

**Donnerstag, 01.02.2024**

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)
13.30 - 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)
17.00 Uhr	Singen für die Lunge mit Herrn Ernesto Binondo

**Freitag, 02.02.2024**

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

**Samstag, 03.02.2024**

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

**Montag, 05.02.2024**

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

**Dienstag, 06.02.2024**

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
13.30 - 17.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel

**Mittwoch, 07.02.2024**

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 - 15.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
16.00 - 18.00 Uhr	Auftaktveranstaltung 3000 Schritte mit Frau Haferkamp
16.00 - 18.30 Uhr	Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge Frau I.Thomas (Anmeldung)
17.00 Uhr	Qi Gong mit Herrn Kai Mächel entfällt!
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

**Donnerstag, 08.02.2024**

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)
13.30 - 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, 09.02.2024**

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

**Montag, 12.02.2024**

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

**Dienstag, 13.02.2024**

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  
 13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
 15.00 - 16.30 Uhr IG Fotografie mit Herrn Giesecke

**Mittwoch, 14.02.2024**

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 Uhr Aktion mit den Kita-Kindern der Isenbergstraße  
 15.00 - 16.30 Uhr Bericht über Unterstützungsangebote für Senior\*innen im Alltag der ABEG  
 13.30 - 16.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
 17.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel  
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation  
 19.00 Uhr Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

**Donnerstag, 15.02.2024**

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)  
 13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde  
 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, 16.02.2024**

09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas  
 10.00 - 13.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)  
 10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé  
 14.30 Uhr Gottesdienst mit Pfarrerin Grüneklee-Herrmann  
 17.30 Uhr Bewegungsstunde mit Frau Träger  
 (Anmeldung Tel: (0201) 773169 oder 0177 590 8479)

**Samstag, 17.02.2024**

14.00 Uhr Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger (Wiese)

**Montag, 19.02.2024**

10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé  
 10.00 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe  
 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  
 17.15 Uhr Treffen der Besuchsdienstgruppe

**Dienstag, 20.02.2024**

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  
 13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel

**Mittwoch, 21.02.2024**

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
1.00 - 12.00 Uhr	Englische Konversation
13.30 - 16.30 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
15.00 - 16.30 Uhr	Erzählrunde „Warum fällt Nein-Sagen so schwer?“
17.00 Uhr	Qi Gong mit Herrn Kai Mächel
16.00 - 18.30 Uhr	Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge Frau I.Thomas (Anmeldung)
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

**Donnerstag, 22.02.2024**

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)
13.30 - 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, 23.02.2024**

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

**Montag, 26.02.2024**

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

**Dienstag, 27.02.2024**

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
13.30 - 17.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
15.00 - 16.30 Uhr	IG Fotografie mit Herrn Giesecke

**Mittwoch, 28.02.2024**

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
14.00 - 16.30 Uhr	„Wünsch dir was“ mit Frau Tassler
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

**Donnerstag, 29.02.2024**

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)
13.30 - 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)



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

**Unser Tipp:**

**Repaircafé Rüttenscheid in der Villa Rü  
Girardetstr. 21, 45130 Essen**



Repaircafé Essen ist eine Initiative von Essener\*Innen, die genug haben von Produkten, die kurz nach Ablauf der Garantiezeit kaputt gehen. Die professionelle Reparatur ist meist kostspieliger als der Neukauf - aber nicht mit uns! Deshalb haben wir uns der internationalen Stiftung Repaircafé angeschlossen und organisieren Treffen, bei denen Reparaturereifare und Besitzer von Kaputtem sich begegnen, gemeinsam reparieren und voneinander lernen.

Immer willkommen sind uns Bastel-, Schraub- und Tüftelbegeisterte, die beim Essener Repaircafé an einer der Reparaturstationen den Besuchern helfen und bereit sind, ihr eigenes Werkzeug mitzubringen.

Wir reparieren Haushaltsgeräte, Unterhaltungselektronik, Spielzeug und andere technische Geräte sowie Fahrräder. Die Veranstaltungen und Reparaturen sind kostenfrei. Die Gäste können nach eigenem Ermessen Geld spenden, dass wir regelmäßg an gemeinnützige Organisationen aus Essen und der Region spenden. Ab sofort wird es auch wieder Kaffee und Kuchen geben.

**Termine 2024: 17.02.24 Aula | 16.03.24 Aula | 20.04.24 Aula**

**Repaircafé | Jeden 3. Samstag im Monat 15.00-18.00 Uhr |  
Kontakt: [repaircafe-essen@gmx.de](mailto:repaircafe-essen@gmx.de)**

## 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 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: [pflugestuetzpunkt@essen.de](mailto:pflugestuetzpunkt@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 / Rentenansträge (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 Freitag, 08.03.2024 findet um 08.45 Uhr teilnehmen wir uns am SauberZauber Projekt. Wir suchen noch Unterstützung. Bei Interesse bitte melden!
7. Frühlingsfest im Zentrum am 23.03.2024 in der Zeit von 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr.

## Karneval /Fasching

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

Diese Wörter sind versteckt:

KARNEVAL      BUETTENREDE      KLUEMPCHEN      MUSIK      PRINZESSIN  
MASKE      UMZUG      PRINZ      TANZ      HELAU  
STRASSENKARNEVAL      BERLINER      SITZUNG      CLOWN  
VERKLEIDUNG      VENEDIG      COWBOY      ALAAF      TANZMARIECHEN  
PERUECKE

**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 Spelnachmittagen 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 Donnerstag 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 Februar 2024



## 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



Winterbilder vom Garten (Helga Labedzki)