



## **Programmheft**

# **SeniorenNetzwerk Weidenpesch**

2. Halbjahr 2024

**Deutsches Rotes Kreuz**   
Kreisverband Köln e. V.

## Kontaktdaten

### SeniorenNetzwerk Weidenpesch

Koordinatorin: Mareike Dunkel  
Träger: Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Köln e.V.  
Anschrift: Oskar-Jäger-Str. 42  
50825 Köln  
Telefon: 0221 – 5487 392  
Handy: 0170 – 22 85 937  
Email: seniorennetzwerk-weidenpesch@drk-koeln.de

## Allgemeine Infos

Die Veranstaltungen sind überwiegend kostenlos. Wenn es einen Kostenbeitrag gibt, versuchen wir ihn niedrig zu halten. Sollte der Kostenbeitrag für Sie zu hoch sein, sprechen Sie mich im Vertrauen an. Wir werden eine Lösung finden.

### **Machen Sie mit!**

Wenn Sie eigene Ideen, Wünsche oder Anregungen für das Netzwerk haben, kontaktieren Sie mich gerne.

Programm- oder Terminänderungen vorbehalten.

Aktuelle Informationen rund um die Senioren-

Netzwerke finden Sie unter  
<https://seniorennetzwerke-koeln.de>



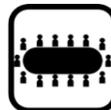
Meine Notizen:



## Persönliche Sprechstunde

<b>Beschreibung</b>	<p>Haben Sie Lust, das Netzwerk in Weidenpesch kennenzulernen?</p> <p>Möchten Sie sich selbst engagieren?</p> <p>Haben Sie Wünsche, Anregungen oder Ideen für das Netzwerk?</p> <p>Kommen Sie gerne in die Sprechstunde!</p>								
<b>Wann?</b>	<p><b>Jeden 3. Freitag von 10:00 - 12:00 Uhr und nach Vereinbarung</b></p> <table><tr><td>19.07.24</td><td>11.10.24</td></tr><tr><td>16.08.24</td><td>verschoben wegen Urlaub</td></tr><tr><td>20.09.24</td><td>15.11.24</td></tr><tr><td></td><td>20.12.24</td></tr></table>	19.07.24	11.10.24	16.08.24	verschoben wegen Urlaub	20.09.24	15.11.24		20.12.24
19.07.24	11.10.24								
16.08.24	verschoben wegen Urlaub								
20.09.24	15.11.24								
	20.12.24								
<b>Wo?</b>	<p>Quartiersbüro an der Heilig Kreuz Kirche Floriansgasse 2 50737 Köln</p>								
<b>Kontakt</b>	<p>Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>								

Meine Notizen:



## Kölscher Klaaf

<b>Beschreibung</b>	<p>Einmal im Monat treffen wir uns zum Austauschen und Planen.</p> <p>Wir starten ab 9 Uhr mit einem gemeinsamen Frühstück. Jede*r bringt sich ein eigenes Frühstück mit. Kaffee und Tee gibt es vor Ort. Anschließend planen wir fehlende Freizeitangebote, Vorträge und Ausflüge oder genießen einfach die neuen und alten Begegnungen im Veedel.</p> <p>Sie können entscheiden, ob Sie bereits um 9 Uhr beim Frühstück dabei sein wollen oder erst später (bis 10 Uhr) dazukommen möchten.</p>						
<b>Wann?</b>	<p><b>Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 9:00 Uhr</b></p> <table><tr><td>04.07.24</td><td>10.10.24</td></tr><tr><td>01.08.24</td><td>07.11.24</td></tr><tr><td>05.09.24</td><td>05.12.24</td></tr></table>	04.07.24	10.10.24	01.08.24	07.11.24	05.09.24	05.12.24
04.07.24	10.10.24						
01.08.24	07.11.24						
05.09.24	05.12.24						
<b>Wo?</b>	<p>Haus Mobile Hohenfriedbergstr. 9 - 11 50737 Köln</p>						
<b>Kontakt</b>	<p>Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist beim 1. Mal erforderlich.</p>						



Meine Notizen:



