

SeniorenNetzwerk Raderthal



Foto. I. Achmatow

Termine Januar bis März 2026

SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V., Rubensstraße 7-13, 50676 Köln
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

SENIOREN NETZWERK RADERTHAL

**Hier
trifft es
sich gut!**

Liebe Netzwerker*innen,

die Wintertage sind kurz und oft still, die Luft klar und frisch, und manchmal legt sich eine weiße Decke über die Stadt. Es ist die Zeit, sich zurückzulehnen, das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen und mit neuen Plänen und Ideen in das neue Jahr zu starten.

Mit dem Jahreswechsel eröffnen sich frische Chancen, kleine Abenteuer im Alltag zu entdecken und Neues auszuprobieren. Neben der stillen Winterstimmung bringt das erste Quartal auch bunte Momente: Die Karnevalszeit lädt zu fröhlichen Begegnungen, ausgelassenem Lachen und zahlreichen Aktivitäten ein.

Auf den folgenden Seiten finden Sie wieder Anregungen, Termine und Angebote, die Ihnen helfen, die kalte Jahreszeit abwechslungsreich, lebendig und fröhlich zu gestalten. Schauen Sie vorbei, bringen Sie sich ein, und lassen Sie uns gemeinsam einen wunderbaren Start ins Jahr 2026 erleben.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Redaktionsteam

YOGA kennt kein Alter und keine Vergesslichkeit!

In Kooperation mit dem Ev. Seniorenclub und der GAG Immobilien AG Köln

In einer Gruppe mit persönlicher Ansprache werden Yogaübungen Ihrer individuellen Situation angepasst. Der Wechsel von körperlichen Bewegungen mit Atem- und Entspannungsübungen unterstützt Sie in Ihren alltäglichen Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Wann: **dienstags von 09:30 bis 10:30 Uhr**

Wo: Jugendheim neben Philippus-Gemeinde
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

Wann: **dienstags von 11:00 bis 12:00 Uhr**

Wo: Gemeinschaftsraum GAG Wohnanlage
Albert-Schweitzer- Straße 1, 50989 Köln

Termine: **06.01. | 13.01. | 21.01. | 27.01.**

03.02. | 09.02. | 24.02. | 03.03.

10.03. | 17.03.

(Ausweichtermin 24.03.)

Kosten: 5 Euro pro Stunde

Die erste Stunde ist kostenlos, danach

bitten wir um eine verbindliche Anmeldung.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Anmeldung: Manuela Kohn, Yogalehrerin

T. 0170 1640337

Tanz mit!

In Kooperation mit dem Bürgerverein RADERBERG und - THAL e.V.

Wir freuen uns alle Tanzbegeisterten, ob alt oder jung, ob als Paar oder allein, zum Tanz begrüßen zu dürfen. Lasst uns zu Musik von gestern und heute gemeinsam tanzen und von einem professionellen Tanzlehrer Neues lernen. Tanzt mit!

Wann: **freitags von 14:30 bis 15:45 Uhr**
16.01. | 27.02. | 20.03.

Wo: **Gemeindesaal Philippus-Kirchengemeinde
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln**

Kosten: **Die Veranstaltung ist kostenfrei, über Spenden freuen wir uns sehr.**

Info: **Inna Achmatow T. 01520 9092612
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de
oder Jan Gudorf, T. 0163 4446669
E-Mail: jan.gudorf@raderbergundthal.de**

Offener Treff im GAG-Gemeinschaftsraum

Gemütliches Kaffeetrinken, Planen, Plausch und Austausch von Ideen.

Wann: **montags ab 15:00 bis 16:30 Uhr**
12.01. | 26.01. | 09.02. | 23.02. | 16.03. | 30.03.

Wo: **Gemeinschaftsraum der GAG
Albert-Schweitzer-Str. 1, 50968 Köln**

Spielenachmittag im GAG-Gemeinschaftsraum

Fröhlicher Nachmittag mit verschiedenen Spielen.

Wann: montags ab 15:00 bis 16:30 Uhr

19.01. | 23.03.

Wo: Gemeinschaftsraum der GAG

Albert-Schweitzer-Str. 1, 50968 Köln

Sturzprophylaxe - Bleiben Sie standhaft!

In Kooperation mit dem Mietercafé der KBG 1920

Mit gezielten Übungen für Balance und Stabilität stärken wir gemeinsam Ihre Beweglichkeit und beugen Stürzen effektiv vor. Für mehr Selbstvertrauen im täglichen Leben.

