

A photograph of a man and a woman riding bicycles on a dirt path through a forest. The woman is on the left, wearing a light purple long-sleeved shirt and blue jeans. The man is on the right, wearing a red jacket, blue jeans, and sunglasses. They are both smiling and looking towards the right. The background is a lush green forest with sunlight filtering through the trees.

2017

Wegweiser

zu Angeboten und Aktivitäten

**für die Lebensphase
nach Familie und Beruf**

**in Bickendorf
und Ossendorf**

Inhalt

Bewegungs- und Sportangebote	4
Musizieren und Singen	6
Kreatives Gestalten	7
Und noch mehr Freizeitaktivitäten	8
Seniorenclubs / Seniorentreffs	10
Seniorenberatungsstellen	11
Weitere kostenfreie Beratungsangebote	13
Sonstige Hilfen	15
Mitgestalten – Mithelfen	17

Bewegungs- und Sportangebote

Miteinander tanzen in Kreistänzen

Mo 14.30 – 16 Uhr
Pfarrsaal St. Dreikönigen
Platanenweg 2–8, 50827 Köln

Marion Westhoff
Tel. 0178 / 209 25 04 oder
0221 / 530 45 93

Fit für 100 / Gesund und mobil im Alter / Training der Kraft, Balance und Koordination

Mo 10.30 – 11.30 Uhr und
Mi 14 – 15 Uhr
Dreifaltigkeitskirche
Rochusstraße 216, 50827 Köln

Marion Westhoff
Tel. 0178 / 209 25 04 oder
0221 / 530 45 93

Senioren-gymnastik

Di 10 – 11 Uhr
Gemeindezentrum BiOs Inn Köln
Rochusstraße 141, 50827 Köln

Gerda Dreiser
Tel. 0221 / 59 13 06

Fahrradfahren

von April bis September,
1x im Monat,
Termine nach Absprache

Hilde Gerrits
Tel. 0221 / 59 14 22

„Rückenfit“

ein Kurs im Frühjahr,
ein Kurs im Herbst
KiTa Henriette-Ackermann-Str. 26
50827 Köln

Ute Haupt
Tel. 0221 / 530 29 57





„Gesund und fit im Alter“

freitags, 10 – 11 Uhr

SKM Familienhaus Ossendorfspark

Franz-Raveaux-Straße 5 a/b

50827 Köln

Mechtild Frömbgen

Tel. 0221 / 94 65 62 41

Boule

von April bis Oktober,

jeden Mittwoch, 15 Uhr auf dem

Rosenhof bei Adam und Eva

Am Rosengarten 87, 50827 Köln

Winterpause beachten

Hilde Gerrits

Tel. 0221 / 59 14 22

Spaziergänge ins Grüne oder durch Köln

1x im Monat dienstags um 14 Uhr,

Termin und Treffpunkt nach

Absprache

Doris Ommer

Tel. 0221 / 530 22 37

Wanderungen durch Köln und Umfeld

1x im Monat samstags

Termin, Treffpunkt und

Uhrzeit erfragen

Ute Konermann

Tel. 0221 / 59 14 80

Fitness für alle

donnerstags 11 – 12 Uhr

(offenes Angebot)

Geistige und Körperliche Beweg-

lichkeit erhalten und verbessern

2 Euro Spende für den Verein

Wohncafé Nebenan

Vasterstraße 2, 50825 Köln

Tel. 0221 / 92 16 19 14

Musizieren und Singen

Zithermusik

Jeden 1. Dienstag, 14 Uhr
Clubraum St. Dreikönigen
Platanenweg 2–8, 50827 Köln

Franz Ringel

Tel. 0157 / 846 96 86

Offenes Singen und Kölsche Verzällcher

Termine nach Absprache
Treffpunkt am Rosengarten
Am Rosengarten 87, 50827 Köln

Johanna Otten

Tel. 0171 / 14 00 849

Seniorenchor Dreiklangchor

Jeden Donnerstag, 16 – 17 Uhr
Saal St. Dreikönigen
Platanenweg 2–8, 50827 Köln

Rika Eichner

Tel. 0176 / 42 68 71 31

Gemeinsames Singen

(offenes Angebot)
mittwochs 11– 12 Uhr
*Singen erfreut immer wieder,
Liedtexte können gerne mit-
gebracht werden*
2 Euro Spende für den Verein
Wohncafé Nebenan
Vasterstraße 2, 50825 Köln
Tel. 0221/92161914



