

Montag, 01.06.2026

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
 18.00 Uhr Angehörigengruppe Demenz/Alzheimer,
 Telefon: 015254500347

Dienstag, 02.06.2026

10.00 - 14.00 Uhr Mal-Zeit im Atelier
 10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau **entfällt!**
 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, 03.06.2026

09.00 - 12.00 Uhr Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse,
 Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege/Freizeit
 10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau **entfällt!**
 10.00 Uhr Upcycling
 11.00 Uhr 3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)
 11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation (voll)
 13.30 Uhr Fitnesskurs mit Eco X Plore mit Schüler*innen des
 Helmholtz-Gymnasiums
 14.00 - 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, 04.06.2026 Fronleichnam geschlossen**Freitag, 05.06.2026**

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 Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
 16.00 Uhr Lesekreis (voll)

Samstag, 06.06.2026

ca. 12.00 Uhr Ankunft der Teilnehmer*innen der Seniorenreise
 14.00 Uhr Gruppe „Zu jung um alt zu sein“ **entfällt!**

Montag, 08.06.2026

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde
 10.00 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe
 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
 18.00 Uhr Selbsthilfegruppe " Funkstille" (über Wiese)

Dienstag, 09.06.2026

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, 10.06.2026

09.00 - 12.00 Uhr Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter,
 Gesundheit, Pflege und Freizeit
 10.00 - 12.00 Uhr Konzert vor Ort von der Philharmonie Musethica e.V.
 11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation
 11.00 Uhr 3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)
 13.30 Uhr Aktion mit den Kindern der Kita Isenbergstraße
 14.30 -16.30 Uhr Vortrag und Gespräch zum Thema „Cybercrime“ von und mit
 Kriminalhauptkommissar Marc Burdorf
 14.30 Uhr Gitarrentrio
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation
 18.00 Uhr Blaues-Kreuz-Gruppe

Donnerstag, 11.06.2026

9.00 – 12.00 Uhr	Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)
09.15 - 10.00 Uhr	Rehasport mit der VG/SU
10.00 - 10.45 Uhr	Rehasport mit der VG/SU
10.00 - 12.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
11.00 - 11.45 Uhr	Rehasport mit der VG/SU
13.30 - 16.30 Uhr	Handarbeitsrunde / Klönen, Plausch und Spiel
14.00 Uhr	Boule-Spiel mit Frau Heß (voll)
15.30 - 16.30 Uhr	Ratetunde mit Frau Jansen
17.00 Uhr	Sprachpaten treffen Ukrainer*innen
18.00 Uhr	Singen mit den 2 Braun und Mau

Freitag, 12.06.2026

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
17.00 Uhr	Nähgruppe

Montag, 15.06.2026

10.00 - 11.30 Uhr	Wir spielen auf der Veeh-Harfe
12.30 Uhr	Technikstunde mit Schüler*innen des Helmholtz-Gymnasiums
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
17.15 Uhr	Treffen Besuchsdienstgruppe

Dienstag, 16.06.2026

10.00 - 14.00 Uhr	Mal-Zeit im Atelier
10.00 - 14.00 Uhr	Kreatives Schreiben
10.00 - 12.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy
10.30 - 12.00 Uhr	Schachkurs
13.30 - 17.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel

Mittwoch, 17.06.2026

11.00 – 16.00 Uhr	Tag der älteren Generation Rüttenscheid, Julienstraße 39 (siehe Aushang)
13.00 Uhr	Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge nur mit Termin, Telefon: 87658629 oder 0177-3016786
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

Donnerstag, 18.06.2026

09.15 - 10.00 Uhr	Rehasport mit der VG/SU
10.00 - 10.45 Uhr	Rehasport mit der VG/SU
10.00 - 12.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy
10.30 Uhr	„Es war einmal...“ Märchen mit Frau Koch
11.00 - 11.45 Uhr	Rehasport mit der VG/SU
13.30 - 17.00 Uhr	Handarbeitsrunde / Klön, Plausch und Spiel
14.00 Uhr	Boule-Spiel mit Frau Heß (voll)
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast
17.00 Uhr	Sprachpaten treffen Ukrainer*innen
17.00 Uhr	Depressionen aus der Ferne

