



Gefördert durch



**Haben Sie Interesse an
Doppelkopf
Rummikub
Wandern mit Hund
Backgammon
einem
Singkreis?**

Dann 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**

Aktiv in Zollstock Teil I

Trifft
sich gut.
Senioren
Netzwerke
Köln

Einladung zum Präventionsgespräch der Polizei in Zollstock

Älterwerden – aber sicher!

„Kann man sich noch auf die Straße trauen?“

Ein Unsicherheitsgefühl beschleicht manch einen älteren Menschen angesichts der Vorfälle und Berichterstattungen über Diebstähle und Betrügereien. Aber sind die Gefahren so erheblich? Wie kann man Schwierigkeiten vermeiden? Was ist zu tun, wenn „es doch passiert ist“?

Die Polizei Köln klärt auf und beantwortet die folgenden Fragen:

- o Wo liegen die tatsächlichen Gefahren für ältere Menschen?
- o Wie schützen Sie sich vor Betrugs- und Trickdiebstahlmaschen am Telefon, an der Haustür oder in der Öffentlichkeit?
- o Was sollten Sie beim Umgang mit Geld und Wertgegenständen beachten?
- o Was sollten Sie tun, wenn Sie bestohlen wurden?
- o Was sollten Sie tun, wenn Sie den Verdacht haben, dass Sie betrogen werden bzw. wurden?
- o Wer hilft Ihnen weiter?

Vortrag von Frau Jung

Direktion Kriminalprävention/ Opferschutz der Polizei Köln

Wann: Montag, 03. Februar 2025
10:00 Uhr

Wo: SeniorenNetzwerk Zollstock im
Bürgerhaus, Rosenzweigweg 1, 50969 Köln

Information und Anmeldung bei Marita Scheeres, SeniorenNetzwerk Zollstock:
Telefon 0221 3796803 oder mobil 0152 09059807 oder per E-Mail
awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de

Veranstalter: Polizei Köln, Direktion Kriminalprävention in
Zusammenarbeit mit dem AWO-SeniorenNetzwerk Zollstock



Aktiv in Zollstock Teil II

Zur Planung von Aktivitäten ab Februar 2025
Im persönlichen Miteinander und mit allen Interessierten

Montag, 03. Februar 2025
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 02 / 2025 ERSCHEINT AM 06. FEBRUAR 2025.

Ausgewählte Termine im Januar 2025

09.01.2025 (Do) ab 16:00 Uhr
Zollstocker Wintertraum
 Kleine Buden auf dem Marktplatz Höninger Weg / Ecke Herthastraße in Zollstock
Veranstalter u.V.: Veedellieben e.V., Verbund der Kölner Interessengemeinschaften
<https://www.veedellieben.de/koeln/zollstock/>

10.01.2025 (Fr) 19:00 Uhr
Zinema Zollstock: „25 km/h“
 Roadmovie mit Mofas
 D 2018, 116 Minuten, FSK 6
 Ort: Pfarrzentrum Zum Heiligen Geist, Zollstockgürtel 33, Zollstock
Veranstalter: Katholisches Bildungswerk Köln, Kirche am Südkreuz, Gemeinde Zum Heiligen Geist

12.01.2025 (So) 14:00-17:00 Uhr
Karnevals-Flohmarkt
 Tauschen – verschenken – verkaufen
 Kostüme – Accessoires – Orden und vieles mehr
Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Melancthon, Bornheimer Straße 1a, Zollstock

12.01.2025 (So) 18:00 Uhr
Orgelkonzert
Mit Weihnachtlicher Orgelmusik
 Christophe Kolbe spielt Werke von E. Gigout, A. Guilment, L. Vierne u.a.
 Spende für die Kirchenmusik im Seelsorgebereich wird erbeten
Veranstalter/ Ort: Kirche am Südkreuz, Kirchengemeinde St. Pius

14.01.2024 (Di) 20:00 Uhr
Raderbergkonzerte:
„Mythos in der Musik“
 Arien, Duette und Szenen von Claudio Monteverdi, Henry Purcell, John Blow, Adam Krieger und anderen
 Konzerteinführung um 18:45 Uhr
 Eintritt € 15,00 über KölnTicket online oder 0221 2801
Veranstalter: Deutschlandfunk, Raderberggürtel 40, Raderthal im Kammermusiksaal

