



Programmheft

SeniorenNetzwerk Ehrenfeld

gültig ab Januar 2022

Deutsches Rotes Kreuz 
Kreisverband Köln e. V.

Übersicht der Angebote

Liebe Netzwerker*innen,

im Folgenden finden Sie eine Übersicht der aktuellen Angebote in unserem Stadtteil Ehrenfeld. Bei Fragen und Anregungen können Sie sich gerne an mich wenden.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei den Angeboten.



Ihre Koordinatorin für das SeniorenNetzwerk Ehrenfeld





Yaylagül Gönen

Deutsches Rotes Kreuz

Mobil: 0175 - 11 79 561

E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de

Kategorie	Angebote	Seite
	Angebote zur sozialen und interkulturellen Vernetzung <ul style="list-style-type: none">• Offener Treff• Seniorinnentreff für nichtdeutschsprachige Migrantinnen	4 5
	Bewegungsangebote <ul style="list-style-type: none">• Nordic-Walking• Agilero• Tischtennis• Yoga• Fit für 100	6 7 8 8 9

	<p>Kreativangebote</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsam spielen und stricken • Gedächtnistraining 	<p>10 11</p>
	<p>Digitalisierungsangebote</p> <ul style="list-style-type: none"> • Digital-Lotsen • Digital-Paten • Ehrenfeld Ü-60 goes Digital 	<p>12 13 14</p>
	<p>Beratungsangebote</p> <ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Sprechstunden • Ein Angebot für trauernde Menschen • Seniorenberatungsstellen 	<p>15 15 16</p>
	<p>Dienstleistungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Friedhofsmobil • Mittagstisch • Repair-Cafe • Cafe Credo 	<p>17 17 18 18</p>
	<p>Kultur- und Freizeitangebote</p> <ul style="list-style-type: none"> • Führung durch die Zentralmoschee • Seniorenkino • Museumsbesuche am KölnTag 	<p>19 19 20</p>

Bitte beachten Sie: Es gelten bei allen Veranstaltungen die aktuell gültigen Corona-Regelungen des Landes NRW.



Meine Notizen:

Offener-Treff

Beschreibung	<p>Das SeniorenNetzwerk Ehrenfeld lädt Sie ein zum Offenen-Treff. Offen für alle, die mitmachen, ihre Ideen einbringen und das SeniorenNetzwerk Ehrenfeld mitgestalten wollen.</p> <p>Was sind Ihre Wünsche für den Stadtteil? Welche Ideen haben Sie?</p> <p>Machen Sie mit – seien Sie dabei!</p> <p>Für Ihre Fragen und Anregungen wird ein Mitglied der Seniorenvertretung Ehrenfeld anwesend sein. Der Treff findet einmal im Monat statt.</p> <p>Wegen der Hygiene- und Abstandsregeln gibt es leider nur ein begrenztes Platzangebot. Daher Teilnahme nur mit vorheriger Anmeldung.</p>
Wann?	<p>Einmal im Monat jeweils montags um 10:30 Uhr</p> <p>Termine:</p> <p>31.01.2022, 28.03.2022, 25.04.2022, 30.05.2022.</p>
Wo?	<p>Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V., Venloer Str. 429</p>
Kontakt	<p>Deutsches Rotes Kreuz</p> <p>Koordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld</p> <p>Frau Yaylagül Gönen</p> <p>Mobil: 0175 - 11 79 561</p> <p>E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de</p>



Meine Notizen:

Gesund und fit ins Alter! Seniorinnentreff für nichtdeutschsprachige Migrantinnen

Beschreibung	<p>Ein Austauschtreffen für Frauen ab 60. Hier können Sie sich bei Kaffee und Kuchen vernetzen und mit Gleichgesinnten austauschen. Wir können zusammen Ideen sammeln und uns zu unterschiedlichen Themen informieren, wie z.B. Informationen über das Gesundheitssystem, Seniorenberatung in den Stadtteilen, Bewegungsangebote etc.</p> <p>Für eine Teilnahme ist Ihre Anmeldung erforderlich.</p>
Wann?	Jeden letzten Mittwoch im Monat um 10:30 Uhr
Wo?	BFmF e.V. Begegnungs und Fortbildungszentrum muslimischer Frauen Liebig Str.120b, 50823 Köln
Kontakt	Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Kordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de



Meine Notizen:

