



Programmheft

SeniorenNetzwerk Ehrenfeld

gültig ab Juni 2024

Deutsches Rotes Kreuz 
Kreisverband Köln e. V.

Übersicht der Angebote

Liebe Seniorinnen und Senioren,

im Folgenden finden Sie eine Übersicht der aktuellen Angebote in unserem Stadtteil Ehrenfeld. Bei Fragen und Anregungen können Sie sich gerne an mich wenden.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei den Angeboten.

Ihre Koordinatorin für das SeniorenNetzwerk Ehrenfeld

Yaylagül Gönen

Deutsches Rotes Kreuz

Mobil: 0175 - 11 79 561

Erreichbar: Montag bis Donnerstag

9:00 Uhr bis 13:00 Uhr

E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de

Değerli Yaşlı Katılımcılar,



Program defterimizde, Seniorennetzwerk'in güncel etkinliklerinin özetini bulabilirsiniz. Aktivitelerin keyifli vakit geçirmenize katkı sağlaması dileğiyle. Sorularınız ve önerileriniz için benimle iletişime geçebilirsiniz.

Genelkoordinatör

Yaylagül Gönen

Deutsches Rotes Kreuz

Mobil: 0175 - 11 79 561

Pazartesi`den Perşembe`ye kadar saat 9:00 dan 13:00 e kadar ulaşabilirsiniz.

E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de

Kategorie	Angebote	Seite
	Angebote zur sozialen und interkulturellen Vernetzung <ul style="list-style-type: none"> • Offener Treff • Ilk Nesil Aktif Nesil Treff für türkische Senior*innen 	5 6
	Bewegungsangebote <ul style="list-style-type: none"> • Nordic-Walking • Sport für Senior*innen • Spaziergang 	7 8 9
	Kreativangebote <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsam spielen und stricken 	10
	Digitalisierungsangebote <ul style="list-style-type: none"> • Digital-Cafe • Ehrenfeld Ü-60 goes Digital 	11 12
	Beratungsangebote <ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Sprechstunden • Ein Angebot für trauernde Menschen • Seniorenberatungsstellen 	13 13 14
	Dienstleistungen <ul style="list-style-type: none"> • Friedhofsmobil • Mittagstisch • Cafe Credo 	15 15 16
	Kultur- und Freizeitangebote <ul style="list-style-type: none"> • Führung durch die Zentralmoschee • Seniorenkino • Museumsbesuche am KölnTag 	17 18 19



Meine Notizen:

Offener-Treff

Beschreibung	<p>Hier erfahren Sie nicht nur die aktuellen Neuigkeiten über Ihren Stadtteil, sondern haben auch die Gelegenheit, gemeinsam mit anderen Gleichgesinnten Ihre Freizeitaktivitäten sowie Ausflüge zu planen. Haben Sie Wünsche für unseren Stadtteil? Oder vielleicht sogar Ideen, wie wir ihn noch besser machen können? Wir möchten Ihre Stimme hören und gemeinsam mit Ihnen aktiv werden!</p> <p>In einer lockeren Atmosphäre bei Kaffee und Keksen möchten wir Ihre Gedanken und Ideen erfahren.</p> <p>Unser Offener-Treff findet einmal im Monat statt. Es ist eine großartige Gelegenheit, sich zu engagieren und die Zukunft unseres Stadtteils mitzugestalten. Trauen Sie sich und seien Sie dabei!</p>
Wann?	Jeden letzten Montag im Monat von 10:30 Uhr- 12:00 Uhr.
Wo?	Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V., Venloer Str. 429
Kontakt	Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Kordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de



Meine Notizen:

