

# Programm Mai

Zentrum 60plus Heckstraße

Zentrum  
60plus<sup>+</sup>



<b>Montag</b>			
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		04.05. & 18.05.2026
17.30–19.15 Uhr	offene Trauergruppe für Witwen & Witwer*	mit Stefanie Westermann	11.05.2026
Der Kastagnettenkurs mit Prof. Alberto Alarcón findet im Mai nicht statt und geht ab dem 01.06.2026 weiter.			
Sing doch einfach mit! (gemeinsames Singen) mit Andrea Heimberg findet das nächste Mal am 01.06.2026 wieder statt.			
Das Origami falten mit Reisetzu Farber findet erst am 08.06.2026 wieder statt.			

<b>Dienstag</b>			
09.00–12.00 Uhr	Pflegestützpunkt	Stadt Essen & Kranken- und Pflegekassen	05.05.2026
09.00–12.00 Uhr	Seniorenberatung	mit Doris Knierim, Seniorenbeauftragte	11.05.2026
10.00–12.00 Uhr	Frühstückstreff*		
11.00–12.30 Uhr	English Reading Group* (Stadtteilbibliothek)	mit Karin Nagrotzki	12.05.2026
15.00–16.00 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	21.04.–26.05.2026
16.15–17.15 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	21.04.–26.05.2026

<b>Mittwoch</b>			
09.30–11.00 Uhr	Hatha Yoga auf der Matte* (JuBB)	mit Bettina Vogt (0171 938 1241)	22.04.–27.05.2026
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	06.05. & 20.05.2026
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	13.05.2026
17.30–20.00 Uhr	Nähkurs*	mit Vera Tolxdorff	27.05.–29.07.2026
18.00 Uhr	Stammtisch (Pizzeria Amalfi)*		20.05.2026

<b>Donnerstag</b>			
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	21.05.2026
12.30–13.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*	mit Hans Peter Nietzsche & Jürgen Hahn	
13.45–15.45 Uhr	offener Spielertreff		
15.00–17.00 Uhr	Doppelkopf spielen*		14.05. & 28.05.2026
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

<b>Freitag</b>			
10.00–12.00 Uhr	Tourist Information		
11.45–13.45 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	08.05. & 22.05.2026
14.00–16.00 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	
16.15–18.15 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	15.05.2026

<b>Samstag</b>			
10.00–12.00 Uhr	Samstagsöffnung	mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum	02.05. & 16.05.2026
10.00–12.00 Uhr	Digitale Sprechstunde*	mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum	02.05. & 16.05.2026
11.00–14.00 Uhr	asiatisch Kochen*	mit Petra-Anete Mucha	30.05.2026

<b>Sonntag</b>			
14.00–16.30 Uhr	Komm-Omend (Waddisch-Club)	mit Marc Real	10.05.2026

## Veranstaltungen/ Ausflüge

17.00 Uhr	Vortrag zum Thema Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung & Betreuungsverfügung (Buntstifte e.V.)*		04.05.2026
18.30 Uhr	„First Friday“: Kulturabend zum Thema Ruhrkohle: Geschichten, Gedichte, Lieder & Bilder		08.05.2026
18.30 Uhr	Speed Dating 60plus (aktuell nur freie Plätze für Männer verfügbar)*		12.05.2026
10.00 Uhr	Schulung zum Thema „gewaltfreie Kommunikation“ mit Karin Kümmerlein*		15.05.2026
17.00 Uhr	Zurück in die 60er Jahre – eine Zeitreise mit Kathrin Ulrich*		18.05.2026
08.45 Uhr	Ausflug zum Freilichtmuseum Hagen (inkl. Fahrservice)* Hinweis: vor Ort bergiges Gelände!		19.05.2026
18.00 Uhr	Gesprächskreis Demenz mit Dr. Hans-Christoph Heuer (Evang. Kliniken Essen-Mitte)*		26.05.2026

Am Tag der Arbeit (01.05.), an Christi Himmelfahrt (14.05.) und am Pfingstmontag (25.05.) bleibt das Zentrum geschlossen.

\*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