

Seniorennetzwerk Rodenkirchen/Info Juli 2024

50+ aktiv und engagiert in Rodenkirchen

Liebe Leserin, lieber Leser,
liebe Teilnehmer des monatlichen Senioren Stammtisch Rodenkirchen,

„Alt wäde määt Spass, ävver nit jeder kann Spass verdrage“

(alt werden macht Spaß, aber nicht jeder kann Spaß vertragen)

Dieser Satz stammt von der bekannten Kölschautorin Marita Dohmen.

Bei einer Veranstaltung vor ein paar Tagen, ging es um das Wort **SeniorenNetzwerk**. Eine Teilnehmerin: Seniorin, um Gotteswillen, dafür bin ich zu jung (68 Jahre)! „Senior“ zu altmodisch, muss frischer, moderner interpretiert werden, damit „junge Alte“ angesprochen werden.

Alt werden nein, aber als Senior oder Seniorin Fahrkarten der Bundesbahn, Vergünstigungen bei Eintrittskarten in Museen, Kinos, Ausstellungen usw. usw. werden selbstverständlich eingefordert (alles bereits ab 60 möglich). Seniorenteller, nein, oh Gott, furchtbar, aber leider bleibt beim normalen Teller oft zu viel übrig und muss in die Tonne entsorgt werden. Warum? Die SeniorenNetzwerke bieten der Generation 50+ ein Forum, sich nach ihren Interessen und Möglichkeiten zusammenzufinden, Kontakte zu knüpfen und Gleichgesinnte zu treffen und ihre Ideen zu verwirklichen.

**Es ist Sommer und die Sonne lacht vom Himmel, daher gut eincremen !!!!
bei Veranstaltungen im Freien**

Auch diesmal möchten wir Ihnen wieder schöne Anregungen geben:

Samstag, 29. Juni 2024 Beginn :19.00 Uhr Das Konzert „We are the voices“
Mit den drei Chören „VOICE Rodenkirchen“, „Zauberflöten“ und „jecke Öhrcher“
Auf dem Campus der Diakonie Michaelshoven in der Erzengel- Michael-Kirche,
Pfarrer-te-Reh-Straße 5
Eintritt ist frei, Spenden werden gern gesehen. Eine Platzreservierung ist per E-Mail erforderlich tickets@MuR128.de

Schritt für Schritt gesünder, klüger und glücklicher ? Das „geht“ wirklich.
Im Monat J u l i möchte Herr Franz-Josef Dreyer Urlaub machen.
Daher bitte beachten :

Die Wandergruppe trifft sich Dienstag, **2.07, 23.07 und 30.07.** um **10.00 Uhr**
Bahnhof Köln-Rodenkirchen. **Anmeldung erforderlich :**
Franz-Josef Dreyer, Tel. 01577 1778972 oder Franz-Josef.Dreyer@gmx.de

Viele von Ihnen wissen es bereits , im Juli fällt das „ Singen“ in der Quetsch
aus. Auch Frau Bärbel Kükenshöner macht Urlaub.
Im August findet der „Singkreis“ wieder wie üblich um 16.00 Uhr in der
„Quetsch“ statt.
Anmeldung und nähere Informationen unter b.w.k@posteo.de
oder Telefon 0176-96006952

Mittwoch, 3. Juli 2024 15. - 17.00 Uhr „Kaffee und Spiele“ (Rummicup, Mensch
ärger dich nicht usw.), Erzählcafe in der Evangel. Erlöserkirche, Sürther Str.34
(Nebeneingang) in geselliger Runde
Eintritt frei

Donnerstag, 11. Juli 2024 15.00 Uhr **Senior*innen Stammtisch**
Gespräche führen, Menschen kennenlernen und mit Gleichgesinnten
Verabredungen treffen oder auch ihre Pläne zu neuen Angeboten im Netzwerk
vorstellen.
Ort: Hotel Begardenhof, Brückenstr. 41, 50996 Köln
Anmeldung bis 3 Tage vorher (erwünscht durch Hotel Begardenhof)
Marlies Marks Tel. 0173-3136009
Für Kaffee/Tee und Kuchen - soviel Sie wollen -werden € 5,00 eingesammelt.
Bestellungen wie Cola/Schweppes oder Champagner sind nicht in diesem Betrag
enthalten.

Der guten Ordnung halber bitten wir, wenn man sich angemeldet hat, aber auch
abzumelden, wenn man nicht teilnimmt.

Freitag, 26. Juli 2024 gemeinsames Essen (Uhrzeit nach Absprache)
Lokalitäten werden kurzfristig mitgeteilt.

Nur nach Anmeldung : Info Petronella Pistor-Rossmann 0151-28870540

Dienstag, 30. Juli 2024 ab 15.30 Uhr Schlemmer & Abend-Markt in
Rodenkirchen auf dem Maternusplatz.

Treffen bei einem - oder auch zwei - Glas Wein oder frisch gezapftem Kölsch,
genießen und mit netten Menschen plaudern

Allgemeine Infos/Vorschläge

Die Stadt Köln bietet an, durchgeführt von TuS Rondorf 1975 e.V.

Treffpunkt FoBo-Parkplatz, am Eingang zum Park

Einführung in das Nordic Walking (45 Min) mit anschl. Gymnastik (ca. 15 Min)

Mitbringen eigene Nordic-Walking-Stöcke und ausreichend zu trinken

5. Juli 2024 -10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

12. Juli 2024 -10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

**Die ASB Köln e.V. lädt ein zu einer Tagesfahrt am 12. August 2024 zum Geysir
in Andernach. Diese Fahrt war bereits einmal im Gespräch, wurde leider
abgesagt.**

**Hin- und Rückfahrt im Luxus Bus, Filmbeitrag im Museum über den Geysir,
Schiffstransfer ab Andernach zum/vom Geysir , zum Preis von 45.00 Euro**

Mittagessen ist nicht im Preis enthalten. Ausflug ist barrierefrei !

**Nach der Rückkehr vom Geysir können Sie im Restaurant „Zum Franziskaner“ ein
Mittagessen einnehmen, oder die Freizeit zum bummeln entlang der
Uferpromenade nutzen.**

Freuen wir uns auf einen interessanten Tag .

Anmeldungen bis spätestens 19.7.2024 Tel.: 0221-66007-700 unter der Angabe:

Mitglied im SeniorenNetzwerk Rodenkirchen

**Die leider durch Krankheit von Herrn Ralf Maiwald ausgefallene Führung im Mai,
wird am 21. August 2024 - 14.00 Uhr - nachgeholt. Er bittet inständig um**

Entschuldigung. Treffpunkt ist der Unterstellpilz im Zentrum des Forstbotanischen Gartens.

Im Infobrief August wird nochmals darauf hingewiesen.

Wünschen wir allen Urlaubern schöne entspannte und erholsame Tage und kommen Sie gesund zurück.

Marlies Marks und das Team vom SeniorenNetzwerk wünscht Ihnen einen angenehmen Monat Juli ohne Klimakapriolen