15.01.2025 (Mi) 14:00 Uhr
Spaziergehgruppe im SeniorenNetzwerk
*Geplant ist:
 eine kurze Wegstrecke von 30 Minuten und eine anschließende Einkehr.
 Kommen Sie einfach, gerne auch spontan, dazu!
 Eine Anmeldung ist nicht nötig.
 Treff: vor dem Haupteingang des Südfriedhofs*
Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock

15.01.2025 (Mi) 14:30-17:30 Uhr
Seniorentreff im Klön Café
 Gespräche, Singen, Vorträge und anderes bei Getränken und Kuchen
Veranstalter: Kirche am Südkreuz Köln im Rosa Haus, Mathiaskirchplatz 7, Bayenthal

16.01.2025 (Do) 18:30 Uhr (Einlass 18 Uhr)
Archivpräsentation:
Ein historischer „Rundgang“ durch Zollstock
 Spende erbeten
 Ort: Pfarrsaal St. Pius, Irmgardstraße
Veranstalter: Allgemeiner Bürgerverein Köln-Zollstock e.V.

17.01.2025 (Fr) 14:30 Uhr
Tanztee – tanz mit!
 Infos und Anmeldung bei Mechthild Lauf (SeniorenNetzwerk Raderthal) unter Tel 01520 909 26 12 oder 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, Raderthal

18.01.2025 (Sa) ab 15:00 Uhr (Einlass)
Große Karnevals-Party ***
 Mit DJ und Auftritten namhafter Künstler, u.a. King Loui und die Kölner Ratsbläser
 Eintritt € 21,58 (Inklusive VV-Gebühr), Karten online beim
Veranstalter: RADERBERG und –THAL e.V. im Gemeindesaal St. Mariä Empfängnis, Raderberger Straße 199, Raderberg

20.01.2025 (Mo) 10:30 Uhr
„Wir denken weiter“
Planungsgruppe im SeniorenNetzwerk Zollstock
Ideensammlung zu einem zweiten verbindlichen Termin im Monat. Kommen Sie einfach dazu und bringen Ihre Anregungen mit!
Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock

21.01.2025 (Di) 19:00 Uhr
Podiumsdiskussion zur Bundestagswahl
 Ort: Pfarrsaal St. Pius, Irmgardstraße 13, Zollstock
Veranstalter: Allgemeiner Bürgerverein Köln-Zollstock e.V.

24.01.2025 (Fr) 15:00-17:00 Uhr
Trauercafé in Zollstock
 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 Januar bis Anfang Februar 2025

26.01.2025 (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

27.01.2025 (Mo) 19:30-22:00 Uhr
Jubiläumsvortrag
125 Jahre Kölner Yachtclub
„In 10 Jahren um einen Kontinent“ ***
 Claudia & Jürgen Kirchberger segelten 10 Jahre lang 60.000 Seemeilen, auf 6 Ozeanen, erreichten 26 Länder und tausende Inseln. Sie berichten von ihren Abenteuern.
 Anmeldung erforderlich, besonders für Nicht-Clubmitglieder, unter info@koelneryachtclub.de
 Ein freiwilliger Kostenbeitrag ist erwünscht.
Veranstalter/ Ort: Kölner Yachtclub, Steinstraße 1, Rodenkirchen

28.01.2025 (Di) 14:30 Uhr
Start des Seniorencafés in St. Pius
 Kaffee, Kuchen und anregende Gespräche mit Diakon Szelest
 Das Seniorencafé findet an jedem vierten Dienstag im Monat um 14:30 Uhr statt.
Veranstalter/ Ort: Katholische Kirchengemeinden am Südkreuz, im Pfarrheim St. Pius, Irmgardstraße 13 in Zollstock

28.01.2025 (Di) 19:00 Uhr
Filmvorführung des Club Kölner Filmer: Städtefilm
 Gäste sind willkommen.
Veranstalter: Club Kölner Filmer e.V. im Bürgerhaus Zollstock

30.01.2025 (Do) 19:00-21:30 Uhr
Neujahrskonzert mit dem Chor der TH Köln
 Spende erbeten
Veranstalter: Diakonie Michaelshoven e.V. in der Erzengel-Michael-Kirche, Pfarrer-te-Reh Straße 5, Rodenkirchen

02.02.2025 (So) 18:00 Uhr
Orgelkonzert
Klangwelten der Bach-Familie
 Orgel: Barbara Bannasch
 Eintritt frei
Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Melancthon, Bornheimer Straße 1a, Zollstock

