

# Programm August

Zentrum 60plus Heckstraße

Zentrum  
60plus<sup>+</sup>

STADT  
ESSEN

Deutsches  
Rotes  
Kreuz  
Kreisverband Essen e.V.

|  |  |  |                             |
|--|--|--|-----------------------------|
| <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     |  | 04.08. & 18.08.2025         |
| 15.00-16.00 Uhr  | Kastagnettenkurs*                        | mit Prof. Alberto Alarcón              | 11.08., 18.08. & 25.08.2025 |
| 13.00-14.30 Uhr  | Origami falten                           | mit Reisetsu Farber                    | 11.08.2025                  |
| 17.30-19.15 Uhr  | offene Trauergruppe für Witwen & Witwer* | mit Stefanie Westermann                | 25.08.2025                  |
| <b>Dienstag</b>  |  |  |                             |
| 09.00-12.00 Uhr  | Pflegestützpunkt                         |  | 05.08.2025                  |
| 09.00-12.00 Uhr  | Seniorenberatung                         | mit Doris Knierim                      | 12.08.2025                  |
| 10.00-12.00 Uhr  | Frühstückstreff*                         |  |                             |
| 11.00-12.30 Uhr  | English Reading Group*                   | mit Karin Nagrotzki                    | 12.08.2025                  |
| 15.00-16.00 Uhr  | Stuhl-Yoga*                              | mit Bettina Vogt                       | 05.08. & 26.08.2025         |
| 16.15-17.15 Uhr  | Stuhl-Yoga*                              | mit Bettina Vogt                       | 05.08. & 26.08.2025         |
| <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                   | 06.08. & 20.08.2025         |
| 12.00-14.00 Uhr  | Tourist Information                      | mit Rolf Sachtleben                    |                             |
| 13.00-15.00 Uhr  | Bastelatelier*                           | mit Marion Tigges                      |                             |
| 14.00-18.00 Uhr  | asiatisch Kochen*                        | mit Petra-Anete Mucha                  | 13.08. & 27.08.2025         |
| 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                   | 06.08. & 27.08.2025         |
| 15.30-16.30 Uhr  | Englischkurs Anfänger/innen*             | mit Karin Gatzweiler                   | 06.08. & 27.08.2025         |
| 17.30-20.00 Uhr  | Nähkurs*                                 | mit Vera Tolxdorff                     |                             |
| Das Hatha Yoga mit Bettina Vogt findet ab dem 03.09. 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                    | 21.08.2025                  |
| 12.30-13.30 Uhr  | Englisch Konversationsgruppe*            | mit Hans Peter Nietzsche & Jürgen Hahn |                             |
| 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                      |  |                             |
| Die Aquarellkurse mit Ewa Raulin finden ab dem 12.09. & 19.09.2025 wieder statt. |  |  |                             |
| <b>Samstag</b>   |  |  |                             |
| 10.00-13.00 Uhr  | Samstagsöffnung                          |  | 02.08. & 16.08.2025         |
| 11.00-13.00 Uhr  | Digitale Sprechstunde*                   |  | 02.08. & 16.08.2025         |
| <b>Sonntag</b>   |  |  |                             |
| 14.00-16.30 Uhr  | Komm-Omend (Waddisch-Club)               | mit Marc Real                          | 10.08. & 24.08.2025         |

## Veranstaltungen/ Ausflüge

|                       |  |  |            |
|-----------------------|--|--|------------|
| 18.30 Uhr             | First Friday „Midsommar“: Quiz über Schweden   |  | 01.08.2025 |
| 18.00-22.00 Uhr       | Golden Years Party (Ü-60 Party) Julienstr. 39 in 45130 Essen                                   |  | 08.08.2025 |
| 08.45 Uhr             | Ausflug zum Halterner Stausee mit Schifffahrt und Besuch eines Rosengartens (mit Fahrservice)* |  | 26.08.2025 |
| 09.30 Uhr & 11.00 Uhr | Digitale Sprechstunde zum Thema „Künstliche Intelligenz“*                                      |  | 27.08.2025 |

Das Zentrum bleibt in der Woche vom **18.08.-22.08.2025** geschlossen!  
Alle Kurse finden wie gewohnt statt, allerdings ist das Büro in dieser Zeit nicht besetzt.

Vom **25.08.-08.09.** haben wir verkürzte Öffnungszeiten. In dieser Zeit ist das Büro wie folgt besetzt:  
Montag: 10-14 Uhr, Dienstag: 9-13 Uhr, Mittwoch: nicht besetzt, Donnerstag: 10-14 Uhr, Freitag: 9-14 Uhr

Am **08.09.** ist das Zentrum von 9-13 Uhr durch Ehrenamtliche besetzt. Alle Kurse finden auch in dieser Zeit wie gewohnt statt!

\*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