

# Monatlicher Infobrief

für Zollstocker Seniorinnen und Senioren

SeniorenNetzwerk Zollstock



**Information zur  
neuen Grundrente  
auf Seite 4 unten**

**In dieser Ausgabe:**

**Seiten 2, 3 und 4  
Veranstaltungs-  
hinweise  
Anregungen  
Informationen**

**Seite 4  
Impressum**

**Beilage  
Gruppen im  
SeniorenNetzwerk**

## „Kompetenzen des älteren Menschen...“

### **Die moderne Altersforschung zeichnet ein überaus facettenreiches Bild der Möglichkeiten und Grenzen des heutigen Älterwerdens:**

*...Die heutige allgemeine gesundheitliche Situation der älteren Menschen ist historisch betrachtet so gut wie nie zuvor. Beispielsweise entspricht die Gesundheit einer heute 75-jährigen Person etwa jener einer 65-jährigen in den 1960er Jahren.*

Wer glaubt, dass die geistige Leistungsfähigkeit im Zuge des Älterwerdens stetig abnimmt, der irrt. ...Erworbene und langjährig trainierte Fertigkeiten (z.B. Skatspielen), verbale Fähigkeiten (z.B. Sprachen) und reichhaltiges Erfahrungswissen (bleiben) bis ins höchste Alter hinein gut erhalten.

*Ältere Menschen, ganz gleich ob 65 oder 85 Jahre alt, verstehen es häufig meisterhaft, sich ein hohes persönliches Wohlbefinden zu erhalten. Sie sind beispielsweise einfallsreich, wenn es darum geht, schwierigen Situationen etwas Gutes abzugewinnen...*

Ältere Menschen sind heute zunehmend offen für neue Erfahrungen..., und sie stehen dem Älterwerden insgesamt deutlich positiver gegenüber als frühere Generationen...

*Eigene Erfahrungen und Wissen an nachfolgende Generationen weiterzugeben, ist für viele Ältere eine sehr befriedigende, bereichernde und mit ihrem Älterwerden verbundene einzigartige Erfahrung.“*

Zitat: „Aktiv in den Ruhestand“, Broschüre einer Krankenversicherung

Quelle: „Zukunft Altern“ Individuelle und gesellschaftliche Weichenstellungen. Von Kruse, Andreas und Wahl, Hans Werner. 2009

**Was halten Sie von den Erkenntnissen der Altersforschung?  
Stimmen sie mit Ihren Erfahrungen überein?**

Herzliche Einladung zu

**Aktiv in Zollstock**

**Montag, 05. Oktober 2020 10:00-12:00 Uhr**

**10 Uhr: „Die Leistungen der Pflegekasse“**

**Mit den Seniorenberater\*innen**

**Susanne Keller, Alexianer Köln, und**

**Gregor Pischke, Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**

**Anschließend Offener Treff des SeniorenNetzwerks Zollstock  
zum Informationsaustausch und zur Planung gemeinsamer Aktivitäten  
mit kalten Getränken in der Pause**

*Zu Aktiv im Veedel sind alle Interessierten herzlich willkommen.  
Eine Anmeldung ist zurzeit erforderlich.*

*Das **SeniorenNetzwerk Zollstock** lädt ein  
ins Bürgerhaus Zollstock, Rosenzweigweg 1, 50969 Köln-Zollstock*

Der Infobrief des SeniorenNetzwerks Zollstock erscheint am Donnerstag nach Aktiv im Veedel und liegt dann zur Abholung im Bürgerhauses Zollstock aus. Er kann auch per Mail zugeschickt werden. **Der Infobrief 10/2020 erscheint am 08. Oktober 2020.**

**Ausgewählte Termine in Zollstock und Umgebung September und Anfang Oktober 2020**

Bei allen Veranstaltungen sind die angeordneten Abstand- und Hygienegebote zu beachten. Es kann auch kurzfristig zu Änderungen kommen.