## Stammtisch am Montag

<b>Beschreibung</b>	<p>Unser Netzwerk trifft sich einmal im Monat zum Stammtisch „Em Golde Kappes“.</p> <p>Für den Stammtisch ist keine Anmeldung notwendig. Wer möchte, kann in die WhatsApp-Gruppe vom Stammtisch kommen.</p> <p>Übrigens: montags ist Reibekuchentag!</p>						
<b>Wann?</b>	<p><b>Jeden 4. Montag im Monat um 13:00 Uhr</b></p> <table><tr><td>22.07.24</td><td>28.10.24</td></tr><tr><td>26.08.24</td><td>25.11.24</td></tr><tr><td>23.09.24</td><td></td></tr></table>	22.07.24	28.10.24	26.08.24	25.11.24	23.09.24	
22.07.24	28.10.24						
26.08.24	25.11.24						
23.09.24							
<b>Wo?</b>	<p>Lokal „Em Golde Kappes“</p> <p>Neusser Str. 295</p> <p>50733 Köln</p>						
<b>Kontakt</b>	<p>Mareike Dunkel</p> <p>Eine Anmeldung ist <u>nicht</u> erforderlich.</p>						

Meine Notizen:



## Nordic Walking & Gymnastik für Anfänger:innen geeignet

<b>Beschreibung</b>	<p>Jede Woche trifft sich die Gruppe zum Nordic Walking mit Outdoor-Gymnastik.</p> <p>Der Kurs ist auch <u>für Anfänger:innen</u> geeignet. Wenn Sie noch keine eigenen Walking-Stöcke besitzen, kann Ihnen das Netzwerk Stöcke ausleihen.</p> <p>Eine professionelle Trainerin begleitet die Gruppe. Ein 10-wöchiger Kurs kostet 40€ und findet mehrmals im Jahr statt.</p> <p>An den Terminen ohne Trainerin fällt kein Beitrag an.</p>
<b>Wann?</b>	<p><b>Jeden Dienstag um 11:00 Uhr</b> (an Feiertagen nach Absprache)</p>
<b>Wo?</b>	<p>Auf der grünen Wiese rechts neben der Feuerwehr an der Scheibenstraße.</p> <p><b>Achtung!</b> Der Treffpunkt kann variieren.</p>
<b>Kontakt</b>	<p>Ingrid Menke walking-weidenpesch@web.de Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>

Meine Notizen:



## Nordic Walking Gruppe 2 für Fortgeschrittene

<b>Beschreibung</b>	<p>Diese Nordic Walking Gruppe richtet sich an Fortgeschrittene, die nicht alleine walken wollen.</p> <p>Das Nordic Walking findet ohne Trainer:in statt. Die Routen können gemeinsam geplant werden. Beliebte Strecken sind z.B. der Fühlinger See oder der Ginsterpfad.</p>
<b>Wann?</b>	<b>nach Vereinbarung</b>
<b>Wo?</b>	unterschiedlich
<b>Kontakt</b>	<p>Mareike Dunkel</p> <p>Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>

Meine Notizen:



## Tanzen in den Feierabend

<b>Beschreibung</b>	<p>Wir tanzen allein, im Kreis, in der Gasse zu unterschiedlichen Musiken und Rhythmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.</p> <p>Die Freude an der Bewegung zur Musik kommt von selbst.</p> <p>Alle Menschen sind herzlich willkommen, das Alter spielt keine Rolle!</p> <p><i>Für die Teilnahme ist eine Mitgliedschaft im Sportverein erforderlich (11€/Monat zzgl. Aufnahmegebühr), das Angebot kann jedoch zuerst ausprobiert werden.</i></p>
<b>Wann?</b>	<b>Jeden Mittwoch von 19:00 - 20:00 Uhr</b>
<b>Wo?</b>	Turnhalle der Florianschule Neusser Str. 605 50737 Köln
<b>Kontakt</b>	TVM Weidenpesch, Frank Klasen info@tvm-weidenpesch.de

Meine Notizen:



## Spaziergang „Latschen und Tratschen“

<b>Beschreibung</b>	<p>Dieser Spaziergang ist für Menschen, die langsam kürzere Strecken gehen möchten.</p> <p>Der Spaziergang ist für Menschen mit Gehhilfen geeignet.</p> <p>Nach dem Spaziergang findet eine Einkehr im Café oder der Bäckerei statt.</p> <p>An sehr kalten oder regnerischen Tagen trifft sich die Gruppe direkt im Café.</p>												
<b>Wann?</b>	<p><b>Alle 2 Wochen montags um 10:00 Uhr</b></p> <table><tr><td>08.07.24</td><td>30.09.24</td></tr><tr><td>22.07.24</td><td>14.10.24</td></tr><tr><td>05.08.24</td><td>28.10.24</td></tr><tr><td>19.08.24</td><td>11.11.24</td></tr><tr><td>02.09.24</td><td>25.11.24</td></tr><tr><td>16.09.24</td><td>09.12.24</td></tr></table>	08.07.24	30.09.24	22.07.24	14.10.24	05.08.24	28.10.24	19.08.24	11.11.24	02.09.24	25.11.24	16.09.24	09.12.24
08.07.24	30.09.24												
22.07.24	14.10.24												
05.08.24	28.10.24												
19.08.24	11.11.24												
02.09.24	25.11.24												
16.09.24	09.12.24												
<b>Wo?</b>	<p>Treffpunkt vor dem Rewe auf der Neusser Straße (Haltestelle Scheibenstr.).</p>												
<b>Kontakt</b>	<p>Mareike Dunkel</p> <p>Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>												

Meine Notizen:



## Spaziergang „Fit durch´s Veedel“

<b>Beschreibung</b>	Dieser Spaziergang ist für Menschen, die gerne zügiger gehen möchten. Die Strecken betragen ca. 5 – 10 km durch Kölner Stadtteile & Grünbereiche sowie durch das Kölner Umland. Eigene Ideen für Ausflugsziele sind willkommen!
<b>Wann?</b>	<b>Termine nach Vereinbarung, i.d.R. dienstags</b>
<b>Wo?</b>	Der Treffpunkt variiert je nach Ausflugsziel.
<b>Kontakt</b>	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist erforderlich.

Meine Notizen:



## Spielenachmittag

<b>Beschreibung</b>	Ein gemütlicher Spielenachmittag mit Rummikub, Skip-Bo und co. Weitere Spielvorschläge sind willkommen.
<b>Wann?</b>	<b>Jeden Dienstag um 14:00 Uhr</b>
<b>Wo?</b>	Haus Mobile Hohenfriedbergstr. 9 - 11 50737 Köln
<b>Kontakt</b>	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist <u>nicht</u> erforderlich.

Meine Notizen:



## Doppelkopf

<b>Beschreibung</b>	<p>Eine feste Gruppe trifft sich wöchentlich zum Doppelkopf spielen.</p> <p>Die Runde freut sich über neue Mitspieler*innen.</p>
<b>Wann?</b>	<p><b>Jeden Freitag von 10:00 - 12:00 Uhr</b></p>
<b>Wo?</b>	<p>Haus Mobile Hohenfriedbergstr. 9 - 11 50737 Köln</p>
<b>Kontakt</b>	<p>Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>

Meine Notizen:



## Gedächtnistraining

<b>Beschreibung</b>	<p>Unter der Anleitung der ausgebildeten Gedächtnistrainerin Frau Meißner lernen Sie miteinander ganz nach dem Motto – aktiv, begeistert und unbeschwert.</p> <p>Der Kostenbeitrag für einen 10-wöchigen Kurs beträgt 35€.</p>
<b>Wann?</b>	<p><b>Jeden Mittwoch von 10:00 - 11:30 Uhr –</b> pausiert im Sommer, Neustart ab 4. September</p>
<b>Wo?</b>	<p>Jugendzentrum „DachloW“ Neusser Str. 731 50737 Köln</p>
<b>Kontakt</b>	<p>Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>



Meine Notizen:



## Buch-Club

<b>Beschreibung</b>	<p>In monatlichen Treffen tauscht sich der Buch-Club über interessante, spannende und lustige Bücher aus.</p> <p>Die Teilnehmer*innen können eigene Bücher mitbringen, um Sie den anderen vorzustellen.</p> <p>Weitere gemeinsame Aktivitäten, z.B. den Besuch einer Lesung, können hier geplant werden.</p>						
<b>Wann?</b>	<p><b>Jeden 3. Freitag im Monat von 14:00 - 16:00 Uhr</b></p> <table><tr><td>19.07.24</td><td>18.10.24</td></tr><tr><td>16.08.24</td><td>15.11.24</td></tr><tr><td>20.09.24</td><td>20.12.24</td></tr></table>	19.07.24	18.10.24	16.08.24	15.11.24	20.09.24	20.12.24
19.07.24	18.10.24						
16.08.24	15.11.24						
20.09.24	20.12.24						
<b>Wo?</b>	<p>Haus Mobile Hohenfriedbergstr. 9 - 11 50737 Köln</p>						
<b>Kontakt</b>	<p>Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>						



