



**Oktober 2018**

### **KÖLN-Tag im Museum Ludwig**

Eine Führung mit Frau Dr. Wischermann **Gabriele Münter Malen ohne Umschweife**

**Donnerstag, den 04. Oktober 2018 von 17:00 – 18:00 Uhr**

Eine Anmeldung ist erforderlich.

### **Lunedì Blu - Blue Monday- Blauer Montag**

**Der Blaue Montag ist eine Bezeichnung für den arbeitsfreien Montag. Blau machen steht umgangssprachlich für Müßiggang im Allgemeinen ..... (aus Wikipedia) Wer Lust hat sich einmal das SeniorenNetzwerk Vogelsang anzuschauen, nette Leute zu treffen und Idee zu entwickeln ist herzlich zu unserem **Ersten Stadtteilfrühstück am Montag, den 8. Oktober 2018 ab 10:00 Uhr****

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

**L e s e c a f e´ 90** Unser Thema ist: **Der goldene Herbst, wir lesen mitgebrachte Texte.**

**Montag, den 08. Oktober 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 bei der Kölner Seniorengemeinschaft für Sport- und Freizeitgestaltung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich**

**Dienstag, den 09. Oktober 2018 von 14:00 – 15:00 Uhr**

### **Lesung aus dem Kinderbuch**

#### **Die Flattermaus, Vorlesegeschichten für alle Jahreszeiten**

Können Blätter fliegen oder gar Mäuse? Wo kommt der kleine blaue Elefant her, und was passiert eigentlich, wenn Frau Holle mal krank wird?

Lest selbst oder lasst euch vorlesen aus diesem Buch mit Geschichten, die die Welt aus dem Blickwinkel von Tieren, Pflanzen, ja, sogar eines Wassertropfens erklären – sensibel, lustig und lehrreich. Geschichten vom Karneval, von Weihnachten und aus dem Alltag von Kindern und Erwachsenen.

**Donnerstag, den 18. Oktober 2018 um 15:00 Uhr mit dem**

**Vogelsänger Autor H.- M. Breninek**



### **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 25. Oktober 2018 von 16.00 -18:00 Uhr**

### **16. Stadtteilkonferenz**

Gäste Vertreter\*innen der Seniorenvertretung Ehrenfeld und weitere Tagesordnungspunkte

**Dienstag, den 30. Oktober um 18:30 Uhr in den Räumen von Pro Senioren und Gesundheit**

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)