

Newsletter September 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:

- **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 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](mailto:seniorennetz-muelheim@awo-koeln.de)

Schauen Sie auch gerne unter:

[www.awo-koeln.de](http://www.awo-koeln.de) oder [www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de)

Gefördert durch



Stadt Köln

**Unsere neuen  
Kurse starten!!!**

## Programm des SeniorenNetzwerk Mülheim für September 2025

1	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW)	36
2	Di	<b>ACHTUNG: 10.00 Uhr Stammtisch wurde auf heute verschoben</b> 14.00 Uhr „Sohbet Saati“ (Sommerpause)	
3	Mi	<b>Eröffnung „Café Goldies“ im ABH: Jeden Mittwoch von 14.00-17.00 Uhr Kaffee &amp; Kuchen gegen Spendenbasis. Dies ist kein Angebot des SNW Mülheim.</b>	
4	Do		
5	Fr	15.00 Uhr Boulen im Mülheimer Stadtgarten 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“ (Sommerpause)	
6	Sa		
7	So		
8	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW)	37
9	Di	14.00 Uhr Spieletreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum 14.00 Uhr „Sohbet Saati“ (Sommerpause)	
10	Mi	13.15 Uhr Stricktreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum (ein Angebot des selbstorganisierten SNW) <b>ENTFÄLLT: 14.00 Uhr Stammtisch „Klönen &amp; Planen“</b> <b>14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee &amp; Kuchen gegen Spendenbasis. Dies ist kein Angebot des SNW.</b>	
11	Do		
12	Fr	15.00 Uhr Fotogruppe (Pausiert) 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“ (Sommerpause)	
13	Sa		
14	So		
15	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW)	38
16	Di	10.00 Uhr Frühstück am Rhein 14.00 Uhr „Sohbet Saati“ (Sommerpause)	
17	Mi	10.00 Uhr Frischluft & Bewegung (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz) <b>14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee &amp; Kuchen gegen Spendenbasis. Dies ist kein Angebot des SNW.</b>	
18	Do	<b>18.00 Uhr Regenbogendisco</b>	
19	Fr	18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“	
20	Sa		
21	So		
22	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW)	39
23	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“ (Sommerpause)	
24	Mi	10.00 Uhr Wir sind „Op Jöck“ (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz) <b>14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee &amp; Kuchen gegen Spendenbasis. Dies ist kein Angebot des SNW.</b> 15.00 Uhr Smartphone 1x1	
25	Do		
26	Fr	14.30 Uhr Café Naschkatze 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“	
27	Sa		
28	So	<b>Der „Gute Laune“ Chor entfällt.</b>	
29	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW)	40
30	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“ (Sommerpause)	

Schauen Sie auch gerne unter:

[www.awo-koeln.de](http://www.awo-koeln.de) oder [www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de)

Gefördert durch



**Stadt Köln**