

Tipps & Termine im Oktober

03.10.2024 Tag der offenen Philharmonie von 11 – 19:30 Uhr

Ein ganzer Tag voller Klänge für alle, inspiriert durch das Naturleben und Naturerleben! Der Tag der offenen Philharmonie bietet vielfältige Einblicke in die Angebote der Kölner Philharmonie und ihrer Partner. Es gibt Konzerte zum Zuhören und Mitmachen, Instrumente zum Ausprobieren und vieles mehr. **Kostenlos**

08.10.2024 von 10-12 Uhr: Stadtteilfrühstück im Pfarrsaal St. Georg, kostenlos

Zu Gast: **Silbernetz NRW – das Netzwerk gegen Einsamkeit im Alter**

- **nur mit Anmeldung** – SNW Altstadt-Süd / Waidmarkt, Tanja Gast, 0178-9094710

09.10.2024 Domforum: „Musik with a silver sound“- 19:30 Uhr, kostenlos

Konzert des Kölner Kammerchors „Haste Töne“

Tickets: 0221 92584720

11. bis 13.10.2024 Altstadtfest an der Hohenzollernbrücke

16.10.2024 Domforum: Kölner Krätzcher Fest 2024 „Opstonn un Färv bekenne“

ab 19 Uhr, Kosten: 15,-€

Tickets: 0221 92584720

Bis 18.10.2024 von 10 – 22 Uhr Ausstellung Ese Retumbar Ausstellung der argentinischen Künstlerin Rita Simoni, Landmannstr. 31 in Neuehrenfeld „eine-Art-Passage“

19.10.2024 Interkulturelles Stadtteilstfest von 12 – 17 Uhr an der Lutherkirche

Es erwarten Sie ein buntes Unterhaltungsprogramm, internationale Speise, mehrsprachige Informationen für Senior*innen, kostenlose Rikscha-Fahrten und vieles mehr. Lutherkirche Südstadt, Martin-Luther-Platz 2-4

22.10.2024 Senioren-Tanz von 15 – 16 Uhr, im Pfarrsaal St. Georg, Georgstr. 4

Unkostenbeitrag: 3,-€, ermäßigt 2,-€

Bitte anmelden: Tanja Gast, Tel.:0178-9094710

23.10.2024 Domforum: Klangnomaden ab 19:30 Uhr, kostenlos

indische Musik mit Jarry Singla EASTERN FLOWERS meet SANJEEV CHIMMALGI

Tickets: 0221 92584720

29.10.2024 Kölner Gesundheitsgespräche 18 – 19:30 Uhr im Forum der VHS, Cäcilienstr. 29, 50667 Köln, Thema: „Gesundheitskompetenz“

Sprechstunde der Seniorenvertretung Innenstadt

jeden 2. und 4. Dienstag in der Ludwigstraße 8, 50667 Köln
und

am 3. Mittwoch im Monat im Bürgerhaus Stollwerck von 11.00 bis 13.00 Uhr

„Die Küchenpartie mit peb“ bringt Kinder und Jugendliche mit älteren Menschen im Rahmen von gemeinsamen Kochaktionen zusammen.

Die Kochgruppe (max.12 Teilnehmende) besteht aus Tandems mit je einem Kind/Jugendlichen und einem älteren Menschen sowie einer Fachkraft.

Gekocht werden soll in den beiden Wochen der Herbstferien (**14. bis 25. Oktober**) im Gesundheitsamt am Neumarkt.

Anmeldung und Information: Anne Kreische, Tel: 0221 22124754

E-Mail: anne.kreische@stadt-koeln.de

Kriminalprävention Köln

Betrüger am Telefon: schützen Sie sich und Ihren Familienbesitz!

Kriminelle geben sich als Polizeibeamte, als Bankangestellte, als Angehörige in Not, als Mitarbeiter einer Lotterie, die einen Gewinn für Sie hat.

- Legen Sie auf, sobald Sie ein ungutes Gefühl bekommen
- Vereinbaren Sie ein Geheimwort mit Angehörigen und Freunden. Sobald ein Anrufer das Geheimwort nicht kennt, legen Sie sofort auf.

Seniorenkino im Cineplex Filmpalast, Hohenzollernring 22

Mittwoch, 02.10.2024 um 14:30 Uhr und um 15:30 Uhr

Vor Filmstart laden wir Sie im Foyer zu einer Tasse Kaffee mit Gebäck ein.

(Bitte beachten Sie, dass dieses Angebot nur **vor** Filmbeginn gilt.)

Kosten: 7,-€

