

### **Montag, 02.12.2024**

09.00 Uhr	Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix (nur mit Termin, Mail: <a href="mailto:petra.feaux@web.de">petra.feaux@web.de</a> )
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
13.00 Uhr	Kreative Bastelgruppe
13.00 - 13.30 Uhr	„Besinnliche Adventszeit“
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 Pusteblyume

### **Dienstag, 03.12.2024**

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
13.00 - 13.30 Uhr	„Besinnliche Adventszeit“
13.30 - 17.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel

### **Mittwoch, 04.12.2024**

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
13.00 - 13.30 Uhr	„Besinnliche Adventszeit“
14.30 - 16.30 Uhr	Gesprächsrunde mit der Seniorenbeauftragten B. Hofmann
15.00 Uhr	Einzel-Rentenberatung/Rentenansprüche (nur mit Termin)
17.00 - 18.00 Uhr	Qi Gong mit Herrn Kai Mächel
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

### **Donnerstag, 05.12.2024**

09.15 - 10.00 Uhr	Rehasport mit der VG SU (orthopädisch)
09.30 Uhr	Treffen der Radfahrgruppe-Gruppe
10.00 - 10.45 Uhr	Rehasport mit der VG SU (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 VG SU (neurologisch)
13.00 - 13.30 Uhr	„Besinnliche Adventszeit“
13.30 - 17.00 Uhr	Handarbeitsrunde
14.00 Uhr	Boule-Spiel (z. Zeit voll!)
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnstraining mit Frau Ast <b>entfällt!</b>
15.00 - 17.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy und Laptop (nur mit Termin)
17.00 Uhr	Singen für die Lunge (Singkreis) mit 2 Braun und Mau

### **Freitag, 06.12.2024**

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
13.00 - 13.30 Uhr	„Besinnliche Adventszeit“
14.30 - 16.30 Uhr	Literaturcafé
14.00 - 16.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)

### **Samstag, 07.12.2024**

11.00 - 17.00 Uhr	Adventstag im Zentrum mit buntem Programm (siehe Aushang)
-------------------	--

### **Montag, 09.12.2024**

09.00 Uhr	Frühstück mit Gesprächsrunde „NEU“ (Anmeldung!)
10.00 - 17.00 Uhr	Internetcafé
10.30 - 12.00 Uhr	Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker <b>entfällt!</b>
13.00 - 13.30 Uhr	„Besinnliche Adventszeit“
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, 10.12.2024**

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
13.00 - 13.30 Uhr	„Besinnliche Adventszeit“
13.30 - 17.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
15.00 - 16.30 Uhr	IG Fotografie mit Herrn Giesecke

### **Mittwoch, 11.12.2024**

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 - 17.00 Uhr	Internetcafé
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
13.00 - 13.30 Uhr	„Besinnliche Adventszeit“
13.30 - 14.30 Uhr	Aktion mit den Kita-Kindern der Isenbergstraße
15.00 - 16.30 Uhr	Klön, Spiel und Plausch
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
19.00 Uhr	Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

### **Donnerstag, 12.12.2024**

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 - 17.00 Uhr	Internetcafé
10.00 - 12.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
11.00 - 11.45 Uhr	Rehasport mit der VGSU (neurologisch)
13.00 - 13.30 Uhr	„Besinnliche Adventszeit“
13.30 - 17.00 Uhr	Handarbeitsrunde
14.00 Uhr	Boule-Spiel (z. Zeit voll!)
15.00 - 17.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy und Laptop (nur mit Termin)
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast

### **Freitag, 13.12.2024**

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 17.00 Uhr	Internetcafé
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
13.00 - 13.30 Uhr	„Besinnliche Adventszeit“
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

### **Montag, 16.12.2024**

09.00 Uhr	Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix (nur mit Termin, Mail: <a href="mailto:petra.feaux@web.de">petra.feaux@web.de</a> )
10.00 - 11.30 Uhr	Wir spielen auf der Veeh-Harfe <b>entfällt!</b>
10.00 - 17.00 Uhr	Internetcafé
13.00 - 13.30 Uhr	„Besinnliche Adventszeit“
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, 17.12.2024**

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
13.00 - 13.30 Uhr	„Besinnliche Adventszeit“
13.30 - 17.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel

## **PINWAND**

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

#### **Mittwoch, 18.12.2024**

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 Uhr	Ausflug zum Weihnachtsmarkt nach Kevelaer ( <b>ausgebucht!</b> )
11.00 - 12.00 Uhr	Englische Konversation
13.00 - 13.30 Uhr	„Besinnliche Adventszeit“
13.30 - 16.30 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
15.00 Uhr	Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)
14.30 - 16.30 Uhr	Erzählrunde <b>entfällt!</b>
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
17.00 - 18.00 Uhr	Qi Gong mit Herrn Kai Mächel

#### **Donnerstag, 19.12.2024**

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)
13.00 - 13.30 Uhr	„Besinnliche Adventszeit“
13.30 - 17.00 Uhr	Handarbeitsrunde
14.00 Uhr	Boule-Spiel (z. Zeit voll!)
15.00 - 17.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy und Laptop (nur mit Termin)
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast

#### **Freitag, 20.12.2024**

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
13.00 - 13.30 Uhr	„Besinnliche Adventszeit“
14.00 Uhr	Gottesdienst mit Pfarrerin Grünekle-Herrmann
17.30 Uhr	Herz-Kreislauftraining mit Frau Träger <b>entfällt!</b> (Anmeldung Tel: (0201) 773169 oder 0177 590 8479)

#### **Samstag, 21.12.2024**

14.00 Uhr	Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger (Wiese) und Gruppe „Zu jung um alt zu sein“
-----------	---

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:**

**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.

**Die Treffen der SeniorenNetzwerke entnehmen Sie bitte unser homepage!**

**In der Zeit vom 23.12.2024 bis einschließlich Freitag, 03.01.2025 ist das Zentrum geschlossen!**

**Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit, ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr.**



**QR-Code - Zugang auf die Homepage des Zentrums**

**Änderungen im Programm sind nicht ausgeschlossen.**

### 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

Bitte Termin vereinbaren! Telefon: 87658629, 0177-3016786

# 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 Dezember 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



Lebkuchenhaus Zentrum 60plus