

Mittwoch, 01.11.2023 *Allerheiligen geschlossen!*

Donnerstag, 02.11.2023

| | |
|-------------------|--|
| 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) |
| 10.00 - 12.00 Uhr | Kunst ist künst-ler-ich, (upcycling) mit Frau Rieger |
| 10.00 - 17.00 Uhr | Internetcafé |
| 11.00 - 11.45 Uhr | Rehasport mit der VGSU (neurologisch) |
| 13.30 - 17.00 Uhr | Handarbeitsrunde |
| 14.00 Uhr | Boule-Spiel (bitte anmelden!) |
| 15.30 Uhr | Gedächtnistraining mit Frau Ast |
| 16.00 Uhr | Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin) |
| 17.00 Uhr | Singen für die Lunge mit Herrn Ernesto Binondo |

Freitag, 03.11.2023

| | |
|-------------------|---|
| 09.30 - 12.00 Uhr | Wir malen Mandalas |
| 10.00 - 16.30 Uhr | Internetcafé |
| 10.00 - 13.00 Uhr | Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin) |
| 13.30 - 16.00 Uhr | Klön, Plausch und Spiel |
| 14.00 Uhr | Quartiersspaziergang |
| 14.30 - 16.30 Uhr | Literaturcafé |
| 18.00 Uhr | Lesekreis |

Samstag, 04.11.2023

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

Montag, 06.11.2023

| | |
|-------------------|---|
| 10.00 - 17.00 Uhr | Internetcafé |
| 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) |
| 14.00 - 16.00 Uhr | Bastelgruppe |
| 15.00 - 17.00 Uhr | Moderne Medien mit Herrn Groß |
| 18.00 Uhr | Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer über Tagesstübchen Pustebume (Diakoniestationen) |

Dienstag, 07.11.2023

| | |
|-------------------|---|
| 10.00 - 12.00 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 |

Mittwoch, 08.11.2023

| | |
|-------------------|--|
| 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 - 12.00 Uhr | Kunst ist-künst-ler-ich, (upcycling) mit Frau Rieger |
| 10.00 - 17.00 Uhr | Internetcafé |
| 11.00 - 12.00 Uhr | Englische Konversation |
| 13.30 Uhr | Aktion mit den Kita-Kindern der Isenbergstraße |
| 13.30 - 16.30 Uhr | Offenes Treffen |
| 16.00 - 18.30 Uhr | Einzel-Rentenberatung mit Frau I.Thomas (Anmeldung) |
| 17.00 - 18.30 Uhr | Englische Konversation |
| 19.00 Uhr | Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum) |

Donnerstag, 09.11.2023

| | |
|-------------------|--|
| 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) |
| 10.00 - 17.00 Uhr | Internetcafé |
| 11.00 - 11.45 Uhr | Rehasport mit der VGSU (neurologisch) |
| 13.30 - 17.00 Uhr | Handarbeitsrunde |
| 14.00 Uhr | Boule-Spiel (Anmeldung) |
| 15.30 - 16.30 Uhr | Gedächtnistraining mit Frau Ast |
| 16.00 Uhr | Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin) |

Freitag, 10.11.2023

| | |
|-------------------|---|
| 09.30 - 12.00 Uhr | Wir malen Mandalas |
| 10.00 - 16.30 Uhr | Internetcafé |
| 10.00 - 13.00 Uhr | Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin) |
| 13.30 - 16.00 Uhr | Offenes Treffen |
| 14.00 - 16.00 Uhr | Tanzen und Bewegung mit Frau Mau |
| 17.00 Uhr | „Nähfreunde“ |

Samstag, 11.11.2023

13.30 Uhr Plätzchen backen
 15.00 – 16.30 Uhr „Lachen weckt die Lebensgeister“ mit Frau Venker
 (Lachyoga) (Anmeldung)

Montag, 13.11.2023

10.00 - 12.00 Uhr Plätzchen backen
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker
 13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel
 14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 14.00 - 16.00 Uhr Bastelgruppe
 15.00 - 17.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß
 18.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

