

Seniorennetzwerk Rodenkirchen/Info **Nov. 2024**

50+ aktiv und engagiert in Rodenkirchen

Liebe Leserin, lieber Leser,
liebe Teilnehmer des monatlichen Senioren Stammtisch Rodenkirchen

Während draußen noch der goldene Oktober waltet, wurde bereits am Wochenende die Uhr umgestellt und dies bedeutet, die Winterzeit ist angebrochen. Doch mit romantischen Lichter-gerade in der dunklen Jahreszeit kann man sich so die Abende erleuchten.

Auch diesmal möchten wir einige interessante Ideen für die Freizeit zusammenstellen. Beginnen wir mit:

Schritt für Schritt gesünder, klüger und glücklicher? Das „geht“ wirklich. „Wandergruppe“ wöchentlich jeden Dienstag, Treffen um 10.00 Uhr Bahnhof Köln-Rodenkirchen Anmeldung erforderlich:
Franz-Josef Dreyer, Tel. 01577 1778972 oder Franz-Josef.Dreyer@gmx.de

Mittwoch, 6. Nov. 2024 15 - 17.00 Uhr Das SeniorenNetzwerk lädt ein zum gemütlichen Beisammensein mit Spielen (Rummicup u.v.m.), Kaffee und Kekse in der Evangel. Erlöserkirche, Sürther Str. 34 (Nebeneingang)
Eintritt frei

Donnerstag, 14. Nov. 2024 15.00 Uhr Senior*innen Stammtisch
Da zwischenzeitlich bereits am **11.11. die 5. Jahreszeit** begann und außerdem am **11.11. St. Martin** gehuldigt wurde, möchten wir mit Ihnen/Euch gemeinsam einen fröhlichen Nachmittag mit Musikbegleitung erleben.
Treffen wie üblich im Hotel Begardenhof, Brückenstr. 41, 50996 Köln

Anmeldung bis 3 Tage vorher (erwünscht durch Hotel Begardenhof)
Marlies Marks Tel. 0173-313 6009 oder marl.marks@t-online.de

Die Teilnahmegebühr in Höhe von € 5,00 beinhaltet Kaffee/Tee und Kuchen
Zusätzliche Getränke werden separat abgerechnet.

Der guten Ordnung halber bitten wir, wenn man sich angemeldet hat, aber auch abzumelden, wenn man nicht teilnimmt.

Nach einer schönen Fahrt zum Altenberger Dom und anschließender Kaffeetafel möchten wir Sie/Euch nun zu einer Tagesfahrt am

Mittwoch, den 27. Nov. 2024 zur historischen Wassermühle, Birgel/Eifel
zum Preis von n u r € 45,00 einladen. -

Die Mühlenführung incl. Likör beginnt bereits um 11.00 Uhr.

Das Mittagessen ca. 12.00 Uhr- (3-Gang Menü) beginnt mit Mühlsteinbrot mit Griebenschmalz und Kräuterbutter, (Freigetränk 1 Bier oder Softgetränk) und dann haben wir Auswahl zwischen:

Kartoffelcremesuppe:

Mühlengeschnitztes an Champagner-Cassis-Senf-Sauce und hausgem. Nudeln
oder

Birgeler Senfkrustenbraten m. delik. Buchweizenkäseknödel, Marktgemüse
oder

Zander an Estragon-Senf-Sauce m. Kartoffeln und Marktgemüse
anschließendem Dessert !!!!

Danach geht es weiter mit Gruppenführungen und zur Kaffeezeit ca. 15.00 Uhr
Kaffee oder Tee mit Nachschlag und 1 Stück gedeckter Apfelkuchen
Zusätzliche Getränke werden separat abgerechnet.

**Abfahrt: 9.30 Uhr vom Parkplatz vor der Stadtteilbibliothek Schillingsrotter
Strasse**

Zahlung auf Konto: Marlies Marks Sparkasse KölnBonn

Konto Nummer wird bei der Anmeldung genannt : Tel. 0173-313 6009

Sobald das Geld eingegangen ist, gilt die Fahrt als gebucht

Es sind noch einige Plätze frei

Es wird 2 Tage vorher um Bekanntgabe der gewählten Wunschmenüs gebeten

Donnerstag, 28. Nov. 2024 „Singkreis im Brauhaus Quetsch, Hauptstr. 77,

Die Gruppe ist erfreulicherweise inzwischen so groß geworden, dass z.Zt.

Keine weitere n e u e n Sängerinnen oder Sänger angenommen werden können.

