

SeniorenNetzwerk Rath/Heumar



(Papageientaucher auf Island, Foto: Georg Donike)

Termine Juli bis September 2025

**SENIOREN
NETZWERK
RATH
HEUMAR**

**Hier
trifft es
sich gut!**

Liebe Netzwerker*innen,

„Sommer: Das Haar wird heller. Die Haut wird dunkler. Das Wasser wird wärmer. Die Getränke werden kälter. Die Musik wird lauter. Die Nächte werden länger. Das Leben wird besser...“

... und es muss ja nicht gleich Island sein, wo dieses Foto (Titelseite) von Georg Donike entstand, auch in unserem Veedel gibt es schöne Orte, Veranstaltungen und Gelegenheiten, die zum Verweilen und Entspannen einladen. Und dazu gibt es ja noch unser SeniorenNetzwerk, das wieder spannende Aktionen anbietet, wie zum Beispiel unseren Kegelabend, unsere Vorträge oder im September den Literaturspaziergang, nicht zu vergessen unsere inzwischen legendäre SchnibbelDisco oder das Sonntagskino, das sich diesmal deutschen Komödien widmet.

Wir wünschen Ihnen allen unbeschwerte, sonnige und abwechslungsreiche Sommertage. Wir sind sicher, wir sehen uns bei unseren Veranstaltungen.

Herzliche Grüße

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

Ihr Sprecherteam in Rath / Heumar

P.S.: Familie Donike öffnet wieder ihre Gartenpforte, und zwar am 14. und 15. Juni, sowie am 12. und 13. Juli, jeweils von 11 bis 17 Uhr



KEGELN

SPORT, SPIEL, SPANNUNG!

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

- Wann:** Freitag, 16 Uhr
4. Juli, 1. August und 5. September
- 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:** **1., 8., 15. und 29. September**
27. Oktober
- Wo:** Gemeinschaftsraum Haus Baden
Fockerweg 6, 51107 Köln
- Anmeldung:** Manuela Kohn, Yogalehrerin, Tel. 0170 164 0337



SCHNIBBELDISCO

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:** 9. Juli, 13. August und 10. September
Schnibbeln und Kochen ab 10:30 Uhr, Essen 12:30 Uhr
- Wo:** Achtung: **Gemeindesaal ev. Versöhnungskirche
Im Wasserblech 1b**
- Anmeldung:** Irmgard Schneider
Tel.: 0177 688 4244



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.

- Wann:** 28. Juli, 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr
- Wo:** Kath. Pfarrheim, Erlöserkirchstraße 8, 51107 Köln
- Kontakt:** Helmi Schott, Tel.: 0221 503 885

Weitere Termine bitte bei Helmi Schott erfragen. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen.



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: **11. Juli, 8. August und 12. September**

Wo: Trattoria Perino, Rösrather Straße 582, 51107 Köln



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: **10. und 24. Juli**

7. und 21. August

4. und 18. September

Wo: Haus Baden, Gemeinschaftsraum
Fockerweg 6, 51107 Köln

Kontakt: Tel. 0221 801 9811

Charlotte ist glücklicherweise wieder an Bord!!!



BEKANNTGABE

Offene Gartenpforte bei Familie Donike

12. und 13. Juli, von 11 bis 17 Uhr, Matthias-Müller-Str. 35

Seniorengymnastik 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

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: Jeden Montag von 10:00 bis 12:00 Uhr

Wo: Pfarrheim St. Cornelius, Eiler Straße 96

Information: Edith Drees, Tel. 0221 863 671

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.

Weitere Angebote vom AKF Rath/Heumar und kfd

(Info und Anmeldung Hermine Urbaniak, 0221 98948308):

Tanzen! Tanzen! Tanzen! 26. September, 15 Uhr

BVZ Rath/Heumar - Ein Nachmittag voller Lebensfreude

Angebot der SeniorenNetzwerke Köln

Selbstbehauptungs- und Sicherheitstraining

Am 8. August 10 bis 12:30 Uhr, Vingster Treff, Würzburger Str. 11a
Weitere Info: Julia Althof, 0157 504 94039 oder
servicestelle-snw-kalk@parisozial-koeln.de

NEU: Schach im Gemeindesaal Versöhnungskirche

Interessenten treffen sich am Montag, 25. August, 18 Uhr
Für weitere Infos bitte Georg Weller kontaktieren: 0176 4053 6729

Literaturspaziergang in Rath am 7. September, 15 Uhr mit Daniela Demmer und Pfarrer Gerhard Wenzel

Treffpunkt: gegenüber dem Rather Kapellchen (Gemüsestand)
Der Spaziergang führt uns über „Am Lusthaus“, und die Lützerathstr.
bis „In den Heidenkämpfen“, wo uns bei Familie Weller eine kleine
Stärkung erwartet.

Anmeldung: Teamhandy SeniorenNetzwerk (0178 294 5007)
oder: Ulrich Saßmannshausen (0160 530 8300)

FILMCLUB „SONNTAGSKINO“

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

... mit humorvollen, satirischen und unterhaltsamen Filmen

Unsere 6. Staffel zum Thema „Deutsche Komödien“ startet:

Wann:	24. August:	Willkommen bei den Hartmanns
	14. September:	Pappa ante portas (*)
	5. Oktober:	Good Bye, Lenin!
Wo:	Gemeindesaal der ev. Versöhnungskirche, 17 Uhr	

(*): Dieser Film beginnt im Anschluss an das Gemeindefest bereits um 16:30 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)

Pfarrcaritaskreis zu verschiedenen Themen

Jeden Dienstag, 15 Uhr, im Pfarrheim Zum Göttlichen Erlöser

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

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

Redaktion: Ulrich Saßmannshausen, Lisa Westholt, Georg Weller

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. Kontaktieren Sie auch gerne unsere homepage: [Rath/Heumar - SeniorenNetzwerke Köln](#)

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

