

# Programm Juli

Zentrum 60plus Heckstraße

Zentrum  
60plus<sup>+</sup>



<b>Montag</b>			
10.00 Uhr	Radgruppe*	mit Michael Kraft	
10.00-12.00 Uhr	Tourist Information	mit Thomas Schmiegelt	
11.00-12.30 Uhr	„Vertellekes“ am Montag (Plauderrunde)	mit Christiane Beindorf	
13.00-14.30 Uhr	offener Strick- und Handarbeitskreis		07.07. & 21.07.2025
15.00-16.00 Uhr	Kastagnetenkurs*	mit Prof. Alberto Alarcón	
17.30-19.15 Uhr	offene Trauergruppe für Witwen & Witwer*	mit Stefanie Westermann	14.07.2025
Das Origami falten mit Reisetsu Farber findet erst am 11.08. wieder statt.			
<b>Dienstag</b>			
09.00-12.00 Uhr	Pflegestützpunkt		01.07.2025
09.00-12.00 Uhr	Seniorenberatung	mit Doris Knierim	08.07.2025
10.00-12.00 Uhr	Frühstückstreff*		
11.00-12.30 Uhr	English Reading Group*	mit Karin Nagrotzki	15.07.2025
15.00-16.00 Uhr	Stuhl-Yoga	mit Bettina Vogt	01.07., 08.07., 22.07. & 29.07.2025
16.15-17.15 Uhr	Stuhl-Yoga	mit Bettina Vogt	01.07., 08.07., 22.07. & 29.07.2025
<b>Mittwoch</b>			
09.30-12.30 Uhr	Digitale Sprechstunde*	mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum	
10.00 Uhr	Nordic-Walking*	mit Anne Breilmann	
10.00-12.00 Uhr	Beratung rund ums Älterwerden		
10.30-12.30 Uhr	Wandern in Werden und Umgebung*	mit Claudia Kleinpaß	09.07. & 23.07.2025
12.00-14.00 Uhr	Tourist Information	mit Rolf Sachtleben	
13.00-15.00 Uhr	Bastelatelier*	mit Marion Tigges	
14.00-18.00 Uhr	chinesisch Kochen*	mit Petra-Anete Mucha	02.07. & 16.07.2025
14.00-16.00 Uhr	Gesprächsbank in der Luciuskirche	mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum	
14.00-15.00 Uhr	Englischkurs Anfänger/innen*	mit Karin Gatzweiler	16.07., 23.07. & 30.07.2025
15.30-16.30 Uhr	Englischkurs Anfänger/innen*	mit Karin Gatzweiler	16.07., 23.07. & 30.07.2025
17.30-20.00 Uhr	Nähkurs*	mit Vera Tolxdorff	
Das Hatha Yoga mit Bettina Vogt findet erst nach den Sommerferien wieder statt.			
<b>Donnerstag</b>			
10.00-13.00 Uhr	Kochkurs*	mit Wolfgang Eggert	
10.30-11.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*		
11.00-12.30 Uhr	Literatur- und Leseclub*	mit Claudia Erdmann	24.07.2025
12.30-13.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*	mit Hans Peter Nitzsche	
13.45-15.45 Uhr	offener Spieletreff		
16.00-17.00 Uhr	Englischgruppe Anfänger/innen*	mit Christiane Wittmann	
17.15-18.15 Uhr	Englischgruppe Fortgeschrittene*	mit Christiane Wittmann	
16.30-18.00 Uhr	Italienisch Konversationsgruppe*	mit Margherita Acquabella	
18.30-21.00 Uhr	Nähkurs*	mit Vera Tolxdorff	
<b>Freitag</b>			
10.00-12.00 Uhr	Tourist Information		
11.45-13.45 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	11.07.2025
14.00-16.00 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	11.07. & 18.07.2025
16.15-18.15 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	18.07.2025
<b>Samstag</b>			
10.00-13.00 Uhr	Samstagsöffnung		05.07. & 19.07.2025
11.00-13.00 Uhr	Digitale Sprechstunde*		05.07. & 19.07.2025
<b>Sonntag</b>			
14.00-16.30 Uhr	Komm-Omend (Waddisch-Club)	mit Marc Real	13.07.2025
<b>Veranstaltungen/ Ausflüge</b>			
16.00 Uhr	First Friday „Hawaii“: gemeinsames Basteln bei Musik und Snacks		04.07.2025
10.00 Uhr	Wanderung rund um den Eignerbach mit Helmut Krautschneider*		05.07.2025
08.45 Uhr	Ausflug nach Xanten (mit Fahrservice)*		15.07.2025
18.00 Uhr	Vortrag: „Ernährung im Alter“ mit Ernährungswissenschaftlerin Frau Tischner-Krause*		21.07.2025
18.00 Uhr	Wir sind „KI-Lernort“: Auftaktveranstaltung mit Informationen*		22.07.2025
9.30-12.30 Uhr	Digitale Sprechstunde zum Thema Künstliche Intelligenz*		30.07.2025

\*vorherige Anmeldung erforderlich

Die Angebote, hinter denen kein Datum steht, finden wöchentlich statt

Anmeldungen bitte telefonisch oder per E-Mail unter:

Weitere Informationen & Anmeldung zum monatlichen Newsletter unter:

(0201) 84 74 – 270 oder merle.muehlenbeck@drk-essen.de

drk-essen/zentrum60plus