

Veedelsbrief

SeniorenNetzwerk Sülz

mit den aktuellen Terminen für den Monat Juli 2024

Die SeniorenNetzwerke Klettenberg und Sülz laden ein zu einem: Stadtspaziergang durch Neuehrenfeld

Wann: Montag, den 08. Juli, 15:00 - 17:00 Uhr

Treffpunkt: KVB-Haltestelle Lenauplatz (Linie 5)

Kostenbeitrag: 5,- Euro

Anmeldung per Mail an: f.linssen@web.de

Falls Interesse besteht, anschließend noch einzukehren, gebt das bitte bei der Anmeldung an. Dann kann ich eine entsprechende Reservierung vornehmen.

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

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 / Anmeldung: Finny Breitbach, Tel.: 0221 66007-192

Spaziergang im Park

Jeden **3. Donnerstag** im Monat (**20.06.2024**) treffen wir uns um **14:30 Uhr** zum gemein-samen Spaziergang im Beethovenpark. (bei starken Regen fällt der Spaziergang aus).

Treffpunkt: Am Biergarten „Em Birkenbäumche“, Neuenhöfer Allee 65

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).

Veedelsbrief

SeniorenNetzwerk Sülz

mit den aktuellen Terminen für den Monat Juli 2024

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 Str. 273b der offene Treff statt. Dort wird eine digitale Anwendung 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 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.

Termine: 07.07.2024, 04.08.2024, 06.09.2024

Ort: Palanterstr. 13, 50937 Köln

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

Sanftes Yoga 50+

In diesem Kurs praktizieren wir sanftes Yoga, Atem- und Entspannungsübungen sowie kurze Meditationen für Menschen ab 50 und älter

Kursleitung: Beate Krieger-Spohr

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 03.07., 17.07. und 31.07.2024

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

Veedelsbrief

SeniorenNetzwerk Sülz

mit den aktuellen Terminen für den Monat Juli 2024

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

Bücherkreis

Sie lesen gern und möchten sich auch über Bücher austauschen? Dann ist der Bücherkreis genau richtig: Jeden **1. Freitag im Monat, 15.00 bis 17.00 Uhr**, Palanterstraße 13.

Interessierte gerne melden: Angelika Hartzheim, Tel.: 0177-6837715

Informationsvortrag der AWB Köln

Die AWB bietet eine Informationsveranstaltung an. Bei Interesse würden wir diese im SeniorenNetzwerk möglich machen. Bitte melden Sie sich dazu gerne bei Finny Breitbach, Tel.: 0221 – 66007-192

Weitere beiliegende Informationen: ASB-Tagesfahrt Monat August

Herzliche und sonnige Grüße,

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

