

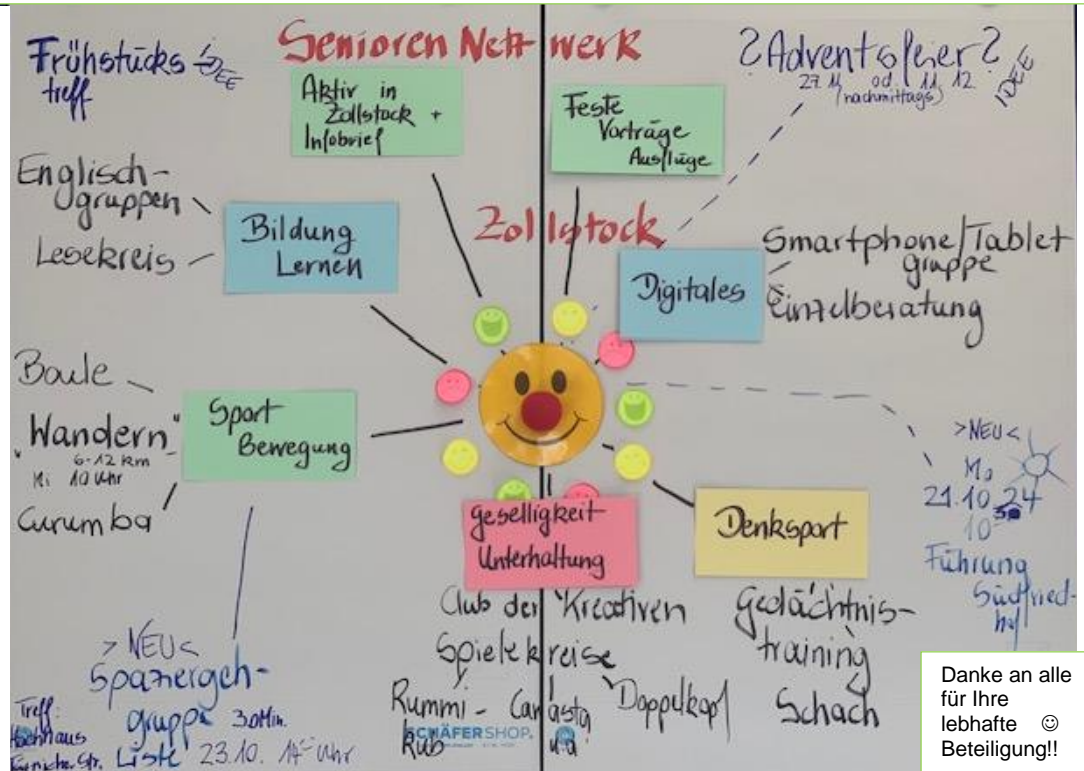


Gefördert durch



Was gibt es Interessantes im SeniorenNetzwerk Zollstock?
Welche Gruppen gibt es und wie kann ich mich anschließen?
Wie kann ich mich beteiligen, teilhaben und mitgestalten?

Diese Fragen waren Thema bei „Aktiv in Zollstock“ am 07.10.2024 –
das Schaubild zeigt unser buntes Ergebnis.
(Details finden Sie im Kalender und auf Seite 5 im Infobrief)



Vorankündigung:
Vortrag
Demenz-Balance-Modell
Bei Kaffee und Kuchen
Im Bürgerhaus Zollstock
Am 07.11.2024
15:00 bis 18:00 Uhr
Eingeladen sind alle Interessierten
Veranstalter:
Demenznetz
Köln-Rodenkirchen

In dieser Ausgabe:
Seiten 2 und 3
Ausgewählte Termine
Seite 4
Allgemeines und Besonderes Impressum
Seite 5
Regelmäßige Treffen im SeniorenNetzwerk

Herzliche Einladung zu
Aktiv in Zollstock
Dem monatlichen Treffen des SeniorenNetzwerks Zollstock

Zum Informations- und Ideenaustausch und
Zur Planung von Aktivitäten ab November 2024
Im persönlichen Miteinander und mit allen Interessierten
Keine Anmeldung – keine Kosten

