



Gefördert durch



# Monatlicher Infobrief

für Zollstocker Seniorinnen und Senioren

SeniorenNetzwerk Zollstock

Frühstückstreff,  
Selbstbehauptungs-  
kurs, Adventsfeier,  
monatlicher Treff und  
alle regelmäßigen  
Treffen - es gibt sooo  
viele Möglichkeiten,  
etwas zu unternehmen  
und / oder sich  
anzuschließen...

Details dazu finden Sie  
auf den folgenden  
Seiten...

Und...

Bei Fragen melden Sie  
sich bitte im  
SeniorenNetzwerk  
Zollstock ☺

In dieser Ausgabe:

Seiten 2 und 3  
Ausgewählte  
Termine

Seite 4  
Allgemeines und  
Besonderes  
Impressum

Seite 5  
Regelmäßige  
Treffen im  
SeniorenNetzwerk

Einladung zur  
**Adventlichen Mitbringfeier im  
SeniorenNetzwerk Zollstock am  
27. November 2024 (Mittwoch)**

**14:00-17:00 Uhr**

Mit Kaffee und Kuchen \*

Und

**Der Kölschen Weihnacht mit dem  
Köln-Lotsen Uli Kievernagel**  
(ab 15:00 Uhr)

Bitte melden Sie sich an im SeniorenNetzwerk,  
bitte bis zum 24. November 2024  
\*über eine (Kuchen-)Spende freuen wir uns sehr

**Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock**



Herzliche Einladung zum

**200. monatlichen Treffen des SeniorenNetzwerks Zollstock  
Aktiv in Zollstock**

200 mal treffen im SeniorenNetzwerk Zollstock:  
Wie hat es begonnen? Was wurde besprochen?  
Was hat sich entwickelt? Wie geht es weiter?

Und

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

**Montag, 02. Dezember 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 12 / 2024 ERSCHEINT AM 05. DEZEMBER 2024.**

**Ausgewählte Termine im November 2024**

**09.11.2024 (Sa) 12:30-17:30 Uhr**

**10.11.2024 (So) 11:00-16:30 Uhr**

**Johanniter-Basar 2024**

Im Evangelischen Gemeindezentrum Sürther Straße 34, Rodenkirchen

**Veranstalter: Johanniter-Hilfsgemeinschaft Köln**

**10.11.2024 (So) 11:30 Uhr**

**Kölsche Filmmatinée \*\*\***

Auszüge aus der Stunksitzung 2017 mit Anne Rixmann als Angela Merkel, Biggi Wanninger als „Calli“ Rainer Calmund und Trump als Stockpuppe  
Eintritt € 10,00

Kartenreservierung unter Tel 31 31 10 (ab 16:00 Uhr)

**Veranstalter: Odeon-Kino, Severinstraße 81, Altstadt-Süd**

**11.11.2024 (Mo) 18:00-20:00 Uhr**

OpenAir Kinoabend:

**Joana Mallwitz – Momentum**

Doku über die deutsche Stardirigentin

**Veranstalter: Villa AWO, Walther-Rathenau-Straße 9, Rodenkirchen, im Garten**

(bei schlechtem Wetter im Haus)

**12.11.2024 (Di) 18:00 Uhr**

**Stärke Dein Herz!**

**Herzschwäche erkennen und behandeln**

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

**Veranstalter: Antonius-Forum des Cellitinnen-Krankenhauses im MATERNUS Seniorenzentrum, Hauptstraße 128, Rodenkirchen**

**13.11.2024 (Mi) 14:00 Uhr**

**Zweites Treffen der neuen Spaziergehgruppe**

Geplant sind eine kurze Wegstrecke von 30 Minuten und eine anschließende Einkehr.

