

Newsletter des SeniorenNetzwerk Mülheim für März 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

Informationen & Wissenswertes:

- **August Bebel goes Karneval!** Am Veilchendienstag, den 04. März 2025 treffen wir uns traditionell um 13.30 Uhr bei Kaffee und Gebäck im Café des ABH und schauen uns gemeinsam den Müllemer Zoch an! Gerne verkleidet!
- **Aktionstag Senior*innen: „Unterwegs im Alter - aber sicher!“** am 29. März im Straßenbahn-Museum Thielenbruch **FÄLLT AUS!**
- Wir planen einen **2. Fit für 100-Kurs montags und freitags**. Wer Interesse an einer Teilnahme hat, soll sich bitte bei mir melden.
- **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.
- **Gedächtnistraining im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd:** Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich. Bei Interesse bitte bei mir melden (mit Kursgebühr). **Der Anschlusskurs findet ab dem 02. Mai statt. Bitte melden Sie sich bei Interesse an.**

Ankündigungen für April & Mai:

- Am **01. April ist Zuckerfest** (das Ende der Fastenzeit wird gefeiert) und wir geben wieder ein Frühstück für die türkischstämmige Community. Von 10.00 - 12.00 Uhr. Nur mit Anmeldung.
- **Regenbogen-Disco:** Am Donnerstag, den 22. Mai von 18.00 - 21.00 Uhr im VHS Saal im Bezirksrathaus Mülheim! Mit Snacks, Getränken und DJ! Wir freuen uns!

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. Zweiter Kurs ist in Planung!!!
-  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 13.00-14.00 Uhr (mit Kursgebühr). Melden Sie sich bitte, wenn Interesse besteht, daran teilzunehmen. Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

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

Sonntag, 02. März:

- „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 und Verkleidete sind auch willkommen 😊

Freitag, 07. März:

- Boulegruppe an der Boulebahn im Stadtgarten Mülheim. Von 15.00-17.00 Uhr. Nur bei gutem Wetter. Bitte erkundigen Sie sich, ob es stattfindet, wenn Sie unsicher sein sollten.

Dienstag, 11. März:

- 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. März:

- 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. März:

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

Dienstag, 18. März:

- „Frühstück am Rhein“ von 10.00-12.00 Uhr im ABH
Gegen eine kleine Gebühr. Diesmal mit einem Vortrag der Verbraucherzentrale Köln: „Strom sparen - Stromabrechnung verstehen“ um 11.00 Uhr. Bitte melden Sie sich an.

Mittwoch, 19. März:

- „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. März:

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

Mittwoch, 26. März:

- 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. März:

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