Montag, 04. November 2024, 10 Uhr
Im Bürgerhaus Zollstock

Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock, Rosenzweigweg 1, Zollstock

Der Infobrief des SeniorenNetzwerks Zollstock erscheint am Donnerstag nach Aktiv in Zollstock und liegt dann zur Abholung im Bürgerhaus Zollstock aus. Ich sende ihn Ihnen auch gerne per E-Mail zu. - Bitte melden Sie sich dafür im SeniorenNetzwerk Zollstock. (Die Kontaktmöglichkeiten finden Sie auf Seite 4.)
Der Infobrief Nummer 11/2024 erscheint am 07. November 2024.

Ausgewählte Termine im Oktober 2024

10.10.2024 (Do) 17:00 Uhr
„Wenn der Knieschmerz nicht mehr geht“
 Referent: Priv.-Doz. Dr. med. Hendrik Kohlhof,
 Chefarzt, Klinik für Unfall-, Hand- und Orthopädische
 Chirurgie
**Veranstalter/ Ort: Cellitinnen-Krankenhaus St.
 Antonius, Schillerstraße 23, Bayenthal, in der
 Cafeteria**

11.10.2024 (Fr) 14:30 Uhr
Tanztee – tanz mit!
 Infos und Anmeldung bei
 Mechthild Lauf (SeniorenNetzwerk Raderthal) unter
 Tel 01520 909 26 12 und
 Jan Gudorf (RADERBERG und –THAL e.V.) unter Tel
 0163 4446669
**Veranstalter/ Ort: RADERBERG und –THAL e.V.
 und SeniorenNetzwerk Raderthal in der
 Evangelischen Kirchengemeinde Philippus,
 Albert-Schweitzer-Straße 3-5, Raderthal**

11.10.2024 (Fr) 19:00 Uhr
Zinema Zollstock: „Das Lehrerzimmer“
 D 2023
 98 Min. FSK 12
 Ort: Pfarrzentrum Zum Heiligen Geist, Zollstockgürtel
 33, Zollstock
**Veranstalter: Katholisches Bildungswerk Köln,
 Kirche am Südkreuz, Gemeinde Zum Heiligen
 Geist**

11.10.2024 (Fr) 19:30 Uhr
 (Einlass 19:00 Uhr)
Konzert ZollstockKULTUR: Coco Kausch
 Der Jazz-Violonist spielt mit der Band „querbeet“:
 rumänische Tanzmusik, brasilianische Choros,
 Bluegrass, Jazz ...
 Um eine Spende wird gebeten
 Ort: Pfarrsaal St. Pius, Irmgardstraße 13
**Veranstalter: ZollstockKULTUR / Allgemeiner
 Bürgerverein Köln-Zollstock e.V., Kalscheurer
 Weg 25, Zollstock (Di 15:00-17:00 Uhr)**

17.10.2024 (Do) 19:00 Uhr
 (Einlass 18:30 Uhr)
Bürgerstammtisch
 Im Refugium, Herthastraße 1, Zollstock
 Alle Zollstockerinnen und Zollstocker sind herzlich
 eingeladen.
 Gerne können Sie Ihre Ideen oder Anliegen im Vorfeld
 mitteilen – dem
**Veranstalter: Allgemeiner Bürgerverein Köln-
 Zollstock e.V., Kalscheurer Weg 25, Zollstock
 (Di 15:00-17:00 Uhr ist die Geschäftsstelle
 geöffnet)**

19.10.2024 (Sa) 12:00-17:00 Uhr
Interkulturelles Stadtfest
 der SeniorenNetzwerke Altstadt-Süd/ Waidmarkt und
 Neustadt-Süd
 Internationale Speisen, Radeln ohne Alter, Tombola
 ohne Niete und viele Informationen rund um's Alter
 Ort: Lutherkirche, Martin-Luther-Platz 2-4
**Veranstalter: SeniorenNetzwerke Altstadt-Süd/
 Waidmarkt und Neustadt-Süd, Seniorenvertretung
 Innenstadt und andere**

