


Datum	Tag	Zeit	Programm
02.04.	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
09.04.	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
16.04.	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
18.04.	Donnerstag	TP 14:00 Uhr Haltestelle Moses-Hess- Str. Bus 153 Richtung Köln	Stadtspaziergang Wir drehen zunächst eine kleine Runde durch den Thielenbruch, und kehren danach im Restaurant „Aubele“ ein. Anmeldung erforderlich bis spätestens 11.04. bei Frau Faßbender, Tel.: 642877
22.04.	Montag	Beginn: 15 Uhr	„Kaffee oder Tee“ Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74 Gemütliches Beisammensein. Unkostenbeitrag: 3 € Teilnahme nur mit telefonischer Anmeldung bis 17.04. bei Frau Steiner, Tel.: 661744
23.04..	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
30.04.	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

Datum	Tag	Zeit	Programm
06.05.	Montag	Einlass: 14:45	<p>„Rückblick auf 2023“ Foto–Film–Vorführung unserer Aktivitäten aus dem Jahr 2023 im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74. Es findet keine Bewirtung statt. Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich im Stadtteilbüro Bonhoeffer-Str. 13 montags von 10:00 – 12:00 Uhr oder telefonisch montags und mittwochs unter 0160 91705737</p>
07.05.	Dienstag	15:00 – 18:00 Uhr	<p>„Skat, Rummikub und andere Spiele“ Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74 Unkostenbeitrag: 1 € Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967</p>
13.05.	Montag	Beginn: 15 Uhr	<p>„Kaffee oder Tee mit Bücherlesung“ Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74 50 Tage nach der Einweihung unseres Bücherschranks wollen wir ein paar Minuten lang aus unseren Lieblingsbüchern vorlesen. Jeder darf – niemand muss. Unkostenbeitrag: 3 € Teilnahme nur mit telefonischer Anmeldung bis 07.05. bei Frau Steiner, Tel.: 661744</p> 
14.05.	Dienstag	14:00 – 16:00 Uhr	<p>„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</p>
21.05.	Dienstag	15:00 – 18:00 Uhr	<p>„Skat, Rummikub und andere Spiele“ Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74 Unkostenbeitrag: 1 € Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967</p>
23.05.	Donnerstag	TP 12:15 Haltestelle Moses-Hess- Str. Bus 153 Richtung Köln	<p>„ Andere Küchen entdecken“ Wir fahren in die Pizzeria „Zucchini“ in Köln-Mülheim, Graf-Adolf-Str. 60. Telefonische Anmeldung erforderlich bis spätestens 16.05. bei Frau Gerhards Tel.: 628661 (ab 16:00 Uhr)</p>

Datum	Tag	Zeit	Programm
28.05.	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 Montag, 22.04. um 13 Uhr und am Montag, 13.05. 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	Fit bis ins hohe Alter: Gymnastikgruppe im Sitzen und Stehen
	11:00 – 12:00 Uhr	Fitness-parcours
Freitags	10:00 – 11:00 Uhr	Fitness im Alter für Geübte Nordic-Walking incl. Gymnastik
	11:00 – 12:00 Uhr	Nach Bedarf: Nordic-Walking oder Gymnastik im Sitzen und Stehen

Vorankündigung: Donnerstag, 06.06.

Gemeinsamer Ausflug der SNW Mülheim, Stammheim und Flittard mit dem Bus zum Spargelessen im Schloß Walbeck

Abfahrt: 08:30 Uhr am LIDL, Düsseldorfer Strasse 177

Rückfahrt ca. 16:30 Uhr ab Kevelaer

Teilnahmegebühr: 30 €. Vorkasse erforderlich.

Im Preis enthalten sind die Busfahrt und das Essen.

Anmeldungen ab sofort für Senior*Innen aus Stammheim im Stadtteilbüro, Bonhoeffer-Str. 13

montags von 10:00 – 12:00 Uhr.

Sie erhalten dort weitere Informationen

**Sie möchten Ihr persönliches Exemplar unseres Programms
in Papierform haben?
Unser Programm liegt an folgenden Stellen für Sie aus:**

Stadtteilbüro	Bonhoeffer-Straße 13
Evangelische Kirche	Bonhoeffer-Straße 8
Café Lichtblick	Gisbertstraße 98
Schloß-Apotheke	Gisbertstraße 92
Schreibwarenladen Müller	Gisbertstraße 88 - 90
Lotto Bell (Poststelle)	Moses-Heß-Straße 8

Ebenfalls finden Sie unser Programm auf unserer Homepage

www.seniorennetzwerke-koeln.de/stadtteile/stammheim

und in Kürze auch in der Stammheim-App

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 91705737