022

10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit 5 Personen im Atelier
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 Kreatives Schreiben mit Frau Mau fällt aus!
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs mit Herrn Denzer
 13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel

Mittwoch, 07.09.2022

09.00 - 12.00 Uhr Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung
 zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit
 Kreatives Schreiben mit Frau Mau fällt aus!
 10.00 - 12.00 Uhr Kunst-ist künst-ler-ich, (upcycling) mit Frau Rieger
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation
 14.00 - 16.00 Uhr Wir haben ein offenes Ohr für Sie, Telefonangebot:
 Zeit für ein Gespräch, unsere Nummer 85098754
 13.30 - 16.30 Uhr Offenes Treffen
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 08.09.2022

09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflegerberatung)
 10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (neurologisch)
 13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsplausch
 14.00 Uhr Boule auf dem Messeparkplatz (bitte anmelden!)
 18.00 Uhr Treffen der LSBTIQ* 60plus+ NEU!

Freitag, 09.09.2022

09.30 - 12.00 Uhr Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 1 und 2 entfällt!
 Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
 10.00 - 12.00 Uhr Internetcafé
 Offenes Treffen fällt aus!
 Sitz- und Fußstänze mit Frau Mau fällt aus!

Montag, 12.09.2022

10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker
 13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel
 14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 15.00 - 17.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß
 18.00 Uhr Selbsthilfegruppe über Wiese „Funkstille“

Dienstag, 13.09.2022

10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit 5 Personen im Atelier
 Kreatives Schreiben mit Frau Mau fällt aus!
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs mit Herrn Denzer
 13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel
 15.00 - 16.30 Uhr IG Fotografie mit Herrn Giesecke

Mittwoch, 14.09.2022

09.00 - 12.00 Uhr Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit
 10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau fällt aus!
 10.00 - 12.00 Uhr Kunst ist-künst-ler-ich, (upcycling) mit Frau Rieger
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation
 13.30 - 15.00 Uhr Offenes Treffen
 15.00 - 16.30 Uhr Gesprächsrunde zum Thema „Wie hat sich mein Leben verändert“
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation
 19.00 Uhr Blau-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 15.09.2022

10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (neurologisch)
 13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsplausch
 14.00 Uhr Boule auf dem Messeparkplatz (bitte anmelden!)

Freitag, 16.09.2022

Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 1 und 2 entfällt!
 09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
 10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé
 14.30 Uhr Gottesdienst mit Pfarrerin Grünekle-Herrmann

Samstag, 17.09.2022:

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

Montag, 19.09.2022

10.00 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe
 10.00 - 12.00 Uhr Rikscharfahrt „Radeln ohne Alter“ mit der Neuen Arbeit
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel
 14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 15.00 - 17.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß
 17.00 Uhr Treffen der Besuchsdienstgruppe

Dienstag, 20.09.2022

10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit 5 Personen im Atelier
 Kreatives Schreiben mit Frau Mau fällt aus!
 10.00 - 12.00 Uhr Heiteres Volksliedersingen
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs mit Herrn Denzer
 13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel

Mittwoch, 21.09.2022

09.00 - 12.00 Uhr Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit
 Kreatives Schreiben mit Frau Mau fällt aus!
 10.00 - 12.00 Uhr Kunst ist-künst-ler-ich, (upcycling) mit Frau Rieger
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation
 13.30 - 17.00 Uhr Offenes Treffen
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 22.09.2022

09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflegerberatung)
 10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 10.00 - 12.00 Uhr Kunst-ist künst-ler-ich, (upcycling) mit Frau Rieger
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (neurologisch)
 13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsplausch
 14.00 Uhr Boule-Spiel auf dem Messeparkplatz (bitte anmelden!)
 14.30 - 16.30 Uhr Wir spielen „Dalli Klick“
 18.00 Uhr Treffen der LSBTIQ* 60plus+ NEU!

Freitag, 23.09.2022

09.30 - 12.00 Uhr Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 1 und 2 entfällt!
Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé
13.30 - 16.30 Uhr Offenes Treffen
Sitz- und Fußtänze mit Frau Mau fällt aus!

