

Programm April

Zentrum 60plus Heckstraße

Zentrum
60plus⁺



Montag

10.00-12.00 Uhr	Café Instand
10.00-12.00 Uhr	Tourist Information
10.30 Uhr	Radgruppe
15.00-16.00 Uhr	Kastagnettenkurs*
16.30-18.00 Uhr	Wunschliedersingen*

mit Andrzej Czarko
mit Thomas Schmiegelt
mit Michael Kraft
mit Prof. Alberto Alarcón
mit Gerd Haehnel 08.04., 15.04. & 29.04.2024

Dienstag

09.00-12.00 Uhr	Pflegestützpunkt
09.00-12.00 Uhr	Seniorenberatung
10.00-12.00 Uhr	Frühstückstreff*
13.30-14.30 Uhr	Discofox-Kurs*
15.00-16.00 Uhr	Stuhl-Yoga*
16.15-17.15 Uhr	Stuhl-Yoga*
16.00-17.30 Uhr	Italienisch Konversationsgruppe *

mit Doris Knierim 02.04.2024
09.04.2024
mit Volker Weigt
mit Bettina Vogt
mit Bettina Vogt
mit Margherita Acquabella

Mittwoch

09.15-12.30 Uhr	Digitale Sprechstunde*
10.00 Uhr	Nordic-Walking*
10.00-12.00 Uhr	Tourist Information
10.00-12.00 Uhr	Beratung rund ums Älterwerden
13.00-15.00 Uhr	Bastelatelier
14.00-15.00 Uhr	Englischkurs*
15.30-16.30 Uhr	Englischkurs*
17.30-20.00 Uhr	Nähkurs*

mit Ekkehard Boß & Team
mit Anne Breilmann
mit Rolf Sachtleben
mit Marion Tigges
mit Karin Gatzweiler
mit Karin Gatzweiler
mit Vera Tolxdorff

Donnerstag

10.00-13.00 Uhr	Kochkurs*
10.30-12.00 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*
11.00-12.30 Uhr	Literatur-und Leseclub*
16.00-17.00 Uhr	Englischkurs*
18.30-21.00 Uhr	Nähkurs*

mit Wolfgang Eggert
mit Uta Schellberg
mit Claudia Erdmann 25.04.2024
mit Vera Tolxdorff

Freitag

10.00-12.00 Uhr	Tourist Information
11.45-13.45 Uhr	Aquarellatelier*
14.00-16.00 Uhr	Aquarellatelier*
16.15-18.15 Uhr	Aquarellatelier*
17.00-19.30 Uhr	Komm-Omend (Waddisch-Club)*

mit Ewa Raulin 12.04. & 26.04.2024
mit Ewa Raulin
mit Ewa Raulin 05.04. & 19.04.2024
mit Marc Real 12.04. & 26.04.2024

Samstag

10.00-13.00 Uhr	Samstagsöffnung	06.04. & 20.04.2024
11.00-13.00 Uhr	Digitale Sprechstunde*	06.04. & 20.04.2024

Veranstaltungen/ Ausflüge

09.45 Uhr	Ausflug in den Aqua-Zoo Düsseldorf*	09.04.2024
16.00 Uhr	Wanderung auf der Mathias Stinnes Halde in Karnap*	21.04.2024
10.00-16.00 Uhr	Seniorentag im Rathaus Kettwig mit Infoständen, Vorträgen, Musik & Imbiss	24.04.2024
19.00 Uhr	Vortrag zum Thema Krisenvorsorge mit dem DRK Essen*	30.04.2024

*vorherige Anmeldung erforderlich

Anmeldungen bitte telefonisch oder per E-Mail unter:

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

Anmeldung zum monatlichen Newsletter unter:

zentrum60plus-bezirk9@drk-essen.de

Weitere Informationen finden Sie unter:

drk-essen/zentrum60plus