

# Programm März

## Zentrum 60plus Heckstraße

Zentrum  
60plus<sup>+</sup>



### 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	Origami falten*	mit Reisetzu Farber	10.03.2025
13.00-14.30 Uhr	offener Strick- und Handarbeitskreis		03.03. & 17.03.2025
15.00-16.00 Uhr	Kastagnettenkurs*	mit Prof. Alberto Alarcón	

### Dienstag

09.00-12.00 Uhr	Pflegestützpunkt		04.03.2025
09.00-12.00 Uhr	Seniorenberatung	mit Doris Knierim	11.03.2025
10.00-12.00 Uhr	Frühstückstreff*		
15.00-16.00 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	04.03., 11.03. & 25.03.2025
16.15-17.15 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	04.03., 11.03. & 25.03.2025

### Mittwoch

09.30-11.00 Uhr	*neu* Hatha Yoga auf der Matte*	mit Bettina Vogt	ab dem 26.03.2025
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	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	

### Donnerstag

10.00-13.00 Uhr	Kochkurs*	mit Wolfgang Eggert	
10.30-11.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*	mit Uta Schellberg	
11.00-12.30 Uhr	Literatur- und Leseclub*	mit Claudia Erdmann	27.03.2025
12.30-13.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*	mit Hans Peter Nitzsche	
13.45-15.45 Uhr	offener Spieletreff		
16.00-17.00 Uhr	Englischgruppe*	mit Christiane Wittmann	
16.30-18.00 Uhr	Italienisch Konversationsgruppe*	mit Margherita Acquabella	
18.30-21.00 Uhr	Nähkurs*	mit Vera Tolxdorff	

### Freitag

10.00-12.00 Uhr	Tourist Information		
17.30-19.15 Uhr	offene Trauergruppe für Witwen & Witwer*	mit Stefanie Westermann	07.03.2025
11.45-13.45 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	14.03. & 28.03.2025
14.00-16.00 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	
16.15-18.15 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	07.03. & 21.03.2025

### Samstag

10.00-13.00 Uhr	Samstagsöffnung		01.03. & 15.03.2025
11.00-13.00 Uhr	Digitale Sprechstunde*		01.03. & 15.03.2025

### Sonntag

14.00-16.30 Uhr	Komm-Omend (Waddisch-Club)*	mit Marc Real	09.03. & 23.03.2025
-----------------	-----------------------------	---------------	---------------------

### Veranstaltungen/ Ausflüge

11.00 Uhr	Wanderung von Katernberg zum Nordsternpark mit Helmut Krautschneider*		02.03.2025
09.45 Uhr	Ausflug in die Ludwiggalerie Oberhausen: Besuch der Ausstellung „Ach was – Lorient“*		11.03.2025
18.00 Uhr	Filmvorführung in der Stadtteilbibliothek Werden (Themenmonat Altersleuchten)*		11.03.2025
11.00 Uhr	Vortrag in der Stadtteilbibliothek Werden mit Barbara Ocklenburg: Chancen und Herausforderungen im Alter (Themenmonat Altersleuchten)*		19.03.2025
18.00 Uhr	Lesung in der Stadtteilbibliothek Werden mit der Gruppe „DIE BUCHECKER“ über das Älterwerden und Altsein (Themenmonat Altersleuchten)		27.03.2025

\*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