

Newsletter Juli 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, das 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.

Aus Platzgründen finden Sie unsere Sportkurse auf dieser Seite:

- **Fit für 100-Kurse mit Cora und Tina: Neuer Kursstart ab dem 07. September!!**

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.

- **Gedächtnistraining mit Anja ab dem 11. September!!**

Kurs 1: Jeden Freitag von 11.30 - 13.00 Uhr mit Anja im ABH.

- **Gymnastik auf/mit dem Stuhl mit Bettina ab dem 21. September!!**

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.

Es sind in allen Kursen Anmeldungen möglich.

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

Gefördert durch



Programm des SeniorenNetzwerk Mülheim für Juli 2026

1	Mi		
2	Do	14.00 Uhr Unser Tag der offenen Tür fällt leider aus.	
3	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.	
4	Sa		
5	So		
6	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	2 8
7	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“	
8	Mi	13.15 Uhr Stricktreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum (ein Angebot des selbstorganisierten SNW) 14.00 Uhr Stammtisch „Klönen & Planen“	
9	Do	14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. NEU 14.00 Uhr Handy-Sprechstunde mit Mike	
10	Fr	15.00 Uhr Aktionstag auf dem Wiener Platz - Mülheim verbindet! 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. Sommerpause.	
11	Sa		
12	So		
13	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	2
14	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“ 14.00 Uhr Spieletreff NBH	
15	Mi	10.00 Uhr Frischluft & Bewegung (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz).	
16	Do	14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. NEU 14.00 Uhr Handy-Sprechstunde mit Mike	
17	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.	
18	Sa		
19	So		
20	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	3 0
21	Di	10.00 Uhr Frühstück am Rhein 14.00 Uhr „Sohbet Saati“	
22	Mi	10.00 Uhr Wir sind „Op Jöck“ (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz). 15.00 Uhr Smartphone 1x1 mit Svea	
23	Do	14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. 14.00 Uhr Handy-Sprechstunde mit Mike. Beide Angebote pausieren in den Sommerferien.	
24	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.	
25	Sa		
26	So	14.00 Uhr Familiencafé Kunterbunt: Das 3-Generationen-Familiencafé mit besonderem Fokus auf queere Familien.	
27	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	31
28	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“	
29	Mi		
30	Do	14.00 Uhr „Café Goldies“: Kaffee & Kuchen gegen Spendenbasis. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. 14.00 Uhr Handy-Sprechstunde mit Mike. Beide Angebote pausieren in den Sommerferien.	
31	Fr		