



## **Programmheft**

# **SeniorenNetzwerk Weidenpesch**

3. Quartal 2022

**Deutsches Rotes Kreuz**   
Kreisverband Köln e. V.

## Kontaktdaten

### SeniorenNetzwerk Weidenpesch

Koordinatorin: Anna Robbel

Träger: Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Köln e.V.

Anschrift: Oskar-Jäger-Str. 42  
50825 Köln

Telefon: 0221 – 5487 392

Handy: 0170 – 22 85 937

Email: seniorennetzwerk-weidenpesch@drk-koeln.de

## Allgemeine Infos

### **Wichtig!**

Unsere Veranstaltungen richten sich immer nach der aktuellen Corona-Schutzverordnung. Daher besteht die Möglichkeit, dass Termine kurzfristig abgesagt werden müssen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Die Veranstaltungen sind überwiegend kostenlos. Wenn es einen Kostenbeitrag gibt, versuchen wir ihn niedrig zu halten.

Sollte der Kostenbeitrag für Sie zu hoch sein, sprechen Sie mich im Vertrauen an. Wir werden eine Lösung finden.

Wenn Sie eigene Ideen, Wünsche oder Anregungen für das Netzwerk haben, kontaktieren Sie mich gerne.

## Persönliche Sprechstunde



<b>Beschreibung</b>	<p>Haben Sie Lust, das Netzwerk in Weidenpesch kennenzulernen?</p> <p>Haben Sie Wünsche, Anregungen oder Ideen für das Netzwerk?</p> <p>Möchten Sie sich selbst engagieren?</p> <p>Kommen Sie gerne in die Sprechstunde!</p>
<b>Wann?</b>	<p><b>Jeden 1. und 3. Freitag von 10:00-12:00Uhr sowie nach Vereinbarung</b></p> <p>01.07.2022</p> <p>15.07.2022 entfällt</p> <p>05.08.2022</p> <p>19.08.2022</p> <p>02.09.2022</p> <p>16.09.2022</p>
<b>Wo?</b>	<p>Quartiersbüro an der Heilig Kreuz Kirche Floriansgasse 2 50737 Köln</p>
<b>Kontakt</b>	<p>Anna Robbel</p> <p>Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>

## Kölscher Klaaf



<b>Beschreibung</b>	<p>Einmal im Monat treffen wir uns zum Austauschen und Planen.</p> <p>Wir starten ab 9Uhr mit einem gemeinsamen Frühstück. Aufgrund der Corona-Situation bringt sich jede:r ein eigenes Frühstück mit. Kaffee gibt es vor Ort für einen „Obolus“ ins Sparschwein.</p> <p>Anschließend planen wir fehlende Freizeitangebote, Vorträge und Ausflüge oder genießen einfach die neuen und alten Begegnungen im Veedel.</p> <p>Sie können entscheiden, ob Sie bereits um 9Uhr beim Frühstück dabei sein wollen oder erst später (bis 10Uhr) dazukommen möchten.</p>
<b>Wann?</b>	<p><b>Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 9:00Uhr</b></p> <p>07.07.2022 04.08.2022 01.09.2022</p>
<b>Wo?</b>	<p>Haus Mobile Hohenfriedbergstr. 9-11 50737 Köln</p>
<b>Kontakt</b>	<p>Anna Robbel Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>

## Kölscher Klaaf em Backes Schmitz

<b>Beschreibung</b>	<p>Unser Kölscher Klaaf trifft sich einmal im Monat in der Bäckerei „Schmitz und Nittenwilm“.</p> <p>Für diesen Klaaf ist keine Anmeldung notwendig. Wir leben das Treffen nach dem Motto:</p> <p>Wer kütt, der oder die kütt 😊</p>
<b>Wann?</b>	<p><b>Jeden 3. Donnerstag um 09:30Uhr</b></p> <p>21.07.22 18.08.22 15.09.22</p>
<b>Wo?</b>	<p>Bäckerei „Schmitz und Nittenwilm“ Sebastianstr. 87 50735 Köln</p>
<b>Kontakt</b>	<p>Anna Robbel Eine Anmeldung ist <u>nicht</u> erforderlich.</p>

