

Newsletter Juni 2026

Willkommen im SeniorenNetzwerk Mülheim!

Liebe Seniorinnen und Senioren aus Mülheim,

wie schön, dass Sie diesen Flyer 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.

ACHTUNG: Unsere Spargelfahrt am 09. Juni ist leider schon ausgebucht. Wir können Sie gerne auf eine Warteliste setzen.

Aus Platzgründen finden Sie unsere Sportkurse auf dieser Seite:

- **Fit für 100-Kurse mit Cora und Tina: Einstieg in Kurs 2 noch möglich!!!**

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: 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.

Bitte melden Sie sich für die Kurse bei der Koordinatorin an. Die Kurse sind mit einer Kursgebühr verbunden. Sollten Sie es nicht zahlen können, gibt es Möglichkeiten. Bitte fragen Sie nach.

- **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

Programm SeniorenNetzwerk Mülheim: Juni 2026

1	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	23
2	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“	
3	Mi		
4	Do	Fronleichnam	
5	Fr	15.00 Uhr Boulen im Mülheimer Stadtgarten. 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. Sommerpause.	
6	Sa		
7	So		
8	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	24
9	Di	Busausflug zu Juppi`s Spargelhof in Selfkant mit Mittagsbuffet und anschließend Maastricht. Nur noch mit Warteliste.	
10	Mi	13.15 Uhr Stricktreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum (ein Angebot des selbstorganisierten SNW) 14.00 Uhr Stammtisch „Klönen & Planen“	
11	Do	14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.	
12	Fr	18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. Sommerpause.	
13	Sa		
14	So		
15	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	25
16	Di	10.00 Uhr Frühstück am Rhein 14.00 Uhr „Sohbet Saati“	
17	Mi	10.00 Uhr Frischluft & Bewegung (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz).	
18	Do	14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.	
19	Fr	15.00 Uhr Fotogruppe „Blickpunkt“: 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. Sommerpause.	
20	Sa		
21	So		
22	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung. Start des Aktionsmonat „Gemeinsam statt einsam - Mülheim verbindet“	26
23	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“	
24	Mi	10.00 Uhr Wir sind „Op Jöck“ (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz). 15.00 Uhr Smartphone 1x1	
25	Do	14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.	
26	Fr	14.30 Uhr Café Naschkatze 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. Sommerpause.	
27	Sa		
28	So	14.00 Uhr Familiencafé Kunterbunt: Das 3-Generationen-Familiencafé mit besonderem Fokus auf queere Familien.	
29	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	27
30	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“	

© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de



Gefördert durch
 Stadt Köln

Schauen Sie auch gerne unter:

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