



SeniorenNetzwerk Raderthal



Termine Januar bis März 2025

**SENIOREN
NETZWERK
RADERTHAL**

**Hier
trifft es
sich gut!**

Liebe Netzwerker*innen,

Wir hoffen Sie haben das neue Jahr 2025 so gesund wie möglich und mit Zuversicht begonnen. Hier im Infoheft startet das SeniorenNetzwerk mit tollen Angeboten und Vorträgen in die kalte Jahreszeit.

Beginnen Sie mit neuem Schwung, kommen Sie (wieder) zu unseren Treffen dazu und/oder probieren Sie etwas Neues aus. Ob es nun Vorträge zu Vorsorge oder Pflege, ein Kurs zur Sturzprophylaxe, Yoga auf dem Stuhl, Tanzen, ein Spieletreff oder ein Besuch der kleinsten Karnevalsitzung der Welt ist, gemeinschaftliche Aktivitäten vertreiben trübe Gedanken und steigern stattdessen die Lebensfreude.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Redaktionsteam

YOGA kennt kein Alter und keine Vergesslichkeit!

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem ev. Seniorenclub und der GAG Immobilien AG Köln

In einer Gruppe mit persönlicher Ansprache werden Yogaübungen Ihrer persönlichen Situation angepasst. Der Wechsel von körperlichen Bewegungen mit Atem- und Entspannungsübungen unterstützt Sie in Ihren alltäglichen Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für die Teilnahme gelten die aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln.

Wann: dienstags von 09:30 bis 10:30 Uhr
Wo: Gemeindehaus Philippus-Gemeinde
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

Wann: dienstags von 11:00 bis 12:00 Uhr
Wo: Gemeinschaftsraum GAG Wohnanlage
Albert-Schweitzer- Straße 1, 50989 Köln

Termine: 07.01., 14.01., 21.01., 28.01.;
(am 04.02. findet kein Yoga statt) 11.02.,
18.02., 25.02.,
11.03., 18.03., 25.03., 01.04.25

Kosten: 5 Euro pro Stunde
Die erste Stunde ist kostenlos, danach bitten wir um eine verbindliche Anmeldung. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung: Manuela Kohn, Yogalehrerin
T. 0170 1640337

Tanz mit!

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Bürgerverein RADERBERG und -THAL e.V.

Wir freuen uns alle Tanzbegeisterten, ob alt oder jung, ob als Paar oder allein, zum Tanz begrüßen zu dürfen! Lasst uns zu Musik von gestern und heute gemeinsam Tanzen und von professionellen Tanzlehrern neues Lernen. Tanzt einfach mit!

Wann: freitags von 14:30 bis 15:45 Uhr
17. 01., 14. 02. und 21.03.2025

Wo: Gemeindesaal Philippus-Kirchengemeinde
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei, über Spenden freuen wir uns sehr!

Info: Mechthild Lauf, T. 01520 9092612
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de
oder Jan Gudorf, T. 0163 4446669
E-Mail: jan.gudorf@raderbergundthal.de

Offener Treff im GAG Gemeinschaftsraum

Gemütliches Kaffeetrinken, Planen, Plausch und Austausch von Ideen

Wann: montags ab 15:00 bis 16:30 Uhr
13.01., 27.01., 10.02., 24.02., 10.03., 24.03.2025

Wo: Gemeinschaftsraum der GAG
Albert-Schweitzer-Str. 1, 50968 Köln

Spielenachmittag im GAG Gemeinschaftsraum

Fröhlicher Nachmittag mit verschiedenen Spielen

Wann: montags ab 15:00 bis 16:30 Uhr
20.01., 17.02. und 17.03.25

Wo: Gemeinschaftsraum der GAG
Albert-Schweitzer-Str. 1, 50968 Köln

Vortrag zum Thema Vorsorgevollmacht

- Wofür sollte ich Vorsorge treffen? –

Referentin: Marita Scheeres, SNW Zollstock, AWO Köln e.V.

