

Programm Februar

Zentrum 60plus Heckstraße

Zentrum
60plus⁺



Montag			
10.00 Uhr	Radgruppe*	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		02.02. & 16.02.2026
13.00-14.30 Uhr	Origami falten	mit Reisetzu Farber	09.02.2026
17.30-19.15 Uhr	offene Trauergruppe für Witwen & Witwer*	mit Stefanie Westermann	09.02.2026
Der Kastagnettenkurs mit Prof. Alberto Alarcón geht am 09.03.2026 weiter.			
Dienstag			
09.00-12.00 Uhr	Pflegestützpunkt	Stadt Essen & Kranken- und Pflegekassen	03.02.2026
09.00-12.00 Uhr	Seniorenberatung	mit Doris Knierim, Seniorenbeauftragte	10.02.2026
10.00-12.00 Uhr	Frühstückstreff*		
11.00-12.30 Uhr	English Reading Group* (Stadtteilbibliothek)	mit Karin Nagrotzki	10.02.2026
15.00-16.00 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	17.02.-31.03.2026
16.15-17.15 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	17.02.-31.03.2026
Mittwoch			
09.30-11.00 Uhr	Hatha Yoga auf der Matte* (JuBB)	mit Bettina Vogt (0171 938 1241)	18.02.-25.03.2026
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	04.02. & 18.02.2026
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	
17.30-20.00 Uhr	Nähkurs*	mit Vera Tolxdorff	07.01.-11.03.2026
18.00 Uhr	*neu* Stammtisch (Pizzeria Amalfi)*		18.02.2026
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	19.02.2026
12.30-13.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*	mit Hans Peter Nitzsche & 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	08.01.-12.03.2026
Freitag			
10.00-12.00 Uhr	Tourist Information		
11.45-13.45 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	13.02. & 27.02.2026
14.00-16.00 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	
16.15-18.15 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	06.02. & 20.02.2026
Samstag			
10.00-12.00 Uhr	Samstagsöffnung	mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum	07.02. & 21.02.2026
10.00-12.00 Uhr	Digitale Sprechstunde*	mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum	07.02. & 21.02.2026
11.00-14.00 Uhr	asiatisch Kochen*	mit Petra-Anete Mucha	14.02.2026
Sonntag			
14.00-16.30 Uhr	Komm-Omend (Waddisch-Club)	mit Marc Real	08.02. & 22.02.2026
Veranstaltungen/ Ausflüge			
10.00 Uhr	Vortrag über die DRK-Seniorenreisen*		06.02.2026
09.45 Uhr	Ausflug zum Kunstmuseum in Mülheim a. d. Ruhr*		17.02.2026
09.30-12.30 Uhr	Erste Hilfe Kurs für Seniorinnen und Senioren*		20.02.2026
18.30 Uhr	Speed Friending (Freundschaften finden)*		24.02.2026

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

Verkürzte Öffnungszeiten im Februar: 10.02: 09.00-13.00 Uhr, 12.02: 09.00-15.00 Uhr, 16.02: 09.00-13.00 Uhr

*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