19.10.+20.10.2024 (Sa+So) 18:00 Uhr
„Fingen Se dat schön?“
 Verzällcher öm Nohbere, Fründe, Leev, dä ganz
 normale Wahnsinn em Veedel - zom Laache, villmih
 och zum Nohdenke - alles op Kölsch
 Karte € 16,00 bestellbar telefonisch 0221 2801 oder
 online über KölnTicket
**Veranstalter: Akademie für uns kölsche Sproch /
 Altermarktspielkreis in der Spielstätte Pfarrsaal St.
 Pius in Zollstock**

21.10.2024 (Mo) 10:30 Uhr
**Geführter Spaziergang auf dem Südfriedhof mit
 Frau R. mit anschließender Einkehrmöglichkeit**
Treff: am Haupteingang des Südfriedhofs
**Bei Regen: Vortrag im Café Schmitz & Nittenwilm
 am Höninger Platz**
Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock

23.10.2024 (Mi) 10:00 Uhr
Wandern im Kölner Grün
 In ungeraden Kalenderwochen
 Leichter Schwierigkeitsgrad, zirka 8-10 km
 Details werden mit den Anwesenden abgesprochen.
 Treff: vor dem Haupteingang des Südfriedhofs
Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock

23.10.2024 (Mi) 14:00 Uhr
Erstes Treffen der neuen Spaziergehgruppe
**Geplant sind eine kurze Wegstrecke von 30
 Minuten und eine anschließende Einkehr.**
Kommen Sie einfach dazu!
**Treff: vor dem Eingang des Hochhauses an der
 Türnicher Straße**
Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock

24.10.2024 15:00 Uhr
**Der Bouletreff des SeniorenNetzwerks Zollstock
 (grundsätzlich am vierten Donnerstag im Monat)
 befindet sich ab Oktober in der Herbst-
 Winterpause.**
 Die Ausleihe der Boulekugeln ist möglich – bitte
 melden Sie sich dafür im SeniorenNetzwerk Zollstock
 (bitte ab dem 29.10.2024).

Ausgewählte Termine im Oktober bis Anfang November 2024

24.10.2024 (Do) 18:00-22:00 Uhr

Melanchthon spielt!

Alle 14 Tage donnerstags in den ungeraden Kalenderwochen

Nächstes Treffen: 07.11.2024

Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Melanchthon, Zollstock

25.10.2024 (Fr) 15:00-17:00 Uhr

Trauercafé in Zollstock

An jedem 4. Freitag im Monat

Weitere Informationen bei Diakon Dr. Zenon Szelest, Tel 0221 93 67 24 50 oder E-Mail zenon.szelest@erzbistum-koeln.de

Veranstalter: Kirche am Südkreuz Köln, Gemeinde St. Pius (Pfarrheim)

26.10.2024 (Sa) 14:00-16:00 Uhr

Parkführung in Michaelshoven

mit Carlos Stemmerich

Weitere Infos (u.a. zum Treffpunkt) unter Tel 0221 9956 1000

Veranstalter: Kultur in Michaelshoven, Diakonie Michaelshoven e.V.

26.10.2024 (Sa) 19:00 Uhr

Concert

Selection of choral instrumental music

Including well-loved English themes as *The Magnificent 7, Country Gardens*

Musicans: The Judd School, Kent, England

Eintritt frei, Spende erbeten

Veranstalter: All Saints Anglican Church, Bonner Straße/ Ecke Lindenallee, Marienburg

27.10.2024 (So) 14:30-17:00 Uhr

Tanzcafé: Tanz mit – aber bitte mit Sahne!

Anmeldung bei Sonja Schlegel Tel 0221 31 40 79 oder per E-Mail sonja.schlegel@ev.gemeinde-koeln.de

Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, Altstadt-Süd

30.10.2024 (Mi) 14:30-17:30 Uhr

Seniorentreff im Klön Café in Bayenthal

Gespräche, Singen, Vorträge und anderes bei Getränken und Kuchen

Veranstalter: Kirche am Südkreuz Köln im Rosa Haus, Mathias Kirchplatz 7, Bayenthal

01.11.2024 (Fr) 16:00 Uhr

Totengedenken auf dem Südfriedhof

Veranstalter: Kirche am Südkreuz Köln, Katholische Kirchengemeinden u.a.

