


## Newsletter des SeniorenNetzwerk Mülheim für November 2024

AWO Köln e.V., SeniorenNetzwerk Mülheim  
c/o August Bebel Haus, Krahenstr. 1, 51063 Köln  
Kordinatorin Bagnu Yazici  
Tel. 0221-645405 oder Mobil: 0178-9338613  
E-Mail: seniorennetz-muelheim@awo-koeln.de

### Ankündigungen, Informationen & Wissenswertes:

- **NEU:** Sie finden mich jeden 2. & 4. Freitag im Monat von 11.00-13.00 Uhr für eine Sprechstunde im Rathausbistro „Le Buffet“ im Bezirksrathaus Mülheim, Wiener Platz 2a-4, 51065 Köln. Wie funktioniert ein SeniorenNetzwerk? Wie kann ich mich beteiligen? Kosten die Angebote Geld? Muss ich Mitglied werden? Diese und andere Fragen werde ich Ihnen gerne beantworten.  
**Termine:** 08. & 22.11. / 13.12. immer von 11.00-13.00 Uhr.
- Die Christliche Sozialhilfe gGmbH bietet im Rahmen des Projektes „Zick för mich-Benim Zamanım“ für pflegende Angehörige von Senior\*innen mit türkischem Migrationshintergrund einen kostenfreien Yogakurs im August Bebel Haus 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.
- **Gedächtnistraining im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd** musste leider abgesagt werden, da es zu wenige Interessent\*innen gab. Der neue Kurs ist ab dem 10. Januar. Bei Interesse bitte bei mir melden (mit Kursgebühr).

### Unsere wöchentlichen Aktivitäten im August Bebel Haus:

- Montags treffen wir uns zum **Montagsfrühstück** von 10.00-11.30 Uhr. Ein Angebot vom selbstorganisierten SeniorenNetzwerk. Gegen eine kleine Spende. Bitte melden Sie sich hierfür an und kommen Sie pünktlich um 10.00 Uhr.
- Montags bieten wir **Gymnastik auf und am Stuhl zur Musik** mit Bettina (mit Kursgebühr). Gerne können Sie in den laufenden Kurs mit einsteigen.
- 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 Ania (mit Kursgebühr). Gerne können Sie in den laufenden Kurs mit einsteigen.

Unsere Aktivitäten, die 1 - 2 Mal im Monat stattfinden:

Freitag, 01. November:

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

Dienstag, 05. November:

- **Regenbogen-Mitbringfrühstück+** von 10.00-12.00 Uhr im ABH  
Wir besorgen für Sie Brötchen, Butter, Eier und Kaffee und Sie bringen das mit, was in Ihrem Kühlschrank ist oder worauf Sie gerade Lust haben. Alles wird geteilt. Wir freuen uns auf die Fortführung.
- **Spieletreff** von 14.00-16.30 Uhr (Pausiert momentan).



Freitag, 08. November:

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

Dienstag, 12. November:

- **Mitbringfrühstück** von 10.00-12.00 Uhr beim offenen Treff im **Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd**: Wir besorgen für Sie Brötchen, Butter, Eier und Kaffee und Sie bringen das mit, was in Ihrem Kühlschrank ist oder worauf Sie gerade Lust haben. Alles wird geteilt.

Mittwoch, 13. November:

- **Strickgruppe** von 13.00-16.00 Uhr im **Norbert Burger Seniorenzentrum**. Ein Angebot des selbstorganisierten SeniorenNetzwerk.
- **Stammtisch „Klönen & Planen“** von 14.00-16.00 Uhr im ABH  
Wir treffen uns zum Austausch, Informationsweitergabe, Planung von Ausflügen in netter geselliger Runde! Kommen Sie gerne vorbei!

**Dienstag, 19. November:**

- „Frühstück am Rhein“ von 10.00-12.00 Uhr im ABH
- Spielertreff von 14.00-16.30 Uhr (Pausiert momentan).

**Mittwoch, 20. November:**

- „Frischlucht & 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.

**Freitag, 22. November:**

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

**Dienstag, 26. November:**

- Offener Treff von 10.00-12.00 Uhr im Stadtteiltreff Stegerwald/Mülheim-Süd (Ulitzkastr. 5, 51063 Köln-Mülheim)

**Mittwoch, 27. November:**

- 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 im ABH  
Wenn Sie Fragen oder Probleme mit Ihrem Smartphone / Handy haben,  
sind Sie hier genau richtig!