



# Monatlicher Infobrief

für Zollstocker Seniorinnen und Senioren

SeniorenNetzwerk Zollstock



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

## Yoga für Senior\*innen im Sitzen Yoga in Zollstock

Yoga kennt kein Alter und keine Vergesslichkeit

In diesem Kurs führen wir altersangepasste Yogaübungen durch und kombinieren körperlicher Bewegung mit Atem- und Entspannungsübungen. Es sind keine Vorkenntnis erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mit.

Mittwochs, 10:00-11:00 Uhr  
Kursgebühr

Dozent: Manuela Kohn  
Veranstaltungsort:  
Bürgerhaus Zollstock, Rosenzweigweg 1,  
Zollstock

**Eine Schnupperstunde ist kostenfrei!**

Weitere Infos und Anmeldung beim  
**Veranstalter: AWO-Bildungswerk,  
Rubensstraße 7-13, 50676 Köln**  
Tel 0221 20407 12 oder 20407 18  
E-Mail bildungswerk@awo-koeln.de  
www.awo-bildungswerk-koeln.de

## Bewegung und Entspannung 60+ auch in Zollstock

Die Freude an der Bewegung steht hier im Vordergrund.

Wechselnde Schwerpunkte sind  
wirbelsäulenschonende Gymnastik,  
gelenkschonendes Muskelaufbautraining,  
leichtes Herz-Kreislauf-Training,  
Entspannungsübungen.

Bitte bequeme Sportkleidung und  
Gymnastikschuhe und ein Handtuch mitbringen.

Jeweils zwei Gruppen dienstags und mittwochs  
vormittags

Kursgebühr  
Dozent: Andreas Breitenbach  
Veranstaltungsort:  
Erster Kölner Schwimmverein e.V. (Turnhalle),  
Fritz-Hecker-Straße 11, Zollstock

**Eine Schnupperstunde ist kostenfrei!**

Weitere Infos und Anmeldung beim  
**Veranstalter: AWO-Bildungswerk,  
Rubensstraße 7-13, 50676 Köln**  
Tel 0221 20407 12 oder 20407 18  
E-Mail bildungswerk@awo-koeln.de  
www.awo-bildungswerk-koeln.de

Herzliche Einladung zu

**Aktiv in Zollstock**

**Dem monatlichen Treffen des SeniorenNetzwerks Zollstock**

**Zum Informations- und Ideenaustausch und  
Zur Planung von Aktivitäten ab April 2025  
Im persönlichen Miteinander und mit allen Interessierten  
Keine Anmeldung – keine Kosten**

**Montag, 07. April 2025, 10 Uhr  
Im Bürgerhaus Zollstock**

**Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock, Rosenzweigweg 1, Zollstock**

Das Treffen am 03.03.2025 fällt leider aus  
wegen des Feiertags Rosenmontag.

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 03 / 2025 ERSCHEINT AM 06. MÄRZ 2025.**

**Ausgewählte Termine im Februar 2025**

**10.02.2025 (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!

Zudem: Feiern wir an Weiberfastnacht gemeinsam?

**Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock**

**11.02.2024 (Di) 20:00 Uhr**

**Raderbergkonzerte:**

**Konzert mit Werken von Fazil Say, Felix Mendelssohn-Bartholdy und Camille Saint-Saens mit dem Phaeton Piano Trio**

Konzerteinführung um 18:45 Uhr

Eintritt € 15,00 über KölnTicket online oder 0221 2801

**Veranstalter: Deutschlandfunk, Raderberggürtel 40, Raderthal im Kammermusiksaal**

**12.02.2025 (Mi) 14:30 Uhr**

**Die kleinste Karnevalssitzung der Welt im SeniorenNetzwerk**

**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**

**12.02.2025 (Mi) 14:30 Uhr**

**Odeon-Seniorenkino:**

**„Maria“ (Callas) \*\*\***

Eintritt € 7,00

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

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

**13.02.2025 (Do) 17:30-19:00 Uhr**

**„Ihr neues Kniegelenk“**

Patienteninformationsveranstaltung

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

**Veranstalter/ Ort: Cellitinnen-Severinsklösterchen Krankenhaus der Augustinerinnen, Jakobstraße 27-31, 50678 Köln im Festsaal**

