

## *Geselligkeit:*

### **„Netzwerk Frühstück\***

*im Gruppenraum Carlswerk-Quartier der GAG  
Caumannsstr. 21 / Ecke Alte Wipperfürther Straße*

**Einmal im Monat normal 1. Dienstag von 09:30 – 11:30  
Einlass 09:15**



### **Frühstücksbuffet in geselliger Runde**

06. Januar 1. Dienstag im Monat  
03. Februar 1. Dienstag im Monat  
03. März 1. Dienstag im Monat

Kontakt: Herr Thiel Tel.: (0 17 2) 2 01 76 74  
**Selbstkostenpreis € 5,00.**

**Wir danken unseren Kooperationspartnern für die Nutzungsmöglichkeit ihrer Räume und danken für die gute Zusammenarbeit!**

\* in Kooperation mit der GAG

**SeniorenNetzwerk Buchheim, c/o Carlswerk-Quartier der GAG  
Caumannsstr. 21, / Eingang Alte Wipperfürther Straße 59,  
51065 Köln – Buchheim**

**Für Druckfehler, Terminverschiebungen, Preise u. ä. kann nicht gehaftet werden.**

[www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de) oder  
<http://www.seniorennetzwerke-koeln.de/stadtteile/buchheim/>

## **SeniorenNetzwerk Buchheim im Deutschen Roten Kreuz**



## **Netzwerk-Termine Januar - März 2026**

**Änderungen beachten!**

**Sprechzeiten:**  
im Gemeinschaftsraum des Carlswerkquartiers der GAG,  
Caumannsstr. 21 / Alte Wipperfürther Straße, 51065 Köln - Buchheim  
**Sprechstunde nach Vereinbarung Tel. 63 46 43**

## *Gesundheit und Bewegungen*

### **Spazierengehen oder Museum besuchen**

um 13 Uhr, Treffpunkt: unter der Platane  
Ecke Frankfurter Str. und Guilleaumestraße

Vor Ort wird meist besprochen, wohin es geht.

**Normalerweise jeden 3. Mittwoch im Monat spazieren**

**Mi 21. Januar            3. Mittwoch im Januar Spazierengehen**

**Do 05. Februar 1. Donnerstag in November KölnTag im Museum  
Bitte Personalausweis mitnehmen!**

**Mi 18. März            3. Mittwoch Spazierengehen**

Für alle Wanderungen gilt: Je nach Witterung und anschließender Einkehr

Kontakt: Herr Thiel Tel.: (0 17 2) 2 01 76 74

### **In eigener Sache des Seniorennetzwerks**

#### **Buchheim:**

*Frau Barbara Basch – Rakowski hat ihre Funktion als Sprecherratsvorsitzende nach vielen langen Jahren an Frau Liesel Plum übergeben.*

Wir danken Frau Barbara Basch – Rakowski herzlichst für ihren Einsatz beim Seniorennetzwerk Buchheim.

Da alle Ehrenamtler, die sich im Seniorennetzwerk engagieren schon Ende siebzig sind, einige schon die achtzig erreicht haben, suchen wir dringend jüngere interessierte Mitarbeiter. Sie sollten nicht älter als fünfundsiebzig Jahre alt sein.

Kontakt: Frau Liesel Plum Tel.: (0 2 21) 69 61 51

Sie melden sich? Wir würden uns freuen!

## *Kultur*

**Literaturkreis\*** Krimis, Romane, Erzählungen, ...



am 2. Dienstag im Monat 10.00-11.30 Uhr:  
im Gruppenraum Carlswerk-Quartier der GAG  
Caumannsstr. 21 Ecke Alte Wipperfürther Straße 59

