

Mittwoch, 12.08.2026

09.00 - 12.00 Uhr	Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit
11.00 Uhr	3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)
11.00 - 12.00 Uhr	Englische Konversation (voll)
13.00 Uhr	Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin) Telefon: 87658629, 0177-3016786
13.30 -16.30 Uhr	Offenes Treffen
14.30 Uhr	Nachtreffen der Reisegruppe Bad Westernkotten
14.30 Uhr	Gitarrentrio entfällt!
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

Donnerstag, 13.08.2026

09.00 - 12.00 Uhr	Pflegestützpunkt der Stadt Essen (Pflege/Wohnen)
09.15 - 10.00 Uhr	Rehasport mit der VGSU (orthopädisch)
09.30 Uhr	Treffen der Fahrradgruppe
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 - 16.30 Uhr	Handarbeitsrunde / Klönen, Plausch und Spiel
14.00 Uhr	Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit voll!)
15.30 - 16.30 Uhr	Ratestunde mit Frau Jansen
17.00 Uhr	Sprachpaten treffen Ukrainer*innen

Freitag, 14.08.2026

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

Montag, 17.08.2026

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 Besuchsdienstgruppe

Dienstag, 18.08.2026

10.00 - 14.00 Uhr	Mal-Zeit im Atelier
10.00 - 14.00 Uhr	Kreatives Schreiben mit Frau Mau entfällt!
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, 19.08.2026

09.00 - 12.00 Uhr	Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit
10.00 - 14.00 Uhr	Kreatives Schreiben mit Frau Mau entfällt!
11.00 Uhr	3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)
11.00 - 12.00 Uhr	Englische Konversation (voll)
14.30 -16.30 Uhr	Offenes Treffen
13.30 Uhr	Aktion mit den Kindern der Kita Isenbergstraße entfällt!
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

Donnerstag, 20.08.2026

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 mit Frau Koch
11.00 - 11.45 Uhr	Rehasport mit der VGSU (neurologisch)
13.30 - 17.00 Uhr	Handarbeitsrunde / Klön, Plausch und Spiel
14.00 Uhr	Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit voll!)
15.30 - 16.30 Uhr	Gesprächsrunde mit Frau Geheim NEU
15.30 - 16.30 Uhr	Ratestunde mit Frau Jansen
17.00 Uhr	Sprachpaten treffen Ukrainer*innen
17.00 Uhr	Depressionen aus der Ferne

Freitag, 21.08.2026

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 Baron
17.30 Uhr	Herz-Kreislauftraining mit Frau Träger (Anmeldung Tel: 0201/ 773169 oder 0177 590 8479)

Samstag, 22.08.2026

10.30 Uhr	Offenes Singen im St. Andreas Quartier, Paulinenstr. 21, 45130 Essen NEU
16.30 Uhr	White Dinner im Innenhof (Picknick) (Anmeldung) siehe Aushang

Montag, 24.08.2026

09.00 Uhr	Frühstück mit Gesprächsrunde
10.30 - 12.00 Uhr	Bewusst Leben mit Yoga+Wertschätzung mit Brigitte Venker (voll)
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, 25.08.2026

10.00 - 14.00 Uhr	Mal-Zeit im Atelier
10.00 - 14.00 Uhr	Kreatives Schreiben mit Frau Mau entfällt!
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

Mittwoch, 26.08.2026

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 entfällt!
11.00 Uhr	3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)
11.00 - 12.00 Uhr	Englische Konversation (voll)
13.30 - 16.00 Uhr	Offenes Treffen
14.30 Uhr	Gitarrentrio entfällt!
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
18.00 Uhr	Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 27.08.2026

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 / Spiel und Plausch
14.00 Uhr	Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit voll!)
15.30 - 16.30 Uhr	Ratestunde mit Frau Jansen
17.00 Uhr	Sprachpaten treffen Ukrainer*innen

Donnerstag, 06.08.2026

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 / Spiel und Plausch
14.00 Uhr	Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit voll!)
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast
17.00 Uhr	Sprachpaten treffen Ukrainer*innen
17.00 Uhr	Singen mit den 2 Braun und Mau

Freitag, 07.08.2026

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 Uhr	Lesecafé
16.00 Uhr	Lesekreis (voll)
18.00 Uhr	Golden Years Party im Saal Reformationskirche (siehe Aushang)

