



## Januar 2018

### **Senioren-Kino Köln im Filmpalast am Rudolfplatz**

#### **LA LA Land Ein Musical fürs Herz**

Eintritt inkl. Kaffee und Kuchen 6,-€ Eine Anmeldung ist erforderlich

**Mittwoch, den 03. Januar 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, Gesundheitsberaterin tätig bei der Kölner Seniorengemeinschaft für Sport- und Freizeitgestaltung**

**Donnerstag, den 11. Januar 2018 von 14:15 – 15:30 Uhr**

**Die erste Kölner Seniorenbibliothek lädt ein zum L e s e c a f e´ zu Gast ist**

**Frau Inke Beyer, Mitglied der Gesellschaft für Rhetorik**

**Sie erzählt und trägt vor über „Katharina von Bora“**

**Montag, den 15. Januar 2018 um 15:00 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 18. Januar 2018 von 16.00 -18:00 Uhr**

### **Einladung 15. Stadtteilkonferenz Vogelsang**

**am Donnerstag, den 25. Januar 2018 um 18:30 Uhr**

## Februar 2018

### **KÖLN-Tag im Wallraf-Richartz Museum**

Eine Führung mit Frau Dr. Wischermann „Wundervoll Honthorsts Anbetung der Hirten“ Die „Anbetung der Hirten“ von Gerrit van Honthorst ist einer der absoluten Publikumsliebhaber im Wallraf-Richartz-Museum. Der intime Blick des holländischen Meisters auf die Krippenszene ist einzigartig und macht das Bild zu einer der faszinierendsten Anbetungsszenen der Kunstgeschichte. Mehr als ein Jahr war das Gemälde nicht mehr im Wallraf zu sehen, da es umfänglich restauriert und erforscht wurde **Donnerstag, den 01. Februar 2018 von 16:30 – 17:30 Uhr**

**Die erste Kölner Seniorenbibliothek lädt ein zum**

**L e s e c a f e´ 82 „ Vater Rhein“ Wir bringen Texte und Gedichte mit!**

**Montag, den 05. Februar 2018 um 15:00 Uhr**

### **Unser Wasser- was trinken wir da eigentlich!**

Sie haben die Möglichkeit Ihr Lieblingstrinkwasser testen zu lassen. Bitte bringen Sie eine Trinkprobe mit. **Freitag, den 16. Februar 2018 um 15:00 Uhr**

### **BINGO in der BüZE**

Wer mit kommt mit und möchte im Bürgerzentrum Ehrenfeld um Bingo zu spielen?

**Sonntag, den 18. Februar 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, Gesundheitsberaterin**

**Dienstag, den 20. Februar 2018 von 14:15 – 15:30 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 22. Februar 2018 von 16.00 -18:00 Uhr**

**März 2018**

**KÖLN-Tag im Museum Ludwig**

Eine Führung mit Frau Dr. Wischermann durch die Sonderausstellung

**James Rosenquist.** Es entstehen zusätzliche Kosten für die Führung und weitere für die Sonderausstellung von 7,00€. Achtung die Führung dauert 1,5 Stunden.

**Donnerstag, den 01. März 2018 von 17:00 – 18:30 Uhr**

**Aktionstage „gesund & mobil im Alter“ 11. Kölner Vorsorge Tag  
im Gürzenich Köln. Der Eintritt ist frei**

**Dienstag 06. März von 9:30 Uhr bis 17:00 Uhr**

**Mittwoch 07.März von 9:30 Uhr bis 17:00 Uhr**

**Die erste Kölner Seniorenbibliothek lädt ein zum**

**L e s e c a f e ´ 83 „ Im Märzen der Bauer... Es wird bald Frühling“**

**Wir bringen Texte und Gedichte mit!**

**Montag, den 12. März 2018 um 15:00 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. März 2018 von 16.00 -18:00 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, Gesundheitsberaterin**

