

Besondere bevorstehende Termine Juli - September 2024:

- **Fotoausstellung im Rahmen des Projektes „Queeres Mülheim Plus“:** Die Bilder hängen noch bis mindestens 18. April im 2. Stock des Bezirksrathaus Mülheim und können besichtigt werden.
- **Teilnahme am CSD: Am Sonntag, den 21. Juli!** Seien Sie auch dieses Jahr wieder mit dabei und unterstützen Sie uns und den CSD in Köln! Lassen Sie uns gemeinsam Farbe zeigen!
- **Regenbogen-Disco: Am Donnerstag, den 12. September von 18.00 - 21.00 Uhr** im VHS Saal im Bezirksrathaus Mülheim! Mit Snacks, Getränken und DJ! Wir freuen uns!
- **Ehrenamtstage in Köln: Am 17. & 18. August 2024** finden in Köln die Ehrenamtstage statt! Auch die SeniorenNetzwerke haben einen Stand und wir sind noch auf der Suche nach Ehrenamtlichen, die uns unterstützen. Melden Sie sich gerne.
- **Gymnastik auf/mit dem Stuhl zu Musik: Ab dem 19. August - 04. November 2024** bieten wir jeden Montag von 11.30-12.30 Uhr wieder Gymnastik auf/mit dem Stuhl an. Bitte melden Sie sich hierfür bei mir an (mit Kursgebühr).
- **Gesundheitsgespräch am Dienstag, den 17. September 2024, 18.00-19.30 Uhr, VHS Forum und online:** „Einsamkeit - Ursachen, Folgen, Hilfen für Einzelne und die Gesellschaft“. Anmeldung über die VHS-Seite. Kursnummer: A-132135.

Ihr Kontakt zum SeniorenNetzwerk Mülheim:

Koordinatorin Bagnu Yazici
AWO Köln e.V., SNW Mülheim
c/o August Bebel Haus (ABH), Krahenstr. 1, 51063 Köln
Tel.: 0221-645405, E-Mail: seniorennetz-muelheim@awo-koeln.de

Dies ist der Infobrief von Juli - September 2024



Herzlich willkommen im SeniorenNetzwerk Mülheim!

Sie möchten Ihre Ideen umsetzen, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten einbringen oder sich engagieren? Sie suchen Hilfe und Unterstützung? Besuchen Sie uns doch einfach mal bei unserem Stammtisch! **Denn dort werden Termine bekanntgegeben, neue Ideen gesammelt, Treffpunkte und Uhrzeiten für die verschiedenen Gruppen, wie Frischluft & Bewegung, Op Jöck etc. verkündet. Alle anderen Gruppen haben feste Uhrzeiten und Sie können, nach einem kurzen Gespräch mit der Koordinatorin (Kontaktdaten s.u.) gerne vorbeischaun.**

Das **standortgebundene SeniorenNetzwerk Mülheim** hat die wichtige Aufgabe, ein Grundangebot für alle älteren Menschen im Stadtteil Mülheim zu sichern, insbesondere für diejenigen, die einen besonderen Unterstützungsbedarf haben.

Wir sitzen im wunderschön gelegenen August Bebel Haus, direkt am Rhein!

Wir haben regelmäßig stattfindende Wochenaktivitäten:

- Montags treffen wir uns zum **Montagsfrühstück** von 10.00-11.30 Uhr. Ein Angebot vom selbstorganisierten SeniorenNetzwerk. Gegen eine kleine Spende. Bitte melden Sie sich hierfür an.
- Montags und freitags bieten wir einen **Fit für 100-Kurs** an: Montags von 16.30-17.30 Uhr mit Cora und freitags von 10.00-11.00 Uhr mit Tina (mit Kursgebühr). Warteliste.
- Dienstags kommen die **türkischsprachigen Senior*innen zum „Sohbet Saati“ (Gesprächskreis)** von 14.00-16.00 Uhr zusammen.
- Jeden Freitag treffen wir uns zum **Gedächtnistraining** von 11.15-12.15 Uhr mit Anna (mit Kursgebühr).

