

Mittwoch, 01.05.2024

11.00 Uhr

Feiertag: geschlossen!

3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)

Donnerstag, 02.05.2024

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)

10.00 - 12.00 Uhr

Tischtennispiel mit Til (Mehrgenerationenspielplatz)

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

15.30 - 16.30 Uhr

Ratestunde mit Frau Pahlke

16.00 Uhr

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

17.00 Uhr

Singen für die Lunge mit Herrn Ernesto Binondo

Freitag, 03.05.2024

09.30 - 12.00 Uhr

Wir malen Mandalas

10.00 - 13.00 Uhr

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

10.00 - 16.30 Uhr

Internetcafé

13.30 - 16.00 Uhr

Klön, Plausch und Spiel

14.00 Uhr

Quartiersspaziergang

14.00 - 16.00 Uhr

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

14.30 - 16.30 Uhr

Literaturcafé

18.00 Uhr

Lesekreis

Samstag, 04.05.2024

14.00 Uhr

Gruppe „Zu jung, um alt zu sein“

Montag, 06.05.2024

10.00 - 11.30 Uhr

Wir spielen auf der Veeh-Harfe

10.00 - 17.00 Uhr

Internetcafé

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

Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer über
Tagesstübchen Pustebume (Diakoniestationen)**Dienstag, 07.05.2024**

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, Plausch und Spiel

Mittwoch, 08.05.2024

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

13.30 - 14.00 Uhr

Aktion mit den Kita-Kindern der Isenbergstraße

15.00 - 16.30 Uhr

„Meine letzte Reise“ der Bestatter Herr Sobotta berichtet

16.00 - 18.30 Uhr

Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge

17.00 - 18.30 Uhr

Englische Konversation

19.00 Uhr

Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 09.05.2024**Christi Himmelfahrt: geschlossen!****Freitag, 10.05.2024**

09.30 - 12.00 Uhr

Wir malen Mandalas

10.00 - 13.00 Uhr

Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)

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, 13.05.2024

10.00 - 17.00 Uhr	Internetcafé Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker entfällt!
12.00 - 13.00 Uhr	Gemeinsames Mittagessen (Linsensuppe) Bitte anmelden! 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
17.15 Uhr	Treffen Besuchsdienst
18.00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

Dienstag, 14.05.2024

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, Plausch und Spiel
15.00 - 16.30 Uhr	IG Fotografie mit Herrn Giesecke

Mittwoch, 15.05.2024

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
13.30 - 15.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
14.30 - 16.30 Uhr	Erzählrunde „Ich nehme dich mit auf die Reise in die Dunkelheit“ mit Frau Rattay
16.00 - 18.30 Uhr	Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge
17.00 Uhr	Qi Gong mit Herrn Kai Mächel
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

Donnerstag, 16.05.2024

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)
10.00 - 12.00 Uhr	Tischtennispiel mit Til (Mehrgenerationenspielplatz)
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
15.30 Uhr	Ratestunde mit Frau Pahlke
16.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

Freitag, 17.05.2024

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
10.00 - 16.30 Uhr	Internetcafé
13.30 - 16.00 Uhr	Offenes Treffen
	Gottesdienst mit Pfarrerin Grüneklee-Herrmann entfällt!
17.30 Uhr	Bewegungsstunde mit Frau Träger (Anmeldung Tel: (0201) 773169 oder 0177 590 8479)

Samstag, 18.05.2024

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

Montag, 20.05.2024

**Pfingstmontag: Gottesdienst
mit Frau Siemens-Weibring und Chor**

Dienstag, 21.05.2024

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, Plausch und Spiel

Mittwoch, 22.05.2024

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

Donnerstag, 23.05.2024

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)
10.00 - 12.00 Uhr	Tischtennispiel mit Til (Mehrgenerationenspielplatz)
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
15.30 - 16.30 Uhr	Ratestunde mit Frau Pahlke
16.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
17.00 - 19.00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“

Freitag, 24.05.2024

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
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, 27.05.2024

10.00 - 11.30 Uhr	Wir spielen auf der Veeh-Harfe
10.00 - 17.00 Uhr	Internetcafé Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker entfällt! 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, 28.05.2024

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, Plausch und Spiel
15.00 - 16.30 Uhr	IG Fotografie mit Herrn Giesecke

Mittwoch, 29.05.2024

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
13.30 - 16.30 Uhr	Offenes Treffen
16.00 - 18.30 Uhr	Einzel-Rentenberatung/Rentenansprüche
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

Donnerstag, 30.05.2024 Fronleichnam: geschlossen!