Samstag, 08.08.2026

Wanderung mit Herrn Krautschneider (siehe Anlage)

Montag, 10.08.2026

09.00 Uhr	Frühstück mit Gesprächsrunde
10.30 - 12.00 Uhr	Bewusst Leben mit Yoga+Wertschätzung mit Brigitte Venker (voll)
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

Dienstag, 11.08.2026

10.00 - 14.00 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

Samstag, 01.08.2026

14.00 Uhr

Gruppe „Zu jung um alt zu sein“ **entfällt!****Montag, 03.08.2026**

10.00 - 11.30 Uhr

Wir spielen auf der Veeh-Harfe **entfällt!**

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,
Tel: 015254500347

18.00 Uhr

Selbsthilfegruppe „Funkstille“ (über Wiese)

Dienstag, 04.08.2026

10.00 - 14.00 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, 05.08.2026

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

11.00 Uhr

3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)

11.00 - 12.00 Uhr

Englische Konversation (**voll**)

13.30 – 16.30 Uhr

Offenes Treffen

14.30 Uhr

Gitarrentrio **entfällt!**

17.00 - 18.30 Uhr

Englische Konversation

17.00 Uhr

Qi Gong mit Herrn Mächel **entfällt!**

18.00 Uhr

Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Freitag, 28.08.2026

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 **entfällt!**

17.00 Uhr

Nähgruppe

Montag, 31.08.2026

09.00 – 12.30 Uhr

geöffnet

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

Jeden Tag zu den Öffnungszeiten können Sie von 10.00 - 16.30 Uhr unser Internetcafé besuchen!**Änderungen vorbehalten!!!****Zugang zur Homepage****Gesucht werden:**

1. Skatspieler für dienstags 14.30 Uhr bis 17.00 Uhr!
2. Wer hat Lust, mittwochs ab 14.30 Uhr gemeinsam mit Herrn Prang Gitarre zu spielen? (Lieder und Stücke 70er, 80er und 90er Jahre)
3. Die Gesprächsrunde mit Frau Geheim hat noch Plätze frei!
4. Frau Brita Henning möchte freitags ab 10 Uhr eine neue Gruppe bilden.
Happy hour – english conversation about the beauty of our life – (nicht für Anfänger, kein Lehrplan)

Beit Interesse bitte im Zentrum 60plus im Isenberg-Treff melden!

Telefonseelsorge als Notfallnummer

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

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

Zentrum 60plus im Isenberg-Treff

Das Zentrum 60plus, 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 oder 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 „Klön, Plausch und Spiel“ einfach einmal Ihr Lieblingsspiel mit, um mit anderen Besucher*innen gemeinsam zu spielen.

Soziale Kontakte im Alter sind wichtig. Daher soll das Zentrum 60plus, durch Akteure ein Ort sein, an dem man sich gerne trifft, sich wohlfühlt, miteinander redet und Unterstützung bekommt.

Wir Mitarbeiter*innen stehen für Offenheit und Vielfaltigkeit in unserem Zentrum, stehen für Vorschläge und Ideen zur Verfügung und sehen uns in einer Wegweiser- und Lotsenfunktion. Die Bedürfnisse der Senior*innen zu ermitteln und diese gezielt in die Planungen konkreter Angebote einzubringen, sehen wir als eine unserer wesentlichen Aufgaben an.

Pflegestützpunkt der Stadt Essen

Eine gute Vernetzung aller Akteure vor Ort ist die Grundlage für eine gelingende Stadtteilentwicklung. Deshalb kommt der Pflegestützpunkt der Stadt Essen in der Regel jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 9.00 - 12.00 Uhr ins Zentrum 60plus. Sie können ihn aber auch jederzeit telefonisch unter Telefonnr. **(0201) 8850089** erreichen.

Weitere Kontaktdaten des Pflegestützpunktes:

Pflegestützpunkt: Referat Pflege und Senioren
Altendorfer Str. 103, 45143 Essen (Neue Adresse)
E-Mail: pflegestuetzpunkt@essen.de

Einzelrentenberatung/Rentenansprüche

Frau Thomas von der Deutschen Rentenversicherung besucht das Zentrum normalerweise jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat. Für einen Termin kontaktieren Sie sie bitte telefonisch unter: (0201) 87656829 oder 0177-3016786.

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 August 2026



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



Alltagsmenschen in Bad Westernkotten