

SeniorenNetzwerk Raderthal



Foto Pixaby

Termine April bis Juni 2024

SENIOREN NETZWERK RADERTHAL

Hier
trifft es
sich gut!

Liebe Netzwerker*innen,

Um es poetisch mit Mörike zu sagen: „Frühling läßt sein blaues Band wieder flattern durch die Lüfte ...“. Hier im Infoheft startet das Seniorennetzwerk mit tollen Angeboten in die vielleicht schönste Jahreszeit.

Nehmen auch Sie gerne den frischen, frühlingshaften Schwung mit, kommen Sie (wieder) zu unseren Treffen dazu und/oder probieren Sie etwas Neues aus. Ob es nun Yoga auf dem Stuhl, Tanzen oder ein Spieletreff ist - gemeinschaftliche Aktivitäten vertreiben trübe Gedanken und steigern stattdessen die Lebensfreude.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Redaktionsteam

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
09.04., 16.04., 23.04., 30.04.,
07.05., 14.05., 28.05.,
04.06., 11.06., 18.06., 25.06.,
02.07.24
- 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

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
09.04., 16.04., 23.04., 30.04.,
07.05., 14.05., 28.05.,
04.06., 11.06., 18.06., 25.06.,
02.07.24

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

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. April, 17. Mai und 21. Juni

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
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de
oder Jan Gudorf, T.0163 4446669
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
08.04., 22.04., 13.05.27.05.,10.06.,24.06.24

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

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

Spielesachmittag im GAG Gemeinschaftsraum neu!

Lustiger Nachmittag mit verschiedenen Spielen

Wann: montags ab 15:00 bis 16:30 Uhr
15.04., 29.04., 17.06.24

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

Seniorenclub der evangelischen Philippus-Gemeinde

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, 22.05.24 um 15:00 Uhr

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

Info: Claudia Reichow, T. 0178 4070039

Evangelische Philippus – Kirchengemeinde Meditative Andachten

In der Regel am letzten Samstag im Monat lädt die evangelische Philippus-Gemeinde in Köln-Raderthal zu einer meditativen Andacht unter der Leitung von Heidrun Haardt ein. Eine Zeit zum Innehalten, zur Gemeinsamkeit und ein wohltuender Kontrast zum Alltag.

Wann: Samstag um 19:00Uhr
27. April, 25. Mai, 26. Juni 2024

Wo: Philippus-Kirche Raderthal

Repair-Initiative der Philippus – Kirchengemeinde

Kann das Weg, oder kann man das noch reparieren?

Im **Repaircafé** der Philippus-Gemeinde können Sie mit Unterstützung des Repaircafé-Teams Ihre Dinge selber reparieren. Als Laie kann man einiges dazu lernen und geht (in der Regel) mit einem funktionierenden Gegenstand nach Hause.

Es wird gebeten, sich vorher auf der Philippus-Homepage Anzumelden.

Wann: mittwochs jeweils um 18:00 Uhr
10. April, 08. Mai, 05. Juni 2024

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

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.



für Köln



DER PARITÄTISCHE
KÖLN



Deutsches
Rotes
Kreuz
Kreisverband
Köln e.V.

Diakonie
Köln und Region



Synagogen-Gemeinde Köln



Köln



Sozial-Betriebe-Köln
gemeinnützige GmbH



Stadt Köln

Informationen aller SeniorenNetzwerke

erhalten Sie unter www.seniorennetzwerke-koeln.de.