Freitag, 31.05.2024

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 12.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
10.00 - 16.30 Uhr	Internetcafé
13.30 - 16.00 Uhr	Offenes Treffen



QR-Code - Zugang auf die Homepage des Zentrums

Änderungen im Programm sind nicht ausgeschlossen.

Mit Smartphone und Tablet stärker am Leben teilhaben!

„Starhilfe – digital dabei“ ist eine kostenlose Lern-App. Sie begleitet Seniorinnen und Senioren beim Erkunden und Einüben eines sicheren Umgangs mit Tablet und Smartphone. Vom ersten „Tippen“ und „Wischen“ bis zur Installation von Apps und der Kommunikation über Messenger: Kurze Texte und Erklärvideos vermitteln die Inhalte einfach und nachvollziehbar. In vielen spielerischen Übungen kann das Erlernete ausprobiert werden.



Hier die App herunterladen:



Starhilfe – digital dabei
Die Lern-App für Ältere



Ein Angebot der

LFK Die Medienanstalt für Baden-Württemberg

Mai

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

Diese Wörter sind versteckt:

- MAIGLOECKCHEN PFINGSTROSE REISEN FEIERTAGE EIS
- WONNEMONAT NATUR URLAUB AUSSAAT GOTTESDIENST
- HIMMELFAHRT KONFIRMATION SONNE WALDMEISTER
- WANDERUNG PFINGSTEN FRONLEICHNAM MAIBOWLE TORTE

Unser Tipp! Schauen Sie mal rein!

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 melden Sie sich bitte bei uns!

2. Telefonseelsorge:

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

Die Rufnummer lautet: 0800/1110111 oder 0800/1110222 (kostenloses Angebot)

3. Kontaktdaten Seniorenreferat Pflegestützpunkt

Pflegestützpunkt

Steubenstraße 53, 45138 Essen

Telefon: 0201 88 - 5 00 89, Mail: pflegestuetzpunkt@essen.de

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

4. Ideenbörse

Wenn Sie sich im Zentrum 60plus einbringen möchten, Ideen oder Anregungen für uns haben, melden Sie sich gerne bei uns.

Zentrum 60plus Isenberg-Treff

Isenbergstraße 81

45130 Essen

Mail: isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de

oder benutzen Sie den roten Briefkasten an der Eingangstür.

5. Rentenberatung / Rentenanträge (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

PINWAND

des Zentrums 60plus und des Isenberg-Treffs.

Informationen, Vorankündigungen und Neuerungen

1. Unser Besuchsdienst benötigt Unterstützung! Wir suchen nette, verlässliche Menschen, die gerne mit anderen telefonieren, spielen oder spazieren gehen möchten.
2. Termine für die Hilfestellung beim Handy bitte im Zentrum erfragen!
3. Bei Einsamkeit oder Gesprächsbedarf dürfen sie sich immer gerne bei uns melden!
4. Die Upcycling-Gruppe von Frau Rieger sucht Verstärkung! Bei Interesse gerne melden.
5. Die Tageszeitungen WAZ und NRZ liegen zu den Öffnungszeiten im Zentrum zum Lesen bereit. Bitte **nur** im Zentrum lesen!
6. Das Gedächtnistraining mit Frau Ast endete am Donnerstag, 04.04.2024. Ein neuer Kurs mit Frau Ast startet am Donnerstag, 20.06.2024 um 15.30 Uhr.
7. Am Samstag, 22.06.2024 ab 11.00 Uhr findet der Kofferflohmarkt im Innenhof statt. **Siehe Aushang!**

Wichtig: Bitte melden Sie sich zu allen Großveranstaltungen vorher an!

Queere offene Senior*innenarbeit über den Stadtteil Rüttenscheid und über das Zentrum 60plus im Isenberg-Treff hinaus:

Die Gruppe Queer 60 Plus (Lesbisch, Schwul, Bi, Trans...) trifft sich stadtteilübergreifend jeden ersten und dritten Dienstag im Monat im Zentrum 60plus Melanchtonstrasse 3 in der Zeit von 17-19 Uhr zum Austausch und Planung von Veranstaltungen. Darüber hinaus trifft sich von 19-21 Uhr im gleichen Haus der queere Chor „Queerbeat Ruhr“.

Im Zentrum 60plus Messings Garten 4 finden Treffen zum Dezentralen Wohnen Lesbischer Frauen statt. Telefon: 0201 8778990.

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 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 Mai 2024



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



Innenhof Zentrum 60plus