

SeniorenNetzwerk Rath/Heumar



(Azoren, Insel des ewigen Frühlings; Bild: Monika Neumann)

Termine Juli bis September 2026

SENIOREN NETZWERK RATH HEUMAR

Hier
trifft es
sich gut!

Liebe Netzwerker*innen,

Sommerzeit! Abends den Sonnenuntergang genießen, ein Sundowner (natürlich alkoholfrei), die Gedanken schweifen in die Ferne ... Zeit für ein Rätsel:

Sie befinden sich in einem Raum ohne Fenster. An der Wand 3 Lichtschalter (Schalter A, B, C), die eine klassische Glühbirne im Dachgeschoß des Hauses anschalten. Aber nur 1 Schalter funktioniert, die beiden anderen haben keine Funktion. Von dem Raum, in dem Sie sich befinden, können Sie nicht sehen, ob die Glühbirne an- oder ausgeht. Sie dürfen die Schalter beliebig oft betätigen, aber **nur ein einziges Mal** im Dachgeschoß nachsehen, um die Glühbirne zu überprüfen.

Frage: Wie finden Sie heraus, welcher Schalter die Glühbirne im Dachgeschoß einschaltet??

(Die Antwort gibt es natürlich im nächsten Heft ...)

Was haben wir noch anzubieten? Neben unseren beliebten Standardangeboten eine Fahrradtour in den Königsforst, einen Ausflug nach Leidenhausen zur Greifvogelschutzstation, den Literaturspaziergang und das Sonntagskino bietet als „MidnightSpecial“ eine open-air Vorführung an ... Am 24. September veranstalten wir gemeinsam mit dem AKF und der kfd einen Informationstag zum Thema „Organspende“, insgesamt ein sicher vielfältiges Angebot.

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
3. Juli, 7. August, 4. September
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
Termine: 10. Juli, 14. August, 11. September
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: 7.9., 14.9., 21.9. und 28.9.
5.10. und 12.10.
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
(Sommerpause vom 21. Juli bis 18. August!)

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: 9. Juli, dann Sommerpause bis
27. August, 10. und 24. September

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: 6. Juli und 7. September, 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. Juli, 12. August, 9. September
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**.

Nächste Termine: 15. Juni, 29. Juni, 13. Juli, usw

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Für weitere Infos bitte Georg Weller kontaktieren: 0176 4053 6729

LINE – DANCE, ES GEHT WEITER ...

Wir treffen uns ca. alle 2 - 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: 17.6., 1.7., 15.7., 26.8. und 16.9., 17 Uhr, jeweils Gemeindesaal der Versöhnungskirche.

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

FILMCLUB „SONNTAGSKINO“

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

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

Unsere 10. Staffel (!!) widmet sich dem großen amerikanischen Schauspieler **Robin Williams** (1952 – 2014) mit folgenden Filmen:

Wann:	19. Juli:	Der Club der toten Dichter
	16. August:	Good Morning, Vietnam!
	20. September:	Good Will Hunting
Wo:	Gemeindesaal der ev. Versöhnungskirche, 17:00 Uhr	

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

Achtung: Midnight Special Open-Air: **am 22. August** (ja, Samstagabend) im Hof vor dem Gemeindesaal zeigen wir ab **21:30 Uhr: Jack Nicholson, Morgan Freeman ... Das Beste kommt zum Schluss!** Nicht verpassen!!!

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

Radtour Königsforst am 16. Juli

Treffpunkt Vorplatz Versöhnungskirche um 15 Uhr

Mit anschließendem Waffel-Essen im „Café Heideblick“, Kleineichen

Anmeldung nicht erforderlich

Die Besichtigung des Gestüts Röttgen am 19. August ist leider bereits ausgebucht!

Gut Leidenhausen am 8. September, 15 Uhr

mit Führung durch die Greifvogelschutzstation, anschl. Gelegenheit zum gemütlichen Kaffeetrinken. Keine Anmeldung erforderlich.

Anfahrt per Auto, Rad oder Bus, für die Busfahrer bieten wir eine Rückfahrt per PKW an. Weitere Infos: Lisa Westholt, Tel.: 0157 7460 6312

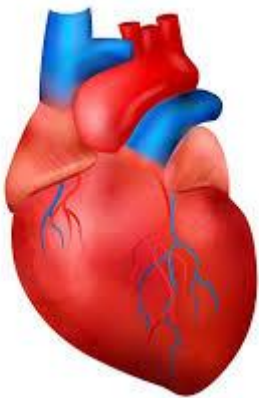
Literaturlesung im Grünen, 20. September, ab 14 Uhr

im Garten der Familie Weller, In den Heidenkämpen 11

Thema: Weltkindertag, eine literarische Zeitreise zurück in die Vergangenheit. Daniela Demmer liest vor aus Kinder- und Jugendbüchern. Bringen Sie gerne Ihre Lieblingsbücher mit.

Bitte Voranmeldung unter: Georg Weller, Tel.: 0176 4053 6729

Tag der Organspende am 24. September



Gemeinsam mit dem AKF und der kfd bieten wir vielfältige Informationen rund um das Thema „Organspende“ an, ab 10 Uhr am Infostand vor der Trattoria Perino und ab 17:30 Uhr einen Vortrag im Gemeindesaal der Versöhnungskirche, mit Gelegenheit, zu allen Fragen, die uns zu diesem Thema bewegen, sachkundige Antworten zu bekommen

Herzlich willkommen!

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 im BVZ)

26. Juni und 3. Juli, jeweils 9 bis 9.30 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, composed of a red and grey shape with a white outline. To the right of the icon, the word "Königsforst" is written in a large, grey, sans-serif font. Below this, the word "APOTHEKE" is written in a smaller, red, serif font. At the end of the word "APOTHEKE", there is a red icon of a mortar and pestle.