

Veedelsbrief

SeniorenNetzwerk Sülz

mit den aktuellen Terminen für den Monat Mai 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: Reflexionstreffen „Vorsicht Trickbetrug“

am **Mittwoch, den 08.05.2024** findet um **15-17 Uhr** ein Nachtreffen / Reflexionstermin zu den Sicherheitsseminaren „Vorsicht Trickbetrug“ aus 2023 statt.

Wir werden mit der **Seminarleitung Catrin Wagner** über unsere Erfahrungen aus den letzten Monaten sprechen und offene Fragen 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

An jedem **2. und 4. Montag im Monat 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

Sonntagsfrühstück für Jung und Alt

Jeden **1. Sonntag im Monat - 05.05.2024 (Mai)** und **02.06.2024 (Juni)** 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 Mai 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 Mai am **29.05.2024**).

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: 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

Schachgruppe

Die Schachgruppe trifft sich **dienstags** wöchentlich von **13:00 – 16:30 Uhr** in der Palanterstraße 13.

Information und Anmeldung: Herr Dase, Tel.: 0151-20568509 / Email: h.dase@gmx.de

Theatergruppe AMUSA zeigt: Cyrano de Bergerac - Quel Malheur

Wann: Freitag, der 03.05.2024 um 19:30 Uhr + Samstag, der 04.05.2024 um 18:30 Uhr

Wo: Internationales Caritas-Zentrum, Zülpicher Straße 273b

Karten sind erhältlich an der Abendkasse

Herzliche Frühlingsgrüße,
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