„Ilk Nesil Aktif Nesil“

Açıklama	<p>Sizleri Türk yaşlılar için düzenlediğimiz „ilk Nesil Aktif Nesil“ Programına davet ediyoruz!</p> <p>Keyifli sohbetlerin yanı sıra, yaşlılık hakkında danışman tarafından sunulan bilgilerle dolu bir ortamda bir araya geliyoruz. Ayrıca, yaşadığınız bölgede size sunulan fırsatlar ve imkanlar hakkında da bilgi alabileceksiniz. Programımız, size yöresel şarkılar eşliğinde keyifli sohbetler ve unutulmaz anlar vaat ediyor.</p>
Beschreibung	<p>Treff für türkische Senior*innen. „Die erste Generation aktive Generation“ trifft sich regelmäßig. In einem angenehmen Kreis erhalten Sie Informationen über das Altern und lokale Angebote. Freuen Sie sich auf unterhaltsame Gespräche und unvergessliche Momente mit traditionellen Liedern.</p>
Wann?	<p>Jeden letzten Mittwoch im Monat von 11:00 Uhr- 13:00 Uhr.</p>
Wo?	<p>Deutsches Rotes Kreuz Oskar-Jäger-Str.101- 103, 50825 Köln</p>
Kontakt	<p>Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Koordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de</p>



Meine Notizen:

Nordic-Walking

Beschreibung	<p>Lust auf Bewegung?</p> <p>Senior*innen in Ehrenfeld treffen sich regelmäßig zum Nordic-Walking.</p> <p>Bei Bedarf können Sie Stöcke bei uns ausleihen.</p> <p>Anmeldung ist erforderlich.</p>
Wann?	<p>Jeden Donnerstag</p> <p>Jeweils um 10:00 Uhr</p>
Wo?	<p>Abwechselnde Orte (Wird rechtzeitig bekanntgegeben)</p>
Kontakt	<p>Frau Yaylagül Gönen</p> <p>Deutsches Rotes Kreuz</p> <p>Koordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld</p> <p>Mobil: 0175 - 11 79 561</p> <p>E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de</p>



Meine Notizen:

Sport für Senior*innen / Yaşlılar İçin Spor Programı

Açıklama



Yaşlılar İçin Spor Programı** Katılımcıların bireysel ihtiyaçlarına göre uyarlanmış temel egzersizler sunan iki deneyimli antrenör tarafından yönetilmektedir. Program ücretsizdir. İlgili duyanlar aşağıdaki numaradan bize ulaşabilirler. Katılımınızı bekliyoruz!

Beschreibung



Die Mitglieder des Seniorennetzwerkes treffen sich zum gemeinsamen Sport. Das Programm wird von zwei erfahrenen Trainern begleitet, die auf die individuellen Bedürfnisse jedes Teilnehmers eingehen. Es stehen verschiedene Sportgeräte zur Verfügung. Und es werden grundlegende Übungen angeboten, die für jeden geeignet sind. Das Angebot ist kostenfrei.

Anmeldung ist erforderlich.

Wann?

An den ersten drei Mittwochen eines Monats jeweils im 13 Uhr.

Wo?

Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V., Venloer Str. 429

Kontakt

Frau Yaylagül Gönen
Deutsches Rotes Kreuz
Kordinatorin des SeniorenNetzwerkes Ehrenfeld
Mobil: 0175 - 11 79 561
E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de



Meine Notizen:

Spaziergang durch Ehrenfeld und Bickendorf

Beschreibung	<p>Wer gerne langsam spazieren geht, aber nur kurze Strecken schafft, schlendert am besten durch Ehrenfelds schöne Orte. Genießen Sie Ihren Spaziergang mit netten Unterhaltungen.</p> <p>Anschließend können Sie es gerne mit Kaffee und Waffeln verbinden, die regelmäßig dienstags von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr im Ernst-Flatow- Haus in der Vogelsanger Straße 153 bzw. donnerstags im Cafe „Herzhäuschen“ in Bickendorf zubereitet werden.</p> <p>Haben Sie Lust auf einen geselligen Spaziergang in einer kleinen Runde? Dann rufen Sie mich an.</p>
Wann?	<p>-Dienstags ab 14 Uhr in Ehrenfeld. -Donnerstags ab 14 Uhr in Bickendorf</p>
Wo?	<p>Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.</p>
Kontakt	<p>Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Koordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de</p>



Meine Notizen:

Gemeinsam spielen und stricken

Beschreibung	<p>Genießen Sie es bei einer Tasse Kaffee mit anderen nette Gespräche zu führen und zusammen zu spielen. Sie dürfen sich aussuchen, ob Brettspiele, Kartenspiele oder Würfelspiele.</p> <p>Oder möchten Sie gerne Ihre kreativität rauslassen und gemeinsam mit Handarbeitsbegeisterten sich austauschen. Sie können Ihre Stricksachen mitbringen. Material ist auch vorhanden.</p> <p>Kommen Sie vorbei.</p> <p>Bei Interesse, melden Sie sich bitte an.</p>
Wann?	<p>Die ersten drei Montage im Monat jeweils von 10:30- 12:00 Uhr.</p>
Wo?	<p>Ernst-Flatow-Haus Vogelsanger Straße 153 50823 Köln</p>
Kontakt	<p>Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Koordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de</p>



