

Geselligkeit:

„Netzwerk Frühstück“

*im Gruppenraum Carlswerk-Quartier der GAG
Caumannsstr. 21 / Ecke Alte Wipperfürther Straße*

**Einmal im Monat normal 1. Dienstag von 09:30 – 11:30
Einlass 09:15**



Frühstücksbuffet in geselliger Runde

06. Oktober

03. November

01. Dezember fällt Frühstück aus!

Anmeldung und Kontakt: Herr Thiel Tel.: (0 17 2) 2 01 76 74
Selbstkostenpreis € 5,00.

**Wir danken unseren Kooperationspartnern für die
Nutzungsmöglichkeit ihrer Räume und danken für die gute
Zusammenarbeit!**

*** in Kooperation mit der GAG**

**SeniorenNetzwerk Buchheim, c/o Carlswerk-Quartier der GAG
Caumannsstr. 21, / Eingang Alte Wipperfürther Straße 59,
51065 Köln – Buchheim**

**Für Druckfehler, Terminverschiebungen, Preise u. ä. kann nicht gehaftet
werden.**

www.seniorennetzwerke-koeln.de oder
<http://www.seniorennetzwerke-koeln.de/stadtteile/buchheim/>

SeniorenNetzwerk Buchheim **im Deutschen Roten Kreuz**



Netzwerk-Termine Oktober - Dezember 2026

Änderungen beachten!

Sprechzeiten:

**im Gemeinschaftsraum des Carlswerkquartiers der GAG,
Caumannsstr. 21 / Alte Wipperfürther Straße, 51065 Köln - Buchheim
Sprechstunde nach Vereinbarung Tel. 63 46 43**

Gesundheit und Bewegungen

Spaziergehen oder **Museum besuchen**

um 13 Uhr, Treffpunkt: unter der Platane

Ecke Frankfurter Str. und Guilleaumestraße

Vor Ort wird meist besprochen, wohin es geht.

Normalerweise jeden 3. Mittwoch im Monat spazieren

Mi 21. Oktober **Spaziergehen**

Mi 18. November **Spaziergehen**

Mi 16. Dezember **Weihnachtsmarkt**

**Für alle Wanderungen gilt: Je nach Witterung und anschließender
Einkauf**

Kontakt: Herr Thiel Tel.: (0 17 2) 2 01 76 74

In eigener Sache des Seniorennetzwerks

Buchheim:

Da alle Ehrenamtler, die sich im Seniorennetzwerk engagieren schon Ende siebzig sind, einige schon die achtzig erreicht haben, suchen wir dringend jüngere interessierte Mitarbeiter. Sie sollten nicht älter als fünfundsiebzig Jahre alt sein.

Kontakt: Frau Liesel Plum Tel.: (0 2 21) 69 61 51

Sie melden sich? Wir würden uns freuen!

Kultur

Literaturkreis* *Krimis, Romane, Erzählungen, ...*



am 2. Dienstag im Monat 10.00-11.30 Uhr:

im Gruppenraum Carlswerk-Quartier der GAG

Caumannsstr. 21 Ecke Alte Wipperfürther Straße 59

In unserem kleinen, aber feinen Literaturkreis lesen wir Krimis, Romane und Erzählungen. Gemeinsam suchen wir die Literatur der nächsten Termine aus. Wir tauschen uns über die vorher gelesene Literatur aus, es bleibt aber auch Platz für mehr Gespräch.

13. Oktober „Querfeldein“ von AlexMCapus

10. November „Abendlied“ von Steward O’Nan

8. Dezember „Das andere Mädchen“

von Annie Ernaux

Wir freuen uns über neue Teilnehmende, die sich für Literatur interessieren und sich im kleinen Kreis austauschen wollen.
Lust auf Neues - Sei dabei

Kontakt: W. Grau – Wahle Tel. (0 15 1) 44 34 10 85

w.grau-wahle@gmx.de

servicestelle-snw-muelheim@caritas-koeln.de

SeniorenKino im Filmpalst, Hohenzollernring 22 - 24
jeden Monat am 1. Mittwoch um 14:30 und 15:30 Uhr.

