

SeniorenNetzwerk Rath/Heumar



(Frühlingserwachen Husum, Bild: Husum Tourismus)

Termine April bis Juni 2026

SENIOREN NETZWERK RATH HEUMAR

Hier
trifft es
sich gut!

Liebe Netzwerker*innen,

25. März 2026, 15:45 Uhr, Frühlingsanfang! Die Sonne überschreitet wieder auf ihrer scheinbaren Bahn den Himmelsäquator von Süd nach Nord!

März von *Theodor Storm*

Es weht der Wind ein rauher Hauch,
Es schneit und regnet ohne Ende;
Doch durch die Wolken bricht es auch
Und legt sich warm auf Busch und Wende.

Schon regt und rührt es sich im Grund,
Als wollt es neu zu Tage treten;
Was still im dunklen Winter stund,
Beginnt sich leise zu entfalten und zu beten.

Noch ist es kalt, noch ist es karg,
Und doch ein heimlich Hoffen webt;
Als ob im Schoß der Erde stark
Ein junges Leben sich erhebt.

Wir haben wieder für Euch einen bunten Strauß mit vielfältigen Angeboten im Programm. Es geht diesmal sogar raus aufs offene Meer, oder beschaulich per Rad zum Waffelessen in den Königsforst. Wir denken, für jeden ist was Passendes dabei!

Wir freuen uns auf Sie/Euch.

Herzliche Grüße wünschen

Charlotte Rettig, Dagmar Müller, Irmgard Schneider, Georg Weller
und Ulrich Saßmannshausen

Ihr Sprecherteam in Rath / Heumar

Hier unsere bewährten Angebote

KEGELN: SPORT, SPIEL, SPANNUNG!

„Gut Holz und alle Neune!“ – Kegelfreunde treffen sich einmal im Monat in der Gaststätte B. Burger.

Wann: Freitag, 16:00 Uhr
10. April, 8. Mai und 5. Juni
Wo: Eiler Straße 145, 51107 Köln
Information: Alfred Ritter, Tel.: 0221 560 86 86

UNSER STAMMTISCH: PLAUSCH & AUSTAUSCH

Interessierte Senior*innen treffen sich alle 4 Wochen freitags zum Gedankenaustausch und netten Miteinander in der Trattoria Perino.

Wann: Freitag, 14:30 Uhr (neue Uhrzeit!!)
Termine: 17. April, 15. Mai und 12. Juni
Wo: Trattoria Perino, Rösrather Straße 582, 51107 Köln

YOGA KENNT KEIN ALTER ...

... und keine Vergesslichkeit! In einer Gruppe mit persönlicher Ansprache werden Yogaübungen Ihrer Situation angepasst. Der Wechsel von körperlichen Bewegungen mit Atem- und Entspannungsübungen unterstützt Sie bei Ihrer Alltags-Beweglichkeit, und Haltungen für Koordination und Kraft werden eingeübt.

Wann: Montag 11:00 bis 12:00 Uhr
Termine: 13.4., 20.4. und 27.4. (April)
4.5., 11.5. und 18.5. (Mai)
1.6., 8.6., 15.6. und 22.6. (Juni)
Ausweichtermin: 29. Juni
Wo: Gemeinschaftsraum Haus Baden
Fockerweg 6, 51107 Köln
Anmeldung: Manuela Kohn, Yogalehrerin, Tel. 0170 164 0337

PFARRCARITASKREIS – Zu verschiedenen Themen

Jeden Dienstag, 15 Uhr, im Pfarrheim Zum Göttlichen Erlöser
Kontakt: Ulla Weller / Pastoralbüro Rath/Heumar 0221 865 962

SENIORENGYMNASTIK AUF DEM STUHL

Seit vielen Jahren trifft sich eine nette Gruppe zu leichten Übungen auf dem Stuhl, die Beweglichkeit, Kraft und Koordination fördern und somit Gesundheit und Wohlbefinden stärken. Es gibt noch freie Plätze, Interessenten dürfen gerne kommen und eine Probestunde mitmachen.

