

# Programm SeniorenNetzwerk Weidenpesch

## 1. Quartal 2025



Senioren  
Netzwerke  
Köln

Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Köln e. V.

Gefördert durch



Stadt Köln

### Allgemeine Infos

#### Kontaktdaten

Koordinatorin: Mareike Dunkel  
Träger: Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband  
Köln e.V.  
Anschrift: Oskar-Jäger-Str. 42  
50825 Köln  
Telefon: 0221 – 5487 392  
Handy: 0170 – 22 85 937  
Email: [seniorennetzwerk-  
weidenpesch@drk-koeln.de](mailto:seniorennetzwerk-weidenpesch@drk-koeln.de)

Termine zur Sprechstunde nach Vereinbarung.

Wenn eine Anmeldung zum Angebot erforderlich ist und keine anderen Kontaktdaten genannt sind, melden Sie sich bitte bei der Koordinatorin.

#### Machen Sie mit!





Wenn Sie eigene Ideen, Wünsche oder Anregungen für das Netzwerk haben, kontaktieren Sie mich gerne.

Programm- oder Terminänderungen vorbehalten.

Die Veranstaltungen sind überwiegend kostenlos. Wenn es einen Kostenbeitrag gibt, versuchen wir ihn niedrig zu halten. Sollte der Kostenbeitrag für Sie zu hoch sein, sprechen Sie uns im Vertrauen an. Wir werden eine Lösung finden.

Aktuelle Informationen rund um die Senioren-Netzwerke finden Sie unter  
<https://seniorennetzwerke-koeln.de>.



Regelmäßige Aktivitäten		
 <b>Geselliges</b> 		
<b>Kölscher Klaaf</b>	Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 9:00 Uhr Haus Mobile	Jede*r bringt sich das eigene Frühstück mit, Kaffee/Tee gibt es vor Ort. Anmeldung beim 1. Mal erforderlich.
<b>Kölscher Klaaf em Backes Schmitz</b>	Jeden 3. Donnerstag im Monat um 9:30 Uhr Bäckerei „Schmitz & Nittenwilm“ (Sebastianstr. 87)	
<b>Stammtisch am Montag</b>	Jeden 4. Montag im Monat um 13:00 Uhr Lokal „Em Golde Kappes“	
 <b>Bewegung</b> 		
<b>Nordic Walking &amp; Gymnastik</b>	Jeden Dienstag um 11:00 Uhr Treffpunkt auf der grünen Wiese rechts neben der Feuerwehr an der Scheibenstraße.	Für Anfänger*innen geeignet. 40 € für 10 Einheiten mit Trainerin. Anmeldung beim 1. Mal erforderlich. Ingrid Menke, <a href="mailto:walking-weidenpesch@web.de">walking- weidenpesch@web.de</a>
<b>Seniorentanz in Weidenpesch</b>	Informationen auf Anfrage	Kontakt: Astrid Vogt 0152 075 116 81 oder <a href="mailto:astrid_vogt@web.de">astrid_vogt@web.de</a>
<b>Spaziergang „Latschen &amp; Tratschen“</b>	14-tägig montags um 10:00 Uhr Treffpunkt vor Rewe an der (H) Scheibenstr.	Im Winter / bei schlechtem Wetter: Einkehr in Bäckerei Anmeldung beim 1. Mal erforderlich.
<b>Spaziergang „Fit durch’s Veedel“</b>	Jeden 3. Dienstag im Monat um 10:00 Uhr Treffpunkt: Bäckerei Newzella (Neusser Str. / Gürtel)	Längere Spaziergänge in und um Köln (die Ausflugsziele variieren) Anmeldung erforderlich.

## Regelmäßige Aktivitäten



### Spiel & Spaß



<b>Spielenachmittag</b>	Jeden Dienstag um 14:00 Uhr Haus Mobile	
<b>Doppelkopf</b>	Jeden Freitag um 10:00 Uhr Haus Mobile	Anmeldung beim 1. Mal erforderlich.
<b>Gedächtnistraining</b>	Jeden Mittwoch von 10:00 – 11:30 Uhr Jugendzentrum DachloW (Neusser Str. 731)	37 € für 10 Einheiten. Anmeldung erforderlich.
<b>Kegeln im Veedel – die Weidenpescher Füchse</b>	Jeden 1. Montag im Monat um 16:30 Uhr Kegelbahn im Schlüters (Neusser Str. 494)	6 € pro Halbjahr Anmeldung beim 1. Mal erforderlich.