*Kommen Sie einfach dazu!*

**Treff (NEU): vor dem Haupteingang des Südfriedhofs**

**Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock**

**13.11.2024 (Mi) 14:30 Uhr**

**Odeon-Seniorenkino:**

„The room next door“ \*\*\*

Eintritt € 7,-, Kartenreservierung unter Tel 0221 31 31 10 (ab 16:00 Uhr)

**Veranstalter: Odeon-Kino, Severinstraße 81, Altstadt-Süd**

**14.11.2024 (Do) 10:00 Uhr**

**Frühstückstreff im Herbst im SNW Zollstock**

Umlage der Kosten

Anmeldung gerne bis zum 11.11.2024 beim

**Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock**

**14.11.2024 (Do) 17:00 Uhr**

**„Wenn der Schmerz bleibt – chronische Schmerzen verstehen (lernen)“**

Referentinnen: Dr. med. Christiane Schwan, Heike Franken, beide Oberärztinnen, Abteilung Schmerz- und Palliativmedizin

**Veranstalter/ Ort: Cellitinnen-Krankenhaus St. Antonius, Schillerstraße 23, Bayenthal, in der Cafeteria**

**17.11.2024 (So) 18:00 Uhr**

**„Bilder aus Russland“**

Konzert des Rodenkirchener Kammerorchesters mit Werken von Tschaikowsky, Glasunow u.a.

Um Spenden wird gebeten

**Veranstalter: Rodenkirchener KammerChor und Orchester e.V. in der Melanchthonkirche, Zollstock**

**20.11.2024 (Mi) 15:30-17:30 Uhr**

**Zum ersten Mal:**

**Trauercafé der Johanniter – offen für alle**

Infos bei Frau Jakob, Ambulanter Hospizdienst der JUH e.V. unter Tel 0221 89009 312

**Veranstalter/ Ort: Johanniter Unfall Hilfe e.V. in der Evangelischen Kirchengemeinde, Breniger Straße 18, Zollstock, im Gemeindezentrum**

**21.11.2024 (Do) 12:50 Uhr**

*Treff an der KVB-Haltestelle „Gottesweg“ zur gemeinsamen Fahrt zu*

**„Nicht mit mir!“ – Selbstbehauptungskurs für Seniorinnen und Senioren“**

*im Polizeipräsidium Köln-Kalk*

*(Details siehe Seite 4 unten)*

**Veranstalter: Polizei Köln, vermittelt durch die SeniorenNetzwerke der AWO**

**22.11.2024 (Fr) 14:30 Uhr**

**Tanztee – tanz mit!**

**Nächstes Treffen: 06.12.2024**

Infos und Anmeldung bei M. Lauf (SeniorenNetzwerk Raderthal) unter Tel 01520 909 26 12 oder J. Gudorf (RADERBERG und –THAL e.V.) unter Tel 0163 4446669

**Veranstalter/ Ort: RADERBERG und –THAL e.V. und SeniorenNetzwerk Raderthal in der Evangelischen Kirchengemeinde, Raderthal**

**22.11.2024 (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

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

**Ausgewählte Termine im November bis Anfang Dezember 2024**

**22.11.2024 (Fr) 19:00 Uhr**

**Zinema Zollstock:**

„Die Ferien des Monsieur Hulot“

Fr 1951, 83 Minuten, FSK 6

Ort: Pfarrzentrum Zum Heiligen Geist, Zollstockgürtel 33, Zollstock

**Veranstalter: Katholisches Bildungswerk Köln, Kirche am Südkreuz, Gemeinde Zum Heiligen Geist**

**23.11.2024 (Sa) 14:30-18:00 Uhr**

**Adventsbasar im Tierheim Zollstock**

Infos rund um's Tier, Flohmarkt, Adventskränze und Speis und Trank

Der gesamte Erlös kommt den Tieren zugute.