Dienstag, 14.11.2023

10.00 - 12.00 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, 15.11.2023

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 - 12.00 Uhr Kunst ist-künst-ler-ich, (upcycling) mit Frau Rieger
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation
 13.30 - 15.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel
 15.00 - 16.30 Uhr Erzählrunde „Frieden“
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation
 17.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel

Donnerstag, 16.11.2023

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)
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (neurologisch)
 13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde
 14.00 Uhr Boule-Spiel (Anmeldung)
 15.30 -16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast
 16.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

Freitag, 17.11.2023

09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas
 10.00 - 12.00 Uhr Plätzchen backen
 10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé
 10.00 - 13.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 14.30 Uhr Gottesdienst mit Pfarrerin Grüneklee-Herrmann
 17.30 Uhr Bewegungsstunde mit Frau Träger
 (Anmeldung Tel: (0201) 773169 oder 0177 590 8479)

Samstag, 18.11.2023

14.00 Uhr Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger
 (Wiese)

Montag, 20.11.2023

10.00 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe
 10.00 - 12.00 Uhr Plätzchen backen
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel
 14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 14.00 - 16.00 Uhr Bastelgruppe
 15.00 - 17.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß
 17.15 Uhr Treffen der Besuchsdienstgruppe

Dienstag, 21.11.2023

10.00 - 12.00 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
 17.30 Uhr Lesung aus dem Buch „Ich, Victorine“ mit Rüdiger Völckers (Anmeldung)

Mittwoch, 22.11.2023

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 - 12.00 Uhr Kunst ist-künst-ler-ich, (upcycling) mit Frau Rieger
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation
 13.30 - 14.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel
 14.30 - 16.30 Uhr Besuch der Seniorenbeauftragten B. Hofmann
 16.00 - 18.30 Uhr Einzel-Rentenberatung mit Frau I.Thomas (Anmeldung)
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation
 19.00 Uhr Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 23.11.2023

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)
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (neurologisch)
 13.30 - 16.00 Uhr Handarbeitsrunde
 14.00 Uhr Boule-Spiel (Anmeldung)
 15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast
 16.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 17.00 - 19.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“

Freitag, 24.11.2023

09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas
 10.00 - 12.00 Uhr Plätzchen backen
 10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé
 10.00 - 13.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 13.30 - 16.30 Uhr Offenes Treffen
 14.00 - 16.00 Uhr Tanzen und Bewegung mit Frau Mau
 17.00 Uhr „Nähfreunde“

Montag, 27.11.2023

10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 10.00 - 12.00 Uhr Plätzchen backen
 10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker
 13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel
 14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 14.00 - 16.00 Uhr Bastelgruppe
 15.00 - 17.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß
 18.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

Dienstag, 28.11.2023

10.00 - 12.00 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

Mittwoch, 29.11.2023

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 - 12.00 Uhr Kunst ist-künst-ler-ich, (upcycling) mit Frau Rieger
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation
 14.00 Uhr Vortrag der Polizei „Trickbetrüger“ (Anmeldung!)
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 30.11.2023

| | |
|-------------------|---|
| 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) |
| 10.00 - 17.00 Uhr | Internetcafé |
| 11.00 - 11.45 Uhr | Rehasport mit der VGSU (neurologisch) |
| 13.30 - 17.00 Uhr | Handarbeitsrunde |
| 14.00 Uhr | Boule-Spiel (Anmeldung) |
| 15.30 -16.30 Uhr | Gedächtnistraining mit Frau Ast |
| 16.00 Uhr | Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin) |



QR-Code - Zugang auf die Homepage des Zentrums

Wichtige Kontaktdaten und Informationen:

1. Senior*innen und Pflegewegweiser:

„Gut versorgt in ...“, nun auch in Essen. Ab sofort stehen allen Essener*innen über die neue kostenlose App „Gut versorgt in Essen“ alle relevanten Informationen rund um die Themen Gesundheit und Älterwerden in unserer Stadt zur Verfügung. Die App ist informativ, übersichtlich, einfach und schnell, mobil, barrierearm und sprachgesteuert.

