

## Regelmäßig stattfindende Aktivitäten und Gruppen des SeniorenNetzwerk Mülheim von Oktober - Dezember 2022

### Montags

- **Frühstücksgruppe: Jeden Montag von 10.00-12.00 Uhr im ABH**  
Ein Angebot des selbstorganisierten SeniorenNetzwerk.

### 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: 04. Oktober / 06. Dezember 2022
- **Spieletreff von 14.00-16.30 Uhr im ABH**  
Nächste Termine: 04. & 18. Oktober / 15. November / 06. & 20. Dezember 2022
- **„Smartphone 1x1“ von 15.00-17.00 Uhr im ABH**  
Nächste Termine: 11. Oktober / 15. November / 13. Dezember 2022  
Nur mit Anmeldung, da Termine vergeben werden!
- **Offener Treff von 10.00-12.00 Uhr in der Stegerwaldsiedlung**  
Nächste Termine: 11. & 25. Oktober / 08. & 22. November /  
**Weihnachtsfrühstück am 13. Dezember 2022 (Unkostenbeitrag 3 Euro)**  
Im Pfarrsaal St. Urban, Ullitzkastr. 5 in der Stegerwaldsiedlung!

### Mittwochs

- **Wikinger-Schach von 14.00-16.00 Uhr im Mülheimer Stadtgarten**  
Nächste Termine: 05. Oktober 2022 (November 2022 - Februar 2023  
Winterpause)  
Findet bei trockenem Wetter statt! In Kooperation mit dem selbstorganisierten  
SNW.
- **Stammtisch „Klönen & Planen“ von 10.00-12.00 Uhr im ABH**  
Nächste Termine: 12. Oktober / 09. November / 14. Dezember 2022

---

#### **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**

- **„Frischlucht & Bewegung“, i.d.R. vormittags**  
**Nächste Termine: 19. Oktober / 16. November / 21. Dezember 2022**  
Wohin es geht, erfahren Sie mit einem Anruf bei der Koordinatorin!
- **„Op Jöck“, i.d.R. vormittags**  
**Nächste Termine: 26. Oktober / 23. November / 28. Dezember 2022**  
Uhrzeiten und Ausflugsziele bitte bei Koordinatorin erfragen.
- **Strickgruppe von 14.00-17.00 Uhr im ABH**  
**Nächste Termine: 12. Oktober / 09. November / 14. Dezember 2022**  
Ein Angebot des selbstorganisierten SeniorenNetzwerk.

### Freitags

- **Boulespielen von 14.00-16.00 Uhr im Mülheimer Stadtgarten**  
**Nächste Termine: 07. Oktober 2022 (November 2022-Februar 2023 Winterpause)**  
Findet bei trockenem Wetter statt! In Kooperation mit dem selbstorganisierten SNW.
- **Fotogruppe „Unser Blick“ von 15.30-17.30 Uhr im ABH**  
**Nächste Termine: 14. Oktober / 11. November / 09. Dezember 2022**
- **„Frühstück am Rhein“ von 10.00-12.00 Uhr im ABH**  
**Nächste Termine: 21. Oktober / 18. November /**  
**Weihnachts-Mitbring-Brunch am 16. Dezember 2022 von 11.00-14.00 Uhr**
- **Café Naschkatze von 14.30-16.00 Uhr im ABH**  
**Nächste Termine: 28. Oktober / 25. November / 23. Dezember 2022**

### Sonntags

- **Nachbarschafts- und RepairCafé: Quartalsweise von 11.00-15.00 Uhr im ABH**  
**Nächster Termin: Sonntag, 23. Oktober 2022**  
**Repariert werden können Kleidungsstücke und Fahrräder!**

---

#### **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 Oktober-Dezember 2022:

- **Aktionstage „Mobilität im Alter“: Eine Kooperation mit dem Sanitätsdienst Rahm, dem Mülen-Netz, gesundheitsladen köln e.V. und dem SeniorenNetzwerk Mülheim**

**Wann?** Freitag, 18. November 2022 von 15-17 Uhr

**Wo?** Ort wird noch bekanntgegeben

**Thema:** Ist meine Wohnung barrierefrei und sicher? Gibt es Stolperfallen? Erfahren Sie, wo Sie Hilfe in Anspruch nehmen können.

Um Anmeldung wird gebeten bei Nathalie Wessels unter 0175 8473231 oder per Mail [n.wessels@diakonie-michaelshoven.de](mailto:n.wessels@diakonie-michaelshoven.de) Teilnehmerzahl begrenzt, Veranstaltung kostenlos!

- **KVB Mobilitätstraining: Eine Kooperation mit der KVB, dem Mülen-Netz, gesundheitsladen köln e.V. und dem SeniorenNetzwerk Mülheim**

**Bustraining am 25.10.2022 von 10.00-11.30 Uhr**

Um Anmeldung wird gebeten bei Nathalie Wessels unter 0175 8473231 oder per Mail [n.wessels@diakonie-michaelshoven.de](mailto:n.wessels@diakonie-michaelshoven.de) Teilnehmerzahl begrenzt, Veranstaltung kostenlos!

- **Adventssingen mit Brunch**

**Sonntag, den 11. Dezember 2022 von 10.00-14.00 Uhr**

Jede/r steuert etwas zu unserem kleinen Bufett bei! Wir singen Weihnachtslieder, essen Plätzchen und stimmen uns so auf die Weihnachtszeit ein!

---

### 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**