

Monatlicher Infobrief

für Zollstocker Seniorinnen und Senioren

SeniorenNetzwerk Zollstock



Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren Schnuppernachmittag mit Infos und praktischen Übungen

Wie kann ich mich auch im Alter selbst verteidigen?
Wie wichtig ist Stabilität im Gehen und im Stehen für meine Sicherheit im Alter?
Mit welchen Übungen stärke ich mein Selbstbewusstsein?

Donnerstag, 08. November 2018 14:30 bis 16:30 Uhr
Am Venloer Wall 15, 50672 Köln

Dozent: Carlo La Vergata, Taekwando-Großmeister, Sportschule Do-Jang Drago
Kosten: 3,- Euro inklusive Getränken und kleinem Imbiss
Anmeldung und Teilnahmegebühr: Marita Scheeres, scheeres@awo-koeln.de
und Tel 0221 2040722

Veranstalter: AWO Köln, SeniorenNetzwerke Bayenthal, Mülheim, Porz, Rath-Heumar und Zollstock

„Uns Sproch
es Heimat“

**AWO-Karnevals-
sitzung mit
tollem
Programm am
13.02.2019
14-18 Uhr
in den
Sartorysälen
(siehe Seite 3)**

Uniklinik Köln / Schmerzambulanz / Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie

Weibliche Probanden im Alter von 50-77 Jahren gesucht!

für eine wissenschaftliche Studie zum Einfluss der Körperwahrnehmung auf Entscheidungsprozesse

Für eine einmalige, zirka drei Stunden dauernde Studie werden weibliche Probanden gesucht. Während diese einige Aufgaben am Computer bearbeiten, wird der Herzschlag und die Aktivität der Gesichtsmuskeln gemessen. Vor der Untersuchung wird ein klinisches Interview zu psychischen Problembereichen durchgeführt.

Voraussetzung: keine neurologischen und Herz-Kreislauf-Erkrankung

Vergütung: € 8,- pro Stunde

Ort: Raum 513 (5. Etage), Pohligstraße 1 in Köln-Zollstock

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Robert Holtmann,

per E-Mail rholtman@smail.uni-koeln.de bzw. im Sekretariat

Sekretariat: Frau Beyer Tel 0221 470 5809 (Mo/Do 8-16 Uhr / Mi 8-12 Uhr)

Veranstalter: Uniklinik Köln

In dieser Ausgabe:

Seite 2 + 3
Termine Oktober
und Anfang
November 2018

Seite 3
Neuigkeiten aus
Zollstock und
Umgebung

Seite 4
Impressum
Allgemeine
Informationen

Beilage
Gruppen im
SeniorenNetzwerk

Herzliche Einladung zum nächsten offenen Treff Aktiv im Veedel

Am Montag, 05. November 2018, ab 10 Uhr
im SeniorenNetzwerk Zollstock im Bürgerhaus Zollstock, Rosenzweigweg 1
10 bis 12 Uhr

Offener Treff zum Informationsaustausch und zur Planung gemeinsamer Aktivitäten mit kleiner Kaffeepause

Darin eingebettet: Austausch zum Thema „Notfallmappen“ und erste Überlegungen zur Weihnachtsfeier des SeniorenNetzwerks

Der Infobrief des SeniorenNetzwerks Zollstock erscheint am Donnerstag nach Aktiv im Veedel und liegt dann zur Abholung im Bürgerhaus Zollstock aus. Er kann auch per Mail zugeschickt werden. **Der Infobrief 11/2018 erscheint am 08. November 2018.**

Ausgewählte Termine im Oktober 2018 in und um Zollstock

05.10.2018 (Fr) 19 Uhr
Zinema Zollstock: „Der Marsch“
 GB 1990, 93 Min. FSK 12
 Ort: Pfarrheim Zum Hl. Geist, Zollstockgürtel 33, Zollstock
Veranstalter: Katholisches Bildungswerk Köln, Seelsorgebereich Köln Am Südkreuz, Ortsausschuss Zollstock

