

Mittwoch, 01.03.2023

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
13.30 - 16.30 Uhr	Offenes Treffen
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

Donnerstag, 02.03.2023

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 - 12.00 Uhr	Rehasport mit der VGSU (neurologisch)
13.30 - 17.00 Uhr	Handarbeitsrunde
14.00 Uhr	Boule auf dem Messeparkplatz (bitte anmelden!)
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast

Freitag, 03.03.2023

09.00 - 11.00 Uhr	Computerkurs mit Herrn Denzer
09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
10.00 - 16.30 Uhr	Internetcafé
13.30 - 16.30 Uhr	Offenes Treffen
14.00 - 16.00 Uhr	Quartiersspaziergang mit Frau Heß
15.00 - 17.00 Uhr	Literaturcafé
15.00 Uhr	Einstimmung Weltgebetstag der Frauen (Reformationskirche)
16.30 Uhr	Ökumenischer Gottesdienst (Reformationskirche)
18.00 Uhr	Lesegruppe

Samstag, 04.03.2023

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

Montag, 06.03.2023

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
18.00 Uhr	Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer über Tagesstübchen Pustebume (Diakoniestationen)

Dienstag, 07.03.2023

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 Uhr	Sauber-Zauber-Aktion mit Schulen und Kita Isenbergstr.
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, 08.03.2023

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 - 14.30 Uhr	Treffen mit den Kita-Kindern fällt aus!
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, 09.03.2023

09.00 - 12.00 Uhr Pflagestützpunkt der Stadt Essen
(Pflege-Wohnberatung)
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
18.00 Uhr Treffen der LSBTIQ* 60plus NEU!

Freitag, 10.03.2023

09.00 - 11.00 Uhr Computerkurs mit Herrn Denzer
10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé
11.00 - 12.00 Uhr Kunstgruppe - Bildbetrachtung
13.30 - 16.30 Uhr Offenes Treffen
14.00 - 16.00 Uhr Tanzen und Bewegung mit Frau Mau
17.00 Uhr „Nähfreunde“

Montag, 13.03.2023

10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker
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
18.00 Uhr Selbsthilfegruppe über Wiese „Funkstille“

Dienstag, 14.03.2023

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 mit Herrn Denzer
13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel
15.00 - 16.30 Uhr IG Fotografie mit Herrn Giesecke

Mittwoch, 15.03.2023

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 Offenes Treffen
15.00 - 16.30 Uhr Erzählcafé „Sprichwörter/Lebenssprüche“
16.00 - 18.30 Uhr Einzel-Rentenberatung mit Frau Inge Thomas „NEU“
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 16.03.2023

09.30 - 13.00Uhr Bustraining bei der Ruhrbahn (bitte anmelden!)
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 auf dem Messeparkplatz (bitte anmelden!)
15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast
17.00 Uhr Gedanken zur Passion mit Pfarrer Herrmann
17.00 - 19.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“

Freitag, 17.03.2023

09.00 – 11.00 Uhr Computerkurs mit Herrn Denzer
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
„Wieder in den Fluss kommen“ „NEU“

Samstag, 18.03.2023

14.00 - 17.00 Uhr Frühlingsfest „buntes Programm“
Bringen Sie doch eigene Frühlingstexte mit!

Montag, 20.03.2023

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)
 14.30 - 16.00 Uhr Moderne Medien mit Herrn Groß
 17.00 Uhr Lesung aus dem Buch „Die Chamäleondamen“ von Dagmar Mägdefrau im Rahmen der IWgR

Dienstag, 21.03.2023

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 mit Herrn Denzer
 13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel

Mittwoch, 22.03.2023

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
 14.00 Uhr Verkehrsquiz mit der Polizei
 16.00 - 19.00 Uhr Einzel-Rentenberatung mit Frau Inge Thomas fällt aus!
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation
 19.00 Uhr Blau-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 23.03.2023

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 (Sprichwörterraten)

Freitag, 24.03.2023

09.00 - 11.00 Uhr Computerkurs mit Herrn Denzer
 09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
 10.00 - 16.30 Uhr Internetcafé
 13.30 - 16.30 Uhr Offenes Treffen
 14.00 - 16.00 Uhr Tanzen und Bewegung mit Frau Mau
 17.00 Uhr „Nähfreunde“

Samstag, 25.03.2023

14.00 Uhr Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger (Wiese)

Montag, 27.03.2023

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 -16.00 Uhr Bastelgruppe
 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, 28.03.2023

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 mit Herrn Denzer
 13.30 - 17.00 Uhr Klön und Plausch und Spiel
 15.00 - 16.30 Uhr IG Fotografie mit Herrn Giesecke

