


Newsletter des SeniorenNetzwerk Mülheim für Februar 2025

AWO Köln e.V., SeniorenNetzwerk Mülheim
c/o August Bebel Haus (ABH), Krahenstr. 1, 51063 Köln
Kordinatorin Bagnu Yazici
Tel. 0221-645405 oder Mobil: 0178-9338613
E-Mail: seniorennetz-muelheim@awo-koeln.de

Ankündigungen, Informationen & Wissenswertes:

- **Kostenfreier Yogakurs der CSH für pflegende Angehörige von Senior* innen mit türkischem Migrationshintergrund. Jeden Mittwoch von 9.30-10.30 Uhr. Jeden 1. Mittwoch im Monat gibt es im Anschluss an den Kurs ein Angehörigencafé mit Informationen zum deutschen Altenhilfesystem, Referenten, Kaffee und Keksen.**
- **Am Freitag, den 07. Februar von 14:00-17:00 Uhr findet im Rahmen des Projektes „Zick für mich-Benim Zamanım“ eine Veranstaltung zum Thema „Pflege - was nun?“ für türkischsprachige pflegende Angehörige im ABH statt.**
- **Gedächtnistraining im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd: Der neue Kurs ist ab dem 10. Januar. Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Bei Interesse bitte bei mir melden (mit Kursgebühr).**
- **Der Kurs „Gymnastik auf dem Stuhl“ findet ab Februar auch im Caritas Altenzentrum St. Josef-Elisabeth in der Elisabeth-Breuer-Str. statt (mit Kursgebühr). Warteliste.**
- **Unser „Gute Laune Chor“, der bis Corona stattgefunden hat, wird ab Februar wieder mit Annette und Ingo stattfinden! Wir freuen uns riesig.**

Unsere wöchentlichen Aktivitäten im August Bebel Haus:

- Montags treffen wir uns im ABH zum **Montagsfrühstück** von 10.00-11.30 Uhr. Ein Angebot des selbstorganisierten SeniorenNetzwerk. Gegen eine kleine Spende. Bitte melden Sie sich hierfür an und kommen Sie pünktlich um 10.00 Uhr.
- Montags bieten wir im **ABH Gymnastik auf und am Stuhl zur Musik** mit Bettina (mit Kursgebühr). Melden Sie sich bitte, wenn Interesse besteht, daran teilzunehmen. Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.
- Montags und freitags bieten wir einen **Fit für 100-Kurs** an: montags von 16.30-17.30 Uhr mit Cora und freitags von 10.00-11.00 Uhr mit Tina (mit Kursgebühr). Warteliste.
-  Dienstags kommen die **türkischsprachigen Senior*innen** zum „**Sohbet Saati**“ (**Gesprächskreis**) von 14.00 - 16.00 Uhr zusammen.
- Donnerstags bieten wir im **Caritas Altenzentrum St. Josef-Elisabeth Gymnastik auf und am Stuhl zur Musik** mit Bettina (mit Kursgebühr). Warteliste.
- Jeden Freitag treffen wir uns mit Ania im **ABH** zum **Gedächtnistraining** von 11.15-12.15 Uhr (mit Kursgebühr). Melden Sie sich bitte, wenn Interesse besteht, daran teilzunehmen. Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.
- Jeden Freitag treffen wir uns mit Ania im **Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd** zum **Gedächtnistraining** von 13.15-14.15 Uhr (mit Kursgebühr). Melden Sie sich bitte, wenn Interesse besteht, daran teilzunehmen. Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

Für unsere Kurse gilt: Wenn Sie die Kursgebühr nicht zahlen können, kommen Sie bitte auf mich zu.

Unsere Aktivitäten, die 1 - 2 Mal im Monat stattfinden:

Dienstag, 04. Februar:

- **Regenbogen-Mitbringfrühstück+** von 10.00-12.00 Uhr im ABH.
Unser Regenbogen Frühstück pausiert bis auf Weiteres.



Dienstag, 11. Februar:

- **Mitbringfrühstück** von 10.00-12.00 Uhr beim offenen Treff im **Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd**: Wir besorgen für Sie Brötchen, Butter, Eier und Kaffee und Sie bringen das mit, was in Ihrem Kühlschrank ist oder worauf Sie gerade Lust haben. Alles wird geteilt.
- **Spieletreff** von 14.00-16.00 Uhr im **Foyer des Norbert Burger Seniorenzentrum**.

Mittwoch, 12. Februar:

- **Strickgruppe** von 13.00-16.00 Uhr im **Foyer des Norbert Burger Seniorenzentrum**. Ein Angebot des selbstorganisierten SeniorenNetzwerk.
- **Stammtisch „Klönen & Planen“** von 14.00-16.00 Uhr im ABH.

Freitag, 14. Februar:

- **Fotogruppe „Unser Blick“** von 15.00-16.30 Uhr im ABH.
(Pausiert momentan).

Sonntag, 16. Februar:

- **„Guter Laune Chor“** von 11:00-14:00 Uhr im ABH.
Es wird gemeinsam gesungen und danach schnabuliert. Bitte bringen Sie was für das Bufett mit.

Dienstag, 18. Februar:

- **„Frühstück am Rhein“ von 10.00-12.00 Uhr im ABH**
Gegen eine kleine Gebühr.

Mittwoch, 19. Februar:

- **„Frischlucht & Bewegung“**
Treffpunkt ist immer um 10.00 Uhr vor Zoch`s Biergarten am Wiener Platz. I.d.R. laufen wir ca. 7 km, aber höchstens 10 km. Mit Anmeldung.

Dienstag, 25. Februar:

- **Offener Treff von 10.00-12.00 Uhr im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd** (Ulitzkastr. 5, 51063 Köln-Mülheim).

Mittwoch, 26. Februar:

- **Wir sind „Op Jöck“**
Treffpunkt ist immer 10.00 Uhr vor Zoch`s Biergarten am Wiener Platz! Kommen Sie gerne mit.
- **„Handy & Smartphone 1x1“ von 15.00 - 17.00 Uhr im ABH**
Wenn Sie Fragen oder Probleme mit Ihrem Smartphone / Handy haben, sind Sie hier genau richtig!

Freitag, 28. Februar:

- **Café Naschkatze von 14.30-16.00 Uhr im ABH**
Mit Kaffee und Kuchen und netten Gesprächen!