06.10.2018 (Sa) 11 Uhr
„Wenn der Beckenboden nicht hält“
 Koloproktologische Erkrankungen erkennen, verstehen und behandeln
 Referent: Prof. Dr. Jan Brabender, Chefarzt Allgemein- und Visceralchirurgie
Veranstalter: Antoniusforum im St. Antonius Krankenhaus, Schillerstraße 23, Bayenthal in der Cafeteria

07.10.2018 (So) 15-16:30 Uhr
Offene Führung: Wissenswertes über Finkens Garten und ein Blick hinter die Kulissen
 Mit Verkostung alter Apfelsorten auf der Streuobstwiese
 Referentin: Gartenleiterin Rebecca Lay, Dipl. Biologin
Veranstalter: Finkens Garten, Friedrich-Ebert-Straße 49, Rodenkirchen

09.10.2018 (Di) 12:30 Uhr
„Herbstlicher Spaziergang durch den Beethovenpark“
 Besichtigung des Neubaus auf dem ehemaligen Waisenhausgelände am Sülgürtel und geführter Spaziergang mit Jutta Müller
 Treff: Haltestelle Berrenrather Str./Gürtel (KVB Linie 13)
 Kosten € 8,-
 Anmeldung bei J. Müller unter Tel 02233 211 76 oder mobil 0178 213 40 34
Veranstalter: Akademie für uns kölsche Sproch/ SK Stiftung Kultur

09.10.2018 (Di) 18 Uhr
Rosenparkgespräch: „Wenn der Fuß schmerzt“
 Individuelle Therapien bei Verletzungen oder Fehlstellungen der Füße
 Referent: Marius Braun, Oberarzt Unfall-, Hand- und Orthopädische Chirurgie
Veranstalter: Antoniusforum des St. Antonius Krankenhauses im Seniorenhaus Rosenpark, Bernhard-Feilchenfeld-Straße 5, Zollstock

10.10.2018 (Mi) 14:30 Uhr
Odeon-Seniorenkino: Überraschungsfilm ***
 Romanverfilmung mit Bruno Ganz
 Kosten € 4,-,
 Kartenreservierung erforderlich unter Tel 0221 31 31 10.
Veranstalter: Odeon-Kino, Severinstraße 81, 50678 Köln

11.10.2018 (Do) 9:30 Uhr
Frühstückstreff im SeniorenNetzwerk Zollstock
 Anmeldung bitte bis zum 08.10.2018 im SeniorenNetzwerk Tel 379 68 03
 Umlage der Kosten
Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock

11.10.2018 (Do) 17:30-19 Uhr
Knieschmerzen
 Referenten: Chefarzt Prof. Dr. Alfred Karbowski, Dr. Joachim Franzmann und Team
 Infos unter Tel 0221 3308 1356
 Anmeldung nicht erforderlich
Veranstalter: Krankenhaus der Augustinerinnen (Severinsklösterchen), Jakobstraße 27-31, 20678 Köln im Vortragssaal

13.10.2018 (Sa) 15-17 Uhr
Seniorentreff im Kolpingcafé
 (jeden Samstag)
 Kaffee, Kuchen und Programm
 Infos unter Tel 0221 35950
Veranstalter: Caritas Altenzentrum St. Maternus, Brückenstraße 21, Rodenkirchen im Café Brückchen

14.10.2018 (So) 18 Uhr
Herbstliches Konzert: Faszination Akkordeon
 Mit Alexandre Bytchkov aus Mainz
 Spende willkommen
Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Zollstock, Melanchthonkirche

16.10.2018 (Di) 13:30 Uhr
Busfahrt zum Saisonabschluss nach Bad Neuenahr (Hotel Krupp)
Anmeldung erforderlich: 09.10.2018 13:30 Uhr im Fernsehraum
Veranstalter: Rosenpark Köln, Bernhard-Feilchenfeld-Straße 5, Zollstock

18.10.2018 (Do) 10:30 Uhr
Literaturkreis
 Buchbesprechungen in geselliger Runde
 Info unter Tel 94 40 13 88
Veranstalter/ Ort: Café Lamerdin, Wittekindstraße 20, Klettenberg

