

SeniorenNetzwerk Rath/Heumar



(Bildquelle: free photo on pixabay)

Termine Januar bis März 2026

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 verwickelter 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

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

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.

