

## Veranstaltungen zu Gesundheit, Freizeit & Kultur - besondere Termine im SeniorenNetzwerk Mülheim

- ☆ **Samstag, den 13.10. um 08:15 Uhr im Hauptbahnhof vor dem Infopoint: Wanderung** „Energieweg im Oberbergischen“ mit Mittagseinkehr mit dem Westerwald Verein Köln, Abfahrt 08:24 Uhr, es wird gewandert von Bergneustadt über Lieberhausen und Rengse nach Bergneustadt. Die Wanderstrecke beträgt 12 KM und hat ca. 200 Höhenmeter. Wanderführer: Ehepaar Schiefer.
- ☆ **Mittwoch, den 17.10. um 17.30 Uhr: Krimi-Dinner** im SeniorenNetzwerk Mülheim im August Bebel Haus der Generationen, Anmeldung erforderlich.
- ☆ **Donnerstag, den 08.11.: Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren**, Schnuppernachmittag von 14:30 – 16:30 Uhr am Venloer Wall 15, 50672 Köln, Anmeldung erforderlich.
- ☆ **Donnerstag, den 15.11.: Fahrt in den Düsseldorfer Landtag**, Abfahrt in Mülheim um 13.00 Uhr, Rückfahrt gegen 18.00 Uhr, Anmeldung erforderlich.
- ☆ **Mittwoch den 21.11. um 09.00 Uhr: 1. Hilfe Kurs im SeniorenNetzwerk Mülheim** im August Bebel Haus der Generationen, Anmeldung erforderlich.
- ☆ **Dienstag, den 04.12. um 14:30 Uhr: Kölsche Weihnacht in der Stadthalle Mülheim** mit Monika Kampmann / Ingrid Ittel-Fernau und Seniorenvertretung Köln; Einlass 13:30 Uhr; Anmeldung erforderlich.
- ☆ **Generationen-Café**, der Umbau ist bald fertig. Wer macht mit bei einem **Lese- und Erzähl-Café, Spieletreff u.a.?**
- ☆ **Hilfe für Senioren\*innen bei Technik und neuen Medien:** Wir suchen Unterstützer\*innen.
- ☆ **Garten am Rhein „mach mit – bleib fit“** – wir brauchen Hilfe im Garten.

### SeniorenNetzwerk Mülheim

Bağnu Yazici, Koordinatorin

AWO KV Köln e.V.

c/o August Bebel Haus der Generationen, Krahenstr. 1, 51063 Köln

Tel. 0221 / 64 54 05, E-Mail: [awo.seniorennetz-muelheim@gmx.de](mailto:awo.seniorennetz-muelheim@gmx.de)

Homepage: [www.augustbebelhaus.de](http://www.augustbebelhaus.de) oder [www.awo-koeln.de](http://www.awo-koeln.de)

**Sprechzeiten:** Di 9.00 – 11.00 Uhr, Mi 9.00 – 16.30 Uhr u. nach Vereinbarung.



## Aktiv, gesellig und engagiert im SeniorenNetzwerk Mülheim

Herzlich willkommen!

Sie möchten aktiv und unter Menschen sein? Ob bei Freizeitgestaltung, Besuch von Veranstaltungen, Engagement für andere, kulturelle oder sportliche Aktivitäten? Dann sind Sie im SeniorenNetzwerk Mülheim genau richtig! Oder Sie möchten Ihre Ideen umsetzen, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten einbringen oder sich engagieren? Sie suchen Hilfe und Unterstützung? Besuchen Sie uns doch einfach mal! [Unsere NetzwerkGruppen und Projekte sind vielfältig.](#)

Aktivitäten und Netzwerkgruppen sind:

- **Stammtisch am Rhein**, jd. 2. u. 4. Mittwoch im Monat 10.00 – 12.00 Uhr **jd. 2. Mi:** Austausch u. Organisation von Aktivitäten, wie Ausflüge, Besichtigungen, Stadtteilspaziergänge u.a. **jd. 4. Mi: Thema des Monats / Ausflug**
- **Fotogruppe „Unser Blick“**, jd. 2. Freitag im Monat um 15.30 Uhr
- **Gesundheitscafé**, dienstags um 15.00 Uhr (pro Quartal 1x) – ein Projekt von „gesundheitsladen köln e.V.“ in Kooperation mit dem SeniorenNetzwerk Mülheim
- **gesund & mobil „fit für 100“** dienstags u. donnerstags 13.00 – 14.00 Uhr – ein Sportangebot für Ältere in Kooperation mit der Stadt Köln und Sporthochschule Köln.
- **Frühstück am Rhein**, jd. 3. Freitag im Monat 10.00 - 12.00 Uhr mit Info-Vortrag (nicht nur) zum Älterwerden im Veedel.
- **Ausflüge, Besichtigungen, Vorträge** – Info beim Stammtisch.
- **Fortbildungen u. Schulungen** u.a. Verhalten im Notfall, Mobilitätstraining
- **Handy, Smartphone & Co** - ehrenamtliche Hilfe in Kooperation mit dem Internetcafé 55plus
- **„Gute Laune Chor“** – sonntags, siehe Aushänge, von 11.00 – 14.00 Uhr

**Angebote in türkischer Sprache:**

- **Literatur Café** dienstags von 14.00 bis 16.00 Uhr.
- **gesund & mobil „Fit für 100“**



**Termine Oktober - Dezember 2018**

### Frühstück am Rhein jd. 3. Freitag im Monat 10.00 - 12.00 Uhr

Unser Frühstück in netter Runde ist lecker und macht Spaß! Dazu gibt es jeweils einen Info-Vortrag lokaler Akteure aus dem Veedel.