Meine Notizen:

Digital-Cafe

Beschreibung	<p>Das Digital-Cafe findet in einer entspannten Atmosphäre statt. Nutzen Sie die Zeit für einen Austausch unter Gleichgesinnten und bekommen Sie neue Tipps im Umgang mit Ihrem Handy, Smartphone, Tablet ect.. Bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit. Wir versuchen Fragen und Probleme rund um das Thema gemeinsam mit Hilfe eines Experten zu lösen.</p> <p>Das Angebot ist kostenfrei.</p> <p>Haben Sie Fragen oder Interesse, dann melden Sie sich bitte an.</p>
Wann?	Jeden dritten Montag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr.
Wo?	Ernst-Flatow-Haus Vogelsanger Straße 153 50823 Köln
Kontakt	Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Kordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de



Meine Notizen:

Ehrenfeld Ü-60 GOES DIGITAL

Beschreibung	Ein generationsübergreifender professioneller Smartphonekurs, um die Welt der neuen Medien zu entdecken. Die Rheinische Stiftung lädt ein zum aktiven Lernen im Austausch von Generation zu Generation. 10 Unterrichtseinheiten für insgesamt 20 Euro.
Wann?	Jeweils Mittwochs
Wo?	Rheinische Stiftung für Bildung Vogelsangerstraße 295 50825 Köln
Kontakt	Tel.: 0221/ 355 045-0



Meine Notizen:

Persönliche Sprechstunde

Beschreibung	Sprechstunde für Senior*innen, die etwas auf den Herzen haben oder sich einfach austauschen möchten.
Wann?	Montags – donnerstags 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr und nach Vereinbarung
Kontakt	Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Koordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de

Ein Angebot für trauernde Menschen

Beschreibung	Hier können Sie weinen und lachen, schweigen und reden, neue Kontakte schließen, Kaffee und Kuchen genießen.
Wann?	Jeden letzten Montag im Monat von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Wo?	In der Auferstehungskirche in Bocklemünd-Mengenich Görlinger Zentrum 39
Kontakt	Ökumenischer Hospizdienst im Kölner Westen Frau Brigitta Lepke-Lehman, Tel.: 0221- 53 97 45 www.hospiz-koeln.west.de



Meine Notizen:

Seniorenberatungsstellen in Ehrenfeld

Beschreibung	<p>Seniorenberater*innen helfen Ihnen dabei, dass Sie trotz Einschränkungen durch Alter, Krankheit oder Behinderung solange wie möglich in Ihrer eigenen Wohnung leben können. Die Seniorenberatung bietet Ihnen hierfür Informationen, Beratung, Hilfen bei Behördenangelegenheiten, Vermittlung ambulanter Hilfen und vieles mehr.</p> <p>Suchen Sie sich eine Beratungsstelle in Ihrer Wohnortsnähe und vereinbaren Sie einen Termin.</p>
Deutsches Rotes Kreuz	<p>Landmannstr. 34 50825 Köln Frau Anna Robbel / Frau Evelin Lieb Tel.: 0221 – 971 12 43</p>
Caritas	<p>Bartholomäus-Schink-Str.6 50825 Köln Frau Mechthild Bläsius Tel.: 0221 – 569 578 12</p>
Diakonie	<p>Rochusstr. 214 50827 Köln Frau Stephanie Außem, Tel.: 0221 – 285 818 12 Frau Irina Drachenberg, Tel.: 0221 – 221 944 00</p>



Meine Notizen:

Friedhofsmobil

Beschreibung	<p>Das Kölner Friedhofsmobil begleitet mobil eingeschränkte Menschen zu Ihrem gewünschten Friedhof in Köln.</p> <p>Friedhöfe: Melaten, West, Jüdischer-Friedhof, Bocklemünd, Müngersdorf, Werden, Junkersdorf, Lövenich und Andere.</p> <p>Das Angebot ist kostenfrei.</p>
Wann?	Dienstags und mittwochs
Kontakt	Senioren Servicedienste Köln e.V. Telefon: 0221/ 52 56 58