Laden Sie sich die App im App Store oder bei Google Play kostenlos herunter.

Sollten Sie Hilfe dafür benötigen, dann melden Sie sich bitte bei uns!

2. Telefonseelsorge:

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

Hier noch einmal die Telefonnummer: 0800/1110111 oder 0800/1110222 (kostenloses Angebot)

3. Kontaktdaten Seniorenreferat Pflegestützpunkt

Pflegestützpunkt

Steubenstraße 53, 45138 Essen

Telefon: 0201 88 - 5 00 89, Mail: pflegestuetzpunkt@essen.de

Besuch im Zentrum jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 9.00 bis 12.00 Uhr.

4. Ideenbörse

Wenn Sie sich im Zentrum 60plus einbringen möchten, Ideen oder Anregungen für uns haben melden Sie sich gerne bei uns.

Zentrum 60plus Isenberg-Treff

Isenbergstraße 81

45130 Essen

Mail: isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de

oder benutzen Sie den roten Briefkasten an der Eingangstür.

5. Rentenberatung von Frau Inge Thomas

In der Regel jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat in der Zeit von 16.00-18.30 Uhr
Bitte Termin vereinbaren! Telefon: 87658629, 0177-3016786

PINWAND

des Zentrums 60plus und des Isenberg-Treffs.

Informationen, Vorankündigungen und Neuerungen

1. Unser Besuchsdienst benötigt Unterstützung! Wir suchen nette, verlässliche Menschen, die gerne mit anderen telefonieren, spielen oder spazieren gehen möchten.
Aktuell wird ein/e Spaziergangspartner*in gesucht.
2. Termine für die Hilfestellung beim Handy bitte im Zentrum erfragen!
3. Bei Einsamkeit oder Gesprächsbedarf dürfen sie sich immer gerne bei uns melden!
4. Die Tanz- und Bewegungsgruppe von Frau Mau, die offene Handarbeitsrunde und die Upcycling-Gruppe von Frau Rieger suchen Verstärkung!
Bei Interesse gerne melden.
5. Die Tageszeitungen WAZ und NRZ liegen zu den Öffnungszeiten im Zentrum zum Lesen bereit. Bitte **nur** im Zentrum lesen!
6. Von Freitag, den 1.12.2023 bis zum Sonntag, den 03.12.2023 findet das Basarwochenende in der Reformationskirche der ev. Kirchengemeinde Essen-Rüttenscheid statt (siehe Aushang).
7. Am Samstag, den 09.12.2023 ab 11.00 Uhr findet im Zentrum 60plus unser Adventstag statt (siehe Aushang).
Der Reinerlös geht an unser Patenkind bei der Kindernothilfe!
Sie sind herzlich eingeladen!

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

Diese Wörter sind versteckt:

NAESSE DECKEN MARTINSUMZUG TOTENSONNTAG DUNKEL
 KERZEN KAFFEEZEIT HEIZUNG VORBEREITUNGEN GRAU
 SOFA NEBEL LATERNEN BRETZEL STURM ALLERHEILIGEN
 LAUB SPAZIERGANG HERBST

Wichtig: Bitte melden Sie sich zu allen Großveranstaltungen vorher an!

Zentrum 60plus im Isenberg-Treff

Das Zentrum 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 Senioren*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 es mit anderen Besuchern*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, die sich vielleicht auch selbst organisieren und einbringen wollen!

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 Nr. **8850089** erreichen.

Eine gute Vernetzung aller Akteure vor Ort ist die Grundlage für eine gelingende Stadtteilentwicklung. Die Bedürfnisse der Senioren*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 Montag von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Freitag von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team des Zentrums 60plus im Isenberg-Treff

Monatsprogramm November 2023



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



Herbstbild: Til Becker