

„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

Sprechzeiten Mareike Dunkel

Freitag, 9:00 - 14.30 Uhr

Sprechstunde Seniorenberatung

Donnerstags, 9.00 – 12.00 Uhr oder
nach Vereinbarung



Aus Liebe zum Menschen.



SeniorenNetzwerk Niehl

Programm Juni / Juli 2021

Digitaler Spaziergang durch Niehl

Jederzeit und kostenlos!

Mithilfe Ihres Smartphones oder Tablets können Sie mit der App actionbound einen digitalen Spaziergang durch Alt-Niehl machen. Sprechen Sie uns bei Fragen / Problemen gerne an! Nutzen Sie außerdem die beigelegte Anleitung.

Digitale Sprechstunde

Dienstag, 29.6.2021, 10 – 12 Uhr wenig Plätze frei

Sie haben konkrete Fragen zur Nutzung Ihrer digitalen Geräte? Besuchen Sie die „**Digitale Sprechstunde**“, bringen Sie Ihre Geräte mit und stellen Sie den Heinzelmännchen alle Fragen, die Sie schon immer stellen wollten. Kostenbeitrag: 5€ (30 Min.), Anmeldung erforderlich.

Ideenbörse bei Kaffee und Kuchen im Garten

Montag, 19.07.2021, ab 14:30 Uhr

Bei Kaffee und Kuchen im Garten des SeniorenNetzwerkes wird gemeinsam überlegt, wie das SeniorenNetzwerk gestaltet werden soll. Ihre Ideen sind gefragt! Anmeldung erforderlich.

Digital-Lotsen

Die Seniorennetzwerke des DRKs vermitteln ehrenamtliche Helfer*innen, die Ihnen in einem 1:1-Kontakt bei Ihren Fragen zum Thema "Digitalisierung" zur Seite stehen. Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich bei uns. Anmeldung erforderlich.

Programmübersicht

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

Bingo (14-tägig)

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

Fit für 100-Gymnastik

Kooperation mit dem TK Nippes 1903 e.V.

Montag, 9.30 - 10.30 Uhr
Donnerstag, 16.30 - 17.30 Uhr
Kosten: 25€ im Monat

Mittwochs-Gymnastik (mit Frühstücksrunde)

Mittwoch, 9:00 - 10:00 Uhr
Preis auf Anfrage

Demenz Café Dröppelmina

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



Näh- und Handarbeitsgruppe

Dienstag, 16-19 Uhr
Um Anmeldung wird gebeten

Reha Sport

DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Donnerstags, 18.00 - 19.00 Uhr



Chorprobe-Swinging Sixties

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

Filmabend

An jedem 1. Mittwoch im Monat wird ein unterhaltsamer Film gezeigt. Anmeldung ist nicht erforderlich.

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 vorbei kommen

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!