

Termine im September 2024

Koordination: Hartmut Emme

Festnetz: 0221 – 160 38 50

Mobil: +49 176 23279917

E-Mail: hartmut.emme@diakonie-koeln.de

Regelmäßige Termine

- **Boulegruppe**, freitags um 16.00 Uhr am Bouleplatz an der Bolligstraße, Erstkontakt über Ursula Tischmeyer, Tel.: 0179 - 2448085, gern auch über WhatsApp.
- **Digital-Sprechstunde**, donnerstags von 9.00 – 11.00 Uhr, Ev. Gemeindezentrum, Hackenbroicher Str. 59-61. Für den Erstkontakt melden Sie sich über Petra Kittlaus, Tel.: 0151 – 190 109 98 oder kittlauspetra@web.de.
- **Fahrradgruppe**, montags ab 14.00 Uhr, Startpunkt: Das Vereinshaus in Worringen, St.- Tönnis – Straße 68. Interessenten melden sich gern bei Hartmut Emme, Tel.: 0176 - 23 27 99 17, gern auch über WhatsApp oder Signal.
- **Heiteres Gedächtnistraining**, montags von 14.00 – 15.30 Uhr im Ev. Gemeindezentrum, Hackenbroicher Str. 59-61, Erstkontakt über den Koordinator Hartmut Emme, Tel.: 0176 – 23 27 99 17, gern auch über WhatsApp oder Signal.
- **Netzwerk-Stammtisch**, monatlich donnerstags ab 18.30 Uhr im Heinrich Bebber Haus, St.-Tönnis-Str.65, 50769 Köln, Heißgetränke können vor Ort zubereitet werden und eigene Getränke und Knabbersachen können mitgebracht werden, Kontaktperson und Anfrage zum nächsten Termin: Brigitte Frohn Rockenbach, Tel.: 0178 – 6702644
- **Ausfahrten mit der Fahrrad-Rikscha**, von Samstag bis Dienstag können sich Senior:innen durch Worringen und Umgebung chauffieren lassen. Zu Beginn jeder Fahrt wird die Route besprochen, eventuelle Zwischenstopps, Überraschungen und kleine Einlagen sind möglich, Fahrten ins Blaue, ins Grüne, auf den Friedhof, ins Eiscafé oder andere geliebte Orte. Wichtig zu wissen: Die Rikscha-Fahrten sind immer

gratis, Sie werden für die Fahrt immer abgeholt, eine Fahrt dauert gewöhnlich 1 - 1,5 Stunden, bis zu zwei Personen können mitfahren, gern auch ein Familienmitglied, unsere Worringer Rikscha-Fahrerinnen und -Fahrer sind gut geschult. Sie fahren ehrenamtlich und freuen sich auf Sie. Buchungen von 10.00 bis 18.00 Uhr über Tel.: 0221 – 84631500 – Empfang vom Elisabeth von Thüringen Haus.

- **Lieblingsspielenachmittag**, von 16.00 – 17.30 Uhr: Bringt Euer liebstes Gesellschaftsspiel mit und trifft auf andere Spielbegeisterte und deren Lieblingsspiele. Das Angebot findet in Kooperation mit der KÖB St. Pankratus, St. Tönnis-Straße 33, 50769 Köln - Worringen statt. Kontaktpersonen und Anfrage zum nächsten Termin: Petra Decker, Tel.: 0178 - 970 11 86

Weitere Termine im September 2024:

Am Montag, den 2. September

Fahren wir auf Einladung durch die Bahnhofsmission zur **Besichtigung des Kölner Hauptbahnhofs**. Abfahrt mit der S-Bahn ist um 9.13 Uhr ab Worringen. Wir bekommen dort eine Führung, die um 10.00 Uhr auf Gleis 1E startet. Anmeldungen sind bis zum 28.08 möglich bei Hartmut Emme, Tel.: 0176 - 23 27 99 17.

Am Montag, den 9. September:

Frühstückstreff, 9.30 – 11.30 Uhr im Ev. Gemeindezentrum, Hackenbroicher Str. 59-61, Anmeldung ist nicht nötig, bei einem Buffet-Frühstück besprechen wir in gemütlicher Atmosphäre Freizeitangebote und Initiativen für ein seniorenfreundliches Worringen, herzlich willkommen! Es wird ein Unkostenbeitrag von 5,- € erhoben.

Am Donnerstag, den 19. September:

Wandern weiter weg (10 bis 14 km): **Stille Pfade am Venusberg, 10,4 km und 200 Höhenmeter**; Treffpunkt ist normalerweise um 10.00 Uhr beim Parkplatz S-Bahn Worringen jeden 3. Donnerstag, für den Erstkontakt melden Sie sich über Hartmut Emme an, Tel.: 0176 - 23 27 99 17, gern auch über WhatsApp oder Signal.

Am Donnerstag, den 19. September

wird der **VielfALT – Infotag rund ums Älterwerden** wieder im Bürgerzentrum Chorweiler stattfinden von 14-18 Uhr. Dort werden alle Angebote für Senior:innen im Bezirk Chorweiler vorgestellt. Anmeldungen sind nicht nötig, demnächst das Programm auf der Homepage!

