

| Datum  | Tag        | Zeit   | Programm  |
|--------|------------|--|---|
| 07.10. | Dienstag   | 15.00-18.00<br>Uhr   | <b>„Skat, Rummikub und andere Spiele“</b><br>Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74<br>Unkostenbeitrag: 1 €<br>Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967  |
| 14.10. | Dienstag   | 14:00 – 16:00<br>Uhr   | <b>„Handarbeiten und mehr“</b><br>Gemütliches Zusammensein, wer möchte kann<br>Stricken, Häkeln oder Anderes. Utensilien bitte selbst<br>mitbringen! Wir treffen uns im Gemeinschaftsraum der<br>GAG, Moses-Hess-Str.74 Anmeldungen bei Frau<br>Carnot, Tel. 0173 3858817   |
| 16.10. | Donnerstag | Beginn:<br>14:00 Uhr   | <b>„Können Sie Erste Hilfe leisten?“</b><br>Bei unserem heutigen Vortrag und einer Demonstration<br>mit praktischen Übungen im Gemeinschaftsraum der<br>GAG, Moses-Hess-Str.74 können Sie Ihre Kenntnisse<br>auffrischen.<br>Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Eine Anmeldung ist<br>erforderlich.<br>Telefonisch oder persönlich am 6. oder 13. Oktober im<br>Stadtteilbüro (13:00 – 15:00 Uhr).<br>Unkostenbeitrag 2,00 € zugunsten des Malteser<br>Hilfsdienstes. |
| 20.10. | Montag     | Beginn 15 Uhr<br><br>Die Mitglieder des<br>Planungsteams<br>treffen sich bereits<br>um 12:00 Uhr zur<br>Vorbereitung | <b>„Kaffee oder Tee“</b><br>Gemütliches Beisammensein im Gemeinschaftsraum<br>der GAG, Moses-Hess-Str.74<br>Unkostenbeitrag: 4 €<br>Heute verwöhnen wir Sie mit Käsebröten und frisch<br>gebackenen Waffeln<br>Teilnahme nur mit telefonischer Anmeldung bis <b>15.10.</b><br>bei Frau Steiner, Tel.: 661744  |
| 21.10. | Dienstag   | 15.00-18.00<br>Uhr   | <b>„Skat, Rummikub und andere Spiele“</b><br>Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74<br>Unkostenbeitrag: 1 €<br>Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967  |
| 28.10. | Dienstag   | 14:00 – 16:00<br>Uhr   | <b>„Handarbeiten und mehr“</b><br>Gemütliches Zusammensein, wer möchte kann<br>Stricken, Häkeln oder Anderes. Utensilien bitte selbst<br>mitbringen! Wir treffen uns im Gemeinschaftsraum der<br>GAG, Moses-Hess-Str.74 Anmeldungen bei Frau<br>Carnot, Tel. 0173 3858817   |

| <i>Datum</i> | <i>Tag</i> | <i>Zeit</i>  | <i>Programm</i>   |
|--------------|------------|--|---|
| 23.10.       | Donnerstag | TP 12:00 Uhr<br>Bus 153<br>Richtung Köln<br>Haltestelle<br>Moses-Hess-<br>Str. | <b>„Andere Küchen kennenlernen“</b><br>Heute werden wir im Traditionsrestaurant Pöttgen in der Landmannstraße 9 in Neu-Ehrenfeld nach Herzenslust schlemmen. .Anmeldungen bis zum 16.10. bei Frau Gerhards, Tel. 628661 (ab 16:00 Uhr)  |
| 04.11.       | Dienstag   | 14:00 – 17:00<br>Uhr   | <b>„Skat, Rummikub und andere Spiele“</b><br>Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74<br>Unkostenbeitrag: 1 €<br>Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967  |
| 11.11.       | Dienstag   | 14.00 – 16:00<br>Uhr   | <b>„Handarbeiten und mehr“</b><br>Gemütliches Zusammensein, wer möchte kann Stricken, Häkeln oder Anderes. Utensilien bitte selbst mitbringen! Wir treffen uns im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74<br>Anmeldungen bei Frau Carnot, Tel. 0173 3858817                              |
| 17.11.       | Montag     | Beginn:<br>15 Uhr  | <b>„Kaffee oder Tee“</b><br>Gemütliches Beisammensein im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74<br>Unkostenbeitrag: 4 €<br>Wir wollen gemeinsam die Poesiealben unserer Kindheit ansehen.<br>Teilnahme nur mit telefonischer Anmeldung bis <b>12.11.</b> bei Frau Steiner, Tel.: 661744 |
| 18.11.       | Dienstag   | 14:00 – 17:00<br>Uhr   | <b>„Skat, Rummikub und andere Spiele“</b><br>Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74<br>Unkostenbeitrag: 1 €<br>Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967  |
| 20.11.       | Donnerstag | TP 12:00 Uhr<br>Bus 153<br>Richtung Köln<br>Haltestelle<br>Moses-Hess-<br>Str. | <b>„Andere Küchen kennenlernen“</b><br>Das „Balthasar im Agnesviertel“, Neusser Str. 40, eine urkölsche Kneipe mit Brauhausflair ist heute unser Ziel. Anmeldungen bis zum 13.11. bei Frau Gerhards, Tel. 628661 (ab 16:00 Uhr)   |

