

**Montag, 01.12.2025**

- 09.00 Uhr Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix (nur mit Termin, Mail: [petra.faux@web.de](mailto:petra.faux@web.de))  
9.30 Uhr Plätzchen backen für den Basar  
10.00 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe **entfällt!**  
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 Pusteblume/ 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 Mäichel

**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 (**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, 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 **entfällt!**  
10.30 Uhr Streichkonzert von Musethica e.V  
11.00 Uhr (Werke von W.A. Mozart und J.Brahms (siehe Aushang)  
11.00 - 12.00 Uhr 3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)  
13.30 Uhr Englische Konversation  
14.30 - 16.30 Uhr Aktion mit den Kindern der Kita Isenbergstrasse  
15.00 Uhr Offenes Treffen  
17.00 - 18.30 Uhr Gitarrentrio  
18.00 Uhr Englische Konversation  
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)

Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix  
(nur mit Termin, Mail: [petra.fdeaux@web.de](mailto:petra.fdeaux@web.de))  
Wir spielen auf der Veeh-Harfe  
Klön, Plausch und Spiel  
Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß  
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 10.00 - 12.00 Uhr  
10.00 - 17.00 Uhr 11.00 Uhr  
11.00 - 12.00 Uhr 13.00 Uhr  
13.00 Uhr 14.00 - 16.30 Uhr  
14.00 Uhr 14.00 Uhr  
15.00 Uhr  
17.00 Uhr  
17.00 - 18.30 Uhr

Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse,  
Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit  
Kreatives Schreiben mit Frau Mau  
Internetcafé  
3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)  
Englische Konversation  
Boule im Christinenpark „NEU“  
„Adventliche Zeit“ mit den Veeh Harfen  
Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)  
Telefon: 87658629, 0177-3016786  
Gitarrentrio  
Qi Gong mit Herrn Mäichel  
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 (**voll**)  
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 **entfällt!**  
14.00 Uhr Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit voll!)\n15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast **entfällt!**  
17.00 Uhr Sprachpaten treffen Ukrainer\*innen **entfällt!**  
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 Grüneklee-Herrmann  
17.30 Uhr Herz-Kreislauftraining mit Frau Träger (Anmeldung Tel: 0201/773169 oder 0177 590 8479) **entfällt!**

**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)

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!**

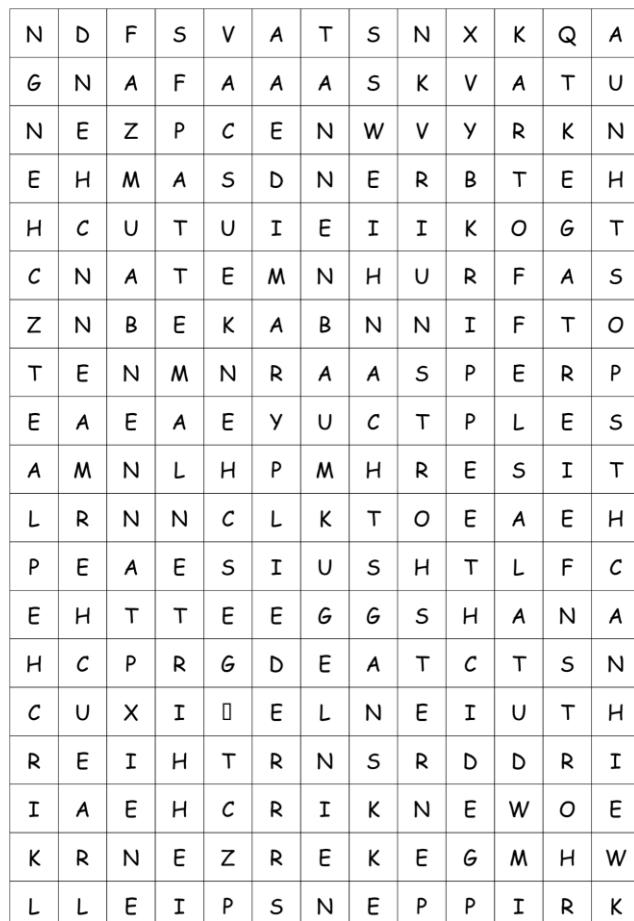
Auch wenn das Zentrum 60plus, ein paar Tage geschlossen ist, halten Sie bitte weiterhin Kontakt zueinander. Gehen Sie doch zusammen spazieren, ins Kino oder unterhalten Sie sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee und einem Stück Kuchen miteinander. Rufen Sie sich an und teilen Sie Ihre Erlebnisse mit anderen. 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.

## Weihnachten



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)

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

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

Leitung: Anke Jansen



Sterne, gebastelt von Seniorinnen