

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)

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 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	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)

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

Donnerstag, 30.07.2026

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

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

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

www.reformationskirche.de

Leitung: Anke Jansen



Saal Zentrum 60plus im Isenberg-Treff