



Trifft
sich gut.
Senioren
Netzwerke
Köln

SeniorenNetzwerk Braunsfeld

Treffpunkt der Generationen

Infoblatt 7 Januar bis März 2018



Kennenlernen

Grüße die Menschen
die dir begegnen
viele werden wieder grüßen
einige mit dir reden
wenige deine Freunde sein
einzelne dich verstehen
(Amelie Deutgen)



Vorträge im **ZeitGeist** Kulturzentrum freitags um 16 Uhr

19.01.: Spurensuche - Erinnerungen - Traumziele, Reisen im Alter
Referent: Martin Saes

26.01.: Die Nachbarschaftshilfe Kölsch Hätz
Referent: Dietmar Peikert

16.02.: 24-Std. Pflege - was ist das?
Referent: Elmar Klein

16.03.: Neue Kommunikationswege (WhatsApp, Instagram usw.)
Referent: Thomas Vornholt

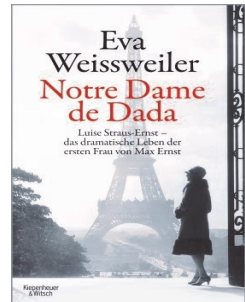
Lesung der Autorin im **ZeitGeist** Kulturzentrum

Do. 18.01.18 um 19:30 Uhr

Eva Weissweiler: Notre Dame de Dada

Luise Straus - das dramatische Leben
der ersten Frau von Max Ernst

Eintritt 5 €



Singen Tanzen Musizieren

ohne Noten und visuelle Hilfsmittel,
insbesondere für Menschen mit
Seheinschränkungen, altersgemischt.
Kreatives miteinander in 7 Wochenend-
Workshops im **ZeitGeist** - Kulturzentrum
samstags 14 - 18 Uhr, sonntags 10 - 16 Uhr

Termine: 20. + 21.01. / 17. + 18.02. /
17. + 18.03.

Einstieg ist jederzeit möglich, gerne eigene Instrumente mitbringen
Kosten: 5 € incl. Mittagsimbiss

Anmeldung und Info bei Martina Schumeckers Tel: 0163-2883502
Mail: mschumeckers@arcor.de





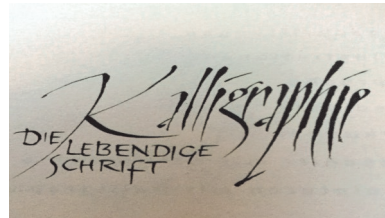
Neu Kurs: Kreatives Schreiben

In diesem Kurs bekommen Sie in geselliger Runde bei Kaffee und Tee grundlegende Techniken und allerlei verschiedene literarische Textformen des Kreativen Schreibens vermittelt. Wir nehmen uns dabei immer auch Zeit für eine gemeinsame Reflexion der dabei entstandenen Texte.
Kursleiter: Michael Krupp, Autor und Dozent für Kreatives Schreiben
Kontakt: Tel: 4715936, Email: mikrupp@gmx.de
einmal monatlich, Kosten: 10 € pro Monat

Kalligraphie

Die Kalligraphie bietet mehrere Möglichkeiten des Schreibens um eine künstlerische Handschrift zu entwickeln. Es ist eine lebendige Schrift, die für jeden erlernbar ist. In diesem Kurs soll diese Kunst vermittelt werden, um zu lernen mit Pinsel und Feder die verschiedenen Schriftarten und Gestaltungsmöglichkeiten aus zu führen.

Helga Helbig Tel: 0151-50619500
Mail: helbighelga@web.de
ZeitGeist - Kulturzentrum
dienstags 17 - 18 Uhr



Themenzentrierter Gesprächskreis im **ZeitGeist** - Kulturzentrum
i.d.R. jeden 1. Dienstag im Monat 15:30 - 17:00 Uhr

06.02. Thema wird aktuell festgelegt
06.03.

Interessierten werden die Texte zugeschickt per Post oder per Email
Infos: Dr. Hildegard Böhmer Tel: 411 502