**11.09.2020 (Fr) 19:30 Uhr**  
**„Liebe und ihre Hindernisse“**  
 Duette, Arien, Triosonate mit Gesang, Orgel und Klavier und Lesung  
 Spende erbeten  
**Veranstalter/ Ort: Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, 50678 Köln**

**13.09.2020 (So) 12-18 Uhr**  
**Offene Ateliers in Zollstock**  
 Gemälde, Skulpturen, Zeichnungen, Fotografien entstehen auch im Stadtteil  
 Weitere Details siehe Seite 3 Mitte  
**Veranstalter: Offene Ateliers Köln. Art now**

**14.09.2020 (Mo) 16 Uhr**  
**Kölsch-Forum Sülz**  
 Mit Monika Kampmann und Ingrid Ittel-Fernau  
 Ort: Städtisches Seniorenzentrum Dr. Ernst Schwing, Blankenheimer Straße 51, Sülz  
 Spende erbeten  
 Anmeldung unter Tel 0221 992 12 10  
**Veranstalter: Kölsch Forum Sülz**

**18.09.2020 (Fr) 16:30 Uhr**  
**„Mir maache e Jängelche durch de Altstadt met Frau Petzoldt“ \*\*\***  
 Beitrag für Nichtmitglieder € 15,00  
 Anmeldung unbedingt erforderlich beim  
**Veranstalter: Allgemeiner Bürgerverein Köln-Zollstock e.V., Kalscheurer Weg 25, Tel 0221 93729672 (dienstags 16-18 Uhr)**

**19.09.2020 (Sa) 15 Uhr**  
 Kölner Festungstage: **Ein Fort im Volksgarten – Fort IV**  
 Führung mit Dr. Henriette Meynen  
 Treffpunkt: Volksgarten am Eingang Eifelplatz Köln-Neustadt/Süd, KVB-Haltestelle „Eifelplatz“  
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
**Veranstalter: Stadt Köln, Amt für Landschaftspflege und Grünflächen**

**20.09.2020 (So) 14 Uhr**  
**Lotsentour Marienburg \*\*\* mit Uli Kievernagel**  
 Beitrag für Nichtmitglieder € 17,00  
 Anmeldung unbedingt erforderlich beim  
**Veranstalter: Allgemeiner Bürgerverein Köln-Zollstock e.V. (siehe 18.09.2020)**

**20.09.2020) 15 Uhr**  
 Kölner Festungstage: **Fort I im Friedenspark**  
 Führung mit Thomas Hilker und Dirk Wolfrum  
 Infos unter Tel 0221 221 28070  
 Treffpunkt: Zugang zum Fort, Oberländer Wall/Titusstraße, Neustadt/Süd, KVB-Haltestellen „Ubierring“, „Bonner Wall“  
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
**Veranstalter: Stadt Köln, Amt für Landschaftspflege und Grünflächen**

**22.09.2020 (Di) 19-20:30 Uhr**  
**Der Umgang mit Demenz – Vortrag mit Anne Dellgrün**  
 Ort: Matthias-Pullem-Haus, Grüner Weg 23, 50999 Köln

Anmeldung bei Frau Schillinger Tel 02236 962 100  
**Veranstalter: Stadt Köln, Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz und viele andere**

**24.09.2020 (Do) 9-16 Uhr**  
**Im Rahmen der 8. Kölner Demenzwochen:**  
**Telefonaktion zu Pflegethemen mit Experten**  
 Mit Martina Romeike, Alexianer Köln  
**Tel 02203 3691 11176 und 02203 3691 11170**  
**Veranstalter: Stadt Köln, Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz und viele andere**

**25.09.2020 (Fr) 15-17 Uhr**  
**Trauer Café in St. Pius**  
 Weitere Informationen bei Diakon Dr. Zenon Szelest, Tel 0221 936 72 450 oder per E-Mail [zenon.szelest@erzbistum-koeln.de](mailto:zenon.szelest@erzbistum-koeln.de)  
 Ort: Pfarrheim St. Pius, Irmgardstraße 13, Zollstock  
**Veranstalter: Kirche am Südkreuz Köln, Gemeinde St. Pius**

**25.09.2020 (Fr) 15 Uhr**  
**Brunnenführung: Fastnachtsbrunnen**  
 Treffpunkt: Göllichplatz, Fastnachtsbrunnen vor Haus Neuerburg  
 KVB-Haltestelle „Heumarkt“  
 Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.  
**Veranstalter: Stadt Köln, Amt für Landschaftspflege und Grünflächen**