**13. Januar „Das blaue Kleid“ von Doris Dörrie**

**10. Februar „Erste Hilfe“ von Marianna Leky**

**10. März „Grauland“ von Wolfgang Käes**

Kontakt: Frau Basch - Rakowski Tel. 63 46 43  
Herrn Engelhardt Tel. 89 45 60

**SeniorenKino im Filmpalast, Hohenzollernring 22 - 24  
jeden Monat am 1. Mittwoch um 14:30 und 15:30 Uhr.**

**Eintritt: € 8,- Einlass 1 Stunde vor Beginn, mit Kaffee /Gebäck**

**€ 1 teurer und statt Kuchen jetzt Gebäck.**

Treffpunkt Kino – Rabattgutschein in KölnerLeben

**07.1. „Der Pinguin meines Lebens“ Drama**

**04. 2. „Ganzer Halber Bruder“- Drama / Komödie**

**04. 3. „– noch nicht bekannt**

<https://www.cineplex.de/filmreihe/senioren-kino/2130/koeln/>

**SeniorenKino im Odeon, Severinstraße 81**

**jeden Monat am 2. Mittwoch um 14.30 Uhr, Eintritt € 7,00**

**14.1.,11.2 und 11.3. Titel stehen noch nicht fest**

<https://www.odeon-koeln.de/inhalt/vorschau>

Treffpunkt: im Kino.

## *Wissenswertes:*

### **Deutsch als Fremdsprache**

*Wird zurzeit nicht angeboten. ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen gesucht*  
Info: B. Basch – Rakowski



### **Englisch für Senioren**

*Englisch, verschiedene Level: --*

wöchentlich Donnerstagvormittag

Wer mitmachen möchten, meldet sich bitte bei:

Frau L. Plum

### **Informationen über die Seniorennetzwerke Köln**

gibt es hier: <https://seniorennetzwerke-koeln.de/die-netzwerke/>  
oder für den Stadtbezirk Mülheim bei:  
Cilli Brandt, [servicestelle-snw-muelheim@caritas-koeln.de](mailto:servicestelle-snw-muelheim@caritas-koeln.de),  
Tel.: (0 17 2) 1 39 75 07, Adamsstraße 15, 51 063 Köln-Mülheim

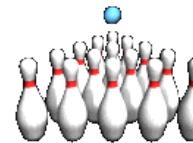
### **Internetcafé**

19.2. (fast jeden Donnerstag) Hilfe beim Umgang mit Computer  
oder Handy – Kostenfrei – Anmeldung unter (01 70) 7 54 36 10  
<https://www.buergertreff1006.koeln/internetcafe-/-pc-kurse>  
Bergisch Gladbacher Straße 1006 / Dellbrücker Straße  
(H) von-Quadt-Straße

## *Geselligkeit*

### **Kegelgruppen**

**vorherige Anmeldung erforderlich!**



**Gruppe: ? – ? Uhr**

*Gemischte (?) Gruppe alle vier Wochen.*

Wer eine Kegelgruppe **organisieren** möchte kann sich bei mir melden:

**E – Mail: [guenter.proehl@t-online.de](mailto:guenter.proehl@t-online.de)**

### **Ganzheitliches Gedächtnistraining\***

*Das Gehirn mit seinen grauen Zellen soll sich bewegen und „wachturnen“, damit es wieder in Fahrt kommt und beweglicher wird.*

**Jeden Montag 10:00 – 11:30 Uhr**

*im Gruppenraum Carlswerk-Quartier der GAG  
Caumannsstr. 21 / Ecke Alte Wipperfürther Straße 59*

**Neue Teilnehmer sind immer willkommen.**

Leitung: Frau Anna Grill

*Teilnehmergebühr zum Selbstkostenpreis*

**Auskunft und**

**Anmeldung: Anna Grill Tel. (02 21) 30 19 94 50  
oder (0 15 7) 52 49 96 06**

## *Geselligkeit*



Rechts der Eingang Alte Wipperfürther Straße 59 zum GAG -  
Gemeinschaftsraum. Behindertengerechter Eingang Caumannsstr. 21.  
Rechts im roten Schaukasten stehen verschiedene Informationen. –  
Links der Bücherschrank. Ab- und Ausgabeplatz für Romane und  
Kinderbücher.



Karneval 1957 in Buchheim

## **Gemütlicher Klönkaffee**



Normalerweise jeden **3. Dienstag** im Monat ab 14:30 Uhr statt:  
(Einlass 14:15 Uhr)

**20. Januar**

**17. Februar Karnevalsdienstag**  
**Kostümierung erwünscht!**

**17. März**

im Gruppenraum Carlswerk-Quartier der GAG  
Caumannsstr. 21 / Alte Wipperfürther Straße 59

**Anmeldung mindestens 2 Tage vorher.**

Wer Kuchen spenden möchte, bitte auch zwei Tage  
vorher mit Herrn Werner Thiel, Tel.: (0 17 2) 2 01 76 74  
absprechen.