MO	Ökumenisches Frühstück Jeden Montag 9:00 – 11:00 Uhr	Hildegard Spratt Tel: 4060655 Klaus Nelles Tel: 5777987	Pfarrzentrum St. Joseph
	Computerkurs für Anfänger Jede Woche nachmittags	Hermann Neukirchen Tel: 96267040 Mail: h.neukirchen@gmx.de	ZeitGeist Kulturzentrum
	Schreibwerkstatt Autobiographisches Schreiben 1x monatlich 14:30—16:30 Uhr	Michael Krupp Tel: 47 15 936 mikrupp@gmx.de	Anne-Frank-Haus
	Qi Gong 16.30 - 17:30 Uhr	Ilse Thal Tel: 4971606 hans.thal@gmx.de	Pfarrzentrum St. Joseph
DI	Netzwerk-Sprechstunde Jede Woche 15:00 – 17:00 Uhr	Sabine Kistner-Bahr Tel: 16038-50 Mail: sabine.kistner- bahr@diakonie- koeln.de	ZeitGeist Kulturzentrum
	Themenzentrierter Gesprächskreis 15:30 – 17:00 Uhr 1. Di. im Monat	Dr. Hildegard Böhmer Tel: 411502 hildegard.boehmer@ t-online.de	ZeitGeist Kulturzentrum
	Bücherstube 15:00 - 17:00 Uhr außer 1. Di im Monat	Renate Becker- Barthold Tel: 9472954 renate.becker- barthold@web.de	ZeitGeist Kulturzentrum
	Kalligraphie 17:00 - 18:00 Uhr Start: 21.11.	Helga Helbig Tel: 0151-50619500 helbighelga@web.de	ZeitGeist Kulturzentrum
	Tanzen für Singles Jede Woche 17:30 – 18:30 Uhr	Helga Schütte Tel: 4060905 helgaschuette@ googlemail.com	Pfarrzentrum St. Joseph
MI	Schreibwerkstatt Kreatives Schreiben 1x monatlich 11 - 13 Uhr	Michael Krupp Tel: 47 15 936 mikrupp@gmx.de	Anne-Frank-Haus
	Wandern Alle 14 Tage, mitt- wochs um 10 Uhr	Hedi Krumm Tel: 494732 hedi.krumm@t- online.de	Vor dem Pfarrzentrum St. Joseph
	YOGA für Senioren jede Woche 16:30 - 17:30 Uhr	Mareike Gerlach mail@ yogalaune.com Sabine Kistner-Bahr Tel: 16038-50	ZeitGeist Kulturzentrum

DO	Planungsgruppe 11:00 – 13:00 Uhr alle 4-6 Wochen	Sabine Kistner-Bahr Tel: 16038-50 Mail: sabine.kistner- bahr@diakonie-koeln.de	ZeitGeist Kulturzentrum
	Spiele Café Brett- und Kartenspiele ab 15:30 Uhr	Annelie Radermacher Tel: 4911741 annelie_radermacher @yahoo.de	Ev. Gemein- dehaus
	Mal-Atelier Jeden Donnerstag 15:30 – 17:30 Uhr	Helga Helbig Tel: 0151-50619500 helbighelga@web.de	ZeitGeist Kulturzentrum
	„Aktive Männer“ Letzter Donnerstag im ungeraden Monat 19:30 Uhr	Gemeinde Büro Tel: 494926	Ev. Gemein- dehaus
	Literaturkreis 19:30 Uhr n.V.	Renate Becker-Barthold Tel: 9472954 renate.becker- barthold@web.de	Ev. Gemein- dehaus
	Stammtisch Jede Woche 18:00 Uhr	Marlena Baehr Tel: 517539 marlena.baehr@gmail.com	Gaststätte Zirkel
FR	Singkreis 1.Freitag im Monat 15:00 Uhr	Barbara Vorbrodt Tel: 494691 Irene Heutz, Tel: 4971474	ZeitGeist Kulturzentrum
SA		Sonderveranstaltungen werden aktuell bekannt gegeben	
SO	FILMCAFÉ i.d.R. jeden 1. Sonntag im Monat 18:00 - 21:00 Uhr	Dr. Hildegard Böhmer Tel: 411502 hildegard.boehmer@ t-online.de	ZeitGeist Kulturzentrum

