

Seniorennetzwerk Rodenkirchen/Info **Juli 2026**

50+ aktiv und engagiert in Rodenkirchen

Liebe Leserin, lieber Leser,
liebe Teilnehmer des monatlichen Senioren Stammtisch Rodenkirchen

Der Sommer hat Einzug gehalten mit sehr, sehr hohen Temperaturen. Im Radio höre ich manche Tipps, wie man sich Abkühlung verschaffen kann. Den einen oder anderen Hinweis kenne ich: Wasser mit ein wenig Essig trinken, Wasser über den Puls laufen lassen, reichlich trinken, natürlich ungekühlt usw.

Ein paar Grad weniger, würden wir den Sommer sogar lieben !

Rückblickend gab es einen Friedhofsrundgang auf Melaten, viele haben sich gemeldet, doch leider wenige sind gekommen-

Die Schifffahrt mit der KD (Köln-Düsseldorfer) nach Monheim mit Stadtbesichtigung war ein voller Erfolg - aber es war einfach zu heiß und manche konnten aus gesundheitlicher Vorsicht nicht teilnehmen. S c h a d e

Auch im Juli gibt es wieder interessantes zu entdecken:

Regelmäßige Aktivitäten

Schritt für Schritt gesünder, klüger und glücklicher ? das „geht“ wirklich.
Die Wandergruppe ist inzwischen so groß geworden, dass Herr Dreyer dringend um Verständnis bittet, dass z.Zt. keine neuen Wanderer/Wanderinnen angenommen werden können. Sobald eine Änderung in Sicht ist, wird dies sofort kundgetan. Nicht ungeduldig werden, es tut sich was.

Doch wer hält Sie/Euch davon ab, sich in kleiner Gruppe zu treffen und gemütlich am Rhein entlang zu schlendern.
Oder mit einem Tagesticket in kleinen Gruppen schöne Ziele gut erreichen.

Mittwoch, 01.07.2026 15.00 Uhr Das SeniorenNetzwerk lädt ein zu Spielen und gemütlichem Beisammensein bei Kaffee und Keksen
Gisela Linke freut sich auf Euer Kommen Tel. 0221-394755
Ort:: Evangelische Kirche, Sürther Strasse 34, Rodenkirchen, (Nebeneingang -am Übergang zum Gymnasium)

Donnerstag, 09.07.2026 15.00 Uhr Der **Senioren*innen Stammtisch** lädt wie gewohnt ins Hotel Begardenhof, Brückenstr. 41, in Rodenkirchen ein. Kommen, sich Kennenlernen, Freundschaften schließen, sich austauschen, evtl. neue Ideen vorstellen, oder bereit sein sich im Netzwerk zu engagieren. Alle sind herzlich eingeladen.
Teilnahmegebühr € 6,00 incl. Kaffee und Kuchen
Wo: wie gewohnt im Hotel Begardenhof, Brückenstr. 41, Rodenkirchen

Der guten Ordnung halber machen wir darauf aufmerksam, sobald wir die Anzahl der Anmeldungen am Montag- vormittag, den **06.07.2026** dem Begardenhof genannt haben, müssen wir diese auch zahlen!
Anmeldung bei: Monika Petersmann Tel. 0171-8308567 oder E-Mail bl17@gmx.net

11. bis 12. Juli 2026 sind die Rodenkirchener Sommertage, und das SeniorenNetzwerk Rodenkirchen ist dabei
Rund um den Maternusplatz - jeweils ab 11.00 Uhr

Donnerstag, 30.07.2026 16.00 Uhr „Singkreis“ im Brauhaus Quetsch, Hauptstr. 7, 50996 Köln
Diesmal ist es erst am 5. Donnerstag im Monat - eine Ausnahme !!! im August wird dann wieder im normalen Rhythmus das Singen stattfinden.
Frau Kükenshöner macht darauf aufmerksam, dass aktuell keine weiteren Sängerinnen/Sänger aufgenommen werden können. Die Räumlichkeiten in der Quetsch lassen dies leider nicht zu.
Information: Frau Kükenshöner b.w.k@posteo.de oder 0176-96006952

Gemeinsames Essen (Datum und Uhrzeit nach Absprache)
Lokalitäten werden kurzfristig mitgeteilt.
Nur auf Anmeldung : Info Petronella Pistor-Rossmann 0151-28870540

Wie wär's wieder einmal zu einem Treffen am letzten Dienstag im Monat
28.07.2026 beim Schlemmer & Abendmarkt auf dem Maternusplatz ???

Allgemeine Info / Vorschläge

Sonntag, 05.07.2026 Kunstsonntag in der Wachsfabrik ,ab 13.00 Uhr
Offene Ateliers, Industriestr. 170, 50999 Köln

Sonntag, 05.07.2026 16. - 18.00 Uhr „ Ich will danze“
Tanztee für Single und Paare mit Musik der 60/70/80 er Jahre. Jeden 1.
Sonntag im Monat
Wo: im Bürgerzentrum X WISÜ, Eygelshovener Str. 37, 50999 Köln
(an der Ampelanlage Michaelshoven)
Eintritt frei

Sonntag, 05.07.2026 Für Liebhaber von Flohmärkten geht das Herz auf
Flohmarkt, Südbrücke von 11 - 17.00 Uhr etwas für jeden Geschmack
Rheinblick / Brücke / Markttreiben und einfach nur sehen und staunen

Donnerstag, 16.07.2026 OPEN AIR-KONZERT & Parkfest ab 17.00 Uhr
Eine Veranstaltung der Diakonie Michaelshoven , ein sommerliches Highlight
unter freiem Himmel. Live auf der Bühne stehen : simon Schwierer, HSO und die
Paveier, sowie weitere Acts.
Live Musik von 18. - 22.00 Uhr, Eintritt Freitag

17. - 19.07.2026 Rheinuferfest von der Hohenzollernbrücke
bis zur Bastei

24. - 26.07.2026 Gourmet Festival am Schokoladenmuseum

31.07.2026 Feierabendmarkt auf dem Chlodwigplatz von 15 - 22 Uhr

Donnerstag, 23.07.2026 ASB Tagesfahrt zum Hambacher Tagebau

Eine Fahrt, die Perspektiven verändert und die Kraft menschlicher Eingriffe in die Landschaft eindrucksvoll sichtbar macht.

Preis € 49,00

Anmeldung unter Tel. 0221-66007-700 oder busreisen@asb-koeln.de

Ich wünsche allen einen zauberhaften Monat Juli

.

Herzlichst

Marlies Marks und das Team vom SeniorenNetzwerk Rodenkirchen