

Samstag, 01.03.2025

14.00 Uhr Gruppe „Zu jung um alt zu ein“

Sonntag, 02.03.2025

Wanderung mit Herrn Krautschneider siehe Aushang!

Montag, 03.03.2025 Rosenmontag

09.00 Uhr Beratungsgespräche (Coaching) mit Frau Féaux de Lacroix (nur mit Termin, Mail: petra.feaux@web.de) **entfällt!**

10.00 - 11.30 Uhr Wir spielen auf der Veeh-Harfe

10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé

13.00 Uhr Bastelgruppe **entfällt!**

13.30 - 17.00 Uhr Klön, Plausch und Spiel

14.00 Uhr Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin) **entfällt!**

Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß **entfällt!**

Dienstag, 04.03.2025

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, 05.03.2025

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, 06.03.2025

09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)

09.30 Uhr Fahrradgruppe mit Herrn Pfarrer

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

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

Freitag, 07.03.2025

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

15.00 Uhr Weltgebetstag von den Cookinseln im

Gemeindezentrum Reformationskirche siehe Aushang

16.00 Uhr Lesekreis (z.Zt. voll!)

Montag, 10.03.2025

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde (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)

18.00 Uhr Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer (über Pustebume)

Dienstag, 11.03.2025

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, 12.03.2025

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
14.30 - 16.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel
15.00 Uhr Gitarrentrio
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation
19.00 Uhr Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 13.03.2025

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

Freitag, 14.03.2025

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, 15.03.2025

14.00 Uhr Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger (Wiese)
14.30 Uhr Meditation mit Beate Rothaus

Montag, 17.03.2025

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, 18.03.2025

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, 19.03.2025

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: „Die Würde des Menschen ist unantastbar“
15.00 Uhr Gitarrentrio
17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel
17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 20.03.2025

09.15 - 10.00 Uhr Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)
 9.30 Uhr Sauber Zauber-Aktion mit Kita-Kindern und Schüler*innen
 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
 „Es war einmal...“Märchen als Weg- und Wandergeschichten" mit Frau Koch **Neu entfällt!**
 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
 17.00 - 19.00 Uhr Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“

Freitag, 21.03.2025

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)

Samstag, 22.03.2025

14.30 Uhr Hutkonzert mit Sing- und Songwriter Georg Partes

.....Montag, 24.03.2025

09.00 Uhr Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung!)
 10.00 - 17.00 Uhr Internetcafé
 Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker **entfällt!**
 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, 25.03.2025

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, 26.03.2025

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
 14.30 - 16.30 Uhr Frühlingslesung mit dem Schreibkurs von Frau Mau
 14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin)
 Telefon: 87658629, 0177-3016786
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 27.03.2025

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

Freitag, 28.03.2025

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
 17.00 Uhr Nähgruppe

Montag, 31.03.2025

10.00 - 17.00 Uhr

13.00 Uhr

13.30 - 17.00 Uhr

14.00 Uhr

15.00 - 17.00 Uhr

Internetcafé

Bastelgruppe

Klön, Plausch und Spiel

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß



QR-Code - Zugang auf die Homepage des Zentrums

Änderungen im Programm sind nicht ausgeschlossen.

Die Treffen der SeniorenNetzwerke entnehmen Sie bitte unserer Homepage!

Notfallnummern:

Telefonseelsorge:

Sie können rund um die Uhr eine*n Gesprächspartner*in bei der Telefonseelsorge erreichen!

Die Rufnummern lauten: 0800/1110111 oder 0800/1110222 (kostenloses Angebot)

Kontaktdaten Seniorenreferat Pflegestützpunkt

Pflegestützpunkt

Steubenstraße 53, 45138 Essen

Telefon: 0201 88 - 5 00 89,

Mail: pflgestuetzpunkt@essen.de

Besuch im Zentrum jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 9.00 bis 12.00 Uhr.

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 haben noch Plätze frei!

Vorankündigung:

An den Donnerstagen 27.03. und 10.04.2025 um 17.00 Uhr laden wir zu den Passionsgedanken mit Pfarrer Jörg Herrmann ein. Am Donnerstag, 17.04.2025 um 18.00 Uhr laden wir dann zum Abschluss in die Reformationskirche zum Gründonnerstagsgottesdienst ein.

Am Samstag, 05.04.2025, findet um 14.30 Uhr ein Meditationsangebot mit Frau Rothaus statt.

Das Frühlingsfest findet am Samstag, 12.04.2025 in der Zeit von 14.00 – 17.00 Uhr statt. Siehe Aushang

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 Rufnummern lauten: 0800/1110111 oder 0800/1110222 (kostenloses Angebot)

3. Kontaktdaten Seniorenreferat Pflegestützpunkt

Pflegestützpunkt

Steubenstraße 53, 45138 Essen

Telefon: 0201 88 - 5 00 89, Mail: pflegestuetspunkt@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

Karneval

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

Diese Wörter sind versteckt:

CLOWN	BUETTENREDEN	BONBONS	BERLINER	MASKEN
SCHUNKELN	KOSTUEME	MUSIK	DREIGESTIRN	LUFTSCHLANGEN
SEKT	ROSENMTAG	BLUMEN	KARTOFFELSALAT	
FASCHING	UMZUG	TANZ	ASCHERMITTWOCH	VERKLEIDUNG

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 März 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



Saal: Zentrum 60plus