

**Montag, 02.10.2023**

10.00 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe  
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé  
 13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel  
 14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
 14.00 Uhr Bastelgruppe  
 15.00 - 17.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß  
 18.00 Uhr Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer über Tagesstübchen Pustebume (Diakoniestationen)

**Dienstag, 03.10.2023 Feiertag geschlossen!****Mittwoch, 04.10.2023**

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 Uhr Achtsamkeitsübungen mit Marie Weimann **NEU**  
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé  
 11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation  
 13.30 - 16.30 Uhr Klön und Plausch und Spiel  
 16.00 - 18.30 Uhr Einzel-Rentenberatung mit Frau I.Thomas (Anmeldung)  
 17.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel **NEU**  
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

**Donnerstag, 05.10.2023**

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!)  
 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, 06.10.2023**

09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas bei meditativer Musik  
 10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé  
 13.30 - 16.00 Uhr Klön-Plausch und Spiel  
 14.00 Uhr Quartiersspaziergang  
 14.30 - 16.30 Uhr Literaturcafé  
 18.00 Uhr Lesekreis  
 17.00 Uhr „Nähfreunde“

**Samstag, 07.10.2023**

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

**Montag, 09.10.2023**

10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé  
 10.00 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe **in der Musikschule**  
 10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker  
 13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel  
 14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
 15.00 - 17.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß  
 18.00 Uhr Selbsthilfegruppe über Wiese „Funkstille“

**Dienstag, 10.10.2023**

10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit im Atelier  
 Kreatives Schreiben mit Frau Mau  
 Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
 10.00 - 12.00 Uhr Internetcafé  
 10.00 - 17.00 Uhr Schachkurs  
 10.30 - 12.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel  
 13.30 - 17.00 Uhr IG Fotografie mit Herrn Giesecke  
 15.00 - 16.30 Uhr

### **Mittwoch, 11.10.2023**

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
14.30 Uhr	Gruppenangebot „Achtsamkeit“ mit Frau Rotthaus
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
19.00 Uhr	Blau-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

### **Donnerstag, 12.10.2023**

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 (bitte anmelden!)
15.30 -16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast
16.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

### **Freitag, 13.10.2023**

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
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

### **Montag, 16.10.2023**

10.00 - 17.00 Uhr	Internetcafé
10.00 - 11.30 Uhr	Wir spielen auf der Veeh-Harfe
13.30 - 17.00 Uhr	Klön und Plausch und Spiel
14.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
15.00 - 17.00 Uhr	Moderne Medien mit Herrn Groß

### **Dienstag, 17.10.2023**

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
	Klön und Plausch und Spiel <b>fällt aus!</b>
14.30 Uhr	Vortrag „Ängste“

### **Mittwoch, 18.10.2023**

09.00 - 12.00 Uhr	Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit
	Kreatives Schreiben mit Frau Mau
	Kunst ist-künst-ler-ich, (upcycling) mit Frau Rieger
	Internetcafé
	Englische Konversation
	Klön und Plausch und Spiel
	Englische Konversation
	Qi Gong mit Herrn Kai Mächel <b>NEU</b>

### **Donnerstag, 19.10.2023**

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 (bitte anmelden!)
15.30 -16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast
16.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

### **Freitag, 20.10.2023**

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

**Samstag, 21.10.2023**

14.00 Uhr Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger (Wiese)

**Montag, 23.10.2023**

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

**Dienstag, 24.10.2023**

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 und Plausch und Spiel  
 15.00 - 16.30 Uhr IG Fotografie mit Herrn Giesecke

**Mittwoch, 25.10.2023**

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 - 16.30 Uhr Klön und Plausch und Spiel  
 16.00 - 18.30 Uhr Einzel-Rentenberatung mit Frau I.Thomas (Anmeldung)  
 17.00 Uhr Achtsamkeit nach Doris Lewe (Wiese) über Wiese anmelden!  
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

**Donnerstag, 26.10.2023**

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 - 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!)  
 16.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
 17.00 - 19.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“

**Freitag, 27.10.2023**

09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas bei meditativer Musik  
 10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé  
 10.00 Uhr Rikschafahrt (Neue Arbeit) (Anmeldung)  
 10.00 - 13.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
 Offenes Treffen fällt aus!  
 Tanzen und Bewegung mit Frau Mau fällt aus!  
 „Nähfreunde“ fällt aus!  
 18.00 - 22.00 Uhr Disko „Golden Years Party“ (Anmeldung)

