

Termine und Veranstaltungstipps im Monat **Mai 2024**

SeniorenNetzwerk Worringen

Koordination: Hartmut Emme

Festnetz: 0221 – 160 38 50

Mobil: +49 176 23279917

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

Regelmäßige Termine:

Digital-Sprechstunde, donnerstags von 9.00 – 11.00 Uhr, Ev. Gemeindezentrum, Hackenbroicher Str. 59-61. Für den Erstkontakt melden Sie sich über Petra Kittlaus, Tel.: 0151 – 190 109 98 oder kittlauspetra@web.de .

Heiteres Gedächtnistraining, montags von 14.00 – 15.30 Uhr im Ev. Gemeindezentrum, Hackenbroicher Str. 59-61, Erstkontakt über den Koordinator Hartmut Emme, Tel.: 0176 – 23 27 99 17, gern auch über WhatsApp oder Signal.

Boulegruppe, dienstags oder freitags nach Absprache, Bouleplatz an der Bolligstraße, Erstkontakt über den Koordinator Hartmut Emme, Tel.: 0176 – 23 27 99 17, gern auch über WhatsApp oder Signal.

Ausfahrten mit der Fahrrad-Rikscha, sonntags und montags können Senior:innen, die selbständig nicht mehr Fahrrad fahren können, sich durch Worringen chauffieren lassen, Kosten entstehen nicht. Unsere ausgebildeten Rikscha-Pilot:innen freuen sich über Aufträge, für den Erstkontakt melden Sie sich bei Hartmut Emme, Tel.: 0176 – 23 27 99 17, gern auch über WhatsApp oder Signal.

Weitere Termine:

Am 13. Mai:

SeniorenTreff mit Buffetfrühstück, Ev. Gemeindezentrum, Hackenbroicher Str. 59-61 von 9.30 – 11.30 Uhr, Anmeldung ist nicht nötig

Am 14. Mai:

Bewegter Spaziergang für Senior:innen mit und ohne Handikap, alle sind willkommen, auch mit Rollator und Scooter, Treffpunkt: vor dem Elisabeth-von-Thüringen Haus, Sankt-Tönnis-Straße 63a, 50769 Köln um 14.30 Uhr. Der Spaziergang dauert ca. eine Stunde, eine Anmeldung ist nicht nötig, es entstehen keine Kosten. Veranstalter ist die AWO Köln / DemenzNetz im Kölner Norden (Mara Schulze), Kooperationspartner sind der Stadtsporthund Köln (Alexandra Stempin) und das SeniorenNetzwerk Worringen.

Am 16. Mai:

Gemeinsam Singen macht Spaß mit Akkordeonbegleitung durch Johanna Otten, Friedenskirche, Hackenbroicher Str. 59-61 von 15.00 – 16.00 Uhr, Anmeldung ist nicht nötig.

Am 16. Mai:

Wandern weiter weg (10 bis 14 km), Treffpunkt um 10.00 Uhr beim Parkplatz S-Bahn Worringen jeden 3. Donnerstag, für den Erstkontakt melden Sie sich über Hartmut Emme an, Tel.: 0176 - 23 27 99 17, gern auch über WhatsApp oder Signal.

Am 16. Mai:

Stammtisch im Heinrich-Bebber-Haus, St.-Tönnis-Straße 65, 50769 Köln-Worringen ab 18.30 Uhr. Eine Getränkeauswahl steht zum Selbstkostenpreis zur Verfügung, Heißgetränke können vor Ort zubereitet werden, eigene Getränke und Knabbersachen können mitgebracht werden. Schaut rein und bringt gute Laune mit, eine Anmeldung ist nicht nötig, weitere Termine: 27. Juni, 4. Juli und 1. August.

Am 23. Mai:

Spieletreff in Kooperation mit der KÖB St. Pankratius, St. Tönnis-Straße 33, 50769 Köln - Worringen von 16.00 – 17.30 Uhr, 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. Der Termin ist immer am 4. Donnerstag im Monat.

Am 27. Mai:

Planungstreffen für neue Aktivitäten im Netzwerk, Ev. Gemeindezentrum, Hackenbroicher Str. 59, 50769 Köln von 10.00 – 12.00 Uhr. Melden Sie sich gern im Vorfeld bei Hartmut Emme an, Tel.: 0176 - 23 27 99 17, gern auch über WhatsApp oder Signal

Sonstige 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 Worriinger 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. Café 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 jaminschwarz1986@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-online.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. Kontakt: Erich Arendt, Tel.: 0176 – 35 87 16 14 oder arendter@gmail.com . Um Anmeldung im Vorfeld wird gebeten. Gäste sind immer willkommen!

7. Repaircafe vom Bürgerbüro in Kooperation mit dem Heinrich-Bebber-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 .

8. Frauentreff

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 14.30 bis 16.30 Uhr im Ev. Gemeindezentrum Worringen, Hackenbroicher Straße 59, Kontakt: Dorothee Agena, Tel. 0157 36793125.

9. Mittwochskaffee in der AWO

Jeden Mittwoch von 14.00 – 16.00 Uhr treffen sich die AWO-Senior:innen im Heinrich-Bebber- Haus, St.-Tönnis-Straße 65, 50769 Köln-Worringen.

Aktuelle Informationen zum SeniorenNetzwerk Worringen im Internet unter: <https://seniorennetzwerke-koeln.de/die-netzwerke/worringen/>

Sprechstunde von Hartmut Emme im SeniorenNetzwerk Worringen: Jeden Montag / Donnerstag nach Vereinbarung, Sprechstunden im Mai 2024 entfallen am: 09.5 (Christi Himmelfahrt) und 20.5. (Pfingstmontag) und 30.5. (Fronleichnam). Wo? Ev. Gemeindezentrum, Hackenbroicher Str. 59, 50769 Köln