

## **SeniorenNetzwerk Rath/Heumar**



(Bildquelle: free photo on pixabay)

## **Termine Januar bis März 2026**

# SENIOREN NETZWERK RATH HEUMAR



**Liebe Netzwerker\*innen,**

... und wieder steht ein Jahreswechsel an, mit vielen guten Vorsätzen, oder?

Erich Kästner meint dazu, natürlich ironisch:

Man soll das Jahr nicht mit Programmen  
beladen wie ein krankes Pferd.  
Wenn man es allzu sehr beschwert,  
bricht es zu guter Letzt zusammen.

Je üppiger die Pläne blühen,  
umso verzwickter wird die Tat.  
Man nimmt sich vor, sich zu bemühen,  
und schließlich hat man den Salat!

Es nützt nicht viel, sich rotzuschämen.  
Es nützt nichts, und es schadet bloß,  
sich tausend Dinge vorzunehmen.  
Lasst das Programm! Und bessert euch drauflos!

Wir, vom SeniorenNetzwerk, haben trotzdem wieder viele Aktionen geplant, Bewährtes und Neues, Lustiges und Nachdenkliches, Sportliches und Geistiges. Ein Blick in unser Programm lohnt sich – immer!!

Wir freuen uns auf Sie/Euch.

Herzliche Grüße und frohe Festtage wünschen

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

**Ihr Sprecherteam in Rath / Heumar**

# 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  
**16. Januar, 6. März, 10. April**

**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, 14:30 Uhr (neue Uhrzeit!!)

**Termine:** **9. Januar, 13. Februar, 13. März, 17. April**

**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:** **5.1., 12.1., 19.1., 26.1. (Januar)**

**2.2., 9.2., 23.2. (Februar)**

**2.3., 9.3., 16.3. (März)**

Ausweichtermin: 23. März

**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:** **8. und 22. Januar**

**5. und 19. Februar**

**5. und 19. März**

**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!**

Schon überregional bekannt und eine feste Größe: Unsere SCHNIBBELDISCO!!

Immer wieder am 2. 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:**      **14. Januar, 11. Februar, 11. März**  
                  (8. April)  
                  Schnibbeln und Kochen ab 10:30 Uhr,  
                  Essen 12:30 Uhr

**Wo:**        **Gemeindesaal der  
                  Versöhnungskirche  
                  Im Wasserblech 1b**

**Anmeldung:** Irmgard Schneider  
                  Tel.: 0177 688 4244



## **LITERATURKREIS**

Etwa alle 2 Wochen, jeweils montags um 16 Uhr, treffen sich Lesebegeisterte, um gemeinsam ausgesuchte Literatur zu diskutieren.

**Wo:**        Kath. Pfarrheim, Erlöserkirchstraße 8, 51107 Köln  
**Kontakt:** Helmi Schott, Tel.: 0221 503 885

Den kommenden Termin 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 von 18:00 bis 20:00 Uhr im **Pfarrheim der Erlöserkirche**. Nächster Termin: 12. Januar  
Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.  
Für weitere Infos bitte Georg Weller kontaktieren:  
0176 4053 6729

## LINE – DANCE, ES GEHT LOS ...



**NEU**

Nach unserer Schnupperstunde starten wir jetzt durch:  
Wir treffen uns alle 4 Wochen und üben unter Anleitung eines Tanzlehrers Schrittfolgen von Standard-, latein-amerikanischen und

Partytänzen ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Spaß an der Musik und Bewegung zählt. Wir treffen uns für ca. 1 ½ Stunden und jede Übungseinheit ist in sich abgeschlossen. Der Unkostenbeitrag beträgt pro Termin 5 €.

Los geht's am **14. Januar, 17 Uhr im Gemeindesaal der Versöhnungskirche**. Weitere Termine: 25.2., 18.3., 22.4.  
Weitere Infos: Ulrich Saßmannshausen, Tel.: 0160 530 8300

## VORTRAG: „Hast Du etwas Zeit für mich ...“ am 25. März 2026 um 17 Uhr im Gemeindesaal der Versöhnungskirche



Was ist eigentlich überhaupt „Zeit“? Gab es sie schon immer? Hört sie irgendwann auch auf? Und wie bestimmt sie unser Leben?  
Spannende und lustige Fakten zum Staunen und Nachdenken, von Dr. Ulrich Saßmannshausen

# **FILMCLUB „SONNTAGSKINO“**

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

... mit humorvollen, satirischen und unterhaltsamen Filmen ...

**Afrika!** Der „vergessene“ Kontinent. Einerseits mit großen Rohstoffvorkommen gesegnet, andererseits mit der höchsten Geburtenrate – steht vor gewaltigen Umbrüchen in den kommenden Jahrzehnten. Ein Spielball der Großmächte? Grund genug, sich mit diesem Kontinent näher zu beschäftigen.

Im Rahmen der **8. Staffel** zeigen wir daher unter dem Motto „**Abenteuer Afrika**“ die Filme:

**Wann:**      **18. Januar**      **Nirgendwo in Afrika**

**22. Februar**      **Jenseits von Afrika**

**22. März**      **Der Junge, der den Wind einfing**

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

Anschließend gibt es wie immer Gelegenheit, bei Getränken 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

## **BESUCH ESA – TRAININGSZENTRUM in PORZ**

Endlich, am 23. April, 14 Uhr ... der Mond rückt ein Stück näher!  
Anmeldung erforderlich bei Ulrich Saßmannshausen,  
0160 530 8300 oder gerne per Mail: [snw-rath-heumar@gmx.de](mailto:snw-rath-heumar@gmx.de)

## **Ausblick 2026**

- Besuch Gestüt Röttgen (Mai / Juni)
- Radtour Königsforst (Q2)
- Literaturspaziergang (Q2)
- Führung durch Groß St. Martin (Q2)
- Tagestörn Holland auf einem Plattbodenschiff (Termin folgt)

**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](mailto: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.