**14.02.2025 (Fr) 19:00 Uhr**

**Zinema Zollstock: „Wie im echten Leben“**

Fr 2013, 106 Minuten, FSK 0

Ort: Pfarrzentrum Zum Heiligen Geist, Zollstockgürtel 33, Zollstock

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

**14.02.2025 (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 444 66 69

Spende erbeten

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

**15.02.2025 (Sa) 11:00-16:00 Uhr**

**Karnevalsmarkt**

Theaterkostüme, Designerkappen, originelle Hüte und Selbstgeschneidertes für die aktuelle Session

Weitere Termine:

21.02.2025 17:00-22:00 Uhr

und 22.02.2025 11:00-16:00 Uhr

**Veranstalter/ Ort: Evangelische Kirchengemeinde Lutherkirche, Martin-Luther-Platz 4, 50677 Köln**

**19.02.2025 (Mi) 15:30-17:30 Uhr**

**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**

**21.02.2025 (Fr) 18:00-23:00 Uhr**

**Kult-Karnevals-Party**

Mit Live-Musik, Dreigestirn, Tanzgruppen und vielem mehr

Der Kartenvorverkauf hat schon begonnen.

**Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Melancthon, Breniger Straße 18, Zollstock**

**22.02.2025 (Sa) ab 19:11 Uhr**

**Berg und Thal singt!**

Eintritt € 8,99

Kartenbestellung per E-Mail unter karneval@raderbergundthal.de

**Veranstalter: RADERBERG und –THAL e.V.**

**23.02.2025 (So) 10:45 Uhr (Einlass 9:45 Uhr)**

**Karnevalistischer Frühschoppen**

Eintritt € 15,00

Vorverkauf: Die Crêpe Bude, Augenoptik Henning oder unter info@freundesdeszollstockerdienstagszugs.de

Ort: Pfarrsaal St. Pius, Irmgardstraße 13

**Veranstalter/ Ort: Freunde des Zollstocker Dienstagszugs e.V.**

**Ausgewählte Termine im Februar bis Anfang März 2025**

**25.02.2025 (Di) 14:30 Uhr**  
**Seniorencafé in St. Pius**  
 Kaffee, Kuchen und anregende Gespräche mit Diakon Szelest

**Veranstalter/ Ort: Katholische Kirchengemeinden am Südkreuz, im Pfarrheim St. Pius, Irmgardstraße 13 in Zollstock**

**25.02.2025 (Di) 19:00-20:30 Uhr**  
**„beflügelt: Der Bösendorfer“**  
 Musizierende der Hochschule für Musik Köln spielen Werke von Robert Schumann, Francis Poulenc und Ludwig van Beethoven

**Veranstalter/ Ort: Forum Volkshochschule im Museum am Neumarkt, Cäcilienstraße 29-33, 50667 Köln**

**26.02.2025 (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**

**28.02.2025 (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)**

**01.03.2025 (Sa) 18:30 Uhr**  
**Karnevalsparty**  
 Ort: Gaststätte Saloniki, Höninger Weg 268, Zollstock  
**Veranstalter: Allgemeiner Bürgerverein Köln-Zollstock e.V.**

*Aktiv in Zollstock, der monatliche Treff im SeniorenNetzwerk fällt wegen des Feiertags Rosenmontag leider aus.*

**03.03.2025 (Mo) 15:00-21:00 Uhr**  
**Rosenmontagsfamilienparty**  
**Tanz mit Kind und Kegel**  
 Eintritt € 12,00  
 Karten im Vorverkauf im Anderen Buchladen, Chlodwigplatz  
**Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Lutherkirche, Martin-Luther-Platz 4, 50677 Köln**

**04.03.2025 10:40 Uhr**  
**Veedelszoch in Zollstock**  
**Veranstalter: Freundes des Zollstocker Dienstagszugs e.V.**

**04.03.2025 (Di) ab 19:11 Uhr**  
**Sündenverbrennung**  
 Vor dem Kloster der Benediktinerinnen, Brühler Straße 74, Raderberg  
**Veranstalter: RADERBERG und -THAL e.V.**

**05.03.2025 (Mi) 14:30 + 15:30 Uhr**  
**Senioren-Kino: „Adieu Chérie – Trennung auf Französisch“**  
 Komödie/ Liebesfilm, 97 Minuten, Eintritt € 7,00  
 Karten unter Tel 0221 27 25 77 17 (täglich ab 15 Uhr)  
**Veranstalter: Filmpalast, Hohenzollernring 22-24, 50672 Köln**

**05.03.2025 (Mi) 18:00-20:00 Uhr**  
**Repair-Initiative der Philippusgemeinde**  
**Veranstalter: Evangelische Philippus-Kirchengemeinde, Albert-Schweitzer-Straße 3-5, Raderthal**

Die Veranstaltungen sind kostenfrei, wenn nicht anders angegeben.