**Veranstalter: Konrad-Adenauer-Tierheim, Kölner Tierschutzverein von 1868, Vorgebirgstraße 76, Zollstock**

**27.11.2024 (Mi) 14:00 Uhr**

**Adventsfeier im SeniorenNetzwerk Zollstock**

Ab 15:00 Uhr Kölsche Weihnacht mit Uli Kievernagel

Details siehe Seite 1

**Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock**

**27.11.2024 (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, Mathiaskirchplatz 7, Bayenthal**

**28.11.2024 (Do) 19:00 Uhr**

**Bürgerstammtisch**

Bei Haus Schäffer, Markustraße 126, Zollstock

Alle Zollstockerinnen und Zollstocker sind herzlich eingeladen.

Zu Gast: Metropol Immobiliengruppe zum Thema „Wohnungsbau am Gottesweg“

Anmeldung per Mail erbeten unter geschaeftsstelle@zollstocker-buergerverein oder persönlich/ telefonisch beim

**Veranstalter: Allgemeiner Bürgerverein Köln-Zollstock e.V., Kalscheurer Weg 25, Zollstock (Di 15:00-17:00 Uhr ist die Geschäftsstelle geöffnet)**

**28.11.2024 (Do) 19:30-21:00 Uhr**

**Zollstock-Gespräche: Verschwörungsideologien**

Vortrag von Professorin Dr. Gudrun Hentges

Ort: Pfarrzentrum Zum Heiligen Geist, Zollstockgürtel

In Zollstock

**Veranstalter: Katholisches Bildungswerk Köln, Kirche am Südkreuz, Gemeinde Zum Heiligen Geist**

**01.12.2024 (So) 15:00 Uhr (Einlass 14:00 Uhr)**

**Mer fiere Weihnacht in Zollstock op Kölsche Art**

Die traditionelle vorweihnachtliche Veranstaltung

Kosten € 16,00, Karten beim

**Veranstalter: Allgemeiner Bürgerverein Köln-Zollstock e.V., Kalscheurer Weg 25, Zollstock**

**(Di 15:00-17:00 Uhr ist die Geschäftsstelle geöffnet)**

**02.12.2024 (Mo) 10:00 Uhr**

**Der 200. monatliche Treff**

☺ **Aktiv in Zollstock** ☺

Details siehe Seite 1

**Veranstalter: Seniorennetzwerk Zollstock**

**02.12.2024 (Mo) 17:00-19:00 Uhr**

**Öffentliche Sitzung der Bezirksvertretung Rodenkirchen**

**Veranstalter: Bezirksvertretung Rodenkirchen, Industriestraße 161, Haus 1, Rodenkirchen**

(KVB-Haltestelle „Michaelshoven“)

**04.12.2024 (Mi) 14:30 + 15:30 Uhr**

**Senioren-Kino: „Fast perfekte Weihnachten“**

Komödie, Eintritt € 7,00

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

**Veranstalter: Filmpalast, Hohenzollernring 22-24, 50672 Köln**

**04.12.2024 (Mi) 18:00-20:00 Uhr**

„Die Fähren über den Rhein.

**Die Rodenkirchener Brücke“**

Geschichtswerkstatt mit Dr. Cornelius Steckner

**Veranstalter: Literamus e.V. in der Stadtteilbibliothek, Schillingsrotter Straße 38, Rodenkirchen**

**Rodenkirchen**

**04.12.2024 (Mi) 18:00-20:00 Uhr**

**Repair-Initiative der Philippusgemeinde**

Eine Anmeldung auf der Homepage der Kirchengemeinde wird erbeten.

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

**Raderthal**

Die Veranstaltungen sind kostenfrei, wenn nicht anders angegeben.

\*\*\* Veranstaltung ist vielleicht schon ausgebucht.

