

### **Donnerstag, 10.04.2025**

09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)  
09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)  
09.30 Uhr Fahrradgruppe mit Herrn Pfarrer  
10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)  
10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (neurologisch)  
13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde  
14.00 Uhr Boule-Spiel (zur Zeit voll!)  
15.00 - 17.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)  
15.30 - 16.30 Uhr Rate- und Rätselstunde  
17.00 Uhr Gedanken zur Passion mit Pfarrer Jörg Herrmann

### **Freitag, 11.04.2025**

09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas  
10.00 - 13.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)  
13.30 - 16.00 Uhr Offenes Treffen  
14.00 - 16.00 Uhr Tanzen und Bewegung mit Frau Mau  
17.00 Uhr Nähgruppe

### **Samstag, 12.04.2025**

14.00 – 17.00 Uhr Frühlingsfest mit Basar, Texten und Musik  
(Anmeldung)

### **Montag, 14.04.2025**

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung!) **entfällt!**  
10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker  
11.00 Uhr Malaktion in Kooperation mit dem Jugendhaus EMO  
13.00 Uhr Bastelgruppe  
13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
15.00 - 17.00 Uhr Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß  
18.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

### **Dienstag, 15.04.2025**

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 **entfällt!**  
11.00 Uhr Malaktion in Kooperation mit dem Jugendhaus EMO  
13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel

### **Mittwoch, 16.04.2025**

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 Uhr 3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)  
11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation **entfällt**  
11.00 Uhr Malaktion in Kooperation mit dem Jugendhaus EMO  
13.30 - 14.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
14.30 - 16.30 Uhr Gesprächsrunde Thema: Frieden  
15.00 Uhr Gitarrentrio  
17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel  
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

### **Donnerstag, 17.04.2025 Gründonnerstag**

09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)  
10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)  
10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
10.30 Uhr „Es war einmal...“Märchen als Weg- und Wandergeschichten" mit Frau Koch **Neu**  
11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (neurologisch)  
13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde  
14.00 Uhr Boule-Spiel (zur Zeit voll!)  
15.00 -17.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)  
15.30 - 16.30 Uhr Rate- und Rätselstunde  
17.00 - 19.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“  
18..00 Uhr Tischabendmahlsfeier zum Gründonnerstag im Saal der Reformationskirche, Julienstraße 39

**Freitag, 18.04.2025** **Karfreitag geschlossen**

**Samstag, 19.04.2025**  
14.00 – 17.00 Uhr Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger (Wiese)

**Montag, 21.04.2025**  
11.00 Uhr **Ostermontag**  
Gottesdienst mit Frau Helga Siemens-Weibring

**Dienstag, 22.04.2025**  
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)  
10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs  
13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
15.00 - 16.30 Uhr IG Fotografie mit Herrn Giesecke

**Mittwoch, 23.04.2025**  
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  
11.00 Uhr 3000 Schritte Lauf, (Gruga Haupteingang)  
11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation  
14.30 - 16.30 Uhr Bingo  
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

**Donnerstag, 24.04.2025**  
09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)  
09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)  
10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)  
10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (neurologisch)  
13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde  
14.00 Uhr Boule-Spiel (zur Zeit voll!)  
15.00 - 17.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)  
15.30 - 16.30 Uhr Rate- und Rätselstunde

**Samstag, 05.04.2025**  
14.00 Uhr Gruppe „Zu jung um alt zu ein“  
14.30 Uhr Meditation mit Beate Rothaus

**Montag, 07.04.2025**  
09.00 Uhr Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix (nur mit Termin, Mail: [petra.feaux@web.de](mailto:petra.feaux@web.de))  
10.00 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe  
13.00 Uhr Bastelgruppe  
13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
14.00 – 17.00 Uhr Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß  
18.00 Uhr Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer (über Pustebume)

**Dienstag, 08.04.2025**  
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)  
10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs  
13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
15.00 - 16.30 Uhr IG Fotografie mit Herrn Giesecke

