

April 2019

- **15.04.2019** von 14:30 - 16:30 Uhr **Kaffee oder Tee?** Offene Kaffee- und Tee-Runde für Senior*innen: **AWB gibt Tipps und Infos zur Müllentsorgung**
- **18.04.2019** um **12:30** Uhr **Stadtspaziergang: AWB Betriebsgelände mit Führung**
Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Hess-Str. Richtung Köln
Telefonische Anmeldung: Fr. Faßbender, Tel.: 642877
- Jeden Donnerstag (**04.04.2019** & **11.04.2019**) **Computerberatung** (in den Osterferien findet das Angebot nicht statt) von 15:00 - 17:00 Uhr
Anmeldung über Hrn. Berger ab 20:00 Uhr unter 0220 44804091

Mai 2019

- **06.05.2019** von **14:00-17:00 Uhr** **Geschichtswerkstatt Teil III** in der Schützenhalle, Kaffeegedeck bitte mitbringen; Anmeldung über Fr. Frings oder Fr. Rohde: 0221 644967 bis spätestens 30.04.2019
- **13.05.2019** von 14:30-16:30 Uhr **Kaffee oder Tee?** Offene Kaffee- und Tee-Runde für Senior*innen: **Verbraucherzentrale referiert über Nahrungsergänzungsmittel**
- **15.05.2019** von **10:00-12:00 Uhr** **Schnupperworkshop-Feldenkrais** mit Susanne Enste-Kux; Kosten: **keine**, Anmeldung ab 01.04.2019 über Fr. Frings, Teilnehmerzahl begrenzt!!
- **16.05.2019** um 14:00 Uhr **Stadtspaziergang: Flora mit Einkehr**
Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Hess-Str. Richtung Köln
Telefonische Anmeldung: Fr. Faßbender Tel.:642877
- **23.05.2019** um 11:30 Uhr „**Andere Küchen entdecken**“ **Doy Doy /türkische Küche**, Treffpunkt: Bushaltestelle Moses-Hess-Str. Richtung Köln
Telefonische Anmeldung: Fr. Rohde: 0221 644967

- **02.05.2019 & 09.05.2019 & 16.05.2019 & 23.05.2019** von 15:00 bis 17:00 Uhr
Computerberatung Anmeldung über Hrn. Berger ab 20:00 Uhr unter 0220 44804091

Juni 2019

- **13.06.2019 um 14:00 Uhr Stadtpaziergang: Rundgang mit Tiefgang- Mülheim** mit anschl. Einkehr, Telefonische Anmeldung: Fr. Faßbender Tel.:642877
- **17.06.2019 14:30-16:30 Uhr Kaffee oder Tee?** Offene Kaffee- und Tee-Runde für Senior*innen: „**Müllemer Wäsch- und Kochwiever**“ stellen sich und ihre Angebote vor
- **Donnerstag 06.06.2019 & 13.06.2019 & 27.06.2019** von 15:00 bis 17:00 Uhr
Computerberatung
Anmeldung über Hrn. Berger ab 20:00 Uhr unter 0220 44804091

Fortlaufende Programmpunkte

- Jeden 1. Und 3. Dienstag im Monat von 15:00 - 18:00 Uhr „**Skat, Rummikub und andere Spiele**“
- Jeden 2. Und 4. Dienstag im Monat von 14:30 - 16:30 Uhr „**Handarbeitsgruppe**“
gemütliches gemeinsames Stricken, Häkeln oder Anderes! Jeder bringt seine Utensilien bitte selbst mit, Kontakt Fr. Carnot: 0173 3858817
- Donnerstag 10:00 -11:00 Uhr **Fitness im Freien**, Aufwärmübungen im Gemeinschaftsraum, danach Fitness-Parcours
- Donnerstag 11:00 -12:00 Uhr **Fitness im Alter**, Gymnastikgruppe für Geübte
- Freitag 10:00 -11:00 Uhr **Fitness im Alter**, Gymnastikgruppe für Geübte
- Freitag 11:00 -12:00 Uhr **Fit bis ins hohe Alter**, Gymnastikgruppe im Sitzen und Stehen

Alle Angebote finden im GAG- Gemeinschaftsraum in der Moses-Hess-
Str. 74 in 51061 Köln Stammheim statt, wenn keine andere Angabe