

## SeniorenNetzwerk Rath/Heumar



(Herbstlandschaft, Bild von KI generiert)

## Termine Oktober bis Dezember 2026

# SENIOREN NETZWERK RATH HEUMAR

*Hier  
trifft es  
sich gut!*

**Liebe Netzwerker\*innen,**

vielleicht wundert sich der eine oder andere Leser über das Titelbild? Ja, es ist von einer KI (sog. künstlichen Intelligenz) generiert, und das ganz bewußt. KI dringt immer stärker in unser Leben ein, auf verschiedenen Wegen. Wir sehen Bilder, lesen sog. Fake-news und verlassen uns auf Aussagen, ohne immer den Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Natürlich bietet KI auch viele Möglichkeiten, wie in Technik und Medizin, die sehr nützlich sind, nur wir sollten alle Aussagen immer mit der gebotenen Vorsicht hinterfragen.

Wir, vom SeniorenNetzwerk, kommen noch ohne KI aus, unsere Angebote sind ehrlich und authentisch, wie im 4. Quartal, neben unseren beliebten Standardangeboten, diesmal die Führung durch Groß St. Martin, die Adventsfahrt auf dem Rhein oder unser Sonntagskino unter dem Motto „Lebenswege“.

Wir freuen uns auf Sie/Euch.

Herzliche Grüße wünschen

Charlotte Rettig, Dagmar Müller, Irmgard Schneider, Georg Weller und Ulrich Saßmannshausen

**Ihr Sprecherteam in Rath / Heumar**

Auflösung des Rätsels aus dem letzten Heft:

Wir betätigen Schalter A für 5 Minuten. Dann Schalter B und schauen nach, ob die Glühbirne brennt. Brennt sie, alles klar, dann war B der richtige Schalter. Brennt die Glühbirne nicht, ist aber noch warm, dann war es A. Ist die Glühbirne kalt und brennt nicht, dann war es C.

# Hier unsere bewährten Angebote

## KEGELN: SPORT, SPIEL, SPANNUNG!

„Gut Holz und alle Neune!“ – Kegelfreunde treffen sich einmal im Monat in der Gaststätte B. Burger.

**Wann:** Freitag, 16:00 Uhr  
**2. Oktober, 6. November und 4. Dezember**  
**Wo:** Eiler Straße 145, 51107 Köln  
**Information:** Alfred Ritter, Tel.: 0221 560 86 86

## UNSER STAMMTISCH: PLAUSCH & AUSTAUSCH

Interessierte Senior\*innen treffen sich alle 4 Wochen freitags zum Gedankenaustausch und netten Miteinander in der Trattoria Perino.

**Wann:** Freitag, 14:30 Uhr  
**Termine:** 9. Oktober, 13. November und 11. Dezember  
**Wo:** Trattoria Perino, Rösrather Straße 582, 51107 Köln

## YOGA KENNT KEIN ALTER ...

... und keine Vergesslichkeit! In einer Gruppe mit persönlicher Ansprache werden Yogaübungen Ihrer Situation angepasst. Der Wechsel von körperlichen Bewegungen mit Atem- und Entspannungsübungen unterstützt Sie bei Ihrer Alltags-Beweglichkeit, und Haltungen für Koordination und Kraft werden eingeübt.

**Wann:** Montag 11:00 bis 12:00 Uhr  
**Termine:** 5.10. und 12.10.  
2.11., 9.11., 16.11. und 30.11.  
7.12. (Ausweichtermin: 14.12.)  
**Wo:** Gemeinschaftsraum Haus Baden  
Fockerweg 6, 51107 Köln  
**Anmeldung:** Manuela Kohn, Yogalehrerin, Tel. 0170 164 0337

## PFARRCARITASKREIS – Zu verschiedenen Themen

**Jeden Dienstag, 15 Uhr, im Pfarrheim Zum Göttlichen Erlöser**  
Kontakt: Ulla Weller / Pastoralbüro Rath/Heumar 0221 865 962

## SENIORENGYMNASTIK AUF DEM STUHL

Seit vielen Jahren trifft sich eine nette Gruppe zu leichten Übungen auf dem Stuhl, die Beweglichkeit, Kraft und Koordination fördern und somit Gesundheit und Wohlbefinden stärken. Es gibt noch freie Plätze, Interessenten dürfen gerne kommen und eine Probestunde mitmachen.

