

Programm März

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		02.03. & 16.03.2026
13.00–14.30 Uhr	Origami falten	mit Reisetzu Farber	09.03.2026
15.00–16.00 Uhr	Kastagnetenkurs*	mit Prof. Alberto Alarcón	09.03.2026
16.30–18.00 Uhr	*neu* Sing doch einfach mit! (gemeinsames Singen)*	mit Andrea Heimberg	02.03.2026
17.30–19.15 Uhr	offene Trauergruppe für Witwen & Witwer*	mit Stefanie Westermann	09.03.2026
Dienstag			
09.00–12.00 Uhr	Pflegestützpunkt	Stadt Essen & Kranken- und Pflegekassen	03.03.2026
09.00–12.00 Uhr	Seniorenberatung	mit Doris Knierim, Seniorenbeauftragte	10.03.2026
10.00–12.00 Uhr	Frühstückstreff*		
11.00–12.30 Uhr	English Reading Group* (Stadtteilbibliothek)	mit Karin Nagrotzki	10.03.2026
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	04.03. & 18.03.2026
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	
15.30–14.00 Uhr	asiatisch Kochen*	mit Petra-Anete Mucha	28.03.2026
17.30–20.00 Uhr	Nähkurs*	mit Vera Tolxdorff	07.01.–11.03.2026
18.00 Uhr	Stammtisch (Pizzeria Amalfi)*		18.03.2026
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	26.03.2026
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	*neu* Doppelkopf spielen*		ab dem 19.03.2026
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	08.01.–12.03.2026
Freitag			
10.00–12.00 Uhr	Tourist Information		
11.45–13.45 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	13.03. & 27.03.2026
14.00–16.00 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	
16.15–18.15 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	06.03. & 20.03.2026
Samstag			
10.00–12.00 Uhr	Samstagsöffnung	mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum	07.03. & 21.03.2026
10.00–12.00 Uhr	Digitale Sprechstunde*	mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum	07.03. & 21.03.2026
11.00–14.00 Uhr	asiatisch Kochen*	mit Petra-Anete Mucha	28.03.2026
Sonntag			
14.00–16.30 Uhr	Komm-Omend (Waddisch-Club)	mit Marc Real	08.03. & 22.03.2026

Veranstaltungen/ Ausflüge

17.00 Uhr	Infoveranstaltung: Arbeiten neben der Rente mit Mäuse für Ältere e.V.*		16.03.2026
09.30 Uhr	Ausflug zum LVR-Industriemuseum St. Antony-Hütte in Oberhausen*		17.03.2026
14.30 Uhr	Workshop „Entrümpeln leicht gemacht“ mit Petra Stoeppler*		21.03.2026
13.00–17.00 Uhr	Zentrum geöffnet am deutsch-holländischen Stoffmarkt		22.03.2026
Öffnungszeiten: Mo–Mi: 09.00–15.00 Uhr, Do: 09.00–16.00 Uhr, Fr: 09.00–14.00 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