

**Freitag, 01.12.2023**

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 16.30 Uhr	Internetcafé
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
13.00 - 13.30 Uhr	Adventszeit
13.30 - 16.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
14.00 Uhr	Quartiersspaziergang
14.30 - 16.30 Uhr	Literaturcafé
18.00 Uhr	Lesekreis

**Samstag, 02.12.2023**

14.00 Uhr	Gruppe „Zu jung, um alt zu sein“
-----------	----------------------------------

**Montag, 04.12.2023**

10.00 - 17.00 Uhr	Internetcafé
10.00 - 11.30 Uhr	Wir spielen auf der Veeh-Harfe
13.00 - 13.30 Uhr	Adventszeit
13.30 - 17.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
14.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
13.00 - 15.00 Uhr	Bastelgruppe
15.00 - 17.00 Uhr	Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß
18.00 Uhr	Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer über Tagesstübchen Pustebume (Diakoniestationen)

**Dienstag, 05.12.2023**

10.00 - 12.00 Uhr	Mal-Zeit 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
13.00 - 13.30 Uhr	Adventszeit
13.30 - 17.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel

**Mittwoch, 06.12.2023**

09.00 - 12.00 Uhr	Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege, 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
13.00 - 13.30 Uhr	Adventszeit
13.30 Uhr	Aktion mit den Kita-Kindern der Isenbergstraße
13.30 - 16.30 Uhr	Offenes Treffen
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
19.00 Uhr	Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

**Donnerstag, 07.12.2023**

09.15 - 10.00 Uhr	Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)
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)
13.00 - 13.30 Uhr	Adventszeit
13.30 - 17.00 Uhr	Handarbeitsrunde
14.00 Uhr	Boule-Spiel (Winterpause)
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast
16.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
17.00 Uhr	Singen für die Lunge mit Herrn Ernesto Binondo

**Freitag, 08.12.2023**

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 16.30 Uhr	Internetcafé
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
13.00 - 13.30 Uhr	Adventszeit
13.30 - 16.00 Uhr	Offenes Treffen
14.00 - 16.00 Uhr	Tanzen und Bewegung mit Frau Mau
17.00 Uhr	„Nähfreunde“

**Samstag, 09.12.2023**

11.30 - 16.30 Uhr	adventlicher Tag mit Musik, Texten und Minibasar im Zentrum siehe Aushang
-------------------	---

**Montag, 11.12.2023**

10.00 - 17.00 Uhr	Internetcafé Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker entfällt!
13.00 - 13.30 Uhr	Adventszeit
13.30 - 17.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
14.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
13.00 - 15.00 Uhr	Bastelgruppe
15.00 - 17.00 Uhr	Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß
18.00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

**Dienstag, 12.12.2023**

10.00 - 12.00 Uhr	Mal-Zeit 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
13.00 - 13.30 Uhr	Adventszeit
13.30 - 17.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
15.00 - 16.30 Uhr	IG Fotografie mit Herrn Giesecke

**Mittwoch, 13.12.2023**

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
13.00 - 13.30 Uhr	Adventszeit
13.30 - 15.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
15.00 - 16.30 Uhr	Erzählrunde „Welche Aufgabe habe ich im Leben?“
16.00 - 18.30 Uhr	Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge Frau I.Thomas (Anmeldung)
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
17.00 Uhr	Qi Gong mit Herrn Kai Mächel

**Donnerstag, 14.12.2023**

09.00 - 12.00 Uhr	Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)
09.15 - 10.00 Uhr	Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)
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)
13.00 - 13.30 Uhr	Adventszeit
13.30 - 17.00 Uhr	Handarbeitsrunde Boule-Spiel (Winterpause)
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast
16.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

**Freitag, 15.12.2023**

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 16.30 Uhr	Internetcafé
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
13.00 - 13.30 Uhr	Adventszeit
13.30 - 16.00 Uhr	Offenes Treffen Bewegungsstunde mit Frau Träger entfällt! (Anmeldung Tel: (0201) 773169 oder 0177 590 8479)

**Samstag, 16.12.2023**

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

**Montag, 18.12.2023**

10.00 - 11.30 Uhr	Wir spielen auf der Veeh-Harfe
10.00 - 17.00 Uhr	Internetcafé
10.30 - 12.00 Uhr	Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Weihnachtsfeier!
13.00 - 13.30 Uhr	Adventszeit
13.30 - 17.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
14.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
13.00 - 15.00 Uhr	Bastelgruppe Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß entfällt!
17.15 Uhr	Treffen der Besuchsdienstgruppe

**Dienstag, 19.12.2023**

10.00 - 12.00 Uhr	Mal-Zeit 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
13.00 - 13.30 Uhr	Adventszeit
15.00 - 16.30 Uhr	IG Fotografie mit Herrn Giesecke
13.30 - 17.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel

**Mittwoch, 20.12.2023**

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
13.00 - 13.30 Uhr	Adventszeit
13.30 - 16.30 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
19.00 Uhr	Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

**Donnerstag, 21.12.2023**

09.15 - 10.00 Uhr	Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)
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)
13.00 - 13.30 Uhr	Adventszeit
13.30 - 16.00 Uhr	Handarbeitsrunde Boule-Spiel (Winterpause)
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast
16.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
17.00 - 19.00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“

**Freitag, 22.12.2023**

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 16.30 Uhr	Internetcafé
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
13.00 - 13.30 Uhr	Adventszeit
	Tanzen und Bewegung mit Frau Mau entfällt!
14.00 Uhr	Gottesdienst mit Pfarrerin Grünekle-Herrmann „Nähfreunde“ entfällt!

