

## SeniorenNetzwerk Flittard

Wir freuen uns über einen neuen Kooperationspartner!  
Ab Februar 2023 können wir 1x im Monat die „Pauline“ bespielen.  
Wer mitmachen möchte oder Ideen hat, kann sich jederzeit melden,  
zur Sprechstunde kommen oder zum Offenen Treff...  
...wir freuen uns über jede/n!

Aktuelles Programm/ Aktivitäten:

- **Wassergymnastik** in Kooperation mit Mülheimer TV
  - **Montags 12:30 bis 13:30 Uhr**
  - **Dienstags 11:00 bis 12:00 Uhr**Im MTV Sportzentrum, Herler Ring 176; der Kurs ist ein zertifizierter Präventionskurs und somit über die Krankenkassen refinanzierbar (anteilmäßig) Anmeldung erforderlich über M. Frings
- **Spielevormittag** (Brett-, Kartenspiele etc.)  
**mittwochs** 10:00 bis 12:00 Uhr, Georg-Zapf-Str. 16  
aktuell spielen wir überwiegend Rummikup... eine Skat-Runde ist in Planung
- **Nordic-Walking** nach Bedarf mit professioneller Anleitung  
**Mittwochs** 10:00 bis 11:00 Uhr, Parkplatz Hubertusstrasse
- **Deichrunde** Spaziergang mit oder ohne Hund  
**Donnerstags** 9:30 bis 10:30 Uhr, Parkplatz Hubertusstrasse
- **Boule-Gruppe wird von Nov. - März zur Kegelgruppe:**  
Jeden **2. Und 4. Freitag** im Monat von 15:00 bis ca. 17:00 Uhr im Flittarder Hof (27.01/10.02/24.02/10.03/ 24.03.2023)
- **Kino-Gruppe:**  
jeden **2. Dienstag** im Monat fahren wir ins Kinopolis/ Senioren-Kino nach Leverkusen; ab 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen mit anschließendem Film für 6,-€; Kontakt: Fr. Frings  
**Februar: 14.02.** „Ticket ins Paradies“ Komödie/Liebesfilm  
**März: 14.03.** „Weinprobe für Anfänger“ Komödie/Liebesfilm  
**April: 11.04.** „Der Nachname“, von Sönke Wortmann 2022



- **Ausflüge/Aktionen**

- **08.02.2022: 50-Jahre Höhner-Ausstellung, TP: 11:30**  
Edelhofstr./ Bushaltestelle
- **09.02.: Philharmonie-Lunch, TP: 11 Uhr Edelhofstr./**  
Bushaltestelle
- **06.03. in der Pauline:**  
**Vortrag: Seniorenberater** Frank Hinz „Ambulante hauswirtschaftliche und pflegerische Hilfen finanziert durch die Stadt Köln“ bei Kaffee und Knabbereien
- **22.03.: Kamelien-Ausstellung in der Flora; 12:00 Uhr**  
TP Bushaltestelle Edelhofstr.
- **25.03. Rheinufer-Säuberungs-Aktion:** Wir wollen wieder mitmachen und den Bürgerverein unterstützen!

NEU

**Offener Treff /Ideenschmiede**

an jedem ersten Donnerstag im Monat  
im Flittarder Hof um 16 Uhr !!

Alle Interessierten und Neugierigen sind willkommen!

Möchten Sie mitmachen, sich anmelden oder haben Sie Fragen? Dann rufen Sie an oder kommen Sie vorbei!

**Sprechstunden im Café Kraus 10:00 bis 11:30 Uhr**

- 24.Januar 2023
- 13.02. und 27.02.2023

**Koordination: Marion Frings**

**Handy: 0151 528 607 70** (persönlich telefonisch erreichbar montags bis donnerstags von 9 bis 14 Uhr  
Ich rufe Sie gerne zurück!

**Mail: seniorennetzwerk-flittard@drk-koeln.de**

