WOCHENPLAN

Dezember 2026	**Zeit**	**Beschreibung**	**Preis**
Montag	9^{30} – 10^{30}	Englisch 1 - Konversation	**Plätze frei!**
	9^{30} - 11^{00}	Spanisch Fortgeschrittene	
	11^{00} - 12^{00}	Englisch 2	**Plätze frei!**
	11^{00} – 12^{30}	Gedächtnistraining	auf Anfrage
	12^{30} – 13^{30}	Englisch 3	**Plätze frei!**
	10^{15} – 13^{45}	Malen und Zeichnen.	150€ im Quartal
	14^{30} – 16^{30}	Schreib-Café	**ab 16.11.**
	14^{30}	Doppel-Kopf	
	18^{00}	Qi Gong	auf Anfrage
	19^{00}	Philosophischer Kreis **NEU!**	**1x mtl. – 07.12.**
Dienstag	9^{30}	Qi Gong	
	10^{45} - 14^{15}	Malen und Zeichnen	150€ im Quartal
	11^{00} – 12^{30}	Englisch Konversation	auf Anfrage
	14^{00} -17^{00}	Boules	Offener Treff
Mittwoch	11^{00}-12^{00}	Fit in den Tag - Gymnastik	2€
	12^{15}-13^{45}	Gedächtnistraining 3	
	14^{00} -17^{00}	Boules	Offener Treff
	14^{00}	Spielen und Kreatives	
	17^{45}	Tai Chi	10 Treffen: 70€
Donnerstag	10^{00} -11^{00}	Yoga für Senior*innen	**auf Anfrage!**
	11^{00} -12^{00}	Yoga auf dem Stuhl	**auf Anfrage!**
	10^{00} -12^{00}	Digitales Angebot bei Fragen rund um das Mobiltelefon	**Offener Treff - Spende erbeten!**
	14^{00} -17^{00}	Boules	
	14^{30} – 16^{00}	Gedächtnistraining 1	
	14^{00} -17^{30}	Skat	Mitspieler gesucht
Freitag	10^{00}-12^{00}	Walking mit Aufwärmtraining	
	09^{30}-12^{00}	Bridge - Anfängerkurs	**auf Anfrage!**
	13^{30}-15^{00}	Diskussionsrunde „Zeitgeschehen“	
	14^{00} -17^{00}	Doppel-Kopf	

Externe Veranstaltungen für die Mieter der GAG Alt- Müngersdorf

Montag, 09./23. Dezember – 15.00 Uhr Spieletreff

Freitag, 07./21. Dezember - Seniorentreff jeweils Manstedter Weg 29 im Quartiersbüro

Dienstag, 01. Dezember – ab 14.30 Uhr Treffen der Bridgegruppe - Fr. Desombre

Mittwoch, 02. Dezember – 14.30 Uhr - Männertreff in der AT

Donnerstag, 03. Dezember – ab 11.30 Uhr – Eintopftag (1x mtl. von Dezember- März) Anmeldung erforderlich, siehe Aushang – Kosten: 6,50€ p.P.; Getränke extra

Mittwoch, 09. Dezember – 14.15 Uhr - Adventsfeier in der AT mit Live-Musik und Programm – Anmeldung und Spende erbeten!

Donnerstag, 10. Dezember – Kino-Abend – 17.30 Uhr – in netter Runde einen Film auf großer Leinwand schauen, danach bei einem Glas Wein und mitgebrachten Leckereien, zusammensitzen – Titel: siehe Aushang!

Dienstag, 15. Dezember – 10.45 Uhr - Tanzen mit Heidi Matheis – einfach erlernbare (Kreis-) Tänze – Bewegung mit Musik und Spaß – Kosten: 3.-€ **- Bleiben Sie fit!!!**

Dienstag, 15. Dezember – 18.00 Uhr – Lebendiger Advent – Einladung zu einem besinnlichen Beisammensein mit adventlichem Impuls in Zusammenarbeit mit der Clarenbach-Kirchengemeinde Köln-Braunsfeld, Glühwein/Punsch im Anschluss**!**

Donnerstag, 17. Dezember - 14.00 Uhr - Frauenstammtisch – von Frauen,für Frauen!

Dienstag, 22. Dezember – ab 10.00 Uhr Fußpflege – Anmeldung siehe Aushang

Donnerstag, 24. Dezember – 12.00 Uhr – Weihnachtsfeier für Alleinstehende mit festlichem Beisammensein und weihnachtlichem Programm – Anmeldung erforderlich – Die Veranstaltung ist kostenfrei – um eine Spende wird herzlich gebeten!

Angebote alle vierzehn Tage:

Dienstag, 01./15. Dezember	**Gedächtnistraining 2 – 14.30 Uhr**
Dienstag, 01./ 15. Dezember	**Offenes Singen – 13.00 Uhr (Anfangszeit geändert)**
Sonntag, 13./ 27. Dezember	**Bridgegruppe - 14.00 Uhr** – Hr. Mauthe

Auch in diesem Jahr unterstützen wir die **Weihnachts-Paketaktion** für die Bedürftigen in unserer Stadt, die durch die **Kölner Tafel** organisiert wird. Ab sofort können **bis zum 8. Dezember 2026** Weihnachtspakete gepackt und in der AT Dr. Schaefer-Ismer abgegeben werden. Bitte nur Lebensmittel, die gut verpackt und lange haltbar sind, Kaffee, Tee, Konserven, Süßigkeiten, Körperpflegemittel etc. – **Bitte KEINE Kleidungsstücke!** Wir wurden durch die Mitarbeiter der Tafel gebeten, dass die Pakete nur in einem verschlossenen Karton abgegeben werden – wir hoffen auf rege Beteiligung!
Im Jahr 2025 konnten der Tafel 120 Pakete übergeben werden.