**In der Zeit vom 23.12.2023 bis zum 01.01.2024  
ist das Zentrum 60plus im Isenberg-Treff geschlossen!  
Wir wünschen allen Besucher\*innen ein schönes und  
besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue  
Jahr.**



**QR-Code - Zugang auf die Homepage des Zentrums**

## Advent/Weihnachten

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

Diese Wörter sind versteckt:

KAFFEEZEIT    TANNE    WEIHNACHTSKUGELN    ADVENTSKRANZ  
 WEIHNACHTSMARKT    LEBKUCHEN    LIEDER    SINGEN    STERN  
 PLAETZCHEN.    BESUCH    NIKOLAUS    KRIPPE    KERZEN  
 SCHMUECKEN    GEDICHTE    BASAR    HEXENHAUS    KIRCHE  
 GAENSEBRATEN    GESCHENKE    WEIHNACHTSBAUM

## Advent

ein Gedicht von Andreas Hennenberg,  
 (Gruppe Kreatives Schreiben)

Wenn des Nachmittags das Kalt der flachen Sonnenbahn  
 sich zu leisen Tönen wendet – Weiß zu Gelb und Blau zu Rot,  
 die Zeit mit ihrem scharfen Zahn  
 schneidet kurz des Tages Lot,

läuft schnell die Zeit, doch bleibt stets dieselbe,  
 vermag nicht spüren menschlich Weihnachtstraum,  
 entzaubert ihre heile Welt, die blaue oder gelbe,  
 ist wie ein dürrer Baum.

Entgegen halte ich das, was ich weiß:  
 Mein Erlöser lebt! – mit Hiobs Worten.  
 Längst bezahlt ist schon der Preis,  
 so kommt Er bald von Himmel Orten.

Das ist, warum wir feiern nun, der Grund,  
 Adventus, diese Zeit.  
 So kommen denn aus Seinem Mund,  
 Friede, Freude und nicht Leid.

Er sprach´s und spricht´s noch heute:  
 Siehe, ich komme bald!  
 Dass einst es euch dann freute,  
 denn Er gab felsenfesten Halt.

## 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 Alterwerden 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 melden Sie sich bitte bei uns!**

### **2. Telefonseelsorge:**

Sie können rund um die Uhr eine\*n Gesprächspartner\*in bei der Telefonseelsorge erreichen!

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

### **3. Kontaktdaten Seniorenreferat Pflegestützpunkt**

Pflegestützpunkt

Steubenstraße 53, 45138 Essen

Telefon: 0201 88 - 5 00 89, Mail: [pflegestuuetzpunkt@essen.de](mailto:pflegestuuetzpunkt@essen.de)

Besuch im Zentrum jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 9.00 bis 12.00 Uhr.

### **4. Ideenbörse**

Wenn Sie sich im Zentrum 60plus einbringen möchten, Ideen oder Anregungen für uns haben melden Sie sich gerne bei uns.

### **Zentrum 60plus Isenberg-Treff**

Isenbergstraße 81

45130 Essen

Mail: [isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de](mailto:isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de)

oder benutzen Sie den roten Briefkasten an der Eingangstür.

### **5. Rentenberatung / Rentenanträge (Frau Inge Thomas)**

In der Regel jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat in der Zeit von 16.00-18.30 Uhr

Bitte Termin vereinbaren! Telefon: 87658629, 0177-3016786

## **PINWAND**

**des Zentrums 60plus und des Isenberg-Treffs.**

### **Informationen, Vorankündigungen und Neuerungen**

1. Unser Besuchsdienst benötigt Unterstützung! Wir suchen nette, verlässliche Menschen, die gerne mit anderen telefonieren, spielen oder spazieren gehen möchten.
2. Termine für die Hilfestellung beim Handy bitte im Zentrum erfragen!
3. Bei Einsamkeit oder Gesprächsbedarf dürfen sie sich immer gerne bei uns melden!
4. Die Upcycling-Gruppe von Frau Rieger sucht Verstärkung! Bei Interesse gerne melden.
5. Die Tageszeitungen WAZ und NRZ liegen zu den Öffnungszeiten im Zentrum zum Lesen bereit. Bitte **nur** im Zentrum lesen!
6. Am 11.01.2024 findet ein Vortrag zum Thema „So geht’s! Klimaschonende und gesunde Ernährung bis ins hohe Alter“ statt.

**Wichtig: Bitte melden Sie sich zu allen Großveranstaltungen vorher an!**

# 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. 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 Montag von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Freitag von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

**Das Team des Zentrums 60plus im Isenberg-Treff**

# Monatsprogramm Dezember 2023



## Zentrum 60plus im Isenberg-Treff

### Begegnungsstätte

der **Ev. Kirchengemeinde Essen-Rüttenscheid**

45130 Essen, Isenbergstraße 81,

Kontakt: Tel. (02 01) 26 09 58

E-Mail: [isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de](mailto:isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de)

[www.reformationskirche.de](http://www.reformationskirche.de)

Leitung: Anke Jansen



Foto: Zentrum60plus im Isenberg-Treff