

Das SeniorenNetzwerk bedankt sich bei allen Institutionen und Privatpersonen, die durch Unterstützung und Engagement wieder ein aktives und gelungenes Jahr 2018



geschaffen haben! Wir freuen uns auf ein spannendes neues Jahr und wünschen Ihnen **Allen** einen gesundes und zufriedenes Jahr 2019

## Januar



Datum	Tag	Zeit	Programm
07.01.	Montag	14:30-16:30	<b>Kaffee oder Tee?</b> Offene Kaffee- und Tee-Runde für Senior*innen: <b>Kontaktbeamtin</b> für Stammheim Frau Busch-Holtkamp stellt sich vor Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
08.01.	Dienstag	14:30-16:30	<b>Handarbeitsgruppe, gemütliches gemeinsames Stricken, Häkeln oder Anderes!</b> Jeder bringt seine Utensilien bitte selbst mit Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
15.01.	Dienstag	15.00-18.00	<b>Skat, Rummikub und andere Spiele</b> Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
17.01.	Donnerstag	14.00	<b>Stadtspaziergang: Krippenweg</b> TP: Bushaltestelle Moses-Hess-Str. Richtung Köln Kontakt/Anmeldung: Fr. Faßbender, Tel.:642877
22.01.	Dienstag	14:30-16:30	<b>Handarbeitsgruppe, gemütliches gemeinsames Stricken, Häkeln oder Anderes!</b> Jeder bringt seine Utensilien bitte selbst mit Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
29.01.	Dienstag	15.00-18.00	<b>Skat, Rummikub und andere Spiele</b> Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74

### NEU NEU NEU

Der Computerkurs donnerstags im Januar:

10.01.2019

17.01.2019

24.01.2019

31.01.2019

von 15:00 bis 17:00 Uhr im GAG-Gemeinschaftsraum

! Bitte beachten Sie auch die fortlaufenden Angebote!

## Februar 2019

Datum	Tag	Zeit	Programm
03.02.	Sonntag	10:30-16:30	<b>Reisemesse vom DRK im SeniorenNetzwerk Niehl Pohlmannstr. 13, 50735 Köln</b> Mit der Linie 16 bis Nesselrodestr., dann 5 Min Gehweg
05.02.	Dienstag	15.00-18.00	<b>Skat, Rummikub und andere Spiele</b> Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
12.02.	Dienstag	14:30-16:30	<b>Handarbeitsgruppe, gemütliches gemeinsames Stricken, Häkeln oder Anderes!</b> Jeder bringt seine Utensilien bitte selbst mit Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
14.02.	Donnerstag	14:00	<b>Stadtspaziergang: Café Faßbender</b> TP: Bushaltestelle Moses-Hess-Str. Richtung Köln Kontakt/Anmeldung: Fr. Faßbender Tel.:642877
18.02.	Montag	14:30-16:30	<b>Kaffee oder Tee?</b> Offene Kaffee- und Tee-Runde für Senior*innen: <b>Gymnastikübungen auf dem Stuhl</b> von Ela Freund Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
19.02.	Dienstag	15.00-18.00	<b>Skat, Rummikub und andere Spiele</b> Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
21.02.	Donnerstag	11:30	<b>„Andere Küchen entdecken“ im „Sankt Petersburg“</b> TP: Bushaltestelle Moses-Hess-Str. Richtung Köln Anmeldung: Fr. Rohde: 0221 644967
26.02.	Dienstag	14:30-16:30	<b>Handarbeitsgruppe, gemütliches gemeinsames Stricken, Häkeln oder Anderes!</b> Jeder bringt seine Utensilien bitte selbst mit Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74

### NEU NEU NEU

**Der Computerkurs donnerstags im Februar:**

**07.02.2019**

**14.02.2019**

**21.02.2019**

**von 15:00 bis 17:00 Uhr im GAG-Gemeinschaftsraum**

**! Bitte beachten Sie auch die fortlaufenden Angebote !**

## März 2019

Datum	Tag	Zeit	Programm
05.03.	Dienstag	15.00-18.00	<b>Skat, Rummikub und andere Spiele</b> Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
12.03.	Dienstag	14:30-16:30	<b>Handarbeitsgruppe, gemütliches gemeinsames Stricken, Häkeln oder Anderes!</b> Jeder bringt seine Utensilien bitte selbst mit Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
14.03.	Donnerstag	<b>10:30</b>	<b>Stadtspaziergang: SEA-Life in Königswinter</b> <b>Treffpunkt: S-Bahnhof Stammheim !!!</b> <b>Wichtig: Bitte rechtzeitig anmelden!!</b> Kontakt/Anmeldung: Fr. Faßbender Tel.:642877
18.03.	Montag	<b>14.30-16.30</b>	<b>Kaffee oder Tee?</b> Offene Kaffee- und Tee-Runde für Senior*innen: Thema noch nicht bekannt Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
19.03.	Dienstag	15.00-18.00	<b>Skat, Rummikub und andere Spiele</b> Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
26.03.	Dienstag	14:30-16:30	<b>Handarbeitsgruppe, gemütliches gemeinsames Stricken, Häkeln oder Anderes!</b> Jeder bringt seine Utensilien bitte selbst mit Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74

TP = Treffpunkt

### NEU NEU NEU

**Der Computerkurs donnerstags im März:**

**07.03.2019**

**14.03.2019**

**21.03.2019**

**28.03.2019**

**von 15:00 bis 17:00 Uhr im GAG-Gemeinschaftsraum**

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

**Marion Frings** (Koordination)

Tel.: 0151 52860770

**Erreichbar** Montag bis Donnerstag von 9:00 bis 14:00 Uhr

Mail: [seniorennetzwerk-stammheim@drk-koeln.de](mailto: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** gerne nach persönlicher Rücksprache

**Informationen** zu den SeniorenNetzwerken auch unter:

[www.Seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.Seniorennetzwerke-koeln.de)

**oder**

[www.seniorennetzwerke-koeln.de/stadtteile/stammheim/](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de/stadtteile/stammheim/)

**!! Urlaub von 08.03. bis 29.03.2019 !!**

