

Samstag, 01.11.2025

Montag, 03.11.2025

09.00 Uhr
10.00 - 11.30 Uhr
10.00 Uhr
13.00 Uhr
13.30 - 17.00 Uhr
14.00 Uhr
15.00 – 17.00 Uhr
18.00 Uhr

Dienstag, 04.11.2025

10.00 - 12.00 Uhr
10.00 - 12.00 Uhr
10.00 - 12.00 Uhr
10.30 - 12.00 Uhr
13.30 - 17.00 Uhr

Mittwoch, 05.11.2025

09.00 - 12.00 Uhr
10.00 - 12.00 Uhr
10.00 - 12.00 Uhr
11.00 Uhr
11.00 - 12.00 Uhr
14.00 - 16.30 Uhr
14.00 Uhr

15.00 Uhr
17.00 - 18.30 Uhr
17.00 Uhr

Allerheiligen geschlossen

Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix (nur mit Termin, Mail: petra.fdeaux@web.de)
Wir spielen auf der Veeh-Harfe
Radeln ohne Alter mit der Neuen Arbeit (Anmeldung!)
Bastelgruppe im Atelier
Klöن, Plausch und Spiel
Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß
Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer (über Pusteblume/ Diakoniestationen)

Donnerstag, 06.11.2025

09.15 - 10.00 Uhr
09.30 Uhr
10.00 - 10.45 Uhr
10.00 - 12.00 Uhr
11.00 - 11.45 Uhr
13.30 - 17.00 Uhr
14.00 Uhr
15.30 - 16.30 Uhr
17.00 Uhr
17.00 Uhr

Freitag, 07.11.2025

09.30 - 12.00 Uhr
09.30 - 12.00 Uhr
10.00 - 13.00 Uhr
13.30 - 16.00 Uhr
14.00 - 16.00 Uhr
14.30 - 16.30 Uhr
16.00 Uhr
17.00 Uhr

Samstag, 08.11.2025

09.30 - 12.00 Uhr

Montag, 10.11.2025

09.00 Uhr
10.30 - 12.00 Uhr

13.00 Uhr
13.30 - 16.00 Uhr
14.00 Uhr
15.00 - 17.00 Uhr
16.30 Uhr

Dienstag, 11.11.2025

10.00 - 14.00 Uhr
10.00 - 12.00 Uhr
10.00 - 12.00 Uhr
10.00 - 17.00 Uhr
10.30 - 12.00 Uhr
13.30 - 17.00 Uhr
15.00 - 16.30 Uhr

Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)

Fahrradgruppe mit Herrn Pfarrer

Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

Rehasport mit der VGSU (neurologisch)

Handarbeitsrunde

Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit voll!)

Gedächtnistraining mit Frau Ast

Sprachpaten treffen Ukrainer*innen

Singen für die Lunge mit den 2 Braun und Mau

Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)

Wir malen Mandalas

Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)

Offenes Treffen

Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)

Lesecafé

Lesekreis (voll)

Lesung „Die Englische Freundin“ von Rüdiger Völckers

Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)

Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung!)

Bewusst Leben mit Yoga+Wertschätzung mit Brigitte Venker (**voll**)

Bastelgruppe im Atelier

Klöن, Plausch und Spiel

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß

Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

Mal-Zeit im Atelier

Kreatives Schreiben mit Frau Mau

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

Internetcafé

Schachkurs

Klöن, Plausch und Spiel

IG Fotografie mit Herrn Giesecke

Mittwoch, 12.11.2025

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 Uhr	Aktion mit den Kindern der Kita Isenbergstrasse
14.00 Uhr	Plätzchen eintüten
14.30 - 16.30 Uhr	Klöن, Plausch und Spiel
15.00 Uhr	Gitarrentrio
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
18.00 Uhr	Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 13.11.2025

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)
13.30 - 16.00 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

Freitag, 14.11.2025

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
09.30 - 12.00 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
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, 15.11.2025

09.30 - 12.00 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
14.00 Uhr	Polyneurophatie mit Frau Rieger
14.30 Uhr	Achtsamkeit/Meditation mit Frau Rothaus (Anmeldung)
10.00 Uhr	Wanderung mit Herrn Krautschneider (siehe Aushang)

Montag, 17.11.2025

09.00 Uhr	Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix (nur mit Termin, Mail: petra.fdeaux@web.de)
10.00 - 11.30 Uhr	Wir spielen auf der Veeh-Harfe
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
17.15 Uhr	Treffen Besuchsdienstgruppe

Dienstag, 18.11.2025

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, 19.11.2025

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“
14.00 - 16.00 Uhr	Bingo
14.00 Uhr	Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)
15.00 Uhr	Telefon: 87658629, 0177-3016786
17.00 Uhr	Gitarrentrio
17.00 - 18.30 Uhr	Qi Gong mit Herrn Mäichel
	Englische Konversation

Donnerstag, 20.11.2025

- 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
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, 21.11.2025

- 09.30 - 12.00 Uhr Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
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, 22.11.2025

- 09.30 - 12.00 Uhr Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)

Montag, 24.11.2025

- 09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung!)
10.30 - 12.00 Uhr Bewusst Leben mit Yoga+Wertschätzung mit Brigitte Venker **voll**
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 Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

Dienstag, 25.11.2025

- 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, 26.11.2025

- 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
13.30 – 16.30 Uhr
17.00 - 18.30 Uhr
18.00 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“ Klön, Plausch und Spiel Plätzchen eintüten Englische Konversation Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 27.11.2025

- 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)
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

Freitag, 28.11.2025

- 09.30 - 12.00 Uhr Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
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
13.30 Uhr Tannenbaumschmück- und Singaktion mit der Kita Isenbergstrasse
18.00 Uhr Einstimmung in den Advent in der Reformationskirche (siehe Aushang)
20.00 Uhr Besuch im Theater Courage „Arsen und Spitzenhäubchen“ (siehe Aushang)

Samstag, 29.11.2025

- 09.30 - 12.00 Uhr Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)

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 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 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 November 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

www.reformationskirche.de

Leitung: Anke Jansen



Foto – Besuch ökologischen Garten