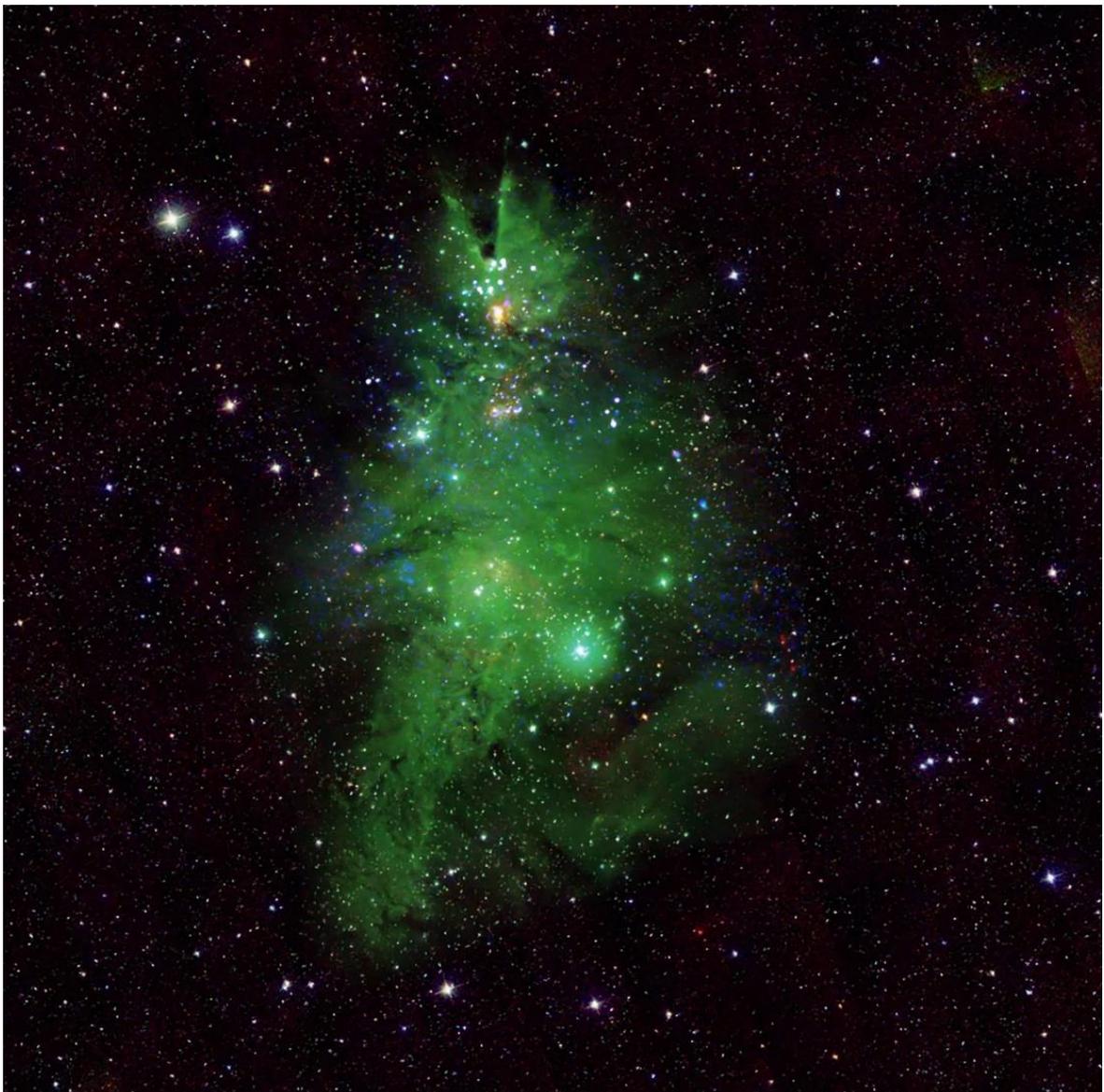


SeniorenNetzwerk Rath/Heumar



(Bild: NASA, Christmas Tree Picture 2023)

Termine Januar bis März 2025

**SENIOREN
NETZWERK
RATH
HEUMAR**

**Hier
trifft es
sich gut!**

Liebe Netzwerker*innen,

... möge die friedvolle Weihnachtsbotschaft Alle im Himmel und auf Erden erreichen ...

