

# Programm Januar

## Zentrum 60plus Heckstraße



### 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	mit Christiane Beindorf	
13.00-14.30 Uhr	Origami falten*	mit Reisetsu Farber	13.01.2025
13.00-14.30 Uhr	*neu* gemeinsames Stricken		06.01. & 20.01.2025

Der Kastagnettenkurs mit Prof. Alberto Alarcón findet erst im März 2025 wieder statt.

### Dienstag

09.00-12.00 Uhr	Pflegestützpunkt		07.01.2025
09.00-12.00 Uhr	Seniorenberatung	mit Doris Knierim	14.01.2025
10.00-12.00 Uhr	Frühstückstreff*		
15.00-16.00 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	
16.15-17.15 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	

### Mittwoch

09.30-12.30 Uhr	Digitale Sprechstunde*	mit Ekkehard Boß & Team	
10.00 Uhr	Nordic-Walking*	mit Anne Breilmann	
10.00-12.00 Uhr	Beratung rund ums Älterwerden		
12.00-14.00 Uhr	Tourist Information	mit Rolf Sachtleben	
13.00-15.00 Uhr	Bastelatelier*	mit Marion Tigges*	
14.00-16.00 Uhr	*neu* Gesprächsbank in der Luciuskirche	mit Ehrenamtlichen aus dem Zentrum	
14.00-15.00 Uhr	Englischkurs*	mit Karin Gatzweiler	
15.30-16.30 Uhr	Englischkurs*	mit Karin Gatzweiler	
17.30-20.00 Uhr	Nähkurs*	mit Vera Tolxdorff	15.01., 22.01. & 29.01.2025

### Donnerstag

10.00-13.00 Uhr	Kochkurs*	mit Wolfgang Eggert	16.01., 23.01. & 30.01.2025
10.30-11.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*	mit Uta Schellberg	
11.00-12.30 Uhr	Literatur- und Leseclub*	mit Claudia Erdmann	23.01.2025
12.30-13.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*	mit Hans Peter Nitzsche	
14.00-15.45 Uhr	offener Spieletreff		ab dem 09.01.2025
16.00-17.00 Uhr	Englischgruppe*	mit Christiane Wittmann	
16.30-18.00 Uhr	*neu* Italienisch Konversationsgruppe*	mit Margherita Acquabella	ab dem 16.01.2025
18.30-21.00 Uhr	Nähkurs*	mit Vera Tolxdorff	16.01., 23.01. & 30.01.2025

### Freitag

10.00-12.00 Uhr	Tourist Information		
-----------------	---------------------	--	--

Die Aquarellkurse mit Ewa Raulin finden zurzeit leider nicht statt.

### Samstag

10.00-13.00 Uhr	Samstagsöffnung		04.01. & 18.01.2025
11.00-13.00 Uhr	Digitale Sprechstunde*		04.01. & 18.01.2025

### Sonntag

14.00-16.30 Uhr	Komm-Omend (Waddisch-Club)*	mit Marc Real	12.01. & 26.01.2025
-----------------	-----------------------------	---------------	---------------------

### Veranstaltungen/ Ausflüge

17.30 Uhr	Vortrag: Einkommenssteuererklärung für Seniorinnen und Senioren - Pflicht oder Kür? - mit Steuerberater Dr. Horst Marschner*		13.01.2025
18.00 Uhr	Vortrag: Aromatherapie für Kopf und Seele – mit Cornelia Grimm		20.01.2025
09.15 Uhr	Ausflug zur Zeche Zollverein: Besuch der Ausstellung „Glück auf – Film ab“		21.01.2025

\*vorherige Anmeldung erforderlich

Die Angebote, hinter denen kein Datum steht, finden wöchentlich statt

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