



November 2018

Blauer Montag, Lunedi Blu, Blue Monday, Lunes azul, Niebieski poniedziałek, blauwe maandag.....

Der Blaue Montag ist eine Bezeichnung für den arbeitsfreien Montag. Blau machen steht umgangssprachlich für Müßiggang im Allgemeinen oder Absentismus im Berufsleben. (Wikipedia)
Wer Lust hat sich einmal das SeniorenNetzwerk Vogelsang anzuschauen, nette Leute zu treffen und Idee zu entwickeln ist herzlich zu unserem **Stadtteilfrühstück mit Bürgersprechstunde mit dem den Polizeibezirksbeamten Herrn Wörsdörfer Montag, den 05. November und Montag, der 19. November ab 10:00 Uhr**

Sport- und Bewegungsberatung für Menschen ab 60

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 tätig bei der Kölner Seniorengemeinschaft für Sport- und Freizeitgestaltung
Dienstag, den 06. November von 14:00 – 15:30 Uhr**

Die erste Kölner Seniorenbibliothek lädt ein zum

L e s e c a f e 91 Herzliche Einladung zum Martinslieder singen mit Kindern des Städt. Familienzentrum Strandläuferweg um 14:30 Uhr.
Danach das Lesecafe mit dem Thema ist:

**Der Bischof von Tours auch bekannt als St. Martin
Montag, den 12. November 2018 um 14:30 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. November 2018 von 16.00 -18:00 Uhr

Film Nachmittag

„Eines Tages.. „Ein Drei Episoden Spielfilm zum Thema Demenz.

Mit Horst Janson, Annekathrin Bürger und viele andere.

Danach besteht die Möglichkeit zum Gespräch

Donnerstag, 22. Oktober 2018 um 15:00 Uhr

Die Metamorphose von Trinkhalmen

In der Weihnachtszeit sieht man oft schöne kleine Kunstwerke aus zusammen gebundenen Strohhalmen: Strohsterne, Strohpuppen und Strohtiere. Alternativ bauen wir Kunstwerke aus miteinander verbundenen Plastiktrinkhalmen. Dazu führen wir Fäden längs und manchmal auch quer durch ein paar Halme und verknoten die Enden. Durch Wahl der Materialien erhalten wir eine Farbenpracht bei Licht und bei Schwarzlicht.

Wir lernen im Workshop die Technik und bauen erste Objekte. Danach können wir mit viel Phantasie aufwändigere Objekte gestalten. Benötigt und in geringem Umfang gestellt werden: Trink/Bastelhalme, Schere, Nähnadel und dünnes Garn, Einfädler, lange Nadel und etwas dickeres Garn, Magnet zum Führen der langen Nadel durch die Halme

Mit Kira Stöwe Im Internet gibt es weitere Informationen bei kira-s.de/halme/

Donnerstag, den 29. November 2018 von 15:00 -18:00 Uhr

Alle Veranstaltungen sind kostenfrei.

Alle Veranstaltungen im Goldammerweg 28 statt. Kontakt: SeniorenNetzwerk-Koordinatorin
Petra Gräff Tel.: 0221 / 99 20 39 77 Mail: petra.graeff@koelner-senioren.de