Meine Notizen:



## Sommerfest

<b>Beschreibung</b>	<p>Zum ersten Mal möchten wir gemeinsam bei Grillwürstchen und Kölsch ein Sommerfest feiern.</p> <p>Wir bitten um Salat- und Kuchenpenden (Rückmeldung bei Mareike Dunkel bis 16.8.). Bitte bringen Sie Ihr Geschirr und Besteck mit!</p>
<b>Wann?</b>	<b>Mittwoch, 28. August 2024 ab 14:00 Uhr</b>
<b>Wo?</b>	<p>Vereinsheim des KGV Weidenpesch Scheibenstr. (von der Scheibenstr. kommend bei der Feuerwehr abbiegen und den zweiten Treppenabgang auf der rechten Seite nehmen) 50737 Köln</p>
<b>Kontakt</b>	<p>Mareike Dunkel Um Anmeldung bis 16.8.24 wird gebeten.</p>

Meine Notizen:



## Lesung

<b>Beschreibung</b>	Die Autorin Emma Breuninger liest aus ihren Werken. Weitere Informationen folgen. Bitte beachten Sie auch die Aushänge im Stadtteil.
<b>Wann?</b>	<b>Mittwoch, 27. November 2024, um 16:00 Uhr</b>
<b>Wo?</b>	Erlöserkirche Derfflingerstr. 9 50737 Köln
<b>Kontakt</b>	Mareike Dunkel Eine Anmeldung ist <u>nicht</u> erforderlich.

Meine Notizen:



## Digital-Lotsen

<b>Beschreibung</b>	<p>Das SeniorenNetzwerk Weidenpesch vermittelt Ihnen ehrenamtliche Helfer:innen zu allen Fragen rund um das Thema „Digitalisierung“.</p> <p>Unsere Digital-Lotsen helfen Ihnen, im Umgang mit Ihren eigenen Geräten sicherer zu werden.</p> <p>Falls Sie noch kein digitales Gerät haben, aber daran interessiert sind, erste Schritte im Umgang damit zu erlernen, können wir Ihnen ein Leihgerät zur Verfügung stellen.</p> <p>Das Projekt ist kostenfrei.</p>
<b>Wann?</b>	<b>Nach persönlicher Terminvereinbarung</b>
<b>Wo?</b>	Nach persönlicher Vereinbarung
<b>Kontakt</b>	<p>Mareike Dunkel</p> <p>Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>

Meine Notizen:



## Seniorenkino im Filmpalast

<b>Beschreibung</b>	Einmal im Monat bietet der Filmpalast einen Film im Rahmen der Seniorenkino-Reihe an. Kosten: 7€ (inkl. einer Tasse Kaffee mit Gebäck)
<b>Wann?</b>	<b>Jeden 1. Mittwoch im Monat</b> Filmstart 1: <b>14:30 Uhr</b> (Einlass Foyer: 13:30 Uhr) Filmstart 2: <b>15:30 Uhr</b> (Einlass Foyer: 14:30 Uhr)
<b>Wo?</b>	Filmpalast Köln Hohenzollernring 22 50672 Köln
<b>Kontakt</b>	0221 - 27257717 (Ticketbestellung)

## SeniorenKino im Odeon

<b>Beschreibung</b>	Einmal im Monat bietet das Odeon einen Film im Rahmen des SeniorenKinos an. Kosten: 7€
<b>Wann?</b>	<b>Jeden 2. Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr</b>
<b>Wo?</b>	Odeon – das Südstadt-Kino Severinstr. 81 50678 Köln
<b>Kontakt</b>	0221 - 31 31 10 (Ticketbestellung)

