

Termine und Veranstaltungstipps im Monat April 2024

SeniorenNetzwerk Worringen

Koordination: Hartmut Emme Festnetz: 0221 – 160 38 50

Mobil: +49 176 23279917

E-Mail: hartmut.emme@diakonie-koeln.de

Termine

SeniorenTreff mit Buffetfrühstück:

Am 8. April 2024 treffen wir uns im Ev. Gemeindezentrum, Hackenbroicher Str. 59-61 von 9.30 – 11.30 Uhr und tauschen uns aus zu Aktuellem in der Worringer Nachbarschaft und in Köln, manchmal kommen auch Gäste/Vorträge zu interessanten Themen dazu. Der Offene Treff findet im Ev. Gemeindezentrum, Hackenbroicher Str. 59-61 von 9.30 – 11.30 Uhr statt. Es werden auch jeweils die Termine und Veranstaltungstipps des nächsten Monats ausgegeben, eine Anmeldung ist nicht nötig.

Die Digital-Sprechstunde für Senior:innen

findet wöchentlich donnerstags von 9.00 – 11.00 Uhr im Ev. Gemeindezentrum, Hackenbroicher Str. 59-61 statt. Für den Erstkontakt melden Sie sich über Petra Kittlaus, Tel.: 0151 – 190 109 98 oder kittlauspetra@web.de . Sie haben Fragen zum Umgang mit Ihrem Smartphone oder dem Tablett? Sie wollen Ihre Kenntnisse vertiefen und z.B. lernen Ihre Arzttermine online zu machen oder eine neue App zu laden? In einer kleinen Gruppe beschäftigen wir uns mit Ihren Fragen und Themen. Nur Mut, keine/r ist perfekt!

Heiteres Gedächtnistraining:

Jeden Montagmittag trifft sich die Gruppe und startet mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken, im Anschluss wird etwas für den wachen Geist getan. Die Gruppe trifft sich von 14.00 – 15.30 Uhr im Ev. Gemeindezentrum, Hackenbroicher Str. 59-61, für den Erstkontakt melden Sie sich über Hartmut Emme an, Tel.: 0176 – 23 27 99 17, gern auch über WhatsApp oder Signal.



4. Wandern weiter weg (10 bis 14 km):

Wir planen gemeinsam Wanderungen in der Region für alle Wanderfreund:innen. Sie wollen mitplanen und mit uns auf Tour gehen? Dann melden Sie sich gerne bei uns. Jeden 3. Donnerstag geht es los, unser Treffpunkt ist um 10.00 Uhr beim Parkplatz S-Bahn Worringen, für den Erstkontakt melden Sie sich über Hartmut Emme an, Tel.: 0176 - 23 27 99 17, gern auch über WhatsApp oder Signal.

Am 11.04: 2. Etappe, 1. Teil des Kölnpfades. Von der Luxemburger Str. bis zum Rhein-Energie-Stadion sind es ca. 12 km

Am 16.04: Gemeinsame Wanderung der Wandergruppen Pesch und Worringen zum Naturschutzgebiet Große Laache, Start ist in Pesch

Gemeinsam Singen macht Spaß findet am 11. April 2024

statt im Elisabeth von Thüringen Haus, Sankt-Tönnis-Straße 63a, 50769 Köln von 15.00 – 16.00 Uhr. Ein Tipp für alle, die gerne in gemütlicher und lockerer Runde singen möchten, Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir singen unter professioneller Leitung von Johanna Otten mit ihrem Akkordeon. Liederbücher werden gestellt, falls doch mal der Text fehlen sollte. Ob jung oder alt, alle sind herzlich eingeladen, eine **Anmeldung ist nicht nötig**.

6. Spieletreff

Am **3. April 2024** um 16.00 Uhr findet erstmalig in Kooperation mit der KÖB St. Pankratius, St. Tönnis-Straße 33, 50769 Köln - Worringen ein Spieletreff statt. Der Spieletreff soll zukünftig alle vierzehn Tage oder monatlich mittwochs stattfinden. Kontaktpersonen sind (1) für das Seniorennetzwerk: Petra Decker, Tel.: 0178 – 970 11 86 und (2) für die KÖB: Monika Zimmermann, E-Mail: koeb.pankratius.ikn@erzbistum-koeln.de.

7. Lesekreis

Am 10. April 2024 um 16.00 Uhr findet erstmalig in Kooperation mit der KÖB St. Pankratius, St. Tönnis-Straße 33, 50769 Köln - Worringen ein Lesekreis statt. Der Lesekreis soll zukünftig monatlich mittwochs stattfinden. Kontaktpersonen sind (1) für das Seniorennetzwerk: Hartmut Emme, Tel.: 0176 – 23 27 99 17 und (2) für die KÖB: Monika Zimmermann, E-Mail: koeb.pankratius.ikn@erzbistum-koeln.de.



