

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