Nordic-Walking

Beschreibung	<p>Lust auf Bewegung?</p> <p>Senior*innen in Ehrenfeld treffen sich regelmäßig zum Nordic-Walking. Das Programm wird von einer Bewegungstherapeutin geleitet.</p> <p>Es ist sowohl für Einsteiger, die die Nordic-Walking-Technik erlernen möchten, aber auch für Fortgeschrittene geeignet.</p> <p>Bei Bedarf können Sie Stöcke bei uns ausleihen.</p> <p>Anmeldung ist erforderlich.</p>
Wann?	<p>Jeden Donnerstag</p> <p>Jeweils um 10:00 Uhr</p>
Wo?	<p>Abwechselnde Orte (Wird rechtzeitig bekanntgegeben)</p>
Kontakt	<p>Frau Yaylagül Gönen</p> <p>Deutsches Rotes Kreuz</p> <p>Koordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld</p> <p>Mobil: 0175 - 11 79 561</p> <p>E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de</p>



Meine Notizen:

Agilero

Beschreibung	<p>Tanz- und Fitnessprogramm für Menschen ab 50 – getanzt wird in der Gruppe ohne Partner.</p> <p>Agilero ist eine Kombination aus tänzerischer Gymnastik und erholsamen Partytänzen. Wir tanzen Tänze aus aller Welt zu Musik von früher bis heute. Sie brauchen keine Angst vor komplizierten Schrittfolgen haben. Die Bewegung, der Spaß und die Gemeinschaft stehen im Vordergrund. Das Ergebnis ist die Verbesserung von Muskulatur, Gedächtnis, Kondition und Koordination. Jeder kann kommen, ob alleine mit Partner oder Freunden.</p> <p>Kosten: 3€ pro Std. Anmeldung erforderlich.</p>
	<p>Wann? Mittwoch 17:00 – 18:00 Uhr</p>
<p>Wo?</p>	<p>Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloer Straße 429</p>
<p>Kontakt</p>	<p>Frau Esther Schurna E-Mail: e.schurna@bueze.de Tel.: 0221 – 16 8000 7014</p>



Meine Notizen:

Projekt Rückgrat – Tischtennis

Beschreibung	Wir wollen die Tischtennisplatten in unserem Veedel erkunden! Wir bewegen uns zügig laufend von Tischtennisplatte zu Tischtennisplatte und spielen dort verschiedene Varianten des Tischtennis-Rundlaufs.
Wann?	Dienstag 17:00 – 18:00 Uhr
Wo?	Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloer Straße 429
Kontakt	Frau Esther Schurna E-Mail: e.schurna@bueze.de Tel.: 0221 – 16 8000 7014

Projekt Rückgrat – Yoga

Beschreibung	Entspannung in Bewegung - Mit sanfter Bewegung, Atemübungen und Entspannungsmeditation entschleunigen wir unseren Alltag und tanken viel positive Energie. Anmeldung erforderlich.
Wann?	Termine werden momentan flexibel festgelegt. Bitte kontaktieren Sie dies bezüglich unsere Ansprechpartnerin
Wo?	Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloer Straße 429
Kontakt	Frau Esther Schurna E-Mail: e.schurna@bueze.de Tel.: 0221 – 16 8000 7014



Meine Notizen:

„fit für 100“

Beschreibung	<p>Das „fit für 100“-Bewegungsprogramm wurde speziell für ältere Menschen entwickelt und wird in der Gruppe durchgeführt. Im Mittelpunkt stehen Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Jede große Muskelgruppe wird durch entsprechende Übungen berücksichtigt.</p> <p>Anmeldung erforderlich.</p>
Wann?	<p>1. Kurs: Dienstag 10:00 – 11:00 Uhr und Donnerstag 10:00 – 11:00 Uhr</p> <p>2. Kurs: Dienstag 14:30 – 15:30 Uhr und Donnerstag 11:30 – 11:00 Uhr</p>
Wo?	Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloer Straße 429
Kontakt	<p>Frau Ricarda Jörißen E-Mail: r.joerissen@bueze.de Tel.: 0221 – 16 8000 7014 oder 0157 39263483</p> <hr/> <p>Frau Esther Schurna E-Mail: e.schurna@bueze.de Tel.: 0221 – 16 8000 7014</p>



Meine Notizen:

Gemeinsam spielen und stricken

Beschreibung	<p>Genießen Sie es bei einer Tasse Kaffee mit anderen nette Gespräche zu führen und zusammen zu spielen. Sie dürfen sich aussuchen, ob Brettspiele, Kartenspiele oder Würfelspiele.</p> <p>Oder möchten Sie gerne Ihre kreativität rauslassen und gemeinsam mit Handarbeitsbegeisterten sich austauschen. Sie können Ihre Stricksachen mitbringen. Material ist auch vorhanden.</p> <p>Kommen Sie gerne vorbei.</p> <p>Bei Interesse, melden Sie sich bitte an.</p>
Wann?	<p>Montags jeweils um 10:30 Uhr</p> <p>Termine:</p> <p>10.01.2022, 24.01.2022, 07.02.2022, 21.02.2022, 07.03.2022, 21.03.2022, 04.04.2022, 09.05.2022, 23.05.2022</p>
Wo?	<p>Ernst-Flatow-Haus Vogelsanger Straße 153 50823 Köln</p>
Kontakt	<p>Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Kordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de</p>



Meine Notizen:

Gedächtnistraining

Beschreibung	<p>Unsere „grauen Zellen“ brauchen regelmäßiges Training, um fit zu bleiben. Ein gezieltes Gedächtnistraining kann dabei unterstützend wirken und die Konzentrations- und Merkfähigkeit steigern. Zur Durchführung der Aufgaben, ist weder besonderes Vorwissen noch komplizierte Denkakrobatik nötig.</p> <p>Anmeldung erforderlich.</p>
Wann?	<p>1. Gruppe: Montag 10:30 – 12:00 Uhr 2. Gruppe: Montag 14:30 – 16:00 Uhr</p>
Wo?	<p>Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloer Straße 429</p>
Kontakt	<p>Frau Ricarda Jörißen E-Mail: r.joerissen@bueze.de Tel.: 0221 – 16 8000 7014 oder 0157 39263483</p>



Meine Notizen:

Digital-Lotsen des DRK

Beschreibung	<p>Digital-Lotsen des DRK in Ihrem Stadtteil</p> <p>Die Seniorennetzwerke des DRK vermitteln ehrenamtliche Helfer*innen, die Ihnen in einem 1:1- Kontakt bei Ihren Fragen zum Thema "Digitalisierung" zur Seite stehen.</p> <p>Falls Sie noch kein digitales Gerät haben, aber daran interessiert sind, erste Schritte im Umgang damit zu erlernen, können wir Ihnen ein Leihgerät zur Verfügung stellen.</p> <p>Das Angebot ist kostenfrei und findet nach persönlicher Terminvereinbarung statt.</p> <p>Haben Sie Fragen oder Interesse, dann melden Sie sich bitte bei mir!</p> <p>Möchten Sie selbst Digital-Lotse werden? Dann melden Sie sich bitte auch mir!</p>
Kontakt	<p>Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Koordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de</p>



Meine Notizen:

Ehrenfelder Digital-Paten

Beschreibung

Die Ehrenfelder Digital-Paten unterstützen Sie!
Der Runde Tisch Seniorenarbeit Ehrenfeld - vermittelt Ihnen einen Digital-Paten aus der Nachbarschaft, der Sie im Umgang mit Ihrem digitalen Endgerät fit machen kann. Ihre grundsätzlichen Fragen können Sie im persönlichen Kontakt beantworten.

Gerne erhalten Sie auch hilfreiches Material für zu Hause.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die unten genannten Kontaktpersonen in ihrer Nähe.

Kontakt

Frau Ricarda Jörißen

Bürgerzentrum Ehrenfeld

Email: r.joerissen@bueze.de

Tel.: 0221 / 16 8000 7014

Frau Martina Ferner

Nachbarschaftshaus Ansgarstr.

