

# 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](mailto: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 Büttreden, 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.

---

## **Veedelsquiz in Raderthal**

### **In Kooperation mit dem Mietercafé der KBG 1920**

Mit spannenden Fragen rund um Raderthal entdecken wir gemeinsam das Veedel, charmant moderiert von Uli Kievernagel. Für jede Menge Spaß, Aha-Momente und echtes Veedelsjeföhl.

**Wann:** **Donnerstag, 12.03. ab 16 bis 17:30 Uhr**

**Wo:** Mietercafé der KBG  
gegenüber der Bliesheimer Str. 3-7, 50968 Köln

**Info:** 10€ pro Person, die Plätze sind begrenzt

**Anmeldung:** Stephanie Kraus: [stephanie.kraus@t-online.de](mailto:stephanie.kraus@t-online.de)  
Inna Achmatow, T. 01520 9092612

---

## **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**

Im Repaircafé der Philippus-Gemeinde können Sie mit Unterstützung des Repaircafé-Teams Ihre Dinge selber reparieren. Anmeldung über die Philippus-Homepage.

**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](http://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.

**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](mailto: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](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de).



DER PARITÄTISCHE  
KÖLN



Diakonie  
Köln und Region



Köln



Sozial-Betriebe-Köln  
gemeinnützige GmbH



Stadt Köln