

# Veedelsbrief

## SeniorenNetzwerk Sülz

mit den aktuellen Terminen für den Monat April 2024

### Gestaltungskurs „Formen und Farben“

Der Gestaltungskurs mit verschiedenen Materialien trifft sich jeden **1. und 3. Montag** im Monat **von 15:30- 17:30 Uhr** in den Räumen des Pfarrbüros St. Nikolaus, Nikolausplatz 17. Es entsteht ein Unkostenbeitrag von 8,- Euro pro Termin, der gerne von Seiten des SeniorenNetzwerkes finanziell unterstützt wird.

**Weitere Informationen und Anmeldung:** Ulla Michovius, Tel.: 0221-4305750

---

### Offener Seniorentreff Sülz: Kriminalprävention Cybercrime (Gefahren im Internet)

Am **Mittwoch**, den **24.04.2024 von 15:00 -17:00 Uhr** besucht uns Kriminalhauptkommissar Eric Dieden von der Polizei Köln und verschafft uns Einblicke zum Thema „**Gefahren und aktuelle Bedrohungen im Internet - Was kann ich dagegen tun?**“ Wir erhalten Tipps und Handlungsmöglichkeiten um uns besser zu schützen und es gibt die Möglichkeit, aufkommende Fragen im Anschluss zu klären.

**Ort:** Internationales Caritas-Zentrum, Zülpicher Straße 273b, 50937 Köln

**Vorherige Anmeldung erwünscht:** Barbara Bermüller, Telefon: 0221-442631

---

### Bridge-Gruppe

Die Bridge Spieler\*innen treffen sich **mittwochs von 14:30-17:00 Uhr** in den **Räumlichkeiten der Stelze e.V.**, Joseph-Stelzmann-Straße 2a.

**Weitere Informationen und Anmeldung:** Finny Breitbach, Tel.: 0221 66007-192

---

### Boule-Gruppe im Beethovenpark

Die Boule-Gruppe trifft sich jeden **Montag um 10.30 Uhr** zum gemeinsamen Spiel. Es wird wie üblich auf dem Schotterplatz im Beethovenpark, dem „**Sülzer Balkon**“ gespielt (Eingang Neuenhöfer Allee / Platz der Kinderrechte).

---

### Smartphone- und Tablet-Treff

Am **Montag, 08.04. und 22.04. von 14:00 bis 15:30 Uhr** findet im Internationalen Caritas-Zentrum, Zülpicher Straße 273b der offene Treff statt. Dort wird eine digitale Anwendung / App vorgestellt und im Anschluss individuelle Fragen geklärt.

**Vorherige Anmeldung:** Internationales Caritas-Zentrum, Telefon: 0221-84641320, Email: [icz@caritas-koeln.de](mailto:icz@caritas-koeln.de)

---

### Sonntagsfrühstück für Jung und Alt

Jeden **1. Sonntag im Monat**, am **07.04.2024** (April) und **05.05.2024 (Mai)** von **9:30 – 11:30 Uhr** laden wir herzlich ein zum Sonntagsfrühstück für Jung und Alt. Um Kaffee, Tee, Brötchen und Butter kümmern wir uns. Wir freuen uns, wenn etwas zum Belegen oder Sonstiges fürs Frühstück mitgebracht wird.

**Ort:** Palanterstraße 13, 50937 Köln

**Weitere Informationen und Anmeldung:** Barbara Bermüller, Tel.: 0221-442631 oder Anna Marie Lehmann, Tel.: 0157-79261065

---

# Veedelsbrief

## SeniorenNetzwerk Sülz

mit den aktuellen Terminen für den Monat April 2024

### Offene Sprechstunde SNW Sülz & Klettenberg

Wir informieren über anstehende Projekte, Veranstaltungen, Aktivitäten und Neuigkeiten aus den Netzwerken und freuen uns auf Ihre Vorschläge, Ideen und Fragen.

Die Offene Sprechstunde findet jeden **letzten Mittwoch im Monat, von 13:00 bis 15:00 Uhr** in der Palanterstraße 13 statt (im März am **24.04.2024**).

---

### Sanftes Yoga 50+

In diesem Kurs praktizieren wir sanftes Yoga, Atem- und Entspannungsübungen sowie kurze Meditationen für Menschen ab 50 und älter. Die erlernten Praktiken sollen uns helfen, Spannungen abzubauen und mehr Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Die Kursleitung übernimmt **Beate Krieger-Spohr**, seit 15 Jahren Yoga-Praktizierende.

**Wann: Ab dem 18.04.2024** jeden Donnerstag von 17 -18 Uhr

**Wo:** Palanterstr.13, 50937 Köln

**Mitbringen:** Gymnastikmatte, Getränk, bequeme Kleidung

*Pro Treffen fällt ein Unkostenbeitrag von 2,00 Euro an*

**Vorherige Anmeldung:** Finny Breitbach, Tel.: 0221 66007-192

---

### Doppelkopfrunde SNW Lindenthal, Sülz & Klettenberg

Die Doppelkopfrunde trifft sich 2 x im Monat **mittwochs von 14:00 bis 17:00 Uhr** in der Palanterstraße 13.

**Termine:** Mittwoch, den **06.03.2024, 20.03.2024, 03.04.2024, 17.04.2024, 08.05.2024, 22.05.2024**

**Interessierte gerne melden:** Hartmut Stein, Tel.: 0172-6315277

---

### 2. Aktionstag Senior\*innen: Unterwegs im Alter – aber sicher

Im **Thielenbrucher Straßenbahn-Museum** können sich Senior\*innen und deren Angehörige rund um das Thema Sicherheit und vorbeugende Maßnahmen im Alltag informieren und aktiv beteiligen.

**Wann:** Samstag, den 27.04.2024 von 11:00 bis 15:00 Uhr

**Wo:** Otto-Kayser-Straße 2c, 51069 Köln-Dellbrück (Endstation KVB Linie 13)

---

**Weitere beiliegende Informationen:** ASB-Tagesfahrten für die Monate Mai und Juni 2024

Herzliche Ostergrüße,  
Finny Breitbach

Koordination SeniorenNetzwerk Sülz  
ASB Alten- und Pflegeheime Köln GmbH  
Gottesweg 85a, 50969 Köln  
Telefon: 0221 66007-192  
E-Mail: finny.breitbach@asb-koeln.de