**Mittwoch, 09.04.2025**  
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  
11.00 Uhr 3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)  
11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation  
13.30 - 14.30 Uhr Aktion mit den Kita-Kindern der Isenbergstraße  
14.30 - 15.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
16.00 Uhr Gesprächsrunde Thema: Demenz mit Dr. Dag Schütz (Direktor der Geriatrie der Evang. Kliniken Essen-Mitte) (Anmeldung)  
14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenansprüche (nur mit Termin)  
Telefon: 87658629, 0177-3016786  
15.00 Uhr Gitarrentrio  
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation  
19.00 Uhr Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

### **Dienstag, 01.04.2025**

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)  
10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs  
13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel

### **Mittwoch, 02.04.2025**

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  
11.00 Uhr 3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)  
11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation  
13.30 - 16.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
15.00 Uhr Gitarrentrio  
17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel **entfällt!**  
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

### **Donnerstag, 03.04.2025**

09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)  
10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)  
10.00 - 12.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (neurologisch)  
13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde  
14.00 Uhr Boule-Spiel (zur Zeit voll!)  
15.00 - 17.00 Uhr Hilfestellung beim Handy und Laptop (nur mit Termin)  
15.30 - 16.30 Uhr Rate- und Rätselstunde  
17.00 Uhr Singen für die Lunge (Singkreis) mit 2 Braun und Mau

### **Freitag, 04.04.2025**

09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas  
10.00 - 13.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)  
13.30 - 16.00 Uhr Offenes Treffen  
14.00 - 16.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)  
14.30 - 16.30 Uhr Literaturcafé  
16.00 Uhr Lesekreis (z.Zt. voll!)

### **Freitag, 25.04.2025**

09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas  
10.00 - 13.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)  
10.00 Uhr Radeln ohne Alter (Rikschafahrt nur mit Anmeldung)  
13.30 - 16.00 Uhr Offenes Treffen  
14.00 - 16.00 Uhr Tanzen und Bewegung mit Frau Mau  
18.00 Uhr Golden Years-Party (Anmeldung)

### **Montag, 28.04.2025**

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung!)  
10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker  
13.00 Uhr Bastelgruppe **entfällt!**  
13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
15.00 - 17.00 Uhr Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß  
18.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

### **Dienstag, 29.04.2025**

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)  
10.30 - 12.00 Uhr Schachkurs  
13.30 - 16.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
17.30 Uhr „Auf Winter folgt Frühling“ Film mit anschließender Diskussionsrunde (Thema: Verlust von Partnern) siehe Aushang

### **Mittwoch, 30.04.2025**

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  
11.00 Uhr 3000 Schritte Lauf, (Gruga Haupteingang)  
11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation  
14.30 - 16.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenansprüche (nur mit Termin)  
Telefon: 87658629, 0177-3016786  
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Jeden Tag zu den Öffnungszeiten können Sie, von 10.00 - 16.30 Uhr, unser Internetcafé besuchen!

## Nofallnummern:

### **Telefonseelsorge:**

Sie können rund um die Uhr eine\*n Gesprächspartner\*in bei der Telefonseelsorge erreichen!

Die Rufnummern lauten: 0800/1110111 oder 0800/1110222 (kostenloses Angebot)

### **Kontaktaten Seniorenreferat Pflegestützpunkt**

Pflegestützpunkt

Steubenstraße 53, 45138 Essen

Telefon: 0201 88 - 5 00 89, Mail: [pflugestuetzpunkt@essen.de](mailto:pflugestuetzpunkt@essen.de)

Besuch im Zentrum jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 9.00 bis 12.00 Uhr.

### **Zentrum 60plus im Isenberg-Treff**

Das Zentrum, gefördert von der Stadt Essen, 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 Senior\*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 Besucher\*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, auch die, die sich selbst organisieren oder einbringen möchten!

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. **(0201) 8850089** erreichen.

Eine gute Vernetzung aller Akteure vor Ort ist die Grundlage für eine gelingende Stadtteilentwicklung. Die Bedürfnisse der Senior\*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 Donnerstag von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr, Freitag von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie! **Ihr Team des Zentrums 60plus im Isenberg-Treff**

# Monatsprogramm April 2025



## 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](mailto:isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de)

[www.reformationskirche.de](http://www.reformationskirche.de)

Leitung: Anke Jansen



Foto: Frühlingsbasar 2024