

SeniorenNetzwerk Rath/Heumar



(Stonehenge/England, Bildquelle: [the-sun.com/news](https://www.the-sun.com/news/))

Termine Oktober bis Dezember

SENIOREN NETZWERK RATH HEUMAR

Hier
trifft es
sich gut!

Liebe Netzwerker*innen,

... Stonehenge (Wiltshire, England), Herbstanfang, die ersten Sonnenstrahlen des 22.9. passieren exakt die aus mächtigen Felsblöcken gebildete zentrale Achse dieser monumentalen Steinsetzung aus der Bronzezeit, nur genau an diesem Tag, am Tag der Tag-und-Nachtgleiche, sind Tag und Nacht im Gleichgewicht, astronomisch wohl definiert, und trotzdem mystisch und magisch zugleich ...

Der Herbst stimmt uns ein auf eine besinnliche und zauberhafte Zeit, rotgefärbte Blätter, flackernder Kerzenschein, duftende Getränke und Gebäck. Die immerwährende große Metamorphose des Lebens steht bevor. Und wir sind dabei, neben unseren Highlights wie SchnibbelDisco und Sonntagskino (Thema diesmal: Internationale Komödien) bieten wir erstmals einen Schnupperkurs „Line Dance“ an, wir sind gespannt, dazu unsere bewährten Formate Literaturkreis, gemeinsames Singen, Yoga, Gymnastik, Stammtisch und vieles mehr.

Wir freuen uns auf Sie/Euch.

Herzliche Grüße

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

Ihr Sprecherteam in Rath / Heumar

Hinweis: wir haben das Lay-out des Heftes leicht überarbeitet, um die Lesbarkeit zu verbessern und gleichzeitig mehr Informationen aufzunehmen

...

Hier unsere bewährten Angebote

KEGELN: SPORT, SPIEL, SPANNUNG!

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

Wann: Freitag, 16:00 Uhr
3. Oktober, 7. November, 5. Dezember

Wo: Eiler Straße 145, 51107 Köln

Information: Alfred Ritter, Tel.: 0221 560 86 86

UNSER 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: 10. Oktober, 14. November, 12. Dezember

Wo: Trattoria Perino, Rösrather Straße 582, 51107 Köln

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: 27. Oktober
3., 10., 17. Und 24. November
8. Dezember

Wo: Gemeinschaftsraum Haus Baden
Fockerweg 6, 51107 Köln

Anmeldung: Manuela Kohn, Yogalehrerin, Tel. 0170 164 0337

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

OFFENES 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: 2., 9. und 30. Oktober
6. und 20. November
4. und 18. Dezember
Wo: Haus Baden, Gemeinschaftsraum
Fockerweg 6, 51107 Köln
Kontakt: Tel. 0221 801 9811

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

SMARTPHONE & LAPTOP SPRECHSTUNDE

Bei uns gibt es keine dummen Fragen – alles wird erklärt!

Immer am 1. Montag im Monat, 16:00 bis 18:00 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

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:

8. Oktober

12. November

3. Dezember

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



**Da bekommt man
doch direkt Appetit**



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: alle 4 – 6 Wochen nach Absprache

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.

Und was gibt es sonst noch?

WIR SPIELEN SCHACH

NEU



Interessenten treffen sich immer alle 14 Tage am Montag, beginnend ab 22. September, von 18:00 bis 20:00 Uhr im **Pfarrsaal der Erlöserkirche**. Für weitere Infos bitte Georg Weller kontaktieren: 0176 4053 6729

SCHNUPPERSTUNDE LINE-DANCE

NEU



am 29. Oktober, 17 Uhr:
Gemeindesaal der
Versöhnungskirche
Vorkenntnisse sind nicht
erforderlich. Jeder, der Spaß an
der Bewegung bei schöner
Musik hat, ist herzlich

willkommen. Unter Line-Dance versteht man einen Formations- oder Gruppentanz, in dem Schrittfolgen unter Anleitung getanzt werden.

FILMCLUB „SONNTAGSKINO“

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

... mit humorvollen, satirischen und unterhaltsamen Filmen

Unsere **7. Staffel** zum Thema **„Internationale Komödien“** startet:

Wann: **26. Oktober:** Ein Fisch namens Wanda
 23. November: Willkommen bei den Sch'tis
 14. Dezember: Quartett

Wo: Gemeindesaal der ev. Versöhnungskirche, **17:00 Uhr**

Am 5. Oktober zeigen wir noch den letzten Film der 6. Staffel, „Good Bye, Lenin!“
Anschließend gibt es wie immer 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

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

Tanzen! Tanzen! Tanzen! 24.10. und 28.11., 15:00 Uhr

BVZ Rath/Heumar - Ein Nachmittag voller Lebensfreude
(Info und Anmeldung Hermine Urbaniak, 0221 98948308)

Vortrag mit Prof. Dr. Onur, Uniklinik Köln

Neue Erkenntnisse aus der Demenzforschung

Donnerstag, 6.11., 18 Uhr, Grundschule Volberger Weg

Acrylmalerei zum Thema „Natur“

Kurs mit 4 Terminen: 14.10., 21.10., 4.11., 11.11.2025

Pfarrheim St. Cornelius. Eiler Str. 98

(Info und Anmeldung Hermine Urbaniak, 0221 98948308)

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.

