Montag, 02.11.2026

09.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
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
18.00 Uhr	Angehörigengruppe Demenz und Alzheimer, Tel: 015254500347

Dienstag, 03.11.2026

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

Mittwoch, 04.11.2026

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
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast **NEU**
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
17.00 Uhr	Qi Gong

Donnerstag, 05.11.2026

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 - 16.30 Uhr	Handarbeitsrunde / Klön, Plausch und Spiel
13.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
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
17.00 Uhr	Singen für die Lunge mit 2 Braun und Mau

Freitag, 06.11.2026

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
10.00 - 11.00 Uhr	*Happy hour – english conversation about the beauty of our life*
13.30 - 16.30 Uhr	Offenes Treffen
14.00 - 16.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
14.30 Uhr	Lesecafé
16.00 Uhr	Lesekreis **(voll)**
16.00 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)

Samstag, 07.11.2026

9.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
13.30 - 16.00 Uhr	Waffelcafé mit Frau Junker (Anmeldung)

Montag, 09.11.2026

09.00 Uhr	Frühstück mit Gesprächsrunde (Bitte um Anmeldung)
09.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
10.30 - 12.00 Uhr	Bewusst Leben mit Yoga+Wertschätzung mit Brigitte Venker (**voll)**
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, 10.11.2026

10.00 - 14.00 Uhr	Mal-Zeit im Atelier
10.00 - 14.00 Uhr	Kreatives Schreiben mit Frau Mau
10.00 - 12.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy (nur mit Termin)
10.30 - 12.00 Uhr	Schachkurs
15.00 - 16.30 Uhr	Richtiges Handeln in Krisensituationen „Für den Notfall vorsorgen!“ Herr Kromberg und Herr Schmiegelt berichten
15.00 - 16.30 Uhr	IG Fotografie

Mittwoch, 11.11.2026

09.00 - 12.00 Uhr	Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit
09.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
10.00 - 14.00 Uhr	Kreatives Schreiben mit Frau Mau
11.00 Uhr	3000 Schritte-Lauf (Gruga Haupteingang)
11.00 - 12.00 Uhr	Englische Konversation (**voll**)
13.30 Uhr	Aktion mit den Kindern der Kita Isenbergstraße
15.00 Uhr	Gesprächsrunde „Demenz“
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast **NEU**
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

Donnerstag, 12.11.2026

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 / Klön, Plausch und Spiel
13.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
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, 13.11.2026

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
10.00 - 11.00 Uhr	*Happy hour – english conversation about the beauty of our life*
13.30 – 16.00 Uhr	Offenes Treffen
14.00 - 16.00 Uhr	Tanzen und Bewegung mit Frau Mau
17.00 Uhr	Nähgruppe

Samstag, 14.11.2026

09.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
10.30 Uhr	Offenes Singen im St. Andreas Quartier, Paulinenstr. 21, 45130 Essen

Montag, 16.11.2026

09.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
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 Besuchsdienstgruppe

Dienstag, 17.11.2026

10.00 - 14.00 Uhr	Mal-Zeit im Atelier
10.00 - 14.00 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, 18.11.2026

09.00 - 12.00 Uhr	Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit
09.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
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**)
13.00 Uhr	Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin) Telefon: 87658629, 0177-3016786
13.00 – 15.30 Uhr	Spielenachmittag mit Schüler*innen des Kolpingbildungswerkes (siehe Aushang)
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast **NEU**
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation
18.00 Uhr	Blaues-Kreuz-Gruppe (Kontakt übers Zentrum)

Donnerstag, 19.11.2026

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 / Klön, Plausch und Spiel
13.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
14.00 Uhr	Boule-Spiel mit Frau Heß (zur Zeit voll!)
15.30 - 17.00 Uhr	Winterclub mit Frau Gemein (Buchvorstellung mit Austausch) **Neu** (Anmeldung!)
17.00 Uhr	Sprachpaten treffen Ukrainer*innen
17.00 Uhr	Depressionen aus der Ferne

Freitag, 20.11.2026

09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
10.00 - 11.00 Uhr	*Happy hour – english conversation about the beauty of our life*
14.30 Uhr	Gottesdienst mit Pfarrerin Gabisch
17.30 Uhr	Herz-Kreislauftraining mit Frau Träger (Anmeldung Tel: 0201/ 773169 oder 0177 590 8479)

Samstag, 21.11.2026

09.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
10.30 – 13.00 Uhr	Adventsgestecke basteln für den Advent mit Frau Junker (Anmeldung)