Kreatives Gestalten

Intuitives Malen

Zweimal im Monat

(genaue Termine nachfragen)

Clubraum St. Dreikönigen

Platanenweg 2–8, 50827 Köln

Fr. Widdershooven

Tel. 0221 / 712 75 03



Und noch mehr Freizeitaktivitäten



Spieleabend

Treffpunkt am Rosengarten
Am Rosengarten 87, 50827 Köln

Hilde Gerrits

Tel. 0221 / 59 14 22

Führungen, Besichtigungen, z. B. Bickendorfer Rundgang

Ulrich Voosen

Tel. 0221 / 530 64 42

Gemeinsames Mittagessen für Senioren ab 60 Jahren

Mo – Fr 12.30 Uhr

*Bitte mit Anmeldung unter
0221/92 16 19 14. Kostenbeitrag
5 Euro für Essen und Getränke.*

*Der Speiseplan wird mit
den Teilnehmern abgestimmt.*

Wohncafé Neben
Vasterstraße 2, 50825 Köln

Tel. 0221 / 92 16 19 14

Frühstücksgruppen am Rosengarten

montags und donnerstags
10 – 12 Uhr

Treffpunkt am Rosengarten
Am Rosengarten 87, 50827 Köln

Ingrid Bauer

Tel. 0221 / 530 55 15

Maria Vauda

Tel. 0157 / 86 84 08 55

Offener Cafebetrieb

Mo, Di, Do, Fr 9 – 12 Uhr

*mit der Möglichkeit zu
Kontakt und Geselligkeit sowie
günstigem Frühstück*

Ökumenische Begegnungsstätte
Café Bickolo e.V.

Clemens-Hastrichstraße 11
50827 Köln

Gudrun Alles

Tel. 0221 / 595 26 25

Frühstück im SKM Familienhaus Ossendorfpark

14-tägig dienstags, 9.30 – 11.30 Uhr
Franz-Raveaux-Straße 5 a/b
50827 Köln

Mechtild Frömbgen
Tel. 0221 / 94 65 62 41

Tägliches, günstiges Frühstücksangebot

8.30 – 9.30 Uhr

Mittagessen

12 – 13 Uhr

Initiative Bauen Wohnen Arbeiten
Peter-Michels-Str. 1 – 9, 50827 Köln

Dieter Breuer
Tel. 0221 / 594 87 89

Frühstückstreff Ossendorfer Weg

Jeden Mittwoch, 10 – 12 Uhr
Familientreff Aktion
Nachbarschaft e.V.
Ossendorfer Weg 5, 50827 Köln

Christian Baack
Tel. 0172 / 26 63 986

Nachbarschaftscafe am Erlenweg

2 Sonntage im Monat, 13 – 16 Uhr
*Offener Cafetreff für Geflüchtete und
Nachbarn aus Bickendorf/
Ossendorf, nicht während der
Ferienzeit*

Foyer Epiphaniaskirche
Erlenweg 39, 50827 Köln

Thomas Wydra
Tel. 0221 / 13 06 435

Filmvorführungen

September bis April, 1x im Monat
dienstags oder donnerstags 15 Uhr
Termin erfragen

Gemeindezentrum BiOs Inn Köln
Rochusstraße 141, 50827 Köln

Hilde Gerrits
Tel. 0221 / 59 14 22

Treffpunkt Vielfalt

*Austausch & Begegnung zu den
Themen Kunst / Musik / Literatur /
Gesundheit / altes Gartenwissen,
Saisonelle Angebote,
Infos auf Anfrage*

