

## Besondere bevorstehende Termine Januar - März 2025:

- **Unser Regenbogen-Mitbringfrühstück im Rahmen des Projektes „Queeres Mülheim Plus“** pausiert bis auf Weiteres. Wenn Sie Interesse an einer anderen Gruppe oder der Wiederbelebung des Frühstückes haben, melden Sie sich gerne bei mir.
- Die CSH Köln bietet im Rahmen des **Projektes „Zick für mich-Benim Zamanım“ für pflegende Angehörige von Senior\*innen mit türkischem Migrationshintergrund** einen **kostenfreien Yogakurs** im ABH an. Der Kurs findet jeden Mittwoch von 9.30-10.30 Uhr statt. Jeden 1. Mittwoch im Monat gibt es im Anschluss an den Kurs ein Angehörigencafé mit Informationen zum deutschen Altenhilfesystem, Referenten, Kaffee und Keksen. Darüber hinaus gibt es für die gleiche Zielgruppe am Freitag, den 07. Februar von 14.00-17.00 Uhr eine **Veranstaltung zum Thema „Pflege - was nun?“** im ABH.
- **Gymnastik auf/mit dem Stuhl** gibt es ab Donnerstag, den 09. Januar nun auch im Caritas Altenzentrum St. Josef Elisabeth. Leider mit Warteliste.
- Unser **Gedächtnistraining** gibt es ab Freitag, den 10. Januar von 13.15-14.15 Uhr nun auch im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd. Bitte melden Sie sich hierfür bei mir an.
- Unser **„Guter Laune Chor“ geht wieder an den Start!** Am Sonntag, den 12. Januar, 16. Februar und den 02. März (bitte verkleidet kommen, wenn möglich), wird wieder gesungen im ABH. Von 11.00-14.00 Uhr. Bitte bringen Sie was zum Essen mit.
- **August Bebel goes Karneval!** Am Veilchendienstag, den 04. März 2025 treffen wir uns traditionell um 13.30 Uhr bei Kaffee und Gebäck im Café des ABH und schauen uns gemeinsam den Müllemer Zoch an! Gerne verkleidet!
- **Aktionstag Senior\*innen: „Unterwegs im Alter - aber sicher!“** am Samstag, 29. März von 11.00-15.00 Uhr im Straßenbahn-Museum Thielenbruch.
- **Regenbogen-Disco:** Am Donnerstag, den 22. Mai von 18.00 - 21.00 Uhr im VHS Saal im Bezirksrathaus Mülheim! Mit Snacks, Getränken und DJ! Wir freuen uns!

### **Ihr Kontakt zum SeniorenNetzwerk Mülheim:**

Koordinatorin Bagnu Yazici

AWO Köln e.V., SNW Mülheim

c/o August Bebel Haus (ABH), Krahenstr. 1, 51063 Köln

Tel.: 0221-645405, E-Mail: [seniorennetz-muelheim@awo-koeln.de](mailto:seniorennetz-muelheim@awo-koeln.de)

Wenn nicht anders angegeben, finden die Termine im ABH statt.

## **Dies ist der Infobrief von Januar - März 2025**



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 es nicht zahlen können, melden Sie sich bitte bei mir.

### Unsere regelmäßigen Wochenaktivitäten:

- Montags treffen wir uns zum **Montagsfrühstück** von 10.00-11.30 Uhr. Ein Angebot des selbstorganisierten SNW. Gegen eine kleine Spende. Bitte melden Sie sich hierfür an.
- **Gymnastik auf/mit dem Stuhl:** Ab dem 08. April - 26. Juni 2024 bieten wir jeden Montag von 11.30-12.30 Uhr Gymnastik auf/mit dem Stuhl an. Bitte melden Sie sich hierfür bis zum 18. März 2024 bei mir an (mit Kursgebühr).
- Montags und freitags bieten wir einen **Fit für 100-Kurs** an: Montags von 16.30-17.30 Uhr mit Cora und freitags von 10.00-11.00 Uhr mit Tina (mit Kursgebühr). Warteliste.
- Dienstags kommen die **türkischsprachigen Senior\*innen zum „Sohbet Saati“ (Gesprächskreis)** von 14.00-16.00 Uhr zusammen.
- Jeden Freitag treffen wir uns zum **Gedächtnistraining** von 11.15-12.15 Uhr mit Anna (mit Kursgebühr).  
Bitte melden Sie sich für den Fit für 100-Kurs und das Gedächtnistraining bei der Koordinatorin, um zu erfragen, ob noch Plätze frei sind!

ABH=August Bebel Haus



Man hilft nur mit dem Herzen gut.



**Jeden 2. Dienstag im Monat:** 14. Januar / 11. Februar / 11. März

- **Mitbringfrühstück von 10.00-12.00 Uhr**  
Im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd, Ulitzkastr. 5
- **Spieletreff von 14.00-16.00 Uhr**  
Im Foyer des Norbert Burger Seniorenzentrum in der Keupstr.

**Jeden 3. Dienstag im Monat:** 21. Januar / 18. Februar / 18. März

- **„Frühstück am Rhein“ von 10.00-12.00 Uhr im ABH**

**Jeden 4. Dienstag im Monat:** 28. Januar / 25. Februar / 25. März

- **Offener Treff von 10.00-12.00 Uhr**  
Im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd, Ulitzkastr. 5

**Jeden 1. Mittwoch im Monat:** 05. Februar / 05. März

- **Kinonachmittag im Filmpalast:** Für KölnerLeben-Leser mit Rabattmarke: 6 €, inklusive Kuchen und Kaffee. Das ist nur eine Info.

**Jeden 2. Mittwoch im Monat:** 08. Januar / 12. Februar / 12. März

- **Stammtisch „Klönen & Planen“ von 14.00-16.00 Uhr im ABH**
- **Strickgruppe von 14.00-17.00 Uhr**  
Im Norbert Burger Seniorenzentrum. Ein Angebot des selbstorganisierten SeniorenNetzwerk.



**Jeden 3. Mittwoch im Monat:** 15. Januar / 19. Februar / 19. März

- **„Frischlufft & Bewegung“**  
Treffpunkt ist immer um 10.00 Uhr vor Zoch`s Biergarten am Wiener Platz. I.d.R. laufen wir ca. 7 km, aber höchstens 10 km.

**Jeden 4. Mittwoch im Monat:** 22. Januar / 26. Februar / 26. März

- **Wir sind „Op Jöck“**  
Treffpunkt ist immer 10.00 Uhr vor Zoch`s Biergarten am Wiener Platz! Kommen Sie gerne mit.
- **„Handy & Smartphone 1x1“ von 15.00-17.00 Uhr**  
Wir treffen uns zum Smartphone 1x1 und können Fragen stellen, Probleme lösen und weiterhelfen. Kommen Sie gerne vorbei!

**Jeden 1. Freitag im Monat:**

- **Boulespielen von 15.00-17.00 Uhr** im Mülheimer Stadtgarten  
Pausiert im Winter.

**Jeden 2. Freitag im Monat:**

- **Fotogruppe „Unser Blick“ von 15.00-16.30 Uhr im ABH**  
Pausiert momentan.

**Jeden 4. Freitag im Monat:** 24. Januar / 28. Februar / 28. März

- **Café Naschkatze von 14.30-16.00 Uhr im ABH**  
Mit Kaffee und Kuchen und netten Gesprächen!

**Sonntagsangebot:** 12. Januar / 16. Februar / 02. März (Karnevalssingen)

- **Guter Laune Chor von 11.00-14.00 Uhr im ABH**