



## SeniorenNetzwerk Raderthal



Foto M. Lauf

# Termine Juli bis September 2024



**Liebe Netzwerker\*innen,**

Endlich Sommer! Zeit, im Schatten Kühles zu trinken, aber auch Zeit, entspannt aktiv zu werden – mit und bei den bewährten Angeboten des SeniorenNetzwerkes: Auch für die „heiße Phase“ des Jahres haben wir wieder interessante Termine zusammengestellt.

Sie sind einmal mehr herzlich eingeladen, Ihre Wochentage mit schönen Erlebnissen und gemeinsamen Aktivitäten sommerbunt und heiter zu gestalten.

Schmökern Sie im Folgenden, was für Sie reizvoll sein könnte! Auch neue Interessenten sollten sich freundlich bestärkt fühlen, sich einfach auf den Weg zu machen und vorbeizuschauen – jeder ist willkommen.

Wir freuen uns auf Sie!

**Ihr Redaktionsteam**

# YOGA KENNT KEIN ALTER — UND KEINE VERGESSLICHKEIT

## Eine Kooperationsveranstaltung mit dem ev. Seniorenclub

In einer Gruppe mit persönlicher Ansprache werden Yogaübungen Ihrer persönlichen Situation angepasst. Der Wechsel von körperlichen Bewegungen mit Atem- und Entspannungsübungen unterstützt Sie in Ihren alltäglichen Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für die Teilnahme gelten die aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln.

- Wann:** dienstags von 09:30 bis 10:30 Uhr  
27. 08., 03.09., 24.09.
- Wo:** Gemeindehaus Philippus-Gemeinde  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln
- Kosten:** 5 Euro pro Stunde  
Die erste Stunde ist kostenlos, danach bitten wir um eine verbindliche Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
- Anmeldung:** Manuela Kohn, Yogalehrerin  
T. 0221 2941478

# YOGA KENNT KEIN ALTER — UND KEINE VERGESSLICHKEIT

## Yoga im Gemeinschaftsraum der GAG

In einer Gruppe mit persönlicher Ansprache werden Yogaübungen Ihrer persönlichen Situation angepasst. Der Wechsel von körperlichen Bewegungen mit Atem- und Entspannungsübungen unterstützt Sie in Ihren alltäglichen Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für die Teilnahme gelten die aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln.

**Wann:** dienstags von 11:00 Uhr bis 12:00 Uhr  
27.08., 03.09. 24.09.

**Wo:** **GAG** Gemeinschaftsraum  
Albert-Schweitzer-Straße 1, 50968 Köln

**Kosten:** 5 Euro pro Stunde  
Die erste Stunde ist kostenlos, danach bitten wir um verbindliche Anmeldung.

**Anmeldung:** Manuela Kohn, Yogalehrerin,  
T. 0221 2941478

## Tanz mit!

### Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Bürgerverein RADERBERG und -THAL e.V.

Wir freuen uns alle Tanzbegeisterten, ob alt oder jung, ob als Paar oder allein, zum Tanz begrüßen zu dürfen! Lasst uns zu Musik von gestern und heute gemeinsam Tanzen und von professionellen Tanzlehrern neues Lernen. Tanzt einfach mit!

**Wann:** freitags von 14:30 bis 15:45 Uhr  
23.08., 20.09.2024

**Wo:** Gemeindesaal Philippus-Kirchengemeinde  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

**Kosten:** Die Veranstaltung ist kostenfrei, über Spenden freuen wir uns sehr!

**Info:** Mechthild Lauf, T. 01520 9092612  
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de  
oder Jan Gudorf, T.0163 4446669  
E-Mail: jan.gudorf@raderbergundthal.de

---

## Offener Treff im GAG Gemeinschaftsraum

Gemütliches Kaffeetrinken, Planen, Plausch und Austausch von Ideen

**Wann:** montags ab 15:00 bis 16:30 Uhr  
08. 07., 22.07., 12.08., 26.08., 09.09., 23.09.2024

**Wo:** Gemeinschaftsraum der GAG  
Albert-Schweitzer-Str. 1, 50968 Köln

SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V., Rubensstraße 7-13, 50676 Köln  
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

## Spielenachmittag im GAG Gemeinschaftsraum

Lustiger Nachmittag mit verschiedenen Spielen

**Wann:** montags ab 15:00 bis 16:30 Uhr  
16.07., 29.07., 19.08., 16.09., 30.09.2024

**Wo:** Gemeinschaftsraum der GAG  
Albert-Schweitzer-Str. 1, 50968 Köln

---

## Seniorenclub der evangelischen Philippus-Kirchengemeinde

**Wann:** mittwochs ab 15 Uhr trifft sich der Seniorenclub, jeden 3. Mittwoch ab 13 Uhr – gibt es ein gemeinsames Mittagessen

**Wo:** Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde

**Info:** Claudia Reichow, T. 0178 4070039

## Kölsch Klaaf – Verzällcher und Schmölzcher

**Wann:** Mittwoch, 14.08.2024 um 15:00 Uhr

**Wo:** Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

**Info:** Claudia Reichow, T. 0178 4070039

---

## Evangelische Philippus – Kirchengemeinde Meditative Andachten

In der Regel am letzten Samstag im Monat lädt die evangelische Philippus-Gemeinde in Köln-Raderthal zu einer meditativen Andacht unter der Leitung von Heidrun Haardt ein. Eine Zeit zum Innehalten, zur Gemeinsamkeit und ein wohltuender Kontrast zum Alltag.

**Wann:** Samstag um 19:00Uhr  
27.07., 31.08., 28.09.2024

**Wo:** Philippus-Kirche Raderthal

## Repair – Initiative der Philippus – Kirchengemeinde

### **Kann das Weg, oder kann man das noch reparieren?**

Im **Repaircafé** der Philippus-Gemeinde können Sie mit Unterstützung des Repaircafé-Teams Ihre Dinge selber reparieren. Als Laie kann man einiges dazu lernen und geht (in der Regel) mit einem funktionierenden Gegenstand nach Hause.

Es wird gebeten, sich vorher auf der Philippus-Homepage Anzumelden.

**Wann:** mittwochs jeweils um 18:00 Uhr  
10.07., 07.08, 11.09.2024

**Wo:** Gemeindesaal der Philippus-Kirche  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

## Sprechstunde

### Unser SeniorenNetzwerk Raderthal

Für Ihre Anliegen steht Ihnen Netzwerkkoordinatorin Mechthild Lauf zur Verfügung. Gerne können Sie auch einen anderen Termin vereinbaren, Anruf genügt!

**Wann:** mittwochs, 10:00 bis 12:00Uhr

**Wo:** Philippus-Kirchengemeinde  
Albert-Schweitzer-Straße 3  
50968 Köln Raderthal

**Info:** Mechthild Lauf, Tel. 01520 9092612  
Seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

### Die SeniorenNetzwerke Köln

sind ein Programm der Kölner Wohlfahrtsverbände, der Sozialbetriebe Köln und der Stadt Köln unter Mitwirkung der Seniorenvertretung.



### Informationen aller SeniorenNetzwerke

erhalten Sie unter [www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de).