

Mittwoch, 12.03.2025

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

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

14.30 - 16.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel

15.00 Uhr Gitarrentrio

17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

19.00 Uhr Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 13.03.2025

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)

11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (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

Freitag, 14.03.2025

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, 15.03.2025

14.00 Uhr Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger (Wiese)

14.30 Uhr Meditation mit Beate Rothaus

Montag, 17.03.2025

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

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, 18.03.2025

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, 19.03.2025

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: „Die Würde des Menschen ist unantastbar“

15.00 Uhr Gitarrentrio

17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel

17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 20.03.2025

09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VG SU (orthopädisch)

9.30 Uhr Sauber Zauber-Aktion mit Kita-Kindern und Schüler*innen

10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (orthopädisch)

10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé

„Es war einmal...“ Märchen als Weg- und Wandergeschichten" mit Frau Koch **Neu entfällt!**

11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (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

17.00 - 19.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“

Freitag, 21.03.2025

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)

Samstag, 22.03.2025

14.30 Uhr Hutkonzert mit Sing- und Songwriter Georg Partes

Montag, 24.03.2025

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung!)
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker **entfällt!**
 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, 25.03.2025

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, 26.03.2025

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
 14.30 - 16.30 Uhr Frühlingslesung mit dem Schreibkurs von Frau Mau
 14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)
 Telefon: 87658629, 0177-3016786
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 06.03.2025

09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)
 09.30 Uhr Fahrradgruppe mit Herrn Pfarrer
 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!)
 15.00 - 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, 07.03.2025

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
 15.00 Uhr Weltgebetstag von den Cookinseln im Gemeindezentrum
 Reformationskirche siehe Aushang
 16.00 Uhr Lesekreis (z.Zt. voll!)

Montag, 10.03.2025

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde (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)
 18.00 Uhr Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer (über Pustebäume)

Dienstag, 11.03.2025

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

Samstag, 01.03.2025

14.00 Uhr Gruppe „Zu jung um alt zu ein“

Sonntag, 02.03.2025

Wanderung mit Herrn Krautschneider siehe Aushang!

Montag, 03.03.2025

09.00 Uhr

10.00 - 11.30 Uhr

10.00 - 17.00 Uhr

13.00 Uhr

13.30 - 17.00 Uhr

14.00 Uhr

Rosenmontag

Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix (nur mit Termin, Mail: petra.feaux@web.de) **entfällt!**

Wir spielen auf der Veeh-Harfe

Internetcafé

Bastelgruppe **entfällt!**

Klön, Plausch und Spiel

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin) **entfällt!**

Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß **entfällt!**

Dienstag, 04.03.2025

10.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 17.00 Uhr

10.30 - 12.00 Uhr

13.30 - 17.00 Uhr

Mal-Zeit im Atelier

Kreatives Schreiben mit Frau Mau

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

Internetcafé

Schachkurs

Klön, Plausch und Spiel

Mittwoch, 05.03.2025

09.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 17.00 Uhr

11.00 Uhr

11.00 - 12.00 Uhr

13.30 - 16.30 Uhr

14.00 Uhr

15.00 Uhr

17.00 - 18.00 Uhr

17.00 - 18.30 Uhr

Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit

Kreatives Schreiben mit Frau Mau

Kunst ist-künst-ler-ich, (upcycling) mit Frau Rieger

Internetcafé

3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)

Englische Konversation

Klön, Plausch und Spiel

Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)

Telefon: 87658629, 0177-3016786

Gitarrentrio

Qi Gong mit Herrn Kai Mächel

Englische Konversation

Donnerstag, 27.03.2025

09.00 - 12.00 Uhr

09.15 - 10.00 Uhr

10.00 - 10.45 Uhr

10.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 16.30 Uhr

11.00 - 11.45 Uhr

13.30 - 17.00 Uhr

14.00 Uhr

15.00 - 17.00 Uhr

15.30 - 16.30 Uhr

Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)

Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)

Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

Internetcafé

Rehasport mit der VGSU (neurologisch)

Handarbeitsrunde

Boule-Spiel (z. Zeit voll!)

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

Gedächtnistraining mit Frau Ast

Freitag, 28.03.2025

09.30 - 12.00 Uhr

10.00 - 13.00 Uhr

10.00 - 16.30 Uhr

13.30 - 16.00 Uhr

14.00 - 16.00 Uhr

17.00 Uhr

Wir malen Mandalas

Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)

Internetcafé

Offenes Treffen

Tanzen und Bewegung mit Frau Mau

Nähgruppe

Montag, 31.03.2025

10.00 - 17.00 Uhr

13.00 Uhr

13.30 - 17.00 Uhr

14.00 Uhr

15.00 - 17.00 Uhr

Internetcafé

Bastelgruppe

Klön, Plausch und Spiel

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß

Notfallnummern:**Telefonseelsorge:**

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

Die Rufnummern lauten: 0800/1110111 oder 0800/1110222 (kostenloses Angebot)

Kontaktdaten Seniorenreferat Pflegestützpunkt

Pflegestützpunkt

Steubenstraße 53, 45138 Essen

Telefon: 0201 88 - 5 00 89,

Mail: pflegestuetzpunkt@essen.de

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

Zentrum 60plus im Isenberg-Treff

Das Zentrum, gefördert von der Stadt Essen, 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 März 2025



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



Saal: Zentrum 60plus