**Dienstag, den 20. März 2018 von 14:00 – 15:30 Uhr**

**April 2018**

**Senioren-Kino Köln im Filmpalast am Rudolfplatz**

**Die Hütte- Ein Wochenende mit Gott** Vor Jahren verschwand Mackenzies jüngste Tochter

von einem Tag auf den anderen. Ihre letzte Spur fand man in einer Schutzhütte im Wald - nicht weit vom Camping-Ort der Familie. Vier Jahre später, mitten in seiner tiefsten Trauer, erhält Mack eine rätselhafte Einladung in diese Hütte. Eine Reise ins Ungewisse beginnt. Und was er dort findet, wird seine Welt für immer verändern. **Eintritt inkl. Kaffee und Kuchen 6,-€.**

**Mittwoch, den 04. April 2018 um 15:00 Uhr**

**KÖLN-Tag im Ostasiatischen Museum**Ausstellung

**Sonderausstellung Das gedruckte Bild**

**Die Blüte der Japanischen Holzschnittkultur**

Der japanische Farbholzschnitt zählt bis heute zu den Kunstgattungen Ostasiens, die dank des Japonismus in Europa vertraut und beliebt sind, und daher nach wie vor gesammelt und gehandelt werden. Nach mehr als 100 Jahren hat das Museum für Ostasiatische Kunst sein Holzschnittdepot durchforstet und erstmalig seine Sammlung an japanischen Farbholzschnitten und Büchern zusammenhängend gesichtet. Das Ergebnis ist eine Auswahl der ungewöhnlichsten und kostbarsten Stücke, die in einer großen Sonderausstellung präsentiert werden.

**Donnerstag, den 05. April 2018 von 15:30 – 16:30 Uhr**

**Die erste Kölner Seniorenbibliothek lädt ein zum**

**L e s e c a f e´ 84 Leben und Werk von Frau Maria Sibylla Merian (\* 2. April 1647 in Frankfurt am Main; † 13. Januar 1717 in Amsterdam)** Sie war eine Naturforscherin und Künstlerin.

**Frau Inke Beyer** stellt uns diese Persönlichkeit vor.

**Montag, den 09. April 2018 um 15:00 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 12. April 2018 von 16.00 -18:00 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, Gesundheitsberaterin**

**Dienstag, den 17. April 2018 von 14:00 – 15:30 Uhr**

**Mai 2018**

**KÖLN-Tag im Wallraf-Richartz Museum**

Eine Führung mit Frau Dr. Wischermann „**Portraits III**“

**Donnerstag, den 03. Mai 2018 von 16:30 – 17:30 Uhr**

**Die erste Kölner Seniorenbibliothek lädt ein zum L e s e c a f e´ 85**

Frau Hilde Moll stellt ihre selbstgeschriebenen Kurzgeschichten und Gedichte vor.

**Montag, den 07. Mai 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, Gesundheitsberaterin**  
**Dienstag, den 15. Mai 2018 von 14:00 – 15:30 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 17. Mai 2018 von 16.00 -18:00 Uhr**  
**Juni 2018**

**KÖLN-Tag im Wallraf-Richartz Museum** Eine Führung mit Frau Dr. Wischermann  
**Wallrafs Erbe Ein Bürger rettet Köln**

Am 9. Mai 1818 unterzeichnet der Theologe, Universitätsrektor und Sammler Ferdinand Franz Wallraf (1748-1824) sein Testament zugunsten der Stadt Köln. Sein letzter Wille besagt, dass seine umfangreiche und vielfältige Sammlung „zu ewigen Tagen“ in seiner Heimatstadt „zum Nutzen der Kunst und Wissenschaft“ verbleibt. Heute, 200 Jahre später, ist es an der Zeit, diesen außergewöhnlichen Menschen für sein Tun zu feiern. Dafür widmet das Wallraf-Richartz-Museum seinem Namensgeber in Kooperation mit der Universität zu Köln (Historisches und Kunsthistorisches Institut) und dem Kölnischen Stadtmuseum von 23. März bis 8. Juli 2018 eine große Sonderschau mit dem Titel „**Wallrafs Erbe – Ein Bürger rettet Köln**“. **Donnerstag, den 07. Juni 2018 von 16:15 Uhr Treffpunkt Beginn 16:30 – 17:30 Uhr, es entstehen zusätzliche Kosten für die Sonderausstellung.**

