


Newsletter des SeniorenNetzwerk Mülheim für Oktober 2024

AWO Köln e.V., SeniorenNetzwerk Mülheim
Kordinatorin Bagnu Yazici
Tel. 0221-645405
Mobil: 0178-9338613
E-Mail: seniorennetz-muelheim@awo-koeln.de

Ankündigungen, Informationen & Wissenswertes:

- **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. Alle weiteren Infos finden Sie im Anhang zu dieser Mail.
- **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!

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). Gerne können Sie in den laufenden Kurs mit einsteigen.
- 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). Gerne können Sie in den laufenden Kurs mit einsteigen.

Unsere Aktivitäten, die 1 - 2 Mal im Monat stattfinden:

Dienstag, 01. Oktober:



• **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**

Mittwoch, 02. Oktober:

• **Stammtisch „Klönen & Planen“ von 14.00-16.00 Uhr im ABH**

Wir treffen uns zum Austausch, Informationsweitergabe, Planung von Ausflügen in netter geselliger Runde! Kommen Sie gerne vorbei!

Freitag, 04. Oktober:

- **Boulespielen von 15.00 – 17.00 Uhr im Mülheimer Stadtgarten**
Pausiert im Winter!

Dienstag, 08. Oktober:

- **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.

Mittwoch, 09. Oktober:

- **Strickgruppe von 13.00-16.00 Uhr im Norbert Burger Seniorenzentrum**
Ein Angebot des selbstorganisierten SeniorenNetzwerk.

Freitag, 11. Oktober:

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

Dienstag, 15. Oktober:

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

Mittwoch, 16. Oktober:

- **„Frischlucht & 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.

Dienstag, 22. Oktober:

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

Mittwoch, 23. Oktober:

- **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!

Freitag, 25. Oktober:

- **Café Naschkatze von 14.30-16.00 Uhr im ABH**

Mit Kaffee und Kuchen und netten Gesprächen!