

Geselligkeit:

„Netzwerk Frühstück“

im Gruppenraum Carlswerk-Quartier der GAG
Caumannsstr. 21 / Ecke Alte Wipperfürther Straße

Einmal im Monat normal 1. Dienstag von 09:30 – 11:30
Einlass 09:15



Frühstücksbuffet in geselliger Runde

07. Juli
04. August
01. September

Kontakt: Herr Thiel Tel.: (o 17 2) 2 01 76 74
Selbstkostenpreis € 5,00.

**Wir danken unseren Kooperationspartnern für die
Nutzungsmöglichkeit ihrer Räume und danken für die gute
Zusammenarbeit!**

* in Kooperation mit der GAG

SeniorenNetzwerk Buchheim, c/o Carlswerk-Quartier der GAG
Caumannsstr. 21, / Eingang Alte Wipperfürther Straße 59,
51065 Köln – Buchheim

Für Druckfehler, Terminverschiebungen, Preise u. ä. kann nicht gehaftet werden.

www.seniorennetzwerke-koeln.de oder
<http://www.seniorennetzwerke-koeln.de/stadtteile/buchheim/>

SeniorenNetzwerk Buchheim im Deutschen Roten Kreuz



Netzwerk-Termine Juli - September 2026

Änderungen beachten!

Sprechzeiten:

im Gemeinschaftsraum des Carlswerkquartiers der GAG,
Caumannsstr. 21 / Alte Wipperfürther Straße, 51065 Köln - Buchheim
Sprechstunde nach Vereinbarung Tel. 63 46 43

Gesundheit und Bewegungen

Spazierengehen oder **Museum besuchen**

um 13 Uhr, Treffpunkt: unter der Platane

Ecke Frankfurter Str. und Guilleaumestraße

Vor Ort wird meist besprochen, wohin es geht.

Normalerweise jeden 3. Mittwoch im Monat spazieren

Mi 15. Juli Spazierengehen

Mi 19. August Spazierengehen

Mi 16. September Spazierengehen

Für alle Wanderungen gilt: Je nach Witterung und anschließender Einkehr

Kontakt: Herr Thiel Tel.: (o 17 2) 2 01 76 74

In eigener Sache des Seniorennetzwerks

Buchheim:

Da alle Ehrenamtler, die sich im Seniorennetzwerk engagieren schon Ende siebzig sind, einige schon die achtzig erreicht haben, suchen wir dringend jüngere interessierte Mitarbeiter. Sie sollten nicht älter als fünfundsiebzig Jahre alt sein.

Kontakt: Frau Liesel Plum Tel.: (o 2 21) 69 61 51

Sie melden sich? Wir würden uns freuen!

Kultur

Literaturkreis* *Krimis, Romane, Erzählungen, ...*



am 2. Dienstag im Monat 10.00-11.30 Uhr:

im Gruppenraum Carlswerk-Quartier der GAG

Caumannsstr. 21 Ecke Alte Wipperfürther Straße 59

In unserem kleinen, aber feinen Literaturkreis lesen wir Krimis, Romane und Erzählungen. Gemeinsam suchen wir die Literatur der nächsten Termine aus. Wir tauschen uns über die vorher gelesene Literatur aus, es bleibt aber auch Platz für mehr Gespräch.

14. Juli „Von Vögeln und Menschen“

von Margriet de Moor

11. August „Oben Erde, unten Hrimmel“ von Milena

Michiko Flasar

08. September „Wenn die Kraniche nach Süden ziehen“

von Lisa Ridzén

Wir freuen uns über neue Teilnehmende, die sich für Literatur interessieren und sich im kleinen Kreis austauschen wollen.

Lust auf Neues - Sei dabei

Herrn Engelhardt

Tel. 89 45 60

servicestelle-snw-muelheim@caritas-koeln.de

SeniorenKino im Filmpalst, Hohenzollernring 22 - 24
jeden Monat am 1. Mittwoch um 14:30 und 15:30 Uhr.

