

## Hallo und guten Tag aus dem SeniorenNetzwerk Mülheim!

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 bei unserem Stammtisch! **Denn dort werden Termine bekanntgegeben, neue Ideen gesammelt, Treffpunkte und Uhrzeiten für die verschiedenen Gruppen, wie Frischluft & Bewegung, Op Jöck etc. verkündet. Alle anderen Gruppen haben feste Uhrzeiten und Sie können, nach einem kurzen Gespräch mit der Koordinatorin (Kontaktdaten s.u.) gerne vorbeischauen.**

Das **standortgebundene SeniorenNetzwerk Mülheim** hat die wichtige Aufgabe, ein Grundangebot für alle älteren Menschen im Stadtteil Mülheim zu sichern, insbesondere für diejenigen, die einen besonderen Unterstützungsbedarf haben.

Mitmachen, Beteiligung, Engagement und auch Unterstützung werden bei uns ganz großgeschrieben. Sie sind wichtig und unerlässlich in der Gestaltung eines seniorenfreundlichen Stadtteils.

Zugleich möchten wir auch Hilfe und Unterstützung für alle bieten, Mobilität und Teilhabe stärken. Dazu brauchen wir Sie und laden herzlich ein, sich zu beteiligen, zu engagieren, eigene Ideen und Projekte zu entwickeln oder ganz einfach, dabei zu sein.

Wir sitzen im wunderschön gelegenen August Bebel Haus, direkt am Rhein! Bitte melden Sie sich vorher telefonisch oder per E-Mail bei mir an.

---

### Kontaktdaten:

AWO Köln e.V., SeniorenNetzwerk Mülheim  
Koordinatorin Bagnu Yazici  
c/o August Bebel Haus, Krahenstr. 1, 51063 Köln  
Tel.: 0221 – 645405 Mobil: 0178 – 9338613  
E-Mail: [awo.seniorennetz-muelheim@gmx.de](mailto:awo.seniorennetz-muelheim@gmx.de)  
[www.awo-koeln.de](http://www.awo-koeln.de) oder [www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de)

Gefördert durch



**Stadt Köln**

## Regelmäßig stattfindende Aktivitäten und Gruppen des SeniorenNetzwerk Mülheim von Januar - März 2023

### Montags

- **Frühstücksgruppe: Jeden Montag von 10.00-11.30 Uhr im ABH**  
Ein Angebot des selbstorganisierten SeniorenNetzwerk. Bitte melden Sie sich hierfür bei der Koordinatorin an. Unkostenbeitrag 3,50 Euro.

### Dienstags

- **Türkischsprachiges Café: Jeden Dienstag von 14.00-16.00 Uhr im ABH**
- **Offene Nähwerkstatt von 14.00-16.30 Uhr im ABH**  
**Nächste Termine: 3. Januar / 7. Februar / 7. März 2023**  
Offene Nähwerkstatt bedeutet, dass Sie sich an die Nähmaschinen setzen können, die wir zur Verfügung stellen.
- **Spieletreff von 14.00-16.30 Uhr im ABH**  
**Nächste Termine: 3. & 17. Januar / 7. & 21. Februar / 7. & 21. März 2023**
- **„Smartphone 1x1“ von 15.00-17.00 Uhr im ABH**  
**Nächste Termine: 10. Januar / 14. Februar / 14. März 2023**  
Nur mit Anmeldung, da Termine vergeben werden!
- **Offener Treff von 10.00-12.00 Uhr in der Stegerwaldsiedlung**  
**Nächste Termine: 10. & 24. Januar / 14. & 28. Februar / 14. & 28. März 2023**  
Im Pfarrsaal St. Urban, Ulitzkastr. 5 in der Stegerwaldsiedlung!

### Mittwochs

- **Stammtisch „Klönen & Planen“ von 10.00-12.00 Uhr im ABH**  
**Nächste Termine: 11. Januar / 8. Februar / 8. März 2023**
- **„Frischlufft & Bewegung“, i.d.R. vormittags**  
**Nächste Termine: 18. Januar / 15. Februar / 15. März 2023**  
Wohin es geht, erfahren Sie mit einem Anruf bei der Koordinatorin!