Mittagstisch fürs Veedel BÜZE

Beschreibung	<p>Mittagstisch fürs Veedel Günstig, gut & lecker – für 6,50 Euro</p>
Wann?	Unter der Woche zwischen 12:00 und 15:00 Uhr
Wo?	Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V., Venloer Str. 429
Kontakt	Keine Wartezeiten bei telefonischer Vorbestellung Tel.: 0221 / 16 8000 7012



Meine Notizen:

Cafe Credo

Beschreibung	Das Cafe Credo im Ernst-Flatow-Haus öffnet jeden Dienstag und Donnerstag. Kuchenspenden werden gerne angenommen. Alle sind herzlich eingeladen- Klein und Groß, Jung und Alt.
Wann?	Dienstags- und Donnerstags 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Wo?	Ernst-Flatow-Haus Vogelsanger Straße 153 50823 Köln
Kontakt	Ingrid Illmann Gemeindepädagogin Mobil:0151- 55 38 68 02 E-Mail: ingrid.illmann@ekir.de



Meine Notizen:

Führung durch die Zentralmoschee

Beschreibung	Das Moscheeforum bietet öffentliche Führungen an. Eintritt ist kostenfrei.
Wann?	Termine ohne Anmeldung sind mittwochs, freitags, samstags und sonntags jeweils 15:15 Uhr möglich
Wo?	Zentralmoschee Ehrenfeld Venloer Straße 160, 50823 Köln
Kontakt	E-Mail: besucherservice@ditib.de Tel.: 0221/ 50 800-525



Meine Notizen:

Senior*innen-Kino Filmpalast

Beschreibung	Einmal im Monat zeigt der Filmpalast im Rahmen der Seniorenkino-Reihe einen Film zum Preis von 7 Euro.
Wann?	Jeden 1. Mittwoch im Monat Filmstart 1: 14:30 Uhr (Einlass Foyer: 13:30 Uhr) Filmstart 2: 15:30 Uhr (Einlass Foyer: 14:30 Uhr)
Wo?	Filmpalast Köln Hohenzollerring 22 50672 Köln
Kontakt	0221- 27 25 77 17 für Ticketbestellung

Senior*innen-Kino Odeon

Beschreibung	Einmal im Monat bietet das Odeon einen Film im Rahmen des Seniorenkinos zum Preis von 6 Euro an.
Wann?	Jeden 2.Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr.
Wo?	Odeon-das Südstadt-Kino, Severinstr.81 50678 Köln
Kontakt	0221- 31 31 10 für Ticketbestellung



Meine Notizen:

Museumsbesuche am KölnTag

Beschreibung	<p>Jeweils am ersten Donnerstag im Monat (außer an Feiertagen) haben alle Bürgerinnen und Bürger mit Wohnsitz in Köln freien Eintritt in die Sonderausstellungen (neu ab Januar 2019!) und Ständigen Sammlungen der städtischen Museen. Als Eintrittskarte reicht der Personalausweis oder ein vergleichbares Dokument.</p> <p>Die Museen schließen am KölnTag erst um 22 Uhr.</p> <p>Am KölnTag gibt es ein umfangreiches Programm - gerade für Gäste, die selten ins Museum kommen.</p>
Wann?	Jeden 1. Donnerstag im Monat
Wo?	Wird rechtzeitig durch die Kontaktperson bekanntgegeben.
Kontakt	<p>Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Koordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de</p>

**Mitmachen! –
Sei Teil des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld!**

Das Netzwerk möchte sich weiter entwickeln, so dass wir noch weitere Aktivitäten für Ehrenfeld erarbeiten können.

Vielleicht haben Sie auch eine Idee und können sich vorstellen eine Gruppe ins Leben zu rufen?

Wenn Sie Interesse beim Mitmachen und Mitwirken einer Gruppe haben, dann melden Sie sich gerne bei mir!

Yaylagül Gönen
Deutsches Rotes Kreuz
Kordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld
Mobil: 0175 - 11 79 561
Erreichbar: Montag bis Donnerstag
9:00 Uhr bis 13:00 Uhr
E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de