

SeniorenNetzwerk Raderthal



Foto: M. Lauf

Termine April bis Juni 2025

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

SENIOREN NETZWERK RADERTHAL

Hier
trifft es
sich gut!

Liebe Netzwerker*innen,

„Das Schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt, wenn man ihn am dringendsten braucht. (Jean Paul)

Mit dem Frühling kommen auch die ersten lauen Tage, und das Jahr hat „Fahrt aufgenommen“: Zur Osterzeit wünscht Ihnen das Redaktionsteam wonnigliche Stunden in den ersten Sonnenstrahlen!

Welche interessanten Termine nun anstehen, können Sie auf den Folgeseiten erfahren. Sie sind wieder herzlich eingeladen, Ihre Wochentage mit schönen Erlebnissen und gemeinsamen Aktivitäten ein wenig bunter zu gestalten.

„Mal vor die Tür gehen“, andere Menschen treffen, Neues erfahren, Anregungen mitnehmen, Momente von Zugehörigkeit und Gemeinschaft erleben.

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.

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: 01.04.(Ausweichtermin 08.04.)
06.05., 13.05., 20.05., 27.05.,
03.06.,17.06., 24.06. und 01.07.25
(Ausweichtermin 08.07)

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
11.04., 23.05. und 13.06.2025

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
14.04., 28.04., 12.05., 26.05., 23.06.2025

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
19.05., 30.06.25

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

Vortrag zum Thema Pflege

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

Referentin: Almuth Schaudé, 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

Ideen -Treff, neu

Wir treffen uns einmal im Monat Donnerstag (11:00 bis 12:30 Uhr) um Ideen auszutauschen, neue Angebote zu planen oder etwas Neues auszuprobieren. Wir starten am 17.04. um 11 Uhr bei trockenem Wetter mit einer kleinen Radtour zum Fritz-Encke-Park. Bei Regen treffen wir uns im Gemeindezentrum. Wer dazu kommen möchte, ist herzlich eingeladen.

Wann: Donnerstag 17.04.25, 11:00 Uhr
08.05.25, 12.06.25,

Wo: Treffpunkt Gemeindesaal der Philippus - Kirche

Info: Mechthild Lauf, T. 01520 9092612

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

Kölsch Klaaf,

im Rahmen des ev. Seniorenclubs

Wir freuen uns auf Schmölzje, Krätzjer, Rümcher und Verzällcher op Kölsch, natürlich Kaffee und Kuchen und besonders auf Sie!

Wann: 07.05.2025
15:00 Uhr

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

Info: Claudia Reichow T. 0178 4070039

Mietercafé der KBG, Sturzprophylaxe Kurs 2,

Leitung Mareike Boy

Terminänderung:

Wann: mittwochs 15:30 Uhr
23.04., 30.04., 07.05.25

Wo: Mietercafé (gegenüber Bliesheimerstr.3-7)

Bitte alle drei Termine buchen, wir bitten um einen Unkostenbeitrag von 5,00 Euro pro Termin, die Restkosten werden über das Ehrenamt des Mietercafés bezahlt.

Anmeldung: per Mail: stephanie.kraus@t-online.de

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 19:00 Uhr
19.04. (Osternacht), 31.05. und 21.06.2025

Ausnahme: 19.04.25, Osternacht Beginn 21:00 Uhr

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
02.04., 07.05., 04.06.25

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

Sprechstunde

Unser SeniorenNetzwerk Raderthal

Wann: mittwochs, 10:00 bis 12:00 Uhr
Wo: Philippus-Kirchengemeinde, Gemeindebüro
Albert-Schweitzer-Straße 3
Info: Mechthild Lauf, Tel. 01520 9092612
seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

***Save the Date* - 21.05.2025, 15:00 Uhr im Gemeindesaal von Philippus**

Liebe Netzwerker*innen, liebe Kooperationspartner*innen,
liebe Freunde,

Ende Juni beginnt für mich eine neue Lebensphase, ich gehe in den Ruhestand, die Arbeit wird durch eine neue Netzwerk-Koordinatorin fortgesetzt. Aus diesem Anlass möchte ich gerne mit Ihnen/Euch ein paar schöne Stunden verbringen, um unsere gute Zusammenarbeit mit einem unterhaltsamen Auftritt von Uli Kievernagel und natürlich auch bei Kaffee und Kuchen zu feiern.

Herzliche Grüße
Mechthild Lauf

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