

Freitag, 15.05.2026

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

Samstag, 16.05.2026

10.30 Uhr Offenes Singen im St. Andreas Quartier,
 Paulinenstr. 21, 45130 Essen **NEU**
 14.00 Uhr Polyneuropathie mit Frau Rieger (Bitte nachfragen!)

Montag, 18.05.2026

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
 18.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

Dienstag, 19.05.2026

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, 20.05.2026

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**)
 14.00 Uhr Quiznachmittag mit der Polizei (Straßenverkehr)
 14.30 Uhr Gitarrentrio
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 21.05.2026

09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VG SU (orthopädisch)
 10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (orthopädisch)
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 10.30 Uhr „Es war einmal...“ Märchen mit Frau Koch“
 11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (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 Ratestunde mit Frau Jansen
 17.00 Uhr Sprachpaten treffen Ukrainer*innen
 17.00 Uhr Depressionen aus der Ferne

Freitag, 22.05.2026

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, 25.05.2026

11.00 Uhr

Pfingstmontag

Gottesdienst mit Frau Siemens-Weibring und Chor

Dienstag, 26.05.2026

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
 15.00 - 16.30 Uhr IG Fotografie mit Herrn Giesecke

Mittwoch, 27.05.2026

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

13.30 – 16.00 Uhr Offenes Treffen

14.30 Uhr Gitarrentrio

17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

18.00 Uhr Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 28.05.2026

09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)

09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VG SU (orthopädisch)

10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (orthopädisch)

10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (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 Ratestunde mit Frau Jansen

17.00 Uhr Sprachpaten treffen Ukrainer*innen

17.00 Uhr Depressionen aus der Ferne

Freitag, 29.05.2026

09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas

10.00 - 13.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)

11.00 Uhr Wohnberatung der Stadt Essen vom Pflegestützpunkt

13.30 - 16.00 Uhr Offenes Treffen

16.00 Uhr Lesecafé

Samstag, 30.05.2026**9.15 Uhr Treffpunkt für die Abfahrt Seniorenreise nach Bad Westernkotten**

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

Änderungen vorbehalten!!!

Freitag, 08.05.2026

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

Samstag, 09.05.2026

15.00 – 18.00 Uhr Repaircafé

Montag, 11.05.2026

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, 12.05.2026

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, 13.05.2026

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**)

13.30 Uhr Aktion mit den Kindern der Kita Isenbergstrasse

13.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)
Telefon: 87658629, 0177-3016786

14.30 -16.30 Uhr Offenes Treffen

14.30 Uhr Gitarrentrio

17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

18.00 Uhr Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 14.05.2026**Christi Himmelfahrt geschlossen!**

Freitag, 01.05.2026

16.00 Uhr

Maifeiertag geschlossen!

Lesekreis (voll)

Samstag, 02.05.2026

14.00 Uhr

Gruppe „Zu jung um alt zu sein“

Montag, 04.05.2026

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 Tel: 015254500347

Dienstag, 05.05.2026

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, 06.05.2026

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)

13.30 - 16.30 Uhr

Offenes Treffen

14.30 Uhr

Gitarrentrio

17.00 - 18.30 Uhr

Englische Konversation

17.00 Uhr

Qi Gong mit Herrn Mächel

Donnerstag, 07.05.2026

09.15 - 10.00 Uhr

Rehasport mit der VG SU (orthopädisch)

10.00 - 10.45 Uhr

Rehasport mit der VG SU (orthopädisch)

10.00 - 12.00 Uhr

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

11.00 - 11.45 Uhr

Rehasport mit der VG SU (neurologisch)

13.30 - 16.30 Uhr

Handarbeitsrunde / Klönen, Plausch und Spiel

14.00 Uhr

Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit voll!)

15.30 - 16.30 Uhr

Ratestunde mit Frau Jansen

17.00 Uhr

Sprachpaten treffen Ukrainer*innen

17.00 Uhr

Singen für die Lunge mit den 2 Braun und Mau

Frühling

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

Diese Wörter sind versteckt:

MAIBOWLE	MAIKAEFER	WALDMEISTER	SPARGEL	APRIL
TULPEN	OSTERGLOCKEN	VOEGEL	AUSSAAT	KIRSCHBLUETEN
MAI	FRUEHLINGSGEFUEHLE	BLATTGRUEN	RAPS	MAERZ
FEIERTAGE	OSTERN	ROSEN	ERDBEEREN	LAEMMER

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 Pflegestützpunkt: Referat Pflege und Senioren

Pflegestützpunkt

Altendorfer Str. 103, 45143 Essen **NEU!**

Telefon: 0201 88 - 5 00 89, Mail: pflugestuuetzpunkt@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 Mai 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



Bank am Zentrum 60plus im Isenberg-Treff