

**Dienstag, 01.07.2025**

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, 02.07.2025**

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 - 16.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
 15.00 Uhr Gitarrentrio  
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation  
 17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel

**Donnerstag, 03.07.2025**

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)  
 11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (neurologisch)  
 13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde  
 14.00 Uhr Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit voll!)  
 15.30 - 16.30 Uhr Rate- und Rätselstunde  
 17.00 Uhr Singen für die Lunge (Singkreis) mit 2 Braun und Mau

**Freitag, 04.07.2025**

09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas  
 13.30 - 16.00 Uhr Offenes Treffen  
 14.30 - 16.30 Uhr Literaturcafé  
 16.00 Uhr Lesekreis (z. Zt. voll!)

**Samstag, 05.07.2025**

14.00 Uhr Gruppe „Zu jung um alt zu sein“

**Montag, 07.07.2025**

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  
 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 Pusteblyme)

**Dienstag, 08.07.2025**

11.00 - 12.30 Uhr Vernissage- 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  
 15.00 - 16.30 Uhr IG Fotografie mit Herrn Giesecke

**Mittwoch, 09.07.2025**

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  
 13.30 - 16.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
 15.00 Uhr Gitarrentrio  
 14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)  
 Telefon: 87658629, 0177-3016786  
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation  
 19.00 Uhr Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

**Donnerstag, 10.07.2025**

09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)  
09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VGUSU (orthopädisch)  
9.30 Uhr Fahrradgruppe mit Herrn Pfarrer  
10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VGUSU (orthopädisch)  
10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGUSU (neurologisch)  
13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde  
14.00 Uhr Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit voll!)  
15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast

**Freitag, 11.07.2025**

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, 14.07.2025**

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  
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, 15.07.2025**

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, 16.07.2025**

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 Nachtreffen Seniorenreise „Bad Westernkotten“  
15.00 Uhr Gitarrentrio  
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation  
17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel

**Donnerstag, 17.07.2025**

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 mit Frau Heß (zur Zeit voll!)  
15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast

**Freitag, 18.07.2025**

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

**Samstag, 19.07.2025**

14.00 Uhr Polyneuropathie mit Frau Rieger

**Montag, 21.07.2025**

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

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 Besuchsdienstgruppe

**Dienstag, 22.07.2025**

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, 23.07.2025**

09.00 - 12.00 Uhr Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse,  
Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit

10.00 - 10.45 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau

10.00 - 12.00 Uhr Kunst ist-künst-ler-ich, (Upycling) mit Frau Rieger

11.00 Uhr 3000 Schritte Lauf, (Gruga Haupteingang)

11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation

14.30 - 16.00 Uhr Workshop zum Thema „Ausgrenzung“ siehe Aushang

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

17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

**Donnerstag, 24.07.2025**

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 mit Frau Heß (zur Zeit voll!)

15.30 -16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast

**Freitag, 25.07.2025**

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, 28.07.2025**

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, 29.07.2025**

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, 30.07.2025**

09.00 - 12.00 Uhr Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse,  
Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit

10.00 - 10.45 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau

10.00 - 12.00 Uhr Kunst ist-künst-ler-ich, (Upycling) mit Frau Rieger

11.00 Uhr 3000 Schritte Lauf, (Gruga Haupteingang)

11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation

14.00 - 16.00 Uhr Workshop zum Thema „Ausgrenzung“ siehe Aushang

14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (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, 31.07.2025**

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 mit Frau Heß (zur Zeit voll!)

15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast

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: [pflegestuetspunkt@essen.de](mailto:pflegestuetspunkt@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 Juli 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](mailto:isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de)

[www.reformationskirche.de](http://www.reformationskirche.de)

Leitung: Anke Jansen



Foto: Seniorenreise Bad Westernkotten / Café Torhaus am Möhnesee