**Die erste Kölner Seniorenbibliothek lädt ein zum L e s e c a f e´ 86**

Leben und Werk von Wilhelm Busch.

Wer kennt sie nicht **Max und Moritz**, aber das ist ja nicht alles von Herrn Busch.

**Montag, den 11. Juni 2018 um 15:00 Uhr**

**Guter Rat ist teuer...Bei uns aber nicht!**

Wie putzt man richtig Fenster, was hilft bei Fischgeruch in der Küche und so weiter und so weiter. Wir treffen uns bei Kaffee und Kuchen zum Austausch von Tipps und Tricks, die uns den Alltag leichter machen

**Donnerstag, den 21. Juni 2018 von 16.00 -18:00 Uhr**

**Wenn einer eine Reise tut, dann kann er viel erzählen.**

**In diesem Fall ist es eine sie, Frau Meier kann uns viel erzählen.**

Frau Meier hat eine Schiffsweltreise erlebt und wird uns davon berichten.

**Donnerstag, 28. Juni 2018 um 15:00 Uhr**

**LEINEN LOS** Eine Schiffstour mit dem Frauengeschichtsverein  
**am Samstag, den 30.06.2018**

**Juli 2018**

**KÖLN-Tag im Wallraf-Richartz Museum**

Eine Führung mit Frau Dr. Wischermann „**Portraits II**“.

**Es erwarten uns interessante Gemälde von interessanten Menschen.**

**Donnerstag, den 05. Juli 2018 von 16:30 – 17:30 Uhr**

**Die erste Kölner Seniorenbibliothek lädt ein zum**

**L e s e c a f e´ 87** Wir widmen uns dem Leben und dem Werk von Erich Kästner.

**Montag, den 08. Juli 2018 um 15:00 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 26. Juli 2018 von 16.00 -18:00 Uhr**

### **August 2018**

#### **Sommerprogramm**

#### **Shake your body - Shake the milk**

Unter dem Motto **Shake your body –Bewege Deinen Körper**

treffen wir uns mit Frau Dana Polacek, Kursleiterin der Kölner Seniorengemeinschaft für Sport- und Freizeitgestaltung e.V. (KSG) wird uns in Bewegung bringen mit musikalischer Begleitung durch den Singkreis der KSG.

Nach dem wir erfolgreich unser Shake your body absolviert haben,

werden wir gemeinsam in den Genuss von Shake the milk

(Milchshakes) kommen. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Bitte in bequemer Kleidung!

**Dienstag, den 07. August 2018 um 15:00 Uhr**

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

**L e s e c a f e´ 88** Sommer, Sonne, Meer und Berge wir lesen uns unsere mitgebrachten Texte vor. **Montag, den 13. August 2018 um 15:00 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 23. August 2018 von 16.00 -18:00 Uhr**

### **September 2018**

#### **KÖLN-Tag im Skulpturenpark Köln Riehler Str. an der Flora**

Der ca. 35.000 qm große Park ist inmitten der ihn umgebenden städtischen Infrastruktur eine Oase der Ruhe und Besinnlichkeit, ein Ort unmittelbaren Erlebens der Gegenwartsskulptur. Er liegt im Dreieck zwischen Zoobrücke, Konrad-Adenauer-Ufer und Riehler Straße. Der Skulpturenpark Köln ist ganzjährig - 365 Tage im Jahr - geöffnet und die Stiftung Skulpturenpark Köln erhebt keinen Eintritt (!). Der Skulpturenpark Köln wird jährlich von ca. 60.000 - 100.000 Gästen besucht.