**Wann:** Jeden Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr

**Wo:** Pfarrheim „Zum Göttlichen Erlöser“  
Erlöserkirchstraße 8

**Leitung:** Monika Keller, Tel.: 0221 865 743

## OFFENES SINGEN AM NACHMITTAG mit Charlotte Rettig

„Wo man singt, da lass Dich ruhig nieder ...!“ Alle, die gerne singen, sind herzlich eingeladen

**Wann:** Donnerstag, 16:00 bis 17:00 Uhr

**Termine:** 8. und 22. Oktober  
5. und 19. November  
3. und 12. Dezember

**Wo:** Haus Baden, Gemeinschaftsraum  
Fockerweg 6, 51107 Köln

**Kontakt:** Tel. 0221 801 9811

## HANDARBEITSGRUPPE „Flotte Masche“ (kfd Rath/Heumar)

Wer hat Lust mit und ohne Anleitung, in einem netten Kreis von Frauen bei einer Tasse Kaffee mit uns zu handarbeiten und zu basteln? Neue Strickerinnen sind herzlich willkommen!

**Wann:** Jeden Montag von 10:00 bis 12:00 Uhr

**Wo:** Pfarrheim St. Cornelius, Eiler Straße 96

**Information:** Edith Drees, Tel. 0221 863 671

## SMARTPHONE & LAPTOP SPRECHSTUNDE

Bei uns gibt es keine dummen Fragen – alles wird erklärt!

**Termine:** 5. Oktober, 2. November und 7. Dezember  
jeweils von 16 bis 18 Uhr

Ev. Gemeindezentrum im Wasserblech 1b

Anmeldung: Teamhandy oder Ulrich Saßmannshausen (0160 530 8300)

## SCHNIBBELDISCO ZUSAMMEN „ISST“ MAN WENIGER ALLEIN!

Schon überregional bekannt und eine feste Größe: Unsere SCHNIBBELDISCO!!

Immer wieder am 2. Mittwoch im Monat treffen wir uns zum gemeinsamen schwungvollen Schnibbeln, Kochen und Genießen, frei nach dem Motto „ein bisschen Spaß muss sein“. Sie können mitmachen, nur zum Essen kommen oder einfach nur „dabei sein“ und ein wenig plaudern.



**Wann:** 14. Oktober, 11. November, 9. Dezember  
Schnibbeln und Kochen ab 10:30 Uhr, Essen 12:30 Uhr

**Wo:** Gemeindesaal der  
Versöhnungskirche

**Anmeldung:** Irmgard Schneider  
Tel.: 0177 688 4244



## LITERATURKREIS

Jeden 2. Montag im Monat, jeweils von 16:30 bis 18 Uhr, treffen sich Lesebegeisterte, um gemeinsam ausgesuchte Literatur zu diskutieren.

**Wo:** Kath. Pfarrheim, Erlöserkirchstraße 8, 51107 Köln  
**Kontakt:** Helmi Schott, Tel.: 0221 503 885

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind herzlich willkommen.

## Und was gibt es sonst noch?

### WIR SPIELEN SCHACH und – jetzt neu – auch traditionelle Kartenspiele, zB Doppelkopf oder Skat

Interessenten treffen sich immer alle 14 Tage am Montag von 18:00 bis 20:00 Uhr im **Pfarrheim der Erlöserkirche**.

Nächste Termine: 5. 10., 19.10., 2.11., 16.11., usw

Neue Teilnehmer, auch gerne Anfänger, alle sind herzlich willkommen.

Für weitere Infos bitte Georg Weller kontaktieren: 0176 4053 6729

## LINE – DANCE, ES GEHT WEITER ...

Wir treffen uns ca. alle 2 - 4 Wochen und üben unter Anleitung eines Tanzlehrers Schrittfolgen von Standard-, lateinamerikanischen und Partytänzen ein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, der Spaß an der Musik und Bewegung zählt. Der Unkostenbeitrag beträgt pro Termin 5 €.

**Termine: 30.9., 14.10., 11.11., 9.12., jeweils 17 bis 18:15 Uhr**

Gemeindesaal der Versöhnungskirche

Weitere Infos: Ulrich Saßmannshausen, Tel.: 0160 530 8300

## FILMCLUB „SONNTAGSKINO“

(ev. Kirchengemeinde Rath/Ostheim, Im Wasserblech 1b)

... mit humorvollen, satirischen und unterhaltsamen Filmen ...

