

## Ausflüge, Führungen, Besichtigungen, Wanderungen

Organisiert und begleitet von engagierten Ehrenamtlern. Bei Anmeldung ist direkte Bezahlung notwendig.

### Führungen:

**Do. 15. März Römisch-Germanisches Museum**  
Referentin: Frau Esser-Danzeglocke

**Do. 19. April Busführung Köln-Innenstadt**  
Referent: Herr Esser

*Besonders geeignet für Senioren mit Mobilitätseinschränkung!*

**Do. 31. Mai Westfriedhof**, Begleitung: Herr Esser

### Wanderungen:

**Fr. 30. März Jacobsweg Wermelskirchen bis Altenberg**  
Begleitung: Frau Kemper-Conradi

**Fr. 27. April Bärlauchwanderung**, Begleitung: Herr Müller

**Fr. 11. Mai Nachtigallental, Königswinter – Rhöndorf**  
Begleitung: Frau Kemper-Conradi

**Fr. 15. Juni Lampertstal**, Begleitung: Frau Kemper-Conradi

### Ausflug:

**Fr. 29. Juni Schifffahrt Rudesheim – Koblenz**  
Begleitung: Herr Müller

## Sonderveranstaltungen im Café Treffpunkt

### Karnevalsfrühstück mit Programm

Weiberfastnacht, 16. Februar 2012  
09.30 – 12.00 Uhr; Beitrag: 5,00 € (Kölnpass 3,00 €)

**Fischessen** – Aschermittwoch, 22. Februar 2012  
12.30 Uhr; Beitrag: 5,00 € (Kölnpass 3,00 €)

**Osterbrunch** Gründonnerstag, 05. April 2012  
10.30 Uhr; Beitrag: 6,00 € (Kölnpass 4,00 €)

### Stadtteilstift auf dem Pariser Platz

So. 3. Juni 2012, 11.00 – 18.00 Uhr, Café-Öffnung

## Besondere Projekte

Nähere Informationen unter:  
**Tel. 0221-221-96 411, Herr Gruner**

## „Klub aktiv“ – Netzwerkgruppe Kölner Norden

**Offenes Treffen jeden 1. und 3. Montag im Monat 16.00 – 18.00 Uhr, Ort: Café „Treffpunkt“**

In dieser Gruppe treffen sich Menschen, die ihr Alter gemeinsam aktiv gestalten wollen und sich ggf. bürgerschaftlich engagieren wollen.

## Türkische Frauengruppe

**Jeden Freitag von 14.00 – 18.00 Uhr**  
**Ort: Café „Treffpunkt“**

## Türkische Männergruppe

**Jeden Dienstag von 14.00 – 18.00 Uhr**  
**Ort: Café „Treffpunkt“**

## Ehrenamtliche Mitarbeit / Soziales Engagement

Soziales Engagement bedeutet, Menschen zu geselligen, sportlichen und kulturellen Aktivitäten und Bildungsangeboten zusammenzubringen. Wenn Sie sich ehrenamtlich engagieren oder neue Ideen für Angebote einbringen möchten, können Sie sich telefonisch melden oder persönlich Kontakt aufnehmen. Für die Planung und Organisation von Führungen, Besichtigungen und Wanderungen werden zur Zeit neue ehrenamtliche MitarbeiterInnen gesucht.

## ZwAR-Gruppen

„Zwischen Arbeit und Ruhestand“ – mehrere Gruppen von 50- bis 65-Jährigen, die aktiv bleiben wollen, Kontakte suchen und ihre Freizeit gemeinsam gestalten möchten. Es gibt Gruppen in Esch, Pesch und Chorweiler. Die TeilnehmerInnen treffen sich alle 14 Tage.

## Interkulturelle ZwAR-Gruppe – Offener Treff

**jeden 1., 3. und 5. Montag im Monat von 17.00 – 20.00 Uhr**  
**Ort: Café „Treffpunkt“**  
Frauen und Männer ab 45 Jahren, aus verschiedenen Kulturkreisen, treffen sich für gemeinsame Aktivitäten und zum gegenseitigen Kennenlernen.

## Schließungszeiten Café Treffpunkt:

**Winterferien 2011: Do., 22.12.2011 bis Do., 05.01.2012;**  
**Sommerferien 2012: Mo., 09.07. bis Do., 02.08.2012**

## Kursangebote auch für Senioren finden Sie im Faltblatt „Kurse“!

z.B. Theater, Pilates, Wassergymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Aqua-Jogging, Funktionale Gymnastik, Nordic Walking

## Bürgerzentrum Chorweiler

Pariser Platz  
50765 Köln  
Tel. 0221-221-96 379  
[www.buergerzentrum-chorweiler.de](http://www.buergerzentrum-chorweiler.de)