## Nordic Walking Gruppe 1 für Anfänger:innen geeignet



<b>Beschreibung</b>	<p>Jede Woche trifft sich die Gruppe zum Nordic Walking.</p> <p>Der Kurs ist auch <u>für Anfänger:innen</u> geeignet. Wenn Sie noch keine eigenen Walking-Stöcke besitzen, kann Ihnen das Netzwerk Stöcke ausleihen.</p> <p>Eine professionelle Trainerin begleitet die Gruppe. Ein 10wöchiger Kurs kostet 40€ und findet mehrmals im Jahr statt.</p> <p>An den Terminen ohne Trainerin fällt kein Beitrag an.</p>
<b>Wann?</b>	<b>Jeden Dienstag um 11:00Uhr</b>
<b>Wo?</b>	<p>Auf der grünen Wiese rechts neben der Feuerwehr an der Scheibenstraße.</p> <p><b>Achtung!</b> Der Treffpunkt kann variieren.</p>
<b>Kontakt</b>	<p>Anna Robbel</p> <p>Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>

## Nordic Walking Gruppe 2 für Fortgeschrittene



<b>Beschreibung</b>	Diese Nordic Walking Gruppe richtet sich an Fortgeschrittene, die Lust haben, um den Fühlinger-See zu walken. Das Nordic Walking findet ohne Trainer:in statt.
<b>Wann?</b>	<b>Jeden Donnerstag 13:00Uhr und nach Vereinbarung</b> (an sehr warmen Tagen findet das Walken vormittags statt)
<b>Wo?</b>	Am Fühlinger See
<b>Kontakt</b>	Anna Robbel Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Spaziergang „Latschen und Tratschen“



<b>Beschreibung</b>	<p>Dieser Spaziergang ist für Menschen, die langsam kürzere Strecken gehen möchten. Der Spaziergang ist für Menschen mit Gehhilfen geeignet.</p> <p>Nach dem Spaziergang findet eine Einkehr, z.B. im Café oder in der Bäckerei statt.</p>
<b>Wann?</b>	<p><b>Alle 2 Wochen montags um 10:00Uhr</b></p> <p>11.07.22 25.07.22 08.08.22 22.08.22 05.09.22 19.09.22</p>
<b>Wo?</b>	<p>Der Treffpunkt ist am Quartiersbüro an der Kirche Heilig Kreuz Floriansgasse 2 50737 Köln</p>
<b>Kontakt</b>	<p>Anna Robbel Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>



## Spaziergang „Fit durch´s Veedel“



<b>Beschreibung</b>	<p>Dieser Spaziergang ist für Menschen, die gerne zügiger gehen möchten. Die Strecken betragen ca. 5-10km durch Kölner Stadtteile und Grünbereiche.</p> <p>Eigene Ideen für Ausflugsziele sind willkommen!</p>
<b>Wann?</b>	<p><b>Jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 09:30Uhr</b></p> <p>05.07.22 19.07.22 02.08.22 16.08.22 06.09.22 20.09.22</p>
<b>Wo?</b>	<p>Der Treffpunkt variiert je nach Ausflugsziel.</p>
<b>Kontakt</b>	<p>Anna Robbel</p> <p>Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>

## Spielenachmittag



<b>Beschreibung</b>	Ein gemütlicher Spielenachmittag mit Rummikub, Skip-Bo und co. Weitere Spielvorschläge sind willkommen.
<b>Wann?</b>	<b>Alle 2 Wochen dienstags um 15:00Uhr</b> 05.07.22 19.07.22 02.08.22 16.08.22 30.08.22 13.09.22 27.09.22
<b>Wo?</b>	Haus Mobile Hohenfriedbergstr. 9-11 50737 Köln
<b>Kontakt</b>	Anna Robbel Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Gedächtnistraining



<b>Beschreibung</b>	<p>Unter der Anleitung der ausgebildeten Gedächtnistrainerin Frau Meißner lernen Sie miteinander ganz nach dem Motto – aktiv, begeistert und unbeschwert.</p> <p>Der Kostenbeitrag für einen 10wöchigen Kurs beträgt 35€.</p>
<b>Wann?</b>	<b>mittwochs 10:00-11:30Uhr</b>
<b>Wo?</b>	<p>Jugendzentrum „Dach Low“ Neusser Str. 731 50737 Köln</p>
<b>Kontakt</b>	<p>Anna Robbel Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>

## Gemeinsamer Museumsbesuch



<b>Beschreibung</b>	<p>Jeden 1. Donnerstag im Monat ist der Besuch der Kölner Museen für Kölner:innen kostenlos (die Wohnanschrift muss in Köln sein).</p> <p>Wer nicht alleine ein Museum besuchen möchte, kann sich unserer Museumsgruppe anschließen.</p> <p>Bitte denken Sie für den kostenlosen Eintritt an Ihren Personalausweis.</p>
<b>Wann?</b>	<p><b>Jeden 1. Donnerstag im Monat</b></p> <p><b>Uhrzeit nach Vereinbarung</b></p> <p>07.07.2022</p> <p>04.08.2022</p> <p>01.09.2022</p>
<b>Wo?</b>	Treffpunkt je nach Museum
<b>Kontakt</b>	<p>Anna Robbel</p> <p>Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>