Kerzenlicht, duftende Plätzchen und so manche Geheimnisse deuten darauf hin ... es steht wieder etwas Wichtiges vor dem Tor.

Und alle Jahre wieder schauen wir zurück auf ein ereignisreiches Jahr, auch für uns im Team Rath/Heumar, der Beginn unserer „Selbstständigkeit“, verbunden mit vielen Ideen und Engagement für gemeinsame Aktivitäten im Neuen Jahr, wovon auch dieses Heftchen berichtet, sei es die SchnibbelDisco, der Besuch im Landtag, interessante Vorträge oder die Erkundung der Geheimnisse unseres SmartPhones. Wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße und Glück Auf 2025

Charlotte Rettig, Dagmar Müller, Irmgard Schneider, Georg Weller und Ulrich Saßmannshausen

Ihr Sprecherteam in Rath / Heumar

Das Titelbild zeigt den Nebel NGC2264 (sog. XMAS Tree Cluster) in unserer Milchstraße, in einer Entfernung von 2500 Lichtjahren, aufgenommen am 19.12.2023; für mehr Informationen siehe:

<https://www.nasa.gov/image-article/telescopes-illuminate-christmas-tree-cluster/>



KEGELN

SPORT, SPIEL, SPANNUNG!

„Gut Holz und alle Neune!“ – Kegelfreunde treffen sich einmal im Monat in der Gaststätte B. Burger.

Wann: Freitag, 16 Uhr
3. Januar, 7. Februar und 7. März

Wo: Eiler Straße 145, 51107 Köln

Information: Alfred Ritter, Tel.: 0221 560 86 86



YOGA AUF DEM STUHL

YOGA KENNT KEIN ALTER ...

... und keine Vergesslichkeit! In einer Gruppe mit persönlicher Ansprache werden Yogaübungen Ihrer Situation angepasst. Der Wechsel von körperlichen Bewegungen mit Atem- und Entspannungsübungen, unterstützt Sie bei Ihrer Alltags-Beweglichkeit, und Haltungen für Koordination und Kraft werden eingeübt.

Wann: Montag 11:00 bis 12:00 Uhr

Termine: **13., 20. und 27. Januar**
3., 10., 17. und 24. Februar
10., 17. und 24. März
(evtl. Ausweichstermin: 31. März)

Wo: Gemeinschaftsraum Haus Baden
Fockerweg 6, 51107 Köln

Anmeldung: Manuela Kohn, Yogalehrerin, Tel. 0170 164 0337



SCHNIBBELDISCO

Es geht weiter, mit unserer SchnibbelDisco, denn:

ZUSAMMEN „ISST“ MAN WENIGER ALLEIN!

Immer wieder an einem Mittwoch im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen schwungvollen Schnibbeln, Kochen und Genießen, frei nach dem Motto „ein bisschen Spaß muss sein“. Sie können mitmachen, nur zum Essen kommen oder einfach nur „dabei sein“ und ein wenig plaudern.

Wann: **Mittwoch, 8. Januar**
Mittwoch, 12. Februar
Mittwoch, 12. März

Schnibbeln und Kochen ab 10:30 Uhr, Essen 12:30 Uhr

Wo: **Achtung:** Kath. Pfarrheim Erlöserkirchstraße 8, 51107 Köln

Anmeldung: Irmgard Schneider, Tel.: 0177 688 4244
Ulla Weller / Pastoralbüro Rath/Heumar 0221 865 962



LITERATURKREIS

MITLESER*INNEN GESUCHT!