**Auf ausdrücklichen Wunsch ein weiteres Mal:**

**09.12.2024 (Mo) 14:00 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**

**Herzlichen Dank an Frau R. aus Zollstock**

### 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

**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**

Vielleicht noch Plätze frei:

**„Echt Kölsch!“ Originelle Kölnerinnen**  
**16.11.2024 (Sa) 14:00 Uhr**

Gang durch die Altstadt mit Silke Palm  
 Mit Geschichten über das Bärbelchen, Jan und Griet, Grete  
 Fluss und Trude Herr  
 Treff: Hännischen-Theater, Eisenmarkt  
 Kosten € 12,00

Infos und Anmeldung beim

**Veranstalter: Kölner Frauengeschichtsverein,**  
**Höninger Weg 100A, Zollstock Tel 0221 248265,**  
**www.frauengeschichtsverein.de**

Kostenloses Angebot der Polizei Köln I:

**„Nicht mit mir!“**

**Selbstbehauptungskurs für Seniorinnen und**  
**Senioren**

**21.11.2024 (Do) 14:30-17:30 Uhr**

**Im Polizeipräsidium Köln, Walter-Pauli-Platz 2-6, Kalk**

*Es sind noch Plätze frei!*

**Anmeldung erforderlich im SeniorenNetzwerk**  
**Zollstock (Kontaktdaten siehe oben) bis zum 18.11.2024**

*Gemeinsame Fahrt nach Kalk:*

*Treff um 12:45 Uhr an der KVB-Haltestelle „Gottesweg“*

**Veranstalter: Polizei Köln, vermittelt durch AWO**  
**Köln e.V., SeniorenNetzwerke**

Kostenloses Angebot der Polizei Köln II:

**Einbruchschutzberatung im Polizeipräsidium Köln**  
**25.11.2024 (Mo) 14:00-16:00 Uhr**

Information und Anmeldung unter Tel 0221 229 8655 oder  
 per Mail kriminalpraevention.koeln@polizei.nrw.de  
 Direkt beim

**Veranstalter: Polizeipräsidium Köln, Walter-Pauli-Platz**  
**2-6, Köln-Kalk**

**„Der Baum brennt“ im Rheinpark**

**29.11.2024 (Fr) 17:00 Uhr**

**Traditionelles Adventstreffen bei Glühwein und**  
**kleinem Imbiss**

Ab 18:00 Uhr wird die Weihnachtsbeleuchtung an den  
 beiden Mammutbäumen eingeschaltet.

Treff: Parkcafé im Rheinpark, Spende erwünscht

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

Vielleicht noch Plätze frei:

**ASB-Tagesfahrt am 19.12.2024 (Do)**

**Kulinarischer Genuss in der Wassermühle**

Im Preis von € 75,00 ist enthalten: Mittagessen mir  
 Dessert, Mühlsteinbrot mit Griebenschmalz, Hauptgang  
 (Auswählen: Wildgulasch, Senfrustenbraten oder  
 Zanderfilet), Dessert / einstündige Mühlenführung, Hin-  
 und Rückfahrt im Luxus Bus

Abfahrt 10:15 Uhr ab Zollstock

ASB Seniorenzentrum Zollstockhöfe, Gottesweg

Rückkehr zirka 15:45 Uhr

Anmeldung bis zum 01.12.2024

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.**

**Walk and talk – für alle, die es langsamer angehen**  
**wollen oder müssen**

**13.11.2024 (Mi) 11:00-12:30 Uhr**

Interaktiver Herbstspaziergang entlang des  
 Clarenbachkanals bis zum Adenauer Weiher, begleitet  
 von Sportwissenschaftler\*innen mit Impulsen für  
 Gesundheit, Fitness und Erholung  
 Bequeme Kleidung ist von Vorteil

**Infos beim**

**Veranstalter: Stadt Köln, Dezernat für Mobilität, Willy-**  
**Brandt-Platz, Deutz, Tel 0221 221 34151**



# Monatlicher Infobrief

für Zollstocker Seniorinnen und Senioren

SeniorenNetzwerk Zollstock

Gefördert durch



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.

Interessieren Sie sich fürs Doppelkopfspiel?

