

# SENIORENNETZWERK ENSEN AKTIV, GESELLIG UND ENGAGIERT ÄLTER WERDEN

Trifft  
sich gut.  
Senioren  
Netzwerke  
Köln

## Ideenliste SeniorenNetzwerk Ensen

### Vorträge zu Themen:

- Natur
- Gesundheitswesen
  - ✓ Ernährung
- Vollmachen /Patientenverfügung
- Sicherheitstraining der KVB
- Präventionsabteilung der Polizei

### Führungen:

- (Haus) Führungen
- Römisches Grab in Köln Weiden

### Bewegung/ Sport:

- Spaziergänge rund um Köln und Parkanlagen (Sonntags)
- Fahrradfahren
- Walken
- Wanderungen
- Gymnastik
- Yoga

### Beratung:

- **Seniorenberatung**
- **Seniorenvertretung**
- **Bürgervereinigung**

### Geselligkeit:

- Schiffstour
- Spielenachmittag /z. B. Rommé
- Frühstück
- Veedels – Treff im Engelshof

### Ausflüge:

- Zoo Besuch
- Burg Kaiserswerth (Düsseldorf)
- Nationalpark Eifel
- Hohes Venn
- Museums Insel Hombroich
- Neanderthal Museum (Mettmann)

### Kunst und Kultur:

- Kino in Köln
- Kino bei den Alexianern
- Kino bei der ev. Gemeinde der Lukaskirche
- Theater vor Ort
- Museumsbesuche
- Kölsche Verzähl
- Café mit Beiträgen aus Literatur und Musik

Bei Fragen wenden Sie sich bitte bei der Koordinatorin  
Frau Petridou-Nitzsche Tel. 0221/89009-356 E-Mail: Charitini.petridou@johanniter.de