

Dienstag, 01.04.2025

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

Mittwoch, 02.04.2025

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
 11.00 Uhr 3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)
 11.00 - 12.00 Uhr Englische Konversation
 13.30 - 16.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel
 15.00 Uhr Gitarrentrio
 17.00 - 18.00 Uhr Qi Gong mit Herrn Kai Mächel **entfällt!**
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation

Donnerstag, 03.04.2025

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)
 11.00 - 11.45 Uhr Rehasport mit der VGSU (neurologisch)
 13.30 - 17.00 Uhr Handarbeitsrunde
 14.00 Uhr Boule-Spiel (zur Zeit voll!)
 15.00 - 17.00 Uhr Hilfestellung beim Handy und Laptop (nur mit Termin)
 15.30 - 16.30 Uhr Rate- und Rätselstunde
 17.00 Uhr Singen für die Lunge (Singkreis) mit 2 Braun und Mau

Freitag, 04.04.2025

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

Samstag, 05.04.2025

14.00 Uhr Gruppe „Zu jung um alt zu ein“
 14.30 Uhr Meditation mit Beate Rothaus

Montag, 07.04.2025

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)
 14.00 - 17.00 Uhr Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß
 18.00 Uhr Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer (über Pustebly)

Dienstag, 08.04.2025

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, 09.04.2025

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
 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 - 15.30 Uhr Klön, Plausch und Spiel
 16.00 Uhr Gesprächsrunde Thema: Demenz mit Dr. Dag Schütz (Direktor der Geriatrie der Evang. Kliniken Essen-Mitte) (Anmeldung)
 14.00 Uhr Einzel-Rentenberatung/Rentenansprüche (nur mit Termin)
 Telefon: 87658629, 0177-3016786
 15.00 Uhr Gitarrentrio
 17.00 - 18.30 Uhr Englische Konversation
 19.00 Uhr Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 10.04.2025

09.00 - 12.00 Uhr	Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)
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)
11.00 - 11.45 Uhr	Rehasport mit der VGSU (neurologisch)
13.30 - 17.00 Uhr	Handarbeitsrunde
14.00 Uhr	Boule-Spiel (zur Zeit voll!)
15.00 - 17.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
15.30 - 16.30 Uhr	Rate- und Rätselstunde
17.00 Uhr	Gedanken zur Passion mit Pfarrer Jörg Herrmann

Freitag, 11.04.2025

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, 12.04.2025

14.00 – 17.00 Uhr	Frühlingsfest mit Basar, Texten und Musik (Anmeldung)
-------------------	--

Montag, 14.04.2025

09.00 Uhr	Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung!) entfällt!
10.30 - 12.00 Uhr	Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker
11.00 Uhr	Malaktion in Kooperation mit dem Jugendhaus EMO
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, 15.04.2025

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 entfällt!
11.00 Uhr	Malaktion in Kooperation mit dem Jugendhaus EMO
13.30 - 17.00 Uhr	Klön, Plausch und Spiel

Mittwoch, 16.04.2025

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 entfällt
11.00 Uhr	Malaktion in Kooperation mit dem Jugendhaus EMO
13.30 - 14.30 Uhr	Klön, Plausch und Spiel
14.30 - 16.30 Uhr	Gesprächsrunde Thema: Frieden
15.00 Uhr	Gitarrentrio
17.00 - 18.00 Uhr	Qi Gong mit Herrn Kai Mächel
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

Donnerstag, 17.04.2025 Gründonnerstag

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)
10.30 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 (zur Zeit voll!)
15.00 -17.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
15.30 - 16.30 Uhr	Rate- und Rätselstunde
17.00 - 19.00 Uhr	Selbsthilfegruppe „Depressionen in der Ferne“
18..00 Uhr	Tischabendmahlsfeier zum Gründonnerstag im Saal der Reformationskirche, Julienstraße 39

