

Dienstag, 01.08.2023

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
 18.00 Uhr SeniorenNetzwerk-Gründung in der Reformationskirche

Mittwoch, 02.08.2023

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 Uhr Gesprächsrunde zum Thema Demenz“ (Demenznetzwerk) **Bitte anmelden!**
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 03.08.2023

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 auf dem Messeparkplatz (bitte anmelden!)
 15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast
 Singen für die Lunge mit Herrn Ernesto Binondo **fällt aus!**

Freitag, 04.08.2023

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 mit Frau Heß
 14.30 - 16.30 Uhr Literaturcafé
 18.00 Uhr Lesekreis

Samstag, 05.08.2023

14.00 Uhr Gruppe „Zu jung um alt zu sein“

Montag, 07.08.2023

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)
 Bastelgruppe (**Sommerpause**)
 Moderne Medien mit Herrn Groß
 Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer über Tagesstübchen Pustebume (Diakoniestationen)

Dienstag, 08.08.2023

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, 09.08.2023

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 - 16.30 Uhr Offenes Treffen
 16.00 - 18.30 Uhr Einzel-Rentenberatung mit Frau Inge Thomas
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation
 19.00 Uhr Blau-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 10.08.2023

09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)
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 - 16.30 Uhr Handarbeitsrunde
14.00 Uhr Boule-Spiel auf dem Messeparkplatz (bitte anmelden!)
15.30 -16.30 Uhr Gedächtnistraining

Freitag, 11.08.2023

09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé
11.00 - 12.00 Uhr Bildbetrachtung
13.30 - 16.00 Uhr Offenes Treffen
14.00 - 16.00 Uhr Tanzen und Bewegung mit Frau Mau
17.00 Uhr „Nähfreunde“

Samstag, 12.08.2023

14.30 Uhr Lesung unter dem Kastanienbaum **Bitte anmelden!**

Montag, 14.08.2023

10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
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, 15.08.2023

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
18.00 Uhr Basistreffen SeniorenNetzwerk im Zentrum 60plus

Mittwoch, 16.08.2023

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 Fr. Rieger
10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation
13.30 - 15.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel
15.00 - 16.30 Uhr Gesprächsrunde Thema „Eigenliebe“
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 17.08.2023

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 auf dem Messeparkplatz (bitte anmelden!)
15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast
17.00 - 19.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“

Freitag, 18.08.2023

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

Samstag, 19.08.2023

14.00 Uhr Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger (Wiese)

Montag, 21.08.2023

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)
Bastelgruppe (**Sommerpause**)
15.00 - 17.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß
17.15 Uhr Treffen der Besuchsdienstgruppe

Dienstag, 22.08.2023

10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit im Atelier
 Kreatives Schreiben mit Frau Mau **fällt aus!**
 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 - 16.30 Uhr Klön und Plausch und Spiel
 15.00 - 16.30 Uhr IG Fotografie mit Herrn Giesecke
 17.00 Uhr Vortrag über Foodsharing von Frau Beckmann

Mittwoch, 23.08.2023

09.00 - 12.00 Uhr Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse,
 Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit
 Kreatives Schreiben mit Frau Mau **fällt aus!**
 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
 14.00 Uhr Spaziergang mit der Seniorenbeauftragten B.Hofmann
 16.00 - 18.30 Uhr Einzel-Rentenberatung mit Frau Inge Thomas
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation
 19.00 Uhr Blau-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 24.08.2023

09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)
 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 auf dem Messeparkplatz (bitte anmelden!)
 15.30 -16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast

Freitag, 25.08.2023

09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
 10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé
 13.30 - 16.00 Uhr Offenes Treffen
 17.00 Uhr Tanzen und Bewegung mit Frau Mau **fällt aus!**
 „Nähfreunde“

Montag, 28.08.2023

10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 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, 29.08.2023

10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit im Atelier
 Kreatives Schreiben mit Frau Mau **fällt aus!**
 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
 18.00 Uhr Basistreffen SeniorenNetzwerk im Zentrum 60plus

Mittwoch, 30.08.2023

09.00 - 12.00 Uhr Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse,
 Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit
 Kreatives Schreiben mit Frau Mau **fällt aus!**
 10.00 - 12.00 Uhr Kunst ist-künst-ler-ich, (upcycling) mit Fr. Rieger
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation
 13.30 - 15.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 31.08.2023

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 auf dem Messeparkplatz (bitte anmelden!)
 15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast



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 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 05.08.2023 einfach einmal vorbei.*

Termin im September 2023: 02.09.2023!

2. Rentenberatung von Frau Inge Thomas

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. Qi Gong mit Herrn Kai Mächel (NEU ab September)

Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 17.00 Uhr

5. „Bonjour“ Französisch mit Rosemarie (NEU ab September)

Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 15.00 – 16.30 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 Alterwerden 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 88-50089, Mail: pflegestuetspunkt@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

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!

Rätsel

Hier haben sich Zahlen in Wörtern versteckt.

Übereinstimmung
Gemeinschaft
Rundreise
dreifach
Siebenschläfer
durchsieben
Abzweigung
bezweifeln
zweiseitig
Neunter

vierteln
Revier
Sechslinge
Frachtschiff
fünfeckig
Einstein
Routineuntersuchung
Delfin
Schnuller
Nachthimmel

Obst

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

Diese Wörter sind versteckt:

JOHANNESBEEREN ERDBEEREN STACHELBEEREN KIWI
HIMBEEREN BANANEN MIRABELLEN APFEL

Monatsprogramm August 2023

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



Zentrum 60plus im Isenberg-Treff

Begegnungsstätte

der Ev. Kirchengemeinde Essen-Rüttenscheid

45130 Essen, Isenbergstraße 81,

Kontakt: Tel. 260958

E-Mail: isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de

www.reformationskirche.de

Leitung: Anke Jansen



Innenhof Zentrum 60plus im Isenberg-Treff