**Donnerstag, den 06. September 2018 von 17:15 Uhr Treffpunkt am Skulpturenpark Köln Riehler Straße Haupteingang.**

#### **Die erste Kölner Seniorenbibliothek lädt ein zum L e s e c a f e´ 89 zu Gast ist**

**Frau Inke Beyer „Die Bauchtänzerin und die Salafistin“** Die Geschichte zweier islamischer Frauen die in Kairo leben, mit unterschiedlichen Lebensmodellen, werden vorgestellt. **Montag, den 10. September 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, Gesundheitsberaterin tätig bei der Kölner Seniorengemeinschaft für Sport- und Freizeitgestaltung. Dienstag, den 18. September 2018 von 14:15 – 15:30 Uhr**

## **Vortrag Arthrose - Schmerzlinderung, Knorpelernährung und Gelenk-Erhalt mit bewährten Mikronährstoffen“.**

Arthrose ist die mit steigender Tendenz weltweit häufigste Gelenkerkrankung.

Da sie nicht heilbar ist, sind die vorrangigen Therapieziele

a) eine zufriedenstellende Schmerzlinderung für eine bessere Lebensqualität,

b) der Gelenk-Erhalt, um eine eventuelle Operation zu vermeiden oder möglichst

lange hinauszuzögern. Zu beidem können spezielle Mikronährstoffe eine Menge

beitragen. In einem ca. 45-minütigen Vortrag erfahren Sie,- welche Mikronährstoffe

bei Arthrose sinnvoll und bewährt sind- wo und wie sie im Gelenkknorpel wirken,

Schmerzen lindern und den Krankheitsverlauf beeinflussen,- wo ihre Möglichkeiten

und Grenzen sind, - worauf man bei Kauf und Einnahme von Mikronährstoff-

Produkten achten sollte, und vieles mehr. Für individuelle Fragen steht der

**Biologe und Referent Hans Walrafen** im Anschluss gerne zur Verfügung.

**Dienstag, den 25. September 2018 um 15.00 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 27. September 2018 von 16.00 -18:00 Uhr**

## **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. 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 auch 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**

**Vogelsanger 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**

### **November 2018**

### **Blauer Montag, Lunedì 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 2018 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 2018 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. November 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/](http://kira-s.de/halme/)

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

## Dezember 2018

### **KÖLN-Tag im Wallraf-Richartz Museum**

#### **Es war einmal in Amerika. 300 Jahre US-amerikanische Kunst**

Das Wallraf-Richartz-Museum widmet sich mit einer großen Überblicksausstellung US-amerikanischer Kunst aus drei Jahrhunderten. Die Schau beginnt mit Werken aus der Kolonialzeit bis hin zu den Meistern des amerikanischen Realismus und endet mit Beispielen des Abstrakten Expressionismus. Mehr als 120 Leihgaben aus den renommiertesten Sammlungen und Museen der Vereinigten Staaten holt das Wallraf nach Köln. Eine Führung mit Frau Dr. Wischermann. Treffpunkt 17:00 Uhr.

**Donnerstag, den 06. Dezember 2018 von 17:15 – 18:15 Uhr**

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

**L e s e c a f e´ 92** Es weihnachtet sehr....

Wir bekommen Besuch vom Familienzentrum Strandläuferweg!

**Montag, den 10. Dezember 2018 um 15:00 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 13. Dezember 2018 von 16.00 -18:00 Uhr**

**Weihnachtsferien vom 20. Dezember bis 07. Januar 2019.**

**Bitte auf die Aushänge achten! Wir wünschen Ihnen frohe Weihnachten und alles Gute für das neue Jahr.**

**Am 07. Januar starten wir mit dem Stadtteilfrühstück „ Blauer Montag“!**