

Datum	Tag	Zeit	Programm
05.11.	Dienstag	14.00-17.00 Uhr	<b>„Skat, Rummikub und andere Spiele“</b> Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74 Unkostenbeitrag: 1 € Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967
12.11.	Dienstag	14:00 – 16:00 Uhr	<b>„Handarbeiten und mehr“</b> Gemütliches Zusammensein, wer möchte kann Stricken, Häkeln oder Anderes. Utensilien bitte selbst mitbringen! Wir treffen uns im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74 Anmeldungen bei Frau Carnot, Tel. 0173 3858817
18.11.	Montag	Beginn: 15 Uhr	<b>„Kaffee oder Tee“</b> <b>Gemütliches Beisammensein</b> im GAG-Raum, Moses-Hess-Straße 74 <b>(heute mit frisch gebackenen Waffeln)</b> Außerdem möchten wir mit Euch /Ihnen <b>„schrottwichteln“</b> (Erklärung siehe Seite 3) Unkostenbeitrag: 3 € Teilnahme nur mit telefonischer Anmeldung bis <b>13.11.</b> bei Frau Steiner, Tel.: 661744
19.11	Dienstag	14.00-17.00 Uhr	<b>„Skat, Rummikub und andere Spiele“</b> Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74 Unkostenbeitrag: 1 € Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967
26.11.	Dienstag	14:00 – 16:00 Uhr	<b>„Handarbeiten und mehr“</b> Gemütliches Zusammensein, wer möchte kann Stricken, Häkeln oder Anderes. Utensilien bitte selbst mitbringen! Wir treffen uns im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74 Anmeldungen bei Frau Carnot, Tel. 0173 3858817
28.11.	Donnerstag	TP 12:00 Uhr Haltestelle Moses-Hess- Str. Bus 153 Richtung Köln	<b>„Andere Küchen kennenlernen“</b> Wir fahren mit Bus und Bahn zum Restaurant „Zagreb“ in Köln-Holweide, Bergisch-Gladbacher Straße 580. Wer nicht gemeinsam mit der Gruppe anreisen möchte, kann direkt zum Lokal kommen. Anmeldungen bis 20.11. bei Frau Gerhards Tel.: 628661 (ab 16:00 Uhr)

<i>Datum</i>	<i>Tag</i>	<i>Zeit</i>	<i>Programm</i>
03.12	Dienstag	14:00 – 17:00 Uhr	<b>„Skat, Rummikub und andere Spiele“</b> Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74 Unkostenbeitrag: 1 € Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967
04.12.	Mittwoch	<b>TP 14:15 Uhr</b> vor dem GAG- Raum Moses- Hess-Str. 74	<b>Ausflug mit dem Bus zum Weihnachtsmarkt auf Schloss Merode.</b> Abfahrt Stammheim: 14:30 Uhr Rückfahrt Merode : 19:30 Uhr Anmeldung erforderlich montags 10:00-12:00 Uhr, im Stadtteilbüro, hier erhalten Sie auch weitere Informationen. Begrenzte Teilnehmerzahl! Teilnehmergebühr: 25 € (Vorkasse)
10.12.	Dienstag	14:00 – 16:00 Uhr	<b>„Handarbeiten und mehr“</b> Gemütliches Zusammensein, wer möchte kann Stricken, Häkeln oder Anderes. Utensilien bitte selbst mitbringen! Wir treffen uns im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74 Anmeldungen bei Frau Carnot, Tel. 0173 3858817
16.12.	Montag	Beginn: 15 Uhr	<b>„Kaffee oder Tee“</b> Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74 Gemütliches Beisammensein . Teilnahme nur mit telefonischer Anmeldung bis <b>12.12.</b> bei Frau Steiner, Tel.: 661744
17.12.	Dienstag	14:00 – 17:00 Uhr	<b>„Skat, Rummikub und andere Spiele“</b> Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74 Unkostenbeitrag: 1 € Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967
07.01. 2025	Dienstag	14:00 – 17:00 Uhr	<b>„Skat, Rummikub und andere Spiele“</b> Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74 Unkostenbeitrag: 1 € Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967
14.01. 2025	<b>Dienstag</b>	14:00 - 16:00 Uhr	<b>„Handarbeiten und mehr“ im GAG-Raum</b> Moses-Hess-Str.74. Gemütliches Zusammensein, wer möchte kann Stricken, Häkeln oder Anderes. Utensilien bitte selbst mitbringen! Anmeldungen bei Frau Carnot, Tel. 0173 3858817

