



Gemeinsam aktiv

Für ein zufriedenes Leben im Alter. In Bocklemünd – Mengenich braucht kein alter Mensch allein zu sein. Denn es gibt es die Senioren Netzwerke.

Ein Netz von vielen Kontakten, das verhindert, dass man in das berühmte „Loch“ fällt. Jeder ist willkommen. Jeder kann mitmachen: So mancher hat ja durchaus so seine Vorstellungen, was man alles machen könnte, wenn ... Wir bieten Ihnen die Chance, dass es Wirklichkeit werden kann!

Stöbern Sie in unserem Veranstaltungskalender und entdecken Sie neue Möglichkeiten. Bei uns gibt es keine Vereinsbindung. Das Netzwerk lebt allein von der Bereitschaft seiner Teilnehmerinnen und Teilnehmer, gestaltend mitzuwirken, sowie von Kooperationspartnern, die das Engagement in vielfältiger Weise unterstützen. Die Teilnahme ist für alle offen, die die Netzwerkziele unterstützen, ungeachtet ihrer parteipolitischen, religiösen und weltanschaulichen Orientierung. Wollen Sie mitmachen? Wir sind Ihnen behilflich.

Impressum

Redaktion: Gudrun Jungen, Heinz Schwirten

Layout: Lenka Petzold

Fotos: Peter Mülhens

Inhaltl. verantwortlich

Gudrun Jungen, 0221- 17 00 594

Heinz Schwirten, 0157 860 255 66

„Wunder gibt es immer wieder ...“

Fortsetzung auf der Rückseite

Kontakt

SeniorenNetzwerk Bocklemünd Mengenich

Gudrun Jungen, 0221- 17 00 594

Heinz Schwirten, 0157- 860 255 66



Bezirksrathaus Ehrenfeld, Peter Mülhens (Zimmer 234)

Jeden 2. und 4. Montag im Monat von 10 bis 12 Uhr
Venloer Straße 419-421, 50825 Köln
info@seniorenvertreter.koeln


Veranstaltungsorte (Abkürzungen)

AUF	Auferstehungskirche	Görlinger Zentrum 39, 50829 Köln
GAG	GAG-Treff	Görlinger Zentrum 12, 50829 Köln
Bürgerschaftshaus	Bürgerschaftshaus Bocklemünd/Mengenich	Görlinger Zentrum 11-15, 50829 Köln
Christi Geburt	Seniorenbegegnungsstätte Christi Geburt	Wilhelm-Löher-Platz 6, 50829 Köln
Casa Usera	Haus der Begegnung Casa Usera	Venloerstr. 1226, 50829 Köln