Rochusstraße 93, 50827 Köln

Angelika Burauen
Tel. 0221 / 49 42 17 (AB)



Seniorenclubs / Seniorentreffs

Epiphaniaskirche

jeden ersten Mittwoch im Monat
von 15 – 17 Uhr

Erlenweg 39, 50827 Köln

Uta Walger

Tel. 0221 / 88 87 79 22

Seniorenclub St. Dreikönigen

dienstags von 14.30 – 17.30 Uhr

Unterkirche St. Dreikönigen

(Eingang Weißdornweg 91)

50827 Köln

Andrea Förster

Tel. 0221 / 530 18 15

Ökumenische Begegnungsstätte Cafe Bickolo e. V. mit gemein- samen Mittagessen

jeden Donnerstag 13 – 16.30 Uhr

Clemens-Hastrich-Straße 11

50827 Köln

Gudrun Alles

Tel. 0221 / 59 52 625

SKM Familienhaus Ossendorfspark

jeden 2. und 4. Montag im

Monat, 14 – 16 Uhr

Franz-Raveaux-Straße 5 a/b

50827 Köln

Mechtild Frömbgen

Tel. 0221 / 94 65 62 41

Wohncafe Nebenan

dienstags 15 – 18 Uhr,

Cafe Nachmittag mit, frischen

Waffeln, Kirschen und Sahne

(offenes Angebot), Beisammen

sitzen, Austausch, genießen

Vasterstraße 2, 50825 Köln

Tel. 0221/92 16 19 14



Seniorenberatungsstellen

Hier finden Sie Rat und Hilfe bei allen Fragen rund um das Älterwerden, z. B. zu den Themen Grundsicherung, Pflegeversicherung, Schwerbehinderung, ambulante Hilfen wie Pflegedienste und Mahlzeitendienste, Wohnen im Alter, Vorsorgevollmachten und gesetzliche Betreuungen und vieles mehr. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich, in der Beratungsstelle oder bei Ihnen zu Hause.

Seniorenberatung der Diakonie gGmbH Köln

Bezirksrathaus Ehrenfeld
Venloer Straße 419 – 421
50825 Köln

Irina Drachenberg

Tel. 0221 / 221 9 44 00

irina.drachenberg@stadt-koeln.de

Seniorenberatung des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Köln e. V.

Landmannstraße 34, 50825 Köln

Ulla Gerads, Evelin Lieb

Tel. 0221 / 9711243

beratung.ehrenfeld@drk-koeln.de

Seniorenberatung des Caritasverbandes für die Stadt Köln e. V. in Ehrenfeld

Geißelstraße 1, 50823 Köln

Mechthild Bläsius

Tel. 0221 / 569 57 812

mechthild.blaesius@caritas-koeln.de

Seniorenberatung der Diakonie gGmbH Köln

Rochusstraße 214, 50827 Köln

Stephanie Außem

Tel. 0221 / 28 58 18-12

sb-ehrenfeld@diakonie-koeln.de

Für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund besteht zusätzlich folgendes Angebot:

**Arbeiterwohlfahrt Kreisverband
Köln e. V., Veedel für Alle –
Türkische Beratung für
ältere Menschen in Ehrenfeld**

Peter-Bauer Straße 2, 50823 Köln

Bagnu Yazici

Tel. 0221 / 57 33 - 215

yazici@awo-koeln.de



Weitere kostenfreie Beratungsangebote

Offene Sozialberatung Ökumenische Begegnungsstätte Cafe Bickolo e. V.