18.10.2018 (Do) 14-16 Uhr
„Onlinespaziergang“
Wissenswertes zu internetfähigen mobilen Telefonen und Tablets
 Teil I Vortrag (14-15 Uhr)
 Teil II Fragestunde (15-16 Uhr)
 Aufwandsentschädigung
Bitte melden Sie sich im SeniorenNetzwerk Zollstock an unter Tel 0221 379 68 03 und geben Ihre Fragen bekannt.
Veranstalter: enactus-Gruppe der Hochschule Fresenius in Kooperation mit dem SeniorenNetzwerk Zollstock

18.10.2018 (Do) ab 19 Uhr
7. Stammtisch des Bürgervereins
Thema: Sicherheit in Zollstock
 mit dem Bezirksbeamten Wolfram Decke
 Alle Bürgerinnen und Bürger sind herzlich willkommen
 Treffpunkt: Gaststätte Schäffer am Südfriedhof
Veranstalter: Allgemeiner Bürgerverein Köln-Zollstock e.V.

*Alle Veranstaltungen sind kostenfrei, wenn nicht anders angegeben.
 *** Veranstaltung eventuell bereits ausgebucht.*

Ausgewählte Termine im Oktober und Anfang November 2018 in und um Zollstock

19.10.2018 (So) 19 Uhr
UC tanzt!
 Mit DJane Walumm
 (Von Oktober bis Februar jeden 3. Freitag im Monat)
 Eintritt € 4,-
Veranstalter: Sülzer Treff 60+ im Uni-Center, Luxemburger Straße 136, 1. Stock

24.10.2018 (Mi) 11 Uhr
Café Impuls: „Die Bahnhoßmission Köln“
Veranstalter: Bürgerhaus Stollwerck, Dreikönigenstraße 23, Südstadt, T 003

25.10.2018 (Do) 14-16 Uhr
Für absolute Anfängerinnen und Anfänger: „Onlinespaziergang“ - Wissenswertes zu internetfähigen mobilen Telefonen und Tablets
 Teil I Vortrag (14-15 Uhr)
 Teil II Fragestunde (15-16 Uhr)
 Aufwandsentschädigung
 Mindestteilnehmendenzahl fünf Personen
Bitte melden Sie sich im SeniorenNetzwerk Zollstock an unter Tel 0221 379 68 03 und geben Ihr Anliegen bekannt.
Veranstalter: enactus-Gruppe der Hochschule Fresenius in Kooperation mit dem SeniorenNetzwerk Zollstock

26.10.2018 (Fr) 16 Uhr
Trauercafé
 Jeden 4. Freitag von 16-18 Uhr im Pfarrheim St. Pius.
 Info bei Herr Diakon Dr. Zenon Szelest (Tel 93 67 24 50) oder Zenon.szelest@erzbistum-koeln.de
Veranstalter: Katholische Kirche am Südkreuz

28.10.2018 (So) 18 Uhr
Lieder- & Lyrik-Abend
Suche: wen? Was? Wie? Warum? ...
 Mit Texten, Liedern, Pantomime und der Uraufführung des Films WOHER – WOHIN?
Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Zollstock, Melanchthonkirche

30.10.2018 (Di) 19 Uhr
Deine Filme, meine Filme...
 Amateurfilmer stellen ihre Arbeitsversionen und fertigen Filme vor.
 Gäste sind willkommen.
Veranstalter: Club Kölner Filmer e.V. im Bürgerhaus Zollstock

02.11.2018 (Fr) 19 Uhr
Stammtisch für Interessierte, Mitglieder und solche, die es werden wollen
 Ort: Brauhaus am Kloster, Brühler Straße 108, Raderberg
Veranstalter: Raderberg Be-Leben e.V.

