

HERZLICHE EINLADUNG ZUM AKTIONSMONAT



GEMEINSAM STATT EINSAM

 Mülheim verbindet

9 STADTTEILE – EIN BEZIRK!

VOM 22.06. - 10.7.2026
mit vielen
Mitmach-Aktionen

Schirmherr Bezirksbürgermeister Vincent Morawietz



Seniorenkoordination im Stadtbezirk

Runder Tisch
Seniorenarbeit im
Stadtbezirk Mülheim



KÖLNER
VHS



Sozial-Betriebe-Köln
gemeinnützige GmbH

SVK

Seniorenvertretung
der Stadt Köln
Bezirk 9, Mülheim



Stadt Köln
Bezirksvertretung Mülheim

Im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche gegen Einsamkeit laden der Runde Tisch Seniorenarbeit, das Demenznetz und die Seniorenvertretung im Stadtbezirk Mülheim gemeinsam mit vielen engagierten Kooperationspartner*innen herzlich zu vielfältigen Veranstaltungen im Stadtbezirk Mülheim ein. Unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ erwarten Sie vielfältige Angebote zum Mitmachen, Kennenlernen und Dabeisein.

Ob Gespräche bei Kaffee und Kuchen, kreative Aktionen, Bewegungsangebote oder offene Informationstage und Begegnungsangebote – die Aktionswochen bringen Menschen zusammen, ermöglichen neue Kontakte und machen Gemeinschaft erlebbar.

Kommen Sie vorbei und entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten für Begegnung, Austausch und Vernetzung im Bezirk Mülheim!

Weitere Informationen & Angebote für Senior*innen und pflegende Angehörige im Stadtbezirk Mülheim:



t1p.de/Aktionsmonat

Beteiligte am Aktionsmonat gegen Einsamkeit aus der Vernetzung „Runder Tisch Seniorenarbeit und Demenznetz im Bezirk Mülheim“:

Bodelschwinghaus - Diakonie Michaelshoven · Bürgervereinigung Köln-Mülheim 1951 e.V. · Das andere Leben begleiten - Häuslicher Unterstützungsdienst - DRK Köln e. V. · Home Instead zuhause leben S.D. GmbH · Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe · Ökumenischer Hospizdienst Köln-Dellbrück/Holweide e.V. · Radeln ohne Alter e.V. · SenioAss - Häuslicher Unterstützungsdienst - SBK Köln · Seniorenberatung im Stadtbezirk Mülheim · SeniorenNetzwerke Buchforst/Dünnwald/Mülheim/ und Servicestellen Selbstorganisierte SeniorenNetzwerke Mülheim · Seniorenreisen - DRK Köln e.V. · Silbernetz e.V. · Seniorenvertretung Mülheim · SilberPfoten - für Senior*innen und ihre Tiere · Sozialbetriebe Köln - Seniorenzentrum Dellbrück · Stadtteiltreff Mülheim (Stegerwaldsiedlung) Sozialraumkoordination Buchforst - Mülheim-Süd · Hitzeaktionsplan Stadt Köln · VHS Köln

Montag, den 22.06.2026, 18:00 - 20:00 Uhr

Interkultureller Chor Mülheim

Interkultureller Chorabend von P.I.A. unter der Leitung von Mehmet Akbas

Stadtteiltreff Mülheim, Ulitzkastr. 5, 51063 Köln (Stegerwaldsiedlung)

Anmeldung nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

Montag, den 22.06. - 18.00 Uhr

Onlinekurs: Yoga für pflegende Angehörige

In entspannter Atmosphäre werden einfache Atem- und Entspannungsübungen aus dem Yoga praktiziert - ganz bequem von zu Hause aus.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe, Telefon: 0221 95 15 42 33

Anmeldung erbeten unter pflageselbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org.

Das Angebot ist kostenfrei.

Donnerstag, den 25.06.2026, 11:00 - 16:00 Uhr

Informationstag gegen Einsamkeit im Veedel

Informationstag mit Initiativen und Gruppen aus dem Veedel mit Angeboten gegen Einsamkeit. Mit Alzheimer Forum, ökumenischer Hospizdienst Dellbrück-Holweide, AWO Ortsverein, Silbernetz e.V. und vielen anderen.

SBK Köln Dellbrück, Dellbrücker Hauptstr. 100a, 51069 Köln

Anmeldung nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

Freitag, den 26.06.2026, 14:30 - 16:00 Uhr

Café Naschkatze

Eine gemütliche Runde voller netter Menschen, Kaffee und selbstgebackenem Kuchen.

SeniorenNetzwerk Mülheim im August Bebel Haus, Krahenstr. 1, 51063 Köln
Anmeldung nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

Sonntag, den 28.06.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

Boule Nachmittag bei den Dünnwalder Bouletten

Sich treffen, Boule ausprobieren und in angenehmer Runde neue Kontakte knüpfen. Kommen Sie vorbei und entdecken Sie Boule ganz unverbindlich.