8. Bewegter Spaziergang für Senior:innen mit und ohne Handikap

Wir gehen gemeinsam spazieren und machen leichte sportliche Übungen. Alle sind willkommen, auch mit Rollator und Scooter. Wir treffen uns vor dem Elisabeth-von-Thüringen Haus, Sankt-Tönnis-Straße 63a, 50769 Köln um jeweils 14.30 Uhr. Der Spaziergang dauert ca. eine Stunde. Eine Anmeldung ist nicht nötig, es entstehen keine Kosten. Melden Sie sich gern im Vorfeld bei Hartmut Emme, wenn Sie Fragen haben, Tel.: 0176 - 23 27 99 17, gern auch über WhatsApp oder Signal oder E-Mail: hartmut.emme@diakonie-koeln.de.

Termine im April: 02.04. und 16.04. und 30.04.2024

Veranstalter ist die AWO Köln / DemenzNetz im Kölner Norden (Mara Schulze), Kooperationspartner sind der Stadtsportbund Köln (Alexandra Stempin) und das SeniorenNetzwerk Worringen.

Planungstreffen für neue Aktivitäten im Netzwerk – alle sind herzlich eingeladen mitzuwirken 😊 9.



Im April 2024 treffen wir uns zur Planung neuer Aktivitäten am Montag, den 22. April ab 10.00 Uhr im Gemeindebüro, Ev. Gemeindezentrum, Hackenbroicher Str. 59, 50769 Köln. Die Planungstreffen sind offen für alle Senior:innen, die sich engagieren wollen oder Interesse an der Vorbereitung von Themen haben. Melden Sie sich gern im Vorfeld bei Hartmut Emme an, Tel.: 0176 - 23 27 99 17, gern auch über WhatsApp oder Signal oder E-Mail: hartmut.emme@diakonie-koeln.de .

Besuchen Sie das SeniorenNetzwerk Worringen gern auch im Internet:

Noch aktuellere Informationen und weitere Hinweise gibt es fortlaufend unter: https://seniorennetzwerke-koeln.de/die-netzwerke/worringen/

Sprechstunde von Hartmut Emme im SeniorenNetzwerk Worringen:

Wann? Jeden Montag oder Donnerstag nach Vereinbarung; Sprechstunde im April 2024 entfällt am: 01. (Ostermontag) und 15. und 18.04 Wo? Ev. Gemeindezentrum, Hackenbroicher Str. 59, 50769 Köln



Veranstaltungstipps in Worringen

1. Senior*innen-Treff der katholischen Kirchengemeinde St. Pankratius:

An jedem Dienstag ab 14.00 Uhr gibt es wechselnd bei Kaffee und Kuchen oder Brötchen mit Wurst- und Käseplatte ein abwechslungsreiches Programm im St. Tönnis Haus. Die Durchführung organisieren die Senior:innen selbst oder der Kranken- und Familienpflegeverein am Worringer Bruch e.V. Nach dem Kulinarischen Teil gibt es Sitzgymnastik, Gesellschaftsspiele und dann und wann ein Quiz! Dazwischen ist immer genug Zeit zum Unterhalten und für wichtige Informationen über das Leben in der Gemeinde, Kontakt über Christel Heil, Tel.: 0221 – 783570

2. Cafè Muckefuck der katholischen Kirchengemeinde St. Pankratius:

An jedem 2. Mittwoch im Monat ab 9.00 Uhr öffnet das Café Muckefuck im St. Tönnis Haus seine Pforten: "Wir greifen aktuelle Themen auf, regen zur Vertiefung des Glaubens an, bieten Unterstützung, Begegnung und Austausch", Kontakt über Claudia Büchel, Tel.: 0221 – 782600 oder 0151 – 651 23 607.

3. Caritas-Altenzentrum Elisabeth-von-Thüringen-Haus:

Termine können direkt erfragt werden über Sindy Sender, Fachdienstleitung Pflege und Soziale Betreuung, Tel.: 0221 84631 940 oder E-Mail: Sindy.Sender@caritas-koeln.de

4. Senioren-Qigong

findet fortlaufend donnerstags von 10.45 – 11.30 Uhr im Ev. Gemeindezentrum statt, Kosten für fünf x 45 Minuten: 40,- €. Fragen oder Anmeldungen unter jasminschwarz1986@gmail.com oder 0177 – 52 100 54.



5. Bei der Sportgemeinschaft Worringen:

gibt es wöchentliche Kurse in Seniorenfitness, die Ihnen die Möglichkeit bieten, mit einer gezielten, individuellen Übungsauswahl Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zu trainieren, um mit Gleichgesinnten Ihre Gesundheit zu erhalten.