## Unsere Lage:



Zieladresse für  
Navi-Eingabe:  
Liverpooler Platz

Dort im Herzen von  
Chorweiler, direkt  
am Einkaufscenter  
mit zahlreichen  
Geschäften, finden  
Sie in unmittelbarer

Nähe zum Veranstaltungsort **ausreichend Parkfläche.**

## Zentrale Autobahnanbindung:

An der A1 und A 57 gelegen, Ausfahrt Chorweiler

## S-Bahn Linie 11:

Nur 15 Min. von Köln Hbf bis Haltestelle Chorweiler

## U-Bahn Linie 15:

30 Min. von Kölner Innenstadt bis Haltestelle Chorweiler  
Ausgang jeweils Richtung Bezirksrathaus



Der Oberbürgermeister

Amt für Soziales und Senioren

Der Oberbürgermeister



Stadt Köln

Bürgerzentrum Chorweiler



**Bürgerzentrum  
Chorweiler**  
**Senioren 55+**  
**Januar – Juli 2012**

## Das Café „Treffpunkt“ – mit Herz vorübergehend im Jugendcafé Pegasus am Pariser Platz



Zentral gelegen, direkt am Pariser Platz (Eingang rechts neben dem Bezirksratshaus), finden Sie das Café „Treffpunkt“. Das Café steht allen Menschen offen, die sich von der Atmosphäre und dem Programm angesprochen fühlen. Sie können hier von Montag bis Donnerstag frühstücken, preiswert zu Mittag essen, sich nachmittags zum Kaffee treffen und an den zahlreichen Angeboten teilnehmen. Bei schönem Wetter ist die Terrasse geöffnet.

Tel. Café „Treffpunkt“: 0221-221-96301

### Öffnungszeiten Café „Treffpunkt“:

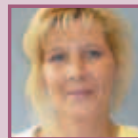
Montag	8.15 – 16.30 Uhr
Dienstag	8.15 – 14.00 Uhr, anschließend Tanz im Saal
Mittwoch	8.15 – 16.30 Uhr
Donnerstag	8.15 – 16.30 Uhr
Freitag	geschlossen

**8.15 – 10.30 Uhr: Frühstück ab 2,50 €**

**12.30 – 13.30 Uhr: Mittagessen** – täglich frisch zubereitet – **4,00 € (ermäßigt 2,50 €); Vorsuppe, Dessert je 0,60 € (ermäßigt 0,50 €)**

**Anmeldung am Vortag erforderlich:** Tel. 0221-221-96301

**14.00 – 16.30 Uhr: Kaffee, Kuchen und kleine Leckereien**



Die Mitarbeiterinnen des Cafés:  
Nicole Sdunek und Gabi Haas



### Pädagogische Mitarbeiter/innen:

#### Heidi Abram

Tel.: 0221-221-96168

Sprechzeit: Do. 14.00 – 15.30 Uhr



#### Thomas Gruner

Tel.: 0221-221-96411

## Sonntag

### Sonntagscafé

**14.00 – 17.00 Uhr**

An jedem 1. und 3. Sonntag im Monat öffnen Ehrenamtler das Café für Senioren, die Lust auf selbstgebackenen Kuchen, Waffeln und natürlich Gesellschaft haben!

<b>Jan.</b> 15.	<b>April</b> 01., 15.	<b>Juli</b> 01., 15.
<b>Feb.</b> 05., 19.	<b>Mai</b> 06., 20.	
<b>März</b> 04., 18.	<b>Juni</b> 03., 17.	

## Montag

### Geburtstagsfrühstück

**10.00 – 12.00 Uhr**

Die „Geburtstagskinder“, deren Geburtstage uns bekannt sind, laden wir zu einem Frühstück ein, das alle zwei Monate stattfindet. Je Geburtstagskind kann ein Gast mitgebracht werden. (Gedeck 3,50 €)

**Eine Anmeldung ist erforderlich bei Nicole Sdunek, Tel. 0221-221-96301.**

**06. Feb. | 19. März | 14. Mai | 25. Juni**

### Theaterkurs für alle ab 50

**11.00 – 12.30 Uhr | Ort: Foyer des Handwerkerhofes Chorweiler, Athener Ring 3 | Monatsbeitrag: 25,00 €**

Unter professioneller Anleitung der Theaterpädagogin erlernen Sie die Grundlagen des Theaterspiels. Stück für Stück, Szene für Szene wird das Schauspiel gemeinsam mit viel Spaß erarbeitet. Zum Abschluss jeder „Spielzeit“ wird das gemeinsam erarbeitete Theaterstück im großen Saal des Bürgerzentrum Chorweiler uraufgeführt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und der Einstieg ist jederzeit möglich. Vorbeikommen und mitmachen, auch Männer mit Bühnenambitionen sind gerne gesehen.