06.11.2018 (Di) 18 Uhr
Herzstolpern: Warten bis der Arzt kommt? Eine Reise durch das Herz
Herzrhythmusstörungen und ihre Behandlung
 Referenten: Dr. Christoph Ndawula, Oberarzt Medizinische Klinik und ein Vertreter der Kardiologischen Praxis Rodenkirchen
Veranstalter: Antoniusforum des St. Antonius Krankenhauses im MATERNUS Seniorenventrum Hauptstraße 128, Rodenkirchen

07.11.2018 (Mi) 15 Uhr
Senioren-Kino: „La mélodie – der Klang von Paris“ ***
 Eintritt € 6,- (für Kaffee, Kuchen, Film)
Sitzplatzreservierung unter Tel 27 25 77 17
Veranstalter: Filmpalast, Hohenzollernring 22-24

08.11.2018 (Do) 13:30 Uhr
Basar
 Selbstgebasteltes und hausgemachte Reibekuchen
Veranstalter/ Ort: Café Lamerdin, Seniorennetzwerk Klettenberg, Wittekindstraße 20, Klettenberg

*** Veranstaltung eventuell bereits ausgebucht.
 Alle Veranstaltungen sind kostenfrei, wenn nicht anders angegeben.

Neuigkeiten aus Zollstock und Umgebung

Weißer Ring e.V.: „Cyberkriminalität – nützliche Infos für Ihre persönliche Sicherheit“
„Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser
 Bewahren Sie sich bei Aktivitäten im Internet ein gesundes Misstrauen – auch dann, wenn die Inhalte mit bekannten Logos und in vertrauter Gestaltung aufwarten....
 (Eine gesicherte Verbindung) beginnt mit https://Im Browserfenster erscheint ein kleines Icon, z.B. in Form eines Vorhängeschlosses, das den jeweiligen Sicherheitsstatus symbolisiert („Geschlossen“ bzw. „geöffnet“),.....Vergewissern Sie sich, mit wem Sie es zu tun haben.....Kreditinstitute fordern grundsätzlich keine vertraulichen Daten per E-Mail oder per Telefon von Ihnen an.“ (Zitate aus der Broschüre)
Link im Internet: https://weisser-ring.de/sites/default/files/domains/weisser_ring_dev/downloads/broschuerecyberkriminalitaet.pdf
 Ausdrücke der Broschüre liegen im SeniorenNetzwerk aus.

Seniorenführungen am Kölner Hauptbahnhof - Neues Angebot der Bahnhoßmission Köln
 Kostenfreie Führung durch den Hauptbahnhof und Kennenlernen der Unterstützungsangebote für ältere Reisende und Kennenlernen der Räumlichkeiten der Bahnhoßmission Köln auf Gleis 1
 Die nächste Führung fürs SeniorenNetzwerk am 17.11.2018 ist bereits ausgebucht.
 Anmelden können Sie sich für Samstag, 06.12.2018, 10-11:30 Uhr – im SeniorenNetzwerk Zollstock Tel 0221 379 68 03
Veranstalter: Bahnhoßmission Köln

SeniorenNetzwerk Zollstock

Frau Marita Scheeres
Rosenzweigweg 1

50969 Köln

Träger:

AWO Köln

Telefon: 0221- 379 68 03

Mail:

awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de

www.seniorennetzwerke-koeln.de

www.awo-koeln.de

Bürozeiten:

in der Regel montags und donnerstags 9-17
Uhr, mittwochs 13:30-17 Uhr oder nach
Vereinbarung

Abwesenheit: 09.11.-23.11.2018

**I
m
p
r
e
s
s
u
m**

SeniorenNetzwerke verbinden

Der Stadtteil, in dem Sie leben, ist Ihnen vertraut und eine gute Nachbarschaft ist Ihnen wichtig. Der Beruf liegt hinter Ihnen, die Familie lässt Ihnen mehr freie Zeit. Ein guter Zeitpunkt, etwas Neues zu beginnen. Im Netzwerk knüpfen Sie Kontakte, lernen Gleichgesinnte aus Ihrem Stadtteil kennen, mit denen Sie etwas unternehmen können. Sie bringen gemeinsam Ideen und Projekte ins Rollen und entdecken ein ehrenamtliches Betätigungsfeld.

Sie haben Lust, für sich selbst und andere im eigenen Stadtteil aktiv zu werden:

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Willkommen im Netzwerk Zollstock.

