

„Miteinander-Füreinander im Veedel!“

Sie möchten:

- neue Kontakte knüpfen, gemeinsam wandern, turnen, spielen, singen,...
- an unseren Angeboten teilnehmen,
- sich selbst mit Ihren Ideen und Talenten aktiv im Veedel einbringen?
- Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Dann sind Sie bei uns genau richtig!
Werden Sie Teil des Netzwerks!

Kommen Sie vorbei, rufen Sie an
oder schicken Sie uns eine E-Mail.

Wir freuen uns auf Sie!

Mareike Dunkel
Koordinatorin SeniorenNetzwerk Niehl

Kontakt

SeniorenNetzwerk Niehl

Mareike Dunkel
Pohlmanstr.13
50735 Köln

Träger:

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Köln e.V.

Telefon: 0221 - 97 114 61

Fax: 0221 - 2004 557

Mail:

seniorennetzwerk-niehl@drk-koeln.de

www.ehrenamtler-pohlmanstr.de

Sprechstunde SeniorenNetzwerk

Freitags, 9:30 – 12:00 Uhr oder nach
Vereinbarung

Sprechstunde Seniorenberatung

Donnerstags, 9.00 – 12.00 Uhr oder
nach Vereinbarung



Aus Liebe zum Menschen.



SeniorenNetzwerk Niehl

August / September 2022

Digital Treff

Dienstag, 30.08.2022, 10:00 – 11:30 Uhr
Gemeinsam üben wir an digitalen Geräten und lösen Probleme.

Musikalischer Nachmittag & Verzällcher

in Planung

Workshop „Selbstfürsorge – im Kontakt mit mir und anderen“

Freitag, 02.09.2022, 14:00 – 16:30 Uhr

Wir beschäftigen uns mit Achtsamkeitsübungen und wie wir uns im Alltag etwas Gutes tun können. Anmeldung erforderlich.

Kostenbeitrag: 3€

Stadtteilstift

Samstag, 10.09.2022, 14:00 – 18:00 Uhr

Das Stadtteilstift findet auf dem Platz an der Waldfriedstraße statt. Wir freuen uns auf Speis- und Trank und ein buntes Programm.

Rollatortraining

Freitag, 23.09.2022, 10.00 – 11:30 Uhr

Üben Sie mit professioneller Unterstützung alltagsnah den Umgang mit Ihrem Rollator bei einem Spaziergang rund um die Pohlmanstr. Um Anmeldung wird gebeten.

Senior Mode

Freitag, 23.09.2022, 14:00 – 16:30 Uhr

Modeverkauf mit Modenschau

Vorschau für den Herbst:

Oktoberfest, Arthrosevortrag uvm.

Programmübersicht

(Die Veranstaltungen finden in der DRK Begegnungsstätte, Pohlmanstr. 13, 50735 Köln-Niehl statt.)

Fit für 100-Gymnastik

Kooperation mit dem TK Nippes 1903 e.V.
Montag, 9.30 - 10.30 Uhr
Freitag, 9.30 - 10.30 Uhr
Preis auf Anfrage

Bingo (14-tägig)

Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
in den geraden Kalenderwochen
Um Anmeldung wird gebeten!

Tanztheater

Montag, 17:00 – 17:30 Uhr
Preis auf Anfrage

Gedächtnistraining

Dienstag, 10.00 Uhr
Preis auf Anfrage

DigitalTreff

Jeden letzten Dienstag im Monat, 10:00 – 11:30
Uhr
Um Anmeldung wird gebeten

Kartenspiel-Gruppe

Dienstag, 14.00 Uhr

Näh- und Handarbeitsgruppe

Dienstag, 16-19 Uhr
Um Anmeldung wird gebeten

Gymnastik

Mittwoch, 9:00–10.00 Uhr und 10:00–11:00 Uhr
Preis auf Anfrage



Demenz Café Dröppelmina

Mittwoch (2. und 4. im Monat)
15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Um Anmeldung wird gebeten!

Filmabend

An jedem 1. Mittwoch im Monat um 17 Uhr

Präventionskurs Qi Gong

DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Donnerstags, 10:00 – 11:00 Uhr
Preis auf Anfrage



GAG-Projekt „Schreibwerkstatt“ (14-tägig)

Donnerstag, 11:00 – 13:00 Uhr
Um Anmeldung wird gebeten!

Kaffeenachmittag

jeden Donnerstag, 14 – 16 Uhr
- 1.Do. im Monat ab 15 Uhr mit **Quiz!**
- 2.Do. im Monat mit Besuch von Hr. Matera (**Polizei**)
Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis
Anmeldung ist nicht erforderlich.

Reha Sport

DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Donnerstags, 16.30 – 17.30 Uhr

Stadtteilfrühstück

jeden 3. Freitag im Monat 9:30 – 10:30 Uhr
Um Anmeldung wird gebeten!
Kostenbeitrag: 3,50€

Chorprobe-Swinging Sixties – pausiert!

Freitag, 15.00 - 17.00 Uhr
Kostenfrei (neue Mitsinger willkommen)

Mittagstisch

Montag bis Freitag ab 12:00 Uhr
Kosten: 5,20€
Anmeldung bitte eine Woche im Voraus.

*Sie können jederzeit zu einer kostenlosen
Schnupperstunde bei unseren Sportkursen
vorbeikommen!*

Ehrenamtliche Helfer gesucht!!

Wir suchen **Ehrenamtliche**
für die Organisation und Hilfe bei
Veranstaltungen und Festen
sowie als neue
Gruppenleitungen.

Wir freuen uns über neue
„NetzwerkerInnen“!



Bei Interesse, Ideen oder
Fragen nehmen Sie gerne
jederzeit Kontakt mit uns auf!

Wir freuen uns auf Sie!