## Buch-Club



<b>Beschreibung</b>	<p>In monatlichen Treffen tauscht sich der Buch-Club über interessante, spannende und lustige Bücher aus.</p> <p>Die Teilnehmer:innen können eigene Bücher mitbringen, um Sie den anderen vorzustellen.</p> <p>Weitere gemeinsame Aktivitäten, z.B. den Besuch einer Lesung, können hier geplant werden.</p>
<b>Wann?</b>	<p><b>Jeden 3. Freitag im Monat von 14:00-16:00Uhr</b></p> <p>15.07.2022 19.08.2022 15.09.2022</p>
<b>Wo?</b>	<p>Haus Mobile Hohenfriedbergstr. 9-11 50737 Köln</p>
<b>Kontakt</b>	<p>Anna Robbel Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>

## Kegeln im Veedel

<b>Beschreibung</b>	Einmal im Monat trifft sich unsere Kegelgruppe. Ob Fuchsjagd, große oder kleine Hausnummer – hier steht der Spaß im Vordergrund. Der Kostenbeitrag beträgt 5€ pro Halbjahr.
<b>Wann?</b>	<b>Jeden 1. Montag im Monat von 16:00-18:00Uhr</b> 04.07.2022 01.08.2022 05.09.2022
<b>Wo?</b>	Kegelbahn Adolphs Rüdelstr. 1 50737 Köln
<b>Kontakt</b>	Anna Robbel Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Rollatortag

<b>Beschreibung</b>	<p>In Kooperation mit dem Sanitätshaus Rahm und dem SeniorenNetzwerk Mauenheim findet ein <u>kostenloser</u> Rollatortag statt.</p> <p>Hier werden Ihre Fragen rund um das Thema Rollator beantwortet. Sie können eine Rollatorteststrecke ausprobieren und einen Service-Check für Ihren Rollator erhalten.</p> <p>Für warme und kalte Getränke ist gesorgt.</p>
<b>Wann?</b>	<b>Donnerstag, 13.10.2022 von 15:00-17:00Uhr</b>
<b>Wo?</b>	„großer Pfarrsaal“ Gemeinde St. Quirinus Bergstr. 91 50739 Köln
<b>Kontakt</b>	Anna Robbel Eine Anmeldung ist erforderlich.

## Digital-Lotsen



<b>Beschreibung</b>	<p>Das SeniorenNetzwerk Weidenpesch vermittelt Ihnen ehrenamtliche Helfer:innen zu allen Fragen rund um das Thema „Digitalisierung“.</p> <p>Unsere Digital-Lotsen helfen Ihnen, im Umgang mit Ihren eigenen Geräten sicherer zu werden.</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 Projekt ist kostenfrei.</p>
<b>Wann?</b>	<b>Nach persönlicher Terminvereinbarung</b>
<b>Wo?</b>	Nach persönlicher Vereinbarung
<b>Kontakt</b>	<p>Anna Robbel</p> <p>Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>



**Veranstaltungen für 2022**  
- in Planung -

<b>Beschreibung</b>	<p>Für die 2. Jahreshälfte in 2022 sind weitere Veranstaltungen geplant, deren Termine noch nicht fest stehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stadtführungen durch Kölner Viertel</li> <li>- Besuch der Moschee in Weidenpesch</li> <li>- Workshop „Omis gegen Rechts“</li> </ul> <p>Melden Sie sich gerne bei mir, wenn Sie bereits Interesse haben. Ich informiere Sie dann, sobald die Termine feststehen.</p>
<b>Wann?</b>	In Planung
<b>Wo?</b>	-
<b>Kontakt</b>	<p>Anna Robbel</p> <p>Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>

## Aktivitäten - in Planung -

<b>Beschreibung</b>	<p>Es bestehen Ideen für weitere Aktivitäten im Netzwerk.</p> <p>Für folgende Gruppen suchen wir noch interessierte Mitspieler:innen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schach für Anfänger:innen</li> <li>- Doppelkopf</li> </ul> <p>Melden Sie sich, wenn Sie Lust haben bei der einen oder beiden Gruppen mitzuspielen.</p> <p>Wenn Sie selbst Ideen für eine neue Gruppe haben, wenden Sie sich gerne an mich.</p>
<b>Wann?</b>	In Planung
<b>Wo?</b>	In Planung
<b>Kontakt</b>	<p>Anna Robbel</p> <p>Eine Anmeldung ist erforderlich.</p>

Platz für Ihre Notizen

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for taking notes.