Unsere 11. Staffel trägt die Überschrift „**Lebenswege**“, die bekanntlich sehr individuell ausfallen und auch Überraschungen bereithalten können. Freuen wir uns gemeinsam auf folgende Filme:

|              |                                                          |                                       |
|--------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Wann:</b> | <b>18. Oktober:</b>                                      | <b>Forrest Gump</b>                   |
|              | <b>22. November:</b>                                     | <b>Die Pilgerreise des Harold Fry</b> |
|              | <b>13. Dezember:</b>                                     | <b>Babettes Fest</b>                  |
| <b>Wo:</b>   | Gemeindesaal der ev. Versöhnungskirche, <b>17:00 Uhr</b> |                                       |

Anschließend gibt es wie immer Gelegenheit, bei Getränken und leckeren Grillwürstchen über den Film zu diskutieren.

Die Filmvorführung ist aus rechtlichen Gründen Filmclubmitgliedern vorbehalten. Voraussetzung für die Teilnahme an den Filmabenden ist die Clubmitgliedschaft mit einem einmaligen Beitrag von 5 Euro, zu entrichten bei Eintritt mit Registrierung



## Führung durch die romanische Kirche Groß St. Martin

**29. Oktober, 14 Uhr**

Wir treffen uns um 13 Uhr an der KVB – Haltestelle Königsforst. Anschließend Gelegenheit für Kaffee und Kuchen auf dem Alter Markt.

Anmeldung: Lisa Westholt,  
Tel.: 0157 7460 6312

## Adventsfahrt auf dem Rhein, am 8. Dezember

Einschiffung: 15 Uhr Anlegestelle Altstadt; Abfahrt: 15:30 Uhr, bis ca. 17 Uhr  
Weihnachtliche Einstimmung vor der Kulisse der Kölner Altstadt.

Preis: 25 € (incl. Kaffee und Kuchen)

Anmeldung bei Dagmar Müller (0157 7203 8576) oder U. Saßmannshausen

## Ausblick auf 2027:

**Vortrag: Unser Mond, was wären wir ohne ihn?** Erstaunliche Dinge über unseren ständigen Begleiter, vorgestellt von Ulrich Saßmannshausen

**Termin: 17. März 2027, 17 Uhr**

Gemeindesaal Versöhnungskirche



## Segeltörn nach Texel, 24. – 26. Mai 2027

Auf dem historischen Plattbodenschiff Nil Desperandum. Wir starten in Stavoren. Hin- und Rückfahrt inbegriffen. Weitere Infos bei G. Weller (0176 4053 6729) oder Ulrich Saßmannshausen (0160 530 8300)



## DEMENZ – STAMMTISCH (AKF Rath/Heumar)

### FÜR ANGEHÖRIGE, FREUNDE UND NACHBARN VON MENSCHEN MIT DEMENZ

**Wann:** Jeden 3. Dienstag im Monat, 16:00 Uhr

**Wo:** Trattoria Perino, Rösrather Str. 582

**Kontakt:** Ulrike Winn-Boerner, Tel.: 0176 1086 4109

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen – auch gerne spontan – vorbeizukommen, um im vertraulichen Kreis sowohl die herausfordernden als auch die heiteren Momente im Umgang mit Menschen mit Demenz zu teilen.

## Weitere Angebote vom AKF Rath/Heumar (Rösrather Str. 618)

(Info und Anmeldung unter 0221 864352):

## Instagram – Basiskurs, 6. Oktober, 9:30 bis 11 Uhr

AKF, Rösrather Str. 618

## Vortragsduett: Demenz – kann ich mich schützen?

**18. Dezember, 15 bis 16:30 Uhr**, Grundschule Vollberger Weg 17

Änne Türke (Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz)

Prof. Dr. Ö. Onur (Leitender Oberarzt Uniklinik Köln)

## Tanzen! Tanzen! Tanzen! (mit Stephan Kleinstück)

18. Dezember, 15 – 16 Uhr im BVZ

**Die Teilnahme an allen Veranstaltungen des SeniorenNetzwerks erfolgt auf eigene Verantwortung.**

Redaktion: Ulrich Saßmannshausen, Lisa Westholt, Georg Weller  
Telefon: 0178 294 5007 (Teamhandy)  
Mailadresse: [snw-rath-heumar@gmx.de](mailto:snw-rath-heumar@gmx.de)

Unser aktuelles Programm, sowie unseren monatlichen Newsletter mit weiteren Terminen und Veranstaltungshinweisen, senden wir Ihnen auch gerne als Datei (pdf) zu. Hierzu bitte kurze Mail an obige Adresse senden. Kontaktieren Sie auch gerne unsere homepage: [Rath/Heumar - SeniorenNetzwerke Köln](http://Rath/Heumar - SeniorenNetzwerke Köln)

**Die SeniorenNetzwerke Köln** sind ein Programm der Kölner Wohlfahrtsverbände, der Sozialbetriebe Köln und der Stadt Köln unter Mitwirkung der Seniorenvertretung.

