Datum	Tag	Zeit	Programm
05.02.	Montag	Einlass: 13:45 Uhr gerne kostümiert	**„Kino und Karneval im Garten“** Vereinshaus der Kleingartenanlage „Am Wasserturm“ Eingang Adolf-Kober-Str. Eintritt: 70 Cent. Wir servieren Ihnen heute Krapfen, Kartoffelsalat und Würstchen zu kleinen Preisen.
06.02.	Dienstag	15.00-18.00 Uhr	**„Skat, Rummikub und andere Spiele“** Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74 Unkostenbeitrag: 1 € Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967
13.02.	Dienstag	14:00 – 16:00 Uhr	**„Handarbeiten und mehr“** Gemütliches Zusammensein, wer möchte kann Stricken, Häkeln oder Anderes. Utensilien bitte selbst mitbringen! Wir treffen uns im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74 Anmeldungen bei Fr. Carnot, Tel. 0173 3858817
19.02.	Montag	Beginn: 15 Uhr	**„Kaffee oder Tee“** Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74 Gemütliches Beisammensein. Heutiges Motto: „Fit machen für den Frühling“ – mit gesunden Snacks und ein paar Übungen für die kleinen grauen Zellen. Unkostenbeitrag: 3 € Teilnahme nur mit telefonischer Anmeldung bis 15.02. bei Frau Steiner, Tel.: 661744
20.02.	Dienstag	15.00-18.00 Uhr	**„Skat, Rummikub und andere Spiele“** Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74 Unkostenbeitrag: 1 € Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967
22.02.	Donnerstag	TP 12:00 Uhr Haltestelle Moses-Heß-Str. Bus 153 Richtung Köln	**„ Andere Küchen entdecken“** Wir fahren gemeinsam mit Bus und Bahn zum Restaurant „Schwalbennest am Königsforst“, Rösrather Str.760. Wer nicht mit dem Bus fahren möchte, kann auch direkt ins Restaurant kommen. Telefonische Anmeldung erforderlich bis spätestens 16.02. bei Frau Gerhards, Tel.: 628661 (ab 16:00 Uhr)

Datum	Tag	Zeit	Programm
27.02.	Dienstag	14:00 – 16:00 Uhr	**„Handarbeiten und mehr“** Gemütliches Zusammensein, wer möchte kann Stricken, Häkeln oder Anderes. Utensilien bitte selbst mitbringen! Wir treffen uns im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74 Anmeldungen bei Frau Carnot, Tel. 0173 3858817
05.03.	Dienstag	15:00 – 18:00 Uhr	**„Skat, Rummikub und andere Spiele“** Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74 Unkostenbeitrag: 1 € Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967
12.03.	Dienstag	14:00 – 16:00 Uhr	**„Handarbeiten und mehr“** Gemütliches Zusammensein, wer möchte kann Stricken, Häkeln oder Anderes. Utensilien bitte selbst mitbringen! Wir treffen uns im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74 Anmeldungen bei Fr.au Carnot, Tel. 0173 3858817
18.03.	Montag	Beginn: 15 Uhr	**„Kaffee oder Tee“** Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74 Gemütliches Beisammensein. Heute dreht sich bei uns alles um Ostern. Unkostenbeitrag: 3 € Teilnahme nur mit telefonischer Anmeldung bis 14.03. bei Frau Steiner, Tel.: 661744
19.03.	Dienstag	15:00 – 18:00 Uhr	**„Skat, Rummikub und andere Spiele“** Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74 Unkostenbeitrag: 1 € Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967
21.03.	Donnerstag	TP 12:10 Uhr Haltestelle Moses-Hess-Str. Bus 153 Richtung Köln	**„ Andere Küchen entdecken“** Wir fahren gemeinsam mit Bus und Bahn zum Restaurant Pöttgen in Neuehrenfeld, Landmannstrasse 19. Wer nicht mit dem Bus fahren möchte, kann auch direkt ins Restaurant kommen. Telefonische Anmeldung erforderlich bis spätestens 15.03. bei Frau Gerhards Tel.: 628661 (ab 16:00 Uhr)

