

# SeniorenNetzwerk Raderthal



Foto. I. Achmatow

## Termine April bis Juni 2026

SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V., Rubensstraße 7-13, 50676 Köln  
E-Mail: [seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de](mailto:seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de)

# SENIOREN NETZWERK RADERTHAL

Hier  
trifft es  
sich gut!

**Liebe Netzwerker\*innen,**

mit dem Frühling zieht neues Leben ein. Die Tage werden länger, die Natur zeigt sich in frischem Grün, und die ersten warmen Sonnenstrahlen laden dazu ein, wieder mehr Zeit draußen zu verbringen. Es ist eine Zeit des Aufbruchs, in der Ideen wachsen dürfen und sich neue Möglichkeiten eröffnen.

Die neue Jahreszeit bringt viele schöne Anlässe mit sich. Von entspannten Begegnungen im Freien bis hin zu lebendigen Festen und gemeinsamen Aktivitäten. Ob bei einem Spaziergang, einem kleinen Ausflug oder bei unseren vielfältigen Angeboten. Es gibt viele Gelegenheiten, miteinander ins Gespräch zu kommen und die gemeinsame Zeit zu gestalten und zu genießen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie wieder zahlreiche Anregungen, Termine und Angebote, die Sie durch die Frühlings- und Frühsommermonate begleiten. Lassen Sie sich inspirieren, probieren Sie Neues aus und gestalten Sie diese schöne und besondere Jahreszeit gemeinsam mit uns.

Wir freuen uns auf Sie!

**Ihr Redaktionsteam**

# YOGA kennt kein Alter und keine Vergesslichkeit!

In Kooperation mit dem Ev. Seniorenclub und der GAG Immobilien AG Köln

In einer Gruppe mit persönlicher Ansprache werden Yogaübungen Ihrer individuellen Situation angepasst. Der Wechsel von körperlichen Bewegungen mit Atem- und Entspannungsübungen unterstützt Sie in Ihren alltäglichen Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Wann:** dienstags von 09:30 bis 10:30 Uhr  
**Wo:** Jugendheim neben der Philippuskirche  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

**Wann:** dienstags von 11:00 bis 12:00 Uhr  
**Wo:** Gemeinschaftsraum der GAG  
Albert-Schweitzer- Straße 1, 50989 Köln

**Termine:** 14.04. | 21.04. | 28.04. | 05.05. | 12.05.  
19.05. | 02.06. | 09.06. | 16.06. | 23.06.  
(Ausweichtermin 30.06.)

**Kosten:** 5 Euro pro Stunde  
Die erste Stunde ist kostenlos, danach bitten wir um eine verbindliche Anmeldung.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

**Anmeldung:** Manuela Kohn, Yogalehrerin  
T. 0170 1640337

## Tanz mit!

### In Kooperation mit dem Bürgerverein RADERBERG und -THAL e.V.

Wir freuen uns alle Tanzbegeisterten, ob alt oder jung, ob als Paar oder allein, zum Tanz begrüßen zu dürfen. Lasst uns zu Musik von gestern und heute gemeinsam tanzen und von einem professionellen Tanzlehrer Neues lernen. Tanzt mit!

**Wann:** freitags von 14:30 bis 15:45 Uhr  
24.04. | 22.05. | 19.06.

**Wo:** Gemeindesaal Philippus-Kirchengemeinde  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

**Kosten:** Die Veranstaltung ist kostenfrei, über Spenden freuen wir uns sehr.

**Info:** Inna Achmatow T. 01520 9092612  
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de  
oder Jan Gudorf, T. 0163 4446669  
E-Mail: jan.gudorf@raderbergundthal.de

---

## Offener Treff im GAG-Gemeinschaftsraum

Gemütliches Kaffeetrinken, Planen, Plausch und Austausch von Ideen.

**Wann:** montags ab 15:00 bis 16:30 Uhr  
13.04. | 27.04. | 11.05. | 08.06. | 22.06.

**Wo:** Gemeinschaftsraum der GAG  
Albert-Schweitzer-Str. 1, 50968 Köln

## **Spielemittwoch im GAG-Gemeinschaftsraum**

Fröhlicher Nachmittag mit verschiedenen Spielen.