E-Mail: ansgarstr@die-ehrenfelder.de

Tel.: 0221 / 16 85 74 59

Frau Yaylagül Gönen

Deutsches Rotes Kreuz

Koordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld

Mobil: 0175 - 11 79 561/

E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de



Meine Notizen:

Ehrenfeld Ü-60 GOES DIGITAL

Beschreibung	Ein generationsübergreifender professioneller Smartphonekurs, um die Welt der neuen Medien zu entdecken. Die Rheinische Stiftung lädt ein zum aktiven Lernen im Austausch von Generation zu Generation. 10 Unterrichtseinheiten für insgesamt 20 Euro.
Wann?	Ab dem 26.01.2022 jeweils Mittwochs
Wo?	Rheinische Stiftung für Bildung Vogelsangerstraße 295 50825 Köln
Kontakt	Tel.: 0221/ 355 045-0



Meine Notizen:

Persönliche Sprechstunde

Beschreibung	Sprechstunde für Senior*innen, die etwas auf den Herzen haben oder sich einfach austauschen möchten.
Wann?	Montags – donnerstags von 12:00 Uhr bis 14:00 Uhr und nach Vereinbarung
Kontakt	Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Kordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de

Ein Angebot für trauernde Menschen

Beschreibung	Hier können Sie weinen und lachen, schweigen und reden, neue Kontakte schließen, Kaffee und Kuchen genießen.
Wann?	Jeden letzten Montag im Monat von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Wo?	In der Auferstehungskirche in Bocklemünd-Mengenich Görlinger Zentrum 39
Kontakt	Ökumenischer Hospizdienst im Kölner Westen Frau Brigitta Lepke-Lehman, Tel.: 0221- 53 97 45



Meine Notizen:

Seniorenberatungsstellen in Ehrenfeld

Beschreibung	<p>Seniorenberater*innen helfen Ihnen dabei, dass Sie trotz Einschränkungen durch Alter, Krankheit oder Behinderung solange wie möglich in Ihrer eigenen Wohnung leben können. Die Seniorenberatung bietet Ihnen hierfür Informationen, Beratung, Hilfen bei Behördenangelegenheiten, Vermittlung ambulanter Hilfen und vieles mehr.</p> <p>Suchen Sie sich eine Beratungsstelle in Ihrer Wohnortsnähe und vereinbaren Sie einen Termin.</p>
Deutsches Rotes Kreuz	<p>Landmannstr. 34 50825 Köln Frau Ulla Gerads / Frau Evelin Lieb Tel.: 0221 – 971 12 43</p>
Caritas	<p>Geisselstr. 1 50825 Köln Frau Mechthild Bläsius Tel.: 0221 – 569 578 12</p>
Diakonie	<p>Rochusstr. 214 50827 Köln Frau Stephanie Außem, Tel.: 0221 – 285 818 12 Frau Irina Drachenberg, Tel.: 0221 – 221 944 00</p>



Meine Notizen:

Friedhofsmobil

Beschreibung	<p>Das Kölner Friedhofsmobil begleitet mobil eingeschränkte Menschen zu Ihrem gewünschten Friedhof in Köln.</p> <p>Friedhöfe: Melaten, West, Jüdischer-Friedhof, Bocklemünd, Müngersdorf, Werden, Junkersdorf, Lövenich und Andere.</p> <p>Das Angebot ist kostenfrei.</p>
Wann?	Dienstags und mittwochs
Kontakt	Senioren Servicedienste Köln e.V. Telefon: 0221/ 52 56 58

Mittagstisch fürs Veedel

Beschreibung	<p>Mittagstisch fürs Veedel</p> <p>Günstig, gut & lecker – für 5,50 Euro</p>
Wann?	Unter der Woche zwischen 12:00 und 15:00 Uhr
Wo?	Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V., Venloer Str. 429
Kontakt	Keine Wartezeiten bei telefonischer Vorbestellung Tel.: 0221 / 16 8000 7012



Meine Notizen:

Repair-Café

Beschreibung	In Repair-Café unterstützen ehrenamtliche Reparatur*innen die Besucher*innen dabei, ihre defekten Haushaltsgeräte zu reparieren und Ihre Kleidung in Ordnung zu bringen. Und obendrein kann in netter Atmosphäre bei Kaffee & Kuchen ein Pläuschchen gehalten werden.
Wann?	Jeden 3. Samstag im Monat wird von 11:00 – 16:00 Uhr gewerkelt.
Wo?	Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V., Venloer Str. 429
Kontakt	E-Mail: kontakt@veedelfunker.de oder Tel: 0221/ 579 60 76

Cafe Credo

Beschreibung	Im Cafe Credo gibt es frische Waffeln oder leckeren Kuchen, Kaffee und kalte Getränke. Alle sind herzlich willkommen.
Wann?	Donnerstags 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Wo?	Ernst-Flatow-Haus Vogelsanger Straße 153 50823 Köln
Kontakt	Ingrid Illmann Gemeindepädagogin Mobil:0151- 55 38 68 02 E-Mail: ingrid.illmann@ekir.de