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

**Ergebnis der (rein analogen) Zufriedenheitsabfrage im SeniorenNetzwerk Zollstock**

41 Beteiligte vergaben Schulnoten (von 1-5) wie folgt:

Wie zufrieden sind Sie mit den Räumen im SeniorenNetzwerk? Schulnote 2,3

Wie zufrieden sind Sie mit dem Angebot des SeniorenNetzwerks? Schulnote 1,5

Wie zufrieden sind Sie mit der SeniorenNetzwerk Koordinatorin? Schulnote 1,29

Fühlen Sie sich im SeniorenNetzwerk wohl? Schulnote 1,5

Würden Sie das SeniorenNetzwerk weiterempfehlen? Schulnote 1,36

Vielen Dank an alle, die ihr Votum abgegeben haben. Wenn es auch nur eine kleine Datenmenge ist, so hat das SeniorenNetzwerk doch gute Noten von den Netzwerker\*innen bekommen. **Herzlichen Dank!**

**Fotoausstellung in der Melanchthonkirche in Zollstock: „Die Stadt aus meiner Perspektive“**

**02.02.-16.02.2025, jeweils von 17:00-19:00 Uhr**

Wohnungslose zeigen ihre Stadt in Fotografien

Im Laufe eines Jahres reichten Klientinnen und Klienten der Wohnungsnotfallhilfe der Diakonie 800 Fotos ein. Eine Auswahl wird in der Ausstellung gezeigt.

**Veranstalter: Diakonisches Werk Köln, Melanchthon-Akademie, Melanchthonkirche Zollstock, unterstützt von der Aktion Mensch.**

### 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](mailto:awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de)  
[scheeres@awo-koeln.de](mailto:scheeres@awo-koeln.de)

[www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de)  
[www.awo-koeln.de](http://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

### Informationsveranstaltung zum Gasthörer- und Seniorenstudium an der Universität zu Köln

**06.03.2025 (Do) 14:00-15:30 Uhr**

Ort: Aula 2, Hauptgebäude, Albertus-Magnus-Platz  
(KVB-Buslinie 142, Haltestelle „Bachemer Straße“)

Für Interessierte, die erfahren möchten, unter welchen Bedingungen sie studieren können. Außerdem hilfreiche Tipps zum Einstieg und zur Orientierung an der Universität zu Köln

**Veranstaltung: Universität zu Köln,  
Koordinierungsstelle Wissenschaft und Öffentlichkeit**

### Mitmachprogramm:

„Kleider machen Leute, oder:  
Du bist, was du anziehst!“

Mit Dr. Christiane Twiehaus

**23.02.2025 (So) 13:00-17:00 Uhr**

Kleidung und Kleidungsvorschriften von der Römerzeit bis zum Mittelalter stehen im Mittelpunkt. Sie können auch nachgefertigte Kleidungsstücke anprobieren. Das Mitmachprogramm startet stets zur vollen Stunde.

**Veranstalter/ Ort: MiQua:forum, Alter Markt 31,  
50667 Köln**

### Konzert:

**Opernarien und ukrainische Volkslieder**

Mit Nadiia Sheremetiev, prominente Koloratursopranistin in der Ukraine, und Iryna Stoianova, Pianistin

**09.02.2025 (So) 16:00 Uhr**

Spende erbeten

**Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde  
Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, Altstadt-Süd**

### Erzählcafé in der Thomaskirche

**Sonja Schlegel spricht mit Bärbel Höhn,**

der ehemaligen Umweltministerin NRW

**25.02.2025 (Di) 15:00-17:00 Uhr**

Kaffee und Kuchen

Spende erbeten

**Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde,  
Thomaskirche, Ecker Neusser Wall/ Lentstraße,  
50670 Köln**

Vielleicht noch Plätze frei:

**ASB-Tagesfahrt am 20.03.2025 (Do)**

**Besuch im Nationalparkmuseum Eifel**

Im Preis von € 39,00 ist enthalten: Eintritt ins Nationalparkzentrum, 90-minütige Führung durch die Ausstellung Wildnis(t)räume

