

Veedelsbrief

SeniorenNetzwerk Sülz

mit den aktuellen Terminen für den Monat November 2024

Weihnachtlicher Ausflug ins Hännischen-Theater

Wie in den letzten Jahren besuchen wir gemeinsam am **Mittwoch, den 11.12.2024 um 15 Uhr** das Hännischen-Theater mit der weihnachtlichen Vorstellung „**E Jeschenk för Knolledörp**“.

Erfreulicherweise unterstützt uns der Förderverein der Sparkasse KölnBonn e.V. finanziell, sodass die Karten für nur **5,- Euro**, inklusive KVB-Ticket erhältlich sind (solange der Vorrat reicht). **Anmeldung:** Finny Breitbach: 0221 66007-192

Offener Seniorentreff Sülz: Lebendiger Informationsvortrag der Firma Rahm „Selbständigkeit im Alter behalten“

Am **Dienstag, den 19.11.2024 von 10:00 - 12 Uhr** besucht uns das **Gesundheitszentrum Rahm** und informiert über die Vielzahl von Hilfs- und Unterstützungsmittel, wie z.B. Hilfsmittel fürs Bad, mehr Mobilität durch Rollator und Scooter. Im Anschluss können individuelle Beratungstermine vereinbart werden.

Ort: Palanterstraße 13, 50937 Köln

Vorherige Anmeldung erwünscht: Barbara Bermüller: 0221-442631

Spaziergang im Park

Jeden **3. Donnerstag** im Monat (**21.11.2024**) treffen wir uns um **14:30 Uhr** zum gemeinsamen Spaziergang im Beethovenpark (fällt aus bei starken Regen oder großer Hitze).

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

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: 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.

Anmeldung: ICZ: 0221-84641320, Email: icz@caritas-koeln.de

Schachgruppe

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

Interessierte gerne melden: Herr Dase: 0151-20568509 / Email: h.dase@gmx.de

Veedelsbrief

SeniorenNetzwerk Sülz

mit den aktuellen Terminen für den Monat November 2024

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: 03.11.2024, 01.12.2024

Ort: Palanterstraße 13, 50937 Köln

Anmeldung: B. Bermüller: 0221-442631 oder A. M. Lehmann: 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: Donnerstag von 17 -18 Uhr

Ort: Palanterstr.13, 50937 Köln

Alle Plätze sind momentan belegt!

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.

Interessierte gerne melden: Hartmut Stein: 0172-6315277

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: 0177-6837715

Ausstellung in der Universitätsbibliothek: „Weihnacht. Die Fotosammlung der Familie Wagner 1900–1945“

Die eindrucksvolle Sammlung historischer Weihnachtsfotos gewährt vom **28.11. – 02.02.2025** private Einblicke in die festliche Tradition eines Berliner Ehepaares.

Ausstellungsort: Universitäts- und Stadtbibliothek Köln, Foyer, Universitätsstr. 33, Einlass ist frei, bitte Personal Bescheid geben, somit ist der Durchlass ohne Bibliotheksausweis möglich.

Herzliche 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

