

**Samstag, 01.02.2025**

14.00 Uhr Gruppe „Zu jung um alt zu ein“

**Montag, 03.02.2025**

09.00 Uhr Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix  
(nur mit Termin, Mail: [petra.feaux@web.de](mailto:petra.feaux@web.de))

10.00 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe

10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé

13.00 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 Pustebloume

**Dienstag, 04.02.2025**

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, 05.02.2025**

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 - 16.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel

14.00 Uhr Vortreffen für die Seniorenreise Bad Westernkotten

14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)  
Telefon: 87658629, 0177-3016786

15.00 Uhr Gitarrentrio

17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel

**Donnerstag, 06.02.2025**

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 Uhr Fahrradgruppe mit Herrn Pfarrer

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!)

15.00 - 17.00 Uhr Hilfestellung beim Handy und Laptop (nur mit Termin)

15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast

17.00 Uhr Singen für die Lunge (Singkreis) mit 2 Braun und Mau

**Freitag, 07.02.2025**

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 Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)

14.30 - 16.30 Uhr Literaturcafé

16.00 Uhr Lesekreis z.Zt. voll

**Montag, 10.02.2025**

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde „NEU“ (Anmeldung!)

10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé

10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker

13.00 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, 11.02.2025**

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, 12.02.2025**

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	Aktion mit den Kita-Kindern der Isenbergstraße
15.00 - 16.30 Uhr	„Neuerungen in der Pflege“, Frau Breddemann von den Diakoniestationen berichtet
15.00 Uhr	Gitarrentrio
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
19.00 Uhr	Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

### **Donnerstag, 13.02.2025**

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)
11.00 - 11.45 Uhr	Rehasport mit der VGSU (neurologisch)
13.30 - 17.00 Uhr	Handarbeitsrunde
14.00 Uhr	Boule-Spiel (z. Zeit voll!)
15.00 - 17.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast „ <b>Neuer Kurs</b> “

### **Freitag, 14.02.2025**

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

### **Samstag, 15.02.2025**

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

### **Montag, 17.02.2025**

09.00 Uhr	Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix (nur mit Termin, Mail: <a href="mailto:petra.feaux@web.de">petra.feaux@web.de</a> )
10.00 - 11.30 Uhr	Wir spielen auf der Veeh-Harfe
13.00 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 Besuchsdienst

### **Dienstag, 18.02.2025**

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, 19.02.2025**

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 - 16.30 Uhr	Erzählrunde Thema „Wahlen“
15.00 Uhr	Gitarrentrio
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

**Donnerstag, 20.02.2025**

09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VGUSU (orthopädisch)  
 10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VGUSU (orthopädisch)  
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé  
 10.30 - 11.30 Uhr „Es war einmal...“Märchen als Weg- und Wandergeschichten" mit Frau Koch **Neu**  
 11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGUSU (neurologisch)  
 13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde  
 14.00 Uhr Boule-Spiel (z. Zeit voll!)  
 15.00 - 17.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)  
 15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast „**Neuer Kurs**“  
 17.00 - 19.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“

**Freitag, 21.02.2025**

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  
 14.30 Uhr Gottesdienst mit Pfarrerin Grüneklee-Herrmann  
 17.30 Uhr Herz-Kreislauftraining mit Frau Träger  
 (Anmeldung Tel: (0201) 773169 oder 0177 590 8479)

**Sonntag, 23.02.2025****Wahllokal Bundestagswahl****Montag, 24.02.2025**

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde „NEU“ (Anmeldung!)  
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé  
 10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker  
 13.00 Uhr Bastelgruppe  
 14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
 13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
 15.00 - 17.00 Uhr Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß  
 18.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

**Dienstag, 25.02.2025**

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)  
 10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs  
 13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
 15.00 - 16.30 Uhr IG Fotografie mit Herrn Giesecke

**Mittwoch, 26.02.2025**

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 - 16.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
 14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenansprüche (nur mit Termin)  
 Telefon: 87658629, 0177-3016786  
 15.00 Uhr Gitarrentrio  
 17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel  
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

**Donnerstag, 27.02.2025**

09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)  
 09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VGUSU (orthopädisch)  
 10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VGUSU (orthopädisch)  
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
 10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé  
 11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGUSU (neurologisch)  
 13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde  
 14.00 Uhr Boule-Spiel (z. Zeit voll!)  
 15.00 - 17.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
 15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast „**Neuer Kurs**“

**Freitag, 28.02.2024**

09.30 - 12.00 Uhr  
10.00 - 13.00 Uhr  
10.00 - 16.30 Uhr  
13.30 - 16.00 Uhr

Wir malen Mandalas  
Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)  
Internetcafé  
Offenes Treffen



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

**Änderungen im Programm sind nicht ausgeschlossen.**

**Die Treffen der SeniorenNetzwerke entnehmen Sie bitte unserer Homepage!**

## **P I N N W A N D**

### **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 Tageszeitungen WAZ und NRZ liegen zu den Öffnungszeiten im Zentrum zum Lesen bereit. Bitte **nur** im Zentrum lesen!
5. Die Nähgruppe und der Malkreis hat noch Plätze frei!

#### **Vorankündigung:**

Am Samstag, 01.02.2025 findet um 17.00 Uhr, Einlass 16.30 Uhr, in der Ev. Kirchengemeinde in Rellinghausen, Oberstr. 65, ein Konzert der „Silver Voices“ statt. (Rock-Pop-Chor) Siehe Aushang  
Das Projekt „SauberZauber“ findet in Kooperation mit Schüler\*innen der Bertha von Suttner Schule und der Kita Isensenbergstraße am Donnerstag, 20.03.2025 um 9.30 Uhr statt. Siehe Aushang  
Am Samstag, 22.03.2025 um 15 Uhr findet ein Hutkonzert mit dem Sing- und Songwriter Georg Partes im Zentrum statt. Siehe Aushang.  
An den Donnerstagen 27.03. und 10.04.2025 um 17.00 Uhr laden wir zu den Passionsgedanken mit Pfarrer Jörg Herrmann ein. Am 17.04.2025 um 18.00 Uhr laden wir dann zum Abschluss in die Reformationskirche zum Gründonnerstagsgottesdienst ein.

**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 Melanctonstrasse 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.

# Politiker

## 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](mailto: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](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

Bitte Termin vereinbaren! Telefon: 87658629, 0177-3016786

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

Diese Wörter sind versteckt:

WEIDEL	KOHL	LAUMANN	HEINEMANN	GENSCHER	SOEDER
BAERBOCK	REUL	LINDNER	SHEEL	ADENAUER	RAU
HABECK	HEUSS	STEINMEIER	SCHROEDER	SCHOLZ	
MERKEL	MERZ	WUEST	LAUTERBACH		