04.11.2024 10:00 Uhr

Der monatliche Treff

☺ **Aktiv in Zollstock** ☺

Details siehe Seite 1

Veranstalter: Seniorennetzwerk Zollstock

05.11.2024 (Di) 17:00 Uhr

Herzschwäche erkennen und behandeln

Referent: Dr. med. Christoph Ndawula, Oberarzt in der Medizinischen Klinik und Kollegen

Veranstalter: Antonius-Forum des Cellitinnen-Krankenhauses in Seniorenhaus ROSEN PARK, Bernhard-Feilchenfeld-Straße 3-5, Zollstock

06.11.2024 (Mi) 14:30 + 15:30 Uhr

Senioren-Kino: „Es sind die kleinen Dinge“

Komödie, Eintritt € 7,00

Karten unter Tel 0221 27 25 77 17 (täglich ab 15 Uhr)

Veranstalter: Filmpalast, Hohenzollernring 22-24, 50672 Köln

06.11.2024 (Mi) 18:00-20:00 Uhr

Repair-Initiative der Philippusgemeinde

Gemeinsame Reparatur defekter Haushaltsgegenständen

Eine Anmeldung auf der Homepage der Kirchengemeinde wird erbeten.

Veranstalter: Evangelische Philippus-Kirchengemeinde, Albert-Schweitzer-Straße 3-5, Raderthal

Die Veranstaltungen sind kostenfrei, wenn nicht anders angegeben.

*** Veranstaltung ist vielleicht schon ausgebucht.

Kölner Gesundheitsgespräche 2024:

„Warum Gesundheitskompetenz wichtig ist –

die richtigen Gesundheitsinformationen suchen, finden und bewerten“

Referentin: Dr. med. Astrid Naczinsky, Stabsbereich Versorgung/ Medizin, AOK Rheinland/ Hamburg

29.10.2024 (Di) 18:00-19:30 Uhr

Teilnahme online oder im Raum FORUM VHS im Rautenstrauch-Joest-Museum am Neumarkt

Zur persönlichen Teilnahme benötigen Sie eine Anmeldung unter Angabe der Kursnummer A-132136 bei der VHS Köln / telefonisch unter 0221 25990 oder per Mail vhs-kundenzentrum@stadt-koeln.de oder online unter www.vhs-koeln.de

Zur Onlineteilnahme aktivieren Sie zur gegebenen Zeit lediglich den folgenden Link:

www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/gesundheit/koelner-gesundheitsgespraeche

Veranstalter: Stadt Köln Gesundheitsamt, VHS Köln u.a.

SeniorenNetzwerk Zollstock

Marita Scheeres
 Rosenzweigweg 1
 50969 Köln
 Träger: AWO Kreisverband Köln e.V.
 Tel 0221 379 68 03
 Telefon mobil 0152 090 59 807
 E-Mail-Adressen:
awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de
scheeres@awo-koeln.de
 www.seniorennetzwerke-koeln.de
 www.awo-koeln.de

Persönlich/telefonisch erreichbar:

Mo 9:00 bis 15:00 Uhr, Di + Mi 10:00 bis
 14:00 Uhr, Do 9:30 bis 15:00 Uhr
 Und wie stets – auch nach Vereinbarung
 Abwesend: 14.10.-28.10.2024

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

Aktivität ist keine Frage des Alters

Die Kölner SeniorenNetzwerke bieten allen Kölner
 Bürgerinnen und Bürgern ab 60 ein Forum, sich nach
 ihren Interessen und Möglichkeiten
 zusammenzufinden. Ob Kontakte knüpfen,
 Gleichgesinnte finden, Gruppen initiieren: wer für sich
 selbst oder andere aktiv werden möchte, soll selbst
 etwas davon haben.

