

**Wir freuen uns auf Eure Teilnahme und Unterstützung
bei den Aktivitäten des SeniorenNetzwerk Flittard!**



Diese Gruppen laufen bereits erfolgreich

Der Einstieg ist jederzeit möglich und kostenlos (außer Wassergymnastik)

- **Wassergymnastik** in Kooperation mit Mülheimer TV
Dienstags 11:00 bis 11:45 Uhr, MTV Sportzentrum, Herler Ring 176
- **Spielevormittag** (Brett-, Kartenspiele etc.) in Kooperation mit der GAG
Mittwochs 10:00 bis 12:00 Uhr, Georg-Zapf-Str. 16
- **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**: freitags von 15:00 bis ca. 17:00 Uhr am Sportplatz TV Flittard am Parkplatz Hubertusstr.
- **Ausflüge:**
 - **September, 25.09.- „Met Sang un Klang durch Kölle“**
Stadtspaziergang durch das Martinsviertel von 15:00 bis 17:00 Uhr; rollstuhlgerecht/ Teilnahmegebühr 15,-€
Fragen und Anmeldung bei Fr. Frings 0151 52860770;
 - **Oktober, 20.10.- Zeitreise durchs alte Köln „Time Ride“**,
zwei Gruppen buchbar; 15 Uhr oder 15:10 Uhr,
Teilnahmegebühr 15,-€,
Fragen und Anmeldungen bei Fr. Frings 0151 52860770



Macht mit und steigt ein! Wir haben noch viele Ideen!

Für NEUE Gruppen suchen wir noch interessierte und aufgeschlossene Senioren*innen

- **Kino jeden 2. Dienstag** im Monat im Kinopolis Leverkusen, ab 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen für 5,-€
- **Neue Skat-Runde:** Tag, Ort und Uhrzeit werden erst festgelegt, wenn Ihr euch meldet
- **Neue Foto-Gruppe :** Kalender, Fotobuch oder Portraits...beim ersten Kennenlernen-Treffen kann beraten werden, worauf Ihr Lust habt;
Ort, Tag und Uhrzeit werden mit den Interessierten überlegt

Ihr seid herzlich willkommen!

Offener Treff /Ideenschmiede

an jedem ersten Donnerstag im Monat

...mit Kaffee und Süßem

15:00 bis 16:30 Uhr, Georg-Zapf-Str. 16

**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

- 6. und 19. September
- 4. Und 18. Oktober
- 2.,15. und 29. November
- 13. Dezember

Koordination: Marion Frings

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

Mail: seniorennetzwerk-flittard@drk-koeln.de

