

**Mittwoch, 01.10.2025**

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
13.00 Uhr	Boule im Christinenpark „NEU“
13.30 - 16.30 Uhr	Klöن, 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, 02.10.2025**

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 - 16.30 Uhr	Handarbeitsrunde
14.00 Uhr	Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit voll!)
15.30 - 16.30 Uhr	Rate- und Rätselstunde entfällt!
17.00 Uhr	Singen für die Lunge (Singkreis) mit 2 Braun und Mau
17.00 Uhr	Sprachpaten treffen Ukrainer*innen

**Freitag, 03.10.2025****Feiertag geschlossen****Samstag, 04.09.2025**

14.00 Uhr	Gruppe „Zu jung um alt zu sein“
-----------	---------------------------------

**Montag, 06.10.2025**

09.00 Uhr	Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix (nur mit Termin, Mail: <a href="mailto:petra.fdeaux@web.de">petra.fdeaux@web.de</a> )
10.00 - 11.30 Uhr	Wir spielen auf der Veeh-Harfe
10.00 Uhr	Radeln ohne Alter mit der Neuen Arbeit (Anmeldung!)
10.00 - 12.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
13.00 Uhr	Bastelgruppe im Atelier
13.30 - 17.00 Uhr	Klöن, 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 Pusteblume/ Diakoniestationen)

**Dienstag, 07.10.2025**

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	Klöن, Plausch und Spiel

**Mittwoch, 08.10.2025**

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	Kita-Aktion mit dem Kindergarten Julianstraße
13.30 - 16.30 Uhr	Klöن, Plausch und Spiel „“
14.00 Uhr	Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)
15.00 Uhr	Telefon: 87658629, 0177-3016786
17.00 - 18.30 Uhr	Gitarrentrio
18.00 Uhr	Englische Konversation
	Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

**Donnerstag, 09.10.2025**

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, 10.10.2025**

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
12.00 Uhr	Ausflug und Besuch eines ökologischen/ökonomischen Gartens (Anmeldung)
13.30 - 16.00 Uhr	Treffpunkt: am Garten 14, Schluchtstraße 14, 45239 Essen
14.00 - 16.00 Uhr	Offenes Treffen
16.00 Uhr	Tanzen und Bewegung mit Frau Mau
17.00 Uhr	Lesekreis (voll)
	Nährgruppe

**Montag, 13.10.2025**

- 09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung!)  
10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)  
10.30 - 12.00 Uhr Bewusst Leben mit Yoga+Wertschätzung mit Brigitte Venker **NEU**  
13.30 - 16.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
15.00 - 17.00 Uhr Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß  
16.30 Uhr Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

**Dienstag, 14.10.2025**

- 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, 15.10.2025**

- 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 Klön, Plausch und Spiel  
14.30 - 16.30 Uhr Besuch und Austausch mit der Seniorenbeauftragten B. Hofmann  
15.00 Uhr Gitarrentrio  
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

**Donnerstag, 16.10.2025**

- 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 - 16.00 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 Selbstwirksamkeit „Kleine Schritte, große Wirkung“ mit  
Frau Göddenhoff (Anmeldung)

**Freitag, 17.10.2025**

- 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 Grüneklee-Herrmann  
17.30 Uhr Herz-Kreislauftraining mit Frau Träger (Anmeldung Tel: 0201/773169 oder 0177 590 8479)

**Samstag, 18.10.2025**

- 14.00 Uhr Polynurophatie mit Frau Rieger  
14.30 Uhr Achtsamkeit/Meditation mit Frau Rothaus (Anmeldung)

**Montag, 20.10.2025**

- 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  
10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (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, 21.10.2025**

- 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, 22.10.2025**

- 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  
13.00 Uhr Boule im Christinenpark „NEU“  
13.30 - 14.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
15.00 Uhr Gesprächsrunde zum Thema Demenz (Anmeldung)  
15.00 Uhr Gitarrentrio  
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation  
18.00 Uhr Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

**Donnerstag, 23.10.2025**

- 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  
17.00 Uhr Sprachpaten treffen Ukrainer\*innen  
17.00 Uhr Depressionen aus der Ferne

**Freitag, 24.10.2025**

- 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, 27.10.2025**

- 09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung!)
- 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
- 10.30 - 12.00 Uhr Bewusst Leben mit Yoga+Wertschätzung mit Brigitte Venker **NEU**
- 13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
- 14.00 Uhr Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß
- 15.00 - 17.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)
- 18.00 Uhr

**Dienstag, 28.10.2025**

- 10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit im Atelier  
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, 29.10.2025**

- 09.00 - 12.00 Uhr  
10.00 - 10.45 Uhr  
10.00 - 12.00 Uhr  
11.00 Uhr  
11.00 - 12.00 Uhr  
13.00 Uhr  
13.30 - 16.30 Uhr  
14.00 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  
3000 Schritte Lauf, (Gruga Haupteingang)  
Englische Konversation  
Boule im Christinenpark „NEU“  
Klöن, Plausch und Spiel  
Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)  
Telefon: 87658629, 0177-3016786  
Englische Konversation

**Donnerstag, 30.10.2025**

- 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

**Freitag, 31.10.2025**

- 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  
14.30 - 16.30 Uhr Literaturcafé

**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](mailto: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 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 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

### **Lotsefunktion. 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 Oktober 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.ruettscheid@ekir.de](mailto:isenbergtreff.ruettscheid@ekir.de)

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

Leitung: Anke Jansen



Foto von der Feige von Herrn Thomas Rösner