

Gemeinsam älter werden in Humboldt/Gremberg

**Angebote, Veranstaltungen und
wichtige Telefonnummern**

Mai 2022



Es gelten die
aktuellen
Corona-
Regelungen

Humboldt/Gremberg

Angebote für Senior*innen in Humboldt-Gremberg

Montag

Frühstück im Gremberger Treff von 8:00 - 12:00 Uhr

Es erwartet Sie ein reichhaltiges Frühstück an einem gedeckten Tisch. Es ist keine Anmeldung nötig. Um eine Spende wird gebeten.

Gremberger Treff, Odenwaldstraße 38, 51105 Köln

Humboldter Altenstübchen am 02.05.22 von 15.00 – 17.00 Uhr

Gemeinsames Kaffeetrinken mit angenehmen Gesprächen und heiterer Stimmung. Um Anmeldung im Pfarrbüro unter: 0221 764121 wird gebeten.

Bücherei St. Engelbert, Pfarrer-Moll-Straße 54, 51105 Köln

Gymnastik 60+ von 18:15 – 19:15

Probestunde möglich. Infos und Anmeldung unter: 0221 – 430 27 27

Sporthalle Hachenburger Straße 1, 51105 Köln

Dienstag

Frühstück im Gremberger Treff von 08:00 - 12:00 Uhr

Es erwartet Sie ein reichhaltiges Frühstück an einem gedeckten Tisch. Es ist keine Anmeldung nötig. Um eine Spende wird gebeten.

Gremberger Treff, Odenwaldstraße 38, 51105 Köln

Süße Köstlichkeiten im Gremberger Treff am 03.05.22 ab 11.00 Uhr

An diesem Mittag gibt es eine süße Überraschung. So lange der Vorrat reicht. Keine Anmeldung nötig. Essen gegen Spende.

Gremberger Treff, Odenwaldstraße 38, 51105 Köln

Bücherei St. Engelbert St. Marien von 19:00 – 20:00 Uhr

Bücherausleihe. Keine Anmeldung nötig

Pfarrer-Moll-Straße 54, 51105 Köln

Mittwoch

Frühstück im Gremberger Treff von 08:00 - 12:00 Uhr

Es erwartet Sie ein reichhaltiges Frühstück an einem gedeckten Tisch. Es ist keine Anmeldung nötig. Um eine Spende wird gebeten.

Gremberger Treff, Odenwaldstraße 38, 51105 Köln

Neu! SeniorenNetzwerk Frühstück am 04.05.22 von 08.30-10.30 Uhr

Bei einem Frühstück können Sie mit der SeniorenNetzwerk-Koordinatorin ins Gespräch kommen und sich mit ihr und anderen Teilnehmern über Ihren Ideen für Ihren Stadtteil austauschen. Keine Anmeldung nötig.

Gremberger Treff, Odenwaldstraße 38, 51105 Köln

Seniorenclub am 11.05 & 25.05 von 15:00 – 17:00

Genießen Sie die Geselligkeit bei einer Tasse Kaffee. Keine Anmeldung nötig

Gustav-Adolf-Haus, Hachenburger Str. 3-5, 51105 Köln

Bücherei St. Engelbert St. Marien von 16:00 – 18:00 Uhr

Bücherausleihe. Keine Anmeldung nötig

Pfarrer-Moll-Straße 54, 51105 Köln

Chorprobe Ensemble Campanile von 19:30 – 21.00 Uhr

Anmeldung unter: 0221-8305196

Gustav-Adolf-Haus, Hachenburger Str. 3-5, 51105 Köln

Donnerstag

Frühstück im Gremberger Treff von 08:00 - 12:00 Uhr

Es erwartet Sie ein reichhaltiges Frühstück an einem gedeckten Tisch. Es ist keine Anmeldung nötig. Um eine Spende wird gebeten.

Gremberger Treff, Odenwaldstraße 38, 51105 Köln

Neu! Verbraucherberatung im Quartier am 05.05.22 von 10.00-13.00 Uhr

Anne Schneider von der Verbraucherberatung berät Sie gerne zu individuellen Themen. Anmeldung unter: 0221 84618836

Raum³, Grembergerstraße 42, 51105 Köln

Mittagstisch im Gremberger Treff von 12:00 - 14:00 Uhr

Gemeinsames Mittagessen in geselliger Runde. Es ist keine Anmeldung nötig. Um eine Spende wird gebeten.

Gremberger Treff, Odenwaldstraße 38, 51105 Köln

Neu! Ausflug der unternehmungslustigen Wanderschnecken:

Besuch Museum Ludwig in die Ausstellung: Isamu Noguchi

Die Teilnehmer*innen treffen sich am 5. Mai um 14.00 vor dem Museum Ludwig. Der Museumsbesuch beinhaltet eine Museumsführung, die pünktlich beginnt. Anmeldung bitte bei Klara Brümmer 0221-77755503. Der Ausflug ist kostenfrei.

