

Termine und Veranstaltungstipps im Monat Juni 2024

SeniorenNetzwerk Worringen

Koordination: Hartmut Emme

Festnetz: 0221 – 160 38 50

Mobil: +49 176 23279917

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

„Cinema Worringen“ startet am Sonntag, den 23. Juni 2024

Udo Rösgen und sein Team haben uns zu sich eingeladen und zeigen in ihrer Spielstätte mit vierzig Sitzplätzen in der **St.-Tönnis-Straße 23** die Tragikomödie **"Ziemlich beste Freunde"**.

Der Film beruht auf einer wahren Begebenheit und erzählt die Geschichte des ehemaligen Geschäftsführers des Champagnerherstellers Pommery, Philippe Pozzo di Borgo, der zum Tetraplegiker wurde, als er am beim Paragleiten verunglückte und seitdem vom Hals abwärts querschnittgelähmt war. Als er den kleinkriminellen Driss als Pfleger einstellt, entwickelt sich zwischen den beiden ungleichen Männern allmählich Respekt und Freundschaft. Sehenswert ist „Ziemlich beste Freunde“ vor allem wegen der unterhaltsam verpackten Denkanstöße für den Umgang mit Behinderten und der schauspielerischen Leistungen von François Cluzet und Omar Sy. „Ziemlich beste Freunde“ spielte ein Mehrfaches des Budgets ein, das 9,5 Millionen Euro betrug. In Frankreich war „Ziemlich beste Freunde“ 2011 die erfolgreichste Komödie und der dritterfolgreichste Film überhaupt.



Es gibt zwei Filmvorführungen, eine um 15.00 Uhr und eine um 19.00 Uhr. Im Vorfeld und Anschluss ist der gemütliche Loungebereich geöffnet und die Zuschauer:innen können Getränke und Knabbersachen erwerben und es sich noch ein bisschen gemütlich machen. Karten können ab sofort gegen eine Schutzgebühr von 5 € abgeholt werden bei Susanne Schumacher oder Martina Axler, Kranken- und Familienpflegeverein Am Worringer Bruch e.V. – St. Tönnisstr. 37 – 50769 Köln, im St. Tönnishaus, 1. Etage links jeweils zu den Bürozeiten: Mo, Di, Do, Fr von 10:00 Uhr – 12:00 Uhr, Kontakt: Telefon 0221 787 25 87 oder mail@kfv-amworringerbruch.de .

Regelmäßige Termine im Juni 2024:

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, immer freitags um 16.00 Uhr am Bouleplatz an der Bolligstraße, Erstkontakt über Ursula Tischmeyer, Tel.: 0179 - 2448085, gern auch über WhatsApp.

Ausfahrten mit der Fahrrad-Rikscha, von Samstagvormittag bis Dienstagnachmittag können Senior:innen, die selbständig nicht mehr Fahrradfahren können, sich durch Worringen chauffieren lassen. Zu Beginn jeder Fahrt wird die Route besprochen, eventuelle Zwischenstopps, Überraschungen und kleine Einlagen sind möglich, Fahrten ins Blaue, ins Grüne, auf den Friedhof, ins Eiscafé oder andere geliebte Orte.

Wichtig zu wissen: • Die Rikscha-Fahrten sind immer gratis • Sie werden für die Fahrt immer abgeholt • Eine Fahrt dauert gewöhnlich 1 - 1,5 Stunden • Bis zu zwei Personen können mitfahren, gern auch ein Familienmitglied • Unsere Worringer Rikscha-Fahrerinnen und -Fahrer sind gut geschult. Sie fahren ehrenamtlich und freuen sich auf Sie.

Sie haben Interesse an einer Rikscha-Fahrt oder weitere Fragen? Dann rufen Sie uns gerne an, Tel.: 0221 – 84631500 – Empfang vom Elisabeth von Thüringen Haus.