Leitung: Mareike Boy, Dipl.-Sportwissenschaftlerin

Wann: Donnerstag, 15.01. ab 15:30 bis 17 Uhr

Wo: Mietercafé der KBG

gegenüber der Bliesheimer Str. 3-7, 50968 Köln

Info: Die Plätze sind begrenzt. Anmeldung unter:

Inna Achmatow, T. 01520 9092612

Ideen-Treff

Wir treffen uns einmal im Monat, um Ideen auszutauschen und neue Angebote zu planen. Wer dazu kommen möchte, ist herzlich eingeladen.

Wann: donnerstags ab 09:30 bis 11 Uhr

22.01. | 26.02. | 26.03.

Wo: Gemeindesaal Philippus-Kirchengemeinde

Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

Info: Inna Achmatow, T. 01520 9092612

Digital-Sprechstunde

Offene Fragen rund um Ihre digitale Welt. Ob erste Schritte oder fortgeschrittene Nutzung. Sie erhalten individuelle Unterstützung. Es werden 30-minütige Termine vergeben.

Wann: montags ab 16 bis 18 Uhr (jeweils 4 Termine)
12.01. | 26.01. | 02.02. | 23.02. | 09.03. | 23.03.

Wo: Jugendheim neben der Philippus-Kirchengemeinde

Anmeldung: Inna Achmatow, T. 01520 9092612

Die kleinste Karnevalssitzung der Welt

In Kooperation mit dem Ev. Seniorenclub

Ein Mann - unendlich viel Alaaf!

Freut euch über Büttenreden, das Dreigestirn, eine Tanzgruppe und viele weitere Highlights – dargestellt von nur einer Person: Uli Kievernagel.

Wann: Mittwoch, 28.1. ab 15:11 bis 17:11 Uhr

Wo: Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

Info: Der Eintritt ist frei. Verkleidung ist erwünscht.
Die Plätze sind begrenzt: **21.1. Anmeldeschluss**

Anmeldung: Inna Achmatow, T. 01520 9092612

Seniorenclub der Philippus-Kirchengemeinde

Wann: mittwochs ab 15 Uhr, jeden 3. Mittwoch ab 13 Uhr
mit gemeinsamem Mittagessen

Wo: Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

Info: Claudia Reichow, T. 0178 4070039

Philippus Alaaf am 12.2.26 ab 15:11 Uhr

Der Eintritt ist frei. Spenden sowie Verkleidung sind erwünscht.

Meditative Andachten der Ev. Philippus-Gemeinde

In der Regel am letzten Samstag im Monat lädt die evangelische Philippus-Kirchengemeinde zu einer meditativen Andacht unter der Leitung von Heidrun Haardt ein.

Wann: **samstags ab 19 Uhr**
31.01. | 28.02. | 28.03.

Wo: Philippus-Kirche
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

Repair Initiative der Philippus-Kirchengemeinde

Kann das weg oder kann man das noch reparieren? Im Repaircafé der Philippus-Gemeinde können Sie mit Unterstützung des Repaircafé-Teams Ihre Dinge selber reparieren. Es wird gebeten, sich vorher auf der Philippus-Homepage anzumelden.

Wann: **mittwochs jeweils ab 18 bis 20 Uhr**
07.01. | 03.02. | 03.03.

Wo: Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

Angebote des Bürgervereins RADERBERG und-THAL e.V.

Karnevals-Party am Samstag, 17.01.

Ab 15 Uhr Einlass, 16 Uhr Beginn (20€ Eintritt)

Berg und Thal singt am Samstag, 07.02.

Ab 19:11 Uhr (8,99€ Eintritt)

Sündenverbrennung am Samstag, 17.02.

Ab 19:11 Uhr (Eintritt frei)

Info: Jan Gudorf, T. 0163 4446669, www.raderbergundthal.de

Sprechstunde SeniorenNetzwerk Raderthal

Für Ihre Anliegen steht Ihnen Netzwerkkoordinatorin Inna Achmatow zur Verfügung. Gerne können Sie auch einen anderen Termin vereinbaren, ein Anruf genügt.

Ich freue mich immer über Menschen, die das bestehende Netzwerk unterstützen wollen oder sich mit eigenen Ideen und Erfahrungen einbringen möchten.

Wann: mittwochs ab 10:00 bis 12:00 Uhr

Wo: Philippus-Kirchengemeinde, Gemeindebüro
Albert-Schweitzer-Straße 3

Info: Inna Achmatow, T. 01520 9092612
seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

Die SeniorenNetzwerke Köln

sind ein Programm der Kölner Wohlfahrtsverbände, der Sozialbetriebe Köln und der Stadt Köln unter Mitwirkung der Seniorenvertretung. **Informationen aller SeniorenNetzwerke erhalten Sie unter www.seniorennetzwerke-koeln.de.**

