

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 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

Spaziergehen 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 Spaziergehen

Do 05. Februar 1. Donnerstag im November KölnTag im Museum

Bitte Personalausweis mitnehmen!

Mi 18. März 3. Mittwoch Spaziergehen

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 Kaes

Kontakt: Frau Basch - Rakowski Tel. 63 46 43

Herrn Engelhardt Tel. 89 45 60

SeniorenKino im Filmpalst, 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

o7.1. „Der Pinguin meines Lebens“ Drama

o4. 2. „Ganzer Halber Bruder“- Drama / Komödie

o4. 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 ,

Tel.: (o 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 (o1 70) 7 54 36 10

<https://www.buergertreff1006.koeln/internetcafe/-/pc-kurse>

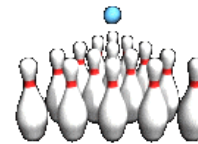
Bergisch Gladbacher Straße 1006 / Dellbrücker Straße

(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

Ganzheitliches Gedächtnistraining*

Das Gehirn mit seinen grauen Zellen soll sich bewegen und „wachturmen“, 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. (o2 21) 30 19 94 50

oder (o 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.: (o 17 2) 2 01 76 74
absprechen.