Montag, 23.11.2026

09.00 Uhr	Frühstück mit Gesprächsrunde
09.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
10.30 - 12.00 Uhr	Bewusst Leben mit Yoga+Wertschätzung mit Brigitte Venker (**voll)**
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, 24.11.2026

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
15.00 - 16.30 Uhr	IG Fotografie

M*ittwoch, 25.11.2026*

09.00 - 12.00 Uhr	Infos, Beratungsgespräche, Ideenbörse, Beratung zu Alter, Gesundheit, Pflege und Freizeit
09.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
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**)
13.00 Uhr	Einzel-Rentenberatung/Rentenanträge (nur mit Termin) Telefon: 87658629, 0177-3016786
13.30 – 14.30 Uhr	Offenes Treffen
14.30 Uhr	Besuch und Gesprächsrunde mit der Seniorenbeauftragten Frau B. Hofmann
15.30 - 16.30 Uhr	Gedächtnistraining mit Frau Ast **NEU**
17.00 - 18.30 Uhr	Englische Konversation

Donnerstag, 26.11.2026

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 / Klön, Plausch und Spiel
13.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
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, 27.11.2026

09.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
09.30 - 12.00 Uhr	Wir malen Mandalas
10.00 - 13.00 Uhr	Hilfestellung beim Handy/Laptop (nur mit Termin)
10.00 - 11.00 Uhr	*Happy hour – english conversation about the beauty of our life*
09.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
13.30 Uhr	Baumschmücken mit den Kitakindern der Isenbergstraße mit Tee und Gebäck
13.30 - 16.00 Uhr	Offenes Treffen
14.00 - 16.00 Uhr	Tanzen und Bewegung mit Frau Mau
17.00 Uhr	Nähgruppe
18.00 Uhr	Einstimmung zum Advent in der Reformationskirche (siehe Aushang)

Samstag, 28.11.2026

09.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
14.00 – 18.00 Uhr	Basar in der Reformationskirche (siehe Aushang)

Montag, 30.11.2026

09.30 Uhr	Plätzchen backen für den Basar (Anmeldung)
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

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. *Der Besuchsdienst sucht Unterstützung*

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

Vorankündigung:

-Am Mittwoch, 02.12.2026 findet um 14.00 Uhr eine Lesung der Schreibgruppe unter Leitung von Mariane Mau am Weihnachtsbaum statt.
-Der Adventstag im Zentrum findet am Samstag, 05.12.2026 in der Zeit von 11.00 bis 17.00 Uhr statt.
-Gemeinsam wollen wir am Mittwoch, 16.12.2026 den Weihnachtsmarkt in Recklinghausen besuchen. Wir legen in Herten Westerhold für ein Mittagessen im integrativen Café Fliedner einen Zwischenstopp ein.
Die Kosten für die Fahrt mit Mittagessen beträgt 20,00 € pro Person.
-Zu einer Heiligabendfeier für Menschen, die Weihnachten alleine sind laden wir
Am Donnerstag, 24.12.2026 in der Zeit von 16.00 Uhr bis 20.00 Uhr ein.
Es gibt Adventsgebäck und den klassischen Kartoffelsalat mit Bockwurst.

Für alle Veranstaltungen bitten wir um Anmeldung!



Freuen Sie sich auf einen gemütlichen

Adventstag
im Zentrum 60plus

am Samstag, 05.12.2026

11.00 – 17.00 Uhr

ISENBERGSTRASSE 81, 45130 ESSEN

Schöne und preiswerte Geschenke für das Fest!

Vielfältige Handarbeiten, Gebäck und Marmeladen

und vieles mehr …erwarten Sie an unseren Ständen!

Gemütlicher Adventskaffee mit Kuchen, Glühwein,

Wintertee, Wurst und Salat …

Wir sorgen mit Texten, mit einem Adventsquiz und Musik

für eine

adventliche Stimmung.

Abschluss um 16.30 Uhr „Singen an der Feuerschale“…

Wir freuen uns auf Sie!

Der Erlös ist für unser Patenkind bei der Kindernothilfe

bestimmt.

Herbst

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

Diese Wörter sind versteckt:

ERNTE NOVEMBER NEBEL EICHHOERNCHEN LAUBFALL

IGEL FEIERTAG AEPFEL KUSCHELDECKE KUERBISSE

KASTANIEN PILZE DRACHEN OKTOBER NAESSE

EICHELN NUESSE LAUB ZEITUMSTELLUNG GEDENKTAG

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 Vielfältigkeit 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/Rentenanträge

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 November 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



Bild: Eingang zum Zentrum