

Besondere bevorstehende Termine Oktober-Dezember 2024:

- **Mittwoch, den 09. Oktober 2024 von 13.00 – 18.00 Uhr: Senioren-Infonachmittag im Bezirksrathaus Mülheim, Foyer & VHS-Saal, Wiener Platz 2a-4, 51065 Köln**
Mülheimer Senioren-Infonachmittag auch in diesem Jahr! Unter dem Motto „Wir müssen reden! Hilfen, Pflege und Versorgungsstrukturen im Stadtbezirk Mülheim“ finden viele Vorträge mit Experten im VHS-Saal sowie eine Info-Börse zu den Themengebieten „Beratung & Hilfen · Freizeit, Gesundheit & Mobilität · Pflege & Wohnen“ im Foyer statt. Café im Foyer: Mit Kaffee & Kuchen, Kaltgetränken ist auch für das leibliche Wohl gesorgt! Schirmherr ist Bezirksbürgermeister Norbert Fuchs.
- **Vortrag der Polizei Köln: „Im Alter sicher leben - Gefahren im Internet und an der Haustür“ am Dienstag, den 08. Oktober** von 10:00 – 11:30 Uhr in der VHS im Bezirksrathaus Mülheim. Der Vortrag der Polizei Köln zur Kriminalprävention informiert über Online-Gefahren und Betrug an der Haustür, besonders für Menschen, die erst als Erwachsene mit der digitalen Welt vertraut wurden. Themen wie Datenschutz, Phishing und Betrugsmaschen werden behandelt.
Anmeldung erforderlich. M-131664 | VHS im Bezirksrathaus Mülheim, Anmeldung per Anruf/ E-Mail bei unserem Kundenzentrum: 0221-221- 25990 oder vhs-kundenzentrum@stadt-koeln.de
- **NEU: Ab 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 2a-4, 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: 25.10. / 08. & 22.11. / 13.12. immer von 11.00-13.00 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.
- **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).
- **Selbstbehauptungskurs im Polizeipräsidium Köln-Kalk:** Am Donnerstag, den **21. November von 14.30-17.30 Uhr.** Fünf Plätze habe ich zu vergeben! Bei Interesse bitte bei mir melden!

Ihr Kontakt zum SeniorenNetzwerk Mülheim:

Koordinatorin Bagnu Yazici
AWO Köln e.V., SNW Mülheim
c/o August Bebel Haus (ABH), Krahenstr. 1, 51063 Köln
Tel.: 0221-645405, E-Mail: seniorennetz-muelheim@awo-koeln.de

Dies ist der Infobrief von Oktober-Dezember 2024

Herzlich willkommen im SeniorenNetzwerk Mülheim!

Sie möchten Ihre Ideen umsetzen, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten einbringen oder sich engagieren? Sie suchen Hilfe und Unterstützung? Besuchen Sie uns doch einfach mal bei unserem Stammtisch! **Denn dort werden Termine bekanntgegeben, neue Ideen gesammelt, Treffpunkte und Uhrzeiten für die verschiedenen Gruppen, wie Frischluft & Bewegung, Op Jöck etc. verkündet. Alle anderen Gruppen haben feste Uhrzeiten und Sie können, nach einem kurzen Gespräch mit der Koordinatorin (Kontaktdaten s.u.) gerne vorbeischaun.**

Das **standortgebundene SeniorenNetzwerk Mülheim** hat die wichtige Aufgabe, ein Grundangebot für alle älteren Menschen im Stadtteil Mülheim zu sichern, insbesondere für diejenigen, die einen besonderen Unterstützungsbedarf haben.

Wir sitzen im wunderschön gelegenen August Bebel Haus, direkt am Rhein!

Wir haben regelmäßig stattfindende Wochenaktivitäten:

- 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.
- 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 Anna (mit Kursgebühr).
Bitte melden Sie sich für den Fit für 100-Kurs und das Gedächtnistraining bei der Koordinatorin, um zu erfragen, ob noch Plätze frei sind!





Jeden 1. Dienstag im Monat: 01. Oktober / 05. November / 03. Dezember

- **Regenbogen-Mitbringfrühstück + von 10.00-12.00 Uhr**
Brötchen, Butter, Eier, Milch und Kaffee stellt das SeniorenNetzwerk. Es wird darum gebeten, dass jede/r das mitbringt, was sie/er im Kühlschrank übrig hat.
- **Spieletreff von 14.00-16.30 Uhr**

Jeden 2. Dienstag im Monat: 08. Oktober / 12. November / 10. Dezember

- **Mitbringfrühstück von 10.00-12.00 Uhr im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd in der Ulitzkastr. 5**
Brötchen, Butter, Eier, Milch und Kaffee stellt das SeniorenNetzwerk. Es wird darum gebeten, dass jede/r das mitbringt, was sie/er im Kühlschrank übrig hat.

Jeden 3. Dienstag im Monat: 15. Oktober / 19. November / 17. Dezember

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

Jeden 4. Dienstag im Monat: 22. Oktober / 26. November

- **Offener Treff von 10.00-12.00 Uhr im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd in der Ulitzkastr. 5**

Jeden 1. Mittwoch im Monat: 02. Oktober / 06. November / 04. Dezember

- **Kinonachmittag im Filmpalast:** Für KölnerLeben-Leser mit Rabattmarke: 6 €, inklusive Kuchen und Kaffee.



Jeden 2. Mittwoch im Monat: 09. Oktober / 13. November / 11. Dezember

- **Stammtisch „Klönen & Planen“ von 14.00-16.00 Uhr im ABH**
- **Strickgruppe von 13.00-16.00 Uhr im Norbert Burger Seniorenzentrum**
Ein Angebot des selbstorganisierten SeniorenNetzwerk.

Jeden 3. Mittwoch im Monat: 16. Oktober / 20. November / 18. Dezember

- **„Frischlufte & 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.

Jeden 4. Mittwoch im Monat: 23. Oktober / 27. November

- **Wir sind „Op Jöck“**
Treffpunkt ist immer 10.00 Uhr vor Zoch`s Biergarten am Wiener Platz! Kommen Sie gerne mit.
- **„Smartphone 1x1“ von 15.00-17.00 Uhr**
Wir treffen uns zum Smartphone 1x1 und können Fragen stellen, Probleme lösen und weiterhelfen. Kommen Sie gerne vorbei!

Jeden 1. Freitag im Monat: Wir pausieren in den Wintermonaten!

- **Boulespielen von 15.00-17.00 Uhr im Mülheimer Stadtpark**
In Kooperation mit dem selbstorganisierten SNW.

Jeden 2. Freitag im Monat: Wir pausieren!

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

Jeden 4. Freitag im Monat: 25. Oktober / 22. November

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