Neu im Zentrum:

Mittwoch, 29.03.2023

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 - 16.30 Uhr	Offenes Treffen
16.00 Uhr	Einzelsprechstunde zum Thema „Demenz“ mit Prof. Dr. Nehen
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

Donnerstag, 30.03.2023

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 auf dem Messeparkplatz (bitte anmelden!)
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast fällt aus!
17.00 Uhr	Gedanken zur Passion mit Pfarrer Herrmann

Freitag, 31.03.2023

09.00 - 11.00 Uhr	Computerkurs mit Herrn Denzer Gruppe 1
09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas bei meditativer Musik
10.00 - 16.30 Uhr	Internetcafé
13.30 - 16.30 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!

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

Wie bekannt, gelten die AHA-Regeln weiterhin.

Im Zentrum gilt eine Maskenempfehlung.

Wichtig: Bitte zu allen Veranstaltungen vorher anmelden!

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.*

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 04.03.2023 einfach einmal vorbei.

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. Neu im Quartier und im Zentrum 60plus im Isenberg-Treff

„Gleichgeschlechtliche Lebensweisen in der offenen Senior*innenarbeit“

In einem geschützten Raum wollen wir uns erstmalig begegnen, geoutet oder auch nicht geoutet. Viele von uns wurden in der Vergangenheit diskriminiert, strafrechtlich verfolgt und durch Gewalt geprägt. Während sich die jüngeren Lesben und Schwulen nach und nach mehr Freiräume schaffen und zunehmend sichtbar werden, sind wir älteren Lesben und Schwule häufig weniger „sichtbar“ im öffentlichen Leben.

Wir gemeinsam wollen das ändern! Für alle LSBTIQ* 60plus

Die Treffen finden im Zentrum 60plus im Isenberg-Treff am 2. Donnerstag, um 18.00 Uhr, statt.

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: pflgestuetzpunkt@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 Montag, **10.04.2023 (Ostermontag)** feiern wir um 11.00 Uhr im Zentrum einen Ostergottesdienst.

Ein bunter Strauß an Angeboten

Betreten wir das Zentrum 60plus im Isenberg-Treff, werden wir mit Kaffeeduft, wohliger Wärme und netten Worten der Leiterin Anke Jansen (es ist erstaunlich, wie viele Besucher*innen sie mit Namen kennt) und den Mitarbeiter*innen empfangen.

Man ist „angekommen“.

Eine farbige Palette kurzweiliger Freizeitaktivitäten wartet darauf, von der „Best-ager-Generation“ angenommen zu werden. Es gibt kaum ein Angebot, das nicht interessierte, gar neugierige Teilnehmer*in findet. Eine gute Möglichkeit, Menschen, die viele Stunden vor dem Fernseher sitzen oder gar gelangweilt auf den nächsten Tag warten, vom Sofa zu locken.

Bei einer Kochbuch-Aktion lernte ich vor einiger Zeit das Zentrum 60plus kennen und war begeistert von dem vielfältigen Angebot. Spontan wollte ich „mitmischen“. So schloss ich mich einer Gruppe „Englische Konservation“ an, um frühere Kenntnisse aufzufrischen. Ein lockeres Plaudern über Gott und die Welt in netter Runde, ohne Grammatik oder gar Vokabeln pauken zu müssen – herrlich!

Der monatliche Veranstaltungsplan enthält vieles, woran so mancher Spaß haben könnte – die oft fehlende Tagesstruktur inbegriffen. In dem von mir geleiteten Gedächtnistrainings-Kurs lerne ich hier sympathische, aufgeschlossene Teilnehmer*innen kennen, die noch etwas für sich tun und erleben wollen – in fast schon „familiärem“ Ambiente.

Ach, könnte man doch nur die vielen isolierten Menschen motivieren, einmal hier in einen Kurs, einen Vortrag oder in ein Treffen reinzuschnuppern!

Alt werden wir alle, die Frage ist, **wie** werden wir alt? Inhaltsvoll, neugierig, indem wir uns auf den Weg machen? Oder ohne Interesse an einer abwechslungsreichen, spannenden Freizeitgestaltung?

Das Zentrum 60plus öffnet die Türen für uns alle – und oft auch die Herzen.

(Maggie Ast)



März

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

Diese Wörter sind versteckt:

NESTBAU TULPEN KRANICHE ZEITUMSTELLUNG

KROKUSSE FRUEHLINGSANFANG FELDER FISCHE PASSIONSZEIT

FRUEHBLUEHER BRUTZEIT VEILCHEN SCHNEEGLOECKCHEN

NARZISSEN WEIDENKAETZCHEN WIDDER

Unser Tipp für Tanzbegeisterte und Paare!



