Programmheft

SeniorenNetzwerk Weidenpesch

2. Halbjahr 2023

2. Auflage

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Köln e. V.

Kontaktdaten

SeniorenNetzwerk Weidenpesch

Koordinatorin:	Mareike Dunkel
Träger:	Deutsches Rotes Kreuz
	Kreisverband Köln e.V.
Anschrift:	Oskar-Jäger-Str. 42
	50825 Köln
Telefon:	0221 – 5487 392
Handy:	0170 – 22 85 937
Email:	seniorennetzwerk-weidenpesch@drk-koeln.de

Allgemeine Infos

Die Veranstaltungen sind überwiegend kostenlos. Wenn es einen Kostenbeitrag gibt, versuchen wir ihn niedrig zu halten.

Sollte der Kostenbeitrag für Sie zu hoch sein, sprechen Sie mich im Vertrauen an. Wir werden eine Lösung finden.

Wenn Sie eigene Ideen, Wünsche oder Anregungen für das Netzwerk haben, kontaktieren Sie mich gerne.

Meine Notizen:	

Persönliche Sprechstunde

Beschreibung	Haben Sie Lust, das Netzwerk in Weidenpesch kennenzulernen? Möchten Sie sich selbst engagieren? Haben Sie Wünsche, Anregungen oder Ideen für das Netzwerk? Kommen Sie gerne in die Sprechstunde!
Wann?	**Jeden 3. Freitag von 10:00 - 12:00 Uhr und nach Vereinbarung** 28.07.23 — 20.10.23 verschoben wegen Urlaub — 17.11.23 18.08.23 — 15.12.23 15.09.23
Wo?	Quartiersbüro an der Heilig Kreuz Kirche Floriansgasse 2 50737 Köln
Kontakt	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist erforderlich.

Meine Notizen:	

Kölscher Klaaf	
Beschreibung	Einmal im Monat treffen wir uns zum Austauschen und Planen. Wir starten ab 9 Uhr mit einem gemeinsamen Frühstück. Jede*r bringt sich ein eigenes Frühstück mit. Kaffee und Tee gibt es vor Ort. Anschließend planen wir fehlende Freizeitangebote, Vorträge und Ausflüge oder genießen einfach die neuen und alten Begegnungen im Veedel. Sie können entscheiden, ob Sie bereits um 9 Uhr beim Frühstück dabei sein wollen oder erst später (bis 10 Uhr) dazukommen möchten.
Wann?	**Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 9:00 Uhr** 06.07.23 05.10.23 03.08.23 02.11.23 07.09.23 07.12.23
Wo?	Haus Mobile Hohenfriedbergstr. 9 - 11 50737 Köln
Kontakt	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist beim 1. Mal erforderlich.

Meine Notizen:	

Kölscher Klaaf em Backes Schmitz

Beschreibung	Unser Kölscher Klaaf trifft sich einmal im Monat in der Bäckerei „Schmitz und Nittenwilm“. Für diesen Klaaf ist keine Anmeldung notwendig. Wir leben das Treffen nach dem Motto: Wer kütt, der oder die kütt ☺
Wann?	**Jeden 3. Donnerstag um 09:30 Uhr** 20.07.23 19.10.23 17.08.23 16.11.23 21.09.23 21.12.23
Wo?	Bäckerei „Schmitz und Nittenwilm“ Sebastianstr. 87 50735 Köln
Kontakt	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Meine Notizen:	

Stammtisch am Montag	
Beschreibung	Unser Netzwerk trifft sich einmal im Monat zum Stammtisch „Em Tattersall“. Für den Stammtisch ist keine Anmeldung notwendig. Wer möchte, kann in den Email-Verteiler oder die WhatsApp-Gruppe vom Stammtisch kommen. Übrigens: montags ist Reibekuchentag!
Wann?	**Jeden 4. Montag um 13:00 Uhr –** Terminänderung ab September! 25.09.23 27.11.23 23.10.23
Wo?	Lokal „Em Tattersall“ Scheibenstr. 40 50737 Köln
Kontakt	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Meine Notizen:	

Nordic Walking Gruppe 1 für Anfänger:innen geeignet	
Beschreibung	Jede Woche trifft sich die Gruppe zum Nordic Walking. Der Kurs ist auch für Anfänger:innen geeignet. Wenn Sie noch keine eigenen Walking-Stöcke besitzen, kann Ihnen das Netzwerk Stöcke ausleihen. Eine professionelle Trainerin begleitet die Gruppe. Ein 10-wöchiger Kurs kostet 40€ und findet mehrmals im Jahr statt. An den Terminen ohne Trainerin fällt kein Beitrag an.
Wann?	**Jeden Dienstag um 11:00 Uhr**
Wo?	Auf der grünen Wiese rechts neben der Feuerwehr an der Scheibenstraße. Achtung! Der Treffpunkt kann variieren.
Kontakt	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist erforderlich.

