

Donnerstag, 10.07.2025

09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)
 09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)
 9.30 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 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 VGSU (orthopädisch)
 10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (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 VGSU (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)

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, (Upcycling) 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 VGUSU (orthopädisch)

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

Montag, 07.07.2025

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

13.30 - 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 Pustebume)

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)

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“
-----------	---------------------------------

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, (Upcycling) 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/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, 31.07.2025

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	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)

Kontaktaten 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.

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

www.reformationskirche.de

Leitung: Anke Jansen



Foto: Seniorenreise Bad Westernkotten / Café Torhaus am Möhnesee