Pauluskirche Thurner Str. 105 51069 Köln



Der Flyer ist in Zusammenarbeit mit dem Internetcafé des Bürgertreff 1006 e.V., Bergisch Gladbacher Straße 1006, 51069 Köln entstanden. Hier werden auch Internet-Beratungen sowie günstige PC/Internetkurse für Senioren angeboten.

Wichtige	Ruf-Nummern:	
----------	--------------	--

Polizei-Notruf

110

Feuerwehr u. Notarzt

112

Arztrufzentrale

19292

Apothekendienst

01805 93 88 88

Seniorentelefon Stadt Köln

221-27400

Hilfeleistung für hilflose

221-24444

Personen



SeniorenNetzwerf Detebrich senioren.delbruck@gmx.de

Städtisches Seniorenzentrum c/o Seniorennetzwerk Von-Quadt-Str. 74 51069 Köln

senioren.dellbrueck@gmx.de

Programm I. Quartal 2024

Netzwerkfrühstück



Literaturkreis



Mittagessen



Spielenachmittag



Gedächtnistraining



Gesprächsgruppe Alter – Zufriedenheit - Alleinsein



Netzwerk-Frühstück

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 10 - 12 Uhr Gemeindezentrum der Pauluskirche

10.01.2024 berichtet Amnesty International über ihre Arbeit und Frau Brandt stellt die neue Gruppe "Alter - Zufriedenheit - Alleinsein" vor

14.02.2024 Vortrag Frau Voigt: Natur gestalten im Stil eines englischen Naturgartens

01.03.2024 spricht Frau Ilisch über das Thema: "Kranke Nieren"

Kosten 4.00 Euro

Kontakt: Elka Contzen Tel. 6 80 29 28 und

Beate Gauf Tel. 6 20 12 21

Gemeinsamer Mittagstisch im Veedel

Treffpunkt im Lokal am reservierten Tisch

03.012024 Brauhaus Dellbrück

07.02.2024 Schlemmerhüsje

06.03.2024 Alt Thurn

Gisela Peek Tel. 684285

Literaturkreis

Treffen im Bürgertreff von 15.30 - 17.30 Uhr

18.01.24 15.02.2024 21.03.2024

Kontakt und Anmeldung: Bernhild Schröter, Tel. 68 44 79

Neue Lesefreunde sind willkommen

Spielenachmittag im SBK-Altenheim

Dellbrücker Hauptstr. 100a, - in der Bibliothek um 15 Uhr

08.01.2024 05.02.2024 04.03.2024

Kontakt: Edith Beck, Tel. 680 28 76

Spazierengehen und Einkehren

Jeden 3. Mittwoch im Monat Treffpunkt Dellbrücker Hauptstraße am Brunnen Nähe Haltestelle Dellbrücker Hauptstr., 14:00 – ca. 17 Uhr

17.01.2024 Wildpark Dünnwald (mit Bus) mit Einkehr,

21.02.2024 Sparziergang Thielenbrucher Wald mit

Einkehr

20.03.2024 Rheinsparziergang ab Mülheim (mit Bus) mit

Einkehr

Kontakt: Beate Gauf, Tel. 6 20 12 21

Gedächtnistraining

26.01.2024 23.02.2024 22.03.2024

jeweils in der Pauluskirche um 11 Uhr

Leitung: Frau Dorothee Degen

Tel. Anmeldung:

Elka Contzen Tel. 680 29 28, Beate Gauf Tel. 62012 21

Gesprächsgruppe Alter – Zufriedenheit – Alleinsein

Wer sind wir?

- Menschen ab 70
- Interesse am Themenbereich Alter und Zufriedenheit
- TeilnehmerInnen aus Dellbrück und Umgebung

Wir treffen uns jeden 2. Dienstag im Monat von 15-17 Uhr am:

09.01.2024 13.02.2024 12.03.2024

Im Cafe der Philia, Hauswiesenweg 7, Dellbrück

Weitere Informationen Mona Klutznick, Tel 0221 963 9316 senioren.dellbrück@gmx.de