

## SeniorenNetzwerk Raderthal



## Termine Oktober bis Dezember 2024

# SENIOREN NETZWERK RADERTHAL

Hier  
trifft es  
sich gut!

**Liebe Netzwerker\*innen,**

Auch für die „kühle Jahreszeit“ haben wir wieder interessante Termine zusammengestellt.

Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Wochentage mit schönen Erlebnissen und gemeinsamen Aktivitäten zu gestalten.

Leider können wir aufgrund eines Wasserschadens den Gemeinschaftsraum der GAG nicht nutzen. Bis der Schaden behoben ist finden der „offene Treff“, der „Spielnachmittag“ und die „zweite Yogagruppe“ in den Räumen der Philippus-Kirchengemeinde statt.

Schmökern Sie im Folgenden, was für Sie reizvoll sein könnte! Auch neue Interessenten sollten sich freundlich bestärkt fühlen, sich einfach auf den Weg zu machen und vorbeizuschauen – jeder ist willkommen.  
Wir freuen uns auf Sie!

**Ihr Redaktionsteam**

# YOGA KENNT KEIN ALTER — UND KEINE VERGESSLICHKEIT

## Eine Kooperationsveranstaltung mit dem ev. Seniorenclub

In einer Gruppe mit persönlicher Ansprache werden Yogaübungen Ihrer persönlichen Situation angepasst. Der Wechsel von körperlichen Bewegungen mit Atem- und Entspannungsübungen unterstützt Sie in Ihren alltäglichen Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beide Gruppen finden vorübergehend im Gemeindezentrum statt.

**Wann:** dienstags von 09:30 bis 10:30 Uhr  
und von 11:00 bis 12:00 Uhr  
05.11.; 12.11.;19.11.; 26.11.;  
03.12.; 10.12. und 17.12.2024

**Wo:** Gemeindehaus Philippus-Kirchengemeinde  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

**Kosten:** 5 Euro pro Stunde  
Die erste Stunde ist kostenlos, danach  
bitten wir um eine verbindliche Anmeldung.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Anmeldung:** Manuela Kohn, Yogalehrerin  
T. 0221 2941478

## Tanz mit!

### Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Bürgerverein RADERBERG und -THAL e.V.

Wir freuen uns alle Tanzbegeisterten, ob alt oder jung, ob als Paar oder allein, zum Tanz begrüßen zu dürfen! Lasst uns zu Musik von gestern und heute gemeinsam Tanzen und von professionellen Tanzlehrern neues Lernen. Tanzt einfach mit!

**Wann:** freitags von 14:30 bis 15:45 Uhr  
11.10., 22.11. und 06.12.2024

**Wo:** Gemeindesaal Philippus-Kirchengemeinde  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

**Kosten:** Die Veranstaltung ist kostenfrei, über Spenden freuen wir uns sehr!

**Info:** Mechthild Lauf, T. 01520 9092612  
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de  
oder Jan Gudorf, T.0163 4446669  
E-Mail: jan.gudorf@raderbergundthal.de

---

### Offener Treff im Gemeindehaus der Philippus- Kirchengemeinde

Gemütliches Kaffeetrinken, Planen, Plausch und Austausch von Ideen

**Wann:** montags ab 15:00 bis 16:30 Uhr  
14.10., 28.10., 11.11. und 25.11.2024 (adventlich)

**Wo:** Gemeindezentrum (Kinoraum)  
Philippus-Kirchengemeinde  
Albert-Schweitzer-Str. 3, 50968 Köln

SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V., Rubensstraße 7-13, 50676 Köln  
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

## Spielenachmittag im Ev. Gemeindesaal

Lustiger Nachmittag mit verschiedenen Spielen

**Wann:** montags ab 15:00 bis 16:30 Uhr  
21.10., und 18.11. 2024

**Wo:** Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde  
Albert-Schweitzer-Str. 3, 50968 Köln

---

## Seniorenclub der evangelischen Philippus-Kirchengemeinde

**Wann:** mittwochs ab 15 Uhr trifft sich der Seniorenclub, jeden 3. Mittwoch ab 13 Uhr – gibt es ein gemeinsames Mittagessen

