

Programm November

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		03.11. & 17.11.2025
13.00-14.30 Uhr	Origami falten	mit Reisetsu Farber	10.11.2025
15.00-16.00 Uhr	Kastagnettenkurs*	mit Prof. Alberto Alarcón	03.11.2025
17.30-19.15 Uhr	offene Trauergruppe für Witwen & Witwer*	mit Stefanie Westermann	10.11.2025

Dienstag

09.00-12.00 Uhr	Pflegestützpunkt		04.11.2025
09.00-12.00 Uhr	Seniorenberatung	mit Doris Knierim	11.11.2025
10.00-12.00 Uhr	Frühstückstreff*		
11.00-12.30 Uhr	English Reading Group*	mit Karin Nagrotzki	11.11.2025
15.00-16.00 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	28.10.-09.12.2025
16.15-17.15 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	28.10.-09.12.2025

Mittwoch

09.30-11.00 Uhr	Hatha Yoga auf der Matte*	mit Bettina Vogt (0171 938 1241)	29.10.-10.12.2025
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	05.11. & 19.11.2025
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	17.09.-03.12.2025

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*	mit Claudia Erdmann	20.11.2025
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	18.09.-04.12.2025
18.30-20.30 Uhr	Selbsthilfegruppe seelische Gesundheit*	Wiese e.V.	06.11. & 20.11.2025

Freitag

10.00-12.00 Uhr	Tourist Information		
11.45-13.45 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	14.11. & 28.11.2025
14.00-16.00 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	
16.15-18.15 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	07.11. & 21.11.2025

Samstag

10.00-12.00 Uhr	Samstagsöffnung		08.11. & 15.11.2025
11.00-14.00 Uhr	asiatisch Kochen*	mit Petra-Anete Mucha	22.11.2025

Sonntag

14.00-16.30 Uhr	Komm-Omend (Waddisch-Club)	mit Marc Real	09.11. & 23.11.2025
-----------------	----------------------------	---------------	---------------------

Veranstaltungen/ Ausflüge

18.00 Uhr	Vortrag: Die elektronische Patientenakte – wie nutze ich die ePa selbstbestimmt?*		04.11.2025
09.45 Uhr	Ausflug zur Sonderausstellung im Folkwang Museum (William Kentridge, Listen to the Echo)*		18.11.2025
18.00 Uhr	Silent Reading Party (eigenes Buch in Gemeinschaft und gemütlicher Atmosphäre lesen)*		25.11.2025
09.30 Uhr & 11.00 Uhr	KI-Sprechstunde (Künstliche Intelligenz kennenlernen)*		26.11.2025

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