

## Newsletter des SeniorenNetzwerk Mülheim für August 2024

### Ankündigungen, Informationen & Wissenswertes:

- **Hitzeaktionsplan und Aktionen am Donnerstag, den 08.08. von 9:00 - 12:00 Uhr auf dem Wiener Platz (Markttag):**  
An diesem Vormittag werden verschiedene Aktionen an einem gemeinsamen Info-stand auf dem Markt / Wiener Platz durchgeführt, u.a. mit Stadt Köln, Umweltamt mit Glücksrad und Infos zum Hitzeaktionsplan, SeniorenNetzwerk Mülheim mit Infos zu kühlen Orten und präventiven Maßnahmen. Studierende der TH Köln und Uni Köln „Forschungsprojekt AKT@HoMe - "Anpassung an den Klimawandel durch Teilhabe" mit Experimentierlabor und Infos zu Extremwetterereignissen und Anpassungsmöglichkeiten. **Wer sich mit beteiligen möchte, melde sich bitte bei der Seniorenkoordination (Brunni Beth: seniorenkoordination-muelheim@awo-koeln.de), vielen Dank. Ansonsten freuen wir uns auf zahlreiche Besucher.**
- **NEU: Ab dem 09. August finden Sie mich jeden 2. & 4. Freitag im Monat von 11.00-13.00 Uhr für eine Sprechstunde im Rathausbistro „Le Buffet“ im Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2, 51065 Köln.** Wie funktioniert ein SeniorenNetzwerk? Wie kann ich mich beteiligen? Kosten die Angebote Geld? Muss ich Mitglied werden? Diese und andere Fragen, werde ich Ihnen gerne beantworten.  
**Termine:** 09. & 23.08. / 13. & 27.09. / 11. & 25.10. / 08. & 22.11. / 13.12. von 11-13 Uhr.
- **Die Christliche Sozialhilfe gGmbH bietet im Rahmen des Projektes „Zick för mich-Benim Zamanım“ für pflegende Angehörige von Senior\*innen mit türkischem Migrationshintergrund einen kostenfreien Yogakurs im August Bebel Haus an.** Der Kurs findet jeden Mittwoch von 9.30-10.30 Uhr statt. Jeden 1. Mittwoch im Monat gibt es im Anschluss an den Kurs ein Angehörigencafé mit Informationen zum deutschen Altenhilfesystem, Referenten, Kaffee und Keksen.
- **Gymnastik auf/mit dem Stuhl zu Musik im ABH: Ab dem 19. August - 04. November 2024** bieten wir wieder jeden Montag von 11.30-12.30 Uhr Gymnastik auf/mit dem Stuhl an. Bitte melden Sie sich hierfür bei mir an (mit Kursgebühr).
- **Stegerwald-Sommerfest am Samstag, den 07. September von 14.00-18.00 Uhr** am Kirchplatz St. Urban, Ulitzkastr. 5, 51063 Köln.
- **NEU: Gedächtnistraining im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd ab Freitag, den 08. November - 13. Dezember 2024** von 13.15-14.15 Uhr. Bitte melden Sie sich hierfür bei mir an (mit Kursgebühr).
- **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.

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

- **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 im August Bebel Haus:**

- 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. August:**

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

### **06. August:**

- **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**



### **07. August:**

- **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.

### **09. August:**

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

### **13. August:**

- **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.

### **14. August:**

- **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.

### **20. August:**

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

### **21. August:**

- **„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. August:**

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

**27. August:**

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

**28. August:**

- **Wir sind „Op Jöck“**  
Treffpunkt ist immer 10.00 Uhr vor Zoch`s Biergarten am Wiener Platz! Kommen Sie gerne mit.
- **„Handy & 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!