### 19.10. Aktuelles aus dem SeniorenNetzwerk Mülheim.

**16.11. 10.00 Uhr** Vortrag über „Gesetzliche Betreuung“ – Referent noch nicht bekannt.

**21.12. 10.00 Uhr** Weihnachtsfrühstück.

---

### Fotogruppe „Unser Blick“ jeden 2. Freitag im Monat um 15.30 Uhr

Die **Fotogruppe** trifft sich regelmäßig am 2. Freitag im Monat um 15:30 Uhr im August Bebel Haus. Es werden „kleinere Fotoaufgaben“ gestellt, um den fotografischen Blick zu schulen und die Möglichkeiten der jeweiligen Kameras besser kennenzulernen. Die Ergebnisse werden bei den Freitagstreffen ausgetauscht und besprochen. Zwischendurch trifft sich die Gruppe zu gemeinsamen Aktionen: Fotografieren, Ausstellungen besuchen, Filme anschauen. Interessierte sind herzlich willkommen. Gern spontan oder nach telefonischer Anmeldung bei Bagnu Yazici.

**Termine: 12.10. / 09.11. / 14.12. um 15.30 Uhr.**

---

### Stammtisch am Rhein jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat um 10.00 Uhr, jeden 4. Mittwoch im Monat mit Info-Veranstaltung, Exkursion o.ä.

Info zu Aktuellem aus dem SNW Mülheim, Organisation von Freizeitaktivitäten, wie Ausflügen, Exkursionen, Spaziergehen, Besichtigungen...auch Sie und Ihre Ideen sind gefragt! **Jeden 4. Mittwoch mit „Thema des Monats“ / Ausflug: u.a. VHS-Biogarten im Thurner Hof**

**Termine: 10. u. 24.10. / 14. u. 28.11. / 12. u. 26.12. (entfällt).**

---

### Offene Sprechstunde im SeniorenNetzwerk Mülheim, jd. 1. u. 3. Mittwoch im Monat um 10.00 Uhr

Unter dem Stichwort „soziale Vorsorge“ erhalten Sie Tipps u. Hinweise zu Netzwerkgruppen und –aktivitäten in Mülheim, Anschlussmöglichkeiten bei Einsamkeit, Trauer u.a.; bei Bedarf auch Info u. Weitervermittlung von Beratung, Diensten, Selbsthilfegruppen, Nachbarschaftshilfen u.a.

**Termine: 03. (entfällt) u. 17.10. / 07. u. 21.11. / 05. u. 19.12.**

---

## Termine Oktober - Dezember 2018

### Kegel-Gruppe

Jeden 4. Dienstag im Monat um 15.00 Uhr im Norbert-Burger-Seniorenzentrum.

**Anmeldung erbeten.**

---

### gesund & mobil „fit für 100“

**jeden Dienstag und Donnerstag von 13.00 – 14.00 Uhr** - ein Sportangebot für Ältere in Kooperation mit der Stadt Köln und Sporthochschule Köln. Bitte mit Anmeldung, Schnuppern ist möglich.

---

### Türkischsprachiges Literatur-Café jeden Dienstag von 14.00 - 16.00 Uhr

Frauenkreis mit Austausch über deutsche und türkische Literatur in geselliger Runde sowie Infoveranstaltungen in türkischer Sprache zu Themen wie Gesundheit, Pflege und Hilfen für Angehörige.

---

### Alle Generationen Nachbarschafts- und RepairCafé

**Mind. 1x Quartal organisieren wir ein Nachbarschafts- u. Repaircafé.** Hier wird gemeinsam repariert, man tauscht sich aus oder trinkt einfach einen Kaffee. Das ehrenamtliche Team aus Reparateuren des RepairCafé Mülheim und vielen Aktiven, die bei Empfang, Kaffee und Co unterstützen, freuen sich auf Sie. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns!

**Nächster Termin: Sonntag, 25.11. von 11.00 – 15.00 Uhr.**

---

### „Gute Laune Chor“ mit Annette Quandt, sonntags von 11.00 – 14.00 Uhr

Der „Gute Laune Chor“ startet mit einem Singen und einem schönen geselligen Abschluss mit Mitbring-Imbiss.

Der Chor ist offen für alle, die gerne aus Herzenslust singen. Auch ungeübte Sänger sind herzlich willkommen.

Leitung: Annette Quandt, Tel. 0221- 16 84 64 81.

*Eigenanteil für Kopien erbeten.*

**Termine: Sonntag, 21.10. u. 18.11. / 09.12. von 11.00 – 14.00 Uhr**

---

### Netzwerkgruppen des selbstorganisierten SeniorenNetzwerk Mülheim

Frühstücksgruppe, jeden Montag im August Bebel Haus der Generationen von 9.30 – 11.30 Uhr. Internetcafé 55plus, jeden Mittwoch im Norbert Burger Seniorenzentrum 4. Stock, 15.00 – 17.00 Uhr. Strickgruppe, jeden 2. Mittwoch um 15.00 Uhr im Norbert Burger Seniorenzentrum. Seniorentanzgruppe, jeden Mittwoch von 10.30 – 12.00 Uhr (außer 1. Mittwoch im Monat).

Info bei Doris Uelner, Tel. 0221 / 66 77 02

---