Freitag, 18.04.2025**Samstag, 19.04.2025**

14.00 – 17.00 Uhr

Montag, 21.04.2025

11.00 Uhr

Dienstag, 22.04.2025

10.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 12.00 Uhr

10.30 - 12.00 Uhr

13.30 - 17.00 Uhr

15.00 - 16.30 Uhr

Mittwoch, 23.04.2025

09.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 12.00 Uhr

11.00 Uhr

11.00 - 12.00 Uhr

14.30 - 16.30 Uhr

17.00 - 18.30 Uhr

Donnerstag, 24.04.2025

09.00 - 12.00 Uhr

09.15 - 10.00 Uhr

10.00 - 10.45 Uhr

10.00 - 12.00 Uhr

11.00 - 11.45 Uhr

13.30 - 17.00 Uhr

14.00 Uhr

15.00 - 17.00 Uhr

15.30 - 16.30 Uhr

Karfreitag geschlossen

Selbsthilfegruppe Polyneuropathie mit Frau Rieger (Wiese)

Ostermontag

Gottesdienst mit Frau Helga Siemens-Weibring

Mal-Zeit im Atelier

Kreatives Schreiben mit Frau Mau

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

Schachkurs

Klön, Plausch und Spiel

IG Fotografie mit Herrn Giesecke

Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse,
Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit

Kreatives Schreiben mit Frau Mau

Kunst ist-künst-ler-ich, (Upcycling) mit Frau Rieger

3000 Schritte Lauf, (Gruga Haupteingang)

Englische Konversation

Bingo

Englische Konversation

Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)

Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)

Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

Rehasport mit der VGSU (neurologisch)

Handarbeitsrunde

Boule-Spiel (zur Zeit voll!)

Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)

Rate- und Rätselstunde

Freitag, 25.04.2025

09.30 - 12.00 Uhr

10.00 - 13.00 Uhr

10.00 Uhr

13.30 - 16.00 Uhr

14.00 - 16.00 Uhr

18.00 Uhr

Wir malen Mandalas

Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)

Radeln ohne Alter (Rikschafahrt nur mit Anmeldung)

Offenes Treffen

Tanzen und Bewegung mit Frau Mau

Golden Years-Party (Anmeldung)

Montag, 28.04.2025

09.00 Uhr

10.30 - 12.00 Uhr

13.00 Uhr

13.30 - 17.00 Uhr

14.00 Uhr

15.00 - 17.00 Uhr

18.00 Uhr

Frühstück mit Gesprächsrunde (Anmeldung!)

Yoga + Meditation + Stuhl + Brigitte Venker

Bastelgruppe **entfällt!**

Klön, Plausch und Spiel

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

Smartphone-Stammtisch mit Herrn Groß

Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

Dienstag, 29.04.2025

10.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 12.00 Uhr

10.30 - 12.00 Uhr

13.30 - 16.30 Uhr

17.30 Uhr

Mal-Zeit im Atelier

Kreatives Schreiben mit Frau Mau

Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)

Schachkurs

Klön, Plausch und Spiel

„Auf Winter folgt Frühling“ Film mit anschließender

Diskussionsrunde (Thema: Verlust von Partnern)

siehe Aushang

Mittwoch, 30.04.2025

09.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 12.00 Uhr

10.00 - 12.00 Uhr

11.00 Uhr

11.00 - 12.00 Uhr

14.30 - 16.30 Uhr

14.00 Uhr

17.00 - 18.30 Uhr

Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse,
Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit

Kreatives Schreiben mit Frau Mau

Kunst ist-künst-ler-ich, (Upcycling) mit Frau Rieger

3000 Schritte Lauf, (Gruga Haupteingang)

Englische Konversation

Klön, Plausch und Spiel

Einzel-Rentenberatung/Rentenansprüche (nur mit Termin)

Telefon: 87658629, 0177-3016786

Englische Konversation

Jeden Tag zu den Öffnungszeiten können Sie, von 10.00 - 16.30 Uhr, unser
Internetcafé besuchen!

Nofallnummern:

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)

Kontaktaten 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.

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 April 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: Frühlingsbasar 2024