TANZ CAFE
zeche
CARL.
Essen-Altenessen

SO 22.01.23
SO 26.02.23
SO 26.03.23
SO 23.04.23
SO 14.05.23
SO 25.06.23

AUCH 2023 TANZT CARL. WIEDER. WIR FREUEN UNS AUF DIE GRÖßTEN HITS & EVERGREENS
MIT UNSEREN LIVE-MUSIKERN.
DAS RESTAURANT MALAKOW SORGT FÜR KAFFEE UND KUCHEN.
DIE TANZFLÄCHE STEHT BEREIT.

TANZ CAFE

WWW.ZECHECARL.DE
WILHELM-NIESWANDT-ALLEE 100 45326 ESSEN

TANZ CAFE
zeche
CARL.
Essen-Altenessen

TANZ CAFE

14:30 - 18:00 UHR
5€

WWW.ZECHECARL.DE
WILHELM-NIESWANDT-ALLEE 100 45326 ESSEN

EnergieSparService Essen

Der EnergieSparService Essen richtet sich an Essener Bürgerinnen und Bürger, die ihren Energieverbrauch dauerhaft senken und einen Beitrag zum Umweltschutz leisten möchten. Wir bieten kostenlose Haushalts-Checks im gesamten Stadtgebiet an. Das spart nicht nur Strom und Wasser, sondern auch Geld – ohne den Stromanbieter zu wechseln. Erfahrene Energiesparberaterinnen und Energiesparberater beraten kostenlos zum Energie- und Wassersparen.

Berechtigt für die Inanspruchnahme der Leistung sind Personen, die Sozialleistungen wie zum Beispiel Arbeitslosengeld II, Grundsicherung, Kinderzuschlag oder Wohngeld beziehen.

Der EnergieSparService ist Teil des bundesweiten Projekts 'Stromsparcheck in Ihrer Nähe'.

Unser Angebot

- Wir checken den Energieverbrauch in Ihrem Zuhause. Wir bieten eine persönliche und umfassende Beratung – bei Ihnen zu Hause, online oder telefonisch.
- Wir analysieren Ihren Stromverbrauch und erstellen für Sie einen individuellen Energiesparbericht (Tipps für Ihr persönliches Stromsparprogramm).
- Wir geben Ihnen Tipps zu Einsparmöglichkeiten und bringen Ihnen kostenlose Energie- und Wassersparartikel mit, die als Soforthilfe eingebaut werden (im Wert von bis zu 70 €).
- Für den Austausch Ihres alten Kühl- oder Gefriergeräts gibt es ggf. 300 € (finanziert aus Bundesmitteln und vom Land Nordrhein-Westfalen).
- Ganz einfach und kostenlos!

Wir beraten Sie gerne, **ab sofort auch online**. Vereinbaren Sie telefonisch oder per E-Mail einen Termin mit uns.

Persönliche Beratung und Terminvereinbarung

Sie erreichen uns montags bis freitags von 9 Uhr bis 14 Uhr:
Telefon: 0201 507166-22
E-Mail: energiesparservice@neue-arbeit-essen.de

weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.stromspar-check.de | www.facebook.com/stromsparcheck

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 Freitag von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team des Zentrums 60plus im Isenberg-Treff

Monatsprogramm März 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

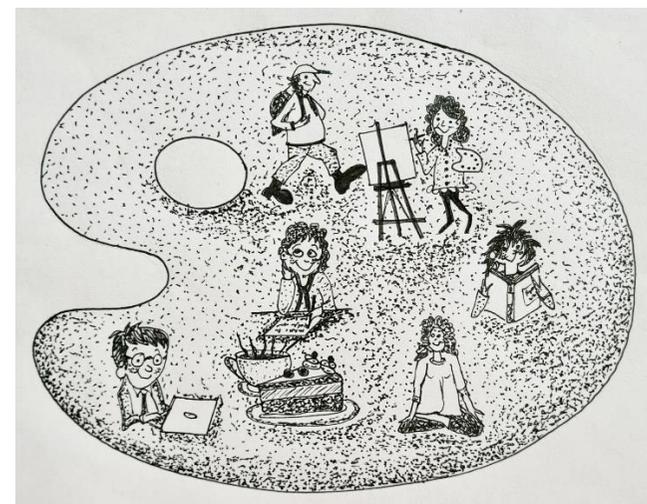


Bild: gemalt von Diana Vollenbroich