

April 2018

Datum	Tag	Zeit	Programm
03.04	Dienstag	15.00- 18.00	Skat, Rummikub und andere Spiele Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
04.04.	Mittwoch	11.00- 12.30	Computerberatung (!nur nach telefonischer Vor Anmeldung) Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74 Kontakt und Anmeldung: Herr Berger Tel. 02204/480 40 91 ab 20 Uhr oder AB
16.04	Montag	14.30- 16.30	Kaffee oder Tee? Offene Kaffee- und Tee-Runde für Senior*innen: Senioren-Rechtshilfe stellt sich vor, Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
17.04.	Dienstag	15.00- 18.00	Skat, Rummikub und andere Spiele Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
18.04.	Mittwoch	11.00- 12.30	Computerberatung (!nur nach telefonischer Vor Anmeldung) Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74 Kontakt und Anmeldung: Herr Berger Tel. 02204/480 40 91 ab 20 Uhr
19.04	Donnerstag	13:10	Stadtspaziergang: Rheinpark mit Einkehr am Rheinboulevard TP: Bushaltestelle Moses-Hess-Str. Richtung Köln Kontakt/Anmeldung: Fr. Faßbender, Tel.:642877

! Bitte beachten Sie auch die fortlaufenden Angebote !

Mai 2018

Datum	Tag	Zeit	
01.05	Dienstag	15.00-18.00	Skat, Rummikub und andere Spiele Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
02.05.	Mittwoch	11.00-12.30	Computerberatung (!nur nach telefonischer Voranmeldung) Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74 Kontakt und Anmeldung: Herr Berger Tel. 02204/480 40 91 ab 20 Uhr
02.05.	Mittwoch	14:30-16:30	Rollator-Training Verbindliche Anmeldung bei Frau Frings ab April
14.05.	Montag	14:30-16:30	Kaffee oder Tee? Offene Kaffee- und Tee-Runde für Senior*innen, „ambulante Hilfen finanziert durch die Stadt Köln“ , Seniorenberater Hr. Hinz vom DRK Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
15.05	Dienstag	15.00-18.00	Skat, Rummikub und andere Spiele Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
16.05.	Mittwoch	11.00-12.30	Computerberatung (!nur nach telefonischer Voranmeldung) Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74 Kontakt und Anmeldung: Herr Berger Tel. 02204/480 40 91 ab 20 Uhr
17.05	Donnerstag	11:30	„Andere Küchen entdecken“, OASIS griechisch in Deutz TP: Bushaltestelle Moses-Hess-Str. Richtung Köln Anmeldung: Fr. Rohde: 0221 644967
24.05	Donnerstag	14:00	Stadtspaziergang: Königsforst mit Einkehr im Café Königsforst TP: Bushaltestelle Moses-Hess-Str. Richtung Köln Kontakt/Anmeldung: Fr. Faßbender Tel.:642877
30.05.	Mittwoch	11:00-12:30	Computerberatung (!nur nach telefonischer Voranmeldung) Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74 Kontakt und Anmeldung: Herr Berger Tel. 02204/480 40 91 ab 20 Uhr

! Bitte beachten Sie auch die fortlaufenden Angebote !

Juni 2018

Datum	Tag	Zeit	
05.06.	Dienstag	15.00-18.00	Skat, Rummikub und andere Spiele Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
13.06.	Mittwoch	11.00-12.30	Computerberatung (!nur nach telefonischer Voranmeldung) Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74 Kontakt und Anmeldung: Herr Berger Tel. 02204/480 40 91 ab 20 Uhr
.14.06	Donnerstag	14.00	Stadtspaziergang: Volksgarten mit Einkehr in Hellers Biergarten (bei schönem Wetter tgl. ab 11:30 geöffnet) TP: Bushaltestelle M.-Hess-Str. Richtung Köln Kontakt/Anmeldung: Fr. Faßbender, Tel.:642877
18.06.	Montag	14.30-16.30	Kaffee oder Tee? Offene Kaffee- und Tee-Runde für Senior*innen, GAG-Theater kommt Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
19.06.	Dienstag	15.00-18.00	Skat, Rummikub und andere Spiele Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
27.06.	Mittwoch	11.00-12.30	Computerberatung (!nur nach telefonischer Voranmeldung) Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74 Kontakt und Anmeldung: Herr Berger Tel. 02204/480 40 91 ab 20 Uhr

TP = Treffpunkt

! Bitte beachten Sie auch die fortlaufenden Angebote !

Fortlaufende Angebote:

Gymnastik für Senioren unter autorisierter Leitung
Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74
Einstieg jederzeit möglich, kommen Sie einfach vorbei!
Um eine kleine Spende wird gebeten.

Donnerstags	10-11 h	Fitness im Freien Aufwärmübungen im Gemeinschaftsraum danach Fitness-Parcours
Donnerstags	11-12 h	Fitness im Alter Gymnastikgruppe für Geübte
Freitags	10-11 h	Fitness im Alter Gymnastikgruppe für Geübte
Freitags	11-12 h	Fit bis ins hohe Alter Gymnastikgruppe im Sitzen und Stehen

Anfänger- Computerkurs

Wöchentlich mittwochs von 15:00 bis 17:00 Uhr

im Gemeinschaftsraum der GAG

Kontakt Herr Berger: 02204/4804091 ab 20 Uhr

Marion Frings (Koordination)

Tel.: 0151 52860770

Mail: seniorennetzwerk-stammheim@drk-koeln.de

Bürozeiten:

Montags und mittwochs von 9:00 bis 14:00 Uhr im Stadtteilbüro,
Bonhoefferstr. 13, Köln Stammheim (wenn keine dringenden Außentermine)

Sprechzeiten:

Einfach anrufen oder vorbei kommen!

Informationen zu den SeniorenNetzwerken auch unter:

www.Seniorennetzwerke-koeln.de

oder

www.seniorennetzwerke-koeln.de/stadtteile/stammheim/