

## Oktober 2018

Datum	Tag	Zeit	Programm
02.10.	Dienstag	15.00-18.00	<b>Skat, Rummikub und andere Spiele</b> Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
08.10.	Montag	14.30-16.30	<b>Kaffee oder Tee? Fr. Crusius</b> stellt ihr Theaterprojekt „ <b>Flüchtlinge und dtsh. Senioren*- gemeinsame Fluchterfahrungen</b> “ vor Offene Kaffee- und Tee-Runde für Senior*innen: Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
11.10.	Donnerstag	14.00	<b>Stadtspaziergang: Rundgang mit Tiefgang in Nippes</b> TP: Bushaltestelle Moses-Hess-Str. Richtung Köln Kontakt/Anmeldung: Fr. Faßbender, Tel.:642877
16.10.	Dienstag	15.00-18.00	<b>Skat, Rummikub und andere Spiele</b> Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
17.10.	Mittwoch	11.00-12.30	<b>Computerberatung (!nur nach telefonischer Voranmeldung)</b> Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74 Kontakt und Anmeldung: Herr Berger Tel. 02204/480 40 91 ab 20 Uhr oder AB
22.10.	Montag	14:00	<b>Bustour „Kölsch op Jöck“</b> <b>Treffpunkt am GAG-Gemeinschaftsraum</b> Moses-Hess-Str. 74 für alle, die sich angemeldet haben
31.10.	Mittwoch	11.00-12.30	<b>Computerberatung (!nur nach telefonischer Voranmeldung)</b> 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**

## November 2018

Datum	Tag	Zeit	Programm
06.11.	Dienstag	15.00-18.00	<b>Skat, Rummikub und andere Spiele</b> Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
15.11.	Donnerstag	14:00	<b>Stadtspaziergang: Café Famillich am Eigelstein</b> TP: Bushaltestelle Moses-Hess-Str. Richtung Köln Kontakt/Anmeldung: Fr. Faßbender Tel.:642877
14.11.	Mittwoch	11.00-12.30	<b>Computerberatung (!nur nach telefonischer Voranmeldung)</b> Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74 Kontakt und Anmeldung: Herr Berger Tel. 02204/480 40 91 ab 20 Uhr oder AB
20.11.	Dienstag	15.00-18.00	<b>Skat, Rummikub und andere Spiele</b> Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
22.11.	Donnerstag	11:30	<b>„Andere Küchen entdecken“ Indian Curry Basmati</b> auf der Severinstr.53 TP: Bushaltestelle Moses-Hess-Str. Richtung Köln Anmeldung: Fr. Rohde: 0221 644967
19.11.	Montag	14:30-16:30	<b>Kaffee oder Tee?</b> Offene Kaffee- und Tee-Runde für Senior*innen, <b>Hr. Waniek, Seniorenbeauftragter der Kriminalpolizei</b> berichtet über Einbruchsicherheit u.v.m. Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
28.11.	Mittwoch	11.00-12.30	<b>Computerberatung (!nur nach telefonischer Voranmeldung)</b> Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74 Kontakt und Anmeldung: Herr Berger Tel. 02204/480 40 91 ab 20 Uhr oder AB

**Das SeniorenNetzwerk Stammheim sucht eine/n ehrenamtliche/n Mitarbeiter/in zur Unterstützung,**

der/die seine/ihre Kenntnisse im Umgang mit dem PC und/oder dem Handy an Seniorinnen und Senioren weitergeben möchte.

Die Kurse finden mittwochs in der Zeit von 11:00- 12:30 Uhr (PC-Beratung 14-tägig) und von 15:00- 17:00 Uhr (Anfängerkurs wöchentlich) statt.

Weitere Infos erhalten Sie von **Herrn Berger**

Tel.: 02204 4804091 (auch AB) oder 0176 63482340

Mail: tobias.berger.snw@gmail.com

## Dezember 2018

Datum	Tag	Zeit	Programm
04.12.	Dienstag	15.00-18.00	<b>Skat, Rummikub und andere Spiele</b> Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
12.12.	Mittwoch	11.00-12.30	<b>Computerberatung (!nur nach telefonischer Voranmeldung)</b> Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74 Kontakt und Anmeldung: Herr Berger Tel. 02204/480 40 91 ab 20 Uhr
13.12.	Donnerstag	14:00	<b>Stadtspaziergang: Weihnachtsmarkt Stadtgarten</b> TP: Bushaltestelle Moses-Hess-Str. Richtung Köln Kontakt/Anmeldung: Fr. Faßbender Tel.:642877
17.12.	Montag	14.30-16.30	<b>Kaffee oder Tee? Offene Kaffee- und Tee-Runde für Senior*innen Weihnachtsfeier mit Hrn. Kirchmann und Akkordeon</b> Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74
18.12.	Dienstag	15.00-18.00	<b>Skat, Rummikub und andere Spiele</b> Gemeinschaftsraum GAG, Moses-Hess-Str. 74

**TP = Treffpunkt**

*Wir wünschen Allen eine besinnliche Adventszeit,  
gemütliche & schöne Feiertage,  
einen gelungenen Rutsch ins Jahr 2019  
und natürlich für das neue Jahr*

*Gesundheit,  
Zufriedenheit  
und Lebensfreude*



*Wir bedanken uns bei Allen Personen und Institutionen für die tatkräftige Unterstützung und freuen uns auf ein neues Jahr voller Veranstaltungen, geselliger Runden und Ausflüge!*

## 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

### **Anfänger- Computerkurs**

**Wöchentlich mittwochs von 15:00 bis 17:00 Uhr**

im Gemeinschaftsraum der GAG

Kontakt Herr Berger: 02204/4804091 ab 20 Uhr

**Der PC- Kurs für Anfänger findet am 19.12.2018 das letzte Mal für dieses Jahr statt!**

**Marion Frings** (Koordination)

Tel.: 0151 52860770

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)

**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/)