<https://www.cineplex.de/filmreihe/senioren-kino/2130/koeln/>

SeniorenKino im Odeon, Severinstraße 81

jeden Monat am 2. Mittwoch um 14.30 Uhr, Eintritt € 7,00

<https://www.odeon-koeln.de/inhalt/vorschau>

Wissenswertes:

Deutsch als Fremdsprache

Wird zurzeit nicht angeboten. *ehrenamtliche Mitarbeiter*innen gesucht*

Info: L. Plum



Englisch für Senioren

Englisch, verschiedene Level: --

Findet zurzeit nicht statt.

Kontakt: Frau Liesel Plum Tel.: (0 2 21) 69 61 51

Informationen über die Seniorennetzwerke Köln

Repiar Café jeden 1. Samstag im Monat

Unterstützung bei der Reparatur von Haushaltsgeräten.

Kostenlos, Poller Kirchweg 78- 80, Q 18

(H) Poll, Raiffeisenstraße Linie 7

www.repaircafe-koeln.de

Internetadresse mit Liste von anderen Repair Cafés in Köln.

Geselligkeit

Kegelgruppen

vorherige Anmeldung erforderlich!



Gruppe: ? – ? Uhr

Gemischte (?) Gruppe alle vier Wochen.

Wer eine Kegelgruppe **organisieren** möchte kann sich bei mir melden:

E – Mail: guenter.proehl@t-online.de

Gedächtnistraining*

Möchten Sie aktiv etwas für Ihre mentale Fitness tun, so ist Gedächtnistraining die optimale Lösung.

Wir treffen uns einmal wöchentlich am Montag und üben gemeinsam in kleiner Runde daran, stärker und leistungsfähiger zu werden.

Normalerweise **jeden Montag von 09:30 – 11:00 Uhr**
im Gruppenraum Carlswerk-Quartier der GAG
Caumannsstr. 21 / Ecke Alte Wipperfürther Straße 59

Neue Teilnehmer sind immer willkommen.

Teilnehmergebühr zum Selbstkostenpreis

Auskunft und zwingend erforderlich Anmeldung:

Anna Grill Tel. (02 21) 30 19 94 50 (AB)

oder (0 15 7) 52 49 96 06



Termine aus Kölnerleben

Wahl zu Seniorenvertretung

Mehr Informationen unter www.wahlen.koeln oder wahlen@stadt-koeln.de oder (02 21) 2 21 – 3 45 67

Der Wahlbrief muss bis zum 23.11.2026 16:00 Uhr beim Wahlamt der Stadt Köln, Dillenburger Straße 68 – 70 eingetroffen sein. Entweder persönlich oder rechtzeitig über Briefkästen der Stadtverwaltung bzw. der Deutschen Post. Den „Beipackzettel“ beachten.

Jeden Donnerstag, (u.a. 19.11.) 10 – 12 Uhr Internetcafé
Hilfe beim Umgang mit Computer oder Handy, Anmeldung
(01 70) 7 54 36 10, Bürgertreff 1006 e. V., Bergisch Gladbacher Straße
1006 / Dellbrücker Hauptstraße www.buergertreff1006.koeln

Dienstag 24.11.- 14:00 Uhr „Op Kölsch im Radio“ auf UKW 107,1
Radio Köln,
www.koelsch-akademie.de

Geselligkeit

Gemütlicher Klönkaffee



Normalerweise jeden **3. Dienstag** im Monat ab 14:30 Uhr statt:
(Einlass 14:15 Uhr)

20. Oktober
17. November

15. Dezember – fällt Klönkaffee aus

im Gruppenraum Carlswerk-Quartier der GAG
Caumannsstr. 21 / Alte Wipperfürther Straße 59

Anmeldung bitte mindestens 2 Tage vorher.

Wer **Kuchen** spenden möchte, bitte auch **zwei Tage vorher mit** Herrn Werner Thiel, Tel.: (0 17 2) 2 01 76 74 **absprechen.**