**Wann:** montags ab 15:00 bis 16:30 Uhr

**20.04. | 18.05. | 15.06. | 29.06.**

**Wo:** Gemeinschaftsraum der GAG  
Albert-Schweitzer-Str. 1, 50968 Köln

---

## **! Vortrag zum Thema Demenz !**

**Gut vorbereitet im Umgang mit Demenz: Informationen für Betroffene und Angehörige**

**Referentin:** Stefanie Kolbe, gerontopsychiatrische  
Fachberatung der Alexianer

**Wann:** **Dienstag, 05.05.26, ab 15:30 bis 17 Uhr**

**Wo:** Mietercafé der KBG  
gegenüber der Bliesheimer Str. 3-7

**Info:** Teilnahme kostenfrei. **Anmeldung  
erforderlich, gültig nur mit Bestätigung.**

**Anmeldung:** Inna Achmatow, T. 01520 9092612

---

## **Selbsthilfe-Gruppe Demenz im frühen Stadium**

Ein Angebot der gerontopsychiatrischen Fachberatung der Alexianer Köln.

**Wann:** **Jeden 3. Donnerstag im Monat**

**Ab 09:30 bis 11 Uhr**

**16.4. | 21.5. | 18.6.**

**Wo:** Jugendheim neben der Philippuskirche  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

**Anmeldung:** Stefanie Kolbe, T. 02203 – 3691 13176  
oder s.kolbe@alexianer.de

---

## Ideen-Treff

Wir treffen uns einmal im Monat, um Ideen auszutauschen und neue Angebote zu planen. Interessierte sind jederzeit herzlich willkommen.

**Wann:** **donnerstags ab 09:30 bis 11 Uhr**  
**30.04. | 28.05.**

**Wo:** Gemeindesaal Philippus-Kirchengemeinde  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

**Info:** Inna Achmatow, T. 01520 9092612

---

## Digital-Sprechstunde

Offene Fragen rund um Ihre digitale Welt. Ob erste Schritte oder fortgeschrittene Nutzung. Sie erhalten individuelle Unterstützung. Es werden 45-minütige Termine vergeben.

**Wann:** **montags ab 16 bis 19 Uhr (jeweils 4 Termine)**  
**13.04. | 27.04. | 11.05. | 18.05. | 08.06. | 22.06.**

**Wo:** Jugendheim neben der Philippuskirche  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

**Anmeldung:** Inna Achmatow, T. 01520 9092612

---

## ! Neu !

### Rikschafahrten in Raderthal und -berg

Kostenlose Rikschafahrten mit „Radeln ohne Alter Köln“. Für eine kleine Auszeit vom Alltag mit Wind im Haar.

**Wann:** **mittwochs zwischen 10 und 12 Uhr**

**Wo:** Abfahrt vom Kirchplatz der Philippus-Gemeinde  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

**Anmeldung:** Claudia Reichow, T. 0178 4070039

---

## Seniorenclub der Philippus-Kirchengemeinde

**Wann:** **mittwochs ab 15 Uhr** (jeden 3. Mittwoch ab 13 Uhr mit gemeinsamem Mittagessen)

**Wo:** Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

**Info:** Claudia Reichow, T. 0178 4070039

---

## Meditative Andachten der Ev. Philippus-Gemeinde

In der Regel am letzten Samstag im Monat lädt die evangelische Philippus-Kirchengemeinde zu einer meditativen Andacht unter der Leitung von Heidrun Haardt ein.

**Wann:** **samstags ab 19 Uhr**  
**25.04. | 30.05. | 27.06.**

**Wo:** Philippus-Kirche  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

---

## Repair Initiative der Philippus-Kirchengemeinde

Im Repaircafé der Philippus-Gemeinde können Sie mit Unterstützung des Repaircafé-Teams Ihre Dinge selber reparieren. Anmeldung über die Philippus-Homepage.

**Wann:** **mittwochs jeweils ab 18 bis 20 Uhr**  
**01.04. | 06.05. | 03.06.**

**Wo:** Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

---

## Sprechstunde SeniorenNetzwerk Raderthal

Für Ihre Anliegen steht Ihnen Netzwerkkoordinatorin Inna Achmatow zur Verfügung. Gerne können Sie auch einen anderen Termin vereinbaren, ein Anruf genügt.

Ich freue mich immer über Menschen, die das bestehende Netzwerk unterstützen wollen oder sich mit eigenen Ideen und Erfahrungen einbringen möchten.

**Wann:**                **mittwochs ab 10:00 bis 12:00 Uhr**  
**Wo:**                 Philippus-Kirchengemeinde, Gemeindebüro  
                             Albert-Schweitzer-Straße 3  
**Info:**                Inna Achmatow, T. 01520 9092612  
                             seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

---

### Die SeniorenNetzwerke Köln

sind ein Programm der Kölner Wohlfahrtsverbände, der Sozialbetriebe Köln und der Stadt Köln unter Mitwirkung der Seniorenvertretung. **Informationen aller SeniorenNetzwerke** erhalten Sie unter [www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de).