Etwa alle sechs Wochen treffen sich Lesebegeisterte, um gemeinsam ausgesuchte Literatur zu diskutieren. Horst Thelen möchte Sie ermuntern, unter fachkundiger Anleitung, Wissen und Meinungen zum gelesenen Werk auszutauschen und die Freude an Literatur zu vertiefen. Bitte Termine erfragen.

Wann: **Montag 13.1. und 10.3., 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr**

Wo: Kath. Pfarrheim Erlöserkirchstraße 8, 51107 Köln

Kontakt: Helmi Schott, Tel.: 0221 503 885



STAMMTISCH

PLAUSCH & AUSTAUSCH

Interessierte Senior*innen treffen sich alle 4 Wochen freitags zum Gedankenaustausch und netten Miteinander in der Trattoria Perino.

Wann: Freitag, 15:30 Uhr

Termine: 10. Januar, 14. Februar und 14. März

Wo: Trattoria Perino, Rösrather Straße 582, 51107 Köln

Kontakt: Erika Ritter, Tel.: 0221 560 8686



OFFENES SINGEN

SINGEN AM NACHMITTAG – mit Charlotte Rettig

„Wo man singt, da lass Dich ruhig nieder ...!“ Alle, die gerne singen, sind herzlich eingeladen

Wann: Donnerstag, 16:00 bis 17:00 Uhr

Termine: 9. Januar, 23. Januar
6. Februar, 20. Februar
6. März, 20. März

Wo: Haus Baden, Gemeinschaftsraum
Fockerweg 6, 51107 Köln

Kontakt: Tel. 0221 801 9811



BEKANNTGABE

Pfarrcaritaskreis zu verschiedenen Themen

Jeden Dienstag, 15 Uhr, im Pfarrheim Zum Göttlichen Erlöser

Kontakt: Ulla Weller / Pastoralbüro Rath/Heumar 0221 865 962

Handarbeitsgruppe „Flotte Masche“ (kfd Rath/Heumar)

Wer hat Lust mit und ohne Anleitung, in einem netten Kreis von Frauen bei einer Tasse Kaffee mit uns zu handarbeiten und zu basteln? Neue Strickerinnen sind herzlich willkommen!

Wann: Montags von 10:00 bis 12:00 Uhr
Wo: Pfarrheim St. Cornelius, Eiler Straße 96
Information: Edith Drees, Tel. 0221 863 671

GEDÄCHTNIS-TRAINING (kath. Bildungswerk)

Wann: Dienstags von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr
ab 25. Februar bis 1. April
Wo: Pfarrheim St. Cornelius, Eiler Str. 96
Anmeldung: Gudrun Besten, Tel.: 0221 86 24 24

DEMENZ – STAMMTISCH (AKF Rath/Heumar)

FÜR ANGEHÖRIGE, FREUNDE UND NACHBARN VON MENSCHEN MIT DEMENZ

Wann: Jeden 3. Dienstag im Monat, 16:00 Uhr
Wo: Trattoria Perino, Rösrather Str. 582
Kontakt: Ulrike Winn-Boerner, Tel.: 0176 1086 4109

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen – auch gerne spontan – vorbeizukommen, um im vertraulichen Kreis sowohl die herausfordernden als auch die heiteren Momente im Umgang mit Menschen mit Demenz zu teilen.

Interaktives Theater „und kein Dank“

(AKF e.V., Sommer - Stiftung, Rather Adventsbasar)

Wann: 17. März, 14:30 Uhr Bürger und Vereinszentrum
Wo: Bürger und Vereinszentrum, Kurt-Henn-Platz 1

Das Stück handelt von einer Vater-Tochter Beziehung, in der die Demenz vieles verändert. Herausfordernde Alltagssituationen werden humorvoll aufgezeigt. Der Besuch des Theaterstückes ist kostenfrei!

