

Donnerstag, 01.08.2024

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
14.00 Uhr	Boule-Spiel (z. Zeit voll!)
15.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast
17.00 Uhr	Singen für die Lunge mit Frau Gökce

Freitag, 02.08.2024

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 12.00 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	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
14.00 Uhr	Quartiersspaziergang mit Frau Heß
14.30 - 16.30 Uhr	Literaturcafé
18.00 Uhr	Lesekreis

Samstag, 03.08.2024

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

Montag, 05.08.2024

10.00 - 11.30 Uhr	Wir spielen auf der Veeh-Harfe
10.00 - 17.00 Uhr	Internetcafé
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 Pusteblume

Dienstag, 06.08.2024

10.00 - 12.00 Uhr	Finissage der Bilderausstellung des Malkreises
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, 07.08.2024

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 Uhr	3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)
11.00 - 12.00 Uhr	Englische Konversation
13.30 - 14.30 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
14.30 - 16.45 Uhr	Besuch der Seniorenbeauftragten B. Hofmann Qi Gong mit Herrn Kai Mächel entfällt!
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

Donnerstag, 08.08.2024

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
14.00 Uhr	Boule-Spiel (z. Zeit voll!)
15.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast
17.00 Uhr	Vortrag der Verbraucherscouts Thema: „Phishing“

Freitag, 09.08.2024

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

Samstag, 10.08.2024

14.30 Uhr	Lesung unter dem Kastanienbaum der Schreibgruppe „Kreatives Schreiben“
-----------	--

Montag, 12.08.2024

09.00 Uhr	Frühstück mit Gesprächsrunde „NEU“ (Anmeldung!)
10.00 - 17.00 Uhr	Internetcafé
10.00 Uhr	Rikschafahrt mit der Neuen Arbeit (Anmeldung)
10.30 - 12.00 Uhr	Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker
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, 13.08.2024

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, 14.08.2024

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 Uhr	3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)
11.00 - 12.00 Uhr	Englische Konversation Aktion mit den Kita-Kindern der Isenbergstraße entfällt!
13.30 - 14.30 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
14.30 - 17.00 Uhr	Musikveranstaltung mit dem Gitarren-Trio
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, 15.08.2024

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
14.00 Uhr	Boule-Spiel (z. Zeit voll!)
15.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast

Freitag, 16.08.2024

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 12.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
10.00 - 16.30 Uhr	Internetcafé
13.30 - 16.00 Uhr	Offenes Treffen
14.30 - 15.30 Uhr	Gottesdienst mit Pfarrerin Grüneklee-Herrmann
17.30 Uhr	Bewegungsstunde mit Frau Träger (Anmeldung Tel: (0201) 773169 oder 0177 590 8479)

Samstag, 17.08.2024

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

Montag, 19.08.2024

10.00 - 11.30 Uhr	Wir spielen auf der Veeh-Harfe entfällt!
10.00 - 17.00 Uhr	Internetcafé
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 Besuchsdienst

Dienstag, 20.08.2024

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, 21.08.2024

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 Uhr	3000 Schritte Lauf, (Gruga Haupteingang)
11.00 - 12.00 Uhr	Englische Konversation
13.30 - 14.30 Uhr	Offenes Treffen
14.30 - 16.30 Uhr	Erzählrunde „Mobbing“
16.00 - 18.30 Uhr	Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation Qi Gong mit Herrn Kai Mächel entfällt!

Donnerstag, 22.08.2024

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
14.00 Uhr	Boule-Spiel (z. Zeit voll!)
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast
17.00 - 19.00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“

Freitag, 23.08.2024

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

Samstag, 24.08.2024

Wanderung mit Herrn Krautschneider
(siehe Aushang)

Montag, 26.08.2024

09.00 Uhr	Frühstück mit Gesprächsrunde „NEU“ (Anmeldung!)
10.00 - 17.00 Uhr	Internetcafé
10.30 - 12.00 Uhr	Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker
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, 27.08.2024

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, 28.08.2024

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 Uhr	3000 Schritte Lauf, (Gruga Haupteingang)
11.00 - 12.00 Uhr	Englische Konversation
14.00 - 16.30 Uhr	Besuch von der Stadtteilpolizei Herr Robusch mit Kollegen
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
19.00 Uhr	Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 29.08.2024

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
14.00 Uhr	Boule-Spiel (z. Zeit voll!)
14.00 Uhr	Platzmachertag auf dem Mehrgenerationenspielplatz

15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnstraining mit Frau Ast
Freitag, 30.08.2024	
09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 12.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
10.00 - 16.30 Uhr	Internetcafé
13.30 - 16.00 Uhr	Offenes Treffen



QR-Code - Zugang auf die Homepage des Zentrums

Änderungen im Programm sind nicht ausgeschlossen.

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!

Die Rufnummer lautet: 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 hat noch Kapazitäten frei! Nette Damen möchten gerne Zeit mit Ihnen verbringen. Sie möchten sich mit Ihnen austauschen, mit Ihnen spielen oder kleine Spaziergänge mit Ihnen unternehmen (je nach Fitness). Bei Bedarf können Sie sich bei uns melden.
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!

Vorankündigung:

Mittwoch, 04.09.2024 Infoveranstaltung von Frau Müller

Thema: „Wünschewagen der ABS“

Mittwoch, 11.09.2024 Tag der älteren Generation auf dem Kennedyplatz

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

Queere offene Senior*innenarbeit über den Stadtteil Rüttenscheid und über das Zentrum 60plus im Isenberg-Treff hinaus:

Die Gruppe Queer 60 Plus (Lesbisch, Schwul, Bi, Trans...) trifft sich stadtteilübergreifend jeden ersten und dritten Dienstag im Monat im Zentrum 60plus Melanchtonstrasse 3 in der Zeit von 17-19 Uhr zum Austausch und Planung von Veranstaltungen.
Darüber hinaus trifft sich von 19-21 Uhr im gleichen Haus der queere Chor „Queerbeat Ruhr“.

Im Zentrum 60plus Messings Garten 4 finden Treffen zum Dezentralen Wohnen Lesbischer Frauen statt. Telefon: 0201 8778990.

Sommer

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

Diese Wörter sind versteckt:

SONNENCREME	TRETBOOT	BERGE	MUECKEN	HOTEL
BIKINI	SONNENSCHIRM	COCKTAILS	EIS	WASSER
POOL	STRAND	MEER	BOOTSFAHRT	BIERGARTEN
BADEHOSE	RADTOUR	URLAUB	BADEN	

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 Senior*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 Besucher*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, auch die, die sich selbst organisieren oder einbringen möchten!

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. **(0201) 8850089** erreichen.

Eine gute Vernetzung aller Akteure vor Ort ist die Grundlage für eine gelingende Stadtteilentwicklung. Die Bedürfnisse der Senior*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!

Ihr Team des Zentrums 60plus im Isenberg-Treff

Monatsprogramm August 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



Wassertank der Gießkannenheld*innen
am Zentrum 60plus im Isenberg-Treff