

Donnerstag, 01.05.2025 Feiertag geschlossen!

Freitag, 02.05.2025

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 Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
14.30 - 16.30 Uhr Literaturcafe
16.00 Uhr Lesekreis (z.Zt. voll!)

Samstag, 03.05.2025

14.00 Uhr Gruppe „Zu jung um alt zu ein

Montag, 05.05.2025

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 **entfällt!**
13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel
14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
14.00 – 17.00 Uhr Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß
18.00 Uhr Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer (über Pustebly)

Dienstag, 06.05.2025

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

Mittwoch, 07.05.2025

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
14.30 - 15.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel
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, 08.05.2025

09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)
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)
11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (neurologisch)
13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde
14.00 Uhr Boule-Spiel (zur Zeit voll!)
15.00 - 17.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
15.30 - 16.30 Uhr Rate- und Rätselstunde
17.00 Uhr Singen für die Lunge (Singkreis) mit 2 Braun und Mau

Freitag, 09.05.2025

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

Montag, 12.05.2025

09.00 Uhr	Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung!) entfällt!
10.30 - 12.00 Uhr	Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker
13.00 Uhr	Bastelgruppe entfällt!
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, 13.05.2025

10.00 - 12.00 Uhr	Mal-Zeit im Atelier
10.00 - 12.00 Uhr	Kreatives Schreiben mit Frau Mau entfällt!
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, 14.05.2025

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 entfällt!
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 entfällt!
13.30 - 14.30 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, 15.05.2025

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)
10.30 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 (zur Zeit voll!)
15.00 -17.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
15.30 - 16.30 Uhr	Rate- und Rätselstunde entfällt!
17.00 - 19.00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“

Freitag, 16.05.2025

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
14.30 Uhr	Gottesdienst mit Pfarrerin Frau Grünekle-Herrmann
17.00 Uhr	Herz-Kreislauftraining mit Frau Träger (Anmeldung Tel: (0201) 773169 oder 0177 590 8479)

Samstag, 17.05.2025

14.00 – 17.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger (Wiese)
-------------------	--

Montag, 19.05.2025

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 entfällt!
13.30 - 17.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
14.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
14.00 – 17.00 Uhr	Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß
17.15 Uhr	Treffen Besuchsdienstgruppe

Dienstag, 20.05.2025

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

Mittwoch, 21.05.2025

- 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
- 14.30 - 16.30 Uhr Gesprächsrunde Thema: „Umwelt“
- 14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenansprüche (nur mit Termin)
Telefon: 87658629, 0177-3016786
- 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation
- 17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel

Donnerstag, 22.05.2025

- 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)
- 11.00 - 13.00 Uhr Boule-Spiel mit Frau Sagan
- 13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde
- 14.00 Uhr Boule-Spiel (zur Zeit voll!)
- 15.00 - 17.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
- 15.30 - 16.30 Uhr Rate- und Rätselstunde

Freitag, 23.05.2025

- 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

Montag, 26.05.2025

- 09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde (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, 27.05.2025

- 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, 28.05.2025

- 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
- 14.00 Uhr Vortrag Verbraucherzentrale „Ernährung im Alter“ siehe Aushang
- 14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenansprüche (nur mit Termin)
Telefon: 87658629, 0177-3016786
- 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 29.05.2025 Christi Himmelfahrt geschlossen!**Freitag, 30.05.2025**

- 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

Jeden Tag zu den Öffnungszeiten können Sie, von 10.00 - 16.30 Uhr, unser Internetcafé besuchen!

Nofallnummern:

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 Telefonnr. **(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 Mai 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



Foto: Sinnesgarten