

Newsletter August 2025

Willkommen im SeniorenNetzwerk Mülheim!

Liebe Seniorinnen und Senioren aus Mülheim,

wie schön, dass Sie diesen Flyer in Händen halten. Vielleicht gibt es ja das ein oder andere, dass Sie auch interessieren würde? Oder Sie haben eine Idee, was man noch anbieten könnte? Melden Sie sich gerne bei mir. Ich bin für fast alles offen.

Jetzt aber zu unseren Angeboten, die regelmäßig wöchentlich oder monatlich stattfinden. Wir treffen uns überwiegend im wunderschön gelegenen August Bebel Haus am Rhein. Mitglied müssen Sie bei uns nicht werden, um an den Aktivitäten teilnehmen zu können. Hier und da gibt es einen kleinen Unkostenbeitrag, v.a. wenn es um unsere Frühstücksangebote geht. Unsere Sportkurse sind mit einer Kursgebühr verbunden. Sollten Sie diese nicht zahlen können, melden Sie sich bitte bei mir.

Aus Platzgründen finden Sie unsere Sportkurse auf dieser Seite:

**Unsere neuen
Kurse starten!!!**

- **Fit für 100-Kurse mit Cora und Tina ab dem 29.08.25:**

Kurs 1: montags von 16.00 - 17.00 Uhr mit Cora & freitags von 10.00 - 11.00 Uhr mit Tina.

Kurs 2: montags von 17.15 - 18.15 Uhr mit Cora & freitags von 11.15 - 12.15 Uhr mit Tina.

- **Gedächtnistraining mit Anja ab dem 29.08.25:**

Kurs 1: Jeden Freitag von 09.30 - 10.30 Uhr mit Anja im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd in der Stegerwaldsiedlung.

Kurs 2: Jeden Freitag von 11.15 - 12.15 Uhr mit Anja im ABH.

- **Gymnastik auf/mit dem Stuhl mit Bettina ab dem 15.09.25:**

Kurs 1: Jeden Montag von 9.45-10.45 Uhr im Caritas Altenzentrum.

Kurs 2: Jeden Montag von 11.30-12.30 Uhr im ABH.

Bitte melden Sie sich für die Kurse bei der Koordinatorin an. Die Kurse sind mit einer Kursgebühr verbunden. Sollten Sie es nicht zahlen können, gibt es Möglichkeiten. Bitte fragen Sie spätestens bis zwei Wochen vor Kursbeginn nach.

- **Ihr Kontakt zum SeniorenNetzwerk Mülheim:**

Koordinatorin Bagnu Yazici

AWO Köln e.V., SNW Mülheim

c/o August Bebel Haus (ABH), Krahenstr. 1, 51063 Köln

Tel.: 0221-645405 / Mobil: 0178-9338613

E-Mail: seniorennetz-muelheim@awo-koeln.de

Schauen Sie auch gerne unter:

www.awo-koeln.de oder www.seniorennetzwerke-koeln.de

Gefördert durch



Stadt Köln

Programm des SeniorenNetzwerk Mülheim für August 2025

1	Fr	15.00 Uhr Boulen im Mülheimer Stadtgarten 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“ (Sommerpause)	
2	Sa		
3	So		
4	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorgan. SNW)	32
5	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“ (Sommerpause)	
6	Mi		
7	Do		
8	Fr	15.00 Uhr Fotogruppe (Pausiert) 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“ (Sommerpause)	
9	Sa		
10	So		
11	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorgan. SNW)	33
12	Di	14.00 Uhr Spieletreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum 14.00 Uhr „Sohbet Saati“ (Sommerpause)	
13	Mi	13.15 Uhr Stricktreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum (ein Angebot des selbstorgan. SNW) 14.00 Uhr Stammtisch „Klönen & Planen“	
14	Do		
15	Fr	18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“ (Sommerpause)	
16	Sa		
17	So		
18	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorgan. SNW)	34
19	Di	10.00 Uhr Frühstück am Rhein 14.00 Uhr „Sohbet Saati“ (Sommerpause)	
20	Mi	10.00 Uhr Frischluft & Bewegung (vor Zoch` s Biergarten auf dem Wiener Platz)	
21	Do		
22	Fr	14.30 Uhr Café Naschkatze 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“ (Sommerpause)	
23	Sa		
24	So		
25	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorgan. SNW)	35
26	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“ (Sommerpause)	
27	Mi	10.00 Uhr Wir sind „Op Jöck“ (vor Zoch` s Biergarten auf dem Wiener Platz) 15.00 Uhr Smartphone 1x1	
28	Do		
29	Fr	18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“ (Sommerpause)	
30	Sa		
31	So		

Schauen Sie auch gerne unter:

www.awo-koeln.de oder www.seniorennetzwerke-koeln.de

Gefördert durch



Stadt Köln

