

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)
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 - 12.00 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!)\nGedächtnistraining 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
10.30 - 12.00 Uhr

13.30 - 17.00 Uhr
14.00 Uhr
15.00 - 17.00 Uhr
18.00 Uhr

Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung!)
Bewusst Leben mit Yoga+Wertschätzung
mit Brigitte Venker (**voll**)
Klöن, Plausch und Spiel
Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß
Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

Dienstag, 24.02.2026

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

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, 25.02.2026

09.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 12.00 Uhr
10.00 Uhr
11.00 Uhr
11.00 - 12.00 Uhr
13.00 Uhr

15.00 Uhr Dokumentarfilm von Herrn Hoch „Was braucht man um glücklich zu sein“
14.30 Uhr
17.00 - 18.30 Uhr
18.00 Uhr

Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse,
Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit
Kreatives Schreiben mit Frau Mau
Upcycling mit Frau Rieger
3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)
Englische Konversation (**voll**)
Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)
Telefon: 87658629, 0177-3016786

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

Wir malen Mandalas (außer Haus)
Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
Offenes Treffen
Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
Literaturcafé
Lesekreis (**voll**)

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

Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung!)
Bewusst Leben mit Yoga+Wertschätzung
mit Brigitte Venker (**voll**)
Klöن, Plausch und Spiel
Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß
Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

Dienstag, 10.02.2026

10.00 - 14.00 Uhr
10.00 - 14.00 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

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, 11.02.2026

09.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 12.00 Uhr
10.00 Uhr
11.00 Uhr
11.00 - 12.00 Uhr
13.00 Uhr

14.00 Uhr
14.30 Uhr
17.00 - 18.30 Uhr
18.00 Uhr

Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse,
Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit
Kreatives Schreiben mit Frau Mau
Upcycling mit Frau Rieger
3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)
Englische Konversation (**voll**)
Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)
Telefon: 87658629, 0177-3016786
Lesung von der Schreibgruppe unter Leitung von Frau Mau
Gitarrentrio
Englische Konversation
Blues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 26.02.2026

09.00 - 12.00 Uhr
09.15 - 10.00 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

Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)
Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)
Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)
Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
Rehasport mit der VGSU (neurologisch)
Handarbeitsrunde / Spiel und Plausch
Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit voll!)

Montag, 02.02.2026

- 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
13.30 - 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 - 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, 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 Mäichel

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!)
- 14.00 - 15.00 Uhr 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, 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!!!

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 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.ruettenscheid@ekir.de

www.reformationskirche.de

Leitung: Anke Jansen



Foto: Helga Labedski