*Hilfe in Krisen und Notlagen sowie
Weitervermittlung an Fachstellen
und Angebote für Senioren*

Di 10 – 12 Uhr und Fr 10 – 13 Uhr

Hausbesuche nach Absprache

Clemens-Hastrich-Straße 11

50827 Köln

Gudrun Alles, Tom Heitkämper

Tel. 0221 / 59 52 625

info@bickolo.de

Allgemeine Sozialberatung SKM Familienhaus Ossendorfpark

montags 16 – 17 Uhr und
donnerstags 10 – 12 Uhr und nach
persönlicher Terminvereinbarung

Franz-Raveaux-Straße 5 b

50827 Köln

Mechtild Frömbgen

Tel. 0221 / 94 65 62 41

familienhaus@skm-koeln.de

Seniorenvertretung Ehrenfeld

jeden zweiten und vierten Montag
von 10 – 12 Uhr

im Bürgeramt Ehrenfeld

Venloer Straße 419 – 421

(Bezirksrathaus), 50825 Köln

Tel. 0221 / 221 - 942 45

Information über Angebote und Möglichkeiten vor Ort:

Treffpunkt am Rosengarten

Am Rosengarten 87, 50827 Köln

Sozialraumkoordination
Bickendorf/Westend/Ossendorf,
outback stiftung

Thomas Wydra

Tel. 0221 / 130 64 35 oder

0172 / 520 50 05

wydra@outback-stiftung.de

Seniorennetzwerk Bickendorf,
Quäker Nachbarschaftsheim e.V.

Heinz Schwirten

Tel. 0221 / 95 15 40 49 oder

01578 / 602 55 66

drh@quaeker-nbh.de

Information über Angebote und Möglichkeiten Internetportal
www.stadtbezirk-ehrenfeld.info:

Das Internetportal informiert über Angebote und Veranstaltungen von Trägern aus dem sozialen Bereich. Folgende Rubriken informieren: Aktuelles / Termine / Notruf, Hilfe und Beratung / Wegweiser, Pläne und Informationsportale

www.stadtbezirk-ehrenfeld.info

Sonstige Hilfen

„Freunde alter Menschen“ – Besuchspartnerschaften

Ziel unseres Engagements ist es, die Einsamkeit und Isolation älterer Menschen zu lindern. Wir bringen junge und alte Menschen zusammen. Durch Gespräche, Unternehmungen und die Aufmerksamkeit unserer Ehrenamtlichen wird die Lebensfreude, Energie und geistige Aktivität geweckt. Durch regelmäßige Besuche können freundschaftliche Bande entstehen.

Ria Ostwald

**Tel. 0221 / 95 15 40 49 oder
0178 / 69 883 08**

freundealtermenschen@

quaeker-nbh.de

www.famev-koeln.de

Ehrenamtlicher Handwerksservice

Unsere Freiwilligen bieten ihre Hilfe bei kleinen Reparaturen oder Veränderungswünschen im Haushalt an. Das Angebot richtet sich insbesondere an alleinlebende, ältere Menschen.

Heinz Schwirten

**Tel. 0221 / 95 15 40 49 oder
01578 / 602 55 66**

Kleiderkammer

*Mo, Di, Do, Fr von 9 – 12 Uhr
Möglichkeit des Erwerbs gut erhaltener Second-Hand-Kleidung für Ältere sowie in Übergrößen*

Ökumenische Begegnungsstätte

Cafe Bickolo e. V.

Clemens-Hastrich-Straße 11

50827 Köln

Gudrun Alles

Tel. 0221 / 59 52 625

Ökumenischer Hospizdienst im Kölner Westen e.V.

Begleitung Schwerkranker, Sterbender und ihrer Angehörigen
Goldammerweg 40, 50829 Köln

Brigitta Lepke-Lehmann

Tel. 0221 / 539 74 52

info@hospiz-koeln-west.de

Caritasverband für die Stadt Köln

Patientenbegleitung, Begleitung ins Krankenhaus, Hilfe während des Krankenhausaufenthaltes und nach der Entlassung

Geisselstraße 1, 50823 Köln

Sabine Wanner

Tel. 0221 / 56 95 78 -24

patientenbegleitung@caritas-koeln.de

Sozial-Betriebe-Köln

SenioAss: ehrenamtliche Assistenz für Menschen mit körperlichen Erkrankungen

Boltensternstraße 16, 50735 Köln

Gisela Erner

gisela.erner@sbk-koeln.de

SenioAss: ehrenamtliche Assistenz für Menschen mit Demenz

Boltensternstraße 16, 50735 Köln

Astrid Näthke

Tel. 0221 / 77 75 54 99

astrid.naethke@sbk-koeln.de

Mitgestalten – Mithelfen

Wir brauchen und schätzen Sie und Ihre Hilfe!