Freitag, 19.05.2026

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop
14.00 Uhr	Diakoniegottesdienst zum Thema „Brücken bauen“ mit Pfarrerin Grüneklee-Herrmann und Team
17.00 Uhr	Nähgruppe
17.30 Uhr	Herz-Kreislauftraining entfällt! (Anmeldung Tel: 0201/773169 oder 0177 590 8479)

Samstag, 20.06.2026

10.30 Uhr	Offenes Singen im St. Andreas Quartier, Paulinenstr. 21, 45130 Essen NEU
11.00 – 16.30 Uhr	Sommerfest mit Kofferflohmart und lustiger Modenschau (siehe Aushang)

Montag, 22.06.2026

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung)
 10.00 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe
 10.30 - 12.00 Uhr Bewusst Leben mit Yoga+Wertschätzung mit Brigitte Venker
 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
 18.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Funkstille“ über die Wiese

Dienstag, 23.06.2026

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, 24.06.2026

09.00 - 12.00 Uhr Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege /Freizeit
 10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau
 10.00 Uhr Upcycling mit Frau Rieger
 11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation (**voll**)
 13.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentanträge nur mit Termin, Telefon: 87658629 oder 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

Donnerstag, 25.06.2026

09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen
 09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VGSU
 10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VGSU
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy
 11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU
 13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde / Spiel und Plausch
 14.00 Uhr Boule-Spiel mit Frau Heß (voll)
 15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast
 17.00 Uhr Sprachpaten treffen Ukrainer*innen
 17.00 Uhr Depressionen aus der Ferne

Freitag, 26.06.2026

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, 29.06.2026

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
 15.00 – 17.00 Uhr Smartphone-Stammtisch

Dienstag, 30.06.2026

10.00 - 14.00 Uhr Mal-Zeit im Atelier
 0.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy
 10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs
 13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel

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

Änderungen vorbehalten!!!



Zugang zur Homepage

Telefonseelsorge als Notfallnummer

Bei der Telefonseelsorge können Sie rund um die Uhr eine*n Gesprächspartner*in erreichen!

Die Rufnummern lauten: 0800/1110111 oder 0800/1110222 (kostenloses Angebot)

Zentrum 60plus im Isenberg-Treff

Das Zentrum 60plus, 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 oder 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 „Klön, Plausch und Spiel“ einfach einmal Ihr Lieblingsspiel mit, um mit anderen Besucher*innen gemeinsam zu spielen.

Soziale Kontakte im Alter sind wichtig. Daher soll das Zentrum 60plus, durch Akteure ein Ort sein, an dem man sich gerne trifft, sich wohlfühlt, miteinander redet und Unterstützung bekommt.

Wir Mitarbeiter*innen stehen für Offenheit und Vielfältigkeit in unserem Zentrum, stehen für Vorschläge und Ideen zur Verfügung und sehen uns in einer Wegweiser- und Lotsenfunktion. Die Bedürfnisse der Senior*innen zu ermitteln und diese gezielt in die Planungen konkreter Angebote einzubringen, sehen wir als eine unserer wesentlichen Aufgaben an.

Pflegestützpunkt der Stadt Essen

Eine gute Vernetzung aller Akteure vor Ort ist die Grundlage für eine gelingende Stadtteilentwicklung. Deshalb kommt der Pflegestützpunkt der Stadt Essen in der Regel jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 9.00 - 12.00 Uhr ins Zentrum 60plus. Sie können ihn aber auch jederzeit telefonisch unter Telefonnr. **(0201) 8850089** erreichen.

Weitere Kontaktdaten des Pflegestützpunktes:

Pflegestützpunkt: Referat Pflege und Senioren
Altendorfer Str. 103, 45143 Essen (Neue Adresse)
E-Mail: pflegestuetzpunkt@essen.de

Einzelrentenberatung/Rentenansprüche

Frau Thomas von der Deutschen Rentenversicherung besucht das Zentrum normalerweise jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat. Für einen Termin kontaktieren Sie sie bitte telefonisch unter: (0201) 87656829 oder 0177-3016786.

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 Juni 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



Ideen- und Meckerkasten, Eingang zum Zentrum 60plus im Isenberg-Treff