Bitte melden Sie sich für den Fit für 100-Kurs und das Gedächtnistraining bei der Koordinatorin, um zu erfragen, ob noch Plätze frei sind!

ABH=August Bebel Haus



Jeden 1. Dienstag im Monat: 02. Juli / 06. August / 03. September

- **Regenbogen-Mitbringfrühstück + von 10.00-12.00 Uhr**
Brötchen, Butter, Eier, Milch und Kaffee stellt das SeniorenNetzwerk. Es wird darum gebeten, dass jede/r das mitbringt, was sie/er im Kühlschrank übrig hat.
- **Spieletreff von 14.00-16.30 Uhr** vorübergehend in der Eisdiele auf der Buchheimer Str.

Jeden 2. Dienstag im Monat: 09. Juli / 13. August / 10. September

- **Mitbringfrühstück von 10.00-12.00 Uhr im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd in der Ulitzkastr. 5**
Brötchen, Butter, Eier, Milch und Kaffee stellt das SeniorenNetzwerk. Es wird darum gebeten, dass jede/r das mitbringt, was sie/er im Kühlschrank übrig hat.

Jeden 3. Dienstag im Monat: 16. Juli / 20. August / 17. Juli

- **„Frühstück am Rhein“ von 10.00-12.00 Uhr im ABH**
- **Spieletreff von 14.00-16.30 Uhr** vorübergehend in der Eisdiele auf der Buchheimer Str.

Jeden 4. Dienstag im Monat: 23. Juli / 27. August / 24. September

- **Offener Treff von 10.00-12.00 Uhr im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd in der Ulitzkastr. 5**

Jeden 1. Mittwoch im Monat: 03. Juli / 07. August / 04. September

- **Kinonachmittag im Filmpalast:** Treffpunkt ist um 13:30 Uhr am Wiener Platz an der Linie 4 am Fahrkartenautomaten. Für KölnerLeben-Leser mit Rabattmarke: 6 €, inklusive Kuchen und Kaffee.



Jeden 2. Mittwoch im Monat: 10. Juli / 14. August / 11. Juli

- **Stammtisch „Klönen & Planen“ von 14.00-16.00 Uhr im ABH**
- **Strickgruppe von 13.00-16.00 Uhr im Norbert Burger Seniorenzentrum**
Ein Angebot des selbstorganisierten SeniorenNetzwerk.

Jeden 3. Mittwoch im Monat: 17. Juli / 21. August / 18. Juli

- **„Frischlufft & Bewegung“**
Treffpunkt ist immer um 10.00 Uhr vor Zoch`s Biergarten am Wiener Platz. I.d.R. laufen wir ca. 7 km, aber höchstens 10 km.

Jeden 4. Mittwoch im Monat: 24. Juli / 28. August / 25. Juli

- **Wir sind „Op Jöck“**
Treffpunkt ist immer 10.00 Uhr vor Zoch`s Biergarten am Wiener Platz! Kommen Sie gerne mit.
- **„Smartphone 1x1“ von 15.00-17.00 Uhr**
Wir treffen uns zum Smartphone 1x1 und können Fragen stellen, Probleme lösen und weiterhelfen. Kommen Sie gerne vorbei!

Jeden 1. Freitag im Monat: 05. Juli / 02. August / 06. September

- **Boulespielen von 15.00-17.00 Uhr im Mülheimer Stadtgarten**
In Kooperation mit dem selbstorganisierten SNW.

Jeden 2. Freitag im Monat: 12. Juli / 09. August / 13. September

- **Fotogruppe „Unser Blick“ von 15.00-16.30 Uhr im ABH**

Jeden 4. Freitag im Monat: 26. Juli / 23. August / 27. September

- **Café Naschkatze von 14.30-16.00 Uhr im ABH**
Mit Kaffee und Kuchen und netten Gesprächen!