---

#### **Kontaktdaten:**

AWO Köln e.V., SeniorenNetzwerk Mülheim  
Koordinatorin Bagnu Yazici  
c/o August Bebel Haus, Krahenstr. 1, 51063 Köln  
Tel.: 0221 – 645405 Mobil: 0178 – 9338613  
E-Mail: [awo.seniorennetz-muelheim@gmx.de](mailto:awo.seniorennetz-muelheim@gmx.de)  
[www.awo-koeln.de](http://www.awo-koeln.de) oder [www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de)

Gefördert durch



**Stadt Köln**

- **„Op Jöck“, i.d.R. vormittags, nur mit Anmeldung!**

**25. Januar: Wir besichtigen gemeinsam die Synagoge. Unkostenbeitrag 5 Euro.**

**22. Februar: Führung durch die Kalker Bibliothek.**

**22. März: Führung durch die Zentralmoschee in Ehrenfeld.**

**Infos zu Treffpunkt, Zeit und Ort werden bei Anmeldung weitergegeben.**

- **Strickgruppe von 14.00-17.00 Uhr im ABH**

**Nächste Termine: 11. Januar / 8. Februar / 8. März 2023**

Ein Angebot des selbstorganisierten SeniorenNetzwerk.

### Freitags

- **Boulespielen von 14.00-16.00 Uhr im Mülheimer Stadtgarten**

**Nächste Termine: Winterpause bis März! Es geht wieder weiter im April!**

In Kooperation mit dem selbstorganisierten SNW.

- **Fotogruppe „Unser Blick“ von 15.00-16.30 Uhr im ABH**

**Nächste Termine: 13. Januar / 10. Februar / 10. März 2023**

- **„Frühstück am Rhein“ von 10.00-12.00 Uhr im ABH**

**Nächste Termine: 20. Januar / 17. Februar / 17. März 2023**

**Unkostenbeitrag: 3,50 Euro.**

- **Café Naschkatze von 14.30-16.00 Uhr im ABH**

**Nächste Termine: 27. Januar / 24. Februar / 24. März 2023**

### Sonntags

- **Nachbarschafts- und RepairCafé: Quartalsweise von 11.00-15.00 Uhr im ABH**

**Nächster Termin: Sonntag, 26. März 2023**

**Repariert werden Kleidungsstücke und Fahrräder sowie batteriebetriebene Geräte! Bitte melden Sie sich an.**

---

#### **Kontaktdaten:**

AWO Köln e.V., SeniorenNetzwerk Mülheim

Koordinatorin Bagnu Yazici

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

Tel.: 0221 – 645405 Mobil: 0178 – 9338613

E-Mail: [awo.seniorennetz-muelheim@gmx.de](mailto:awo.seniorennetz-muelheim@gmx.de)

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

Gefördert durch



**Stadt Köln**

## Besondere bevorstehende Termine Januar - März 2023:

- **Start des Gedächtnistrainings im SeniorenNetzwerk Mülheim**

Am Freitag, den 6. Januar von 13 - 14 Uhr startet wieder unser Gedächtnistraining, das ich jedem/jeder ans Herz legen möchte. Je nach der Zahl der Anmeldungen wird der Unkostenbeitrag ein klein bisschen variieren. Bitte erkundigen Sie sich per Mail oder Anruf bei mir! Es werden nur verbindliche Anmeldungen entgegengenommen.

- **Vorstellung des Kölner Digitalkoffers im SeniorenNetzwerk Mülheim**

Am Freitag, den 06. Januar von 14-16 Uhr im ABH  
Ehrenamtliche präsentieren den Inhalt des Digitalkoffers. Sie können in Ruhe ausprobieren und Ihre Fragen stellen.

- **Mitsing-Nachmittag im SeniorenNetzwerk Mülheim**

Am Freitag, den 03. Februar von 14-16 Uhr. Wir singen gemeinsam Karnevalslieder und werden von einer professionellen Musikerin auf ihrem Instrument begleitet. Von 14-15 Uhr wird gesungen und von 15-16 Uhr Kaffee getrunken und geklaaft.  
Unkostenbeitrag: 5 Euro.

- **„Gesund und mobil im Alter“**

Am Mittwoch, den 29. März. Nähere Informationen werden folgen.

---

### Kontaktdaten:

AWO Köln e.V., SeniorenNetzwerk Mülheim  
Kordinatorin Bagnu Yazici  
c/o August Bebel Haus, Krahenstr. 1, 51063 Köln  
Tel.: 0221 – 645405 Mobil: 0178 – 9338613  
E-Mail: [awo.seniorennetz-muelheim@gmx.de](mailto:awo.seniorennetz-muelheim@gmx.de)  
[www.awo-koeln.de](http://www.awo-koeln.de) oder [www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de)

Gefördert durch



**Stadt Köln**