**Eine Doppelkopfrunde III wäre möglich...**

Bitte melden Sie sich im SeniorenNetzwerk Zollstock

## Regelmäßige Treffen im SeniorenNetzwerk Zollstock

Aktiv in Zollstock Treff für alle Interessierten	Am ersten Montag im Monat 02. Dezember 2024 10 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
<b>Kurs „Grundlagen der und Smartphone-Tabletnutzung“</b>	<b>Dienstags 10 Uhr</b>	<b>Infos im SeniorenNetzwerk</b>
<b>Smartphone-Sprechstunde „Mein Handy richtig nutzen!“ und Hilfen im Umgang mit Laptop, Tablet und Rechner</b>	<b>Bitte melden Sie sich bei Herrn Kröger: Tel 0160 944 26 814</b>	<b>Die Hilfe erfolgt im Einzelgespräch.</b>
<b>Schachclub Spieletreff / Rummikub</b>	Montags 14 Uhr Dienstags 14 Uhr	Infos im SNW Bürgerhaus Zollstock
<b>Spieletreff Wandergruppe Alle 14 Tage, in den ungeraden Kalenderwochen des Jahres</b>	Mittwochs 10-13:30 Uhr Mittwochs 10 Uhr 20.11. + 04.12.2024	Bürgerhaus Zollstock Treff: Höniger Platz, Eingang Südfriedhof
<b>Englischgruppe am Mittwoch</b>	Am 1.+3. Mittwoch im Monat, 15-16:30 Uhr 20.11. + 04.12.2024	Infos im SeniorenNetzwerk
<b>Club der Kreativen</b>	Am 2.+4. Mittwoch im Monat, ab 14 Uhr 13.11. + 27.11.2024	Infos im SeniorenNetzwerk
<b>Curumba – Tanzfitness 60+</b> Zwei Gruppen	Donnerstags 10-11 Uhr (Gruppe 1) und 11-12 Uhr (Gruppe 2) Kursgebühr Kurse 07.11.-19.12.2024	Information bei der Kursleitung Frau Hebestreit Tel 0221 550 31 60 und mobil 0174 900 80 61
<b>Englischgruppe am Donnerstag</b>	Am 1.+3. Donnerstag im Monat, 10-12 Uhr 21.11. + 05.12.2024	Bitte erkundigen Sie sich im SNW Zollstock.
<b>Doppelkopfrunde I</b>	An allen Donnerstagen, außer am 2. Donnerstag im Monat, 14 Uhr 21.11., 28.11. + 05.12.2024	Infos im SeniorenNetzwerk
<b>Doppelkopfrunde II</b>	Am ersten und dritten Donnerstag im Monat, 14 Uhr 07.11., 21.11 + 05.12.2024	Infos im SeniorenNetzwerk
<b>Lesekreis</b> Gemeinsame Buchbesprechung	Am 2. Donnerstag im Monat, 15-17 Uhr 14.11. + 12.12.2024	Infos im SeniorenNetzwerk
<b>Boulespiel im Park befindet sich in der Winterpause.</b> Die Boulekugeln können gerne ausgeliehen werden. Bitte melden Sie sich im SeniorenNetzwerk Zollstock		
<b>Curumba – Tanzfitness 60+</b> Grundsätzlich zwei Gruppen Bitte erfragen, ob Gruppe 1 (10-11 Uhr) stattfindet.	<b>Freitags 11-12 Uhr (Gruppe 2) Kursgebühr</b> Kurs 08.11.-20.12.2024	Infos siehe auch Curumba am Donnerstag
<b>Gedächtnstraining spezieller Art:</b> Fragen zum Allgemeinwissen von heute und gestern	Am 1.+3. Freitag im Monat, 10 Uhr Kopierpauschale 15.11. + 06.12.2024	Information im SeniorenNetzwerk

R e g e l m ä ß i g e T r e f f e n i m S N W Z o l l s t o c k