Allgemeine Informationen

SPÄTlese: Jubiläumskonzert

Der Seniorenchor der Rheinischen Musikschule Köln feiert sein 10-jähriges Bestehen mit Liedern von Joseph Haydn und Franz Schubert über Willi Ostermann bis Bläck Fööss und Klüngelköpp

20.10.2018 (Sa) 19 Uhr

Eintritt: € 19,50 (ermäßigt € 11,50) inkl. VRS Ticket

Veranstalter: Volksbühne am Rudolfplatz, Aachener Straße 5, 50674 Köln

Seniorentag bei TanzBreuer

10.10.2018 (Mi) 14-17 Uhr

Tanznachmittag mit Aktionen. Der Eintritt ist frei.

Veranstalter: TanzBreuer, Mauritiussteinweg 90-91, 50676 Köln Tel 0221 21 61 61. www.tanzbreuer.de

„What is love?“ – Philosophie und Pop

Liebe als zentrales Thema der Pop- und Rockmusik

Referenten: Markus Melchers, Dr. Christina Münk

29.10.2018 (Mo) 19-20:30 Uhr

Kurs Nummer A-131807, € 5,- Entgelt

Veranstalter/ Ort: Volkshochschule Köln im Studienhaus am Neumarkt

Die Geschichte des Rheinparks und der benachbarten Grünanlagen

19.01.2018 (Fr) 14 Uhr

Führung zur Entwicklung des Parks seit der Bundesgartenschau im Jahr 1957 mit Dr. Joachim Bauer, dem stellvertretenden Leiter des Amtes für Landschaftspflege und Grünflächen

Herbstliche Impressionen im Rheinpark

03.11.2018 (Sa) 14 Uhr

Führung mit Gerhard Böckmann, ehemaliger Leiter des Rheinparks

Treffpunkt bei beiden Veranstaltungen:

Mammutbaum im Rheinpark

Veranstalter: Förderverein Kölner Rheinpark e.V. c/o Amt für Landschaftspflege und Grünflächen

MINT Festivalprogramm Köln (Auszug)

Wie gelingt die Digitalisierung in Deutschland?

3D-Drucker – Präsentation (0-99 Jahre)

18.10. / 23.10. / 25.10.2018 (Do bzw. Di) jeweils 17-17:30 Uhr

3D-Drucker: Welches Potential steckt in der Technologie? Was kann es? (0-99 Jahre)

13.10. / 20.10.2018 (Sa) jeweils 10-15 Uhr

Veranstalter: Stadtbibliothek Köln, Telekom Stiftung und MINT Forum e.V. und andere in der Zentralbibliothek Köln

„Bechstein Young Professionals“ in Kooperation mit der Hochschule für Musik und Tanz Köln

01.11.2018 (Do) 18 Uhr

Beethovens Tastengewitter mit Jaeyeon Won

06.12.2018 (Do) 18 Uhr

Überraschungen beim Nikolauskonzert

Musik verschiedenster Stilrichtungen (von Klassik bis Jazz oder Pop) in entspannter Atmosphäre

Veranstalter/Ort: C. Bechstein Centrum Köln in den Opern-Passagen, Glockengasse 6, 50677 Köln

AWO Karnevalssitzung für Seniorinnen und Senioren mit tollem Programm:

„Uns Sproch es Heimat“

Mittwoch, 13.02.2019 14-18 Uhr (Einlass ab 13 Uhr)

Im Ostermann-Saal / Sartory-Säle

Friesenstraße 44-48

Kosten €26,- (inkl. eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen)

Veranstalter: AWO Kreisverband Köln e.V. mit der Karnevalsgesellschaft Große Allgemeine

Interesse? Anmeldung bitte mit Vorkasse im SeniorenNetzwerk Zollstock bis zum 05.11.2018

Monatlicher Infobrief

für Zollstocker Seniorinnen und Senioren

SeniorenNetzwerk Zollstock



R
e
g
e
l
m
ä
ß
i
g
e

T
r
e
f
f
e
n

... und in Zollstock gibt es noch viel mehr regelmäßige Angebote...

