

SeniorenNetzwerk Rath/Heumar



„Frühling in Island“ (Foto: Georg Donike)

Termine April bis Juni 2024

**SENIOREN
NETZWERK
RATH
HEUMAR**

**Hier
trifft es
sich gut!**

Liebe Netzwerker*innen,

um es poetisch mit Goethe zu sagen: „Vom Eise befreit sind Strom und Bäche, durch des Frühlings holden, belebenden Blick ...“, oder schlicht und einfach: Hier im Infoheft startet das Seniorennetzwerk mit tollen Angeboten in die vielleicht schönste Jahreszeit. Versprochen, bei diesem Programm kommt keine Langeweile auf!

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 der Singkreis ist, ein Kaltgetränk beim geselligen Stammtisch, Yoga auf dem Stuhl oder vieles andere, gemeinschaftliche Aktivitäten vertreiben trübe Gedanken und steigern stattdessen die Lebensfreude.

So kann jeder Tag mit glücklichen Momenten zu einem kleinen Geschenk für Sie werden.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Redaktionsteam



KEGELN

SPORT, SPIEL, SPANNUNG!

„Gut Holz und alle Neune!“ – Kegelfreunde treffen sich einmal im Monat in der Gaststätte „Zum Böhmi“ (Haltestelle Ostheim).

- Wann:** Freitag 16:00 Uhr
5. April, 3. Mai, 31. Mai 2024
- Wo:** Frankfurter Str. 714, 51107 Köln-Ostheim
- Information:** Alfred Ritter, Tel.: 0221 560 86 86



YOGA AUF DEM STUHL

YOGA KENNT KEIN ALTER ...

... und keine Vergesslichkeit! In einer Gruppe mit persönlicher Ansprache, werden Yogaübungen Ihrer Situation angepasst. Der Wechsel von körperlichen Bewegungen mit Atem- und Entspannungsübungen unterstützt Sie bei Ihrer Alltags-Beweglichkeit, Haltungen für Koordination und Kraft werden eingeübt.

- Wann:** Montag 11:00 bis 12:00 Uhr
- Termine:** 8.4., 15.4., 22.4., 29.4.
6.5., 13.5., 22.5., 27.5.,
3.6., 10.6., 29.6. und 1.7. 2024
- Wo:** Gemeinschaftsraum Haus Baden
Fockerweg 6, 51107 Köln
- Anmeldung:** Manuela Kohn, Yogalehrerin, Tel. 0221 2941478



LITERATURKREIS

MITLESER*INNEN GESUCHT!

Etwa alle sechs Wochen treffen sich Lesebegeisterte, um gemeinsam ausgesuchte Literatur zu diskutieren. Horst Thelen möchte Sie ermuntern, unter fachkundiger Anleitung Wissen und Meinungen zum gelesenen Werk auszutauschen und die Freude an Literatur zu vertiefen.

Wann: Montag 29. April, 17. Juni

16:30 bis 18:00 Uhr

Wo: Kath. Pfarrheim Erlöserkirchstraße 8, 51107 Köln

Kontakt: Helmi Schott, Tel.: 0221 503885

ZUSAMMEN FRÜHSTÜCKT MAN AUCH WENIGER ALLEIN!

Auch die Schnibbeldisco durfte sich nach erfolgreichen Jahren verändern. Von nun an treffen sich hungrige Interessierte zu einem gemeinsamen Frühstück unter dem humorigen Motto „Ei-Catcher“ (angelehnt an das englische „catch“ = fangen).

Hintergrund: Die bisherige Hobby-Köchin Elisabeth Pohl hat sich beruflich verändert (und grüßt hier nochmals ganz herzlich), und auch deswegen wurde dieses Programmangebot in Bezug auf Organisation und Aufwand an die neuen Umstände angepasst. Somit treffen wir uns nun – weiterhin an einem Donnerstag im Monat – in den Morgenstunden zu einem gemeinsamen Frühstück!

Wann: Donnerstag, 18. April, 16. Mai 2024

Schnibbeln und Vorbereiten ab 8:30 Uhr

Frühstück um 10:00 Uhr

Wo: Gemeindesaal der ev. Versöhnungskirche Rath

Im Wasserblech 1b

Anmeldung: Mechthild Lauf, Tel.: 0221 2040790 oder 01520 9092518

In eigener Sache: Wer kann und möchte, ist herzlich zur Unterstützung der Vorbereitungen – vom Belegen der Käseplatten bis hin zum Stühlerücken – eingeladen.



STAMMTISCH

PLAUSCH & AUSTAUSCH

Interessierte Senior*innen treffen sich alle 4 Wochen freitags zum Gedankenaustausch und netten Miteinander in der Trattoria Perino.

Wann: Freitag, 15:30 Uhr

Termine: 12. April, 10. Mai, 14. Juni 2024

Wo: Trattoria Perino, Rösrather Straße 582, 51107 Köln

Kontakt: Mechthild Lauf, Tel.: 0221 20407-90 oder 01520 9092 518



OFFENES SINGEN

SINGEN AM NACHMITTAG – mit Charlotte Rettig

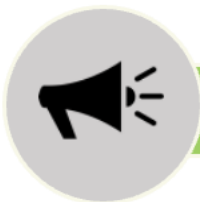
„Wo man singt, da lass Dich ruhig nieder ...!“ Alle, die gerne singen, sind herzlich eingeladen

Wann: Donnerstag, 16:00 bis 17:00 Uhr

Termine: 11. April, 25. April, 16. Mai, 23. Mai, 6. Juni 2024

Wo: Haus Baden, Gemeinschaftsraum
Fockerweg 6, 51107 Köln

Kontakt: Tel.: 0221 8019811



BEKANNTGABE

QUEEN HEAVEN IM GALILEUM SOLINGEN

Eine Musikshow im Planetarium

Wann: 24. Mai 2024, 20:00 Uhr

Wo: Abfahrt 18:30 Uhr vor der Versöhnungskirche

Anmeldung: Ulrich Saßmannshausen, Tel.: 0160 530 830

WO BLEIBEN SIE DENN NUR; DIESE ALIENS?

