

# TREFF DER GENERATIONEN

BILDUNG, KULTUR & BEWEGUNG

Angebote in ihrer  
Nachbarschaft für Menschen  
mit Lebenserfahrung.



## WIR BERATEN SIE GERNE:

Treff der Generationen im Doris-Roper-Haus

Quäker Nachbarschaftsheim e. V.

Kreutzerstr. 5-9

50672 Köln

0221 95 15 40 49

drh@quaeker-nbh.de

Jörg Paschke



QUÄKER NACHBARSCHAFTSHEIM  
NORBERT-BÜRGER-BÜRGERZENTRUM

Unterstützt von den  
Roten Funken



# AUSZUG AUS UNSEREM JAHRESPROGRAMM 2023

## Die Jahresbroschüre liegt vor Ort für Sie bereit.

**THEATERKURS FÜR ANFÄNGER** Theater spielen kann jeder! Glaubt ihr nicht? Dann kommt vorbei. Einzige Voraussetzungen sind Spaß und Freude am Experimentieren. Jeden Mittwoch 12:15 Uhr. Tel. 0172 / 210 47 31.

**ENGLISCHKURS** Mit Entspannung und Spaß die Weltsprache Englisch professionell erlernen. Der Anfängerkurs findet jeden Donnerstag um 11 Uhr statt.

**SMARTPHONE WORKSHOP** Der Kurs behandelt Themen über die Grundlagen von Smartphones, die Kommunikation des Telefons mit WhatsApp, aber auch die digitale Fotografie etc. Freitag 13 Uhr.

**TAI-CHI & QIGONG** Diese sanfte und langsame Bewegungsart verbessert die Haltung, die Kraft und das Gleichgewichtsgefühl des Körpers. Es ist gerade für ältere Menschen geeignet. Jeden Dienstag 18 Uhr und Mittwoch 19 Uhr. Tel. 0221 / 16 84 79 48.

**LEBENS LIEDER UND HEILSAME LIEDER** Mit prägnanten und leicht nachzuvollziehende Texten und Melodien zu wichtigen Lebensthemen Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 19 Uhr. Tel. 0157 / 325 15 317.

**MASCHENTAUSCH-FADENRAUSCH** Wer zum Stricken oder Häkeln kommen möchte ist herzlich eingeladen. Diese Gruppe freut sich über neue Gesichter. Jeden Dienstag um 10:30 Uhr.

**MENSCHEN IM GESPRÄCH** Dieser Gesprächskreis regt an, ermutigt und begleitet die teilnehmenden Besucher. Älter werden mit Gewinn. Dieser Austausch findet jeden 3. Dienstag um 10 Uhr statt. Tel. 02202 / 10 80 40.

**GYMNASTIK** Hier geht es um die Fitness von Menschen ab 60. Angeboten werden Herz-Kreislaufübungen sowie Übungen zur Verbesserung der Mobilität und der Gleichgewichtsfähigkeit.

**GYMNASTIK FÜR FITTERE** Dienstag 10:30 Uhr. **GEMEINSAM FIT BLEIBEN** Mittwoch 09:45 Uhr.

**WAHRNEHMUNG, ENTSPANNUNG** 11 Uhr. Tel. 0221 / 48 89 02.

**TÄNZE DER VÖLKER** In einfachen bis mittelschweren Kreistänzen erfahren wir den rhythmischen und emotionalen Reichtum Europas und des Nahen Osten. Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat 10 Uhr. Tel. 0221 / 55 69 82.

**Für Ihre Treffen oder Gruppenangebote haben wir noch räumliche Kapazitäten frei. Bitte sprechen Sie uns an.**

## AUSZUG AUS UNSEREM JAHRESPROGRAMM 2023

### Die Jahresbroschüre liegt vor Ort für Sie bereit.

**THEATERKURS FÜR ANFÄNGER** Theater spielen kann jeder! Glaubt ihr nicht? Dann kommt vorbei. Einzige Voraussetzungen sind Spaß und Freude am Experimentieren. Jeden Mittwoch 12:15 Uhr. Tel. 0172 / 210 47 31.

**ENGLISCHKURS** Mit Entspannung und Spaß die Weltsprache Englisch professionell erlernen. Der Anfängerkurs findet jeden Donnerstag um 11 Uhr statt.

**SMARTPHONE WORKSHOP** Der Kurs behandelt Themen über die Grundlagen von Smartphones, die Kommunikation des Telefons mit WhatsApp, aber auch die digitale Fotografie etc. Freitag 13 Uhr.

**TAI-CHI & QIGONG** Diese sanfte und langsame Bewegungsart verbessert die Haltung, die Kraft und das Gleichgewichtsgefühl des Körpers. Es ist gerade für ältere Menschen geeignet. Jeden Dienstag 18 Uhr und Mittwoch 19 Uhr. Tel. 0221 / 16 84 79 48.

