

Newsletter des SeniorenNetzwerk Mülheim für April 2024

„Gymnastik auf und am Stuhl zur Musik“ mit Bettina

Ab Montag, den 08. April 2024 von 11.30 – 12.30 Uhr startet unser neuer Kurs „Gymnastik auf und am Stuhl zur Musik“ mit Bettina! Schriftliche Anmeldungen bei der Koordinatorin (Kontaktdaten siehe oben) sind noch möglich. Der Kurs ist in Kooperation mit dem AWO Bildungswerk und kostet 44 Euro. Sollten Sie die Kursgebühr nicht zahlen können, wenden Sie sich bitte auch an die Koordinatorin.

Fotoausstellung im Rahmen des Projektes „Queeres Mülheim Plus“:

Die Bilder hängen noch bis mindestens 18. April im 2. Stock des Bezirksrathaus Mülheim und können besichtigt werden. Die Ausstellung ist als Wanderausstellung konzipiert und kann bei Interesse verliehen werden. Melden Sie sich, wenn Sie Interesse haben!



Unsere wöchentlichen Aktivitäten:

- Montags treffen wir uns zum **Montagsfrühstück** von 10.00-11.30 Uhr. Ein Angebot vom selbstorganisierten SeniorenNetzwerk. Gegen eine kleine Spende. Bitte melden Sie sich hierfür an.
- Montags und freitags bieten wir einen **Fit für 100-Kurs** an:
Montags von 16.30-17.30 Uhr mit Cora und freitags von 10.00-11.00 Uhr mit Tina (mit Kursgebühr). Warteliste.
-  Dienstags kommen die **türkischsprachigen Senior*innen zum „Sohbet Saati“ (Gesprächskreis)** von 14.00-16.00 Uhr zusammen.
- Jeden Freitag treffen wir uns zum **Gedächtnistraining** von 11.15-12.15 Uhr mit Anna (mit Kursgebühr).

Bitte melden Sie sich für den Fit für 100-Kurs und das Gedächtnistraining bei der Koordinatorin, um zu erfragen, ob noch Plätze frei sind!

Unsere Aktivitäten, die 1- 2 Mal im Monat stattfinden:

02. April:

- **Regenbogen-Mitbringfrühstück+ von 10.00-12.00 Uhr im ABH**
Wir besorgen für Sie Brötchen, Butter, Eier und Kaffee und Sie bringen das mit, was in Ihrem Kühlschrank ist oder worauf Sie gerade Lust haben. Alles wird geteilt. Wir freuen uns auf die Fortführung.
- **Spieletreff von 14.00-16.30 Uhr vorübergehend in der Eisdielen auf der Buchheimer Str.**



03. April:

- **Kinonachmittag im Filmpalast:** Treffpunkt ist um 13:30 Uhr am Wiener Platz an der Linie 4 am Fahrkartenautomaten. Für KölnerLeben-Leser mit Rabattmarke: 6 €, inklusive Kuchen und Kaffee.

09. April:

- **Mitbringfrühstück von 10.00-12.00 Uhr beim offenen Treff im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd:** Wir besorgen für Sie Brötchen, Butter, Eier und Kaffee und Sie bringen das mit, was in Ihrem Kühlschrank ist oder worauf Sie gerade Lust haben. Alles wird geteilt.

10. April:

- **Stammtisch „Klönen & Planen“ von 10.00-12.00 Uhr im ABH**
- **Strickgruppe von 14.00-17.00 Uhr im Norbert Burger Seniorenzentrum**
Ein Angebot des selbstorganisierten SeniorenNetzwerk.

12. April:

- **Fotogruppe „Unser Blick“ von 15.00-16.30 Uhr im ABH**

16. April:

- **„Frühstück am Rhein“ von 10.00-12.00 Uhr im ABH**
- **Spieletreff von 14.00-16.30 Uhr vorübergehend in der Eisdielen auf der Buchheimer Str.**

17. April:

- **„Frischlufft & Bewegung“**
Treffpunkt ist immer um 10.00 Uhr vor Zoch`s Biergarten am Wiener Platz. I.d.R. laufen wir ca. 7 km, aber höchstens 10 km.

23. April:

- **Offener Treff von 10.00-12.00 Uhr im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd (Ulitzkastr. 5, 51063 Köln-Mülheim)**

24. April:

- **Wir sind „Op Jöck“**
Treffpunkt ist immer 10.00 Uhr vor Zoch`s Biergarten am Wiener Platz! Kommen Sie gerne mit.
- **Smartphone 1x1 von 15.00 - 17.00 Uhr im ABH**
Wenn Sie Fragen oder Probleme mit Ihrem Smartphone haben, sind Sie hier genau richtig!

26. April:

- **Café Naschkatze von 14.30-16.00 Uhr im ABH**
Mit Kaffee und Kuchen und netten Gesprächen!

Weitere wichtige Termine im April:

- **Traditioneller Osterklauf der Seniorenvertretung Mülheim mit Kaffee und Kuchen** am Dienstag, den 02. April von 15.30-17.30 Uhr im „Le Bufett“ im Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a, 51065 Köln.
- **Gesundheitsgespräch am 9. April 2024 von 18.00-19.30 Uhr im VHS Forum am Neumarkt:** „Klimakrise-Hitzestress - Gesundheitliche Folgen und Schutzmöglichkeiten“. Hier der Link mit allen Informationen zur Teilnahme: <https://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/freizeit-natur-sport/veranstaltungskalender/klimakrise-hitzestress-gesundheitliche-folgen-und-schutzmoeglichkeiten>
-  **Bayram-Frühstück im ABH:** Zum Abschluss des Ramadan frühstücken wir am Donnerstag, den 11. April von 10.00-12.00 Uhr im ABH. Unkostenbeitrag: 3,50 Euro. Mit Anmeldung.
-  **Konzert des Kölner Chor für türkische Musik e.V.:** Am Samstag, den 13. April ab 18.30 Uhr im Rathaussaal in Porz. Karten im Vorverkauf: 15 Euro / Abendkasse: 18 Euro. Tickets können über die Mailadresse: kontakt@koro.koeln erworben werden. Wir gehen mit der türkischsprachigen Frauengruppe hin. Wenn Sie mitmöchten, sagen Sie mir bitte bis zum 27. März Bescheid.
- Der **2. Aktionstag Senior*innen „Unterwegs im Alter - aber sicher!“** findet am Samstag den 27. April 2024 von 11:00-15.00 Uhr im Straßenbahn-Museum Thielenbruch statt. Die Teilnahme ist kostenlos und alle Senior*innen, Angehörige, Multiplikatoren und Interessierte sind herzlich eingeladen. Weitere Informationen und das Programm erhalten Sie hier: <https://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/veranstaltungen/daten/32246/index.html>