SeniorenNetzwerk Raderthal

Foto Pixaby

Termine Januar bis März 2024

SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V., Rubensstraße 7-13, 50676 Köln
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

SENIOREN NETZWERK RADERTHAL

Hier trifft es sich gut!

Liebe Netzwerker*innen,

Auch wenn die Tage noch kühl sind, so bieten Sie Ihnen doch angesichts angenehmerer Temperaturen und einer Vielzahl an spannenden Angeboten wieder Gelegenheit, gemeinsam Freizeit zu genießen, dazuzulernen und inspirierende neue Kontakte zu knüpfen.

Lassen Sie uns also beherzt neue Wege gehen, Neues ausprobierenund fragwürdige Gewohnheiten, Einsamkeit oder Trübsinn bei Aktivitäten in fröhlicher Runde vergessen!

Machen Sie mit, laden Sie auch gerne andere dazu ein und genießen Sie neue Erfahrungen, Aktivitäten und interessante Gespräche und Begegnungen

Ihr Redaktionsteam

SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V., Rubensstraße 7-13, 50676 Köln
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

YOGA KENNT KEIN ALTER —
UND KEINE VERGESSLICHKEIT

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem ev. Seniorenclub

In einer Gruppe mit persönlicher Ansprache werden Yogaübungen Ihrer persönlichen Situation angepasst. Der Wechsel von körperlichen Bewegungen mit Atem- und Entspannungsübungen unterstützt Sie in Ihren alltäglichen Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für die Teilnahme gelten die aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln.

Wann:	dienstags von 09:30 bis 10:30 Uhr 09.01.;16.01.; 23.01., 30.01.; 06.02.; 20.02.; und 12.03.24
Wo:	Gemeindehaus Philippus Gemeinde Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln
Kosten:	5 Euro pro Stunde Die erste Stunde ist kostenlos, danach bitten wir um eine verbindliche Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Anmeldung:	Manuela Kohn, Yogalehrerin T. 0221 2941478

SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V., Rubensstraße 7-13, 50676 Köln
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

YOGA KENNT KEIN ALTER —
UND KEINE VERGESSLICHKEIT

Yoga im Gemeinschaftsraum der GAG

In einer Gruppe mit persönlicher Ansprache werden Yogaübungen Ihrer persönlichen Situation angepasst. Der Wechsel von körperlichen Bewegungen mit Atem- und Entspannungsübungen unterstützt Sie in Ihren alltäglichen Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für die Teilnahme gelten die aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln.

Wann:	dienstags von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr 09.01.;16.01.; 23.01., 30.01.; 06.02.; 20.02.; und 12.03.24
Wo:	**GAG** Gemeinschaftsraum Albert-Schweitzer-Straße 1, 50968 Köln
Kosten:	5 Euro pro Stunde Die erste Stunde ist kostenlos, danach bitten wir um verbindliche Anmeldung.
Anmeldung:	Manuela Kohn, Yogalehrerin, T. 0221 2941478

SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V., Rubensstraße 7-13, 50676 Köln
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

Tanz mit!

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Bürgerverein RADERBERG und -THAL e.V.

Wir freuen uns alle Tanzbegeisterten, ob alt oder jung, ob als Paar oder allein, zum Tanz begrüßen zu dürfen! Lasst uns zu Musik von gestern und heute gemeinsam Tanzen und von professionellen Tanzlehrern neues Lernen. Tanzt einfach mit!

Wann: freitags von 14:30 bis 15:45 Uhr
19.01.; 23.02.; 15.03.2024

Wo: Gemeindesaal Philippus-Kirchengemeinde
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei, über Spenden freuen wir uns sehr!

Info: Mechthild Lauf, T. 01520 9092612

oder Jan Gudorf, E-Mail:
jan.gudorf@raderbergundthal.de

Offener Treff im GAG Gemeinschaftsraum

Gemütliches Kaffeetrinken, Planen, Plausch und Austausch von Ideen

Wann: montags ab 15:00 bis 16:30 Uhr
8.01.; 22.01.; 26.02.;11.03.; 25.03.24 (jeden2. und 4. Montag im Monat, nicht am Rosenmontag)

Wo: Gemeinschaftsraum der GAG
Albert-Schweitzer-Str. 1, 50968 Köln

Seniorenclub der evangelischen Philippus-Kirche

Wann: mittwochs ab 15 Uhr trifft sich der Seniorenclub, jeden 3. Mittwoch ab 13 Uhr – gibt es ein gemeinsames Mittagessen
Wo: Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde
Info: Claudia Reichow, T. 0178 4070039

Kölsch Klaaf – Verzällcher und Schmölzcher

Wann: Mittwoch, 21.02.24 um 15:00Uhr
Wo: Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

Evangelische Philippus - Kirchengemeinde
Karnevalsgottesdienst

Wann: Sonntag, 04.02.24, 10:30 Uhr
Wo: Brauhaus am Kloster,
Brühler Straße 108

„Philippus Alaaf“

Herzliche Einladung!

Weiberfastnacht, 8. Februar, sollten Sie sich vormerken**!**
Die Philippus Kirchengemeinde und lädt um **15:11 Uhr** Jung und Alt in den Gemeindesaal ein.
Für Essen und Getränke ist gesorgt.
Die Veranstaltung ist kostenlos, über ein Spende freuen wir uns.

Wann:	8. Februar 2024 ab 15:11 Uhr
Wo:	Gemeindesaal Philippus-Kirchengemeinde

RADERBERG und-THAL e.V.

Alaaf, liebe Raderberg- und -thaler,

die Gästeliste füllt sich. Wer noch Interesse an Tickets für unsere Karnevalsparty “Berg & Thal singt” am **Karnevalssamstag, 10.02.2024,** bestellen möchte, kann diese aktuell noch unter karneval@raderbergundthal.de reservieren.

Wir freuen uns auf Euch!

Sprechstunde

Unser SeniorenNetzwerk Raderthal

Für Ihre Anliegen steht Ihnen Netzwerkkoordinatorin Mechthild Lauf zur Verfügung. Gerne können Sie auch einen anderen Termin vereinbaren, Anruf genügt!

Wann: mittwochs, 10:00 bis 12:00Uhr

Wo: Philippus-Kirchengemeinde
Albert-Schweitzer-Straße 3
50968 Köln Raderthal

Info: Mechthild Lauf, Tel. 01520 9092612
Seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

Die SeniorenNetzwerke Köln

sind ein Programm der Kölner Wohlfahrtsverbände, der Sozialbetriebe Köln und der Stadt Köln unter Mitwirkung der Seniorenvertretung.

Informationen aller SeniorenNetzwerke

erhalten Sie unter www.seniorennetzwerke-koeln.de.

SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V., Rubensstraße 7-13, 50676 Köln
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de