Weitere Termine im Juni 2024:

Am Montag, den 10. Juni:

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

Am Dienstag, den 11. Juni:

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 (Esther Hermes), Kooperationspartner sind der Stadtsportbund Köln (Alexandra Stempin) und das SeniorenNetzwerk Worringen.

Am Donnerstag, den 13. Juni:

Gemeinsam Singen macht Spaß mit Akkordeonbegleitung durch Johanna Otten, Elisabeth von Thüringen Haus, Sankt-Tönnis-Straße 63a, 50769 Köln von 15.00 – 16.00 Uhr, Anmeldung ist nicht nötig.

Am Donnerstag, den 20. Juni:

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 Montag, den 24. Juni:

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

Am Mittwoch, den 26. Juni:

Tagesausflug zum Wildpark Hellenthal mit Flugschau und Kloster Steinfeld, Unkostenbeitrag: 35,- € inkl. Busfahrt, Tierpark & Kaffee mit Kuchen, ohne Mittagessen, Abfahrt morgens um 8.45 Uhr, Anmeldeschluss ist der 7.6. bei Dorothee Agena, Tel.: 0157 – 36793125.

Am Donnerstag, den 27. Juni:

Lieblingsspielenachmittag: Bringen Sie Ihr liebstes Gesellschaftsspiel mit, treffen Sie andere Spielbegeisterte und lernen Sie neue Spiele kennen. Wir probieren aus, wozu wir gerade Lust haben. Das Angebot findet in Kooperation mit der KÖB St. Pankratius, St. Tönnis-Straße 33, 50769 Köln - Worringen statt. Wir spielen in der Bücherei jeden vierten Donnerstag 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.

Am Donnerstag, den 27. Juni:

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: 4. Juli und 1. August.

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 Worringer 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. Treffpunkt Jedermann - Generationsübergreifender Treff:

im Sankt Tönnishaus, St.-Tönnisstr. 35, 50769 Köln an jedem 1. Mittwoch im Monat, jeweils 15-18 Uhr, Ansprechpartnerinnen: Elisabeth Bally und Hannelore Fischbock, Veranstalter ist das Familienzentrum Sankt Pankratius Am Worringer Bruch.

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. Mittwochscaffee 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.

7. 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!

8. 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.

9. 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.

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, Ev. Gemeindezentrum, Hackenbroicher Str. 59, 50769 Köln

Überregional interessant:

Älterwerden – aber sicher!

Aus unserer Reihe: vorsorgen, schützen, sicher sein – Die Kölner Präventionsgespräche.

„Man traut sich ja kaum noch auf die Straße!“ Ein Gefühl, das viele ältere Menschen gut kennen. Aber ist das wirklich gerechtfertigt? Wir klären auf und zeigen Ihnen, wie Sie sich rüsten und im Zweifel auch wehren können.

Wo lauern die tatsächlichen Gefahren? Wie schützen Sie sich vor gerade angesagten Betrugs- und Trickdiebstahlsmaschen am Telefon oder an der Haustür und vor Taschendieben? Was Sie beim Umgang mit Ihrem Geld und Ihren Wertgegenständen beachten sollten, sind hier ebenso Thema, wie das laute Nein, mit dem Sie sich verteidigen können, sollten Sie doch einmal in eine unangenehme Situation geraten.

Freitag, 7. Juni 2024, 14:30 bis 16 Uhr, VHS – Studienhaus am Neumarkt, die Teilnahme ist kostenfrei.

Anmeldung

Für die persönliche Teilnahme an der Veranstaltung ist eine Anmeldung unter Angabe der Kursnummer **A-111068** per E-Mail **vhs-kundenzentrum@stadt-koeln.de** oder telefonisch **0221 221-25990** erforderlich.

Sie können auch online, via Livestream-Link teilnehmen (keine Anmeldung erforderlich).

Veranstaltungsort

Volkshochschule Köln – Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstraße 35, 50667 Köln

Veranstalter

Kriminalpräventiver Rat Köln

T: 0221 221-32211 www.stadt-koeln.de/zkswww.stadt-koeln.de/veranstaltungen