

Dienstag, 29.08.2023

10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit im Atelier
Kreatives Schreiben mit Frau Mau (**Sommerpause**)

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

13.30 - 16.00 Uhr Aktion: Hochbeet mit Anna Meier **NEU**

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 (**Sommerpause**)

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 - 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 (bitte anmelden!)

15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast

Freitag, 01.09.2023

09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas bei meditativer Musik

10.00 Uhr Aktion: Hochbeet bemalen mit Anna Meier **NEU**

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

Samstag, 02.09.2023

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

Montag, 04.09.2023

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, 05.09.2023

10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit im Atelier

10.00 Uhr Kreatives Schreiben mit Frau Mau (**Sommerpause**)

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 „Bonjour“ Französisch mit Rosemarie **NEU**

Mittwoch, 06.09.2023

09.00 - 12.00 Uhr Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse,
Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege, Freizeit
Kreatives Schreiben mit Frau Mau (**Sommerpause**)

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 Offenes Treffen

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, 07.09.2023

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 (bitte anmelden!)
 17.00 Uhr Singen für die Lunge mit Herrn Ernesto Binondo

Freitag, 08.09.2023

09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
 10.00 - 12.30 Uhr Besuch der Fotoausstellung in der VHS
 "Die Würde des Menschen im Alter" siehe Aushang
 10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé
 13.30 - 16.00 Uhr Offenes Treffen
 14.00 Uhr Befüllen/Bepflanzung des Hochbeetes mit Anna Meier
 14.30 Uhr Gruppenangebot „Achtsamkeit“ mit Frau Rotthaus **NEU**
 Tanzen und Bewegung mit Frau Mau (**Sommerpause**)
 „Nähfreunde“
 17.00 Uhr

Montag, 11.09.2023

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, 12.09.2023

10.00 - 12.00 Uhr Mal-Zeit im Atelier
 Kreatives Schreiben mit Frau Mau (**Sommerpause**)
 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, 13.09.2023

09.00 - 12.00 Uhr Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse,
 Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit
 Kreatives Schreiben mit Frau Mau (**Sommerpause**)
 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
 13.30 Uhr Aktion mit den Kita-Kindern Isenbergstraße
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation
 19.00 Uhr Blau-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 14.09.2023

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 (bitte anmelden!)

Freitag, 15.09.2023

09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
 10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé
 14.30 Uhr Gruppenangebot „Achtsamkeit“ mit Frau Rotthaus
 17.30 Uhr Bewegungsstunde mit Frau Träger
 (Anmeldung Tel: (0201) 773169 oder 0177 590 8479)

Samstag, 16.09.2023

14.00 Uhr Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger (Wiese)

Montag, 18.09.2023

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
 17.15 Uhr Treffen der Besuchsdienstgruppe

Dienstag, 19.09.2023

10.00 - 12.00 Uhr	Mal-Zeit im Atelier Kreatives Schreiben mit Frau Mau (Sommerpause)
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, 20.09.2023

09.00 - 12.00 Uhr	Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit Kreatives Schreiben mit Frau Mau (Sommerpause)
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 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
17.00 Uhr	Qi Gong mit Herrn Kai Mächel NEU

Donnerstag, 21.09.2023

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 (bitte anmelden!)
17.00 - 19.00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“

Freitag, 22.09.2023

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
10.00 - 16.30 Uhr	Internetcafé
13.30 - 16.00 Uhr	Offenes Treffen Tanzen und Bewegung mit Frau Mau (Sommerpause)
14.30 Uhr	Gottesdienst mit Pfarrerin Grünekle-Herrmann
17.00 Uhr	„Nähfreunde“

Montag, 25.09.2023

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, 26.09.2023

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
15.00 - 16.30 Uhr	IG Fotografie mit Herrn Giesecke
17.00 Uhr	Vortrag zum Thema „Energie“ der Verbraucherzentrale

Mittwoch, 27.09.2023

09.00 - 12.00 Uhr	Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit Kreatives Schreiben mit Frau Mau (Sommerpause)
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	Wir spielen Bingo
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
19.00 Uhr	Blau-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 28.09.2023

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 - 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!)

Freitag, 29.09.2023

09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé
13.30 - 16.00 Uhr Offenes Treffen
14.30 - 16.30 Uhr Literaturcafé
14.30 Uhr Gruppenangebot „Achtsamkeit“ mit Frau Rotthaus



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 02.09.2023 einfach einmal vorbei.*

Termin im Oktober 2023: 07.10.2023!

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

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: 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!

Nachhaltigkeit

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

Diese Wörter sind versteckt:

SOLAR BIOGAS GIESSKANNENHELDEN UPCYCLING WINDRAEDER
WIEDERVERWENDUNG FOODSHARING REPAIRCAFE
ENERGIE KOMPOST RECYCLEN KLIMA FAHRRAD
REGENTONNE SECONDHAND FLASCHENPFAND WAERMEPUME
STOFFBEUTEL KLIMAWANDEL UMWELT

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 September 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



Hortensie aus dem Sinnesgarten