

Willkommen im SeniorenNetzwerk Mülheim!

Liebe Seniorinnen und Senioren aus Mülheim,

wie schön, dass Sie unseren Newsletter 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: 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.

- **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

Programm des SeniorenNetzwerk Mülheim für März 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 5
4	Mi	14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.	
5	Do		
6	Fr	14.00 Uhr Feierliche Eröffnung des Bücherschranks vor der GGS; danach Kaffee & Häppchen im ABH. 15.00 Uhr Boulen im Mülheimer Stadtgarten: Winterpause. 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.	
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	10.00 Uhr Stammtisch „Klönen & Planen“ (normalerweise um 14 Uhr, wurde vorverlegt). 13.15 Uhr Stricktreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum (ein Angebot des selbstorganisierten SNW) 14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.	
12	Do		
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	10.00 Uhr Frühstück am Rhein 14.00 Uhr „Sohbet Saati“	4 7
18	Mi	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		
20	Fr	15.00 Uhr Die Fotogruppe „Unser Blick“ startet wieder neu!!! 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.	
21	Sa	11.00 Uhr 4. Aktionstag Senior*innen: „Unterwegs im Alter - aber sicher!“ im Straßenbahnmuseum Thielenbruch.	
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	10.00 Uhr Wir sind „Op Jöck“ (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz). 12.00 Uhr Mülheimer Aktionstag gegen Rassismus am Vorplatz des Bahnhof Mülheim mit Kundgebung & im VHS-Saal ab 15.00 Uhr: Vorträge und Infostände 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		
29	So		
30	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	
31	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“	

Schauen Sie auch gerne unter:

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

Gefördert durch



Stadt Köln