

Donnerstag, 01.06.2023

10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VGUSU (orthopädisch)
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 11.00 - 12.00 Uhr Rehasport mit der VGUSU (neurologisch)
 13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde
 14.00 Uhr Boule auf dem Messeparkplatz (bitte anmelden!)
 Gedächtnistraining mit Frau Ast **entfällt!**
 17.00 Uhr Singen für die Lunge mit Herrn Ernesto Binondo

Freitag, 02.06.2023

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
 15.00 - 17.00 Uhr Literaturcafé
 18.00 Uhr Lesekreis

Samstag, 03.06.2023

14.00 Uhr Gruppe „Zu jung um alt zu sein“

Montag, 05.06.2023

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 -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, 06.06.2023

10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit im Atelier
 10.00 - 12.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau entfällt!
 10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs
 11.00 - 12.30 Uhr Kulturprogramm der Schüler*innen des Helmholtz-Gymnasiums
 13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel

Mittwoch, 07.06.2023

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 entfällt!
 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
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 08.06.2023 Fronleichnam

geschlossen!

Freitag, 09.06.2023

10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé
 11.00 - 12.00 Uhr Kunstgruppe - Bildbetrachtung
 13.30 - 16.00 Uhr Offenes Treffen
 14.00 - 16.00 Uhr Tanzen und Bewegung mit Frau Mau entfällt!
 17.00 Uhr „Nähfreunde“

Montag, 12.06.2023

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, 13.06.2023

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, 14.06.2023

09.00 - 12.00 Uhr	Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege, Freizeit entfällt!
09.30 Uhr	Besuch des Düsseldorfer Landtags (bitte anmelden!)
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 „NEU“
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
19.00 Uhr	Blau-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 15.06.2023

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 Jansen
17.00 -19.00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“

Freitag, 16.06.2023

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
10.00 - 16.30 Uhr	Internetcafé
14.30 Uhr	Gottesdienst mit Pfarrerin Grünekle- Herrmann
17.30 Uhr	Bewegungsstunde mit Frau Träger „NEU“

Samstag, 17.06.2023

14.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger (Wiese)
-----------	---

Montag, 19.06.2023

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 -16.00 Uhr	Bastelgruppe
14.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
15.00 - 17.00 Uhr	Moderne Medien mit Herrn Groß
17.15 Uhr	Treffen der Besuchsdienstgruppe

Dienstag, 20.06.2023

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

Mittwoch, 21.06.2023

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	Erzählcafé „Sommer“
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

Donnerstag, 22.06.2023

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
16.00 - 19.00 Uhr	Einzel-Rentenberatung mit Frau Inge Thomas

Freitag, 23.06.2023

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
10.00 - 12.00 Uhr	Rikschafahrt „Radeln ohne Alter“ mit der Neuen Arbeit
10.00 - 16.30 Uhr	Internetcafé
13.30 - 16.00 Uhr	Offenes Treffen
14.00 - 16.00 Uhr	Tanzen und Bewegung mit Frau Mau
17.00 Uhr	„Nähfreunde“

Montag, 26.06.2023

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, 27.06.2023

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, 28.06.2023

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 - 19.00 Uhr	Einzel-Rentenberatung mit Frau Inge Thomas entfällt!
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
19.00 Uhr	Blau-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 29.06.2023

10.00 - 10.45 Uhr	Rehasport mit der VGUSU (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 VGUSU (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 Jansen

Freitag, 30.06.2023

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
10.00 - 16.30 Uhr	Internetcafé
13.30 - 16.00 Uhr	Eröffnung der Fotoausstellung „AusLiebe“ anlässlich 100 Jahre Diakonie in Essen
13.30 - 16.00 Uhr	Offenes Treffen

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!

Wichtig: Bitte zu allen Großveranstaltungen vorher anmelden!



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 13.05.2023 einfach einmal vorbei.*

Termin im Juni 2023: 03.06.2023!

2. Rentenberatung von Frau Inge Thomas

Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat in der Zeit von 16.00 – 18.00 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

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 88-50089,

Mail: 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

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. Haben Sie Lust, interessierten Senior*innen zu zeigen, wie ein Computer funktioniert?

Was man mit den Office-Programmen und dem Internet machen kann und worauf man dabei achten muss? Wollen Sie denen die Angst vor dem Computer nehmen? Dann freuen wir uns, wenn Sie einmal wöchentlich freitags in der Zeit von 9.30 – 11.00 Uhr in unseren Räumen eine Gruppe von max. 8 Senior*innen unterrichten. Wir freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden!

3. Kreative Seniorinnen suchen für ihre Handarbeitsgruppe im Zentrum 60plus im Isenberg-Treff Verstärkung.

Egal ob stricken, häkeln oder sticken, jedermann ist herzlich willkommen. Wir helfen uns gegenseitig und erfreuen uns bei einem netten Gespräch. Treffpunkt: donnerstags in der Zeit von 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr

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

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

6. 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.

7. Die Tageszeitungen WAZ und NRZ liegen zu den Öffnungszeiten im Zentrum zum Lesen bereit. Bitte im Zentrum lesen!

8. Am Samstag, 08.07.2023 findet ab 11 Uhr ein Kofferflohmarkt statt. Siehe Aushang

9. Am Dienstag, 11.07.2023 in der Zeit von 17.30 – 20.00 Uhr zeigen wir den Film „Zerschnittenes Band“ über Kontaktabbruch in der Familie.

Aus Liebe

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

Diese Wörter sind versteckt:

RUECKSICHT	FUERSORGE	SEELE	TROST	HILFE	SEGEN
ZUNEIGUNG	FREUDE	KRAFT	UNTERSTUETZUNG	ZEIT	
LIEBE	WOHLTATEN	ZUHOEREN	BEGEGNUNGEN	EMPATHIE	
	HERZ	NAECHSTENLIEBE	OFFENHEIT		

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 Juni 2023



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



Foto von Rainer Grünheid,
anlässlich der Fotoausstellung „Ausliebe“
100Jahre Diakonie in Essen,
30.06.2023 bis 15.08.2023