

Montag, 02.05.2022

09.30 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe
 10.00 - 12.00 Uhr Radeln ohne Alter (Rikschafahrt)
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel
 15.00 - 16.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß
 16.15 - 17.15 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß
 18.00 Uhr Interaktiver Vortrag für Betroffene und Angehörige von Menschen mit demenzieller Veränderung (Anmeldung Tagesstübchen „Pustebume, siehe Aushang)

Dienstag, 03.05.2022

10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit 5 Personen im Atelier
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs mit Herrn Denzer
 14.00 - 15.00 Uhr Infoveranstaltung vom Pflegestützpunkt (Pflege und Wohnen)
 15.15 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel

Mittwoch, 04.05.2022

09.00 - 12.00 Uhr Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau
 11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation
 13.30 - 16.30 Uhr Offenes Treffen
 14.00 - 16.00 Uhr Wir haben ein offenes Ohr für Sie, Telefonangebot: Zeit für ein Gespräch, unsere Nummer 85098754
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 05.04.2022

10.00 - 12.00 Uhr Kunst ist-künst-ler-ich, (upcycling) mit Frau Rieger
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)
 11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (neurologisch)
 13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsplausch
 15.00 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Gdaniec entfällt!

Freitag, 06.05.2022

09.00 - 10.00 Uhr Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 1
 09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
 10.00 - 11.00 Uhr Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 2
 10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé
 11.00 - 12.00 Uhr Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 3
 13.30 - 16.30 Uhr Offenes Treffen
 14.00 Uhr Spaziergang durchs Quartier mit Frau Heß
 15.00 - 17.00 Uhr Literaturcafé
 18.00 Uhr Benefiz Harfenkonzert mit Mariele Diehl in der Reformationskirche, Frieden für die Ukraine

Montag, 09.05.2022

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
 15.00 - 16.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß
 16.15 - 17.15 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß

Dienstag, 10.05.2022

10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit 5 Personen im Atelier
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs mit Herrn Denzer
 13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel
 15.00 - 16.30 Uhr IG Fotografie mit Herrn Giesecke

Mittwoch, 11.05.2022

09.00 - 12.00 Uhr Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau
 11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation
 13.30 - 14.00 Uhr Aktion (Singen) mit den Kita-Kindern der Isenbergstraße
 14.00 - 16.00 Uhr Wir haben ein offenes Ohr für Sie, Telefonangebot: Zeit für ein Gespräch, unsere Nummer 85098754
 15.00 - 16.30 Uhr Vortreffen Seniorenreise Bad Zwischenahn
 13.30 - 16.30 Uhr Offenes Treffen
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation
 19.00 Uhr Blau Kreuz Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 12.05.2022

09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflegerberatung)
10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
10.00 - 12.00 Uhr Kunst-ist künst-ler-ich, (upcycling) mit Frau Rieger
10.00 – 10.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (orthopädisch)
11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (neurologisch)
13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsplausch
15.00 – 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Gdaniec entfällt!
17.00 Uhr Infoveranstaltung Verbraucherzentrale (IBAN, BIC ...)

Freitag, 13.05.2022

09.00 - 10.00 Uhr Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 1
09.00 - 10.30 Uhr Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
10.00 - 11.00 Uhr Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 2
10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé
11.00 - 12.00 Uhr Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 3
11.00 - 12.00 Uhr Bildbetrachtung mit Frau Rieger (Maler Hundertwasser)
13.30 - 16.30 Uhr Offenes Treffen
14.00 - 16.30 Uhr Sitz- und Fußtänze mit Frau Mau
14.00 – 17.00 Uhr Klön- und Spielnachmittag

Sonntag, 15.05.2022

14.00 – 17.00 Uhr **Wahlsonntag (Landtagswahlen NRW)**
Vortrag von Herrn Denzer
Thema: „Die Gruga“, bei Kaffee und Waffeln
Bitte anmelden!

Montag, 16.05.2022

09.30 - 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
15.00 - 16.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß
16.15 - 17.15 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß

Dienstag, 17.05.2022

10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit 5 Personen 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 mit Herrn Denzer
13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel

Mittwoch, 18.05.2022

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 - 17.00 Uhr Internetcafé
11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation
14.00 - 16.00 Uhr Wir haben ein offenes Ohr für Sie (Telefonangebot) (Zeit für ein Gespräch mit Ihnen, unsere Nummer 85098754)
13.30 - 16.30 Uhr Offenes Treffen
15.00 - 16.30 Uhr Gesprächsrunde zum Thema: „Wie hat sich die Gesellschaft verändert?“
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 19.05.2022

10.00 - 12.00 Uhr Kunst-ist künst-ler-ich, (upcycling) mit Frau Rieger
10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
10.00 – 10.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (orthopädisch)
11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (neurologisch)
13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsplausch
15.00 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Gdaniec entfällt!

