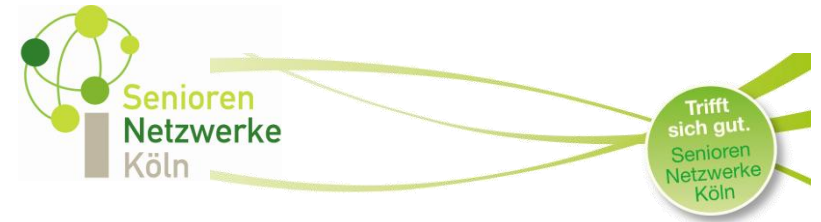


SeniorenNetzwerk Buchheim im Deutschen Roten Kreuz



Kegelgruppen vorherige Anmeldung erforderlich!



Gruppe 1: 17 – 20 Uhr
einmal im Monat montags

Gruppe 2: 17 – 20 Uhr
einmal im Monat dienstags

Zum Buchheimer Kreuz, Frankfurter Str. 118 - 120

Kontakt und Anmeldung: SeniorenNetzwerk T. 620 90 87

NetzwerkTermine Januar - März 2012

Achtung!!!!!!!!!! Neue Adresse!!!!!!!!!! Neue Sprechzeiten!!!!!!

Sprechzeiten
dienstags von 10.30 – 12.30 Uhr, Tel. 0221 / 620 90 87

**SeniorenNetzwerk Buchheim, Caumannsstr. 21,
51067 Köln**
T. 0221 / 620 90 87
seniorennetzwerk-buchheim@drk-koeln.de
www.seniorennetzwerke-koeln.de oder www.netzwerkbuchheim-buchforst.de

SeniorenNetzwerk Buchheim
c/o Gemeinschaftsraum Carlswerk Quartier,
Caumannsstr. 21 (Eingang Innenhof) oder Eingang
Alte Wipperfürther Straße, Ecke Caumannsstraße
seniorennetzwerk-buchheim@drk-koeln.de

Bitte beachten:

**alle Veranstaltungen mit * finden in der
Alten Wipperfürther Straße, Ecke Caumannsstraße
statt!**

Gesundheit und Bewegung:

„Fit für 100“*

Bewegungsangebot für Alltagstätigkeiten

In Kooperation mit der Buchheimer Selbsthilfe e.V.

Koordinationsübungen, Sturzprophylaxe, Gleichgewicht,
Kräftigungsübungen für eine höhere Lebensqualität und
-zufriedenheit.

**montags und donnerstags von 15.30 -16.30 Uhr fortlaufend
ab 23. Januar 2012**

Kontakt und Anmeldung: SeniorenNetzwerk T. 620 90 87

Spazierengehen

mittwochs um 13 Uhr

Treffpunkt: unter der Platane,

Ecke Frankfurter Str. und Guilleaumestraße



18. Januar Thielenbruch, Straßenbahnmuseum

Achtung!!! 11Uhr am Bahnsteig der U-Bahn Bf Mülheim,
Richtung Thielenbruch

15. Februar Bunker unter dem Oberlandesgericht

21. März EL- DE - Haus

Kontakt: Frau Welbers T. 0221/616548

Geselligkeit:

NetzwerkFrühstück*

Einmal im Monat dienstags von 9.30 – 11.30 Uhr



Frühstücksbuffet in geselliger Runde

17. Januar

7. Februar

06. März

in Kooperation mit der Buchheimer Selbsthilfe e.V.

Internationaler Senioren-Treff in der Buchse

einmal im Monat donnerstags, 15-17 Uhr, Termine bitte
erfragen.



**Buchheimer Selbsthilfe e.V., Dellbrücker Str. 17
T. 699 65 7**

Literaturkreis* Krimis, Romane, Erzählungen,...



am 3. Dienstag im Monat 10.30-12.00 Uhr:

24. Januar Rot, Uwe Tim
21. Februar Der Buchhändler von Kabul, Asne Seierstad
20. März Ausharren im Paradies, Renate Feyl

Kontakt: Frau Basch-Rakowski T. 0221/63 46 43
Frau Müller-Brunert T. 0221/69 63 91

Kino für uns – SeniorenKino im Odeon auf der Severinstraße 81

jeden Monat am 2. Mittwoch um 14.30 Uhr,

ermäßigter Eintritt für das SeniorenNetzwerk: 4€

Treffpunkt: 13.30 Uhr, Haltestelle Frankfurter Straße/Buchheim
oder später im Kino

09. Januar **Ziemlich beste Freunde**

13. Februar **The Artist**

12. März noch offen

Näheres erfahren Sie über unsere Aushänge oder über die
Presse

Wissenswertes :

Deutsch als Fremdsprache



in Kooperation mit der Buchheimer Selbsthilfe

Einkaufen, beim Arzt, in der Nachbarschaft: Deutsch in
Alltagssituationen sprechen lernen und üben (ohne
Schriftsprache!)

fortlaufend mittwochs 15.00 – 17.00 Uhr ab dem 20.01.12
Buchheimer Selbsthilfe e.V., Dellbrücker Str. 17

Kontakt und Anmeldung: SeniorenNetzwerk T. 620 90 87

Englisch für Senioren

Anfängerkurse auf verschiedenen Levels:

In Kooperation mit der Katholischen Kirchengemeinde St.
Mauritius

immer donnerstags 6 mal

12.01.2012 - 16.02.2012

23.02.2012 - 29.03.2012

1. Kurs: 09.30 – 10.30 Uhr

2. Kurs: 10.45 – 11.45 Uhr

3. Kurs: 12.00 – 13.00 Uhr



Gemeinschaftsraum St. Mauritius, blaue Tür

Kontakt und Anmeldung: Frau Schreiber T. 680 27 69

Senioren ans Netz *Computerkurs-Angebot für Senioren in Buchheim*



in Kooperation mit der Buchheimer Selbsthilfe e.V.

**Internet
für Computernutzer mit Vorkenntnissen :**

- „Internet Explorer“ und Suchmaschine „Google“ kennenlernen
- Informationen suchen (Texte, Bilder, Videos, Telefonnummern usw.)
- Reise-Angebote studieren, Tickets bestellen und Auto-Routen zusammenstellen
- eMails senden und empfangen
- Sicheres Homebanking, Soziale Netze (z.B. Facebook), verpasste Rundfunk-Sendungen
- Schutz vor Schad-Programmen (Viren, Trojaner)

jeweils 6 Doppelstunden, mittwochs 09.30-11.00 Uhr

11. Januar – 15. Februar

29. Februar – 04. April

in der **Buchheimer Selbsthilfe e.V., Dellbrücker Str. 17**

**Kontakt und Anmeldung: SeniorenNetzwerk T. 620 90 87
oder Buchheimer Selbsthilfe e.V. T. 699 65 7**

Beratung für Internet, Handy und TV

Fragen rund um den PC und Internet

in Kooperation mit der Buchheimer Selbsthilfe e.V.
Dellbrücker-Str.17

**Offene Treffen 14-tägig, immer am 1. Mittwoch im Monat ab
Februar 2012**

11.15 – 13.00 Uhr

8. Februar 7. März

in der **Buchheimer Selbsthilfe e.V., Dellbrücker Str. 17**

**Kontakt und Anmeldung: SeniorenNetzwerk T. 620 90 87
oder Buchheimer Selbsthilfe e.V. T. 699 65 7**

Anfänger - Kurs

neuer Anfängerkurs **ab Januar** im Herder-Gymnasium mit Einzelbetreuung durch Schüler der Oberstufe, Termine bitte erfragen

Kontakt: SeniorenNetzwerk T. 620 90 87