Bitte erkundigen Sie sich bei Frau Scheeres im SeniorenNetzwerk Zollstock
Tel 379 68 03

Gesucht werden:

**Backgammon-
spieler und
-spielerinnen**

**Rummikub-
spieler und
-spielerinnen
(neue Gruppe
möglich am
Mittwoch)**

**Schachspieler und
-spielerinnen**

Bitte melden Sie sich im SeniorenNetzwerk Zollstock!

Aktiv im Veedel Treff für alle Interessierten **	Am ersten Montag im Monat 05. November 2018, 10- 12 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Ganzheitliches Gedächtnstraining **	Am 2.+4. Montag im Monat, 10 Uhr, Materialpauschale 08.10.+22.10.2018	Bürgerhaus Zollstock Information im SeniorenNetzwerk
Schachclub	Montags 13:30 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Job mit 60 plus! Interessensgemeinschaft von Rentner/innen	Dienstags 10:30-12 Uhr www.jobs60plus.de	Bürgerhaus Zollstock Tel. 240 70 63 (Fr. Roland) und Tel. 43 73 73 (Fr. Paulat)
Spieletreff Canasta und andere Spiele **	Dienstags 13:30 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Doppelkopfrunde **	Dienstags 14 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Qi Gong-Kurs ** Kursgebühr	Mittwochs 9:30-10:30 Uhr Kurs 19.09.-05.12.2018	Bürgerhaus Zollstock Kursleitung: Frau Becker Tel 282 36 20 www.heilpraxisbecker.de
Canastarunde ** Es sind noch Tische frei!	Mittwochs 10-13:30 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Englisch: English american conversation club EACC	Am 1.+3. Mittwoch im Monat, 15-16:30 Uhr Materialpauschale 17.10.+07.11.2018	Bürgerhaus Zollstock Tel. 99 20 56 18 Kursleitung: Herr Thamm
Club der Kreativen **	Am 2.+4. Mittwoch im Monat, ab 14 Uhr, 10.10.+24.10.2018	Bürgerhaus Zollstock
Wandergruppe ** Der 01.11.2018 ist ein Feiertag.	Am 1.+3. Donnerstag im Monat, Treff 10 Uhr 18.10.+01.11.2018	Haupteingang Südfriedhof
Tänzerische Gymnastik Curumba	Donnerstags 9:30-10:30 Uhr Kursgebühr Kurs bis 11.10.2018	Bürgerhaus Zollstock, Kursleitung Fr. Hebestreit Tel 550 31 60 und mobil 0174 900 8061
Englischgruppe: TwogroupE Der 01.11.2018 ist ein Feiertag. Bitte erfragen, ob das Treffen stattfindet.	Am 1.+3. Donnerstag im Monat, 10-12 Uhr Materialpauschale 18.10. + 01.11.2018	Bürgerhaus Zollstock Kursleitung: Herr Thamm S. Englisch am Mittwoch
Frühstückstreff **	Am 2. Donnerstag im Monat, 9:30 Uhr 11.10.2018 Umlage der Kosten	Bürgerhaus Zollstock Anmeldung im SeniorenNetzwerk Tel 379 68 03 bis Mo
Bowlingspielen mit der Spielkonsole Wii	Nach dem Frühstückstreff	Bürgerhaus Zollstock
Tänzerische Gymnastik Curumba Zwei Gruppen	Freitags 10-11+11-12 Uhr Kursgebühr Kurs bis 12.10.2018	Bürgerhaus Zollstock Siehe Curumba Donnerstag
Gedächtnstraining	Am 1.+3. Freitag im Monat, 10 Uhr, Materialpauschale 05.10.+19.10.+02.11.2018	Bürgerhaus Zollstock Information im SeniorenNetzwerk
Gemeinsame Zoobesuche und andere Ausflüge (abhängig vom Wetter)	Am 1. Freitag im Monat 12 Uhr 02.11.2018	Bürgerhaus Zollstock

**** Alle Gruppen und Treffen, die fett gedruckt sind, freuen sich ganz besonders über Verstärkung!**

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich einfach bei den Ansprechpersonen oder im SeniorenNetzwerk bei Frau Scheeres, Tel 0221 379 68 03 oder per Mail unter awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de