Freitag, 20.05.2022

09.00 - 10.00 Uhr Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 1
09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé
10.00 - 11.00 Uhr Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 2
11.00 - 12.00 Uhr Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 3
14.30 Uhr Gottesdienst

Samstag, 21.05.2022

9.15 Uhr Treffpunkt am Zentrum zur
14.00 - 16.00 Uhr Stadteinführung durch Rellinghausen mit Herrn Lenze
Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger (Wiese)

Montag, 23.05.2022

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
15.00 - 16.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß
16.15 - 17.15 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß

Dienstag, 24.05.2022

10.00 - 12.00 Uhr	Mal-Zeit 5 Personen 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 mit Herrn Denzer
13.30 - 17.00 Uhr	Klön und Plausch und Spiel
15.00 - 16.30 Uhr	IG Fotografie mit Herrn Giesecke

Mittwoch, 25.05.2022

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 - 17.00 Uhr	Internetcafé
11.00 - 12.00 Uhr	Englische Konversation
13.30 - 16.30 Uhr	Offenes Treffen
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
19.00 Uhr	Blau Kreuz Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 26.05.2022 Christi Himmelfahrt geschlossen**Freitag, 27.05.2022**

09.00 - 10.00 Uhr	Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 1
09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
10.00 - 11.00 Uhr	Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 2
10.00 - 16.30 Uhr	Internetcafé
11.00 - 12.00 Uhr	Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 3
14.00 - 16.30 Uhr	Sitz- und Fußtänze mit Frau Mau
14.00 - 17.00 Uhr	Klön- und Spielnachmittag

Montag, 30.05.2022

09.30 - 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
15.00 - 16.00 Uhr	Moderne Medien mit Herrn Groß
16.15 - 17.15 Uhr	Moderne Medien mit Herrn Groß

Dienstag, 31.05.2022

10.00 - 12.00 Uhr	Mal-Zeit 5 Personen 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 mit Herrn Denzer
13.30 - 17.00 Uhr	Klön und Plausch und Spiel

Bei schönem Wetter treffen sich aktive Senior*innen immer donnerstags um 14 Uhr zum Boule spielen auf dem Messeparkplatz der Girardetstraße hinter der Seniorenresidenz Mundus. Bitte im Zentrum anmelden!

Wir bitten um Ihr Verständnis, dass aufgrund der derzeitigen coronabedingten Lage eventuelle Änderungen oder Ausfälle an diesem Programm nicht vermeidbar sind.

PINNWAND

des Zentrums 60plus und des Isenberg-Treffs.

Informationen, Vorankündigungen, Neuerungen

Wie bekannt, gelten die AHA-L-Regeln weiterhin; das heißt auch, dass Menschen ohne Maske abgewiesen werden. Die 3G Regel (geimpft oder genesen, getestet) muss beachtet werden! Bitte die Nachweise mitbringen! Wichtig: Bitte zu allen Veranstaltungen vorher anmelden!

Die Tageszeitungen WAZ und NRZ liegen zu den Öffnungszeiten im Zentrum zum Lesen bereit! Bitte nehmen Sie die Zeitungen oder Teile davon nicht mit nach Hause!

Termine für die Handyhilfestellung sind im Zentrum zu erfragen!
Wer möchte uns dabei auch unterstützen?

Unser Besuchsdienst benötigt Unterstützung. Wir suchen nette verlässliche Menschen, die gerne Senior*innen Zeit schenken wollen und mit ihnen reden, telefonieren, spielen oder spazieren gehen möchten!

Wenn jemand einsam ist und Gesprächsbedarf hat, bitte bei uns melden!

Die Schachgruppe und die Upcycling-Gruppe suchen Verstärkung! Wer also Interesse hat, kann sich bei uns melden.

Es werden noch Skatspieler für eine Männerrunde gesucht!

Wer hat eine gut funktionierende Koffernähmaschine für eine Nähgruppe abzugeben?
Bitte im Zentrum melden!

Täglich zu den Öffnungszeiten haben Sie die Möglichkeit die Bilderausstellung von Frau Willmann im Zentrum 60plus zu besuchen.

Am Montag, 13.06.2022 in der Zeit von 13.00 bis 14.00 Uhr findet im Zentrum eine Infoveranstaltung zum Thema Pflege und Wohnen statt.

