

**Vom 01.01.2025 bis zum 05.01.2025 ist das Zentrum geschlossen!**

**Montag, 06.01.2025**

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
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 <b>entfällt!</b>
18.00 Uhr	Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer über Pusteblyme

**Dienstag, 07.01.2025**

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
13.30 - 17.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel

**Mittwoch, 08.01.2025**

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
13.30 - 14.30 Uhr	Aktion mit den Kita-Kindern der Isenbergstraße
13.30 - 16.30 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

**Donnerstag, 09.01.2025**

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)
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 und Laptop (nur mit Termin)
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast <b>entfällt!</b>
17.00 Uhr	Singen für die Lunge (Singkreis) mit 2 Braun und Mau

**Freitag, 10.01.2025**

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
16.00 Uhr	Neujahrsg grillen an der Feuerschale (solange die Wurst reicht)
17.00 Uhr	Nähgruppe

**Samstag, 11.01.2025**

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

**Montag, 13.01.2025**

09.00 Uhr	Frühstück mit Gesprächsrunde „NEU“ (Anmeldung!)
10.00 - 17.00 Uhr	Internetcafé
10.30 - 12.00 Uhr	Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker
13.30 - 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, 14.01.2025**

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

**Mittwoch, 15.01.2025**

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  
13.30 - 14.30 Uhr Aktion mit den Kita-Kindern der Isenbergstraße  
14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)  
15.00 - 16.30 Uhr Offenes Treffen  
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation  
17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel  
19.00 Uhr Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

**Donnerstag, 16.01.2025**

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 (z. Zeit voll!)  
15.00 - 17.00 Uhr Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)  
15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast „**Neuer Kurs**“

**Freitag, 17.01.2025**

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, 18.01.2025**

14.00 Uhr Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger (Wiese)

**Montag, 20.01.2025**

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  
13.30 - 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, 21.01.2025**

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  
13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel

**Mittwoch, 22.01.2025**

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  
13.30 - 14.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)  
14.30 - 16.30 Uhr Erzählrunde „Vorsätze“  
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

**Donnerstag, 23.01.2025**

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)  
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/Laptop (nur mit Termin)  
15.30 - 16.30 Uhr Gedächtnistraining mit Frau Ast „**Neuer Kurs**“  
17.00 - 19.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“

**Freitag, 24.01.2025**

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

**Montag, 27.01.2025**

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde „NEU“ (Anmeldung!)  
10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé  
10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker  
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, 28.01.2025**

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, 29.01.2025**

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  
13.30 - 16.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel  
17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel  
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

**Donnerstag, 30.01.2025**

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)  
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 „**Neuer Kurs**“

**Freitag, 31.01.2024**

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 - 16.30 Uhr **Literaturcafé!**



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

**Änderungen im Programm sind nicht ausgeschlossen.**

**Die Treffen der SeniorenNetzwerke entnehmen Sie bitte unserer Homepage!**

*Wir wünschen allen Besucher\*innen ein friedliches und gutes Neues Jahr 2025! Möge das neue Jahr Ihnen die Kraft geben, Herausforderungen zu meistern und die Gelassenheit, das Leben zu genießen.*

## **P I N N W A N D**

### **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 und der Malkreis hat noch Plätze frei!

#### **Vorankündigung:**

**Am Mittwoch, 05.02.2025 findet das Vortreffen für die Seniorenreise nach Bad Westernkotten im Mai 2025 statt.**

**Frau Breddemann von den Diakoniestationen Essen gGmbH informiert am Mittwoch, 12.02.2025 um 15.00 Uhr über Neuerungen im Bereich Pflege. Herzliche Einladung dazu.**

**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.

# Jahreswechsel

## 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: [pfligestuetzpunkt@essen.de](mailto:pfligestuetzpunkt@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

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

Diese Wörter sind versteckt:

SILVESTER      KARPfen      DEZEMBER      FONDUE      NEUJAHRCHEN  
 GLUECKSSCHWEIN      PARTY      NEUJAHRSKONZERT      SEKT  
 GLUECKSKLEE      RAKETE      HERINGSSALAT      JANUAR      BLEIGIESSEN  
 FEUERWERK      NEUJAHR      RACLETTE      BERLINER

# 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:

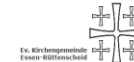
Montag bis Donnerstag von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Freitag von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Wir freuen uns auf Sie!

**Ihr Team des Zentrums 60plus im Isenberg-Treff**

# Monatsprogramm Januar 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: Adventstag Zentrum 60plus*