regelmäßige Angebote



Programm-Highlights und Neuankündigungen auf der Rückseite

Veranstaltung	Zeit	Kontakt	Ort	Telefon
Jede Woche				
Tänze im Sitzen	Montags, 15.00 – 16.00 Uhr	Maggie Kaiser	AUF	48 70 96
Tanz!Tanz!	Montags, 17.30 – 18.30 Uhr	Maria Schmitz- Wieneke	AUF	0179 / 619 5708
Gymnastik	Dienstags, 9.00 – 10.00 Uhr u. 10.30 – 11.30 Uhr	Uschi Ophir	Bürgerschafts- haus	50 10 17
Sturzprophylaxe	Dienstags, 10.00 – 11.00 Uhr	Marie-Luise Jansen	Christi Geburt, kl. Pfarrsaal	02204 / 427 008
Frauentreff	Dienstags, 10.00 – 11.30 Uhr		AUF	888 779 33
Café Kränzchen Bocklemünd	 Dienstags, 14.00 – 16.00 Uhr	Gisela Erner	Christi Geburt	777 555 60
Café und Imbiss	Dienstags, 15.00 – 18.00 Uhr	Claudia Brembs Patrick Rossow	Bürgerschafts- haus (kl. Saal)	50 10 17
Tanzcafé für Senioren (Standardtänze)	Dienstags, ab 14.30 Uhr	Ursula Nützel	Christi Geburt	530 63 34
Gedächtnistraining aktiv, begeistert, unbeschwert	Mittwoch, 10.00 – 11.30 Uhr	Gudrun Jungen	Christi Geburt	17 00 594
Chigong	Mittwoch, 10.00 – 11.00 Uhr	Uschi Ophir	Bürgerschafts- haus	50 10 17
Seniorentreff AWO	Mittwochs, 14.00 – 17.00 Uhr	Detlef Kuchen- becker	Bürgerschafts- haus	02238 / 846 88 08
Seniorencafé	Mittwochs, 8.00 – 12.00 Uhr	Bernd Giesecke	Bürgerschafts- haus	50 10 17
Gymnastik	Mittwochs, 10.00 – 11.00 Uhr	Herr Rick	Christi Geburt	50 31 31
Singkreis	Mittwochs, 10.00 Uhr	Herr Mäuser	Christi Geburt	
Folkloretanz	Mittwochs, 14.30 – 16.00 Uhr	Frau Ossendorf	Bürgerschafts- haus	50 15 62
Pilates, 5€/Termin n.A. mit Stuhl von 9.00 – 9:30	Donnerstags, 9.30 – 10.30 Uhr	Frau Sommer	AUF	0176 / 387 346 48
Freudiges, gemeinsames Singen altbekannter und neuer Lieder	Donnerstags, 11.00 – 12.00 Uhr	Martin Hermann Helmut Metten	GAG-Treff	951 540 49
Mittagstisch	Donnerstags, 12.00 – 13.00 Uhr		Bürgerschafts- haus	
Waffelcafé	Donnerstags, 14.30 – 17.00 Uhr		AUF	888 779 43
Treff mit Imbiss	Donnerstags, 15.00 – 19.00 Uhr	Claudia Brembs Patrick Rossow	Bürgerschafts- haus (kl. Saal)	

Veranstaltung	Zeit	Kontakt	Ort	Telefon
Gottesdienst, danach Kirchencafé	Sonntags, 9.30 Uhr	Pfarrer Torsten Sommerfeld	AUF	888 779 21
14-tägig				
Café im Seniorenwohnhaus der SBK	Mi. ungerade KW, 14.30 – 16.30 Uhr		Görlinger Zentrum 30b (Klingel SBK)	
„Herbstzeitlose“, selbst geplante Aktivitäten, Klönen und Kaffee	Mi. 2.10. usw., 15.00 – 17.00 Uhr	Gudrun Jungen SNW	Christi Geburt	17 00 594
Nachbarschaftscafé	 jeden 2. u. 4. Fr. 10.00 – 12.00 Uhr	Frau Esch	GAG-Treff	Informationen vor Ort
1x im Monat				
Trauerspaziergang	jeden 1. Samstag, 14.00 Uhr	Frau Lepke-Lehmann	Haupteingang am Westfriedhof	539 74 52
Sprecherrat Seniorennetzwerk	jeden 2. Dienstag, 12.00 Uhr	Margot Gehrmann	AUF	500 22 59
Literatur Gesprächskreis	jeden 2. Mittwoch 16.00 – 17.30 Uhr	Rosemarie Müller	AUF	16 84 07 65
Trauercafé Zeitenwende	jeden letzten Montag, 15.30 – 17.00 Uhr	Frau Lepke-Lehmann	AUF	539 74 52
Kulturabende Netzwerk	siehe Aushang idR Mo. ab 17.00 Uhr	Fritz Henke	AUF	50 59 34

einmalige Angebote

Musiklesung „Zauberhaftes/Märchenhaftes“

AUF / Samstag, 19. Oktober 2019 um 16.00 Uhr (Café geöffnet)

Offenes Singen zum Herbst

AUF / Sonntag, 27. Oktober 2019 um 15.00 Uhr (Café geöffnet)

Ökumenischer Gedenkgottesdienst für die in diesem Jahr Verstorbenen unseres Stadtteils

Christi Geburt / Montag, 4. November 2019, Uhrzeit bei der Siedler Interessengemeinschaft erfragen

„Musik und Geige“

AUF / Sonntag, 10. November 2019 um 16.00 Uhr (Café geöffnet)

