

Programm April

Zentrum 60plus Heckstraße

Zentrum
60plus⁺



Montag			
10.00 Uhr	Radgruppe (E-Bikes)*	mit Michael Kraft	
10.00–12.00 Uhr	Tourist Information	mit Thomas Schmiegelt	
11.00–12.30 Uhr	„Vertellekes“ (offene Plauderrunde)	mit Christiane Beindorf	
13.00–14.30 Uhr	offener Strick- und Handarbeitskreis		20.04.2026
13.00–14.30 Uhr	Origami falten	mit Reisesetsu Farber	13.04.2026
15.00–16.00 Uhr	Kastagnettenkurs*	mit Prof. Alberto Alarcón	
16.30–18.00 Uhr	Sing doch einfach mit! (gemeinsames Singen)*	mit Andrea Heimberg	20.04.2026
17.30–19.15 Uhr	offene Trauergruppe für Witwen & Witwer*	mit Stefanie Westermann	13.04.2026
Dienstag			
09.00–12.00 Uhr	Pflegestützpunkt	Stadt Essen & Kranken- und Pflegekassen	07.04.2026
09.00–12.00 Uhr	Seniorenberatung	mit Doris Knierim, Seniorenbeauftragte	14.04.2026
10.00–12.00 Uhr	Frühstückstreff*		
11.00–12.30 Uhr	English Reading Group* (Stadtteilbibliothek)	mit Karin Nagrotzki	14.04.2026
15.00–16.00 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	21.04.–26.05.2026
16.15–17.15 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	21.04.–26.05.2026
Mittwoch			
09.30–11.00 Uhr	Hatha Yoga auf der Matte* (JuBB)	mit Bettina Vogt (0171 938 1241)	22.04.–27.05.2026
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	01.04., 15.04. & 29.04.2026
12.00–14.00 Uhr	Tourist Information	mit Rolf Sachtleben	
13.00–15.00 Uhr	Bastelatelier*	mit Marion Tigges	
14.00–16.00 Uhr	Gesprächsbank in/ an der Luciuskirche	mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum	
14.00–15.00 Uhr	Englischkurs Anfänger/innen*	mit Karin Gatzweiler	
15.30–16.30 Uhr	Englischkurs Anfänger/innen*	mit Karin Gatzweiler	
18.00 Uhr	Stammtisch (Pizzeria Amalfi)*		15.04.2026
Der Nähkurs mit Vera Tolxdorff pausiert aktuell. Der nächste Kurs läuft vom 27.05.–29.07.2026			
Donnerstag			
10.00–13.00 Uhr	Kochkurs*	mit Wolfgang Eggert	
10.30–11.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*	mit Maria Kahrman	
11.00–12.30 Uhr	Literatur- und Leseclub* (Stadtteilbibliothek)	mit Claudia Erdmann	23.04.2026
12.30–13.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*	mit Hans Peter Nitzsche & Jürgen Hahn	
13.45–15.45 Uhr	offener Spieletreff		
15.00–17.00 Uhr	Doppelkopf spielen*		02.04., 16.04. & 30.04.2026
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	
Der Nähkurs mit Vera Tolxdorff pausiert aktuell. Der nächste Kurs läuft vom 28.05.–06.08.2026			
Freitag			
10.00–12.00 Uhr	Tourist Information		
11.45–13.45 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	10.04. & 24.04.2026
14.00–16.00 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	
16.15–18.15 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	17.04.2026
Samstag			
10.00–12.00 Uhr	Samstagsöffnung	mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum	04.04. & 18.04.2026
10.00–12.00 Uhr	Digitale Sprechstunde*	mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum	04.04. & 18.04.2026
Sonntag			
14.00–16.30 Uhr	Komm-Omend (Waddisch-Club)	mit Marc Real	12.04. & 26.04.2026

Veranstaltungen/ Ausflüge

18.00 Uhr	Workshop: „Gepanschte Lebensmittel“ – Tricks erkennen und entscheiden (Stadtteilbibliothek)*	07.04.2026
09.20 Uhr	Bustraining mit der Ruhrbahn (Abholung Haltestelle Werdener Markt)*	20.04.2026
08.45 Uhr	Ausflug nach Münster*	22.04.2026
18.00–22.00 Uhr	Golden Years Party (Gemeindesaal in der ev. Kirche in Rüttenscheid, Julienstr. 39)	24.04.2026

Öffnungszeiten: Mo–Mi: 09.00–15.00 Uhr, Do: 09.00–16.00 Uhr, Fr: 09.00–14.00 Uhr

Am Karfreitag (03.04.) & Ostermontag (06.04.) bleibt das Zentrum geschlossen und es finden keine Angebote statt. Frohe Ostertage!

*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