

Programm November

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	mit Christiane Beindorf
15.00-16.00 Uhr	Kastagnettenkurs*	mit Prof. Alberto Alarcón

Dienstag

09.00-12.00 Uhr	Pflegestützpunkt		05.11.2024
09.00-12.00 Uhr	Seniorenberatung	mit Doris Knierim	12.11.2024
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	
16.15-17.15 Uhr	Stuhl-Yoga*	mit Bettina Vogt	
16.00-17.30 Uhr	Italienisch Konversationsgruppe *	mit Margherita Acquabella	

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
14.00-15.00 Uhr	Englischkurs*	mit Karin Gatzweiler
15.30-16.30 Uhr	Englischkurs*	mit Karin Gatzweiler

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	14.11.2024
12.30-13.30 Uhr	Englisch Konversationsgruppe*	mit Hans Peter Nitzsche	
14.00-16.00 Uhr	offener Spieletreff		
16.00-17.00 Uhr	Englischgruppe*	mit Christiane Wittmann	

Die Nähkurse mit Frau Tolxdorff am Mittwoch und Donnerstag finden voraussichtlich im Januar wieder statt.

Freitag

10.00-12.00 Uhr	Trauergruppe für Witwen & Witwer ab 50*	mit Stefanie Westermann *neu*	ab dem 08.11.2024
10.00-12.00 Uhr	Tourist Information		
11.45-13.45 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	08.11. & 22.11.2024
14.00-16.00 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	
16.15-18.15 Uhr	Aquarellkurs*	mit Ewa Raulin	

Samstag

10.00-13.00 Uhr	Samstagsöffnung		02.11. & 16.11.2024
11.00-13.00 Uhr	Digitale Sprechstunde*		02.11. & 16.11.2024

Sonntag

14.00-16.30 Uhr	Komm-Omend (Waddisch-Club)*	mit Marc Real	10.11. & 24.11.2024
-----------------	-----------------------------	---------------	---------------------

Veranstaltungen/ Ausflüge

15.00-17.00 Uhr	„Mal mal mit Oma & Opa“: Aquarellmalen mit Großeltern und Enkelkindern*		03.11.2024
08.30 Uhr	Ausflug zum Gasometer Oberhausen in die Ausstellung „Planet Ozean“*		12.11.2024
18.00 Uhr	Zukunftsquiz „Omas for future“ in Kooperation mit dem Haus Wunderbar Werden*		14.11.2024
18.00 Uhr	Speed Dating 60plus*		18.11.2023

*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