

| Datum  | Tag      | Zeit   | Programm   |
|--------|----------|--|--|
| 06.08. | Dienstag | 15.00-18.00<br>Uhr   | <b>„Skat, Rummikub und andere Spiele“</b><br>Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74<br>Unkostenbeitrag: 1 €<br>Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967   |
| 13.08. | Dienstag | 14:00 – 16:00<br>Uhr   | <b>„Handarbeiten und mehr“</b><br>Gemütliches Zusammensein, wer möchte kann<br>Stricken, Häkeln oder Anderes. Utensilien bitte<br>selbst mitbringen! Wir treffen uns im<br>Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74<br>Anmeldungen bei Fr. Carnot, Tel. 0173 3858817  |
| 17.08. | Samstag  | TP für eine<br>gemeinsame<br>Anreise:<br>Haltestelle<br>Moses-Hess-Str.<br>Richtung Köln<br>Bus SB 25<br>Abfahrt 09:19<br>(Bitte rechtzeitig<br>erscheinen, der<br>Bus fährt nur 1x<br>pro Stunde) | <b>„Führung durch den Kölner Hauptbahnhof für<br/>Senior*innen“ 10:00 Uhr Bahnmissionsmission<br/>Gleis 1 Abschnitt E</b><br>Mitarbeiter*innen der Bahnmissionsmission zeigen<br>während einer einstündigen Führung alle wichtigen<br>Anlauf- und Infopunkte im Hauptbahnhof und<br>erklären was zu tun ist, wenn mal nicht alles nach<br>Plan läuft. Anschließend gibt es mit Kaffee, Tee<br>und Gespräche in der Bahnmissionsmission. Die<br>Führung ist gratis, um eine kleine Spende wird<br>gebeten. Begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldungen<br>bis zum <b>3. August</b> bei Frau Thom-Worzewski<br>Tel. 0173 4071851 |
| 19.08. | Montag   | Beginn:<br>15 Uhr  | <b>„Kaffee oder Tee“</b><br>Gemütliches Beisammensein im<br>Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74<br>Thema: Ist der Name „Seniorennetzwerk“ noch<br>zeitgemäß oder brauchen wir einen neuen<br>Namen?<br>Unkostenbeitrag: 3 €<br>Teilnahme nur mit telefonischer Anmeldung bis<br><b>13.08.</b> bei Frau Steiner, Tel.: 661744  |
| 20.08. | Dienstag | 15.00-18.00<br>Uhr   | <b>„Skat, Rummikub und andere Spiele“</b><br>Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74<br>Unkostenbeitrag: 1 €<br>Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967   |

|               |            |   |  |
|---------------|------------|---|--|
| <b>22.08.</b> | Donnerstag | TP. 14:00 Uhr<br>Haltestelle<br>Moses-Hess-Str.<br>Bus 153<br>Richtung Köln | <b>Stadtspaziergang</b><br>an den Poller Wiesen mit Schlusseinkehr<br>Nähere Infos und Anmeldungen bis zum <b>19.08.</b><br>bei Frau Faßbender Tel.: 642877    |
| <b>27.08.</b> | Dienstag   | 15.00-18.00<br>Uhr  | <b>„Skat, Rummikub und andere Spiele“</b><br>Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74<br>Unkostenbeitrag: 1 €<br>Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967 |

**Für die Standbetreuung der Kölner Seniorennetzwerke an den beiden Ehrenamtstagen am 17. und 18. August werden noch freiwillige Helfer\*innen gesucht. Weitere Infos gibt es im Stadtteilbüro.**

Die Mitglieder des Planungsteams treffen sich am Montag, 19.08. **um 12 Uhr** zur Besprechung und Vorbereitung im GAG-Raum.

**Fortlaufende Angebote:**

**Gymnastik für Seniorinnen und Senioren unter autorisierter Leitung**

**Treffpunkt: Vor der Terrasse des GAG-Raums, Moses-Hess-Str. 74**

**Informationen : Tel.: 0178 3001475**

**Einstieg jederzeit möglich, um eine kleine Spende wird gebeten.**

|                  |                          |   |
|------------------|--------------------------|---|
| <b>Mittwochs</b> | <b>10:00 – 11:00 Uhr</b> | <b>Fit bis ins hohe Alter:</b><br>Gymnastikgruppe im Sitzen und Stehen    |
|                  | <b>11:00 – 12:00 Uhr</b> | <b>Fitness-parcours</b>   |
| <b>Freitags</b>  | <b>10:00 – 11:00 Uhr</b> | <b>Fitness im Alter für Geübte</b><br>Nordic-Walking incl. Gymnastik      |
|                  | <b>11:00 – 12:00 Uhr</b> | <b>Nach Bedarf:</b><br>Nordic-Walking oder Gymnastik im Sitzen und Stehen |

**Im Stadtteilbüro Bonhoeffer-Str. 13 sind wir montags von 10:00 – 12:00 Uhr persönlich anwesend und unter der Nr. 0221 9337737 erreichbar**

**Zusätzlich sind wir montags + mittwochs von 10:00 - 12:00 Uhr unter der Mobilnummer des SNW erreichbar. 0160 91705737**