Boule Gruppe am Waldbad - SeniorenNetzwerk Dünnwald, Peter-Baum-Weg 20, 51069 Köln, (eingezäuntes Boule-Außengelände)

Anmeldung erbeten bei Edgar Rohrmoser, 0163 333 10 22 oder edgar.rohrmoser@googlemail.com. Das Angebot ist kostenfrei.

Sonntag, den 28.06.2026, 15 - 16 Uhr

Konzert mit Claudia Groß

Claudia Groß lädt ein zu einer Stunde musikalischer Unterhaltung mit bekannten Melodien aus Operetten- und Schlagerwelt.

SBK Seniorenzentrum Dellbrück, Dellbrücker Hauptstr. 100a, 51069 Köln, Cafeteria im Erdgeschoss

Anmeldung erbeten über das Demenznetz Mülheim, Kerstin Goll, 0221-7775-5105 oder kerstin.goll@sbk-koeln.de. Das Angebot ist kostenfrei.

Montag, den 29.06.2026, 15.30 Uhr

Vortrag „Guten Mutes bleiben“

Antje Köhler, Fachreferentin und Dozentin im Bereich Demenz, spricht in ihrem Vortrag darüber, wie man auch angesichts herausfordernder Situationen - zum Beispiel bei der Pflege und Betreuung eines Menschen mit Demenz - den Mut nicht verliert und den Blick auf das richtet, was stärkt, Halt gibt und im Alltag unterstützen kann.

Bodelschwingh-Haus, Bergisch Gladbacher Str. 74, 51065 Köln (barrierefrei)

Anmeldung erbeten über das Demenznetz Mülheim, Kerstin Goll, 0221-7775-5105 oder kerstin.goll@sbk-koeln.de. Das Angebot ist kostenfrei.

Donnerstag, den 02.07.2026, 9-13 Uhr

Offenes Frühstück, Begegnungscafé für SeniorInnen

Kommen Sie vorbei, genießen Sie leckeres Essen und gute Gespräche in angenehmer Gesellschaft! Eine Fortsetzung des Angebots ist gerne möglich.

**Home Instead Seniorenbetreuung zuhause leben,
Dellbrücker Hauptstraße 84, 51069 Köln Dellbrück.**

Anmeldung erbeten bei Tanja Engelage, 0221 - 963 905 60 oder tanja.engelage@homeinstead.de. Das Angebot ist kostenfrei.

Donnerstag, den 02.07.2026, 14:00 - 18:00 Uhr

Tag der Offenen Tür im August Bebel Haus der Generationen

Wir feiern gemeinsam 100 Jahre AWO Köln! Das August Bebel Haus der Generationen öffnet seine Türen mit verschiedenen Angeboten und Aktionen zum Mitmachen. Café Goldies, Jugendzentrum und SeniorenNetzwerk freuen sich auf einen schönen Tag mit Begegnung, Gesprächen und Kaffee & Kuchen.

**August Bebel Haus der Generationen
Jugendzentrum, SeniorenNetzwerk und Seniorenkoordination Mülheim,
Krahenstr. 1, 51063 Köln**

Anmeldung nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

Donnerstag, 02.07.26, 10:30 - 13:30 Uhr

Kochen & Mittagstisch im SeniorenNetzwerk Buchforst

Zusammen kochen, gemeinsam essen und neue Menschen kennenlernen: In kleiner Runde werden wechselnde Gerichte zubereitet und gemeinsam genossen. Das Angebot lädt dazu ein, miteinander Zeit zu verbringen, sich auszutauschen und Gemeinschaft zu erleben.

**SeniorenNetzwerk Buchforst, Buchforster Nachbarschaftstreff / Zu Huss e.V.,
Pyrmonter Str. 16, 51065 Köln (barrierefrei)**

Anmeldung nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.

Freitag, den 10.07.2026, 15:00 - 18:00 Uhr

Aktionstag auf dem Wiener Platz - Mülheim verbindet!

Im Rahmen des 75-jährigen Jubiläums der Bürgervereinigung Köln-Mülheim 1951 e.V. erwartet Sie ein abwechslungsreicher Nachmittag für Jung und Alt mit:

- Informationsbörse: Lernen Sie Akteure, Engagierte und Ehrenamtliche aus der Senior*innenarbeit, sozialen Bereichen und dem Veedel kennen.*
- vielfältigen Mitmach-Aktionen für Groß & Klein*
- Begegnung & Austausch mitten im Veedel*
- einem bunten Rahmenprogramm mit Essen, Getränken, Kaffee und Kuchen*

#GemeinsamImVeedel,

Wiener Platz und VHS-Saal im Bezirksrathaus Mülheim

Anmeldung nicht erforderlich. Das Angebot ist kostenfrei.