**Warum nicht das tun,
 wozu man immer schon Lust hatte?**

**Machen Sie mit im
 SeniorenNetzwerk Zollstock!**

Hier finden Sie die Möglichkeit, Zukunft aktiv mit zu
 gestalten, ganz gleich, ob Sie sich nur für kurze Zeit
 oder langfristig engagieren möchten,
 Ob Sie bei einer Gruppe dabei sein, den
 Sonntagsspaziertreff organisieren oder Ihr Smartphone
 besser nutzen wollen –

**Ihren Ideen und Ihrem Engagement
 sind keine Grenzen gesetzt.**

Allgemeines und Besonderes

„Bariton trifft Orgel“

24.10.2024 (Do) 19:30 Uhr

Eine geistliche Hausmusik bei Familie Bach
 Kein Eintritt, Spende erbeten

**Veranstalter: Evangelischer Kirchenverband Köln und
 Region in der Trinitatiskirche, Filzengraben 4, 50676
 Köln**

„Demenz und Schwerhörigkeit“

26.10.2024 (Sa) 15:00-17:00 Uhr

Vortrag und Diskussion

Referent: Prof. Dr. Josef Kessler, Leiter AG
 Neuropsychologie der Universität Köln

Was macht Schwerhörigkeit mit dem Gehirn? Wie ist der
 Zusammenhang von Demenz-Entstehung und
 Schwerhörigkeit? Wie erklärt man sich diese Änderungen
 und diese Verbindung? Kann eine Hörkorrektur das
 Demenzrisiko mindern?

Barrierefrei durch Schriftdolmetscher und
 Induktionsschleife
 Eintritt frei

**Veranstalter: FORUM Volkshochschule im Museum am
 Neumarkt**

**Gefördert vom Deutschen Schwerhörigenbund
 Ortsverein Köln e.V.**

Kurze Videos zur Pflegeversicherung leicht verständlich und in mehreren Sprachen

finden Sie auf dem YouTube-Kanal:

<https://youtube.com/@regionflegeund6481> oder
 Sie senden Ihre Handynummer an Tel 0160 911 87 6123
 oder per Mail an regionkoeln@rb-apd.de

**Veranstalter: Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz
 Köln und das südliche Rheinland in Kooperation mit
 dem Gesundheitszentrum für Migrant*innen Köln**

„Indian Summer“ im Rheinpark

26.10.2024 (Sa) 14:00 Uhr

Erleben Sie den Rheinpark in seiner farbenfrohen
 Herbstfärbung

Führung mit Gerhard Böckmann

Treff: Mammutbaum im Rheinpark

Spende erwünscht

**Veranstalter: Förderverein Kölner Rheinpark e.V.
 www.rheinpark-koeln.de**

Vielleicht noch Plätze frei:

ASB-Tagesfahrt am 24.10.2024 (Do)

Kürbisausstellung am Krewelshof (Eifel)

Im Preis von € 39,00 ist enthalten: Eintritt
 Kürbisausstellung, ein Stück Kuchen und eine Tasse
 Kaffee, Hin- und Rückfahrt im Luxus Bus

Abfahrt 13:00 Uhr ab Zollstock

ASB Seniorenzentrum Zollstockhöfe, Gottesweg

Weitere Infos und Anmeldung unter Tel 0221 66007 700
 (Mo-Do 9-15 Uhr) oder per Mail busreisen@asb-koeln.de

Veranstalter: ASB Köln e.V.

Gut versorgt in....

**Die kostenlose Senior*innen- und Gesundheits-
 App bündelt viele wichtige Informationen für
 Senior*innen auf einen Blick:**

Wissenswertes zum Thema Älterwerden, wichtige lokale
 Anlaufstellen auch in Köln, Links und Formulare

Für Smartphone und Tablet

Zu finden im App Store oder Play Store

Herausgeber: Gut versorgt in... GmbH, Herford

Quelle: Hinweis der Polizei NRW Abteilung
 Kriminalprävention Köln am 17.09.2024

Probieren Sie es aus...