Am Montag, den 23. September:

Planungstreffen für neue Aktivitäten im Netzwerk, Ev. Gemeindezentrum, Hackenbroicher Str. 59, 50769 Köln von 10.00 – 12.00 Uhr.
Melden Sie sich gern im Vorfeld bei Hartmut Emme an, Tel.: 0176 - 23 27 99 17, gern auch über WhatsApp oder Signal

Am Donnerstag, den 26. September:

Gemeinsam Singen macht Spaß mit Akkordeonbegleitung durch Johanna Otten, Elisabeth von Thüringen Haus, Sankt-Tönnis-Straße 63a, 50769 Köln von 15.00 – 16.00 Uhr, Anmeldung ist nicht nötig.

Am Sonntag, den 29. September, 15.00 Uhr

Cinema Worringen: Udo Rösgen und sein Team laden uns wieder ein in ihre Spielstätte, St.-Tönnis-Straße 23 zum Film „WUNDERLAND - VOM KINDHEITSTRAUM ZUM WELTERFOLG“, der die Entstehungsgeschichte des Hamburger Miniatur Wunderland dokumentiert. Karten für 5,- € gibt es nur beim Koordinator des Netzwerks.

Weitere Veranstaltungen in Worringen

Angebot der Evangelischen Hoffnungsgemeinde

- Jeden 2. Mittwoch im Monat von 14.30 bis 16.30 Uhr Frauentreff im Ev. Gemeindezentrum Worringen, Hackenbroicher Straße 59, Kontakt: Dorothee Agena, Tel. 0157 - 36793125.
- Jeden 3. Mittwoch im Monat ab 18 Uhr „Wir Frauen um die 60 und älter“: Wir sind zu jung, um alt zu sein und zu alt, um jung zu sein. Wir haben viel Spaß, egal ob bei einem gemütlichen Plausch, Eis essen gehen, mal Frühstücken gehen oder im Garten chillen, Kontakt: Ingrid Dick, Tel.: 0221 - 782648

Angebote im St.-Tönnis-Haus

- An jedem Dienstag ab 14.00 Uhr: Gesellige Runde mit Kaffee und Kuchen oder Brötchen mit Wurst- und Käseplatte, Kontakt über Christel Heil, Tel.: 0221 – 783570
- An jedem 2. Mittwoch im Monat, 9.00 Uhr: Café Muckefuck, Kontakt über Claudia Büchel, Tel.: 0221 – 782600 oder 0151 – 651 23 607.

- An jedem 1. Mittwoch im Monat, 15-18 Uhr: Treffpunkt Jedermann - Generationsübergreifender Treff, Ansprechpartnerinnen: Elisabeth Bally und Hannelole Fischbock, Veranstalter ist das Familienzentrum Sankt Pankratius Am Worringer Bruch.

Angebote der Sportgemeinschaft Worringen

- Für Vereinsmitglieder wöchentliche Kurse in Seniorenfitness: dienstags, 9.00-10.00 Uhr und Donnerstag, 10.05 – 11.05 Uhr.
- Mit ärztlicher Verordnung wöchentlich viele Angebote im Rehabilitationssport in den Bereichen: Herzsport, Sport bei orthopädischen Erkrankungen, Sport in der Krebsnachsorge und Lungensport.
- Jeden zweiten Sonntag im Monat trifft sich die Wandergruppe der Sportgemeinschaft Worringen um 10.30 Uhr am Erdweg 1 zu einer kleinen Rundtour mit anschließender Einkehr. Alle Touren sind so ausgelegt, dass auch Senior*innen mit Rollator teilnehmen können. Kontakt: Erich Arendt, Tel.: 0176 – 35 87 16 14 oder arendter@gmail.com, um Anmeldung im Vorfeld wird gebeten, Gäste sind immer willkommen!

Angebot des AWO-Ortsvereins

- Jeden Mittwoch von 14.00 – 16.00 Uhr treffen sich die AWO-Senior:innen im Heinrich-Bebber- Haus, St.-Tönnis-Straße 65, 50769 Köln-Worringen

Angebot vom Bürgerbüro

- Jeweils am 4. Samstag im Monat von 14.00 - 16.00 Uhr gibt es ein Repair-Café für kleine Geräte in den Räumlichkeiten des Heinrich-Bebber-Hauses der AWO, Kontakt über Hans-Bernd Nolden, Tel.: 0172 – 7302033 oder E-Mail: hbn333@aol.com

Angebot Physiotherapie Schwarz

- Jeweils donnerstags Senioren-Qigong von 10.45 – 11.30 Uhr im Ev. Gemeindezentrum statt, Kosten für fünf x 45 Minuten: 40,- €. Fragen oder Anmeldungen unter jasmenschwarz1986@gmail.com oder 0177 – 52 100 54

Sprechstunde von Hartmut Emme im SeniorenNetzwerk Worringen: Nach Vereinbarung über Tel.: 0176 - 23 27 99 17.



Aktuelle Informationen zum SeniorenNetzwerk Worringen im Internet über **SCAN:**