

Programm Juli

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		06.07. & 20.07.2026
13.00–14.30 Uhr	Origami falten	mit Reisetsu Farber	13.07. & 27.07.2026
15.00–16.00 Uhr	Kastagnettenkurs*	mit Prof. Alberto Alarcón & Rosa Montes	
16.30–18.00 Uhr	Sing doch einfach mit! (gemeinsames Singen)*	mit Andrea Heimberg	06.07.2026
17.00–18.00 Uhr	Fantasiereisen mit Klangschalen*	mit Claudia Kleinpaß	27.07.2026
17.30–19.15 Uhr	offene Trauergruppe für Witwen & Witwer*	mit Stefanie Westermann	08.07.2026
Dienstag			
09.00–12.00 Uhr	Pflegestützpunkt	Stadt Essen & Kranken- und Pflegekassen	01.07.2026
09.00–12.00 Uhr	Seniorenberatung	mit Doris Knierim, Seniorenbeauftragte Bezirk IX	08.07.2026
10.00–12.00 Uhr	Frühstückstreff*		
11.00–12.30 Uhr	English Book Club* (Stadtteilbibliothek)	mit Karin Nagrotzki	14.07.2026
15.00–16.00 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	14.07.–04.08.2026
16.15–17.15 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	14.07.–04.08.2026
Mittwoch			
09.30–11.00 Uhr	Hatha Yoga auf der Matte* (JuBB)	mit Bettina Vogt (0171 938 1241)	01.07. & 15.07.2026
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	01.07. & 15.07.2026
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	29.07.2026
17.30–20.00 Uhr	Nähkurs*	mit Vera Tolxdorff	27.05.–29.07.2026
18.00 Uhr	Stammtisch (Pizzeria Amalfi)*		15.07.2026
Donnerstag			
10.00–13.00 Uhr	Kochkurs*	mit Wolfgang Eggert	
10.30–11.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*	mit Maria Kahrmann	
11.00–12.30 Uhr	Literatur- und Leseclub* (Stadtteilbibliothek)	mit Claudia Erdmann	23.07.2026
12.30–13.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*	mit Hans Peter Nietzsche & Jürgen Hahn	
13.45–15.45 Uhr	offener Spieletreff		
15.00–17.00 Uhr	Doppelkopf spielen*		09.07. & 23.07.2026
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*	mit Margherita Acquabella	
18.30–21.00 Uhr	Nähkurs*	mit Vera Tolxdorff	28.05.–06.08.2026
Freitag			
10.00–12.00 Uhr	Tourist Information		
11.45–13.45 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	10.07. & 24.07.2026
14.00–16.00 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	
14.30–17.30 Uhr	asiatisch Kochen*	mit Petra-Anete Mucha	31.07.2026
16.15–18.15 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	17.07. & 31.07.2026
Samstag			
10.00–12.00 Uhr	Samstagsöffnung	mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum	04.07. & 18.07.2026
10.00–12.00 Uhr	Digitale Sprechstunde*	mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum	04.07. & 18.07.2026
Sonntag			
14.00–16.30 Uhr	Komm-Omend (Waddisch-Club)*	mit Marc Real	12.07.2026
Veranstaltungen/ Ausflüge			
18.00–20.00 Uhr	Silent Reading: Happy Hour für Bücherwürmer (in der Stadtteilbibliothek Werden)*		02.07.2026
ab 16.30 Uhr	„First Friday“ zum Motto „Fahrrad-Fun“: Erste-Hilfe-Tipps für Radfahrer/innen & Infostand der Tourist Info		03.07.2026
11.00–14.00 Uhr	Nisthilfenbau für Wildbienen mit dem Wilde Biene e.V.*		11.07.2026
09.30–12.30 Uhr	Erste-Hilfe-Kurs für Senior/innen mit dem DRK Essen*		17.07.2026
17.00–18.30 Uhr	Themenabend: Empathie und emotionale Intelligenz – soziale Kompetenz im Alltag mit Kathrin Ulrich*		20.07.2026
9.45 Uhr	Ausflug ins Museum Folkwang in die Ausstellung „Ich, Gustave Courbet“*		21.07.2026
18.00–19.30 Uhr	KI-Praxis: „alte Fotos restaurieren“ mit Ingo Gansert* (nur noch Plätze auf der Warteliste frei)		21.07.2026
18.00–19.30 Uhr	Infoveranstaltung zum Thema „Umgang mit Hitze“ mit „Caritas macht Klima“*		28.07.2026

*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