Gefördert durch



Monatlicher Infobrief

für Zollstocker Seniorinnen und Senioren

SeniorenNetzwerk Zollstock

Regelmäßige Treffen im SeniorenNetzwerk Zollstock

Aktiv im Veedel Treff für alle Interessierten	Am ersten Montag im Monat 04. November 2024 10 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Kurs „Grundlagen der und Smartphone-Tabletnutzung“	Dienstags 10 Uhr Fällt aus vom 13.10. bis 28.10.2024	Infos im SeniorenNetzwerk
Smartphone-Sprechstunde „Mein Handy richtig nutzen!“ und Hilfen im Umgang mit Laptop, Tablet und Rechner	Bitte melden Sie sich bei Herrn Kröger: Tel 0160 944 26 814 Fällt aus vom 13.10. bis 28.10.2024	Die Hilfe erfolgt im Einzelgespräch.
Schachclub	Montags 14 Uhr	Infos im SNW
Spieletreff / Rummikub	Dienstags 14 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Spieletreff	Mittwochs 10-13:30 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Wandergruppe Alle 14 Tage, in den ungeraden Kalenderwochen des Jahres	Mittwochs 10 Uhr 23.10. + 06.11.2024	Treff: Höninger Platz, Eingang Südfriedhof
Englischgruppe am Mittwoch	Am 1.+3. Mittwoch im Monat, 15-16:30 Uhr 16.10. + 06.11.2024	Infos im SeniorenNetzwerk
Club der Kreativen	Am 2.+4. Mittwoch im Monat, ab 14 Uhr 23.10. + 13.11.2024	Infos im SeniorenNetzwerk
Curumba – Tanzfitness 60+ Zwei Gruppen	Donnerstags 10-11 Uhr (Gruppe 1) und 11-12 Uhr (Gruppe 2) Kursgebühr Kurs bis 31.10.2024	Information bei der Kursleitung Frau Hebestreit Tel 0221 550 31 60 und mobil 0174 900 80 61
Englischgruppe am Donnerstag	Am 1.+3. Donnerstag im Monat, 10-12 Uhr 17.10. + 07.11.2024	Bitte erkundigen Sie sich im SNW Zollstock.
Doppelkopfrunde I	An allen Donnerstagen, außer am 2. Donnerstag im Monat, 14 Uhr 17.10., 24.10., 31.10. + 07.11.2024	Infos im SeniorenNetzwerk
Doppelkopfrunde II	Am ersten und dritten Donnerstag im Monat, 14 Uhr 17.10. + 07.11.2024	Infos im SeniorenNetzwerk
Lesekreis Gemeinsame Buchbesprechung	Am 2. Donnerstag im Monat, 15-17 Uhr 10.10. + 14.11.2024	Infos im SeniorenNetzwerk
Boulespiel im Park befindet sich in der Winterpause. Die Boulekugeln können gerne ausliehen werden. Bitte melden Sie sich im SeniorenNetzwerk Zollstock		
Curumba – Tanzfitness 60+ Grundsätzlich zwei Gruppen Gruppe 1 findet zurzeit nicht statt	Freitags 11-12 Uhr (Gruppe 2) Kursgebühr Kurs bis 25.10.2024	Infos siehe auch am Donnerstag
Gedächtnistraining spezieller Art: Fragen zum Allgemeinwissen von heute und gestern Das Treffen am 01.11.2024 fällt wegen des Feiertags aus.	Am 1.+3. Freitag im Monat, 10 Uhr Kopierpauschale 18.10 + 15.11.2024	Information im SeniorenNetzwerk

Regelmäßige Treffen im SNW Zollstock

In Zollstock und den Nachbarstadtteilen gibt es noch viel mehr

Möglichkeiten, sich zu begegnen und sich Anderen anzuschließen...

bei Fragen melden Sie sich bitte im SNW Zollstock.

Einige Gruppen hätten gerne **Verstärkung!**

Interesse?

Bitte melden Sie sich im Senioren Netzwerk Zollstock