**27.09.2020 (So) 14-16:15 Uhr**  
**„Raderthal – Belgier, Volkspark und eine vergessene Autobahn“**  
 Führung mit Asja Bölke  
 Kursnummer A-112023, Entgelt € 11,00  
 Ort: van Ham Kunstauktionen, Hitzeler Str. 2, Raderthal  
*Eine Anmeldung ist erforderlich:*  
*Telefonisch unter Tel 0221 221 25990 (Mo-Fr 9:00 bis 17:00 Uhr) oder per Post: VHS Köln, Im Mediapark 7, 50670 Köln*  
**Veranstalter: VHS Köln**

**29.09.2020 (Di) 19 Uhr**  
**Filme mit dem Schwerpunkt Reportagen**  
 Gäste sind willkommen.  
**Veranstalter: Club Kölner Filmer e.V. im Bürgerhaus Zollstock**

**03.10.2020 (Sa) 11-17 Uhr**  
**Pflanzenfest der Sinne**  
 Führung mit Mirjam Hirsch, Pflanzenexpertin und Vokalistin  
 Details bitte erfragen unter Tel 0221 2857364, eine *Anmeldung ist erforderlich.*  
 Treffpunkt: Eingangstor Finkens Garten, KVB-Haltestellen „Rodenkirchen Bf“ und „Konrad-Adenauer-Straße“  
**Veranstalter: Stadt Köln, Amt für Landschaftspflege und Grünflächen**

**08.10.2020 (Do) 17:30-19 Uhr**  
**Patientenforum: Rückenschmerzen**  
 Weitere Infos unter Tel 0221 3308 0  
**Veranstalter: Severinsklösterchen, Krankenhaus der Augustinerinnen, Jakobstr. 27-31, 50678 Köln, Festsaal**

*Alle Veranstaltungen sind kostenfrei, wenn nicht anders angegeben.*  
 \*\*\* Veranstaltung eventuell bereits ausgebucht.

**Veranstaltungshinweise – Anregungen - Informationen**

**Kölle aktiv für Ältere in Zollstock (kostenfrei und draußen) noch bis zum 30.09.2020**

**Gratis und draußen - Speziell für Ältere**

- o **Entspannungskurs - dienstags 09:00 bis 10:00 Uhr**
- o **Tanz - samstags 10:00 bis 11:00 Uhr**  
**Bitte eine eigene Matte und ein Handtuch mitbringen!**

Ort für beide Angebote: Vereinsheim 1. Schwimmverein Köln e.V., Fritz-Hecker-Straße 111, Zollstock

**Veranstalter: Stadt Köln, Stadtportbund Köln**

Infos unter <https://www.koelle-aktiv.de/angebote-im-bezirk-rodenkirchen>

**Rätselspaß für zu Hause findet man auf den Internetseiten:**

**Raetseldino.de und knobelfieber.de**  
**Wer keinen Zugang zum Internet hat, meldet sich bitte im SeniorenNetzwerk Zollstock.**

**Danke für den Tipp an Frau D. und Frau B.**

**Offene Ateliers Köln 2020, auch in Zollstock, Raderberg und Raderthal**

Gemälde, Skulpturen, Zeichnungen, Fotografien entstehen auch in der Nachbarschaft

**Adressen in Zollstock: Briedeler Straße 7, Höninger Weg 107-109, Türnicher Straße 3, Vorgebirgstraße 106**  
**Am Sonntag, 13.09.2020, haben alle Ateliers gleichzeitig in der Zeit von 12 bis 18 Uhr geöffnet.** (An den Tagen 11.09.+12.09.2020 variieren die Öffnungszeiten.)

Adressen in Raderberg und Raderthal: Raderthalgürtel 9 13.09. 13-20 Uhr), Hiltzeler Straße 30 (13.09. 10:30-16:30 Uhr) und Marktstraße 10 (13.09. 15-20 Uhr).

