

# Treff der Generationen\*

\* Das offene Haus im Grüngürtel

## BILDUNG, KULTUR UND BEWEGUNG

Angebote in Ihrer Nachbarschaft  
für Menschen mit Lebenserfahrung

### Wir beraten Sie gerne:

0221/95154049  
drh@quaeker-nbh.de  
Jörg Paschke

Treff der Generationen im  
Doris-Roper-Haus (DRH)  
Quäker Nachbarschaftsheim e.V.

Kreuzerstr. 5-9  
50672 Köln  
„Im Grüngürtel“



Treff der Generationen

Wir sind ein Kölner Bürgerzentrum. Ein Ort der Freizeitgestaltung, Bildung, Information und Kommunikation. Unser starker Wunsch, intensive Begegnung zu initiieren, die zu neuen Formen der Kooperation von Jung und Alt führt, bestimmt die Ausrichtung unseres Handelns.

QUÄKER NACHBARSCHAFTSHEIM  
NORBERT-BÜRGER-BÜRGERZENTRUM

.....

## AUSZUG AUS UNSEREM JAHRESPROGRAMM 2018

Die Jahresbroschüre liegt vor Ort für Sie bereit.

**Tai Chi** Diese sanfte und langsame Bewegungsart verbessert die Haltung, die Kraft und das Gleichgewichtsgefühl des Körpers. Es ist gerade für ältere Menschen geeignet. Dienstag 18-19:30 Uhr, Mittwoch 19-20 Uhr, Donnerstag 11:45-13:15 Uhr.

**Lebenslieder** Heilsame Lieder mit leicht nachzuvollziehenden Texten zu wichtigen Lebensthemen und aus unterschiedlichen Kulturen. Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 19:00-20:30 Uhr.

**Gedächtnistraining** Für Senioren – aktiviert das Langzeitgedächtnis, fördert die Konzentration und optimiert die Sinneswahrnehmung. Jeden Dienstag von 14:00-15:30 Uhr.

**Maschentausch** Wer zum Stricken, Häkeln oder Spinnen kommen möchte ist herzlich eingeladen. Diese Gruppe freut sich über neue Gesichter. Jeden Dienstag 10:30-13:00 Uhr trifft man sich in einer gemütlichen Runde.

**Menschen im Gespräch** Dieser Gesprächskreis regt an, ermutigt und begleitet die teilnehmenden Besucher. Älter werden mit Gewinn. Dieser Austausch findet jeden 3. Dienstag, von 10-12:30 Uhr, statt.

**Offene Holzwerkstatt** Sie wollen etwas Individuelles aus Holz herstellen? Kleinmöbel restaurieren, mit anderen ein Kunstobjekt schaffen oder etwas anderes? Mit oder ohne Erfahrung - bei uns können Sie loslegen. Jeden Mittwoch 10-13 Uhr.

**Sing mit, bleib fit** Wenn Sie Freude am Singen haben, sind Sie hier richtig. Bekannte Lieder aus Deutschland und anderen Ländern stehen auf dem Programm. Auch kölsche Lieder sind mit dabei. Jeden 2. Und 4. Dienstag von 17-18:30 Uhr.

**Training für's Herz** In diesem Kurs geht es um die Fitness von Menschen ab 60+, egal ob Sie bereits trainiert oder Anfänger sind. Angeboten werden Herz-Kreislaufübungen sowie Übungen zur Verbesserung der Mobilität und der Gleichgewichtsfähigkeit. Jeden Dienstag 10-11 Uhr.

**Ausblick Ruhestand** Die neue Freiheit vorbereiten und genießen. Diese Einzelveranstaltung am Dienstag, den 13.03.18 von 15-17 Uhr, richtet sich an alle, die frühzeitig ihren Blick auf die dritte Lebensphase werfen wollen. Egal ob noch im Beruf stehend oder schon im Vorruhestand.

Wir freuen uns auf Sie!