

Mittwoch, 12.02.2025

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
15.00 - 16.30 Uhr	„Neuerungen in der Pflege“, Frau Breddemann von den Diakoniestationen berichtet
15.00 Uhr	Gitarrentrio
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
19.00 Uhr	Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 13.02.2025

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, 14.02.2025

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
13.30 - 16.00 Uhr	Offenes Treffen
14.00 - 16.00 Uhr	Tanzen und Bewegung mit Frau Mau
17.00 Uhr	Nähgruppe

Samstag, 15.02.2025

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

Montag, 17.02.2025

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	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
17.15 Uhr	Treffen Besuchsdienst

Dienstag, 18.02.2025

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, 19.02.2025

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
14.30 - 16.30 Uhr	Erzählrunde Thema „Wahlen“
15.00 Uhr	Gitarrentrio
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

Donnerstag, 20.02.2025

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
 10.30 - 11.30 Uhr „Es war einmal...“Märchen als Weg- und Wandergeschichten" mit Frau Koch **Neu**
 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, 21.02.2025

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
 14.30 Uhr Gottesdienst mit Pfarrerin Grünekle-Herrmann
 17.30 Uhr Herz-Kreislauftraining mit Frau Träger
 (Anmeldung Tel: (0201) 773169 oder 0177 590 8479)

Sonntag, 23.02.2025**Wahllokal Bundestagswahl****Montag, 24.02.2025**

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde „NEU“ (Anmeldung!)
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker
 13.00 Uhr 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
 18.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

Donnerstag, 06.02.2025

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 Uhr Fahrradgruppe mit Herrn Pfarrer
 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
 17.00 Uhr Singen für die Lunge (Singkreis) mit 2 Braun und Mau

Freitag, 07.02.2025

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 Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
 14.30 - 16.30 Uhr Literaturcafé
 16.00 Uhr Lesekreis z.Zt. voll

Montag, 10.02.2025

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde „NEU“ (Anmeldung!)
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 10.30 - 12.00 Uhr Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker
 13.00 Uhr 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, 11.02.2025

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

Samstag, 01.02.2025

14.00 Uhr Gruppe „Zu jung um alt zu ein“

Montag, 03.02.2025

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

10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé

13.00 Uhr 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 Pusteblyume

Dienstag, 04.02.2025

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, 05.02.2025

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

14.00 Uhr Vortreffen für die Seniorenreise Bad Westerkotten

14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)
Telefon: 87658629, 0177-3016786

15.00 Uhr Gitarrentrio

17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel

Dienstag, 25.02.2025

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, 26.02.2025

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

14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)
Telefon: 87658629, 0177-3016786

15.00 Uhr Gitarrentrio

17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel

17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 27.02.2025

09.00 - 12.00 Uhr Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)

09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VG SU (orthopädisch)

10.00 - 10.45 Uhr Rehasport mit der VG SU (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 VG SU (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, 28.02.2024

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

17.00 Uhr Nähgruppe

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



QR-Code - Zugang auf die Homepage des Zentrums

Änderungen im Programm sind nicht ausgeschlossen.

Monatsprogramm Februar 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

www.reformationskirche.de

Leitung: Anke Jansen



Foto: Vom Neujahrsgillen