

**Samstag, 01.06.2024**

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

**Montag, 03.06.2024**

10.00 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe  
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé  
 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, 04.06.2024**

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  
 13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel

**Mittwoch, 05.06.2024**

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 **entfällt!**  
 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 Klön, Plausch und Spiel  
 17.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel  
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

**Donnerstag, 06.06.2024**

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)  
 17.00 Uhr Singen für die Lunge mit Herrn Ernesto Binondo

**Freitag, 07.06.2024**

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 Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
 14.00 - 18.00 Uhr Helmholtz Gymnasium ist BUNT, **siehe Aushang!**  
 14.30 - 16.30 Uhr Literaturcafé  
 18.00 Uhr Lesekreis

**Montag, 10.06.2024**

10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé  
 10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker  
 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, 11.06.2024**

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

### **Mittwoch, 12.06.2024**

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 <b>entfällt!</b>
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
13.30 - 16.30 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
14.30 - 16.30 Uhr	Nachtreffen Seniorinnenreise „Bad Westernkotten“
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, 13.06.2024**

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 Uhr	Ratestunde mit Frau Pahlke
16.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

### **Freitag, 14.06.2024**

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
14.00 - 16.00 Uhr	Tanzen und Bewegung mit Frau Mau <b>entfällt!</b>
17.00 Uhr	Nähfreunde

### **Samstag, 15.06.2024**

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

### **Montag, 17.06.2024**

10.00 - 11.30 Uhr	Wir spielen auf der Veeh-Harfe <b>in der Musikschule!</b> Dialogveranstaltung zum bundesweiten Tag der Offenen Gesellschaft mit Diakoniepfarrrer Andreas Müller, Claudia Hartmann und Anke Jansen
10.00 - 11.30 Uhr	
10.00 - 17.00 Uhr	Internetcafé
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

### **Dienstag, 18.06.2024**

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, 19.06.2024**

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 - 12.30 Uhr	Englische Konversation <b>entfällt!</b> Besuch von Schüler*innen des Helmholtz-Gymnasium mit einem Kulturprogramm
13.30 - 14.30 Uhr	Offenes Treffen
14.30 - 16.30 Uhr	Erzählrunde „Gelassenheit-Weiterkommen-Anspruch“
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
17.00 Uhr	Qi Gong mit Herrn Kai Mächel

**Donnerstag, 20.06.2024**

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 Gedächtnistraining mit Frau Ast  
 16.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)  
 17.00 - 19.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“

**Freitag, 21.06.2024**

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  
 14.30 - 15.30 Uhr Gottesdienst mit Pfarrerin Grünekle-Herrmann  
 Bewegungsstunde mit Frau Träger **entfällt!**  
 (Anmeldung Tel: (0201) 773169 oder 0177 590 8479)

**Samstag, 22.06.2024**

11.00 Uhr Kofferflohmarkt

**Montag, 24.06.2024**

10.00 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe  
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé  
 10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker  
 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, 25.06.2024**

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, 26.06.2024**

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 - 15.30 Uhr Offenes Treffen  
 16.00 Uhr Infoveranstaltung und Gesprächsrunde zum Thema  
 „Demenz“ mit Prof. Dr. Nehen und Frau Krekeler  
 16.00 - 18.30 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenansprüche  
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation  
 19.00 Uhr Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

**Donnerstag, 27.06.2024**

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 Gedächtnistraining mit Frau Ast  
 16.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

Freitag, 28.06.2024

09.30 - 12.00 Uhr  
10.00 - 12.00 Uhr  
10.00 - 16.30 Uhr  
13.30 - 16.00 Uhr  
14.00 - 16.00 Uhr  
17.00 Uhr

Wir malen Mandalas  
Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)  
Internetcafé  
Offenes Treffen  
Tanzen und Bewegung mit Frau Mau  
Nähfreunde



QR-Code - Zugang auf die Homepage des Zentrums

Änderungen im Programm sind nicht ausgeschlossen.

Unser Tipp:



Das Bürgermobil der Stadt Essen ist am Mittwoch, 7.6.2024 in der von 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr auf dem Rüttenscheider Markt. Mitarbeiter\*innen beraten vor Ort!

## Rosen

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

Diese Wörter sind versteckt:

LIEBE      ROSENBLAETTER      KLETTERROSE      ROSEN      SCHNITTBLUMEN  
GARTEN      ROSENBOGEN      GESCHENK      WILDROSEN  
MOOSROSEN      EDELROSEN      LAEUSE      STRAUSS      DUFT  
ENGLAND      DORNEN      BEETROSEN      HECKE      ROSARIUM

## 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](mailto: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](mailto: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!

### **Vorankündigung:**

**Dienstag, 02.07.2024 um 11 Uhr Finissage der aktuellen Bildausstellung**

**Mittwoch, 24.07.2024 Lesung mit Herrn Engelsiepen**

**Freitag, 26.07.2024 Ü-60 Disko im Saal der Reformationskirche**

**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 Juni 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](mailto:isenbergtreff.ruettenscheid@ekir.de)

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

Leitung: Anke Jansen



Rosenbogen im Sinnesgarten