

Programm von Oktober - Dezember 2026 Willkommen im SeniorenNetzwerk Mülheim!



Köln



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.

Aus Platzgründen finden Sie unsere Sportkurse auf dieser Seite:

- Montags und freitags Fit für 100-Kurse mit Cora und Tina
- Montags Gymnastik auf/mit dem Stuhl mit Bettina
- Freitags Gedächtnistraining mit Anja

Es sind in allen Kursen Anmeldungen möglich. Die Kurse sind mit einer Kursgebühr verbunden.

„Freitagstreffen: Türkischsprachige Inforeihe für Senior*innen“

Gerne möchte ich Sie auch auf unser kostenloses Format von Oktober bis Dezember aufmerksam machen. Jeweils von 14-16 Uhr im Bürgerhaus MüZe, Berliner Str. 77.

09.10.26: Hilfen & Pflege im Alter-Einführung in Beratungs- & Unterstützungsangebote im Bezirk Mülheim

30.10.26: Demenz - die große Unbekannte

06.11.26: Pflegeversicherung

04.12.26: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und gesetzliche Betreuung

Die Veranstalter sind interkultur e.V. und Runder Tisch Seniorenarbeit im Bezirk Mülheim/AK kultursensible Senior*innenarbeit mit weiteren Partnern.

Ihr Kontakt zum SeniorenNetzwerk Mülheim:

Koordinatorin Bağnu 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

Programm des SeniorenNetzwerk Mülheim für Oktober 2026

1	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
2	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.
3	Sa	
4	So	
5	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.
6	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“
7	Mi	09.30 Uhr Yoga für pflegende Angehörige türkischer Herkunft. In Kooperation mit dem CSH e.V. & Angehörigen Café bzw. Frühstück
8	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
9	Fr	NEU: 14.00 Uhr Freitagstreffen: Türkischsprachige Inforeihe zum Thema „Hilfen und Pflege im Alter – Einführung in Beratungs- und Unterstützungsangebote im Bezirk Mülheim“ im Bürgerhaus MüZe e.V., Berliner Str. 77, 51063 Köln. 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.
10	Sa	
11	So	
12	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.
13	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“ 14.00 Uhr Spieletreff NBH NEU: 16.30 Uhr QiGong mit Sabine. Nur mit Anmeldung. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.
14	Mi	09.30 Uhr Yoga für pflegende Angehörige türkischer Herkunft. In Kooperation mit dem CSH e.V. 13.15 Uhr Stricktreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum (ein Angebot des selbstorganisierten SNW) 14.00 Uhr Stammtisch „Klönen & Planen“ 15.00 Uhr Smartphone 1x1 mit Svea
15	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
16	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.
17	Sa	
18	So	
19	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.
20	Di	10.00 Uhr Frühstück am Rhein 14.00 Uhr „Sohbet Saati“
21	Mi	09.30 Uhr Yoga für pflegende Angehörige türkischer Herkunft. In Kooperation mit dem CSH e.V. 10.00 Uhr Frischluft & Bewegung (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz).
22	Do	„Café Goldies“ und Handy-Sprechstunde mit Mike finden in den Ferien nicht statt!
23	Fr	14.30 Uhr Café Naschkatze 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.
24	Sa	
25	So	
26	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.
27	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“ NEU: 16.30 Uhr QiGong mit Sabine. Nur mit Anmeldung. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.
28	Mi	09.30 Uhr Yoga für pflegende Angehörige türkischer Herkunft. In Kooperation mit dem CSH e.V. 10.00 Uhr Wir sind „Op Jöck“ (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz).
29	Do	„Café Goldies“ und Handy-Sprechstunde mit Mike finden in den Ferien nicht statt!
30	Fr	NEU: 14.00 Uhr Freitagstreffen: Türkischsprachige Inforeihe zum Thema „Demenz – die große Unbekannte“ im Bürgerhaus MüZe e.V., Berliner Str. 77, 51063 Köln. 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.
31	Sa	

www.kalenderpedia.de

Schauen Sie auch gerne unter:

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

Programm des SeniorenNetzwerk Mülheim für November 2026

1	So	
2	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.
3	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“
4	Mi	09.30 Uhr Yoga für pflegende Angehörige türkischer Herkunft. In Kooperation mit dem CSH e.V. & Angehörigen Café bzw. Frühstück
5	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
6	Fr	NEU: 14.00 Uhr Freitagstreffen: Türkischsprachige Inforeihe zum Thema „Pflegeversicherung“ im Bürgerhaus MüZe e.V., Berliner Str. 77, 51063 Köln. 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.
7	Sa	
8	So	
9	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.
10	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“ 14.00 Uhr Spieletreff NBH NEU: 16.30 Uhr QiGong mit Sabine. Nur mit Anmeldung. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.
11	Mi	09.30 Uhr Yoga für pflegende Angehörige türkischer Herkunft. In Kooperation mit dem CSH e.V. 13.15 Uhr Stricktreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum (ein Angebot des selbstorganisierten SNW) 14.00 Uhr Stammtisch „Klönen & Planen“
12	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
13	Fr	18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.
14	Sa	
15	So	
16	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.
17	Di	10.00 Uhr Frühstück am Rhein 14.00 Uhr „Sohbet Saati“
18	Mi	09.30 Uhr Yoga für pflegende Angehörige türkischer Herkunft. In Kooperation mit dem CSH e.V. 10.00 Uhr Frischluft & Bewegung (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz).
19	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: 16.00 Uhr Repair-Café in der Stadtteilbibliothek Mülheim:
20	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.
21	Sa	
22	So	
23	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.
24	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“ NEU: 16.30 Uhr QiGong mit Sabine. Nur mit Anmeldung. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.
25	Mi	09.30 Uhr Yoga für pflegende Angehörige türkischer Herkunft. In Kooperation mit dem CSH e.V. 10.00 Uhr Wir sind „Op Jöck“ (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz). 15.00 Uhr Smartphone 1x1 mit Svea
26	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
27	Fr	14.30 Uhr Café Naschkatze 18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.
28	Sa	
29	So	
30	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.

www.kalenderpedia.de

Schauen Sie auch gerne unter:

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



Köln



Gefördert durch



Stadt Köln

Programm des SeniorenNetzwerk Mülheim für Dezember 2026

1	Di	10.00 Uhr Erste-Hilfe-Kurs für ehrenamtlich Aktive im SNW Mülheim. Nur mit Anmeldung. 14.00 Uhr „Sohbet Saati“	
2	Mi	09.30 Uhr Yoga für pflegende Angehörige türkischer Herkunft. In Kooperation mit dem CSH e.V. & Angehörigen Café bzw. Frühstück	
3	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	
4	Fr	NEU: 14.00 Uhr Freitagstreffen: Türkischsprachige Inforeihe zum Thema „Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung“ im Bürgerhaus MüZe e.V., Berliner Str. 77, 51063 Köln. 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.	
5	Sa		
6	So		
7	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	50
8	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“ 14.00 Uhr Spieletreff NBH NEU: 16.30 Uhr QiGong mit Sabine. Nur mit Anmeldung. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.	
9	Mi	09.30 Uhr Yoga für pflegende Angehörige türkischer Herkunft. In Kooperation mit dem CSH e.V. 13.15 Uhr Stricktreff im Norbert-Burger-Seniorenzentrum (ein Angebot des selbstorganisierten SNW) 14.00 Uhr Stammtisch „Klönen & Planen“	
10	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	
11	Fr	18.00 Uhr Türkischer Chor „Meşk - Türk Sanat Müziği - Korosu“. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V. 18.00 Uhr Regenbogen-Weihnachtsdisco im Buchforster Nachbarschaftstreff BuNt, Pyrmonter Str. 16, 51065 Köln	
12	Sa		
13	So		
14	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	51
15	Di	10.00 Uhr Weihnachtsfrühstück am Rhein 14.00 Uhr „Sohbet Saati“	
16	Mi	09.30 Uhr Yoga für pflegende Angehörige türkischer Herkunft. In Kooperation mit dem CSH e.V. 10.00 Uhr Frischluft & Bewegung (vor Zoch`s Biergarten auf dem Wiener Platz). 15.00 Uhr Smartphone 1x1 mit Svea	
17	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	
18	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.	
19	Sa		
20	So		
21	Mo	10.00 Uhr Montagsfrühstück (ein Angebot des selbstorganisierten SNW). Nur mit Anmeldung.	52
22	Di	14.00 Uhr „Sohbet Saati“ 16.30 Uhr QiGong mit Sabine. Nur mit Anmeldung. In Kooperation mit dem AWO Köln e.V.	
23	Mi	09.30 Uhr Yoga für pflegende Angehörige türkischer Herkunft. In Kooperation mit dem CSH e.V.	
24	Do	Heiligabend	
25	Fr	Weihnachtstag	
26	Sa	Weihnachtstag	
27	So		
28	Mo		53
29	Di		
30	Mi		
31	Do	Silvester	

www.kalenderpedia.de

Schauen Sie auch gerne unter:

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