



Wöchentliche/fortlaufende Angebote



Flittard

Datum	Tag	Zeit	Programm
	Montag wöchentlich	12:30- 13:30	Wassergymnastik in Kooperation mit dem MTV, Herler Ring 176; Präventionskurs; Anmeldungen über Fr. Frings; aktuell nur Warteliste möglich
	Dienstag wöchentlich	11:00- 12:00	Wassergymnastik in Kooperation mit dem MTV, Herler Ring 176; Präventionskurs; Anmeldungen über Fr. Frings; aktuell nur Warteliste möglich
	Mittwoch wöchentlich	10:00- 12:00	SpieleVormittag Gemeinschaftsraum GAG, Georg-Zapf-Str. 16; Gespielt, was gefällt!
	Mittwoch wöchentlich	10:00- 11:00	Nordic Walking-Gruppe TP: Parkplatz Hubertusstr.; Probestöcke bei Vor Anmeldung vorhanden
	Freitag	15:00- 17:00	Ab Oktober jeden zweiten und vierten Freitag im Monat Kegeln im Flittarder Hof (Boule-Gruppe wieder ab Frühjahr 2025) Leider können wir aktuell aus Platzgründen keine neuen Mitspieler*innen begrüßen. Bei Interesse bitte an Fr. Frings wenden zwecks Gründung einer neuen Gruppe!
			! Ausflug! Nähere Informationen im jeweiligen Monat
	Donnerstag	11:00- 12:00	Sitzgymnastik Unter dem Motto „Fit auf dem Stuhl“ beginnen wir das neue Jahr mit einem neuen Sportangebot unter professioneller Anleitung; Max. Teilnehmerzahl 10, 10 Termine; Preis auf Anfrage; Anmeldungen und Fragen bei Fr. Frings ab dem 07.01.2025

NEU ab Februar!

Bitte achtet darauf, ob eine Anmeldung erforderlich ist!



Januar 2025



Datum	Tag	Zeit	Programm
02.01.	Donnerstag Jeden 1.	15:30	Offener Treff im Eiscafé Roni Für eine bessere Planbarkeit bitte bei Fr. Rose unter 0221 666703 bis zum 27.12. anmelden
06.01	Montag	10:00- 12:00	Senioren*innen Neujahrs- Frühstück Wir stoßen auf ein neues und aktives Jahr 2025 mit Euch an! Für eine bessere Planbarkeit bei Fr. Rose 0221 666703 bitte bis zum 02.01.2025 anmelden
08.01.	Mittwoch	10:00- 11:30	Sprechstunde im Café Kraus Mit Fr. Frings zum Kennenlernen, austauschen und informieren- einfach vorbei kommen!
10.01.	Freitag	15:00- 17:00	„Kegeln“ im Flittarder Hof jeden zweiten und vierten Freitag im Monat Kontakt bei Fragen: I. Künzel 01573 9606572
14.01.	Dienstag Jeden 2.	13:30	„Liebesbriefe aus Nizza“ Komödie Seniorenkino im Kinopolis Leverkusen; 7,- € Kaffee & Kuchen & Film; Info bei Fr. Bernadini: 01577 0407022 Treffpunkt: Netto-Parkplatz/ Bushaltestelle Flittard
21.01.	Dienstag	10:00- 11:30	Sprechstunde im Café Kraus Mit Fr. Frings zum Kennenlernen, austauschen und informieren
22.01.	Mittwoch	14:00- 16:00	BINGO in der Pauline (Jugendzentrum) Wir verbringen einen geselligen BINGO-Mittag... und freuen uns auf einen lustigen Nachmittag mit Spaß und kleinen Preisen!
24.01.	Freitag	15:00- 17:00	„Kegeln“ im Flittarder Hof jeden zweiten und vierten Freitag im Monat Kontakt bei Fragen: I. Künzel 01573 9606572
30.01.	Donnerstag	15:00	Kreativer Nachmittag für die karnevalistischen Tage! Im GAG-Raum Georg-Zapf-Str. 16; bei Interesse oder Fragen bitte bis zum 27.01. bei Fr. Rose unter 666703 anrufen.

