

SeniorenNetzwerk Rath/Heumar



„Herbstlicht im Königsforst“ (Foto Ulrich Saßmannshausen)

**Termine Oktober bis Dezember
2024**

**SENIOREN
NETZWERK
RATH
HEUMAR**

**Hier
trifft es
sich gut!**

Liebe Netzwerker*innen,

wenn die bunten Blätter anfangen unsere Wege zu schmücken, die Natur uns zeigt, dass es Wunder gibt, eine Tasse Tee und eine Umarmung ganz anders wärmen und Sturm und Regen das Zuhause noch gemütlicher macht – dann ist es wieder soweit: **Herbstklopfen.** (von E. Schönast)

... und natürlich Zeit für unsere vielfältigen Aktionen und Veranstaltungen im 4. Quartal. Besonders möchten wir auf unsere „Schnibbeldisco“ hinweisen, die ab November wieder monatlich ihre Pforten öffnet.

Dazu - und natürlich zu allen anderen Aktionen - laden wir Sie ganz herzlich ein und wünschen viel Spaß und Unterhaltung. Wir freuen uns auf Sie!

Charlotte Rettig, Dagmar Müller, Irmgard Schneider, Georg Weller und Ulrich Saßmannshausen

Ihr Sprecherteam in Rath / Heumar



KEGELN

SPORT, SPIEL, SPANNUNG!

„Gut Holz und alle Neune!“ – Kegelfreunde treffen sich einmal im Monat in der Gaststätte B. Burger.

Wann: Freitag, 16 Uhr
4. Oktober, 1. November, 6. Dezember

Wo: Eilerstraße 145, 51107 Köln

Information: Alfred Ritter, Tel.: 0221 560 86 86



YOGA AUF DEM STUHL

YOGA KENNT KEIN ALTER ...

... und keine Vergesslichkeit! In einer Gruppe mit persönlicher Ansprache werden Yogaübungen Ihrer Situation angepasst. Der Wechsel von körperlichen Bewegungen mit Atem- und Entspannungsübungen, unterstützt Sie bei Ihrer Alltags-Beweglichkeit, und Haltungen für Koordination und Kraft werden eingeübt.

Wann: Montag 11:00 bis 12:00 Uhr

Termine: **4., 18. und 25. November**

2. und 12. Dezember

(evtl. Ausweichstermin: 16.12.)

Wo: Gemeinschaftsraum Haus Baden

Fockerweg 6, 51107 Köln

Anmeldung: Manuela Kohn, Yogalehrerin, Tel. 0170 1640337



SCHNIBBELDISCO

Es geht wieder los, mit unserer SchnibbelDisco, denn:

ZUSAMMEN „ISST“ MAN WENIGER ALLEIN!

Immer wieder an einem Mittwoch im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen schwungvollen Schnibbeln, Kochen und Genießen, frei nach dem Motto „ein bisschen Spaß muss sein“. Sie können mitmachen, nur zum Essen kommen oder einfach nur „dabei sein“ und ein wenig plaudern.

- Wann:** **Mittwoch, 20. November und 11. Dezember**
Schnibbeln und Kochen ab 10:30 Uhr, Essen 12:30 Uhr
- Wo:** Gemeindesaal der ev. Versöhnungskirche
Im Wasserblech 1b, 51107 Köln
- Anmeldung:** Irmgard Schneider, Tel.: 01776884244
Ulla Weller / Pastoralbüro St. Cornelius 0221 865962

Und unser Frühstück **Ei-Catcher** gibt es auch noch:
Diesmal 9. Oktober, ab 9:30 Uhr, ev. Gemeindezentrum, Im Wasserblech 1b



LITERATURKREIS

MITLESER*INNEN GESUCHT!

Etwa alle sechs Wochen treffen sich Lesebegeisterte, um gemeinsam ausgesuchte Literatur zu diskutieren. Horst Thelen möchte Sie ermuntern, unter fachkundiger Anleitung, Wissen und Meinungen zum gelesenen Werk auszutauschen und die Freude an Literatur zu vertiefen. Bitte Termine erfragen.

- Wann:** **Montag 7.10. und 25.11., 16:30 bis 18:00 Uhr**
- Wo:** Kath. Pfarrheim Erlöserkirchstraße 8, 51107 Köln
- Kontakt:** Helmi Schott, Tel.: 0221 503885



STAMMTISCH

PLAUSCH & AUSTAUSCH

Interessierte Senior*innen treffen sich alle 4 Wochen freitags zum Gedankenaustausch und netten Miteinander in der Trattoria Perino.

Wann: Freitag, 15:30 Uhr

Termine: 11. Oktober, 8. November

Wo: Trattoria Perino, Rösrather Straße 582, 51107 Köln

Kontakt: Erika Ritter, Tel.: 0221 5608686



OFFENES SINGEN

SINGEN AM NACHMITTAG – mit Charlotte Rettig

„Wo man singt, da lass Dich ruhig nieder ...!“ Alle, die gerne singen, sind herzlich eingeladen

Wann: Donnerstag, 16:00 bis 17:00 Uhr

Termine: 10. Oktober, 24. Oktober

7. November, 21. November

5. Dezember, 19. Dezember

Wo: Haus Baden, Gemeinschaftsraum

Fockerweg 6, 51107 Köln

Kontakt: Tel. 0221 8019811



BEKANNTGABE

Pfarrcaritaskreis zu verschiedenen Themen

Jeden Dienstag, 15 Uhr, im Pfarrheim Zum Göttlichen Erlöser

Kontakt: Ulla Weller / Pastoralbüro St. Cornelius 0221 865962

Handarbeitsgruppe „Flotte Masche“ (kfd Rath/Heumar)

Wer hat Lust mit und ohne Anleitung, in einem netten Kreis von Frauen bei einer Tasse Kaffee mit uns zu handarbeiten und zu basteln? Neue Strickerinnen sind herzlich willkommen!