Wann: 22.01.25 von 15:00 bis 16 Uhr

Wo: Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde
Albert-Schweitzer-Str. 3, 50968 Köln

Seniorenclub der evangelischen Philippus-Kirchengemeinde

Wann: mittwochs ab 15 Uhr trifft sich der Seniorenclub,
jeden 3. Mittwoch ab 13 Uhr – gibt es ein
gemeinsames Mittagessen

Wo: Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde

Info: Claudia Reichow, T. 0178 4070039

NEU: In Kooperation mit dem Mietercafé der KBG bieten wir folgende Veranstaltungen an:

Die Kleinste Karnevalssitzung der Welt



mit Ulli Kievernagel:

Wann: Samstag 25.01.25
Beginn 16:11 Uhr, Einlass ab 15:30 Uhr

Wo: Mietercafé der KBG
Bliesheimer Straße gegenüber der Hausnr. 3-7

Kosten: 15,00 Euro pro Person
Kartenverkauf per E-Mail: stephanie.kraus@t-online.de

Sturzprophylaxe

"Das Programm zur Sturzprophylaxe fördert die Mobilität und Selbstständigkeit und hilft, Stürze zu vermeiden. Durch gezielte Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Ausdauer werden die Sicherheit im Alltag sowie die Lebensqualität erhöht. Bleiben Sie fit und genießen Sie jeden Schritt!"

Leitung: Mareike Boy, Sportwissenschaftlerin

Wann: donnerstags von 15:15 bis 16:00 Uhr
30.01., 06.02., und 20.02.25

Wo: Mietercafé der KBG
Gegenüber der Bliesheimer Str. 3-7

Anmeldung: Mechthild Lauf, Tel. 01520 9092612
Die Veranstaltung ist kostenfrei, wir freuen uns über eine Spende.



Philippus-Alaaf

Wann: Weiberfastnacht
27.02.25 ab 15:11 Uhr
Für Essen und Trinken ist gesorgt.

Wo: Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde
Albert-Schweitzer-Str. 3, 50968 Köln

Info: Claudia Reichow T. 0178 4070039

Evangelische Philippus - Kirchengemeinde Meditative Andachten

In der Regel am letzten Samstag im Monat lädt die evangelische Philippus-Gemeinde in Köln-Raderthal zu einer meditativen Andacht unter der Leitung von Heidrun Haardt ein.

Wann: Samstag um 19:00Uhr
25.01., 22.02. und 29.03.25

Wo: Philippus-Kirche, Albert-Schweitzer-Str. 3

Repair Initiative der Philippus - Kirchengemeinde

Kann das Weg, oder kann man das noch reparieren?
Im **Repaircafé** der Philippus-Gemeinde können Sie mit Unterstützung des Repaircafé-Teams Ihre Dinge selber reparieren. Es wird gebeten, sich vorher auf der Philippus-Homepage anzumelden.

Wann: mittwochs jeweils um 18:00 Uhr
08.01., 05.02., 05.03.25

Wo: Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

Vorschau: **Vortrag zum Thema Pflege**

– **Pflegegrad - und was habe ich davon?** –

Referentin: Almuth Schaude, Seniorenberatung ASB

Wann: Donnerstag 03.04.25, 14 Uhr

Wo: Mietercafé der KGB
gegenüber der Bliesheimer Str. 3-7

Info: Mechthild Lauf, T. 01520 9092612

Sprechstunde

Unser SeniorenNetzwerk Raderthal

Für Ihre Anliegen steht Ihnen Netzwerkkoordinatorin Mechthild Lauf zur Verfügung. Gerne können Sie auch einen anderen Termin vereinbaren, Anruf genügt!

Wann: mittwochs, 10:00 bis 12:00 Uhr

Wo: Philippus-Kirchengemeinde, Gemeindebüro
Albert-Schweitzer-Straße 3

Mitmachen!

Wir suchen Leute die Lust haben ihre Ideen und Talente einzubringen und/oder mit uns neue Angebote zu planen.

Info: Mechthild Lauf, Tel. 01520 9092612
seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

Die SeniorenNetzwerke Köln

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

Informationen aller SeniorenNetzwerke

erhalten Sie unter www.seniorennetzwerke-koeln.de.



SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V., Rubensstraße 7-13, 50676 Köln
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de