## Seniorenberatung im Stadtbezirk Nippes

<b>Beschreibung</b>	<p>Die Seniorenberatung unterstützt Sie dabei, dass Sie trotz Einschränkungen durch Alter, Krankheit oder Behinderung so lange wie möglich in Ihrer eigenen Wohnung leben können. Die Seniorenberatung bietet Ihnen hierfür Informationen, Beratung, Hilfen bei Anträgen und vieles mehr.</p> <p>Die Beratung erfolgt unabhängig, überkonfessionell, kostenlos und vertraulich. Hausbesuche sind möglich.</p>
<b>Kontakt</b>	<p>Diakonisches Werk Köln &amp; Region Einheitstraße 8, 50733 Köln 0221 / 976 23 - 771 oder 0221 / 976 23 - 772</p>
	<p>Deutsches Rotes Kreuz Köln Pohlmanstr. 13, 50735 Köln 0221 / 97 11 466</p>
	<p>Deutsches Rotes Kreuz Köln im Bezirksrathaus Neusser Str. 450, Zimmer 262, 50733 Köln 0221 / 221 – 9 52 57</p>

## Weitere hilfreiche Kontakte

<b>Seniorenvertretung Nippes</b>	Sprechzeiten jeden 2. Donnerstag im Monat von 10 – 12 Uhr im Bezirksrathaus Nippes, Zimmer 210. 0221 / 221 – 9 54 99
<b>Nachbarschaftshilfe „Kölsch Hätz“</b>	Caritasverband für die Stadt Köln e.V. 0221 / 740 02 30
<b>Veedelsrikscha</b>	kostenlose Rikscharfahrten für mobilitätseingeschränkte Senior*innen Buchung unter 0221 / 976587-0 oder nippes@radelnohnealter.koeln
<b>Zentrales Beratungstelefon der Stadt Köln</b>	Sprechzeiten Mo – Fr von 9 – 12 Uhr sowie Mo – Do von 14 – 16 Uhr 0221 / 221 - 27 400
<b>Senioren-Telefon der Polizei Köln</b>	0221 / 229 - 2299
<b>Kölner Friedhofsmobil</b>	Senioren Servicedienste Köln e.V. oder 0221 / 569 10 48 17
<b>Telefonseelsorge</b>	0800 / 111 0 222 (kostenfrei)
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	116 117 (kostenfrei)
<b>Apotheken- Notdienst-Hotline</b>	Information über die nächstgelegene Nacht- / Notdienstapotheke 0800 / 00 22 8 33 (kostenfrei aus dem Festnetz)

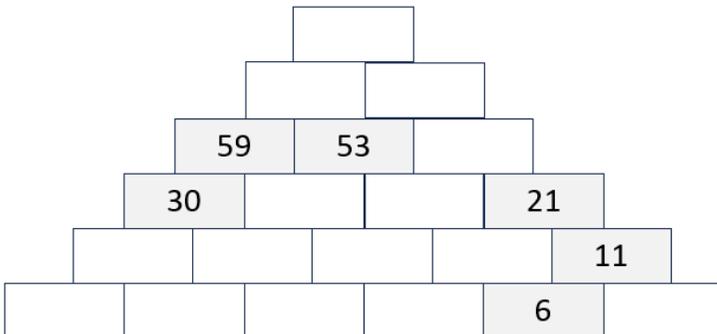
## Rätselspaß

Finden Sie ein passendes Wort, das Bestandteil beider Wörter sein kann.

REGEN \_\_\_\_\_ HERR  
 RING \_\_\_\_\_ KUPPE  
 BONBON \_\_\_\_\_ STAU  
 LADEN \_\_\_\_\_ RUNDE  
 FLASCHEN \_\_\_\_\_ SCHMERZEN  
 SEE \_\_\_\_\_ ARZT  
 HAAR \_\_\_\_\_ BLUME  
 NACKEN \_\_\_\_\_ ADER

*einzusetzende Wörter: papier, schlag, hals, schirm, lokal, schnitt, not, finger*

Ergänzen Sie die fehlenden Zahlen. Jede Zahl ergibt sich aus der Summe der beiden darunterliegenden Zahlen.



*einzusetzende Zahlen: 24, 5, 15, 5, 10, 29, 98, 10, 210, 4, 45, 10, 112, 15, 14*

Gefördert durch



**Stadt Köln**