

SeniorenNetzwerk Dellbrück



c/o
Städtisches Seniorenzentrum
Von-Quadt-Str. 74
51069 Köln
senioren.dellbrueck@gmx.de

PROGRAMM

3. QUARTAL 2024

Wir bieten an:

Netzwerkfrühstück - mit Vorträgen

Gedächtnistraining

**Gemeinsames Mittagessen in alternierenden Lokalen im
Veedel**

Spielenachmittag im SBK – Seniorenzentrum Dellbrück

Spaziergehen mit Einkehr

Gesprächsgruppe „Alter – Zufriedenheit – Alleinsein“

Literaturkreis – im Bürgertreff 1006

Netzwerkfrühstück mit Vortrag

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 10 – 12 Uhr

Im Gemeindezentrum der Pauluskirche (Thurner Str. 105, 51069 Köln)

10. Juli 2024 **Pauluskirche geschlossen**
Frühstück im Brauhaus

14. August 2024 **Pauluskirche geschlossen - entfällt**

11. September 2024 **in der Pauluskirche !!**

Vortrag: „Lehrbacher Park“

Frau Voigt

Kosten für Frühstück und Vortrag: € 4.-

Anmeldung: Frau Contzen 6802928

Gedächtnistraining (Leitung Dorothee Degen)

Jeweils letzter Freitag im Monat in der Pauluskirche um 11 Uhr

Im Juli fällt fällt Gedächtnistraining aus!!

30. August 2024 **Pauluskirche um 11 Uhr**

27. September 2024 **Pauluskirche um 11 Uhr**

Anmeldung: Frau Contzen 6802928

**Gemeinsames Mittagessen im Veedel
(wechselnde Lokale in Dellbrück)**

Am 1. Mittwoch im Monat:

03. Juli, 07. August, 04. September 2024

Anmeldung und Infos: G. Peek, Tel: 684285

**Spielenachmittag im SBK- Seniorenzentrum Dellbrück
Dellbrücker Hauptstr. 100a**

Am 1. Montag im Monat um 15 Uhr in der Bibliothek.

01. Juli, 05. August, 02. September 2024

Kontakt: Edith Beck, Tel: 6802876

Spaziergehen mit Einkehr

Jeden 3. Mittwoch im Monat (sofern das Wetter mitspielt)

**14 Uhr Treffpunkt: Brunnen am Bücherschrank, Haltestelle
Bahn/Bus Dellbrücker Hauptstraße.**

Am 17. Juli, 21. August, 18. September

**Rheinspaziergang (mit ÖPNV), ab Mülheim, mit Einkehr
Dellbrücker Heide mit Einkehr
Bergisch Gladbach (mit ÖPNV) Rundgang mit Einkehr**

Anmeldung: Beate Gauf, Tel: 6201221

Gesprächsgruppe Alter - Zufriedenheit – Alleinsein

- Für Menschen ab 70
- Mit Interesse am Themenbereich Alter und Zufriedenheit
- TeilnehmerInnen aus Dellbrück und Umgebung

Jeden 2. Dienstag im Monat von 16 – 18 Uhr

09. Juli, 13. August, 10. September 2024

Im Cafe der Philia, Hauswiesenweg 7, Köln-Dellbrück

Kontakt: Mona Klutznick, Tel: 9639316

**Literaturkreis im Bürgertreff 1006
(Dellbrücker Hauptstr./Ecke Berg.Gladbacher Str.)**

Jeden 3. Donnerstag im Monat von 15.30 – 17.30 Uhr

18. Juli, 15. August, 19. September 2024

Kontakt: Bernhild Schröter, Tel:684479

**Wir danken der Pauluskirche, dem Bürgertreff 1006 e.V.
und dem SBK Seniorenzentrum für die Möglichkeit,
bestimmte Senioren-Angebote in ihren Räumlichkeiten
anbieten zu können.**

Wichtige Telefon-Nummern:

Polizei Notruf	110
Feuerwehr und Notarzt	112
Ärztlicher Notdienst	116 117
Arztrufzentrale	1 92 92
Apothekendienst	01805 – 93 88 88
Seniorentelefon Stadt Köln	221 – 27400
Hilfeleistung für hilflose Personen	221 - 24444