<https://www.cineplex.de/filmreihe/senioren-kino/2130/koeln/>

SeniorenKino im Odeon, Severinstraße 81

jeden Monat am 2. Mittwoch um 14.30 Uhr, Eintritt € 7,00

<https://www.odeon-koeln.de/inhalt/vorschau>

Wissenswertes:

Deutsch als Fremdsprache

Wird zurzeit nicht angeboten. *ehrenamtliche Mitarbeiter*innen gesucht*

Info: L. Plum



Englisch für Senioren

Englisch, verschiedene Level: --

Findet zurzeit nicht statt.

Kontakt: Frau Liesel Plum Tel.: (o 2 21) 69 61 51

Informationen über die Seniorenetzwerke Köln

Repiar Café jeden 1. Samstag im Monat

Unterstützung bei der Reparatur von Haushaltsgeräten.

Kostenlos, Poller Kirchweg 78- 80, Q 18

(H) Poll, Raiffeisenstraße Linie 7

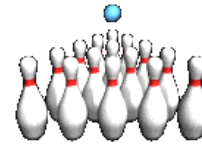
www.repaircafe-koeln.de

Internetadresse mit Liste von anderen Repair Cafés in Köln.

Geselligkeit

Kegelgruppen

vorherige Anmeldung erforderlich!



Gruppe: ? – ? Uhr

Gemischte (?) Gruppe alle vier Wochen.

Wer eine Kegelgruppe **organisieren** möchte kann sich bei mir melden:

E – Mail: guenter.proehl@t-online.de

Gedächtnistraining*

Möchten Sie aktiv etwas für Ihre mentale Fitness tun, so ist Gedächtnistraining die optimale Lösung.

Wir treffen uns einmal wöchentlich am Montag und üben gemeinsam in kleiner Runde daran, stärker und leistungsfähiger zu werden.

Ab 14. September. jeden Montag von 10:00 – 11:30 Uhr
im Gruppenraum Carlswerk-Quartier der GAG
Caumannsstr. 21 / Ecke Alte Wipperfürther Straße 59

Neue Teilnehmer sind immer willkommen.

Teilnehmergebühr zum Selbstkostenpreis

Auskunft und zwingend erforderlich Anmeldung:

Anna Grill Tel. (o2 21) 30 19 94 50 (AB)

oder (o 15 7) 52 49 96 06



Termine aus Kölnerleben

3. -7- Juli **Christopher Street Day** in der Kölner Innenstadt. Mehr unter:
www.colognepride.de

Gymnastik jeden Freitag
Mit leichten Übungen auch im Alter fit bleiben. Kostenlos –
Anmeldung (87 54 85 Vingster Treff Würzburger Straße 11A
www.buergerzentrum-vingst.de
(H) Oranienstraße Linie 153

Samstag, 18. 7. und 15.8. 10 Uhr: Führung durch den Hauptbahnhof
Lernen Sie die wichtigsten Gegebenheiten und Abläufe für eine
entspannte Zugfahrt kennen. Kostenlos –

Anmeldung (o 15 7) 36 60 02 91
Hauptbahnhof Köln, Trankgasse 11 www.bahnhofsmision-koeln.de
Und aus **Buchheim:**

Sonntag 13.9. Römisch-katholischer Gottesdienst auf der Herler Burg,
Buchheimer Ring 2

Sonntag, 20.9. Pfarrfest St. Mauritius Buchheim,
Alte Wipperfürther Straße 53 / Caumannsstraße / Guillaumestraße

Geselligkeit

Gemütlicher Klönkaffee



Normalerweise jeden **3. Dienstag** im Monat ab 14:30 Uhr statt:
(Einlass 14:15 Uhr)

21. Juli
18. August
15. September

im Gruppenraum Carlswerk-Quartier der GAG
Caumannsstr. 21 / Alte Wipperfürther Straße 59

Anmeldung mindestens 2 Tage vorher.

Wer **Kuchen spenden möchte, bitte auch zwei Tage
vorher mit Herrn Werner Thiel, Tel.: (o 17 2) 2 01 76 74
absprechen.**