

Programm Oktober

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“ am Montag (Plauderrunde)	mit Christiane Beindorf	
13.00-14.30 Uhr	offener Strick- und Handarbeitskreis		06.10. & 20.10.2025
13.00-14.30 Uhr	Origami falten	mit Reisetzu Farber	13.10.2025
17.30-19.15 Uhr	offene Trauergruppe für Witwen & Witwer*	mit Stefanie Westermann	13.10.2025

Der Kastagnettenkurs mit Prof. Alberto Alarcón findet voraussichtlich erst im November wieder statt.

Dienstag

09.00-12.00 Uhr	Pflegestützpunkt		07.10.2025
09.00-12.00 Uhr	Seniorenberatung	mit Doris Knierim	14.10.2025
10.00-12.00 Uhr	Frühstückstreff*		
11.00-12.30 Uhr	English Reading Group*	mit Karin Nagrotzki	14.10.2025
15.00-16.00 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	07.10. & 28.10.2025
16.15-17.15 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	07.10. & 28.10.2025

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	01.10., 15.10. & 29.10.2025
17.09.2025			
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 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

Das asiatische Kochen mit Petra-Anete Mucha pausiert aktuell. Neue Termine gibt es in Kürze.

Donnerstag

10.00-13.00 Uhr	Kochkurs*	mit Wolfgang Eggert	
10.30-11.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*		
11.00-12.30 Uhr	Literatur- und Leseclub*	mit Claudia Erdmann	23.10.2025
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

Freitag

10.00-12.00 Uhr	Tourist Information		
11.45-13.45 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	10.10. & 24.10.2025
14.00-16.00 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	
16.15-18.15 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	03.10., 17.10. & 31.10.2025

Samstag

10.00-12.00 Uhr	Samstagsöffnung		04.10. & 18.10.2025
-----------------	-----------------	--	---------------------

Sonntag

14.00-16.30 Uhr	Komm-Omend (Waddisch-Club)	mit Marc Real	12.10. & 26.10.2025
-----------------	----------------------------	---------------	---------------------

Veranstaltungen/ Ausflüge

18.00 Uhr	„Erzähl mal was...!“ über das Schloss und Museum Hohentübingen mit Sigrid Schumacher*	06.10.2025
09.30 Uhr & 11.00 Uhr	KI-Sprechstunde (Künstliche Intelligenz kennenlernen)*	15.10.2025

Im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit:

18.00 Uhr	Themenabend: Stark durchs Leben - Resilienz im Alltag mit Kathrin Ulrich*	13.10.2025
18.00 Uhr	Themenabend: Ressourcen - Kraftquellen im eigenen Leben (neu) entdecken mit Kathrin Ulrich*	20.10.2025
08.45 Uhr	Ausflug nach Xanten (inkl. Fahrservice)*	21.10.2025
18.00 Uhr	Vortrag: Aromatherapie für Kopf und Seele mit Cornelia Grimm*	21.10.2025

*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