Ihre Ideen, Fertigkeiten und Erfahrungen stehen bei uns hoch im Kurs. Wenn Sie etwas Zeit haben, die Kinder schon längst ihre eigenen Wege gehen, Sie das Berufsleben schon bereits reduziert oder hinter sich haben, suchen Sie vielleicht eine sinnvolle Aufgabe, möchten etwas für sich selbst und andere tun. Finden Sie mit uns im Gespräch heraus, welche Aufgabe Ihnen Freude machen würde!

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:

Seniorennetzwerk Bickendorf

Heinz Schwirten

Tel. 0221 / 95 15 40 49 oder

01578 / 602 55 66

drh@quaeker-nbh.de

SKM Familienhaus Ossendorfpark

Heike Sperber

Tel. 0151 / 50 71 80 49

heike.sperber@skm-koeln.de

Ökumenische Begegnungsstätte

Cafe Bickolo e. V.

Gudrun Alles

Tel. 0221 / 59 52 62

info@bickolo.de

UHU's Unter Hundert Unterwegs

Hilde Gerrits

Tel. 0221 / 59 14 22

hgerrits@gmx.de

Weltoffen im Veedel

**Willkommenskultur für Geflüchtete
in Bickendorf & Ossendorf**

www.weltoffen-im-veedel.de

Aktion Nachbarschaft e.V.

Christian Baack

Tel. 0172 / 266 39 86

Wohncafé Nebenan

Tel. 0221 / 92 16 19 14

www.wohncafe-nebenan.de

... und hier noch ein Rätsel

Frage 1

Welche der genannten Kirchen steht nicht in Bickendorf oder Ossendorf?

- A Epiphaniaskirche
- B St. Dreikönigen
- C St. Bartholomäus

Frage 2

Welches Denkmal steht vor der Dreifaltigkeitskirche?

- A Schnüsse Tring
- B Schnüsse Ting
- C Schnüte Ding

Frage 3

Wann findet der nächste Weihnachtsmarkt im Ossendorfpark statt?

- A 22.11.2017
- B 01.12.2017
- C 28.12.2017

Frage 4

Welcher Verein wurde 2016 im Westend gegründet?

- A Aktion Nachbarschaft e.V.
- B Aktion Mensch e.V.
- C Aktion Sport e.V.

Frage 5

Wie viele Menschen leben in Ossendorf und Bickendorf?

- A ca. 23.500 Menschen
- B ca. 25.500 Menschen
- C ca. 27.000 Menschen

Frage 6

Was gibt es nicht in Bickendorf?

- A Bickendorfer Büdchenlauf
- B Bickendorfer Fahrradbüdchen
- C Bickendorfer Wurstbüdchen

Frage 7

Wie finden Sie diese Broschüre?

- A gut
- B sehr gut
- C unglaublich gut

Auflösung
1) C 2) A 3) B 4) A 5) B 6) C 7) C

In Zusammenarbeit mit



gefördert von

Besser hier zu Hause



Impressum

Herausgeber

Seniorennetzwerk
Bickendorf
Am Rosengarten 87
50827 Köln

V. i. S. d. P.

Heinz Schwirten

Text

Mechtild Frömbgen
Gudrun Alles
Thomas Wydra
Heinz Schwirten
Stephanie Außem

Gestaltung

agnes stein berlin

Fotos

S. 15 © Heinz Schwirten

fotolia.com

Titel © Kzenon, S. 12 © Gabriel Blaj, S. 8 © diesidie, S. 6 © Peter Mühlens, S. 5 © drubig-photo, S. 7 © spuno, S. 10 © Gina Sanders, S. 9 © PhotoSG, S. 4 © Robert Kneschke, S. 7 © Gina Sanders