Wann: Jeden Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr

Wo: Pfarrheim „Zum Göttlichen Erlöser“
Erlöserkirchstraße 8

Leitung: Monika Keller, Tel.: 0221 865 743

OFFENES SINGEN AM NACHMITTAG mit Charlotte Rettig

„Wo man singt, da lass Dich ruhig nieder ...!“ Alle, die gerne singen, sind herzlich eingeladen

Wann: Donnerstag, 16:00 bis 17:00 Uhr

Termine: 16. und 30. April

7. und 21. Mai

9. Juni (Dienstag) und 26. Juni (Donnerstag)

Wo: Haus Baden, Gemeinschaftsraum
Fockerweg 6, 51107 Köln

Kontakt: Tel. 0221 801 9811

HANDARBEITSGRUPPE „Flotte Masche“ (kfd Rath/Heumar)

Wer hat Lust mit und ohne Anleitung, in einem netten Kreis von Frauen bei einer Tasse Kaffee mit uns zu handarbeiten und zu basteln? Neue Strickerinnen sind herzlich willkommen!

Wann: Jeden Montag von 10:00 bis 12:00 Uhr

Wo: Pfarrheim St. Cornelius, Eiler Straße 96

Information: Edith Drees, Tel. 0221 863 671

SMARTPHONE & LAPTOP SPRECHSTUNDE

Bei uns gibt es keine dummen Fragen – alles wird erklärt!

Termine: 13. April, 4. Mai, 8. Juni, jeweils von 16 bis 18 Uhr

Ev. Gemeindezentrum im Wasserblech 1b

Anmeldung: Teamhandy oder Ulrich Saßmannshausen (0160 530 8300)

SCHNIBBELDISCO ZUSAMMEN „ISST“ MAN WENIGER ALLEIN!

Schon überregional bekannt und eine feste Größe: Unsere SCHNIBBELDISCO!!

Immer wieder am 2. Mittwoch im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen schwungvollen Schnibbeln, Kochen und Genießen, frei nach dem Motto „ein bisschen Spaß muss sein“. Sie können mitmachen, nur zum Essen kommen oder einfach nur „dabei sein“ und ein wenig plaudern.

Wann: 8. April, 13. Mai und 10. Juni
(8. Juli)
Schnibbeln und Kochen ab 10:30
Uhr, Essen 12:30 Uhr

Wo: Gemeindesaal der
Versöhnungskirche
Im Wasserblech 1b

Anmeldung: Irmgard Schneider
Tel.: 0177 688 4244



LITERATURKREIS

Jeden 2. Montag im Monat, jeweils von 16:30 bis 18 Uhr, treffen sich Lesebegeisterte, um gemeinsam ausgesuchte Literatur zu diskutieren.

Wo: Kath. Pfarrheim, Erlöserkirchstraße 8, 51107 Köln
Kontakt: Helmi Schott, Tel.: 0221 503 885

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Und was gibt es sonst noch?

WIR SPIELEN SCHACH

Interessenten treffen sich immer alle 14 Tage am Montag von 18:00 bis 20:00 Uhr im **Pfarrheim der Erlöserkirche**. Nächster Termin: 23. März
Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Für weitere Infos bitte Georg Weller kontaktieren: 0176 4053 6729

LINE – DANCE, ES GEHT LOS ...

Wir treffen uns ca. alle 4 Wochen und üben unter Anleitung eines Tanzlehrers Schrittfolgen von Standard-, lateinamerikanischen und Partytänzen ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Spaß an der Musik und Bewegung zählt. Wir treffen uns für ca. 1 ½ Stunden und jede Übungseinheit ist in sich abgeschlossen. Der Unkostenbeitrag beträgt pro Termin 5 €.

Termine: 22.4., 20. 5., 17.6., 17 Uhr, Gemeindesaal der Versöhnungskirche.

Weitere Infos: Ulrich Saßmannshausen, Tel.: 0160 530 8300

VORTRAG: „Hast Du etwas Zeit für mich ...“

am 25. März 2026 um 17 Uhr

im Gemeindesaal der Versöhnungskirche

Was ist eigentlich überhaupt „Zeit“? Gab es sie schon immer? Hört sie irgendwann auch auf? Und wie bestimmt sie unser Leben?

Spannende und lustige Fakten zum Staunen und Nachdenken,
von Dr. Ulrich Saßmannshausen

FILMCLUB „SONNTAGSKINO“

(ev. Kirchengemeinde Rath/Ostheim, Im Wasserblech 1b)

... mit humorvollen, satirischen und unterhaltsamen Filmen ...