Meine Notizen:

Führung durch die Zentralmoschee

Beschreibung	Ab dem 01.07.2021 bietet das Moscheeforum wieder Führungen an. Eintritt ist kostenfrei.
Wann?	Termine ohne Anmeldung sind mittwochs, freitags und sonntags jeweils 15:30 Uhr möglich
Wo?	Zentralmoschee Ehrenfeld Venloer Straße 160, 50823 Köln
Kontakt	E-Mail: besucherservice@ditib.de Tel.: 0221/ 50 800-525

Senior*innen-Kino

Beschreibung	Wir halten Sie auf Wunsch auf dem Laufenden zu aktuellen Filmen des Senior:innen-Kinos, welches das Kino „Odeon“ monatlich zu einem ermäßigten Preis für Senior:innen anbietet.
Wann?	Wird rechtzeitig bekanntgegeben.
Wo?	Wird rechtzeitig bekanntgegeben.
Kontakt	Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Kordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de



Meine Notizen:

Museumsbesuche am KölnTag

Beschreibung	<p>Jeweils am ersten Donnerstag im Monat (außer an Feiertagen) haben alle Bürgerinnen und Bürger mit Wohnsitz in Köln freien Eintritt in die Sonderausstellungen (neu ab Januar 2019!) und Ständigen Sammlungen der städtischen Museen. Als Eintrittskarte reicht der Personalausweis oder ein vergleichbares Dokument.</p> <p>Die Museen schließen am KölnTag erst um 22 Uhr.</p> <p>Am KölnTag gibt es ein umfangreiches Programm - gerade für Gäste, die selten ins Museum kommen.</p>
Wann?	Jeden 1. Donnerstag im Monat
Wo?	Wird rechtzeitig durch die Kontaktperson bekanntgegeben.
Kontakt	Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Kordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de

Digital-Lotsen gesucht!

Älteren Menschen dabei helfen, ihr Smartphone oder das Tablet zu bedienen. (Innenstadt oder Ehrenfeld oder Weidenpesch oder Flittard) organisiert von den DRK-SeniorenNetzwerken.

Aufgabe: Eins-zu-eins das Wichtigste im Umgang mit Smartphone, Computer oder Tablet ehrenamtlich einem älteren Menschen erklären. Viele Senior*innen sind unsicher bei der Nutzung ihrer digitalen Geräte, und es fehlt ihnen häufig ein*e direkte*r Ansprechpartner*in, um Fragen zu stellen und Probleme zu beseitigen. Das Interesse, sich mit den digitalen Möglichkeiten auseinanderzusetzen, ist jedoch auch in der älteren Bevölkerung gewachsen. Die Pandemie hat gezeigt, wie wichtig es ist, Senior*innen die digitalen Möglichkeiten näher zu bringen und zu nutzen.

Eingesetzt werden Sie als Digital-Lotse dabei in einem zeitlichen Rahmen, den Sie bestimmen können und entsprechend Ihrer Fähigkeit und Interessen.

Materialien werden Ihnen bereitgestellt und die Möglichkeit zu einem Austausch und der Teilnahme an Fortbildungen ist gegeben.

Wenn Sie Digital-Lotse werden möchten, melden Sie sich bei mir.

Deutsches Rotes Kreuz

Koordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld

Frau Yaylagül Gönen

Mobil: 0175 - 11 79 561

E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de

Auch Du kannst dich engagieren!

Unterstütze das RepairCafé im BüzE!

Gesucht werden Reparatur*innen.

Hilf mit als Reparatur*in: Du bist handwerklich begabt und tüftelst gerne? Wenn Du Freude und Erfahrung in einem der folgenden Bereiche hast, dann bist Du bei uns genau richtig!

- **Elektro:** Wir versuchen uns an allen möglichen Kleingeräten, vom Staubsauger über's Küchenradio bis hin zur Spielzeugeisenbahn.
- **Holz:** Auch ein wackeliger Küchenstuhl wird von uns versorgt.
- **Textil:** Vom Nähen einer offenen Naht, dem hakenden Reißverschluss oder einer Laufmasche am Bündchen.

Bei Interesse bitte melden an Tel.: 0221/ 579 60 76