**Wo:** Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde

**Info:** Claudia Reichow, T. 0178 4070039

## Seniorenadventsfeier der Philippus-Kirchengemeinde

**Wann:** Mittwoch, 04.12.2024, 15:00 bis 17:00Uhr

**Wo:** Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

**Info:** Claudia Reichow, T. 0178 4070039

---

## Vortrag zum Thema Vorsorgevollmacht

Referentin Marita Scheeres

**Wann:** Termin 27.11.2024 um 15:00 Uhr **abgesagt**,  
wird **verschoben auf**  
Mittwoch 22.01.2025 um 15:00 Uhr.

**Wo:** Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde  
Albert-Schweitzer-Str. 3, 50968 Köln

---

## Vortrag Demenz-Balance-Modell bei Kaffee und Kuchen

Veranstalter Demenznetzwerk Rodenkirchen

**Wann:** Donnerstag 7. November, um 15:00 Uhr

**Wo:** Bürgerhaus Zollstock, Rosenzweigweg 3, 50969 Köln

Anmeldung: Almut Schaude, T. 0221 66007 653

---

## Evangelische Philippus – Kirchengemeinde Meditative Andachten

In der Regel am letzten Samstag im Monat lädt die evangelische Philippus-Gemeinde in Raderthal zu einer meditativen Andacht unter der Leitung von Heidrun Haardt ein. Eine Zeit zum Innehalten, zur Gemeinsamkeit und ein wohlthuender Kontrast zum Alltag.

**Wann:** Samstag um 19:00Uhr, 30.11. und 28.12.2024

**Wo:** Evangelische Philippus-Kirche Raderthal  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

---

## Repair – Initiative der Philippus – Kirchengemeinde

### **Kann das weg, oder kann man das noch reparieren?**

Im **Repaircafé** der Philippus-Gemeinde können Sie mit Unterstützung des Repaircafé-Teams Ihre Dinge selber reparieren.

Es wird gebeten, sich vorher auf der Philippus-Homepage anzumelden.

**Wann:** mittwochs jeweils um 18:00 Uhr  
06.11.und 04.12.2024

**Wo:** Gemeindesaal der Philippus-Kirche  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

---

## Adventsmarkt der Philippus-Kirchengemeinde

**Wann:** 1. Dezember von 11:00 - 17:00 Uhr

**Wo:** Gemeindesaal der Philippuskirche  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

---

## Weihnachtsmarkt RADERBERG und-THAL e.V.

**Wann:** 14.12.24 von 12:00 – 19:00 Uhr

**Wo:** Im Hof von St. Maria Empfängnis  
Raderberger Str.199, 50968

## Sprechstunde Unser SeniorenNetzwerk Raderthal

Für Ihre Anliegen steht Ihnen Netzwerkkoordinatorin Mechthild Lauf zur Verfügung. Gerne können Sie auch einen anderen Termin vereinbaren, Anruf genügt!

**Wann:** mittwochs, 10:00 bis 12:00Uhr

**Wo:** Gemeindebüro, Philippus-Kirchengemeinde  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

### Mitmachen!

Wir suchen Leute die Lust haben ihre Ideen und Talente einzubringen oder mit uns neue Angebote zu planen.

**Info:** Mechthild Lauf, Tel. 01520 9092612  
seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

### Die SeniorenNetzwerke Köln

sind ein Programm der Kölner Wohlfahrtsverbände, der Sozialbetriebe Köln und der Stadt Köln unter Mitwirkung der Seniorenvertretung.



für Köln



DER PARITÄTISCHE  
KÖLN



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Kreisverband  
Köln e.V.

Diakonie

Köln und Region



Synagogen-Gemeinde Köln



Köln



Sozial-Betriebe-Köln  
gemeinnützige GmbH



Stadt Köln

### Informationen aller SeniorenNetzwerke

erhalten Sie unter [www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de).

SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V., Rubensstraße 7-13, 50676 Köln  
E-Mail: [seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de](mailto:seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de)