

# Programm September

Zentrum 60plus Heckstraße

Zentrum  
60plus<sup>+</sup>



<b>Montag</b>			
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		01.09. & 15.09.2025
13.00-14.30 Uhr	Origami falten	mit Reisetsu Farber	08.09.2025
17.30-19.15 Uhr	offene Trauergruppe für Witwen & Witwer*	mit Stefanie Westermann	08.09.2025
Der Kastagnettenkurs mit Prof. Alberto Alarcón findet voraussichtlich erst im November wieder statt.			
<b>Dienstag</b>			
09.00-12.00 Uhr	Pflegestützpunkt		02.09.2025
09.00-12.00 Uhr	Seniorenberatung	mit Doris Knierim	09.09.2025
10.00-12.00 Uhr	Frühstückstreff*		
11.00-12.30 Uhr	English Reading Group*	mit Karin Nagrotzki	09.09.2025
15.00-16.00 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	26.08.-23.09.2025
16.15-17.15 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	26.08.-23.09.2025
<b>Mittwoch</b>			
09.30-11.00 Uhr	Hatha Yoga auf der Matte*	mit Bettina Vogt (0171 938 1241)	03.09.-08.10.2025
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	03.09. & 17.09.2025
12.00-14.00 Uhr	Tourist Information	mit Rolf Sachtleben	
13.00-15.00 Uhr	Bastelatelier*	mit Marion Tigges	
14.00-18.00 Uhr	asiatisch Kochen*	mit Petra-Anete Mucha	10.09.2025
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
<b>Donnerstag</b>			
10.00-13.00 Uhr	Kochkurs*	mit Wolfgang Eggert	04.09., 18.09. & 25.09.2025
10.30-11.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*		
11.00-12.30 Uhr	Literatur- und Leseclub*	mit Claudia Erdmann	25.09.2025
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
<b>Freitag</b>			
10.00-12.00 Uhr	Tourist Information		
11.45-13.45 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	12.09. & 26.09.2025
14.00-16.00 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	
16.15-18.15 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	05.09. & 19.09.2025
<b>Samstag</b>			
10.00-13.00 Uhr	Samstagsöffnung		06.09. & 20.09.2025
11.00-13.00 Uhr	Digitale Sprechstunde*		06.09. & 20.09.2025
<b>Sonntag</b>			
14.00-16.30 Uhr	Komm-Omend (Waddisch-Club)	mit Marc Real	14.09. & 28.09.2025

## Veranstaltungen/ Ausflüge

18.30 Uhr	First Friday „90s“: Quiz über die 90er Jahre		05.09.2025
16.30 Uhr	Gesprächskreis Demenz mit Susanne Johannes*		22.09.2025
18.00 Uhr	„Erfahrung zählt-ein Abend über Lebens-Wert“: Workshop zum Thema Würde mit Susanne Eymael*		23.09.2025
08.45 Uhr	Ausflug zur Museumsinsel Hombroich (mit Fahrservice)*		23.09.2025
13.00-17.00 Uhr	Zentrum geöffnet – verkaufsoffener Sonntag am deutsch-holländischen Stoffmarkt		28.09.2025
18.00 Uhr	Vortrag zum Thema Datenschutz & Sicherheit bei der Nutzung von KI mit Christian Müller*		30.09.2025

Vom **01.09.-08.09.** haben wir verkürzte Öffnungszeiten. In dieser Zeit ist das Büro wie folgt besetzt:

Montag: 10.00-14.00 Uhr, Dienstag: 9.00-13.00 Uhr, Mittwoch: nicht besetzt, Donnerstag: 10.00-14.00 Uhr, Freitag: 9.00-14.00 Uhr, Montag, 08.09: 9.00-13.00 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