Wann: Montags von 10:00 bis 12:00 Uhr
Wo: Pfarrheim St. Cornelius, Eiler Straße 96
Information: Edith Drees, Tel. 0221 863671

GEDÄCHTNIS-TRAINING (kath. Bildungswerk)

Wann: Dienstags von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr
8. Oktober bis 12. November
Wo: Pfarrheim St. Cornelius, Eiler Str. 96
Anmeldung: Gudrun Besten, Tel.: 0221 862424

DEMENZ – STAMMTISCH (AKF Rath/Heumar)

FÜR ANGEHÖRIGE, FREUNDE UND NACHBARN VON MENSCHEN MIT DEMENZ

Wann: Jeden 3. Dienstag im Monat, 16:00 Uhr
Wo: Trattoria Perino, Rösrather Str. 582
Kontakt: Ulrike Winn-Boerner, Tel.: 0176 1086 4109

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen – auch gerne spontan – vorbeizukommen, um im vertraulichen Kreis sowohl die herausfordernden als auch die heiteren Momente im Umgang mit Menschen mit Demenz zu teilen.

Außerdem: Gedächtnistraining Kompaktkurs, Info AKF 0221 98948308

Demenz oder normaler Alterungsprozess? (AKF Rath/Heumar)

Wie man den Unterschied erkennt!

Vortrag von Prof. Dr. O. Onur, Oberarzt Neurologie Uni Köln

7. November 2024, 18 Uhr, Grundschule Volberger Weg 17

Planetariumsshow Galileum Solingen

Von „Jetzt bis zur Ewigkeit“ – Sonntag, 17. November 20:00 Uhr
Anmeldung: U. Saßmannshausen, 01605308300, oder Teamhandy
Für Mitfahrgelegenheit ist gesorgt!

Herbstkonzert 6. Oktober 17:00 Uhr ev. Versöhnungskirche

Christina-Schamei-Trio, Kammerchor Cantamo, Different Voices,
Chor Laudamus

FILMCLUB „SONNTAGSKINO“

(ev. Kirchengemeinde Rath/Ostheim, Im Wasserblech 1b)

... mit humorvollen, satirischen und unterhaltsamen Filmen

Unsere 3. Staffel zum Thema „Apartheid“ startet:

Wann:	29. September	Hidden Figures
	27. Oktober	Greenbook
	15. Dezember	Das Beste kommt zum Schluß
Wo:	Gemeindesaal der ev. Versöhnungskirche, 17 Uhr	

Anschließend gibt es Gelegenheit, bei Bier, Wein und leckeren Grillwürstchen über den Film zu diskutieren.

Die Filmvorführung ist aus rechtlichen Gründen Filmclubmitgliedern vorbehalten. Voraussetzung für die Teilnahme an den Filmabenden ist die Clubmitgliedschaft mit einem einmaligen Beitrag von 5 Euro, zu entrichten bei Eintritt mit Registrierung.

Smartphone Sprechstunde

Bei uns gibt es keine dummen Fragen – alles wird erklärt!

7. Oktober, 4. November und 2. Dezember, jeweils ab 16 Uhr

Ev. Gemeindezentrum im Wasserblech 1b

Anmeldung: Teamhandy oder Ulrich Saßmannshausen (01605308300)

Seniorengymnastik auf dem Stuhl

Seit vielen Jahren trifft sich eine nette Gruppe zu leichten Übungen auf dem Stuhl, die Beweglichkeit, Kraft und Koordination fördern und somit Gesundheit und Wohlbefinden stärken. Es gibt noch freie Plätze. Interessenten dürfen gerne kommen und eine Probestunde mitmachen.

Wann: Jeden Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr

Wo: Pfarrheim „Zum Göttlichen Erlöser“
Erlöserkirchstraße 8

Leitung: Monika Keller, Tel.: 0221-865743

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen des SeniorenNetzwerks erfolgt auf eigene Verantwortung.

Achtung: Neue Kontaktdaten:

Redaktion: Karin Löhe, Ulrich Saßmannshausen
Telefon: 01782945007 (Teamhandy)
Mailadresse: snw-rath-heumar@gmx.de

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

 Caritasverband für die Stadt Köln e.V.	 Paritätischer Wohlfahrtsverband Kreisgruppe Köln	 Kreisverband Köln e.V. Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Köln e.V.	 Synagogen-Gemeinde Köln
 AWO Kreisverband Köln e.V.	 Diakonie Köln und Region gGmbH	 Sozial-Betriebe-Köln gemeinnützige GmbH SBK Sozial-Betriebe-Köln	Gefördert durch  Stadt Köln

Informationen aller **SeniorenNetzwerke** erhalten Sie unter www.seniorennetzwerke-koeln.de



The logo for Königsforst APOTHEKE features a stylized tree icon on the left, with the text 'Königsforst' in a large, grey, sans-serif font and 'APOTHEKE' in a smaller, red, serif font below it. A red pharmacy symbol (Rod of Asclepius) is positioned at the bottom right of the logo.