**LEBENSLIEDER UND HEILSAME LIEDER** Mit prägnanten und leicht nachzuvollziehende Texten und Melodien zu wichtigen Lebensthemen Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 19 Uhr. Tel. 0157 / 325 15 317.

**MASCHENTAUSCH-FADENRAUSCH** Wer zum Stricken oder Häkeln kommen möchte ist herzlich eingeladen. Diese Gruppe freut sich über neue Gesichter. Jeden Dienstag um 10:30 Uhr.

**MENSCHEN IM GESPRÄCH** Dieser Gesprächskreis regt an, ermutigt und begleitet die teilnehmenden Besucher. Älter werden mit Gewinn. Dieser Austausch findet jeden 3. Dienstag um 10 Uhr statt. Tel. 02202 / 10 80 40.

**GYMNASTIK** Hier geht es um die Fitness von Menschen ab 60. Angeboten werden Herz-Kreislaufübungen sowie Übungen zur Verbesserung der Mobilität und der Gleichgewichtsfähigkeit.

**GYMNASTIK FÜR FITTERE** Dienstag 10:30 Uhr. **GEMEINSAM FIT BLEIBEN** Mittwoch 09:45 Uhr.

**WAHRNEHMUNG, ENTSPANNUNG** 11 Uhr. Tel. 0221 / 48 89 02.

**TÄNZE DER VÖLKER** In einfachen bis mittelschweren Kreistänzen erfahren wir den rhythmischen und emotionalen Reichtum Europas und des Nahen Osten. Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat 10 Uhr. Tel. 0221 / 55 69 82.

**Für Ihre Treffen oder Gruppenangebote haben wir noch räumliche Kapazitäten frei. Bitte sprechen Sie uns an.**

# AUSZUG AUS UNSEREM JAHRESPROGRAMM 2023

## Die Jahresbroschüre liegt vor Ort für Sie bereit.

**THEATERKURS FÜR ANFÄNGER** Theater spielen kann jeder! Glaubt ihr nicht? Dann kommt vorbei. Einzige Voraussetzungen sind Spaß und Freude am Experimentieren. Jeden Mittwoch 12:15 Uhr. Tel. 0172 / 210 47 31.

**ENGLISCHKURS** Mit Entspannung und Spaß die Weltsprache Englisch professionell erlernen. Der Anfängerkurs findet jeden Donnerstag um 11 Uhr statt.

**SMARTPHONE WORKSHOP** Der Kurs behandelt Themen über die Grundlagen von Smartphones, die Kommunikation des Telefons mit WhatsApp, aber auch die digitale Fotografie etc. Freitag 13 Uhr.

**TAI-CHI & QIGONG** Diese sanfte und langsame Bewegungsart verbessert die Haltung, die Kraft und das Gleichgewichtsgefühl des Körpers. Es ist gerade für ältere Menschen geeignet. Jeden Dienstag 18 Uhr und Mittwoch 19 Uhr. Tel. 0221 / 16 84 79 48.

**LEBENS LIEDER UND HEILSAME LIEDER** Mit prägnanten und leicht nachzuvollziehende Texten und Melodien zu wichtigen Lebensthemen Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 19 Uhr. Tel. 0157 / 325 15 317.

**MASCHENTAUSCH-FADENRAUSCH** Wer zum Stricken oder Häkeln kommen möchte ist herzlich eingeladen. Diese Gruppe freut sich über neue Gesichter. Jeden Dienstag um 10:30 Uhr.

**MENSCHEN IM GESPRÄCH** Dieser Gesprächskreis regt an, ermutigt und begleitet die teilnehmenden Besucher. Älter werden mit Gewinn. Dieser Austausch findet jeden 3. Dienstag um 10 Uhr statt. Tel. 02202 / 10 80 40.

**GYMNASTIK** Hier geht es um die Fitness von Menschen ab 60. Angeboten werden Herz-Kreislaufübungen sowie Übungen zur Verbesserung der Mobilität und der Gleichgewichtsfähigkeit.

**GYMNASTIK FÜR FITTERE** Dienstag 10:30 Uhr. **GEMEINSAM FIT BLEIBEN** Mittwoch 09:45 Uhr.

**WAHRNEHMUNG, ENTSPANNUNG** 11 Uhr. Tel. 0221 / 48 89 02.

**TÄNZE DER VÖLKER** In einfachen bis mittelschweren Kreistänzen erfahren wir den rhythmischen und emotionalen Reichtum Europas und des Nahen Osten. Jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat 10 Uhr. Tel. 0221 / 55 69 82.

**Für Ihre Treffen oder Gruppenangebote haben wir noch räumliche Kapazitäten frei. Bitte sprechen Sie uns an.**