Wintercafé

AUF / Sonntag, 24. November 2019 um 14.30 Uhr

Weihnachtsbasar

AUF / Sonntag, 1. Dezember 2019, Uhrzeit siehe Aushang

Weihnachtsfeier ev. Kirche

AUF / Donnerstag, 5. Dezember 2019, Uhrzeit erfragen

Weihnachtsmarkt

Görlinger Zentrum / Freitag, 6. Dezember 2019, Uhrzeit siehe Aushang

Weihnachtsfeier des Seniorennetzwerks Bocklemünd/Mengenich

Bürgerschaftshaus / Donnerstag, 12. Dezember 2019 um 15.30 Uhr

Adventskonzert des Kölner Altstadtorchesters und Chor

AUF / Sonntag, 15. Dezember um 15.00 Uhr (Café geöffnet)

Krippenfahrt in die Eifel, Netzwerk ev. Kirche

Treffpunkt und Uhrzeit erfragen / 11. Januar 2020

Wintercafé

AUF / Sonntag 26. Januar 2020 um 14.30 Uhr

Ansprechpartnerin für Konzerte in der Auferstehungskirche: Christiane Piel, Tel. 530 55 69

★ Café Kränzchen Bocklemünd

Tun Sie etwas für sich – bleiben Sie nicht allein.

Besuchen Sie das Café Kränzchen Bocklemünd dienstags von 14 bis 16 Uhr in der Seniorentagesstätte Christi Geburt. Singen, Spielen, Gehirnjogging mit Anleitung. Kontakt: Gisela Erner, 0221 – 777 555 60

★ Nachbarschaftscafé

Kommen Sie im GAG-Treff mit anderen Seniorinnen und Senioren zum Kaffee. Das Café hat jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 10 bis 12 Uhr für Sie geöffnet. Sie können einfach vorbeikommen!



Einladung

Runder Tisch Seniorenarbeit Bocklemünd/ Mengenich

Kommen Sie einfach dazu, wenn Sie sich für das Thema „Älterwerden in unserem Stadtteil“ interessieren.

Termin

Donnerstag,
24. Oktober 2019
um 14.00 Uhr

Ort

im Pfarrsaal der
kath. Kirchengemeinde
Christi Geburt

Foto: Martin, Jörg, Heinz

lokale Adressen

Sicherheit im Alter

- Polizei
Guido Hemgenberg
0221 – 229 43 74
0162 – 231 36 45
Oliver Schüring
0221 – 22 94 377
- Kriminalprävention
Gudrun Krämer
0221 – 22 99 613
- Öffentliche Beleuchtung
Hotline
0221 – 221 271 67
- Weisser Ring
Opferschutz
Frau Kuhn
0151 – 551 647 15

- Birgitta Lepke-Lehmann
Koordinatorin
Ökumenischer Hospiz-
dienst im Kölner Westen
Goldammerweg 40,
50829 Köln
0221-5397452, info@
hospiz-koeln-west.de
Sprechzeiten:
Di und Do 10 – 12 Uhr
und nach Vereinbarung

★ „Kümmerin“ auch:
Veedelshausmeisterin
Hilfe bei unterschied-
lichen Problemlagen
Isabel Walker
0178 – 167 35 23

Bocklemünd

- Bernd Giesecke
Pädagogischer Leiter
Bürgerschaftshaus e.V.
Görlinger Zentrum 11-15
50829 Köln
0221 – 2831 941
- Nadine Kuckhoff
Gemeindepädagogin
der Auferstehungskirche
Görlinger Zentrum 39,
50829 Köln
0221 – 888 779-33
- Netzwerk
Bocklemünd/Mengenich
in der Auferstehungs-
kirche
Silke Grube-Kohorst,
0221 – 95 22 983

- Jutta Ponsar
Soziale Arbeit im Quartier
Sozialmanagement
GAG Immobilien AG
Görlinger Zentrum 9,
50829 Köln
0221 – 2011 460
- Monika Reisinger
Sozialraumkoordination
Görlinger Zentrum 11-15,
50829 Köln
0221 – 946 486 14

Seniorenberatung Ehrenfeld

- DRK
Ulla Gerads / Evelin Lieb
0221 – 971 12 43
- Caritas
Mechthild Bläsius
0221 – 569 578 12
- Diakonie
Stephanie Außem
0221 – 285 818 12
Irina Drachenberg
0221 – 221 944 00

**... wenn sie dir begegnen,
musst du sie auch sehen.“**

von Katja Ebstein (Satzbeginn auf Titelseite)