### Offene Karten- und Spielerunde

**Ab 14.00 Uhr**

Ob Rommé, Skat oder Canasta, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, jeder ist in den offenen Karten- und Spielrunden willkommen und kann jederzeit, ohne Anmeldung, einsteigen.

## Dienstag



### Dienstagstanz 55+

**14.00 – 16.30 Uhr | Ort: Großer Saal  
Eintritt: 4,00 € je Teilnehmer,  
(ermäßigt 3,00 €)**

Tanzen ist beschwingtes Training, von dem man nie genug bekommt. Jeder kann es und es macht in jeder Form und in jedem Alter Freude, Lebensfreude. Damen und Herren ab 55 Jahren sind herzlich eingeladen nach Live Musik von Standard über Latein bis zu modernen Tänzen – alles, was gefällt, aufs Parkett zu legen. Ob als Paar oder Solist, jeder kann mitmachen und neu dazu kommen, Geselligkeit ist garantiert, ebenso wie kleine Erfrischungen zu kleinen Preisen. Bei besonderen Festen bieten wir Ihnen ein abwechslungsreiches Zusatzprogramm. Beachten Sie hierzu bitte unsere Ankündigungen im Café Treffpunkt.

<b>Jan.</b> 17., 24., 31.	<b>April</b> 03., 10., 17., 24.
<b>Feb.</b> 07., 14. <b>Karnevalstanz, 28.</b>	<b>Mai</b> 15., 22. <b>Maitanz, 29.</b>
<b>März</b> 06., 13.	<b>Juni</b> 05., 12., 19., 26.

### Englisch-Gruppe

**10.00 – 11.00 Uhr | Ort: Café „Treffpunkt“**

Die offene Lerngruppe heißt jede/n neue/n Teilnehmer/in unabhängig von Vorkenntnissen herzlich willkommen.

## Mittwoch

### Nordic walking mit Magret Korecky

**9.00 – 10.00 Uhr | Treffpunkt: Café „Treffpunkt“**

**Kosten: 20,00 € für 10 Termine im Jahr**

Wer eine sportliche Betätigung sucht, bei der Gelenke und Kreislauf weniger belastet werden als beim Joggen, wer eine Aktivität zwischen Spazieren gehen/Wandern und Joggen sucht, der ist beim Nordic Walking gut aufgehoben.

### Richtig atmen und entspannen mit Magret Korecky

**11.30 – 12.30 Uhr | Ort: Sportraum**

**Kosten: 1,50 € je Teilnehmer**

Atemtechniken, Meditationen, Phantasie Reisen u. ä. dienen der Entspannung und der Erhaltung der Gesundheit. Diese Übungen sind auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Einstieg jederzeit möglich.

### Info-Nachmittage

Termine? Aushänge beachten!  
**Ort: Café „Treffpunkt“ | beitragsfrei**

- Wie erhalte ich einen Kölnpass? – Hilfe bei Antragstellung
- Wie schütze ich mich vor Gewalt und Betrug?
- Wie funktioniert (m)ein Handy? – Praktische Hilfe und Anleitung
- Wie ziehe ich die richtige Fahrkarte bei KVB oder Bundesbahn?

## Donnerstag

### Nostalgie-Touren 2012

**11.00 Uhr | Treff: Café „Treffpunkt“**

Ausflüge á la „Da war ich schon lange nicht mehr!“ – Besonders für körperlich eingeschränkte Senioren geeignet! Geplant und begleitet von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen.

<b>01. März</b>	<b>Rautenstrauch-Jost Museum</b>
<b>12. April</b>	<b>Museum der deutschen Geschichte</b>
<b>03. Mai</b>	<b>Flora Köln</b>
<b>14. Juni</b>	<b>Kölner Zoo</b>

Begleitung: Renate Lemanczik

Ansprechpartner: Thomas Gruner, Tel.: 0221-221-96411

### Offener Spielnachmittag

**Ab 14.00 Uhr | Ort: Café „Treffpunkt“**

Ob Wii, Brett- oder Kartenspiel – wir knobeln, würfeln und spielen in offener Runde. Jeder ist willkommen.

### Fröhliche Runde

**Ab 14.00 Uhr**

Offenes Treffen zum Austauschen und Reden.

## Freitag

### Spaziergänge

**10.00 – 12.30 Uhr | Ort: Café „Treffpunkt“ | beitragsfrei  
10. Februar, 09. März, 20. April, 11. Mai, 22. Juni**

Kommen Sie mit uns raus aus der Stadt und rein in die Natur! Spaziergänge in der Natur sorgen für ein besseres Wohlbefinden und helfen gegen kleine Stimmungstiefs. Gemeinsam laufen wir in geselliger Runde an der frischen Luft auf leichten und kurzen Wegen. Die Spaziergänge werden begleitet. Entferntere Ziele werden mit einem Kleinbus erreicht. **Mit Voranmeldung.**