| <b>Datum</b> | <b>Tag</b> | <b>Zeit</b>  | <b>Programm</b>   |
|--------------|------------|--|---|
| 25.11.       | Dienstag   | 14:00 – 16:00<br>Uhr   | „ <b>Handarbeiten und mehr</b> “<br>Gemütliches Zusammensein, wer möchte kann Stricken, Häkeln oder Anderes. Utensilien bitte selbst mitbringen! Wir treffen uns im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74 Anmeldungen bei Frau Carnot, Tel. 0173 3858817   |
| 02.12.       | Dienstag   | 14:00 – 17:00<br>Uhr   | „ <b>Skat, Rummikub und andere Spiele</b> “<br>Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74<br>Unkostenbeitrag: 1 €<br>Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967  |
| 03.12.       | Mittwoch   | <b>TP<br/>14:45 Uhr</b><br>vor dem<br>GAG-Raum<br>Moses-Hess-<br>Str. 74 | <b>Ausflug mit dem Bus zum Weihnachtsmarkt auf Schloss Merode.</b><br>Abfahrt Stammheim: 15:00 Uhr<br>Rückfahrt Merode : 19:30 Uhr<br>Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich montags im Stadtteilbüro während der angegebenen Sprechzeiten. Hier erhalten Sie auch weitere Informationen.<br>Teilnahmegebühr: 25 € Vorkasse |
| 09.12.       | Dienstag   | 14:00 – 17:00<br>Uhr   | „ <b>Handarbeiten und mehr</b> “<br>Gemütliches Zusammensein, wer möchte kann Stricken, Häkeln oder Anderes. Utensilien bitte selbst mitbringen! Wir treffen uns im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74 Anmeldungen bei Frau Carnot, Tel. 0173 3858817   |
| 15.12.       | Montag     | Beginn: 15:00<br>Uhr   | „ <b>Kaffee oder Tee</b> “<br>Gemütliches Beisammensein im Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str.74<br>Unkostenbeitrag: 4 €<br>Lassen Sie sich auf unserer heutigen Adventsfeier überraschen. Teilnahme nur mit telefonischer Anmeldung bis <b>10.12.</b> bei Frau Steiner, Tel.: 661744  |
| 16.12.       | Dienstag   | 14:00 – 17:00<br>Uhr   | „ <b>Skat, Rummikub und andere Spiele</b> “<br>Gemeinschaftsraum der GAG, Moses-Hess-Str. 74<br>Unkostenbeitrag: 1 €<br>Anmeldungen bei Frau Rohde, Tel.: 644967  |

### Regelmäßig stattfindende Sportveranstaltungen:

#### Mittwochs : „Fit bis ins hohe Alter“

Kurs 1 10:00 – 11:00 Uhr

Kurs 2 11:00 – 12:00 Uhr

Gymnastik für Seniorinnen und Senioren im Sitzen und Stehen unter autorisierter Leitung, für diese Kurse ist eine Teilnahmegebühr erforderlich.

Treffpunkt: Vor der Terrasse des GAG-Raums, Moses-Hess-Str. 74

Informationen : Tel.: 0178 3001475

**Freitags:** Wir treffen uns vormittags (09:30 oder 10:00 Uhr) zu einer Walking-Runde mit oder ohne Stöcke. Die Teilnahme ist kostenlos. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich eingeladen, sollten sich allerdings vorher nach Zeit und Treffpunkt sowie der geplanten Laufrunde erkundigen. Tel. 0173 4071851 Die Mitglieder der Walking-Gruppe werden per WhatsApp bzw. telefonisch über den Treffpunkt rechtzeitig informiert.

## Geänderte Öffnungszeiten im Stadtteilbüro bis Ende 2025

**Aus organisatorischen Gründen müssen wir unsere Ansprechzeiten im Stadtteilbüro vorübergehend ändern. Wir sind montags für Sie weiterhin persönlich erreichbar.**

#### Oktober:

vormittags von 09:30 - 11:30 Uhr am 20.10.

nachmittags von 13:00 - 15:00 Uhr jeweils am 06.10. / 13.10. / 27.10..

#### November:

vormittags von 09:30 – 11:30 Uhr am 17.11.

nachmittags von 13:00 - 15:00 Uhr jeweils am 03.11. / 10.11. / 24.11.

#### Dezember:

vormittags von 09:30 – 11:30 Uhr am 15.12..

nachmittags von 13:00 - 15:00 Uhr jeweils am 01.12. und 08.12.

Zu den angegebenen Öffnungszeiten sind wir auch telefonisch erreichbar

Festnetz Stadtteilbüro : 0221 9337737

Mobil SNW: 0160 91705737 (zusätzlich mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr)

Sie möchten Ihr persönliches Exemplar unseres Programms in Papierform haben?  
Unser Programm liegt an folgenden Stellen für Sie aus:

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| Stadtteilbüro           | Bonhoeffer-Straße 13  |
| Evangelische Kirche     | Bonhoeffer-Straße 8   |
| Café Lichtblick         | Gisbertstraße 98      |
| Schloß-Apotheke         | Gisbertstraße 92      |
| Stammheimer Kiosk       | Gisbertstraße 88 - 90 |
| Lotto Bell (Poststelle) | Moses-Heß-Straße 8    |
| Bäckerei Förster        | Gisbertstraße 109     |

**Ebenfalls finden Sie unser Programm auf unserer Homepage**

[www.seniorennetzwerke-koeln.de/stadteile/stammheim](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de/stadteile/stammheim)

Wir wünschen allen Besucherinnen und Besuchern  
unserer Veranstaltungen ein frohes Weihnachtsfest  
und einen Guten Rutsch in ein friedliches Jahr 2026.

Danke an alle Unterstützer und Sponsoren,  
die unsere Arbeit ermöglicht haben.

Wir sind im nächsten Jahr ab dem 5. Januar wieder erreichbar.  
Bleiben Sie gesund!

Ihr Planungsteam