Samstag, 24.09.2022

8.20 Uhr „Berg- und Tal-Wanderung“ mit Herrn Grünheid, Treffpunkt:
Haltestelle Martinstraße Richtung E-Kettwig, 142 Bus

Montag, 26.09.2022

10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker
14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel
15.00 - 17.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß
18.00 Uhr Selbsthilfegruppe über Wiese „Funkstille“

Dienstag, 27.09.2022

10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit 5 Personen im Atelier
10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau
10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs mit Herrn Denzer
13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel
15.00 - 16.30 Uhr IG Fotografie mit Herrn Giesecke

Mittwoch, 28.09.2022

09.00 - 12.00 Uhr Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung
zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit
10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau
10.00 - 12.00 Uhr Kunst ist-künst-ler-ich, (upcycling) mit Frau Rieger
10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation
13.30 - 16.30 Uhr Offenes Treffen
14.00 - 16.00 Uhr Vortrag der Polizei „Klüger statt Betrüger“
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation
19.00 Uhr Blau-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 29.09.2022

10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (orthopädisch)
10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (neurologisch)
13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsplausch
14.00 Uhr Boule-Spiel auf dem Messeparkplatz (bitte anmelden!)
17.00 - 18.30 Uhr Vortrag zum Thema: „Pflege- und Wohnberatung“ durch den
Pflegerstützpunkt der Stadt Essen
(ZWAR-Gruppe und Zentrum60plus)

Freitag, 30.09.2022

09.30 - 12.00 Uhr Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 1 und 2 entfällt!
Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé
13.30 - 16.30 Uhr Offenes Treffen

Bei schönem Wetter treffen sich aktive Senior*innen immer donnerstags um 14 Uhr zum Boule-Spielen auf dem Messeparkplatz der Girardetstraße hinter der Seniorenresidenz Mundus. Bitte im Zentrum anmelden!

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

Wie bekannt, gelten die AHA-L-Regeln weiterhin. Im Zentrum gilt die Maskenpflicht, am Platz kann die Maske abgenommen werden.
Wichtig: Bitte zu allen Veranstaltungen vorher anmelden!

Bericht vom interkulturellen Spaziergang

Am 30.7.22 war es endlich soweit: das erste interkulturelle Treffen wurde wahr. Bei strahlendem Sonnenschein fanden sich Frau Jansen und engagierte Frauen am Stadtpark ein. Mit einem Bollerwagen voller Wasser und einzeln abgepackten Leckereien (Corona lässt grüßen) im Gepäck. Gespanntes Warten. Wer wohl kommen würde? Kurz nach 14 Uhr trafen die ersten Mitbürgerinnen ein: eine Gruppe von Frauen aus Syrien. Bald gesellten sich weitere Menschen hinzu: aus Frankreich, dem Libanon, den Niederlanden.... Auch wenn nicht alle die deutsche Sprache flüssig sprachen, so kamen wir doch sehr schnell in Kontakt und unterhielten uns angeregt, während wir durch den Stadtpark wanderten. Am See legten wir eine kleine Pause ein, genossen Wasser und Süßes und tauschten uns angeregt aus über die Länder und Kulturen, Familie, Arbeit, Freunde..., bevor es weiter ging zum Zentrum 60+. Dort nahmen wir unter der Kastanie in kleinen Gruppen Platz und setzten unsere Gespräche mit einem erfrischenden Eis fort. Schließlich wurden Adressen und Telefonnummern ausgetauscht und ein gelungener interkultureller Nachmittag neigte sich dem Ende zu. Weitere sind geplant und erwünscht – Fortsetzung folgt!?

(Frau Lacour)



Energie/Umwelt

.	N	O	Z	O	A	B	F	A	L	L	G	Z	E
G	I	T	L	A	H	H	C	A	N	U	N	S	A
V	.	M	O	R	T	S	O	T	U	A	U	C	B
L	U	F	T	F	I	L	T	E	R	K	Z	D	E
V	G	V	H	K	N	E	Y	L	R	R	T	D	S
Y	E	G	B	R	M	C	T	B	E	E	U	A	W
U	K	N	F	E	H	E	H	C	S	W	M	R	H
E	I	E	Z	W	G	O	M	S	S	T	H	N	W
S	B	F	U	T	F	R	G	G	A	F	C	E	Q
D	-	O	D	F	F	A	Q	N	W	A	S	T	N
N	E	Z	G	A	O	L	Z	U	B	R	R	S	S
I	S	M	N	R	T	O	Z	Z	A	K	E	A	G
Z	V	A	U	K	S	S	A	I	Q	M	V	L	U
N	S	M	Z	N	R	D	Z	E	D	O	T	A	E
E	U	O	I	R	E	E	V	H	F	T	L	G	Z
B	I	R	E	E	U	X	G	A	S	A	E	U	G
I	K	T	H	K	A	L	L	E	U	M	W	U	U
Z	U	S	P	C	S	K	O	H	L	E	M	U	L
R	E	G	N	E	A	G	S	S	U	F	U	R	F
F	F	O	T	S	R	E	S	S	A	W	□	M	X

Diese Wörter sind versteckt:

FUSSGAENGER E-BIKE ATOMKRAFTWERK LASTENRAD KOHLE
 STROM BENZIN UMWELTVERSCHMUTZUNG LUFTFILTER OFEN
 FLUGZEUG WASSERSTOFF HEIZUNG MUELL STROM.
 OZON. AUTO SAUERSTOFF SMOG GAS SOLAR
 ABFALL KERNKRAFTWERK NACHHALTIG ABWASSER

PINNWAND

des Zentrums 60plus und des Isenberg-Treffs.