Meine Notizen:	

Nordic Walking Gruppe 2 für Fortgeschrittene	
Beschreibung	Diese Nordic Walking Gruppe richtet sich an Fortgeschrittene, die nicht alleine walken wollen. Das Nordic Walking findet ohne Trainer:in statt. Die Routen können gemeinsam geplant werden. Beliebte Strecken sind z.B. der Fühlinger See oder der Gingsterpfad.
Wann?	**nach Vereinbarung**
Wo?	unterschiedlich
Kontakt	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist erforderlich.

Meine Notizen:	

Spaziergang „Latschen und Tratschen“	
Beschreibung	Dieser Spaziergang ist für Menschen, die langsam kürzere Strecken gehen möchten. Der Spaziergang ist für Menschen mit Gehhilfen geeignet. Nach dem Spaziergang findet eine Einkehr im Café oder der Bäckerei statt. An sehr kalten oder regnerischen Tagen trifft sich die Gruppe direkt im Café.
Wann?	**Alle 2 Wochen montags um 10:00 Uhr** 03.07.23 09.10.23 17.07.23 23.10.23 31.07.23 06.11.23 14.08.23 20.11.23 28.08.23 04.12.23 11.09.23 18.12.23 25.09.23
Wo?	Treffpunkt vor dem Rewe auf der Neusser Straße (Haltestelle Scheibenstr.).
Kontakt	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist erforderlich.

Meine Notizen:

Spaziergang „Fit durch´s Veedel“

Beschreibung	Dieser Spaziergang ist für Menschen, die gerne zügiger gehen möchten. Die Strecken betragen ca. 5 – 10 km durch Kölner Stadtteile und Grünbereiche. Eigene Ideen für Ausflugsziele sind willkommen!
Wann?	**Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 09:30 Uhr** 04.07.23 — 17.10.23 18.07.23 — 07.11.23 01.08.23 — 21.11.23 15.08.23 — 05.12.23 05.09.23 — 19.12.23 19.09.23
Wo?	Der Treffpunkt variiert je nach Ausflusgziel.
Kontakt	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist erforderlich.

Meine Notizen:

Spielenachmittag

Beschreibung	Ein gemütlicher Spielenachmittag mit Rummikub, Skip-Bo und co. Weitere Spielvorschläge sind willkommen.
Wann?	**Jeden Dienstag um 14:00 Uhr**
Wo?	Haus Mobile Hohenfriedbergstr. 9 - 11 50737 Köln
Kontakt	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist erforderlich.

Meine Notizen:	

Doppelkopf	
Beschreibung	Das Netzwerk hat eine Doppelkopf-Runde gegründet und sucht noch Mitspieler*innen. Die Runde ist für Anfänger*innen geeignet.
Wann?	**Jeden Freitag von 10:00 - 12:00 Uhr**
Wo?	Haus Mobile Hohenfriedbergstr. 9 - 11 50737 Köln
Kontakt	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist erforderlich.

Meine Notizen:

Gedächtnistraining

Beschreibung	Unter der Anleitung der ausgebildeten Gedächtnistrainerin Frau Meißner lernen Sie miteinander ganz nach dem Motto – aktiv, begeistert und unbeschwert. Der Kostenbeitrag für einen 10-wöchigen Kurs beträgt 35€.
Wann?	**mittwochs 10:00 - 11:30 Uhr** – pausiert im Sommer, Neustart ab September
Wo?	Jugendzentrum „Dach Low“ Neusser Str. 731 50737 Köln
Kontakt	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist erforderlich.

Meine Notizen:

Gemeinsamer Museumsbesuch

Beschreibung	Jeden 1. Donnerstag im Monat ist der Besuch der Kölner Museen für Kölner*innen kostenlos (die Wohnanschrift muss in Köln sein). Wer nicht alleine ein Museum besuchen möchte, kann sich unserer Museumsgruppe anschließen. Bitte denken Sie für den kostenloses Eintritt an Ihren Personalausweis.
Wann?	**Jeden 1. Donnerstag im Monat** **Uhrzeit nach Vereinbarung** 06.07.23 05.10.23 03.08.23 02.11.23 07.09.23 07.12.23
Wo?	Treffpunkt je nach Museum
Kontakt	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist erforderlich.

Meine Notizen:

Buch-Club

Beschreibung	In monatlichen Treffen tauscht sich der Buch-Club über interessante, spannende und lustige Bücher aus. Die Teilnehmer*innen können eigene Bücher mitbringen, um Sie den anderen vorzustellen. Weitere gemeinsame Aktivitäten, z.B. den Besuch einer Lesung, können hier geplant werden.
Wann?	**Jeden 3. Freitag im Monat von 14:00 - 16:00 Uhr** – pausiert im Juli und August 15.09.23 17.11.23 20.10.23 15.12.23
Wo?	Haus Mobile Hohenfriedbergstr. 9 - 11 50737 Köln
Kontakt	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist erforderlich.