**SeniorenNetzwerkStammheim**  
**Unser Programm für November – Dezember 2024**  
**und Januar 2025**

Seite 3 von 4

<b>Datum</b>	<b>Tag</b>	<b>Zeit</b>	<b>Programm</b>
<b>20.01. 2025</b>	<b>Montag</b>	Beginn: 15 Uhr	<b>„Kaffee oder Tee“</b> Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74 Gemütliches Beisammensein . Wegen der gestiegenen Preise müssen wir leider den Unkostenbeitrag auf <b>4€</b> erhöhen. Teilnahme nur mit telefonischer Anmeldung bis <b>15.01.</b> bei Frau Steiner, Tel.: 661744
<b>21.01. 2025</b>	<b>Dienstag</b>	14:00 – 17:00 Uhr	<b>„Skat, Rummikub und andere Spiele“</b> Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74 Unkostenbeitrag: 1 € Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967
<b>28.01. 2025</b>	<b>Dienstag</b>	14:00 - 16:00 Uhr	<b>„Handarbeiten und mehr“</b> Gemütliches Zusammensein, wer möchte kann Stricken, Häkeln oder Anderes. Utensilien bitte selbst mitbringen! Wir treffen uns im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74 Anmeldungen bei Frau Carnot, Tel. 0173 3858817

Die Mitglieder des Planungsteams treffen sich am Montag, 18.11. und am Montag, 20.01.  
**um 12 Uhr** zur Besprechung und Vorbereitung im GAG-Raum.

**Und was ist nun eigentlich „Schrottwichteln?“**



*Zunächst einmal: Es ist wesentlich lustiger als das normale „Wichteln“  
Bringen Sie etwas mit, das Sie schon lange mal loswerden wollten  
und von dem Sie glauben, dass es jemand anderem vielleicht gefällt.  
Ihr Geschenk packen Sie zu Hause schon in Geschenkpapier ein. Alle  
Geschenke werden vor Beginn gesammelt und mit einer Nummer  
versehen. Anschließend ziehen die Mitspieler ebenfalls eine Nummer,  
und bekommen vom Spielleiter das Geschenk mit der entsprechenden Nummer überreicht.  
Sollte es sich um das Geschenk handeln, das Sie selber mitgebracht haben, melden Sie  
sich bitte, Sie erhalten dann die Möglichkeit, erneut eine Nummer zu ziehen.*

*Auspacken sollen alle gemeinsam, und zum Schluss dürfen Sie darüber spekulieren, wer  
von den Anwesenden wohl welches Geschenk mitgebracht hat.*

Fortlaufende Angebote:

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren unter autorisierter Leitung

Treffpunkt: Vor der Terrasse des GAG-Raums, Moses-Hess-Str. 74

Informationen : Tel.: 0178 3001475

Einstieg jederzeit möglich, um eine kleine Spende wird gebeten.

<b>Mittwochs</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	<b>Fit bis ins hohe Alter:</b> Gymnastikgruppe im Sitzen und Stehen <b>Achtung neu !</b> jeden 1. Mittwoch im Monat Gymnastik im Liegen Es stehen Matten leihweise zur Verfügung.
	<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>	<b>Fitness-Parcours</b>
<b>Freitags</b>	<b>10:00 – 11:00 Uhr</b>	<b>Fitness im Alter für Geübte</b> Nordic-Walking incl. Gymnastik <b>Achtung neu !</b> jeden 1. Mittwoch im Monat Gymnastik im Liegen. Es stehen Matten leihweise zur Verfügung.
	<b>11:00 – 12:00 Uhr</b>	<b>Nach Bedarf:</b> Nordic-Walking oder Gymnastik im Sitzen und Stehen

Wir sind für Sie erreichbar

Persönlich: im Stadtteilbüro Bonhoeffer-Str. 13 montags von 10:00 – 12:00 Uhr  
Telefonisch: montags 10:00 – 12:00 Uhr Festnetz Stadtteilbüro: 0221 9337737  
montags + mittwochs 10:00 - 12:00 Uhr mobil: 0160 91705737



Das SNW Stammheim bedankt sich bei allen  
Institutionen und Vereinen, die uns 2024 unterstützt  
haben. Ihnen und allen Besucher\*innen unserer  
Veranstaltungen wünschen wir Frohe Weihnachten und  
einen Guten Rutsch in ein friedliches Jahr 2025.