Dienstag 9.00-10.00 Uhr, Sportpark Erdweg, große Halle, Übungsleiterin: Alex Schulz

Donnerstag 10.05 – 11.05 Uhr, Sportpark Erdweg, kl. Halle, Svenja Georg

Eine Teilnahme an den Dauerangeboten ist nur über eine Mitgliedschaft in der Abteilung Turnen/ Gesundheitssport möglich. Informationen über die Angebote und freie Plätze erhalten Sie unter: Sportgemeinschaft Köln- Worringen e.V. Erdweg 1a, 50769 Köln, E-Mail: sgworringen@t-on-line.de; Telefon: 0221 – 978 440. Es gibt zusätzlich viele Angebote im Rehabilitationssport in den Bereichen: Herzsport, Sport bei orthopädischen Erkrankungen, Sport in der Krebsnachsorge und Lungensport. Eine Teilnahme an den Rehabilitationssportangeboten ist nur mit ärztlicher Verordnung möglich.

6. Wandern kleiner Radius, auch für Senior*innen mit Rollator geeignet (5 km):

Jeden zweiten Sonntag im Monat startet die Wandergruppe der Sportgemeinschaft Worringen um 10.30 Uhr am Erdweg 1 zu einer kleinen Rundtour mit anschließender Einkehr. Alle Touren sind so ausgelegt, dass auch Senior*innen mit Rollator teilnehmen können. Der Kontakt zur Gruppe läuft über Erich Arendt, Tel.: 0176 – 35 87 16 14 oder <u>arendter@gmail.com</u>. Um Anmeldung im Vorfeld wird gebeten, wenn jemand mit einkehren möchte. Bei einer regelmäßigen Teilnahme ist die Mitgliedschaft in der Sportgemeinschaft Worringen erwünscht. Der Mitgliedsbeitrag bei fortlaufender Teilnahme beläuft sich auf 5,- € im Monat, Gäste sind immer willkommen!

7. Repaircafe vom Bürgerbüro in Kooperation mit dem Heinrich-Brebber-Haus

Jeweils am 4. Samstag im Monat von 14.00 - 16.00 Uhr werden kleine Geräte repariert in den Räumlichkeiten des Heinrich-Brebber-Hauses der AWO. Rückfragen beantwortet Hans-Bernd Nolden unter Tel.: 0172 – 7302033 oder E-Mail: hbn333@aol.com.



Veranstaltungstipps überregional

Auf der Homepage der Seniorennetzwerke Köln finden Sie viele Angebote, die im Kölner Norden oder aber auch darüber hinaus angeboten werden: https://seniorennetzwerke-koeln.de.

Zum Kölschen Nachmittag

wird eingeladen am 17. April 2024 ab 15 Uhr mit musikalischer Gestaltung durch Rudi Meier, Norbert Fassbender und Wolfgang Jaegers. Für das leibliche Wohl gibt es Häppchen und Getränke, **Ort: Lindweiler Treff**, Marienberger Weg 17b, 50767 Köln. Anmeldungen über Mara Schulze: 0221 5733 209 (Projekt Bausteine) oder Siegfried Geiger: 0221 34668 135 (Ev. Kirchengemeinde Pesch).

2. Aktionstag Senior:innen Unterwegs im Alter – aber sicher!

findet statt am **Samstag, den 27. April 2024 von 11 bis 15 Uhr** im Straßenbahnmuseum Thielenbruch, Otto-Kayser-Straße 2c (Eingang: Gemarkenstraße 173), 51069 Köln – Dellbrück, Anfahrt über die U13

Unter dem Motto "Unterwegs im Alter – aber sicher!" können sich Kölner Senior*innen und ihre Familien auch dieses Jahr wieder rund um das Thema Sicherheit und vorbeugende Maßnahmen im Alltag informieren und aktiv beteiligen: Lassen Sie sich im Thielenbrucher Straßenbahn-Museum zu Themen wie Betrugsmaschen und Vorsorgevollmacht beraten, testen Sie Ihre Reaktionszeit am Pedelec-Simulator (umgangssprachlich: E-Bike), trainieren Sie die Fahrt mit Rollator direkt vor Ort in der Stadtbahn oder verknüpfen Sie sich mit dem Kölner Netzwerk für ein gutes Älterwerden in Ihrem Veedel. Neben Beratungen und Aktionen können Sie sich bei einer Kaffeepause austauschen, eine Führung durch das Straßenbahn-Museum machen oder dem Auftritt des KVB-Orchesters lauschen. **Der Eintritt ist frei, es ist keine Anmeldung notwendig.** Das Programm finden Sie hier: https://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/veranstaltungen/daten/32246/index.html