

# Programm Mai

## Zentrum 60plus Heckstraße



### Montag

10.00-12.00 Uhr	Tourist Information	mit Thomas Schmiegelt
10.30 Uhr	Radgruppe	mit Michael Kraft

Der Kastagnettenkurs mit Prof. Alberto Alarcón findet am 03.06.2024 wieder statt.  
Das Wunschliedersingen mit Gerd Haehnel findet am 10.06.2024 wieder statt.

### Dienstag

09.00-12.00 Uhr	Pflegestützpunkt		07.05.2024
09.00-12.00 Uhr	Seniorenberatung	mit Doris Knierim	14.05.2024
10.00-12.00 Uhr	Frühstückstreff*		
13.30-14.30 Uhr	Discofox-Kurs*	mit Volker Weigt	
15.00-16.00 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	07.05. & 28.05.2024
16.15-17.15 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	07.05. & 28.05.2024
16.00-17.30 Uhr	Italienisch Konversationsgruppe*	mit Margherita Acquabella	

### Mittwoch

09.15-12.30 Uhr	Digitale Sprechstunde*	mit Ekkehard Boß & Team	
10.00 Uhr	Nordic-Walking*	mit Anne Breilmann	
10.00-12.00 Uhr	Tourist Information	mit Rolf Sachtleben	
10.00-12.00 Uhr	Beratung rund ums Älterwerden		
13.00-15.00 Uhr	Bastelatelier*	mit Marion Tigges	
14.00-15.00 Uhr	Englischkurs*	mit Karin Gatzweiler	08.05., 15.05. & 29.05.2024
15.30-16.30 Uhr	Englischkurs*	mit Karin Gatzweiler	08.05., 15.05. & 29.05.2024
17.30-20.00 Uhr	Nähkurs*	mit Vera Tolxdorff	

### Donnerstag

10.00-13.00 Uhr	Kochkurs*	mit Wolfgang Eggert	02.05. & 16.05.2024
10.30-12.00 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*	mit Uta Schellberg	
11.00-12.30 Uhr	Literatur-und Leseclub*	mit Claudia Erdmann	23.05.2024
14.00-16.00 Uhr	offener Spieletreff		
16.00-17.00 Uhr	Englischgruppe*		
18.30-21.00 Uhr	Nähkurs*	mit Vera Tolxdorff	

### Freitag

10.00-12.00 Uhr	Tourist Information		
11.45-13.45 Uhr	Aquarellatelier*	mit Ewa Raulin	10.05.2024
14.00-16.00 Uhr	Aquarellatelier*	mit Ewa Raulin	
16.15-18.15 Uhr	Aquarellatelier*	mit Ewa Raulin	03.05., 17.05. & 31.05.2024
17.00-19.30 Uhr	Komm-Omend (Waddisch-Club)*	mit Marc Real	10.05. & 24.05.2024

### Samstag

10.00-13.00 Uhr	Samstagsöffnung		04.05. & 18.05.2024
11.00-13.00 Uhr	Digitale Sprechstunde*		04.05. & 18.05.2024

### Veranstaltungen/ Ausflüge

18:00 Uhr	Vortrag Aromatherapie „Hilfe zur Selbsthilfe im Alltag“ mit Cornelia Grimm*	07.05.2024
09.45 Uhr	Ausflug ins Folkwangmuseum: „Ferne Länder, Ferne Zeiten“*	21.05.2024
10.25 Uhr	Wanderung durch die Wälder von Velbert*	26.05.2024
18:00 Uhr	Vortrag zum Thema E-Rezept mit den Verbraucherscouts*	28.05.2024

An den Feiertagen (01.05., 09.05., 20.05. & 30.05.) hat das Zentrum geschlossen und es finden keine Kurse statt.

\*vorherige Anmeldung erforderlich

Anmeldungen bitte telefonisch oder per E-Mail unter:

(0201) 84 74 – 270 oder merle.muehlenbeck@drk-essen.de

Anmeldung zum monatlichen Newsletter unter:

zentrum60plus-bezirk9@drk-essen.de

Weitere Informationen finden Sie unter:

drk-essen/zentrum60plus