

Pressemitteilung

**Caritasverband
für die Stadt Köln e.V.**

Pressekontakt

Ellen Bertke
Leitung Öffentlichkeitsarbeit

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.
Bartholomäus-Schink-Str. 6, 50825 Köln

Telefon: 0221 9 55 70-237

Telefax: 0221 9 55 70-230

E-Mail: oeffentlichkeitsarbeit@caritas-koeln.de

Web: www.caritas-koeln.de

Datum, 16.05.2024

3. Aktionstag „Nippes bewegt“

29. Mai ab 13 Uhr:

Aktiv, sportlich und gesund im Veedel für Menschen 60+

Am Mittwoch, 29. Mai, sind alle Interessierten, insbesondere Bewohner*innen über 60 Jahre aus dem Bezirk Nippes, von 13 bis 17 Uhr herzlich zur dritten Auflage von „Nippes bewegt“ am Bürgerzentrum Nippes (Altenberger Hof, Mauener Straße 92) eingeladen.

„Nippes bewegt“ ist ein bunter, kostenfreier Aktions- und Informationstag mit einer großen Auswahl an Bewegungsangeboten zum Mitmachen und Beratungsstellen aus dem Stadtbezirk. Mehr als 25 verschiedene Vereine, Einrichtungen und Initiativen gestalten den Tag.

Interessierte ab 60+ können beim Aktionstag die Vielfalt der Bewegungs- und Beratungsangebote rund um das Thema „Mobilität Ü 60“ hautnah erleben, neue Aktivitäten kennenlernen und die eigene Beweglichkeit austesten. Dies wird mit Schnupperangeboten wie Fitness für die 60er, Rücken-Yoga, Qigong, einem Pedelec-Simulator, Einstieg ins Boulespielen, Venendruckmessung und dem Alltags-Fitness-Test ermöglicht. Darüber hinaus können Rikschafahrten sowie ein Treppenlift vor Ort ausprobiert werden. Zur Verfügung stehen außerdem ein Reparatur-Café sowie das Team der Digitalsprechstunde Nippes.

Die Schirmherrschaft von „Nippes bewegt“ hat der stellvertretende Bezirksbürgermeister für den Stadtbezirk Nippes, Henning Meier, übernommen, der wie auch die Seniorenvertretung für den Stadtbezirk Nippes ein Grußwort spricht.

Das gesamte Programm und alle Informationen finden Interessierte auf der Homepage des Bürgerzentrums www.buergerzentrum-nippes.de. Bei Fragen steht Julius Lang (Koordinator des SeniorenNetzwerks Nippes von der Caritas Köln) als Ansprechperson zur Verfügung (E-Mail: seniorennetzwerk-nippes@caritas-koeln.de, Telefon: 0178 909 46 86

Auszug aus dem Programm:

Für Unterhaltung sorgt ein vielfältiges Rahmenprogramm mit KLABES (Krätzjer), Kunstorchester Kwaggawerk, Tanzgruppe des Altenberger Hofes, Nippeser Singtreff des SeniorenNetzwerks Nippes, Improtheater – Frühreif 2.0 und dem Stadtsportbund Köln.

Für warme Speisen (auch vegetarisch) sowie Kaffee und Kuchen sorgt wieder das Restaurant Potpourri. Die RheinEnergie ist erneut mit einer kostenlosen Wassertheke zu Gast.

Veranstalter sind die SeniorenNetzwerke Mauenheim (SBK), Niehl (DRK), Nippes (Caritas), Weidenpesch (DRK) und Riehl (SBK), das Bürgerzentrum Nippes – Altenberger Hof (Zug um Zug e. V.) und das Sanitätshaus rahm.

Die Aktionen werden gestaltet von:

Turnerkreis Nippes 1903 e.V., Turnverein Köln-Weidenpesch (TVM), Nippeser Boule Club e.V., Bürgerverein Für Nippes e.V., Radeln ohne Alter Köln e.V., Selbstbestimmt Leben Behinderter Köln e.V., Interkulturelles Zentrum 23 Nisan e.V., Senioren Servicedienste Köln e.V. (Friedhofsmobil), Hitzeaktionsplan Stadt Köln, Kölner Verkehrs-Betriebe AG (KVB), Amt für nachhaltige Mobilitätsentwicklung der Stadt Köln, Stadtsportbund Köln, Verkehrssicherheitsberatung der Polizei Köln sowie Beratungsangebote wie die Präventiven Hausbesuche und Seniorenberatungen aus dem Stadtbezirk Nippes, die Beratungsstelle wohn mobil für Wohnraumanpassung und Wohnungswechsel, das Demenznetz Nippes, die Kölsch Hätz Nachbarschaftshilfen und die Digitalsprechstunde des Altenberger Hofes. Außerdem vertreten sind auch Unternehmen wie das Radlager und die Firma Liftstar sowie Vereinigungen wie der ADFC Köln.