

Samstag, 02.11.2024

9.00 Uhr Backen für den Basar
 14.00 Uhr Gruppe „Zu jung, um alt zu sein“

Montag, 04.11.2024

09.00 Uhr Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix
 (nur mit Termin, Mail: petra.feaux@web.de)
 9.00 Uhr Backen für den Basar
 10.00 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 13.00 Uhr Kreative 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 Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer über Pustebume

Dienstag, 05.11.2024

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, 06.11.2024

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 - 14.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel
 14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)
 15.00 Uhr Infoveranstaltung „Kultur Pott Ruhr“
 17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 07.11.2024

09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)
 09.30 Uhr Treffen der Radfahrgruppe-Gruppe
 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 (z. Zeit voll!)
 15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast
 15.00 - 17.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 17.00 Uhr Singen für die Lunge (Singkreis) mit 2 Braun und Mau

Freitag, 08.11.2024

9.00 Uhr Backen für den Basar
 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
 16.00 Uhr Lesekreis z.Zt. voll
 17.00 Uhr Nähgruppe

Samstag, 09.11.2024

9.00 Uhr Backen für den Basar
 14.30 Uhr Achtsamkeitsübungen
 „Fühlen, Tasten, Schmecken mit Frau Rotthaus“

Montag, 11.11.2024

09.00 Uhr Backen für den Basar
 09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde „NEU“ (Anmeldung!)
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker **entfällt!**
 13.00 Uhr Kreative 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, 12.11.2024

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, 13.11.2024

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 - 14.30 Uhr Aktion mit den Kita-Kindern der Isenbergstraße
 15.00 - 16.30 Uhr Bingo
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation
 19.00 Uhr Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 14.11.2024

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)
 11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (neurologisch)
 13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde
 14.00 Uhr Boule-Spiel (z. Zeit voll!)
 15.00 - 17.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
 15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast

Freitag, 15.11.2024

9.00 Uhr Backen für den Basar
 09.30 - 12.00 Uhr Wir malen Mandalas
 10.00 - 13.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
 14.30 Uhr Gottesdienst mit Pfarrerin Grünekle-Herrmann
 17.30 Uhr Herz-Kreislauftraining mit Frau Träger
 (Anmeldung Tel: (0201) 773169 oder 0177 590 8479)

Samstag, 16.11.2024

14.00 Uhr Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger (Wiese)

Montag, 18.11.2024

9.00 Uhr Backen für den Basar
 09.00 Uhr Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix (nur mit Termin, Mail: petra.feaux@web.de)
 10.00 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe
 13.00 Uhr Kreative 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 Treffen Besuchsdienst

Dienstag, 19.11.2024

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, 20.11.2024

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 - 14.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel
 13.30 Uhr Fotoaktion mit Frau Gabriele Perkins
 14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenansprüche (nur mit Termin)
 14.30 - 16.30 Uhr Erzählrunde „Moral“
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation
 17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel

Donnerstag, 21.11.2024

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 - 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 (z. Zeit voll!)
15.00 - 17.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast

Freitag, 22.11.2024

9.00 Uhr Backen für den Basar
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

Samstag, 23.11.2024

14.00 Uhr Basteln für den Basar
14.30 Uhr Achtsamkeitsübungen
„Fühlen, Tasten, Schmecken mit Frau Rotthaus“

Montag, 25.11.2024

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde „NEU“ (Anmeldung!)
10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker
13.00 Uhr Kreative Bastelgruppe
14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel
15.00 - 17.00 Uhr Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß

Dienstag, 26.11.2024

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

Mittwoch, 27.11.2024

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 Klön, Plausch und Spiel
16.00 Uhr Gesprächsrunde Demenz mit Prof. Dr. Nehen und Fr. Johannes
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 28.11.2024

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 - 16.30 Uhr Internetcafé
11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (neurologisch)
13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde
14.00 Uhr Boule-Spiel (z. Zeit voll!)
15.00 - 17.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast
17.00 - 19.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“

Freitag, 29.11.2024

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
13.30 Uhr Kitaaktion mit Singen, Schmücken und Tee/Gebäck
15.00 Uhr Fotoausstellung „Fröhliche Weihnachten“ mit Frau Perkins



QR-Code - Zugang auf die Homepage des Zentrums

Änderungen im Programm sind nicht ausgeschlossen.

Die Treffen der SeniorenNetzwerke entnehmen Sie bitte von unser Homepage!

PINWAND

**des Zentrums 60plus und des Isenberg-Treffs.
Informationen, Vorankündigungen und Neuerungen**

1. Unser Besuchsdienst hat noch Kapazitäten frei! Nette Damen möchten gerne Zeit mit Ihnen verbringen. Sie möchten sich mit Ihnen austauschen, mit Ihnen spielen oder kleine Spaziergänge mit Ihnen unternehmen (je nach Fitness). Bei Bedarf können Sie sich bei uns melden.
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 Tageszeitungen WAZ und NRZ liegen zu den Öffnungszeiten im Zentrum zum Lesen bereit. Bitte **nur** im Zentrum lesen!
5. Die Nähgruppe hat noch Plätze frei!

Vorankündigung:

Am Samstag, 30.11.2024 und Sonntag, 01.12.2024 findet ein der Reformationskirche ein Adventscafé mit Mini-Basar statt. Einzelheiten entnehmen Sie bitte den Aushängen.

Einen Adventssamstag mit Basar, Singen, Texten und bei netten Gesprächen veranstalten wir am Samstag, 07.12.2024 in der Zeit von 11.00 Uhr bis 17.00 Uhr im Zentrum 60plus. Siehe Aushänge!

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.

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

Bitte Termin vereinbaren! Telefon: 87658629, 0177-3016786

Länder

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

Diese Wörter sind versteckt:

SLOWENIEN LUXEMBURG PANAMA SPANIEN DEUTSCHLAND
HAITI ISRAEL SCHWEDEN MALAYSIA HONDURAS
TUERKEI KOLUMBIEN GRIECHENLAND KUBA KENIA
MALAGA NORWEGEN PORTUGAL IRLAND NIEDERLANDE
ITALIEN

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 November 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



Herbstbild Eingang Zentrum 60plus von Frau G. Heß