Ausflug zum Landtag Düsseldorf am 29.1.2025

Weitere Informationen und Anmeldung:

Helena Rohm-Schnak, Telefon: 0152 295 64071 oder Teamhandy

Heimliche Verführer – Eine Reise in die Welt der Düfte

Vortrag von Dr. Herman Neumann am **3. Februar 2025, 18 Uhr**,
Gemeindezentrum der Versöhnungskirche, im Wasserblech 1b

FILMCLUB „SONNTAGSKINO“

(ev. Kirchengemeinde Rath/Ostheim, Im Wasserblech 1b)

... mit humorvollen, satirischen und unterhaltsamen Filmen

Unsere 3. Staffel zum Thema „Woody Allen“ startet:

Wann: **26.1.:** **The purple rose of Cairo**
 23.2.: **Hannah und ihre Schwestern**
 23.3.: **Verbrechen und andere Kleinigkeiten**
Wo: Gemeindesaal der ev. Versöhnungskirche, **17 Uhr**

Anschließend gibt es Gelegenheit, bei Bier, Wein und leckeren Grillwürstchen über den Film zu diskutieren.

Die Filmvorführung ist aus rechtlichen Gründen Filmclubmitgliedern vorbehalten. Voraussetzung für die Teilnahme an den Filmabenden ist die Clubmitgliedschaft mit einem einmaligen Beitrag von 5 Euro, zu entrichten bei Eintritt mit Registrierung.

Smartphone & Laptop Sprechstunde

Bei uns gibt es keine dummen Fragen – alles wird erklärt!

Immer am 1. Montag im Monat, 16 – 18 Uhr

Ev. Gemeindezentrum im Wasserblech 1b

Anmeldung: Teamhandy oder Ulrich Saßmannshausen (0160 530 8300)

Senioren-gymnastik auf dem Stuhl

Seit vielen Jahren trifft sich eine nette Gruppe zu leichten Übungen auf dem Stuhl, die Beweglichkeit, Kraft und Koordination fördern und somit Gesundheit und Wohlbefinden stärken. Es gibt noch freie Plätze. Interessenten dürfen gerne kommen und eine Probestunde mitmachen.

Wann: **Jeden Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr**

Wo: Pfarrheim „Zum Göttlichen Erlöser“
 Erlöserkirchstraße 8

Leitung: Monika Keller, Tel.: 0221 865 743

In Vorbereitung für Q2:

- Besuch Gestüt Röttgen
- Besichtigung ESA – Trainingszentrum der Astronauten in Porz
- Vorträge: China – Eindrücke aus dem Reich der Mitte ... und ...
 Unser Mond, du gehst so stille ... was Sie immer schon mal wissen wollten

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen des SeniorenNetzwerks erfolgt auf eigene Verantwortung.

Achtung: Neue Kontaktdaten:

Redaktion: Karin Löhe, Ulrich Saßmannshausen
Telefon: 0178 294 5007 (Teamhandy)
Mailadresse: snw-rath-heumar@gmx.de

Unser aktuelles Programm senden wir Ihnen auch gerne als Datei (pdf) zu. Hierzu bitte kurze Mail an obige Adresse senden. Außerdem ist das Programm auf unserer Homepage einsehbar unter:

[Rath/Heumar - SeniorenNetzwerke Köln](#)

Die **SeniorenNetzwerke Köln** sind ein Programm der Kölner Wohlfahrtsverbände, der Sozialbetriebe Köln und der Stadt Köln unter Mitwirkung der Seniorenvertretung.

 Caritasverband für die Stadt Köln e.V.	 Paritätischer Wohlfahrtsverband Kreisgruppe Köln	 Kreisverband Köln e.V. Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Köln e.V.	 Synagogen-Gemeinde Köln
 AWO Kreisverband Köln e.V.	 Diakonie Köln und Region gGmbH	 Sozial-Betriebe-Köln gemeinnützige GmbH SBK Sozial-Betriebe-Köln	<p>Gefördert durch</p>  Stadt Köln



The logo for Königsforst APOTHEKE features a stylized tree icon on the left, with the text 'Königsforst' in a large, grey, sans-serif font and 'APOTHEKE' in a smaller, red, serif font below it. A red pharmacy symbol (Rod of Asclepius) is positioned at the bottom right of the text.