**Hinweis: je nach Aktivität werden die Kosten auf die Teilnehmer umge-
legt. Bitte bei den Ansprechpartnern nachfragen.**

- | | | |
|-----------------------------------|---|-----------------------------|
| Ev. Gemeindehaus | → | Christian-Gau-Straße 51 |
| Pfarrzentrum St. Joseph | → | Wiethasestraße 54 |
| Zeitgeist - Kulturzentrum | → | Wiethasestraße 52 |
| Gemeinschaftsraum Clarenbachstift | → | Peter-von-Fliesteden-Str. 1 |
| Anne-Frank-Haus | → | Peter-von-Fliesteden-Str. 4 |
| Gaststätte Zirkel | → | Braunstraße 20 |

Professionelle kostenlose Beratung bei Veränderungen

„Die Lebensmittel - aktiv, kreativ, selbstbestimmt und gesund gestalten“
Entscheidungen stehen über die Zukunft an, Ziele werden neu justiert:

- Berufliche Aufgaben und Projekte
- Ausstieg aus dem Berufsleben, Wechsel in Altersteilzeit oder Rente
- Private Neuorientierung
- Gesünder leben , aber wie

Kennenlernen, Themen- und Auftragsklärung und ein einstündiges Coaching mit Felix Brode (Berater, Coach, Trainer)
Termine nach Vereinbarung

Infos und Kontakt: Felix Brode, Tel: 0179 3290309, www.felixbrode.de



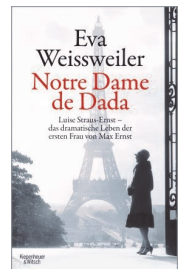
Literaturkreis - Buchbesprechungen

11.01. Eva Weissweiler - Notre Dame de Dada
(Lesung der Autorin am 18.01.

im **ZeitGeist** Kulturzentrum um 19:30 Uhr)

22.02. Kuzou Ishiguro - Was vom Tage übrigbleibt

Infos bei Renate Becker-Barthold, Tel: 9472954



Bücherstube im **ZeitGeist** Kulturzentrum

Was Sie schon immer lesen wollten
Belletristik
Krimis aus Ihrer Urlaubsregion
Bildbände....

Schauen Sei einfach mal bei uns rein: Dienstags
geöffnet (außer dem 1. Di im Monat)
von 15 - 17 Uhr

Kontakt: Winfried Geisselbrecht, Tel: 493771





Trifft
sich gut.
Senioren
Netzwerke
Köln

Stammtisch

Klönen, planen, feiern...

Für Menschen die Spaß an Gesprächen und Geselligkeit haben.

Jeden Donnerstag um 18 Uhr

in der Gaststätte „Zirkel“, Braunstraße 20

Kontakt: Marlena Baehr Tel: 517539,

Mail: marlena.baehr@gmail.com

Kunst-Kultur Veranstaltungen

03.02.2018 Führung durch die Ausstellung

Edouard Manet

Ort:

Von der Heydt-Museum, Wuppertal

Weitere Informationen werden rechtzeitig im Schaukasten vor dem **ZeitGeist** - Kulturzentrum bekannt gegeben.

Verbindliche Anmeldung telefonisch bei: I. Bröking Tel: 427580

Netzwerkkoordination

Sabine Kistner-Bahr

Diakonisches Werk Köln und Region

Kartäusergasse 9-11, 50678 Köln

Tel: 0221-16038-50

Mobil: 0163-7117588

[sabine.kistner-bahr@diakonie-](mailto:sabine.kistner-bahr@diakonie-koeln.de)

[koeln.de](mailto:sabine.kistner-bahr@diakonie-koeln.de)

Sprechstunde jeden Dienstag von
15—17 Uhr

Seniorenvertretung

Uta Grimbach-Schmalfuß

Aachener Str. 220 (Bezirksrathaus)

50933 Köln, Zimmer 400

Tel.: 0221 / 221 -93254

Email: svk.lindenthal@stadt-koeln.de

Sprechzeiten:

1. u. 3. Montag im Monat, 10-12 Uhr

Kölsch Hätz

Wiethasestr. 65

50933 Köln-Braunsfeld

Tel. 0221 – 94 96 98 75

Email: jubmue@koelschhaetz.de

Sprechzeiten:

Montag 17:00 Uhr - 18:30 Uhr

Mittwoch 10:00 Uhr - 12:00 Uhr

Seniorenberatung

ASB

Andrea Knelangen, Tel:221-93225

Almut Cammann und Bettina Schloz,

Tel: 66007-195

Caritasverband

Lisa Lassau, Tel: 94102989

Diakonie Köln und Region

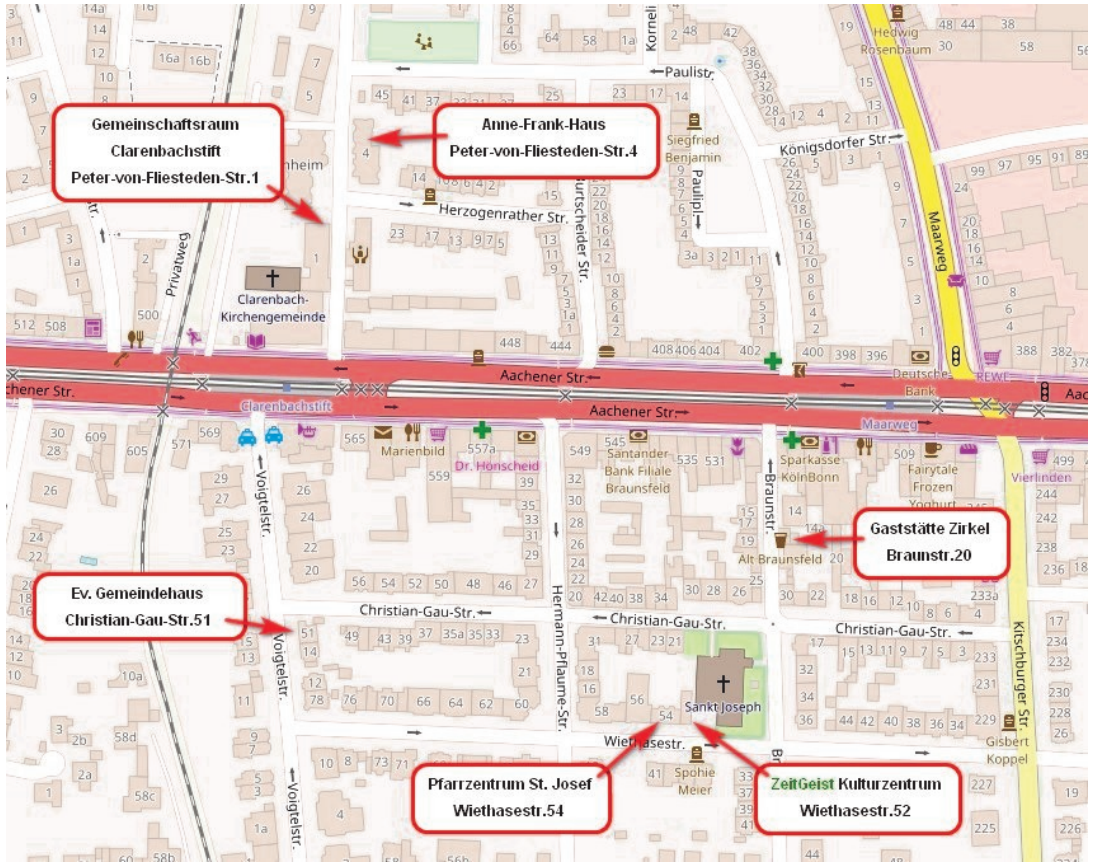
Kerstin Prenzel, Tel: 8601516

www.unser-quartier.de/braunsfeld

www.SeniorenNetzwerke-Koeln.de



Hier finden Veranstaltungen des SeniorenNetzwerkes Braunsfeld statt.



Die Teilnahme an Veranstaltungen des SeniorenNetzwerkes finden auf eigene Verantwortung statt.