Meine Notizen:	

Kegeln im Veedel
- die Weidenpescher Füchse –

Beschreibung	Einmal im Monat trifft sich unsere Kegelgruppe. Ob Fuchsjagd, große oder kleine Hausnummer – hier steht der Spaß im Vordergrund. Der Kostenbeitrag beträgt 6€ pro Halbjahr.
Wann?	**Jeden 1. Montag im Monat ab 16:30 Uhr** 03.07.23 02.10.23 ggf. Termin- 14.08.23 Terminänderung! verschiebung 04.09.23 06.11.23 04.12.23
Wo?	Kegelbahn im Schlüters Neusser Str. 494 50737 Köln
Kontakt	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist erforderlich.

Meine Notizen:

Digital-Lotsen	
Beschreibung	Das SeniorenNetzwerk Weidenpesch vermittelt Ihnen ehrenamtliche Helfer:innen zu allen Fragen rund um das Thema „Digitalisierung“. Unsere Digital-Lotsen helfen Ihnen, im Umgang mit Ihren eigenen Geräten sicherer zu werden. Falls Sie noch kein digitales Gerät haben, aber daran interessiert sind, erste Schritte im Umgang damit zu erlenen, können wir Ihnen ein Leihgerät zur Verfügung stellen. Das Projekt ist kostenfrei.
Wann?	**Nach persönlicher Terminvereinbarung**
Wo?	Nach persönlicher Vereinbarung
Kontakt	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist erforderlich.

Seniorenberatung im Stadtbezirk Nippes	
Beschreibung	Die Seniorenberatung unterstützt Sie dabei, dass Sie trotz Einschränkungen durch Alter, Krankheit oder Behinderung so lange wie möglich in Ihrer eigenen Wohnung leben können. Die Seniorenberatung bietet Ihnen hierfür Informationen, Beratung, Hilfen bei Anträgen und vieles mehr. Die Beratung erfolgt unabhängig, überkonfessionell, kostenlos und vertraulich. Hausbesuche sind möglich.
Kontakt	Diakonisches Werk Köln & Region Einheitstraße 8, 50733 Köln 0221 / 976 23 - 771 oder 0221 / 976 23 - 772
	Caritasverband für die Stadt Köln Merheimer Str. 225, 50733 Köln 0221 / 12 07 16 18
	Deutsches Rotes Kreuz Köln Pohlmanstr. 13, 50735 Köln 0221 / 97 11 466
	Deutsches Rotes Kreuz Köln im Bezirksrathaus Neusser Str. 450, Zimmer 262, 50733 Köln 0221 / 221 – 9 52 57

Weitere hilfreiche Kontakte	
Seniorenvertretung Nippes	Sprechzeiten jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 10 – 12 Uhr im Bezirksrathaus Nippes, Zimmer 210. 0221 / 221 – 9 54 99
Zentrales Beratungstelefon der Stadt Köln	Sprechzeiten Mo – Fr von 9 – 12 Uhr sowie Mo – Do von 14 – 16 Uhr 0221 / 221 - 27 400
Senioren-Telefon der Polizei Köln	0221 / 229 - 2299
Kölner Friedhofsmobil	Senioren Servicedienste Köln e.V. 0800 / 789 7777 (kostenfrei aus dem Festnetz) oder 0221 / 569 10 48 17
Telefonseelsorge	0800 / 111 0 222 (kostenfrei)
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117 (kostenfrei)
Apotheken-Notdienst-Hotline	Information über die nächstgelegene Nacht- / Notdienstapotheke 0800 / 00 22 8 33 (kostenfrei aus dem Festnetz)

Rätselspaß

Finden Sie ein passendes Wort, das Bestandteil beider Wörter sein kann.

NUDEL _____ FORM

EDEL _____ KOHLE

ABEND _____ ZEICHEN

HAUPT _____ PLAN

WASSER _____ MASCHINE

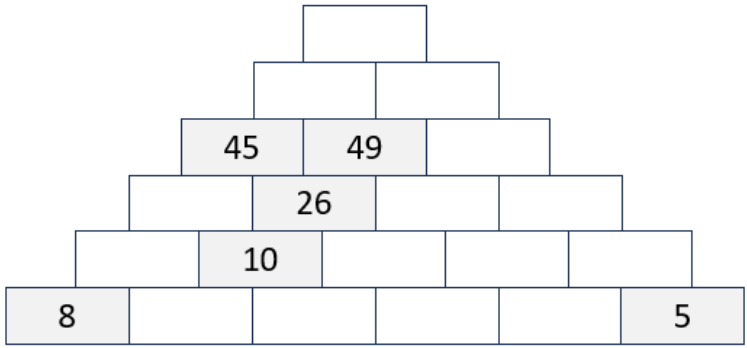
LADEN _____ RUNDE

REGEN _____ HERR

LAGER _____ WERK

einzusetzende Wörter: schirm, stadt, auflauf, feuer, dampf, stern, stein, lokal

Ergänzen Sie die fehlenden Zahlen. Jede Zahl ergibt sich aus der Summe der darunterliegenden beiden Zahlen.



einzusetzende Zahlen: 23, 9, 7, 94, 0, 178, 16, 5, 12, 84, 35, 19, 7, 1, 9

Gefördert durch

Stadt Köln

Senioren Netzwerke Köln