



**März 2018**

### **KÖLN-Tag im Museum Ludwig**

Eine Führung mit Frau Dr. Wischermann durch die Sonderausstellung **James Rosenquist**. Es entstehen zusätzliche Kosten für die Führung und weitere für den Sonderausstellungszuschlag von 7,00€. Achtung die Führung dauert 1,5 Stunden.

**Donnerstag, den 01. März 2018 von 17:00 – 18:30 Uhr**

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### **Aktionstage „gesund & mobil im Alter“ 11. Kölner Vorsorge Tag im Gürzenich Köln. Der Eintritt ist frei**

**Dienstag 06. März von 9:30 Uhr bis 17:00 Uhr**

**Mittwoch 07. März von 9:30 Uhr bis 17:00 Uhr**

### **Die erste Kölner Seniorenbibliothek lädt ein zum**

**L e s e c a f e ´ 83 „Im Märzen der Bauer... Es wird bald Frühling“**

**Wir bringen Texte und Gedichte mit!**

**Montag, den 12. März 2018 um 15:00 Uhr**

### **Sport- und Bewegungsberatung für Menschen ab 60 Jahren**

Sie haben Fragen zu verschiedenen Angeboten der Kölner Seniorengemeinschaft für Sport- und Freizeitgestaltung e.V. in Köln-Vogelsang und brauchen eine persönliche Beratung auch zu gesundheitsrelevanten Themen wie z.B. Ernährung, Entspannung und Stressbewältigung. Es berät Sie ganz individuell und kostenfrei

**Frau Dana Polacek, Sportlehrerin/-therapeutin, Gesundheitsberaterin**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich

**Dienstag, den 20. März 2018 von 14:00 – 15:30 Uhr**

### **Guter Rat ist teuer...Bei uns aber nicht!**

Wir treffen uns bei Kaffee und Kuchen zum Austausch von Tipps und Tricks, die uns den Alltag leichter machen.

**Donnerstag, den 15. März 2018 von 16.00 -18:00 Uhr**



**Wir machen Osterferien  
vom  
26. März bis zum 3. April**

**Wir wünschen Ihnen schöne  
Osterfeiertage!**

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei. Bis auf einige Termine finden alle Veranstaltungen im Goldammerweg 28 statt.

Kontakt: SeniorenNetzwerk-Koordinatorin Petra Gräff Tel.: 0221 / 99 20 39 77

Mail: [petra.graeff@koelner-senioren.de](mailto:petra.graeff@koelner-senioren.de)