**Veranstalter: Offene Ateliers Köln**

**13.09.2020 (So) 12-14:15 Uhr**  
**Sülz – Weißhaus, Beethovenpark und Sülzburgstraße**  
**Treffpunkt: Spielplatz Beethovenpark Nord/Ecke Neuenhöfer Allee 41, Entgelt € 11,00**

*Eine Anmeldung ist erforderlich:*

*Telefonisch unter Tel 0221 221 25990 (Mo-Fr 9:00 bis 17:00 Uhr) oder per Post: VHS Köln, Im Mediapark 7, 50670 Köln*

**Veranstalter: VHS Köln**

**14.09.2020 (Mo) 18 Uhr (Einlass 17 Uhr)**

Mundartautorenabend unter dem Motto:

**„Kumme mer üvver der Hungk, dann kumme mer üvver der Stätz“**

Ort: Residenz am Dom, Veranstaltungssaal, An den Dominikanern 6-8, 50668 Köln

**Veranstalter: Heimatverein Alt-Köln e.V.**

**17.09.2020 Do) 18:30-19:50 Uhr**

**KunstKrimi – Der Fall Mona Lisa: Wer war wirklich Leonardos Modell?**

Kurs-Nr. A-311425, Entgelt € 5,00

Ort: VHS Lindenthal, Aachener Str. 220

**Anmeldung/ Veranstalter: VHS Köln** (siehe 13.09.2020)

**20.09.2020 (So) 16 Uhr**

**Decksteiner Fort – Fort VI**

**Aus der Reihe Kölner Festungstage**

Führung mit Alexander Hess

Treffpunkt: Zugang zum Fort VI und der Sportanlage

Eichenkreuz Militärringstraße, Köln-Lindenthal

KVB-Haltestelle „Deckstein“

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Veranstalter: Stadt Köln, Amt für Landschaftspflege und Grünflächen**

*Bei allen Veranstaltungen sind die angeordneten Abstand- und Hygienegebote zu beachten. Es kann auch kurzfristig zu Änderungen kommen.*

**Aus dem Stadtteil und dem SeniorenNetzwerk Zollstock**

**Neue Termine: „Mein Handy richtig nutzen“ – Hilfen im Umgang mit dem Smartphone**

Herr Kröger, Mathematiklehrer im Ruhestand, bietet kostenfreie Unterstützung im SeniorenNetzwerk Zollstock an.

Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit und **stellen ihre Fragen oder schildern das Problem** im Umgang mit dem Smartphone, es wird gemeinsam nach einer Lösung gesucht.

Sie kommen so oft, bis Sie es alleine schaffen: Eine Nachricht lesen, ein Bild versenden, eine Sprachnachricht anhören und beantworten, das fällt dann nicht mehr schwer.

Im Einzelgespräch werden die Themen der Teilnehmenden besprochen.

Haben Sie Fragen zur **Corona-Warn-App**, so können auch diese bearbeitet werden.

Damit für jede\*n genug Zeit (etwa 30 bis 45 Minuten) ist, **melden Sie sich bitte an im SeniorenNetzwerk Zollstock unter Tel 0221 379 68 03 oder per E-Mail [awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de](mailto:awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de)**

**Neue Termine: Mo 21.09.2020 ab 10 Uhr + Do 24.09.2020 ab 15 Uhr**

**Mo 28.09.2020 ab 10 Uhr + Do 01.10.2020 ab 15 Uhr**

**Do 08.10.2020 ab 15 Uhr**

**Ort/Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock im Bürgerhaus Zollstock, Rosenzweigweg 1**

## SeniorenNetzwerk Zollstock

Marita Scheeres  
Rosenzweigweg 1  
50969 Köln

Träger:

AWO Kreisverband Köln e.V.

Telefon: 0221- **379 68 03**

Mail:

[awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de](mailto:awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de)

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

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

### Erreichbarkeit:

In der Regel montags und donnerstags  
9:00-17:00 Uhr, mittwochs 13:30-17:00  
Uhr oder nach Vereinbarung

Abwesenheit: 30.09.-01.10.2020

I  
m  
p  
r  
e  
s  
s  
u  
m

### SeniorenNetzwerke verbinden

*Der Stadtteil, in dem Sie leben, ist Ihnen vertraut und eine gute Nachbarschaft ist Ihnen wichtig. Der Beruf liegt hinter Ihnen, die Familie lässt Ihnen mehr freie Zeit. Ein guter Zeitpunkt, etwas Neues zu beginnen.*

*Im Netzwerk knüpfen Sie Kontakte, lernen Gleichgesinnte aus Ihrem Stadtteil kennen, mit denen Sie etwas unternehmen können. Sie bringen gemeinsam Ideen und Projekte ins Rollen und entdecken ein ehrenamtliches Betätigungsfeld.*