Februar 2025



Datum	Tag	Zeit	Programm
03.02.	Montag	10:00-12:00	„karnevalistisches Frühstück“ Gerne in Kostüm und/oder karnevalistischen Accessoires...wer Kostüme tauschen oder verschenken möchte, bringt alles mit- es wird bunt! Für eine bessere Planbarkeit bitte bei Fr. Rose anmelden bis zum 29.01.2025 unter 0221 666703
05.02.	Mittwoch	10:00-11:30	Sprechstunde im Café Kraus Mit Fr. Frings zum Kennenlernen, austauschen und informieren- einfach vorbei kommen!
06.02.	Donnerstag	11:00-12:00	Start der neuen Sitzgymnastik!! „Fit auf dem Stuhl“ werden! Für 10 Termine treffen wir uns im GAG-Raum (Georg-Zapf-Str. 16), um auf dem Stuhl Gymnastik zu machen. Anmeldung bei Fr. Frings unter 0151 52860770 ab dem 08.01.2025 wieder. Preis bei Anfrage; bei Fragen einfach anrufen!
06.02.	Donnerstag Jeden 1.	16:00	Offener Treff im Eiscafé Roni Anna macht kleine Schnittchen für uns;) Bitte bei Fr. Rose unter 0221 666703 bis zum 03.02.2025 anmelden
11.02.	Dienstag	13:00	„Die Ironie des Lebens“ Komödie Seniorenkino im Kinopolis Leverkusen; 7,- € Kaffee & Kuchen & Film; Bushaltestelle Flittard, da diesmal kein Auto zur Verfügung steht!
14.02.	Freitag	15:00-17:00	„Kegeln“ im Flittarder Hof Jeden zweiten und vierten Freitag im Monat Kontakt bei Fragen: I. Künzel 01573 9606572
19.02.	Mittwoch	10:00-11:30	Sprechstunde im Café Kraus Mit Fr. Frings zum Kennenlernen, austauschen und informieren-einfach vorbeikommen!
19.02.	Mittwoch	14:00-16:00	BINGO in der Pauline (Jugendzentrum) Wir verbringen einen geselligen BINGO-Mittag... und freuen uns auf einen lustigen Nachmittag mit Spaß und kleinen Preisen!
27.02.		11:00	Die Jecken vom SNW Flittard treffen sich in der Narrenburg , um gemeinsam zu feiern! Wer sich anschließen möchte und uns bei einem Kölsch kennenlernen möchte, kommt vorbei! Wir freuen uns!

NEU!

28.02.	Freitag	15:00- 17:00	„ Kegeln “ im Flittarder Hof Jeden zweiten und vierten Freitag im Monat Kontakt bei Fragen: I. Künzel 01573 9606572
--------	---------	-----------------	--

Bitte achtet darauf, ob eine Anmeldung erforderlich ist!

INFO/Termine:

- Einmal im Monat lädt die Philharmonie zur kostenlose Orchester-Probe ein; 30 Minuten eine musikalische Mittagspause und anschließend ein kleiner Ausflug in die Kölner Stadt o.v.m.
(www.koelner-philharmonie.de/de/programm/philharmonielunch)
- Am Samstag, den 11.01.2025 in der Schützenhalle „**Kölsche Leedchen vun Ostermann bes Bläck Fööss**“, ab 17:30, Eintritt 15,-€, Karten bei „Art & Fair“

Bei allen Fragen, Interessen o.Ä. gerne anrufen, zur **Sprechstunde** kommen oder eine Mail schreiben.

Wenn Sie noch andere, neue Ideen haben, was Sie gerne in netter Gesellschaft machen möchten, dann melden Sie sich gerne!

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Ausflüge zu finanzieren, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an Marion Frings. Wir können diskret und unkompliziert helfen und unterstützen.

Kontakt:

Marion Frings

Mobil: 0151 52860770

Mail: seniorennetzwerk-flittard@drk-koeln.de

Mo.- Do. von 9:00- 14:00 Uhr persönlich erreichbar & AB

www.Seniorennetzwerke-koeln.de