Bücherei St. Engelbert St. Marien von 16:00 – 18:00 Uhr

Bücherausleihe. Keine Anmeldung nötig
Pfarrer-Moll-Straße 54, 51105 Köln

Freitag

Frühstück im Gremberger Treff von 08:00 - 12:00 Uhr

Es erwartet Sie ein reichhaltiges Frühstück an einem gedeckten Tisch. Es ist keine Anmeldung nötig. Um eine Spende wird gebeten.
Gremberger Treff, Odenwaldstraße 38, 51105 Köln

Frauengruppe von 15:00 - 17:00 Uhr

Genießen Sie Geselligkeit bei einer Tasse Kaffee. Anmeldung unter 0221-8303320
Gustav-Adolf-Haus, Hachenburger Str. 3-5, 51105 Köln

Essen bei Mello ab 17:30 Uhr

Sie bekommen ein leckeres warmes Abendessen. Voranmeldung unter: 0172-8990006 (max. 10 €)
Gaststätte Mello, Esser Straße 75, 51105 Köln

Wochenende

Keine Veranstaltungen im Mai

Veranstaltungen im Mai

Unternehmungslustige Wanderschnecken machen einen Ausflug in das Museum Ludwig

Sie sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit dem Wanderschnecken das Museum Ludwig zu besuchen. Es findet eine Museumsführung durch die Ausstellung „Isamu Noguchi“ statt.

Wann? 05.05.22 um 14.00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Museum Ludwig

Anmeldung: Klara Brümmer 0221-77755503

Der Ausflug ist kostenfrei (bei Wohnsitz in Köln)!



Save the date

Planungstreffen der unternehmungslustigen Wanderschnecken

Jeden ersten Dienstag von 9.30-10.30 Uhr trifft sich die Planungsgruppe der Wanderschnecken und bespricht die nächsten Ausflüge. Diese Gruppe ist offen und freut sich jederzeit über neue Teilnehmer*innen. Das nächste Treffen findet am 03.05.22 im Gremberger Treff statt.

Wenn Sie Ideen und Anregungen haben, welche Angebote in Humboldt/Gremberg fehlen, können Sie sich gerne bei der SeniorenNetzwerk-Koordinatorin Klara Brümmer (0173-658 4885) melden oder zum SeniorenNetzwerk-Frühstück am 04.05.22 in den Gremberger Treff kommen.

Aktuelle Corona- Regeln in NRW (Stand 19.04.2022)

Im öffentlichen Raum wird grundsätzlich der **Mindestabstand von 1,5 Metern** zwischen Personen empfohlen. Dort wo der Mindestabstand nicht eingehalten werden kann, sowie in Innenräumen wird das Tragen eines Mund-Nasen-Schutz empfohlen.

Die Pflicht zum Tragen mindestens einer medizinischen Maske (sogenannte OP-Maske) besteht in folgenden Bereichen:

- in und im Rahmen von Einrichtungen und Unternehmen des Gesundheitswesens (Krankenhäuser, Arztpraxen, etc.)
- Busse und Bahnen des öffentlichen Nahverkehrs
- in Obdachlosenunterkünften
- in Einrichtungen zur gemeinschaftlichen Unterbringung von Asylbewerber*innen, vollziehbar Ausreisepflichtigen, Flüchtlingen und Spätaussiedler*innen
- in den durch Hausrecht festgelegten Bereichen. Bei der Stadt Köln besteht eine Pflicht zum Tragen mindestens einer OP-Maske für Besucher*innen des Stadthauses Deutz, des Kalk-Karrees, der Bezirksrathäuser, der Kundenzentren, der Zulassungsstellen, des Standesamtes und aller sonstigen Verwaltungsgebäude, in denen Dienstleistungen durch Bedienstete der Stadt Köln im persönlichen Kontakt zu den Besucher*innen erbracht werden.



Wichtige Telefonnummern:

Polizei Köln: 110

Polizeiwache Kalk: 0221-229 463 0

Feuerwehr und Notarzt: 112

Arztrufzentrale: 116 117

Bürgertelefon: 0221-2210

Bürgerberatung Kalk: 0221-22198333

Bezirksvorsteher: 0221-22198301

Senioren Telefon: 0221-22127400

Seniorenvertretung

Telefonseelsorge ev.: 0800 111 0 111

Bezirk Kalk: 0221-221 98 305

Telefonseelsorge kath.: 0800 111 0 222

AWB: 0221-9222224

Stadt Köln Ordnungsamt: 0221-2210

Sperrmüll/wilden Müll

melden: 0221-922 22 22

SeniorenNetzwerk Humboldt-Gremberg, Klara Brümmer: 0173-658 4885

Heimfinder: www.heimfinder.nrw.de

Hilflose Personen melden: Wenn jemand auffällt, der*die verwirrt,
vernachlässigt und hilfebedürftig erscheint: 0221-22124444 (Mo-Fr: 7-19 Uhr)

Alzheimer Forum, Beratung für Angehörige: 0221-77755522

Zick für dich,

Häuslicher Unterstützungsdienst für Menschen mit Demenz: 0221-9845782

Seniorenberatung

Bezirk Kalk (z.B. Antragshilfe): 0221-985 77672 (Caritas)

0221-830 08012 (Deutsches Rotes Kreuz)

0221-221 98439 (Deutsches Rotes Kreuz)

0221-890 09370 (Johanniter-Unfall-Hilfe-e.V.)

0221-890 09371 (Johanniter-Unfall-Hilfe-e.V.)

Impressum:

SeniorenNetzwerk Humboldt/Gremberg
Klara Brümmer (SeniorenNetzwerk-Koordinatorin)
Boltensternstraße 16
50735 Köln
Mail: klara.brueemmer@sbk-koeln.de
Tel: 0173 6584885 oder 0221-77755503
Ausgabe 05/2022

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage:
www.seniorennetzwerke-koeln.de