

# SeniorenNetzwerk Raderthal



## Termine Juli bis September 2026

SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V.,  
Rubensstraße 7-13, 50676 Köln  
E-Mail: [seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de](mailto:seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de)

# Senioren Netzwerk Raderthal

Hier trifft es  
sich gut!

**Liebe Netzwerker\*innen,**

der Sommer ist da und mit ihm viele Gelegenheiten, die schönen Seiten der warmen Jahreszeit gemeinsam zu genießen. Sonnige Tage laden dazu ein, Zeit miteinander zu verbringen, Neues zu entdecken und schöne Momente zu teilen.

Auch in den kommenden Wochen erwarten Sie wieder vielfältige Angebote, interessante Veranstaltungen und gesellige Momente.

Auf den folgenden Seiten finden Sie zahlreiche Angebote und Termine, die Sie durch die kommenden Wochen begleiten. Wir wünschen Ihnen einen sonnigen Sommer voller schöner Augenblicke und freuen uns darauf, diese Zeit gemeinsam mit Ihnen zu gestalten.

Herzlichst, Ihr Redaktionsteam

SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V.,  
Rubensstraße 7-13, 50676 Köln  
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de



# YOGA kennt kein Alter und keine Vergesslichkeit!

In Kooperation mit dem Ev. Seniorenclub  
und der GAG Immobilien AG Köln



In einer Gruppe mit persönlicher Ansprache werden Yogaübungen Ihrer individuellen Situation angepasst. Der Wechsel von körperlichen Bewegungen mit Atem- und Entspannungsübungen unterstützt Sie in alltäglichen Bewegungen und Haltungen für Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

## Wann:

dienstags von 09:30 bis 10:30 Uhr

## Wo:

Jugendheim neben der Philippuskirche  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

## Wann:

dienstags von 11:00 bis 12:00 Uhr

## Wo:

Gemeinschaftsraum der GAG  
Albert-Schweitzer- Straße 1, 50989 Köln

## Termine:

01.09. | 08.09. | 15.09. | 22.09. | 06.10. | 13.10. |  
03.11. | 10.11. | 17.11. | 24.11. | 01.12. | 15.12.

## Kosten:

5 Euro pro Stunde - Die erste Stunde ist kostenlos,  
danach bitten wir um eine **verbindliche Anmeldung**.  
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

## Anmeldung:

Manuela Kohn, Yogalehrerin  
Telefonnummer: 0170 1640337

SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V.,  
Rubensstraße 7-13, 50676 Köln  
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

# Tanz mit!

In Kooperation mit dem Bürgerverein RADERBERG und -THAL e.V.

**Wir freuen uns alle Tanzbegeisterten, ob alt oder jung, ob als Paar oder allein, zum Tanz begrüßen zu dürfen. Lasst uns zu Musik von gestern und heute gemeinsam tanzen und von einem professionellen Tanzlehrer Neues lernen. Tanzt mit!**

## Wann:

freitags von 14:30 bis 15:45 Uhr  
10.07. | 21.08. | 18.09.

## Wo:

Gemeindesaal Philippus-Kirchengemeinde  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

## Kosten:

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**,  
über Spenden freuen wir uns sehr.

## Info:

Jan Gudorf, Telefonnummer: 0163 4446669  
E-Mail: [jan.gudorf@raderbergundthal.de](mailto:jan.gudorf@raderbergundthal.de)



SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V.,  
Rubensstraße 7-13, 50676 Köln  
E-Mail: [seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de](mailto:seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de)

# Offener Treff im GAG-Gemeinschaftsraum!

Gemütliches Kaffeetrinken, Planen, Plausch  
und Austausch von Ideen.

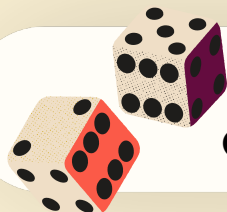


**Wann:**

montags von 15:00 bis 16:30 Uhr  
13.07. | 27.07. | 10.08. | 24.08. | 14.09. | 28.09.

**Wo:**

Gemeinschaftsraum der GAG  
Albert-Schweitzer-Straße 1, 50968 Köln



## Spielenachmittag im GAG-Gemeinschaftsraum!

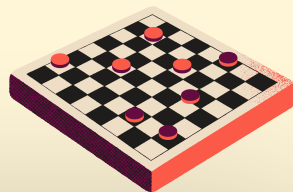
Fröhlicher Nachmittag mit verschiedenen Spielen.

**Wann:**

montags von 15:00 bis 16:30 Uhr  
20.07. | 17.08. | 31.08. | 21.09.