Eine interessante und unterhaltsame Suche nach Spock, ET und Co

Wann: 28. Mai 2024, 17:00 Uhr
Wo: Gemeindesaal ev. Versöhnungskirche, im Wasserblech 1b
Vortrag: Ulrich Saßmannshausen
Interessierte sind herzlich willkommen!

LESESPAZIERGANG DURCH DIE GÖTTERSIEDLUNG

Es lesen Daniela Demmer und Dr. Gerhard Wenzel

Wann: 5. Mai 2024, 15:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Schmitzebuud
Anmeldung: Mechthild Lauf, Tel.: 01520 9092 518
Ulla Weller, Tel.: 0221 865962

HANDARBEITSGRUPPE (KFD Rath/Heumar)

Wer hat Lust mit und ohne Anleitung in einem netten Kreis von Frauen bei einer Tasse Kaffee mit uns zu handarbeiten und zu basteln?

Wann: montags von 10:00 bis 12:00 Uhr
Wo: Pfarrheim St. Cornelius, Eiler Straße 98
Information: Edith Drees, Tel.: 0221 863671

GEDÄCHTNIS-TRAINING (kath. Bildungswerk)

Wann: 2. April 2024 (6 x), 10:00 Uhr
Wo: Pfarrheim St. Cornelius, Eiler Str. 96
Anmeldung: Gudrun Besten Tel.: 0221 862424

DEMENZ – STAMMTISCH (AKF Rath/Heumar)

FÜR ANGEHÖRIGE, FREUNDE UND NACHBARN VON MENSCHEN MIT DEMENZ

Wann: Jeden 3. Dienstag im Monat, 16:00 Uhr
Wo: Trattoria Perino, Rösrather Str. 582
Kontakt: Ulrike Winn-Boerner, Tel.: 0176 1086 4109

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen – auch gerne spontan – vorbeizukommen, um im vertraulichen Kreis sowohl die herausfordernden als auch die heiteren Momente im Umgang mit Menschen mit Demenz zu teilen.

FILMCLUB „SONNTAGSKINO“ (ev. Kirchengemeinde Rath/Ostheim)

... mit humorvollen, satirischen und unterhaltsamen Filmen

Wann: 28. April 2024, 17:00 Uhr: **Wie im Himmel**

16. Juni 2024, 17:00 Uhr: **Local Hero**

Wo: Gemeindesaal der ev. Versöhnungskirche, Im Wasserblech 1b

Anschließend gibt es Gelegenheit, bei Bier, Wein und leckeren Grillwürstchen über den Film zu diskutieren.

Die Filmvorführung ist aus rechtlichen Gründen Filmclubmitgliedern vorbehalten.

Voraussetzung für die Teilnahme an den Filmabenden ist die Clubmitgliedschaft mit einem einmaligen Beitrag von 5 Euro, zu entrichten bei Eintritt mit Registrierung.

EINLADUNG „TAG DER OFFENEN GARTENPFORTE“

Eine alte Gärtnerei, übernommene Gegebenheiten, Inspirationen durch Gartenreisen, daraus entwickelte sich der zauberhafte Garten von Ulrike und Georg Donike. Sie laden herzlich zu einer Stippvisite in ihrem grünen Refugium ein:

Wann: 8. und 9. Juni, 13. und 14. Juli 2024

Wo: Donike's Garten, Matthias-Müller-Straße 35

DAS NETZWERK GEHT IN DIE SELBSTORGANISATION

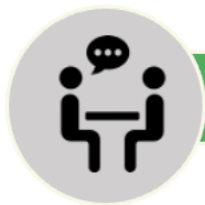
Die Netzwerkgruppen und das Sprecherteam stellen sich vor und verabschieden die Koordinatorin Mechthild Lauf. Sie sind herzlich eingeladen bei Kaffee und Kuchen mit uns zu feiern

Wann: 20. Juni, 14:00 Uhr

Wo: Gemeindesaal der ev. Kirchengemeinde Versöhnungskirche,
Im Wasserblech 1b

VORSCHAU 3. QUARTAL

- Von Jetzt bis zur Ewigkeit – Planetarium Solingen
Diese Planetariumsshow wagt mit eindrucksvollen Bildern und spannenden Ergebnissen aus der aktuellen Forschung einen atemberaubenden Blick ins Unvorstellbare.
Bei Interesse Terminanfrage bei Ulrich Saßmannshausen, Tel.: 0160 530 8300
- Besuch des ESA Astronauten Trainingszentrum in Köln – Porz
Private Führung durch die verschiedenen Einrichtungen.
Bei Interesse bitte melden bei Ulrich Saßmannshausen, Tel.: 0160 530 8300



SPRECHSTUNDE

UNSER SENIORENNETZWERK RATH/HEUMAR

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

Wann: Dienstag, 14:30 bis 15:30 Uhr
Wo: Haus Baden, Fockerweg 6
Wann: Donnerstag, 10:00 bis 12:00 Uhr
Wo: Evangelisches Gemeindebüro
Im Wasserblech1b, 51107 Köln

Information: Mechthild Lauf, Tel.: 0221 20407-90 oder 01520 9092 518

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen des SeniorenNetzwerks erfolgt auf eigene Verantwortung.

Redaktion: Mechthild Lauf, Elisabeth Pohl, Karin Löhe, Ulrich Saßmannshausen

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