

Montag, 01.04.2024

11.00 Uhr

Ostermontag

Gottesdienst mit Pfarrerin Grünekle-Herrmann und Chor

Dienstag, 02.04.2024

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, 03.04.2024

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

17.00 Uhr

Qi Gong mit Herrn Kai Mächel

17.00 - 18.30 Uhr

Englische Konversation

Donnerstag, 04.04.2024

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 - 12.00 Uhr

Tischtennispiel mit Til (Mehrgenerationsspielplatz)

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, 05.04.2024

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

14.00 - 16.00 Uhr

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

14.30 - 16.30 Uhr

Literaturcafé

18.00 Uhr

Lesekreis

Samstag, 06.04.2024

14.00 Uhr

Gruppe „Zu jung, um alt zu sein“

Montag, 08.04.2024

10.00 - 17.00 Uhr

Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker **entfällt!**

13.00 - 15.00 Uhr

Internetcafé

13.30 - 17.00 Uhr

Bastelgruppe

14.00 Uhr

Klön, Plausch und Spiel

15.00 - 17.00 Uhr

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

18.00 Uhr

Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß

18.00 Uhr

Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer über

Tagesstübchen Pustebume (Diakoniestationen)

Dienstag, 09.04.2024

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, 10.04.2024

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 - 14.00 Uhr	Aktion mit den Kita-Kindern der Isenbergstraße
13.30 - 14.30 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
14.30 - 17.00 Uhr	Besuch der Seniorenbeauftragten B. Hofmann
16.00 - 18.30 Uhr	Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
19.00 Uhr	Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 11.04.2024

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 - 12.00 Uhr	Tischtennispiel mit Til (Mehrgenerationsspielplatz)
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	Ratestunde mit Frau Pahlke
16.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

Freitag, 12.04.2024

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
	Tanzen und Bewegung mit Frau Mau
17.00 Uhr	Nähfreunde

Samstag, 13.04.2024 bis Samstag, 20.04.2024

Seniorenreise nach Bad Westernkotten

Montag, 15.04.2024

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

Dienstag, 16.04.2024

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, 17.04.2024

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 - 16.30 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
15.00 - 16.30 Uhr	Erzählrunde „Zufriedenheit“
17.00 Uhr	Qi Gong mit Herrn Kai Mächel
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

Donnerstag, 18.04.2024

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 - 12.00 Uhr	Tischtennispiel mit Til (Mehrgenerationsspielplatz)
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)
16.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

Freitag, 19.04.2024

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
 Gottesdienst mit Pfarrerin Grünekle-Herrmann **entfällt!**
 17.30 Uhr Bewegungsstunde mit Frau Träger
 (Anmeldung Tel: (0201) 773169 oder 0177 590 8479)

Samstag, 20.04.2024

14.00 Uhr Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger
 (Wiese)

Montag, 22.04.2024

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
 17.15 Uhr Treffen der Besuchsdienstgruppe
 18.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

Dienstag, 23.04.2024

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, 24.04.2024

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
 11.00 Uhr 3000 Schritte Lauf, Gruga Haupteingang
 13.30 - 16.30 Uhr Offenes Treffen
 16.00 - 18.30 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenansprüche
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 25.04.2024

09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)
 09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VG SU (orthopädisch)
 10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (orthopädisch)
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 10.00 - 12.00 Uhr Tischtennispiel mit Til (Mehrgenerationsspielplatz)
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (neurologisch)
 13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde
 Boule-Spiel (Winterpause)
 15.30 - 16.30 Uhr Ratestunde mit Frau Pahlke
 16.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 17.00 - 19.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“
 17.00 Uhr Vortrag der Verbraucherscouts „Das E-Rezept ist gestartet“

Freitag, 26.04.2024

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

Montag, 29.04.2024

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

Dienstag, 30.04.2024

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



QR-Code - Zugang auf die Homepage des Zentrums

Änderungen im Programm können nicht verhindert werden.

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: pflegestuetspunkt@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

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. Das Gedächtnistraining mit Frau Ast endet am Donnerstag, 04.04.2024. Ein neuer Kurs mit Frau Ast startet am Donnerstag, 20.06.2024 um 15.30 Uhr.

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

Länder

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

Diese Wörter sind versteckt:

SPANIEN NORWEGEN NIEDERLANDE BRASILIEN DEUTSCHLAND
ALGERIEN IRLAND KONGO CHILE SCHWEDEN POLEN
LUXEMBURG USA BELGIEN MEXIKO AEGYPTEN
FINNLAND ITALIEN JAPAN KANADA

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 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 April 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

www.reformationskirche.de

Leitung: Anke Jansen



Offene Tür vom Zentrum 60plus im Isenberg-Treff