Frau Bärbel Kükenshöner bittet um Verständnis

Information: b.w.k@posteo.de oder Tel. 0176- 96006952

Gemeinsames Essen (Datum und Uhrzeit nach Absprache)

Lokalitäten werden kurzfristig mitgeteilt.

Nur auf Anmeldung : Info Petronella Pistor-Rossmann 0151-28870540

Allgemeine Infos/Vorschläge

Freitag, 1. Nov. 2024 14.00 - 19.00 Uhr Gerda Laufenberg lädt ein ins Atelier Mühlenweg 3, 50996 Köln, zur Präsentation des neuen Kalenders u.v.m.

Samstag, 2. Nov. 2024 20.00 Uhr Erzengel Michael-Kirche, Pfarrer-te-Reh Str. 7, 50999 Köln - Diakonie Michaelshoven
Noch'n Gedicht, Der große Heinz Erhardt Abend mit Hans-Joachim Heist
Tickets € 32,00 zzgl. VVK-Gebühren , eventim VVK-Stellen

Sonntag, 3. Nov. 2024 Martinsmarkt in Rodenkirchen
Veranstalter: Treffpunkt Rodenkirchen e.V.

Sonntag, 3. Nov. 2024 10 Uhr findet in der Erlöserkirche, Sürther Strasse 34 ein Trödelmarkt statt, auf dem gut erhaltene Gegenstände und Kleidung aus der Kleiderkammer verkauft werden. Der Erlös fließt in die Unterstützung bedürftiger Menschen.

Sonntag, 3. Nov. 2024 17.00 Uhr Herbstkonzert Rodenkirchener Kammerchor u. Orchester in der Kirche St. Joseph, Weißer Str. 64
Tickets: 18,00 € online unter www.kvstickets.com oder tom.grothkopp@gmx.de

Dienstag, 5. Nov. 2024 14.30 Uhr Seniorenkino im Weisshaus, Luxemburger Strasse, „Die Witwe Cliquot“ Einlass ab 14.00 Uhr
€ 6,50 pr.P.

Donnerstag, 7. Nov. 2024 15-18.00 Uhr Demenz-Balance-Modell
Bei Kaffee und Kuchen. Verhalten Demenzerkrankter verstehen-erleben-
im Bürgerhaus Zollstock, Rosenzweigweg 3, 50969 Köln
Anmeldung bei Almut Schaude: 0221-66007-653 oder aschaude@asb-koeln.de

Samstag, 9. Nov. 2024 12.30 - 17.30 Uhr

Sonntag, 10. Nov. 2024 11.00 - 16.30 Uhr

Johanniter-Basar 2024 in der Evangel. Erlöserkirche, Sürther Strasse 34

Montag, 11. Nov. 2024 20.00 Uhr **Open-Air Kino** in der **Villa AWO**

Walther Rathenau-Str. 9, 50996 Köln,

„ Joana Mallwitz - Momentum

Mittwoch, 13. Nov. 2024 14.30 Uhr **Seniorenkino im Odeon,**

Severinstrasse 81, „The Room next Door“ , Einlass ab 14.00 Uhr

€ 7,00 pr.P.

Neue Angebote :

Kostenlose Digitalpatenschaften für Kölner Senior:innen

Keine Vorkenntnisse notwendig ----Offener Raum für Probleme und Ängste-

Kein Zeitdruck - Neue Menschen treffen

CENO & Die Paten e.V. - Frau Selina Sandmöller sandmoeller@ceno-koeln.de

oder Telefon 0221-995 998-14

vereinbart mit Ihnen/Euch einen Termin, bei dem eine ehrenamtliche Person der direkte Ansprechpartner beim Umgang mit Handy oder Computer sein wird.

Das Gesprächsangebot für ältere Menschen 0800 4 70 80 90

Anonym - Vertraulich - Kostenlos

Die Rufnummer steht täglich von 8 - 22 Uhr deutschlandweit zur Verfügung.

Silbernetz verbindet Anrufende auf ihren Wunsch hin mit ehrenamtlichen

Silbernetz-Freund*innen, die einmal pro Woche ein persönliches Gespräch am

Telefon mit ihnen führen.

Zur Erinnerung: mit der dunklen Jahreszeit, steigt leider auch die Zahl der Einbrüche, daher **„Riegel vor! Sicher ist sicher!“**

Wir wünschen einen interessanten, erlebnisreichen Monat November.

Herzliche Grüße

Marlies Marks und das Team vom SeniorenNetzwerk Rodenkirchen