

Infobrief von Oktober - Dezember 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:**

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:**

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:**

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.

Achtung: In den Herbstferien finden keine Kurse statt!

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

Schauen Sie auch gerne unter:

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

Gefördert durch



Stadt Köln

Programm des SeniorenNetzwerk Mülheim für Oktober 2025

1	Mi	14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis.	
2	Do		
3	Fr	Tag der Deutschen Einheit	
4	Sa		
5	So		
6	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	41
7	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“	
8	Mi	13.15 Uhr Stricktreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum (ein Angebot des selbstorganisierten SNW) 14.00 Uhr Stammtisch „Klönen & Planen“ 14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis.	
9	Do		
10	Fr	18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“	
11	Sa		
12	So		
13	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	4 2
14	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“ 14.00 Uhr Spieletreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum	
15	Mi	10.00 Uhr Frischluft & Bewegung (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz) 14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis.	
16	Do		
17	Fr	18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“	
18	Sa		
19	So		
20	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	4 3
21	Di	10.00 Uhr Frühstück am Rhein 14.00 Uhr „Sohbet Saati“	
22	Mi	Außerplanmäßig um 13.00 Uhr Wir sind „Op Jöck“ (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz). Führung über den Melatenfriedhof. Nur mit Anmeldung. Unkostenbeitrag 5,00 €. 14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis.	
23	Do		
24	Fr	14.30 Uhr Café Naschkatze 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“	
25	Sa		
26	So	Ende der Sommerzeit	
27	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	4 4
28	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“	
29	Mi	14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. 14.00 Uhr Senioren-Infonachmittag im Bezirksrathaus: „Gekonnt altern - Unterstützung und Wege für ein selbstbestimmtes Leben“. 15.00 Uhr Smartphone 1x1	
30	Do		
31	Fr	14.30 Uhr Einweihung des Bücherschrank vor der Rheinschule GGS Mülheimer Freiheit. 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“	

Schauen Sie auch gerne unter:

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

Gefördert durch



Stadt Köln

Programm des SeniorenNetzwerk Mülheim für November 2025

1	Sa	Allerheiligen/ Besuch der Bergischen Kaffeetafel. Nur mit Anmeldung. Momentan Warteliste.	
2	So		
3	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	4 5
4	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“	
5	Mi	14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis.	
6	Do		
7	Fr	15.00 Uhr Boulen im Mülheimer Stadtgarten: Bitte um Anmeldung. 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“	
8	Sa		
9	So		
10	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	4 6
11	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“ 14.00 Uhr Spielertreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum	
12	Mi	13.15 Uhr Stricktreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum (ein Angebot des selbstorganisierten SNW) 14.00 Uhr Stammtisch „Klönen & Planen“ 14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis.	
13	Do		
14	Fr	18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“	
15	Sa		
16	So		
17	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	4 7
18	Di	10.00 Uhr Frühstück am Rhein 14.00 Uhr „Sohbet Saati“	
19	Mi	10.00 Uhr Frischluft & Bewegung (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz) 14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis.	
20	Do	16.30 Uhr RepairCafé der LeihBar Köln in der Stadtteilbibliothek.	
21	Fr	18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“	
22	Sa		
23	So		
24	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	4 8
25	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“	
26	Mi	10.00 Uhr Wir sind „Op Jöck“ (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz): Es geht zur Hutfabrik nach Ehrenfeld. Nur mit Anmeldung. Unkostenbeitrag 5,00 €. 14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. 15.00 Uhr Smartphone 1x1	
27	Do		
28	Fr	14.30 Uhr Café Naschkatze 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“	
29	Sa		
30	So	1. Advent	

Schauen Sie auch gerne unter:

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

Gefördert durch



Stadt Köln

Programm des SeniorenNetzwerk Mülheim für Dezember 2025

1	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	4
2	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“	
3	Mi	14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis.	
4	Do		
5	Fr	15.00 Uhr Boulen im Mülheimer Stadtgarten: Bitte um Anmeldung. 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“	
6	Sa		
7	So		
8	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	5
9	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“ 14.00 Uhr Spieletreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum	
10	Mi	13.15 Uhr Stricktreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum (ein Angebot des selbstorganisierten SNW) 14.00 Uhr Stammtisch „Klönen & Planen“ 14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis.	
11	Do		
12	Fr	18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“	
13	Sa		
14	So		
15	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	51
16	Di	9.30 Uhr Besuch einer Probe des WDR Funkhausorchester: Swinging Christmas. Nur mit Anmeldung. ACHTUNG: Unser Frühstück am Rhein findet außerplanmäßig am 19. Dezember statt!!! 14.00 Uhr „Sohbet Saati“	
17	Mi	10.00 Uhr Frischluft & Bewegung (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz) 14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. 15.00 Uhr Smartphone 1x1	
18	Do		
19	Fr	10.00 Uhr Unser Frühstück am Rhein wird zum Weihnachtsfrühstück. Nur mit Anmeldung. 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“	
20	Sa		
21	So		
22	Mo	Das SNW Mülheim wünscht frohe Weihnachten & einen guten Rutsch und bedankt sich für die gute Zusammenarbeit mit allen Netzwerker*innen & Kooperationspartner*innen. Wir sehen uns wieder ab dem 05.01.2026!	5 2
23	Di		
24	Mi	Heiligabend	
25	Do	1. Weihnachtstag	
26	Fr	2. Weihnachtstag	
27	Sa		
28	So		
29	Mo		1
30	Di		
31	Mi	Silvester	