

**Montag, 01.12.2025**

09.00 Uhr	Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix (nur mit Termin, Mail: <a href="mailto:petra.feaux@web.de">petra.feaux@web.de</a> )
9.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar
10.00 - 11.30 Uhr	Wir spielen auf der Veeh-Harfe <b>entfällt!</b>
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, 02.12.2025**

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, 03.12.2025**

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
11.00 Uhr	3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)
11.00 - 12.00 Uhr	Englische Konversation 13.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin) Telefon: 87658629, 0177-3016786
14.00 - 16.30 Uhr	„Adventliche Zeit“
15.00 Uhr	Gitarrentrio
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
17.00 Uhr	Qi Gong mit Herrn Mächel

**Donnerstag, 04.12.2025**

09.15 - 10.00 Uhr	Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)
09.30 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
17.00 Uhr	Sprachpaten treffen Ukrainer*innen
17.00 Uhr	Singen für die Lunge mit den 2 Braun und Mau

**Freitag, 05.12.2025**

09.30 - 16.30 Uhr	Vorbereitungen für den Adventstag
09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas (außer Haus)
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
14.00 - 16.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
14.30 - 16.30 Uhr	Lesecafé

**Samstag, 06.12.2025**

11.00 - 17.00 Uhr	Adventstag im Zentrum 60plus im Isenberg-Treff (siehe Aushang)
-------------------	---

**Montag, 08.12.2025**

09.00 Uhr	Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung!)
10.30 - 12.00 Uhr	Bewusst Leben mit Yoga+Wertschätzung mit Brigitte Venker mit Weihnachtsfeier ( <b>voll</b> )
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, 09.12.2025**

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, 10.12.2025**

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 <b>entfällt!</b>
10.30 Uhr	Streichkonzert von Musethica e.V. (Werke von W.A. Mozart und J.Brahms (siehe Aushang))
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
14.30 - 16.30 Uhr	Offenes Treffen
15.00 Uhr	Gitarrentrio
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
18.00 Uhr	Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

**Donnerstag, 11.12.2025**

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, 12.12.2025**

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
16.00 Uhr	Lesekreis (voll)
17.00 Uhr	Nähgruppe

**Samstag, 13.12.2025**

14.00 Uhr	Polyneuropathie mit Frau Rieger
-----------	---------------------------------

**Sonntag, 14.12.2025**

17.00 Uhr	Weihnachtskonzert des Essener Projektchors in der Reformationskirche Julienstraße (siehe Aushang)
-----------	--

**Montag, 15.12.2025**

09.00 Uhr	Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix (nur mit Termin, Mail: <a href="mailto:petra.feaux@web.de">petra.feaux@web.de</a> )
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, 16.12.2025**

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, 17.12.2025**

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 - 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 - 16.30 Uhr	„Adventliche Zeit“ mit den Veeh Harfen
14.00 Uhr	Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin) Telefon: 87658629, 0177-3016786
15.00 Uhr	Gitarrentrio
17.00 Uhr	Qi Gong mit Herrn Mächel
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

**Donnerstag, 18.12.2025**

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)
10.00 Uhr	Ausflug zum Weihnachtsmarkt nach Soest ( <b>voll</b> )
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 <b>entfällt!</b>
14.00 Uhr	Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit voll!)
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast <b>entfällt!</b>
17.00 Uhr	Sprachpaten treffen Ukrainer*innen <b>entfällt!</b>
17.00 Uhr	Depressionen aus der Ferne

**Freitag, 19.12.2025**

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
14.00 Uhr	Gottesdienst mit Pfarrerin Grünekle-Herrmann
17.30 Uhr	Herz-Kreislauftraining mit Frau Träger (Anmeldung Tel: 0201/ 773169 oder 0177 590 8479) <b>entfällt!</b>

**Samstag, 20.12.2025**

14.00 Uhr	Polyneuropathie mit Frau Rieger
-----------	---------------------------------

**Sonntag, 21.12.2025**

18.00 Uhr	Wanderung mit Herrn Krautschneider (siehe Aushang) Adventkonzert in der Reformationskirche (siehe Aushang)
-----------	--

# Weihnachten

Jeden Tag zu den Öffnungszeiten können Sie von 10.00 - 16.30 Uhr unser Internetcafé besuchen!

*In der Zeit vom Montag, 22.12.2025 bis zum Sonntag, 04.01.2026 ist das Zentrum 60plus im Isenberg-Treff geschlossen!*

Auch wenn das Zentrum 60plus, ein paar Tage geschlossen ist, halten Sie bitte weiterhin Kontakt zueinander. Gehen Sie doch zusammen spazieren, ins Kino oder unterhalten Sie sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee und einem Stück Kuchen miteinander. Rufen Sie sich an und teilen Sie Ihre Erlebnisse mit anderen. Oder Sie schreiben einfach einmal eine Weihnachtskarte oder einen Weihnachtsbrief.  
Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Weihnachtszeit und alles Gute, viel Kraft, Freude und ganz viel Gesundheit für das neue Jahr 2026. Im neuen Jahr warten bereits einige neue Angebote auf Sie. Bleiben Sie gesund! Wir freuen uns auf das Wiedersehen.

**Veranstaltungstipp:**

Heiligabendfeier, am 24.12.2025 um 14.00 Uhr, im St. Andreas Quartier, Paulinenstraße 21-23, 45130 Essen Anmeldung Tel.: 0201/180780 bis zum 17.12.2025.

N	D	F	S	V	A	T	S	N	X	K	Q	A
G	N	A	F	A	A	A	S	K	V	A	T	U
N	E	Z	P	C	E	N	W	V	Y	R	K	N
E	H	M	A	S	D	N	E	R	B	T	E	H
H	C	U	T	U	I	E	I	I	K	O	G	T
C	N	A	T	E	M	N	H	U	R	F	A	S
Z	N	B	E	K	A	B	N	N	I	F	T	O
T	E	N	M	N	R	A	A	S	P	E	R	P
E	A	E	A	E	Y	U	C	T	P	L	E	S
A	M	N	L	H	P	M	H	R	E	S	I	T
L	R	N	N	C	L	K	T	O	E	A	E	H
P	E	A	E	S	I	U	S	H	T	L	F	C
E	H	T	T	E	E	G	G	S	H	A	N	A
H	C	P	R	G	D	E	A	T	C	T	S	N
C	U	X	I		E	L	N	E	I	U	T	H
R	E	I	H	T	R	N	S	R	D	D	R	I
I	A	E	H	C	R	I	K	N	E	W	O	E
K	R	N	E	Z	R	E	K	E	G	M	H	W
L	L	E	I	P	S	N	E	P	P	I	R	K

Diese Wörter sind versteckt:

- GEDICHTE      KRIPPE      GESCHENKE      KRIPPENSPIEL      TANNENBAUM
- LAMETTA      STROH      KARTOFFELSALAT      WEIHNACHTSGANS
- HIRTEN      WEIHNACHTSPOST      PYRAMIDE      RAEUCHERMAENNCHEN
- LIEDER      KIRCHE      PLAETZCHEN      KERZEN      TANNENBAUMKUGELN
- STROHSTERNE      FEIERTAGE

## 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: [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 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 Dezember 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



Sterne, gebastelt von Seniorinnen