03.02.2025 (Mo) 10:00 Uhr
Der monatliche Treff im SeniorenNetzwerk:
☺ Aktiv in Zollstock ☺
 Details siehe Seite 1
Veranstalter: Seniorennetzwerk Zollstock

05.02.2025 (Mi) 14:30 + 15:30 Uhr
Senioren-Kino: „Die Ironie des Lebens“
 Komödie, 110 Minuten, Eintritt € 7,00
 Karten unter Tel 0221 27 25 77 17 (täglich ab 15 Uhr)
Veranstalter: Filmpalast, Hohenzollernring 22-24, 50672 Köln

05.02.2025 (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

Bitte seien Sie so nett, sich an der **Zufriedenheitsabfrage im SeniorenNetzwerk Zollstock** zu beteiligen. Der Fragebogen mit nur fünf Fragen kann im Bürgerhaus (anonym) ausgefüllt, per Mail oder Post zugesendet werden. Bitte beachten Sie nur die Eingangsfrist bis zum 18.01.2025. *Vielen lieben Dank für Ihre Rückmeldung!*

Die Veranstaltungen sind kostenfrei, wenn nicht anders angegeben.

*** Veranstaltung ist vielleicht schon ausgebucht.

Ankündigung des Maternusseniorencentrums:
Karnevalistischer Nachmittag zum Mitsingen
 Mit den Gästen Hans Kampfe, Musiker der Ostermannengesellschaft, und der Seniorenvertreterin Dr. Christiane Köhler als Anni, die Putze vom Amt
Am Mittwoch, 05. Februar 2025 um 15:30 Uhr
 Anmeldung im SeniorenNetzwerk Zollstock bitte bis zum 31.01.2025 (Kontakt Daten im Impressum Seite 4)
Veranstalter/ Ort: Maternus Seniorenwohnanlage, Hauptstraße 128, Rodenkirchen

VORANKÜNDIGUNG IM SENIORENNETZWERK:
Die kleinste Karnevalsitzung der Welt kommt nach Zollstock
Am Mittwoch, 12. Februar 2025, um 14:30 Uhr
im großen Saal des Bürgerhauses mit dem Köln-Lotsen Uli Kievernagel
 Eine angemessene Spende ist sehr willkommen.
 Für weitere Infos und zur Anmeldung melden Sie sich bitte beim
Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock (Kontakt Daten im Impressum)

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: 30.01.2025

**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

Eine Anregung;
**Lyrikweg in Flora und Botanischem Garten
 Vom 04.11.2024 bis 30.03.2025**

Passend zur winterlichen Jahreszeit werden 15
 Gedichte aus 200 Jahren auf einem Rundweg
 ausgestellt. Die Ausstellung ist eine Leihgabe des
 Botanischen Gartens Rombergpark in Dortmund.
 Der Rundgang ist an allen Eingängen der Flora zu
 finden.

Öffnung zurzeit: 8:00-16:45 Uhr
**Veranstalter/ Ort: Flora und Botanischer Garten,
 Alter Stammheimer Weg (Haupteingang), Riehl**

**Live-Podcast:
 „Zusammenhalten! Spinnweben und Löwen
 zähmen“**

Renate Schmidt, Bundesministerin a.D.
 Die Moderatorin Angela Krumpen untersucht mit
 wechselnden Gästen, wie wir im Gespräch bleiben, wenn
 Diskussionen sich verhärten, wie wir Fakten von Fake News
 unterscheiden oder warum manchmal kleine Dinge, wie die
 Unterschrift unter eine Petition, einen großen Unterschied
 machen.

**Am 23.01.2025 (Do), 17:30 Uhr ist Renate Schmidt
 zugeschaltet.**

Kostenlose Einlasstickets erhalten Sie unter:
<https://www.jesaja.org/event/podcast-aufzeichnung-mit-renate-schmidt-bundesministerin-a-d-2025>
Veranstalter: Domforum Köln

*„Es sind die Begegnungen mit Menschen,
 die das Leben lebenswert machen.“*

Guy de Maussasant

„Kraftquelle Buchingerfasten“

Warum eine Woche Fasten unsere Selbstheilung fördert
 Infos über den Stand der Wissenschaft und praktische
 Tipps zum Fasten mit Volker Gehrke

