

**Montag, 02.02.2026**

- 09.00 Uhr Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix (nur mit Termin, Mail: [petra.fdeaux@web.de](mailto:petra.fdeaux@web.de))  
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  
18.00 Uhr Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer (über Pusteblume/ Diakoniestationen) Tel: 015254500347

**Dienstag, 03.02.2026**

- 10.00 - 14.00 Uhr Mal-Zeit im Atelier  
10.00 - 14.00 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, 04.02.2026**

- 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 Uhr Upcycling mit Frau Rieger  
11.00 Uhr 3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)  
11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation (**voll**)  
14.00 Uhr Vortrag: „Zahngesundheit im Alter“ Zahnärztin  
Frau Dr. Silke Schuhmann vom Gesundheitsamt referiert  
14.30 Uhr Gitarrentrio  
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation  
17.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Mächel

**Donnerstag, 05.02.2026**

- 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 / Klönen, Plausch und Spiel  
14.00 Uhr Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit voll!)
- Gedächtnistraining mit Frau Ast (**voll**)**  
17.00 Uhr Sprachpaten treffen Ukrainer\*innen  
17.00 Uhr Singen für die Lunge mit den 2 Braun und Mau

**Freitag, 06.02.2026**

- 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

**Samstag, 07.02.2026**

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

**Montag, 09.02.2026**

- 09.00 Uhr  
10.30 - 12.00 Uhr  
13.30 - 17.00 Uhr  
14.00 Uhr  
15.00 - 17.00 Uhr  
18.00 Uhr

**Dienstag, 10.02.2026**

- 10.00 - 14.00 Uhr Mal-Zeit im Atelier  
10.00 - 14.00 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, 11.02.2026**

- 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 Uhr Upcycling mit Frau Rieger  
11.00 Uhr 3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)  
11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation (**voll**)  
13.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)  
14.00 Uhr Telefon: 87658629, 0177-3016786  
14.30 Uhr Lesung von der Schreibgruppe unter Leitung von Frau Mau  
17.00 - 18.30 Uhr Gitarrentrio  
18.00 Uhr Englische Konversation  
Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

**Donnerstag, 12.02.2026**

09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)  
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 Uhr Aktion mit den Kindern der Kita Isenbergstrasse  
13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde / Klön, Plausch und Spiel  
14.00 Uhr Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit voll!)

15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast (**voll**)  
17.00 Uhr Sprachpaten treffen Ukrainer\*innen

**Freitag, 13.02.2026**

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, 16.02.2026**

09.00 Uhr Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix (nur mit Termin, Mail: [petra.fdeaux@web.de](mailto:petra.fdeaux@web.de))  
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, 17.02.2026**

10.00 - 14.00 Uhr Mal-Zeit im Atelier  
10.00 - 14.00 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, 18.02.2026**

09.00 - 12.00 Uhr 10.00 - 12.00 Uhr  
10.00 Uhr 10.00 - 17.00 Uhr  
11.00 Uhr 11.00 - 12.00 Uhr  
13.30 - 16.30 Uhr 14.30 Uhr  
17.00 - 18.30 Uhr

Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit  
Kreatives Schreiben mit Frau Mau  
Upcycling mit Frau Rieger  
Internetcafé  
3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)  
Englische Konversation (**voll**)  
Offenes Treffen  
Gitarrentrio  
Englische Konversation

**Donnerstag, 19.02.2026**

09.15 - 10.00 Uhr 10.00 - 10.45 Uhr  
10.00 - 12.00 Uhr 10.30 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  
17.00 Uhr

Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)  
Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)  
Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
„Es war einmal...“ Märchen als Weg- und Wandergeschichten mit Frau Koch  
Rehasport mit der VGSU (neurologisch)  
Handarbeitsrunde / Klön, Plausch und Spiel  
Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit voll!)

Gedächtnistraining mit Frau Ast (**voll**)  
Sprachpaten treffen Ukrainer\*innen  
Depressionen aus der Ferne

**Freitag, 20.02.2026**

09.30 - 12.00 Uhr 10.00 - 13.00 Uhr  
14.30 Uhr 17.30 Uhr

Wir malen Mandalas  
Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)  
Gottesdienst mit Pfarrerin Grüneklee-Herrmann  
Herz-Kreislauftraining mit Frau Träger (Anmeldung Tel: 0201/773169 oder 0177 590 8479)

**Samstag, 21.02.2026**

14.00 Uhr

Polyneurophatie mit Frau Rieger

**Montag; 23.02.2026**

- 09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung!)  
10.30 - 12.00 Uhr Bewusst Leben mit Yoga+Wertschätzung mit Brigitte Venker (**voll**)  
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, 24.02.2026**

- 10.00 - 14.00 Uhr Mal-Zeit im Atelier  
10.00 - 14.00 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, 25.02.2026**

- 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 Uhr Upcycling mit Frau Rieger  
11.00 Uhr 3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)  
11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation (**voll**)  
13.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)  
Telefon: 87658629, 0177-3016786  
15.00 Uhr Dokumentarfilm von Herrn Hoch „Was braucht man um glücklich zu sein“  
14.30 Uhr Gitarrentrio  
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation  
18.00 Uhr Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

**Freitag, 27.02.2026**

- 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

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

**Änderungen vorbehalten!!!**

**Donnerstag, 26.02.2026**

- 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 / Spiel und Plausch  
14.00 Uhr Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit voll!)  
15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast (**voll**) **entfällt!**  
17.00 Uhr Sprachpaten treffen Ukrainer\*innen  
17.00 Uhr Depressionen aus der Ferne

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 Februar 2026



## 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: Helga Labedski