**Montag, 30.10.2023**

10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé  
 13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel  
 14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
 15.00 - 17.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß  
 16.00 Uhr Theaterstück „Du bist meine Mutter“ zum Thema Demenz in der Reformationskirche  
 Einlass: 15.30Uhr

**Dienstag, 31.10.2023**

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 und Plausch und Spiel



**QR-Code - Zugang auf die Homepage des Zentrums**

### **Neu im Zentrum:**

#### **1. Eine neue Gruppe hat sich gebildet: „Zu jung, um alt zu sein“**

**Was versteht man darunter? Wer sind wir? Was wollen wir?**

*Wie oft denkt man im Leben, habe ich etwas verpasst? Ganz besonders so um die 60 Jahre. Das Arbeitsleben ist noch da oder gerade vorbei, die Kinder aus dem Haus, manchmal auch der Lebenspartner. Senior\*in und alt sein will man noch nicht! Die Teilnehmer\*innen dieser Gruppe haben diese Probleme erlebt und jedoch angepackt. Kontakte knüpfen, so dass ein festes Netz entsteht, in dem man sich wohlfühlt. Reden, kreativ sein, wir wollen Spaß haben in einer Runde, wo man willkommen ist. So lautet das Motto. Was daraus weiter entsteht, liegt an uns und an Ihnen. Bringen Sie doch eigene Ideen mit! Wir treffen uns jeden 1. Samstag im Monat in der Zeit von 14.00 – 16.00 Uhr im Zentrum 60plus im Isenberg-Treff. Wenn Sie neugierig geworden sind, schauen Sie doch am 07.10.2023 einfach einmal vorbei.*

**Termin im November 2023: 04.11.2023!**

#### **2. 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

#### **3. Singen für die Lunge, offenes Singen mit Ernesto Binondo**

Jeden 1. Donnerstag im Monat in der Zeit von 17.00 – 18.00 Uhr

#### **4. Lachyoga mit Brigitte Venker, Samstag, 11.11.2023 in der Zeit von 15.00 – 17.00 Uhr**

### 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 bitte bei uns melden!**

#### **2. Telefonseelsorge:**

Dass Sie rund um die Uhr einen Gesprächspartner\*in bei der Telefonseelsorge erreichen können, ist Ihnen sicher bekannt.

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: [pflugestuetzpunkt@essen.de](mailto:pflugestuetzpunkt@essen.de)

#### **4. Ideenbörse**

Haben Sie Ideen oder Anregungen für uns oder möchten Sie sich im Zentrum 60plus einbringen, dann bitte bei uns melden.

#### **5. Zentrum 60plus im Isenberg-Treff**

Zudem haben wir aber auch eine Bitte an Sie: Auch wir vom Zentrum 60plus Isenberg-Treff freuen uns sehr über Ihre Post an uns. Wenn Sie Lust haben, schicken Sie uns eine Postkarte mit ihren Lieblingssprüchen und/oder -Gedichten oder Ihren Ideen zu.

Unsere Adresse lautet:

**Zentrum 60plus Isenberg-Treff**

**Isenbergstraße 81**

**45130 Essen**

**Mail: [isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de](mailto:isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de)**

**oder benutzen Sie den roten Briefkasten an der Eingangstür.**

# PINNWAND

des Zentrums 60plus und des Isenberg-Treffs.

## Informationen, Vorankündigungen, 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 Handyhilfestellung sind im Zentrum zu erfragen!  
Wer möchte uns dabei auch unterstützen?
3. Wenn jemand einsam ist und Gesprächsbedarf hat, bitte bei uns melden!
4. Die Tanz- und Bewegungsgruppe von Frau Mau, die offene Handarbeitsrunde und die Upcycling-Gruppe von Frau Rieger suchen Verstärkung!  
Wer also Interesse hat, kann sich bei uns melden.
5. Die Tageszeitungen WAZ und NRZ liegen zu den Öffnungszeiten im Zentrum zum Lesen bereit. Bitte im Zentrum lesen!

**Wichtig: Bitte zu allen Großveranstaltungen vorher anmelden!**

## Herbst

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

Diese Wörter sind versteckt:

ERNTE      SUPPE      BASTELN      REIBEKUCHEN      KARTOFFELN  
FERIEN      SINNGEWEBE      LAUB      NEBEL      GOTTESDIENST  
EICHELN      BIRNEN      EINKOCHEN      KASTANIEN      ALTWEIBERSOMMER  
BUHECKERN      KUERBISSE      DRACHEN      AEPFEL  
REFORMATIONSTAG      ERNTE-DANK      STURM

# 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 Oktober 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](mailto:isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de)

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

Leitung: Anke Jansen



Bild: Sinnesgarten Isenbergstraße