

Donnerstag, 11.09.2025

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 Rate- und Rätselstunde mit Frau Jansen
 17.00 Uhr Sprachpaten treffen Ukrainer*innen

Freitag, 12.09.2025

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, 13.09.2025

Wanderung mit Herrn Krautschneider (**siehe Aushang**)

Sonntag, 14.09.2025

Wahlsonntag / Wahllokal

Montag, 15.09.2025

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
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 13.00 Uhr Bastelgruppe im Atelier
 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, 16.09.2025

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, 17.09.2025

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 - 15.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel
 15.00 Uhr Gesprächsrunde „Bewegung im Alter“
 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, 18.09.2025

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 Rate- und Rätselstunde mit Frau Jansen
 17.00 Uhr Sprachpaten treffen Ukrainer*innen
 17.00 Uhr Depressionen aus der Ferne

Freitag, 19.09.2025

09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas
 10.00 - 13.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
 13.30 - 16.30 Uhr Offenes Treffen
 17.30 Uhr Herz-Kreislauftraining mit Frau Träger (Anmeldung Tel: 0201)
 773169 oder 0177 590 8479)

Samstag, 20.09.2025

14.00 Uhr Polyneuropathie mit Frau Rieger

Sonntag, 21.09.2025

11.00 Uhr Gottesdienst mit Prädikantin Frau Siemens-Weibring,
Abendmahl und Kirchenchor

Montag, 22.09.2025

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung!)
10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
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, 23.09.2025

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, 24.09.2025

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
13.30 - 16.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel
14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)
Telefon: 87658629, 0177-3016786
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Freitag, 05.09.2025

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 Literaturcafé
16.00 Uhr Lesekreis (zur Zeit voll!)
16.00 Uhr Ökumenischer Gottesdienst (siehe Aushang)

Samstag, 06.09.2025

14.00 Uhr Gruppe „Zu jung um alt zu sein“

Montag, 08.09.2025

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung!)
10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
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, 09.09.2025

10.00 - 14.00 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, 10.09.2025

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

Montag, 01.09.2025

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
10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
13.00 Uhr Bastelgruppe im Atelier
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/ Diakoniestationen)

Dienstag, 02.09.2025

09.30 Uhr Training Ü50-Training bei der Ruhrbahn (Anmeldung)
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)
10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs
13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel

Mittwoch, 03.09.2025

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
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/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, 04.09.2025

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 Rate- und Rätselstunde mit Frau Jansen
17.00 Uhr Singen für die Lunge (Singkreis) mit 2 Braun und Mau
17.00 Uhr Sprachpaten treffen Ukrainer*innen

Donnerstag, 25.09.2025

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 **entfällt!**

Freitag, 26.09.2025

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, 29.09.2025

10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
13.00 Uhr Bastelgruppe im Atelier
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

Dienstag, 30.09.2025

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

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: pflugestuetspunkt@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 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 September 2025



Zentrum
60plus⁺

STADT
ESSEN



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 von Herrn Thomas Rösner