**Sie haben Lust, für sich selbst und andere im eigenen Stadtteil aktiv zu werden:  
Dann sind Sie bei uns genau richtig!**

**Willkommen im Netzwerk Zollstock.**

## Allgemeine Informationen

### Die Seniorenvertretung Köln teilt mit:

Ab dem 10.08.2020 haben **Senior\*innen ab 60 Jahren ohne Internet-Zugang**, die Möglichkeit, an den Kassen der **KölnBäder GmbH** den **Eintritt ohne Reservierung und E-Ticket während der regulären Öffnungszeiten** zu erhalten. Es gelten die regulären Eintrittspreise. Sollte das Bad bereits belegt sein, kann kein Einlass gewährt werden.

Senior\*innen ohne Internetzugang können **Reservierungen für den Kölner Zoo telefonisch oder per Post** erhalten: Sie wenden sich bitte an:  
AG Zoologischer Garten Köln, Besucherservice  
Riehler Straße 173, 50735 Köln  
Tel 0221 7785 100

### Handysammelaktion

Die sachgemäße Wiederverwertung von in Handys verbauten Rohstoffen kann Umweltschäden eindämmen.

Zusammen mit den Partnern Mobile Box, den Abfallwirtschaftsbetrieben beteiligt sich die Stadtbibliothek an einer Althandy-Sammelaktion. **Vom 08.10. bis 24.10.2020 können gebrauchte Handys in der Zentralbibliothek abgegeben werden.** Der Erlös kommt einem guten Zweck, dem Förderverein für krebskranke Kinder Köln e.V. zu Gute.

**Veranstalter: Zentralbibliothek, Josef-Haubrich-Hof 1, 50676 Köln**

Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 10-18 Uhr, Di, Do 10-20 Uhr, Sa 10-15 Uhr

### „Die neue Grundrente

**Wer bekommt die neue Grundrente? Wie die Berechnung aussieht und was man wissen sollte.**

Nach dem am 2. Juli im Bundestag verabschiedeten Grundrentengesetz soll Anfang des nächsten Jahres die neue Grundrente eingeführt werden. Von dem Rentenzuschlag sollen Rentnerinnen und Rentner profitieren, die lange gearbeitet und unterdurchschnittlich verdient haben. Ein Antrag ist nicht nötig. Sobald die technische Umsetzung erfolgt ist, wird die Grundrente automatisch überwiesen. Mit der Auszahlung kann voraussichtlich Mitte des nächsten Jahres begonnen werden. Beträge, auf die ab Januar 2021 ein Anspruch besteht, werden nachgezahlt. Die Grundrente kann erhalten, wer zu diesem Zeitpunkt erstmals eine Rente erhält oder bereits Rentenbezieher ist...

Um die Grundrente in voller Höhe erhalten zu können, müssen mindestens 35 Jahre an sogenannten Grundrentenzeiten vorhanden sein...

Bei der Grundrente erfolgt eine Einkommensprüfung. Das bedeutet, dass die Grundrente in voller Höhe nur die Rentnerinnen und Rentner bekommen, die als Alleinstehende ein Monatseinkommen von weniger als 1.250 Euro oder als Ehepaar von weniger als 1.950 Euro zur Verfügung haben...

Das Einkommen muss von den Rentnerinnen und Rentner grundsätzlich nicht gemeldet werden. Informationen hierüber werden zwischen den Finanzbehörden und der Rentenversicherung automatisch ausgetauscht..."

*Zitat: zukunftsjetzt. Das Magazin der Deutschen Rentenversicherung Ausgabe 02/20.*

**Weitere Information im Internet unter [t1p.de/DRV-Grundrente](http://t1p.de/DRV-Grundrente) oder in der Broschüre „Grundrente: Fragen und Antworten“ der Deutschen Rentenversicherung.**

# Monatlicher Infobrief

für Zollstocker Seniorinnen und Senioren

SeniorenNetzwerk Zollstock



**G  
r  
u  
p  
p  
e  
n  
  
u  
n  
d  
  
r  
e  
g  
e  
l  
m  
ä  
ß  
i  
g  
e  
  
T  
r  
e  
f  
f  
e  
n**

**Abstand Halten**

**Hygiene beachten**

**Alltagsmasken tragen**

**Interesse geweckt? Noch Fragen?**

Informationen gibt es bei den Ansprechpersonen oder im SeniorenNetzwerk Zollstock.