### Kultur



<b>Gemeinsamer Museumsbesuch</b>	Jeden 1. Donnerstag im Monat um 15:00 Uhr Treffpunkt variiert je nach Museum	Für kostenlosen Eintritt im Rahmen des Köln-Tages bitte den Personalausweis mitbringen! Anmeldung beim 1. Mal erforderlich.
<b>Buch-Club</b>	Jeden 3. Freitag im Monat von 14:00 – 16:00 Uhr Haus Mobile	Anmeldung beim 1. Mal erforderlich.

## Seniorenkino in Köln

<b>Filmpalast</b>	Jeden 1. Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr und 15:30 Uhr Hohenzollernring 22, 50672 Köln	7 € (inkl. 1 Kaffee & Gebäck) Ticketbestellung unter 0221 - 27257717
<b>Odeon</b>	Jeden 2. Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr Severinstr. 81, 50678 Köln	7 € Ticketbestellung unter 0221 - 313110

## Besondere Termine & Veranstaltungen

<b>Besuch der Wurzelkrippe in Troisdorf</b>	<p>Freitag, 10. Januar 2025, 15:00 Uhr</p> <p>Gemeinsam wird die Wurzelkrippe in der Troisdorfer Kirche St. Hippolytus besucht (keine Führung!). Anreise entweder mit dem Deutschlandticket oder auf eigene Kosten; gemeinsame Abfahrt ab der S-Bahn-Haltestelle Hansaring, Treffpunkt um 14:20 Uhr (am mittleren Treppenaufgang auf Straßenebene), anschließend Möglichkeit zur gemeinsamen Einkehr (optional). Anmeldung erforderlich.</p>
<b>Selbstbehauptungskurs für Senior*innen</b>	<p>Donnerstag, 13. Februar 2025, 14:00 – 17:00 Uhr</p> <p>Pfarrsaal Salvator, Schlesischer Platz 2a</p> <p>Kostenbeteiligung: 10€</p> <p>Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich.</p>

## Weitere hilfreiche Kontakte

<b>Seniorenberatung im Stadtbezirk Nippes</b>	<p><b>Diakonisches Werk Köln &amp; Region</b> Einheitstraße 8, 50733 Köln 0221 / 976 23 - 771 oder 0221 / 976 23 – 772</p> <p><b>Deutsches Rotes Kreuz Köln</b> Pohlmanstr. 13, 50735 Köln 0221 / 97 11 466</p> <p><b>Deutsches Rotes Kreuz Köln im Bezirksrathaus</b> Neusser Str. 450, Zimmer 262, 50733 Köln 0221 / 221 – 9 52 57</p>
<b>Seniorenvertretung Nippes</b>	<p>Sprechzeiten jeden 2. Donnerstag im Monat von 10 – 12 Uhr im Bezirksrathaus Nippes, Zimmer 210. 0221 / 221 – 9 54 99</p>
<b>Nachbarschaftshilfe „Kölsch Hätz“</b>	<p>Caritasverband für die Stadt Köln e.V. 0221 / 740 02 30 oder <a href="mailto:mauniewei@koelschhaetz.de">mauniewei@koelschhaetz.de</a></p>
<b>Veedelsrikscha</b>	<p>kostenlose Rikschafahrten für mobilitätseingeschränkte Senior*innen Buchung unter 0221 / 976587-0 oder <a href="mailto:nippes@radelnohnealter.koeln">nippes@radelnohnealter.koeln</a></p>
<b>Zentrales Beratungstelefon der Stadt Köln</b>	<p>Sprechzeiten Mo – Fr von 9 – 12 Uhr sowie Mo – Do von 14 – 16 Uhr 0221 / 221 - 27 400</p>
<b>Senioren-Telefon der Polizei Köln</b>	<p>0221 / 229 - 2299</p>
<b>Kölner Friedhofsmobil</b>	<p>Senioren Servicedienste Köln e.V. 0221 / 569 10 48 17</p>