

Newsletter April 2026

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: Neuer Kursstart ab 13. April!!!**

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: Startet wieder ab dem 08. Mai von 09.15 - 10.45 Uhr im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd. Bitte um Anmeldung.**

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

Programm SeniorenNetzwerk Mülheim: April 2026

| | | | |
|----|----|---|----|
| 1 | Mi | 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. | |
| 2 | Do | | |
| 3 | Fr | Karfreitag | |
| 4 | Sa | | |
| 5 | So | Ostern | |
| 6 | Mo | Ostermontag | 15 |
| 7 | Di | 14.00 Uhr „Sohbet Saati“ 15.30 Uhr Osterklaaf der Seniorenvertretung im Rathaus-Bistro „Le Bufett“. Kaffee & Kuchen. | |
| 8 | Mi | 14.00 Uhr Stammtisch „Klönen & Planen“ 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. | |
| 9 | Do | | |
| 10 | Fr | | |
| 11 | Sa | | |
| 12 | So | | |
| 13 | Mo | 10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung. | 16 |
| 14 | Di | 14.00 Uhr „Sohbet Saati“ 14.00 Uhr Spieletreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum | |
| 15 | Mi | 10.00 Uhr Frischluft & Bewegung (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz). | |
| 16 | Do | 14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. | |
| 17 | Fr | 15.00 Uhr Fotogruppe „Blickpunkt“: Alle Kameras, alle Levels sind herzlich willkommen. 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. | |
| 18 | Sa | | |
| 19 | So | | |
| 20 | Mo | 10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung. | 17 |
| 21 | Di | 10.00 Uhr Frühstück am Rhein 14.00 Uhr „Sohbet Saati“ | |
| 22 | Mi | 10.00 Uhr Wir sind „Op Jöck“ (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz). 15.00 Uhr Smartphone 1x1 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. | |
| 23 | Do | 14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. | |
| 24 | Fr | 14.30 Uhr Café Naschkatze 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. | |
| 25 | Sa | 17.00 Uhr Frühlingskonzert des türkischen Chores „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. Gegen Spende. | |
| 26 | So | | |
| 27 | Mo | 10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung. | 18 |
| 28 | Di | 14.00 Uhr „Sohbet Saati“ | |
| 29 | Mi | | |
| 30 | Do | 14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. | |