

Willkommen im SeniorenNetzwerk Mülheim!

Liebe Seniorinnen und Senioren aus Mülheim,

wie schön, dass Sie diesen Flyer in Händen halten. Vielleicht gibt es ja das ein oder andere, dass Sie auch interessieren würde? Oder Sie haben eine Idee, was man noch anbieten könnte? Melden Sie sich gerne bei mir. Ich bin für fast alles offen.

Jetzt aber zu unseren Angeboten, die regelmäßig wöchentlich oder monatlich stattfinden. Wir treffen uns überwiegend im wunderschön gelegenen August Bebel Haus am Rhein. Mitglied müssen Sie bei uns nicht werden, um an den Aktivitäten teilnehmen zu können. Hier und da gibt es einen kleinen Unkostenbeitrag, v.a. wenn es um unsere Frühstücksangebote geht. Unsere Sportkurse sind mit einer Kursgebühr verbunden. Sollten Sie diese nicht zahlen können, melden Sie sich bitte bei mir.

Aus Platzgründen finden Sie unsere Sportkurse auf dieser Seite:

- **Fit für 100-Kurse mit Cora und Tina:**

Kurs 1: montags von 16.00 - 17.00 Uhr mit Cora & freitags von 10.00 - 11.00 Uhr mit Tina.

Kurs 2: montags von 17.15 - 18.15 Uhr mit Cora & freitags von 11.15 - 12.15 Uhr mit Tina. **Freie Plätze vorhanden!!!**

- **Gedächtnistraining mit Anja:**

Kurs 1: Jeden Freitag von 09.30 - 10.30 Uhr mit Anja im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd in der Stegerwaldsiedlung.

Freie Plätze vorhanden!!!

Kurs 2: Jeden Freitag von 11.15 - 12.15 Uhr mit Anja im ABH.

- **Gymnastik auf/mit dem Stuhl mit Bettina:**

Kurs 1: Jeden Montag von 14.00 - 15.00 Uhr im ABH.

Kurs 2: Jeden Montag von 15.45 - 16.45 Uhr im Caritas Altenzentrum.

Achtung: In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt!

Bitte melden Sie sich für die Kurse bei der Koordinatorin an. Die Kurse sind mit einer Kursgebühr verbunden. Sollten Sie es nicht zahlen können, gibt es Möglichkeiten. Bitte fragen Sie nach.

- **Ihr Kontakt zum SeniorenNetzwerk Mülheim:**

Koordinatorin Bagnu Yazici

AWO Köln e.V., SNW Mülheim

c/o August Bebel Haus (ABH), Krahenstr. 1, 51063 Köln

0221-645405 / 0178-9338613 / seniorennetz-muelheim@awo-koeln.de

Schauen Sie auch gerne unter:

www.awo-koeln.de oder www.seniorennetzwerke-koeln.de

Gefördert durch



Stadt Köln

Unsere Kurse starten
alle wieder ab dem
02.02.2026!!!

Programm des SeniorenNetzwerk Mülheim für Februar 2026

1	So		
2	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	
3	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“	4
4	Mi	9.30 Uhr Yoga für ältere pflegende Angehörige türkischer Herkunft: In Kooperation mit der CSH. 10.30 Uhr Angehörigencafé für ältere pflegende Angehörige türkischer Herkunft 14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.	
5	Do		
6	Fr	15.00 Uhr Boulen im Mülheimer Stadtgarten in Kooperation mit dem selbstorganisierten SNW: Winterpause 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. 18.00 Uhr Regenbogen-Karnevalsparty im Buchforster Nachbarschaftstreff / Zu Huss e.V. (Pyrmonter Str. 16, 51065 Köln).	
7	Sa		
8	So		
9	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	
10	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“ 14.00 Uhr Spieletreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum	4 6
11	Mi	9.30 Uhr Yoga für ältere pflegende Angehörige türkischer Herkunft: In Kooperation mit der CSH. 13.15 Uhr Stricktreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum (ein Angebot des selbstorganisierten SNW) 14.00 Uhr Stammtisch „Klönen & Planen“ 14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.	
12	Do	Weiberfastnacht	
13	Fr	18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.	
14	Sa		
15	So		
16	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	
17	Di	11.00 Uhr Frühstück am Rhein und anschließend traditionelle Veilchen-Dienstagsparty im Café. 14.00 Uhr „Sohbet Saati“ fällt aus	4 7
18	Mi	9.30 Uhr Yoga für ältere pflegende Angehörige türkischer Herkunft: In Kooperation mit der CSH. 10.00 Uhr Frischluft & Bewegung (vor Zoch` s Biergarten auf dem Wiener Platz). 14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.	
19	Do	16.00 Uhr RepairCafé der LeihBar Köln in Kooperation mit dem SNW in der Stadtteilbibliothek.	
20	Fr	18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.	
21	Sa		
22	So		
23	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	
24	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“	4 8
25	Mi	9.30 Uhr Yoga für ältere pflegende Angehörige türkischer Herkunft: In Kooperation mit der CSH. 10.00 Uhr Wir sind „Op Jöck“ (vor Zoch` s Biergarten auf dem Wiener Platz). 14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. 15.00 Uhr Smartphone 1x1	
26	Do		
27	Fr	14.30 Uhr Café Naschkatze 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.	
28	Sa		

Schauen Sie auch gerne unter:

www.awo-koeln.de oder www.seniorennetzwerke-koeln.de

Gefördert durch



Stadt Köln