25.01.2025 (Sa) 11:00-12:30 Uhr

Kosten € 6,00
 Anmeldung unter der Kursnummer A-132121 beim
 Veranstalter: VHS Köln unter Tel 0221 221 25990 oder
 vhs-kundenzentrum@stadt-koeln.de oder online beim
**Veranstalter: VHS Köln, im Studienhaus am
 Neumarkt. Cäcilienstraße 35, 50667 Köln**

Vielleicht noch Plätze frei:
**ASB-Tagesfahrt am 13.02.2025 (Do)
 Kloster Kamp**

Im Preis von € 39,00 ist enthalten: einstündige Führung
 in der Klosteranlage und der Abteikirche mit Blick in den
 Terrassen-/Barockgarten, anschließend Kaffee und
 Kuchen im Klostercafé

Hin- und Rückfahrt im Luxus Bus
 Abfahrt 11:15 Uhr ab Zollstock
 ASB Seniorenzentrum Zollstockhöfe, Gottesweg
 Rückfahrt von Kamp-Lintfort zirka 16:30 Uhr
 Anmeldung bis zum 14.01.2025

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.

Kamelien – Fernöstlicher Blütenzauber
 Deutschlands größte Kamelien-Sammlung in Blüte
10.01. bis 04.04.2025

Täglich von 10:00-16:00 Uhr
**Veranstalter/ Ort: Botanischer Garten, Alter
 Stammheimer Weg, Riehl**
 (zu finden über Haupteingang, dann
 Subtropenhaus und Kamelienwald)



Gefördert durch



Monatlicher Infobrief

für Zollstocker Seniorinnen und Senioren

SeniorenNetzwerk Zollstock

Regelmäßige Treffen im SeniorenNetzwerk Zollstock

Welche Gruppe?	Wann?	Wo?
Aktiv in Zollstock Treff für alle Interessierten	Am ersten Montag im Monat 03. Februar 2025 10:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Kurs „Grundlagen der Smartphone- Tabletnutzung“	Dienstags 10:00 Uhr	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	Die Hilfe erfolgt im Einzelgespräch.
Schachclub	Montags 14:00 Uhr	Infos im SNW
Spieletreff / Rummikub	Dienstags 14:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Spieletreff	Mittwochs 10:00-13:30 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Die Wandergruppe befindet sich in der Winterpause. Im Frühling 2025 wird ein neuer Anlauf gestartet.		
Englischgruppe am Mittwoch	Am 1.+3. Mittwoch im Monat, 15:00-16:30 Uhr 15.01 + 05.02.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
Club der Kreativen	Am 2.+4. Mittwoch im Monat, ab 14:00 Uhr 08.01. + 22.01.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
Curumba – Tanzfitness 60+ Zwei Gruppen	Donnerstags 10:00-11:00 Uhr (Gruppe 1) und 11:00- 12:00 Uhr (Gruppe 2) Kursgebühr Kurse 09.01.-20.01.1015	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, 10:00-12:00 Uhr 16.01. + 06.02.2025	Bitte erkundigen Sie sich im SNW Zollstock.
Doppelkopfrunde I	An allen Donnerstagen, außer am 2. Do im Monat 14:00 Uhr 16.01., 23.01., 30.01. + 06.02.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
Doppelkopfrunde II	Am ersten und dritten Donnerstag im Monat, 14:00 Uhr 16.01. + 06.02.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
Lesekreis Gemeinsame Buchbesprechung	Am 2. Donnerstag im Monat, 15-17 Uhr 09.01. + 13.02.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
Boulespiel im Park befindet sich in der Winterpause. Die Boulekugeln können gerne im SeniorenNetzwerk ausgeliehen werden.		
Curumba – Tanzfitness 60+ Grundsätzlich zwei Gruppen Bitte erfragen, ob Gruppe 1 (10-11 Uhr) stattfindet.	Freitags 11:00-12:00 Uhr (Gruppe 2) Kursgebühr Kurs 10.01.-21.02.2025	Infos siehe auch Curumba am Donnerstag
Gedächtnistraining spezieller Art: Fragen zum Allgemeinwissen von heute und gestern	Am 1.+3. Freitag im Monat, 10:00 Uhr Kopierpauschale 17.01. + 07.02.2025	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

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.

Mitspieler*innen gesucht für:

Doppelkopf
(eine 3. Runde wäre möglich)
Backgammon
und
Rummikub

Bitte melden Sie sich im
Senioren
Netzwerk
Zollstock