Erinnert ihr Euch noch? Es gab auch mal **Schwarz- Weiß Filme!** Klassiker, die „Film“geschichte schrieben. Einige davon wollen wir im Rahmen unserer 9. Staffel zeigen:

Wann: 12. April: Die 12 Geschworenen

31. Mai: Casablanca

28. Juni: Alexis Sorbas

Wo: Gemeindesaal der ev. Versöhnungskirche, 17:00 Uhr

Anschließend gibt es wie immer Gelegenheit, bei Getränken und leckeren Grillwürstchen über den Film zu diskutieren.

Und in der 10. Staffel (!!) geht es um **Robin Williams**, demnächst in diesem Kino!

Die Filmvorführung ist aus rechtlichen Gründen Filmclubmitgliedern vorbehalten.

Voraussetzung für die Teilnahme an den Filmabenden ist die Clubmitgliedschaft mit einem einmaligen Beitrag von 5 Euro, zu entrichten bei Eintritt mit Registrierung

Tagestörn auf dem Plattbodenschiff Nil Desperandum

1. Juni: Anreise nach Stavoren, Friesland, Mitfahrt in privaten PKW. Übernachtung auf dem Schiff in 2 Bett Kabinen; **2. Juni:** Segeln auf dem IJsselmeer.

Preis: 155 € incl. Fahrtkosten, anteilige Charter und Verpflegung am 2. Tag. Weitere Infos und Anmeldung: Georg Weller oder Ulrich Saßmannshausen



Radtour Königsforst am 16. Juli

Treffpunkt Vorplatz Versöhnungskirche um 15 Uhr

Mit anschließendem Waffel-Essen im „Café Heideblick“, Klein-Eichen

Anmeldung nicht erforderlich

Besuch Gestüt Röttgen am 19. August

Treffpunkt: 15:30 Uhr vor dem Haupttor, begrenzte Teilnehmerzahl, daher bitte Anmeldung bei Dagmar Müller oder Ulrich Saßmannshausen

DEMENZ – STAMMTISCH (AKF Rath/Heumar)

FÜR ANGEHÖRIGE, FREUNDE UND NACHBARN VON MENSCHEN MIT DEMENZ

Wann: Jeden 3. Dienstag im Monat, 16:00 Uhr

Wo: Trattoria Perino, Rösrather Str. 582

Kontakt: Ulrike Winn-Boerner, Tel.: 0176 1086 4109

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen – auch gerne spontan – vorbeizukommen, um im vertraulichen Kreis sowohl die herausfordernden als auch die heiteren Momente im Umgang mit Menschen mit Demenz zu teilen.

Weitere Angebote vom AKF Rath/Heumar (Rösrather Str. 618)

(Info und Anmeldung Hermine Urbaniak, 0221 98948308):

Tanzen! Fit in den Sommer ... (mit Allison Köller)

5., 12., 26. Juni und 3. Juli, jeweils 9 bis 9.30 Uhr

Instagram Basiskurs – Ich wills endlich wissen ...

28. April, 9-30 bis 11 Uhr

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen des SeniorenNetzwerks erfolgt auf eigene Verantwortung.

Redaktion: Ulrich Saßmannshausen, Lisa Westholt, Georg Weller
Telefon: 0178 294 5007 (Teamhandy)
Mailadresse: snw-rath-heumar@gmx.de

Unser aktuelles Programm, sowie unseren monatlichen Newsletter mit weiteren Terminen und Veranstaltungshinweisen, senden wir Ihnen auch gerne als Datei (pdf) zu. Hierzu bitte kurze Mail an obige Adresse senden. Kontaktieren Sie auch gerne unsere homepage: Rath/Heumar - SeniorenNetzwerke Köln

Die SeniorenNetzwerke Köln sind ein Programm der Kölner Wohlfahrtsverbände, der Sozialbetriebe Köln und der Stadt Köln unter Mitwirkung der Seniorenvertretung.

 Caritasverband für die Stadt Köln e.V.	 Paritätischer Wohlfahrtsverband Kreisgruppe Köln	 Kreisverband Köln e.V. Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Köln e.V.	 Synagogen-Gemeinde Köln
 AWO Kreisverband Köln e.V.	 Diakonie Köln und Region gGmbH	 Sozial-Betriebe-Köln gemeinnützige GmbH SBK Sozial-Betriebe-Köln	 Gefördert durch Stadt Köln



The logo for Königsforst APOTHEKE features a stylized tree icon on the left, with the text 'Königsforst' in a large, grey, sans-serif font and 'APOTHEKE' in a smaller, red, serif font below it. A red mortar and pestle icon is positioned at the bottom right of the text.