

**SeniorenNetzwerk Dellbrück**



c/o  
Städtisches Seniorenzentrum  
Von-Quadt-Str. 74  
51069 Köln  
senioren.dellbrueck@gmx.de

## **PROGRAMM**

### **4. QUARTAL 2024**

**Wir bieten an:**

**Netzwerkfrühstück - mit Vorträgen**

**Gedächtnistraining**

**Gemeinsames Mittagessen in alternierenden Lokalen im  
Veedel**

**Spielenachmittag im SBK – Seniorenzentrum Dellbrück**

**Spaziergehen mit Einkehr**

**Gesprächsgruppe „Alter – Zufriedenheit – Alleinsein“**

**Literaturkreis – im Bürgertreff 1006**

## Netzwerkfrühstück mit Vortrag

*Jeden 2. Mittwoch im Monat von 10 – 12 Uhr*

Im Gemeindezentrum der Pauluskirche (Thurner Str. 105, 51069 Köln)

Zu den genannten Terminen wird jeweils ein Fachvortrag angeboten:

**9. Oktober 2024                    Herr Prof. Nogge Thema: Giraffen**

**13. November 2024            Die Buchhandlung Baudach stellt  
Wie jedes Jahr, neue Bücher vor**

**11. Dezember 2024            Herr Mehlfeld mit Partner spielt  
weihnachtliche Lieder**

*Kosten für Frühstück und Vortrag: € 4.-*

**Anmeldung:** Frau Contzen 6802928

---

## **Gedächtnistraining** (Leitung Dorothee Degen)

Jeweils letzter Freitag im Monat in der Pauluskirche um 11 Uhr

**25. Oktober 2024            Pauluskirche um 11 Uhr**

**29. November 2024        Pauluskirche um 11 Uhr**

**Im Dezember noch offen..**

**Anmeldung:** Frau Contzen 6802928

---

**Gemeinsames Mittagessen im Veedel  
(wechselnde Lokale in Dellbrück)**

**Am 1. Mittwoch im Monat:**

**02. Oktober, 06. November, 04. Dezember 2024**

**Anmeldung und Infos: G. Peek, Tel: 684285**

---

**Spielenachmittag im SBK- Seniorenzentrum Dellbrück  
Dellbrücker Hauptstr. 100a**

**Am 1. Montag im Monat um 15 Uhr in der Bibliothek.**

**07. Oktober, 04. November, 02. Dezember 2024**

**Kontakt: Edith Beck, Tel: 6802876**

---

**Spaziergehen mit Einkehr**

**Jeden 3. Mittwoch im Monat (sofern das Wetter mitspielt)**

**14 Uhr Treffpunkt: Brunnen am Bücherschrank, Haltestelle  
Bahn/Bus Dellbrücker Hauptstraße.**

**Am 16. Oktober, 20. November, 18. Dezember 2024**

**Anmeldung: Beate Gauf, Tel: 6201221**

---

## **Gesprächsgruppe Alter - Zufriedenheit – Alleinsein**

- Für Menschen ab 70
- Mit Interesse am Themenbereich Alter und Zufriedenheit
- TeilnehmerInnen aus Dellbrück und Umgebung

**Jeden 2. Dienstag im Monat von 15 – 17 Uhr**

**08. Oktober, 12. November, 10. Dezember 2024**

**Im Cafe der Philia, Hauswiesenweg 7, Köln-Dellbrück**

**Kontakt: Mona Klutznick, Tel: 9639316**

---

---

**Literaturkreis im Bürgertreff 1006  
(Dellbrücker Hauptstr./Ecke Berg.Gladbacher Str.)**

**Jeden 3. Donnerstag im Monat von 15.30 – 17.30 Uhr**

**17. Oktober, 21. November, 19. Dezember 2024**

**Kontakt: Bernhild Schröter, Tel:684479**

---

---

**Wir danken der Pauluskirche, dem Bürgertreff 1006 e.V.  
und dem SBK Seniorenzentrum für die Möglichkeit,  
bestimmte Senioren-Angebote in ihren Räumlichkeiten  
anbieten zu können.**

**Wichtige Telefon-Nummern:**

<b>Polizei Notruf</b>	<b>110</b>
<b>Feuerwehr und Notarzt</b>	<b>112</b>
<b>Ärztlicher Notdienst</b>	<b>116 117</b>
<b>Arztrufzentrale</b>	<b>1 92 92</b>
<b>Apothekendienst</b>	<b>01805 – 93 88 88</b>
<b>Seniorentelefon Stadt Köln</b>	<b>221 – 27400</b>
<b>Hilfeleistung für hilflose Personen</b>	<b>221 - 24444</b>