Datum	Tag	Zeit	Programm
22.03	Freitag	Uhrzeit steht noch nicht fest, TP vor dem GAG Kundencenter Ricarda-Huch-Straße 31	**Stammheim bekommt einen Bücherschrank**. Wir vom SNW Stammheim haben die Patenschaft übernommen und laden alle interessierten Stammheimerinnen und Stammheimer ein, heute bei der Eröffnung dabei zu sein. Wenn Sie möchten, können Sie ein Buch mitbringen und es dann im Bücherschrank deponieren. Über die genaue Uhrzeit werden wir Sie z.B. durch Aushang im Stadtteilbüro rechtzeitig informieren.
26.03.	Dienstag	14:00 – 16:00 Uhr	Gemütliches Zusammensein, wer möchte kann Stricken, Häkeln oder Anderes. Utensilien bitte selbst mitbringen! Wir treffen uns im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74 Anmeldungen bei Frau Carnot, Tel. 0173 3858817

Die Mitglieder des Planungsteams treffen sich am 19.02. um 13 Uhr und am 18.03. um 12 Uhr im GAG-Raum zur Vorbereitung

Fortlaufende Angebote:
Gymnastik für Seniorinnen und Senioren unter autorisierter Leitung

Treffpunkt: **Vor der Terrasse des GAG-Raums, Moses-Hess-Str. 74**
Informationen : **Tel.: 0178 3001475**

Einstieg jederzeit möglich, um eine kleine Spende wird gebeten.

Mittwochs	**10:00 – 11:00 Uhr** **11:00 – 12:00 Uhr**	**Fit bis ins hohe Alter:** Gymnastikgruppe im Sitzen und Stehen **Fitness-parcours**
Freitags	**10:00 – 11:00 Uhr** **11:00 – 12:00 Uhr**	**Fitness im Alter für Geübte** Nordic-Walking incl. Gymnastik **Nach Bedarf:** Nordic-Walking oder Gymnastik im Sitzen und Stehen

Wir möchten hier noch auf eine Aktion von „Kölle Aktiv“ aufmerksam machen:

Noch bis zum 24. März gibt es unter dem Motto **„Der Sport zum Sonntag“** an allen Sonntagen in verschiedenen Kölner Sporthallen wieder kostenlose Sportkurse für Senior*innen. Ohne Anmeldung, ohne Verpflichtung. Einfach hingehen und mitmachen.

Im MTV Sportzentrum am Herler Ring 176 finden von 10:00 – 11:00 und von 11:00 – 12:00 die Kurse **„Rundum Fit Für Senior*innen“** statt. Die Kurse sind auch für Menschen mit Behinderung geeignet. Zu erreichen ist das Sportzentrum unter anderem mit der Strassenbahn Linie 13, Haltestelle Herler Ring, von da noch 10 Minuten Fußweg. Prospekte gibt im Stadtteilbüro Bonhoeffer Straße 13

Ebenfalls erhalten Sie dort aktuell Flyer der Stadt Köln in verschiedenen Sprachen zum Thema „Verhalten bei Sirenenalarm“

Wir sind im Stadtteilbüro Bonhoeffer-Str. 13
montags von 10:00 – 12:00 Uhr persönlich ansprechbar

Telefonisch sind wir erreichbar

montags	10:00 – 12:00 Uhr	Festnetz Stadtteilbüro:	0221 9337737
montags + mittwochs	10:00 – 12:00 Uhr	mobil SNW:	0160 9170573

!!! Achtung !!!
Wegen einer Versammlung sind wir am Montag, 19.02. ausnahmsweise nicht persönlich im Stadtteilbüro anwesend und auch nicht telefonisch erreichbar.

Informationen zu den SeniorenNetzwerken auch unter:
www.Seniorennetzwerke-koeln.de **oder**
www.seniorennetzwerke-koeln.de/stadtteile/stammheim