<b>Aktiv im Veedel</b> Bitte melden Sie sich an.	<b>Am ersten Montag im Monat</b> 05. Oktober 2020 jeweils 10-12 Uhr	<b>Das Treffen findet zurzeit im großen Saal statt.</b>
<b>„Mein Handy richtig nutzen!“ Hilfe im Umgang mit dem Smartphone</b>	<b>An bestimmten Montagen ab 10 Uhr</b> 21.09.+28.09.2020	<b>Die Hilfe erfolgt im Einzelgespräch, daher ist eine Anmeldung im Netzwerk nötig.</b>
<b>Schachclub</b> <b>Job mit 60 plus!</b> Interessensgemeinschaft von Rentner*innen	Montags 13:30 Uhr Dienstags 10:30-12 Uhr	Tel. 240 70 63 (Frau Roland) und Tel. 43 73 73 (Frau Paulat)
<b>Spieletreff – eine Auswahl an körperfernen Spielen steht bereit.</b>	Dienstags 13:30 Uhr	
<b>Doppelkopfrunde</b> <b>Qi Gong-Kurs</b> <a href="http://www.heilpraxisbecker.de">www.heilpraxisbecker.de</a> <b>Es sind noch Plätze frei!</b>	Dienstags 14 Uhr Mittwochs 9:30-10:30 Uhr Kursgebühr Neuer Kurs bis 04.11.2020	<b>Noch in der Pause</b> Kursleitung: Frau Becker Tel 0221 282 36 20 <a href="http://www.heilpraxisbecker.de">www.heilpraxisbecker.de</a>
<b>Spieletreff **</b> <b>eine Auswahl an körperfernen Spielen steht bereit. Bitte bringen Sie Ihre Ideen mit.</b>	Mittwochs 10-13:30 Uhr	
<b>Englischgruppe am Mittwoch</b>	Am 1.+3. Mittwoch im Monat, 15-16:30 Uhr 16.09.+07.10.2020	
<b>Club der Kreativen</b>	Am 2.+4. Mittwoch im Monat, ab 14 Uhr, 23.09.+14.10.2020	
<b>Tänzerische Gymnastik Curumba</b> <b>Zwei Gruppen</b> <b>Nächste Kurstermine bitte bei Frau Hebestreit erfragen.</b>	Donnerstags 10-11 Uhr bzw. 11-12 Uhr Kursgebühr Kurse 03.09.-24.09.2020	Kursleitung Frau Hebestreit Tel 0221 550 31 60 und mobil 0174 900 8061
<b>Englischgruppe am Donnerstag</b>	Am 1.+3. Donnerstag im Monat, 10-12 Uhr Materialpauschale 17.09.+01.10.2020	
<b>Frühstückstreff im Netzwerk – kann zurzeit leider noch nicht wieder stattfinden.</b>	Am 2. Donnerstag im Monat 9:30 Uhr Umlage der Kosten	Anmeldung im SeniorenNetzwerk unter Tel 0221 379 68 03
<b>„Mein Handy richtig nutzen!“ Hilfe im Umgang mit dem Smartphone</b>	<b>An bestimmten Montagen ab 10 Uhr</b> 21.09.+28.09.2020	<b>Die Hilfe erfolgt im Einzelgespräch, daher ist eine Anmeldung im Netzwerk nötig.</b>
<b>Literaturkreis</b> Buchbesprechung - und bringen Sie bitte Ihre Neuvorstellungen mit.	Am 2. Donnerstag im Monat 15-17 Uhr 10.09.+08.10.2020	Anmeldung im Seniorennetzwerk unter Tel 0221 379 68 03
<b>Tänzerische Gymnastik Curumba</b> <b>Zwei Gruppen</b> <b>Nächste Kurstermine bitte bei Frau Hebestreit erfragen.</b>	Freitags 10-11 Uhr bzw. 11-12 Uhr Kursgebühr Neue Kurse 04.09.-25.09.2020	Siehe Curumba am Donnerstag
<b>Gedächtnistraining</b>	Am 1.+3. Freitag im Monat, 10 Uhr, Materialpauschale 18.09.+02.10.2020	Information im SeniorenNetzwerk