

SeniorenNetzwerk Dellbrück



c/o
Städtisches Seniorenzentrum
Von-Quadt-Str. 74
51069 Köln
senioren.dellbrueck@gmx.de

PROGRAMM

2. QUARTAL 2024

Wir bieten an:

Netzwerkfrühstück - mit Vorträgen

Gedächtnistraining

**Gemeinsames Mittagessen in alternierenden Lokalen im
Veedel**

Spielenachmittag im SBK – Seniorenzentrum Dellbrück

Spaziergehen mit Einkehr

Gesprächsgruppe „Alter – Zufriedenheit – Alleinsein“

Literaturkreis – im Bürgertreff 1006

Netzwerkfrühstück mit Vortrag

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 10 – 12 Uhr

Im Gemeindezentrum der Pauluskirche (Thurner Str. 105, 51069 Köln)

10. April 2024

Herr Degen referiert:

„Indien – eine Reise mit Vorurteil und Unwissenheit“

08. Mai 2024

Frau Beth spricht über „Wohnen im Alter“

12. Juni 2024

Herr Krieger referiert:

„Römisches Kastell bis zur KölnArena in Köln-Deutz“

Kosten für Frühstück und Vortrag: € 4.-

Anmeldung: Frau Contzen 6802928

Gedächtnistraining (Leitung Dorothee Degen)

Letzter Freitag im Monat in der Pauluskirche um 11 Uhr

26. April 31. Mai **Ausnahme: 28. Juni** findet statt bei:
Fam. Contzen
Fürvelser Str. 20, 51069 Köln

Anmeldung: Frau Contzen 6802928

**Gemeinsames Mittagessen im Veedel
(wechselnde Lokale in Dellbrück)**

Am 1. Mittwoch im Monat:

03. April, 01. Mai (fällt aus), 05. Juni

Anmeldung und Infos: G. Peek, Tel: 684285

**Spielenachmittag im SBK- Seniorenzentrum Dellbrück
Dellbrücker Hauptstr. 100a**

Am 1. Montag im Monat um 15 Uhr in der Bibliothek.

06. Mai, 03. Juni

Kontakt: Edith Beck, Tel: 6802876

Spaziergehen mit Einkehr

Jeden 3. Mittwoch im Monat (sofern das Wetter mitspielt)

**14 Uhr Treffpunkt: Brunnen am Bücherschrank, Haltestelle
Bahn/Bus Dellbrücker Hauptstraße.**

Am 17. April, 15. Mai, 19. Juni

**Wildpark Dünnwald (mit ÖPNV) mit Einkehr
Rheinspaziergang (mit ÖPNV), ab Mülheim, mit Einkehr
Wildpark Brück mit Einkehr**

Anmeldung: Beate Gauf, Tel: 6201221

Gesprächsgruppe Alter - Zufriedenheit – Alleinsein

- Für Menschen ab 70
- Mit Interesse am Themenbereich Alter und Zufriedenheit
- TeilnehmerInnen aus Dellbrück und Umgebung

Jeden 2. Dienstag im Monat von 15 – 17 Uhr

09. April, 14. Mai, 11. Juni

Im Cafe der Philia, Hauswiesenweg 7, Dellbrück

Kontakt: Mona Klutznick, Tel: 9639316

**Literaturkreis im Bürgertreff 1006
(Hauptstr./Ecke Berg.Gladbacher Str.)**

Treffen von 15.30 – 17.30 Uhr

Donnerstag: 18. April, 16. Mai, 13. Juni

Kontakt: Bernhild Schröter, Tel:684479

Wir danken der Pauluskirche, dem Bürgertreff 1006 e.V. und dem SBK Seniorenzentrum für die Möglichkeit, bestimmte Senioren-Angebote auch in ihren Räumlichkeiten anbieten zu können.

Wichtige Telefon-Nummern:

Polizei Notruf	110
Feuerwehr und Notarzt	112
Ärztlicher Notdienst	116 117
Arztrufzentrale	1 92 92
Apothekendienst	01805 – 93 88 88
Seniorentelefon Stadt Köln	221 – 27400
Hilfeleistung für hilflose Personen	221 - 24444