

Programm August

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		03.08. & 17.08.2026
13.00–14.30 Uhr	Origami falten	mit Reisetzu Farber	10.08. & 24.08.2026
15.00–16.00 Uhr	Kastagnettenkurs*	mit Prof. Alberto Alarcón & Rosa Montes	Ausfall am 03.08.2026
17.00–18.00 Uhr	Fantasiereisen mit Klangschalen*	mit Claudia Kleinpaß	17.08.2026

Das gemeinsame Singen mit Andrea Heimberg pausiert im August und findet erst am 07.09.2026 wieder statt.
Die Trauergruppe für Witwen und Witwer mit Stefanie Westermann findet erst im September wieder statt.

Dienstag

09.00–12.00 Uhr	Pflegestützpunkt	Stadt Essen & Kranken- und Pflegekassen	04.08.2026
09.00–12.00 Uhr	Seniorenberatung	mit Doris Knierim, Seniorenbeauftragte Bezirk IX	11.08.2026
10.00–12.00 Uhr	Frühstückstreff*		
11.00–12.30 Uhr	English Book Club (Stadtteilbibliothek)*	mit Karin Nagrotzki	11.08.2026
15.00–16.00 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	04.08.2026
16.15–17.15 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	04.08.2026

Mittwoch

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	05.08. & 19.08.2026
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	
15.30–18.30 Uhr	asiatisch Kochen*	mit Petra-Anete Mucha	12.08.2026
18.00 Uhr	Stammtisch (Pizzeria Amalfi)*		19.08.2026

Das Hatha Yoga auf der Matte mit Bettina Vogt findet erst ab dem 02.09.2026 wieder statt und läuft dann bis zum 30.09.2026.
Der Nähkurs mit Vera Tolxdorff findet erst ab dem 30.09.2026 wieder statt und läuft dann bis zum 02.12.2026.

Donnerstag

10.00–13.00 Uhr	Kochkurs*	mit Wolfgang Eggert	
10.30–11.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*	mit Maria Kahrman	
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*		06.08. & 20.08.2026
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 (in Cafés)*	mit Margherita Acquabella	

Der Literatur- und Leseclub mit Claudia Erdmann findet erst im September wieder statt.
Der Nähkurs mit Vera Tolxdorff läuft bis zum 06.08., startet dann wieder am 01.10. und läuft dann bis zum 03.12.2026.

Freitag

10.00–12.00 Uhr	Tourist Information		
11.45–13.45 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	07.08. & 21.08.2026
14.00–16.00 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	
16.15–18.15 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	14.08. & 28.08.2026

Samstag

10.00–12.00 Uhr	Samstagsöffnung	mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum	01.08. & 15.08.2026
10.00–12.00 Uhr	Digitale Sprechstunde*	mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum	01.08. & 15.08.2026

Sonntag

14.00–16.30 Uhr	Komm-Omend (Waddisch-Club)*	mit Emma Ruth Kunfeld	09.08.2026
-----------------	-----------------------------	-----------------------	------------

Veranstaltungen/ Ausflüge

18.00–22.00 Uhr	Golden Years Party (Gemeindesaal in der ev. Kirche in Rüttenscheid, Julienstr. 39)		07.08.2026
ab 16.30 Uhr	„First Friday“ zum Motto „Weltreise“: virtuelles Reisen mit der VR-Brille		07.08.2026
17.00 Uhr	Vortrag zum Thema Brandschutz mit der Feuerwehr Essen*		11.08.2026
18.00–20.00 Uhr	KI-Praxis: Erfahrungsaustausch über die Nutzung von KI (KI-Stammtisch)*		18.08.2026
09.00 Uhr	Ausflug nach Essen-Kettwig: gemeinsamer Spaziergang, Marktbesuch und Einkehr im Café*		18.08.2026

*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