

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.feaux@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	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
10.00 - 17.00 Uhr	Internetcafé
11.00 Uhr	3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)
11.00 - 12.00 Uhr	Englische Konversation (voll)
13.30 – 16.30 Uhr	Offenes Treffen
14.30 Uhr	Gitarrentrio
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

Donnerstag, 19.02.2026

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)
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 / 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
17.00 Uhr	Depressionen aus der Ferne

Freitag, 20.02.2026

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 Grünekee-Herrmann
17.30 Uhr	Herz-Kreislauftraining mit Frau Träger (Anmeldung Tel: 0201/ 773169 oder 0177 590 8479)

Samstag, 21.02.2026

14.00 Uhr	Polyneuropathie 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 - 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, 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)

Donnerstag, 26.02.2026

09.00 - 12.00 Uhr	Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)
09.15 - 10.00 Uhr	Rehasport mit der VGUSU (orthopädisch)
10.00 - 10.45 Uhr	Rehasport mit der VGUSU (orthopädisch)
10.00 - 12.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
11.00 - 11.45 Uhr	Rehasport mit der VGUSU (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

Freitag, 06.02.2026

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas (außer Haus)
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
13.30 - 16.00 Uhr	Offenes Treffen
14.00 - 16.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
14.30 - 16.30 Uhr	Literaturcafé
16.00 Uhr	Lesekreis (voll)

Samstag, 07.02.2026

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

Montag, 09.02.2026

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, 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) Telefon: 87658629, 0177-3016786
14.00 Uhr	Lesung von der Schreibgruppe unter Leitung von Frau Mau
14.30 Uhr	Gitarrentrio
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
18.00 Uhr	Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Montag, 02.02.2026

09.00 Uhr	Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix (nur mit Termin, Mail: petra.feaux@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 Pustebume/ 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 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!)
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)

Kontaktaten Seniorenreferat Pflegestützpunkt

Pflegestützpunkt

Steubenstraße 53, 45138 Essen

Telefon: 0201 88 - 5 00 89, Mail: pflegestuetspunkt@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 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