**Wo:**

Gemeinschaftsraum der GAG  
Albert-Schweitzer-Straße 1, 50968 Köln



SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V.,  
Rubensstraße 7-13, 50676 Köln  
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de



## **Selbsthilfe-Gruppe Demenz im frühen Stadium!**

**Ein Angebot der gerontopsychiatrischen Fachberatung  
der Alexianer Köln.**

**Wann:**

Jeden 3. Donnerstag im Monat 09:30 bis 11 Uhr  
16.07. | 20.08. | 17.09. | 15.10. | 19.11 | 17.12.

**Wo:**

Jugendheim neben der Philippuskirche  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

**Anmeldung:**

Stefanie Kolbe, Telefonnr: 02203-369113176  
Mailadresse: s.kolbe@alexianer.de

## **Digital-Sprechstunde!**



**Offene Fragen rund um Ihre digitale Welt. Ob erste Schritte oder  
fortgeschrittene Nutzung. Sie erhalten individuelle  
Unterstützung. Es werden 45-minütige Termine vergeben.**

**Wann:**

montags von 16 bis 19 Uhr (jeweils 4 Termine)  
10.08. | 24.08. | 14.09. |  
montags von 15 - 18 Uhr (jeweils 4 Termine)  
05.10. | 26.10. | 16.11. | 07.12.

**Wo:**

Jugendheim neben der Philippuskirche  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

**Anmeldung:**

Telefonnr: 01520 9092612

SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V.,  
Rubensstraße 7-13, 50676 Köln  
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

# Rikschafahrten in Raderthal und -berg!



**Kostenlose Rikschafahrten mit “Radeln ohne Alter Köln”.**  
**Für eine kleine Auszeit vom Alltag mit Wind im Haar.**

- Wann:** mittwochs zwischen 10 und 12 Uhr
- Wo:** Abfahrt vom Kirchplatz der Philippuskirche  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln
- Anmeldung:** Claudia Eilfeld, Telefonnr: 0178 4070039

## Seniorenclub der Philippus-Kirche

- Wann:** mittwochs ab 15 Uhr  
- jeden 3. Mittwoch ab 13 Uhr mit  
gemeinsamen Mittagessen
- Wo:** Gemeindesaal der Philippuskirchengemeinde  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln
- Info:** Claudia Eilfeld, Telefonnr: 0178 4070039



SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V.,  
Rubensstraße 7-13, 50676 Köln  
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

# Meditative Andachten der Evangelischen Philippus-Gemeinde



In der Regel am letzten Samstag im Monat lädt die evangelische Philippus-Kirchengemeinde zu einer meditativen Andacht unter der Leitung von Heidrun Haardt ein.

## Wann:

Samstags ab 19 Uhr  
25.07. | 29.08. | 26.09.

## Wo:

Philippuskirche  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln



## Repair Initiative der Philippus-Kirchengemeinde

Im Repair-Café der Philippus-Gemeinde können Sie mit Unterstützung des Repair-Café-Teams Ihre Dinge selber reparieren. Anmeldung über die Philippus-Homepage.

## Wann:

mittwochs jeweils von 18:00 - 20:00 Uhr  
05.08. | 02.09.

## Wo:

Gemeindesaal der Philippus-Kirchengemeinde  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V.,  
Rubensstraße 7-13, 50676 Köln  
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

# Sprechstunde

## SeniorenNetzwerk Raderthal

Für Ihre Anliegen steht Ihnen die Netzwerkkoordination zur Verfügung. Gerne können Sie auch einen anderen Termin vereinbaren, ein Anruf genügt.

Wir freuen uns immer über Menschen, die das bestehende Netzwerk unterstützen wollen oder sich mit eigenen Ideen und Erfahrungen einbringen möchten.

**Wann:**

mittwochs von 10:00 bis 12:00 Uhr

**Wo:**

Philippus-Kirchengemeinde, Gemeindebüro  
Albert-Schweitzer-Straße 3, 50968 Köln

**Info:**

Telefonnr: 01520 9092612

Mailadresse: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de

### Die SeniorenNetzwerke Köln

sind ein Programm der Kölner Wohlfahrtsverbände, der Sozialbetriebe Köln und der Stadt Köln unter Mitwirkung der Seniorenvertretung. **Informationen aller SeniorenNetzwerke** erhalten Sie unter [www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de)



SeniorenNetzwerk Raderthal, c/o AWO Köln e.V.,  
Rubensstraße 7-13, 50676 Köln  
E-Mail: seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de