Informationen, Vorankündigungen, Neuerungen

1. Neu im Quartier und im Zentrum 60plus im Isenberg-Treff „Gleichgeschlechtliche Lebensweisen in der offenen Senior*innenarbeit“

In einem geschützten Raum wollen wir uns erstmalig begegnen, geoutet oder auch nicht geoutet. Viele von uns wurden in der Vergangenheit diskriminiert, strafrechtlich verfolgt und durch Gewalt geprägt. Während sich die jüngeren Lesben und Schwulen nach und nach mehr Freiräume schaffen und zunehmend sichtbarer werden, sind wir älteren Lesben und Schwule häufig weniger „sichtbar“ im öffentlichen Leben.

Wir gemeinsam wollen das ändern! Für alle LSBTIQ* 60plus+

Die Treffen finden im Zentrum 60plus im Isenberg-Treff am 2. und 4. Donnerstag, um 18.00 Uhr statt.

2. Voraussichtlich findet am 19.09. (18 bis 19:30 Uhr) die Veranstaltung zum Thema „Gesunde Ernährung im Alter“ am Krausen Bäumchen statt. Weitere Infos dazu im Aushang.

3. Am Mittwoch, 21.09.2022 findet von 10.00 bis 17.00 Uhr auf dem Kennedyplatz der Tag der älteren Generation statt. Herzliche Einladung.

4. Termine für die Handyhilfestellung sind im Zentrum zu erfragen!
Wer möchte uns dabei auch unterstützen?

5. Wenn jemand einsam ist und Gesprächsbedarf hat, bitte bei uns melden!

6. Die Schachgruppe und die Upcycling-Gruppe suchen Verstärkung!
Wer also Interesse hat, kann sich bei uns melden.

7. Täglich zu den Öffnungszeiten haben Sie die Möglichkeit, die Bilder- ausstellung von der Mandala-Malgruppe im Zentrum 60plus zu besuchen.

8. Die Tageszeitungen WAZ und NRZ liegen zu den Öffnungszeiten im Zentrum zum Lesen bereit! Bitte im Zentrum lesen!

Wichtige Kontaktdaten und Informationen:

1. Senior*innen und Pflegewegweiser:

„Gut versorgt in“, nun auch in Essen. Ab sofort stehen allen Essener*innen über die neue kostenlose App „Gut versorgt in Essen“ alle relevanten Informationen rund um die Themen Gesundheit und Älterwerden in unserer Stadt zur Verfügung.

Die App ist informativ, übersichtlich, einfach und schnell, mobil, barrierearm und sprachgesteuert.

Laden Sie sich die App im App Store oder bei Google Play kostenlos herunter.

Sollten Sie Hilfe dafür benötigen, dann bitte bei uns melden!

2. Telefonseelsorge:

Dass Sie rund um die Uhr einen Gesprächspartner*in bei der Telefonseelsorge erreichen können, ist Ihnen sicher bekannt.

Hier noch einmal die Telefonnummer: 0800/1110111 oder 0800/1110222 (kostenloses Angebot)

3. Kontaktdaten Seniorenreferat Pflegestützpunkt

Pflegestützpunkt

Steubenstraße 53, 45138 Essen

Telefon: 0201 88-50089, Mail: pflugestuetzpunkt@essen.de

4. Zentrum 60plus im Isenberg-Treff

Zudem haben wir aber auch eine Bitte an Sie: Auch wir vom Zentrum 60plus Isenberg-Treff freuen uns sehr über Ihre Post an uns. Wenn Sie Lust haben, schicken Sie uns eine Postkarte mit ihren Lieblingssprüchen und/oder -Gedichten oder Ihren Ideen zu.

Unsere Adresse lautet:

Zentrum 60plus Isenberg-Treff

Isenbergstraße 81

45130 Essen

Mail: isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de

oder benutzen Sie den roten Briefkasten an der Eingangstür.

Monatsprogramm September 2022

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 sexuellen 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 wohlfühlt, 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. Zurzeit nur noch telefonisch erreichbar! 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 uns in einer Wegweiser- und Lotsenfunktion.

Öffnungszeiten des Zentrums 60plus im Isenberg-Treff:

Montag bis Freitag von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team des Zentrums 60plus im Isenberg-Treff



Zentrum 60plus im Isenberg-Treff

Begegnungsstätte

der Ev. Kirchengemeinde Essen-Rüttenscheid

45130 Essen, Isenbergstraße 81,

Kontakt: Tel. 260958

E-Mail: isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de

www.reformationskirche.de

Leitung: Anke Jansen



Wanderung von Wetter nach Herdecke
(Harkortsee)

