

## Newsletter des SeniorenNetzwerk Mülheim für Juli 2024

### Im Rahmen unseres Projektes „Queeres Mülheim Plus“ bieten wir folgendes für Sie an:

#### Fotoausstellung



Die Bilder hängen im 2. Stock des Bezirksrathaus Mülheim und können besichtigt werden. Die Ausstellung ist als Wanderausstellung konzipiert und kann bei Interesse verliehen werden. Melden Sie sich, wenn Sie Interesse haben!

#### Teilnahme am CSD



Wir beteiligen uns auch in diesem Jahr wieder an der CSD Demonstration am Sonntag, den 21. Juli!!!! Seien Sie mit dabei, laufen Sie mit uns mit oder werden Sie eine/r unserer Wagenengel.

#### Regenbogen-Mitbringfrühstück+ von 10.00-12.00 Uhr im ABH: Jeden 1. Dienstag



Wir besorgen für Sie Brötchen, Butter, Eier und Kaffee und Sie bringen das mit, was in Ihrem Kühlschrank ist oder worauf Sie gerade Lust haben. Alles wird geteilt. Wir freuen uns auf die Fortführung.

#### Regenbogen-Disco im Saal der VHS im Bezirksrathaus Mülheim



Am Donnerstag, den 12. September wollen wir mit Ihnen von 18.00 - 21.00 Uhr gemeinsam feiern! Tanzen unter dem Regenbogen ist das Motto des Abends, das heißt: Bunt, frei und natürlich für ALLE! Ziel des Projektes "Queeres Mülheim Plus" ist es, Begegnungen zu ermöglichen, Vorurteile abzubauen und mehr Vielfalt im Alter zu leben.

### Unsere wöchentlichen Aktivitäten:

- 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 und kommen Sie pünktlich um 10.00 Uhr.
- Montags bieten wir **Gymnastik auf und am Stuhl zur Musik** mit Bettina (mit Kursgebühr). Der neue Kurs startet ab dem 19. August und wir haben noch freie Plätze!!! Bitte melden Sie sich bei mir, wenn Interesse besteht.
- 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 Ania (mit Kursgebühr).



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

Unsere Aktivitäten, die 1- 2 Mal im Monat stattfinden:

02. Juli:



- **Regenbogen-Mitbringfrühstück+ von 10.00-12.00 Uhr im ABH**  
Wir besorgen für Sie Brötchen, Butter, Eier und Kaffee und Sie bringen das mit, was in Ihrem Kühlschrank ist oder worauf Sie gerade Lust haben. Alles wird geteilt. Wir freuen uns auf die Fortführung.
- **Spieletreff von 14.00-16.30 Uhr**

03. Juli:

- **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.

05. Juli:

- **Boulespielen von 15.00 - 17.00 Uhr im Mülheimer Stadtgarten**  
Vorausgesetzt es ist gutes Wetter!

09. Juli:

- **Mitbringfrühstück von 10.00-12.00 Uhr beim offenen Treff im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd:** Wir besorgen für Sie Brötchen, Butter, Eier und Kaffee und Sie bringen das mit, was in Ihrem Kühlschrank ist oder worauf Sie gerade Lust haben. Alles wird geteilt.

10. Juli:

- **Stammtisch „Klönen & Planen“ von 14.00-16.00 Uhr im ABH: ACHTUNG: Hier hat sich die Uhrzeit geändert!!! Bitte um Beachtung.**
- **Strickgruppe von 13.00-16.00 Uhr im Norbert Burger Seniorenzentrum**  
Ein Angebot des selbstorganisierten SeniorenNetzwerk.

12. Juli:

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

16. Juli:

- **„Frühstück am Rhein“ von 10.00-12.00 Uhr im ABH**
- **Spieletreff von 14.00-16.30 Uhr**

17. 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.

### 23. Juli:

- **Offener Treff von 10.00-12.00 Uhr im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd (Ulitzkastr. 5, 51063 Köln-Mülheim)**

### 24. 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 im ABH**  
Wenn Sie Fragen oder Probleme mit Ihrem Smartphone / Handy haben, sind Sie hier genau richtig!

### 26. Juli:

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

### Weitere Angebote im Juli und darüber hinaus:

- **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).
- **Kostenlose Sportkurse** von Kölle aktiv: Vom 01.06. - 31.08.2024 gibt es in unterschiedlichen Stadtbezirken und Stadtteilen verschiedene Sportkurse, die u.a. für Senior\*innen angeboten werden. Infos gibt es bei mir oder unter [www.koelle-aktiv.de](http://www.koelle-aktiv.de)
- Weitere **kostenlose Angebote** für den „Sommer in Köln“ gibt es unter <https://sommer.koeln/> Schauen Sie doch mal rein!
- **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.
- **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.