

**Mittwoch, 01.07.2026**

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

11.00 Uhr 3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)

11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation (**voll**)

13.30 – 16.00 Uhr Offenes Treffen

14.30 Uhr Gitarrentrio

17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

17.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Mächel entfällt!

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

**Donnerstag, 02.07.2026**

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 - 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

17.00 Uhr Sprachpaten treffen Ukrainer\*innen

17.00 Uhr Singen mit den 2 Braun und Mau

**Freitag, 03.07.2026**

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)

14.30 Uhr Lesecafé

16.00 Uhr Lesekreis (**voll**)

**Samstag, 04.07.2026**

14.00 Uhr Gruppe „Zu jung um alt zu sein“ **entfällt!**

**Montag, 06.07.2026**

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, 07.07.2026**

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, 08.07.2026**

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

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, 09.07.2026**

9.00 – 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen

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!)

15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast

17.00 Uhr Sprachpaten treffen Ukrainer\*innen

**Freitag, 10.07.2026**

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 Grünekle-Herrmann

17.00 Uhr Nähgruppe

**Montag, 13.07.2026**

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde **entfällt!**

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, 14.07.2026**

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, 15.07.2026**

09.00 - 12.00 Uhr Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit  
 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, 16.07.2026**

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 mit Frau Koch“  
 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!)  
 15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast  
 17.00 Uhr Sprachpaten treffen Ukrainer\*innen

**Freitag, 17.07.2026**

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

**Samstag, 18.07.2026**

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

**Montag, 20.07.2026**

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 **entfällt!**

**Dienstag, 21.07.2026**

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, 22.07.2026**

09.00 - 12.00 Uhr Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit  
 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  
 14.30 -16.30 Uhr Offenes Treffen  
 14.30 Uhr Gitarrentrio  
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

**Donnerstag, 23.07.2026**

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 / Klön, Plausch und Spiel  
 14.00 Uhr Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit 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, 24.07.2026**

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, 27.07.2026**

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde **entfällt!**  
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, 28.07.2026**

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, 29.07.2026**

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  
11.00 Uhr 3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)  
11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation (**voll**)  
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, 30.07.2026**

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 - 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  
17.00 Uhr Sprachpaten treffen Ukrainer\*innen

**Freitag, 31.07.2026**

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

**Jeden Tag zu den Öffnungszeiten können Sie von 10.00 - 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](mailto:pflegestuetzpunkt@essen.de)

### Einzelrentenberatung/Rentenanträge

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 Juli 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](mailto:isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de)

[www.reformationskirche.de](http://www.reformationskirche.de)

Leitung: Anke Jansen



Saal Zentrum 60plus im Isenberg-Treff