Liebeserklärung an einem Baum

Lieber Baum, mein Freund

Ich danke dir oh lieber Baum, denn du spendest uns Menschen Kühle, Schatten und auch Schutz, an den oftmals heißen Tagen im Jahr. Du reinigst und filterst uns die Luft und bist daher der größte Verbündete gegen den Klimawandel.

Menschen lädst du zum Verweilen und Kinder zum Klettern ein.

Für viele Tiere bist du wichtiger Lebensraum und wir können stets das bunte Farbenspiel deines Laubs bewundern und erleben.

An den Früchten von dir oder deinen Artgenossen können wir uns Menschen erfreuen.

Danke, dass du, dass ihr für uns da seid, denn was wären wir Lebewesen sonst ohne euch.

Deshalb verspreche ich dir, dass wir versuchen werden euch bei Trockenheit stets gut zu versorgen.



Daher suchen wir Menschen, die Verantwortung übernehmen möchten und uns beim Gießkannen-Projekt unterstützen. Informationen im Zentrum 60plus im Iseberg-Treff. Tel: 0201/260958

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 sexueller 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 und Besucherinnen 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. Zurzeit nur noch telefonisch erreichbar! 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 sich in einer Wegweiser- und Lotsenfunktion.

Öffnungszeiten des Zentrums 60plus im Isenberg-Treff:

Mo.- Fr. 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team des Zentrums 60plus im Isenberg-Treff

Monatsprogramm Mai 2022



**Zentrum 60plus
im Isenberg-Treff - Begegnungsstätte
der Ev. Kirchengemeinde Essen-Rüttenscheid
45130 Essen, Isenbergstr. 81,
Kontakt: Tel. 260958
E-Mail: isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de
Leitung: Anke Jansen**



Sinnesgarten Isenbergstraße

Anregung zur körperlichen Bewegung: Die Natur entdecken

Einladung zum Entdecken der Natur – entweder am offenen Fenster oder bei einem kleinen Spaziergang allein oder zu zweit.

- ➔ Können Sie Vögel hören? Welche?
- ➔ Können Sie einige der blühenden Blumen beim Namen nennen?
- ➔ Sind bestimmte Blumen bereits verblüht?
- ➔ Welche Gerüche können Sie wahrnehmen?
- ➔ Erinnern Sie sich an eine Natur-Erfahrung aus Ihrer Kindheit? (aus Ihrer Jugend, Ihrer Familienphase, aus der näheren Vergangenheit?)

Anregung zu einer Gedächtnisübung/lebensgeschichtliches Erinnern: Mein Lebensbaum

Die verschiedenen Teile eines Baumes können im übertragenen Sinne für verschiedene Aspekte unseres Lebens stehen. Tragen Sie Ihre Antworten auf die folgenden Fragen in Stichworten oder symbolisch in das unten abgebildete Baum-Bild ein. Wenn Sie mögen, können Sie den Baum und Ihre Antworten auch mit farbigen Stiften gestalten.

Meine „Wurzeln“	<ul style="list-style-type: none"> • Woraus beziehe ich meine Kraft? • Wer oder was gibt mir Halt?
Meine „Rinde“	<ul style="list-style-type: none"> • Was schützt mich? • Was belastet mich? • Wer oder was hat mich verletzt?
Meine „Blätter“	<ul style="list-style-type: none"> • Was bewegt mich zurzeit? • Welcher „Wind“ bringt mich in Bewegung?
Meine „Früchte“	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist in meinem Leben schon reif geworden? • Was gebe ich anderen / der „Nachwelt“ weiter?
„Abgestorbene Äste“	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist verkümmert? • Was konnte nicht weiter wachsen?
Meine „Blüten“	<ul style="list-style-type: none"> • Was ist das Schöne in meinem Leben? • Was wünsche ich mir? • Wovon träume ich?
Meine „jungen Triebe“	<ul style="list-style-type: none"> • Wo spüre ich, dass ich weiterhin wachse? • In welche Richtung(en) wachse ich weiter?

(Anregungen aus FORUM älter werden der Erzdiözese Freiburg e.V.)

➔ Suchsel: Mein Freund der Baum

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

Diese Wörter sind versteckt:

VOEGEL, SCHUTZ, BLAETTER, RINDE, WASSER, AST,
KLETTERBAUM, LAUB, FARBENSPIEL, OBST,
EICHHOERNCHEN,
KLIMAWANDEL, LEBENSRAUM, STAMM, BAUM, LUFT,
WURZELN, KASTANIEN, NEST, SCHATTEN