Hin- und Rückfahrt im Luxus Bus

Abfahrt 12:05 Uhr ab Zollstock

ASB Seniorenzentrum Zollstockhöfe, Gottesweg

Rückfahrt von der Eifel zirka 17:00 Uhr

Anmeldung bis zum 27.02.2025

Weitere Infos und Anmeldung unter Tel 0221 66007 700

(Mo-Do 9-15 Uhr) oder per Mail [busreisen@asb-koeln.de](mailto:busreisen@asb-koeln.de)

**Veranstalter: ASB Köln e.V.**

### Online-Valentinsquiz mit Verlosung!

**Digitaler Spielenachmittag am**

**14.02.2025 (Fr) 14:30-16:30 Uhr**

Mit abwechslungsreichen Quizfragen rund um Liebe, Freundschaft und den Valentinstag!

Online via Zoom

Anmeldung per Mail an: [team@digital-mobil-im-alter.de](mailto:team@digital-mobil-im-alter.de)

Mehr Infos unter: [www.digital-mobil-im-alter.de](http://www.digital-mobil-im-alter.de)

**Veranstalter: Stiftung digitale Chancen u.a.**

Gefördert durch



# Monatlicher Infobrief

für Zollstocker Seniorinnen und Senioren

SeniorenNetzwerk Zollstock

## Regelmäßige Treffen im SeniorenNetzwerk Zollstock

Welche Gruppe?	Wann?	Wo?
<b>Aktiv in Zollstock</b> <b>Treff für alle Interessierten</b> Fällt leider aus am 03.03.2025 wegen Rosenmontag	<b>Am ersten Montag im Monat</b> <b>07. April 2025</b> <b>10:00 Uhr</b>	<b>Bürgerhaus Zollstock</b>
<b>Schachclub</b>	Montags 14:00 Uhr	Infos im SeniorenNetzwerk
<b>Kurs „Grundlagen der Smartphone- und Tabletnutzung“</b>	Dienstags 10:00 Uhr	Infos im SeniorenNetzwerk
<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:</b> <b>Tel 0160 944 26 814</b>	<b>Die Hilfe erfolgt im Einzelgespräch.</b>
<b>Spieletreff / Rummikub</b>	Dienstags 14:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
<b>Spieletreff</b>	Mittwochs 10:00-13:30 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
<b>Die Wandergruppe befindet sich in der Winterpause.</b> <b>Im Frühling 2025 wird ein neuer Anlauf gestartet.</b>		
<b>Englischgruppe am Mittwoch</b>	Am 1.+3. Mittwoch im Monat, 15:00-16:30 Uhr 19.02. + 05.03.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
<b>Club der Kreativen</b>	Am 2.+4. Mittwoch im Monat, ab 14:00 Uhr 12.02. + 26.02.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
<b>Curumba – Tanzfitness 60+</b> Zwei Gruppen	Donnerstags 10:00-11:00 Uhr (Gruppe 1) und 11:00-12:00 Uhr (Gruppe 2) Kursgebühr Kurse bis 20.02.2025	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, 10:00-12:00 Uhr 20.02. + 06.03.2025	Bitte erkundigen Sie sich im SNW Zollstock.
<b>Doppelkopfrunde I</b>	An allen Donnerstagen, außer am 2. Do im Monat 14:00 Uhr 20.02., 27.02. (unter Vorbehalt, da Weiberfastnacht) + 06.03.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
<b>Doppelkopfrunde II</b>	Am ersten und dritten Donnerstag im Monat, 14:00 Uhr 20.02. + 06.03.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
<b>Lesekreis</b> Gemeinsame Buchbesprechung	Am 2. Donnerstag im Monat, 15-17 Uhr 13.02. + 13.03.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
<b>Boulespiel im Park befindet sich in der Winterpause.</b> <i>Die Boulekugeln können gerne im SeniorenNetzwerk ausgeliehen werden.</i>		
<b>Curumba – Tanzfitness 60+</b> Zwei Gruppen	Freitags 10:00-11:00 Uhr (Gruppe 1) und 11:00-12:00 Uhr (Gruppe 2), Kursgebühr Kurs 10.01.-21.02.2025	Infos siehe auch am Donnerstag
<b>Gedächtnistraining spezieller Art: Fragen zum Allgemeinwissen von heute und gestern</b>	Am 1.+3. Freitag im Monat, 10:00 Uhr Kopierpauschale 02.02., 21.02. + 07.03.2025	Information im SeniorenNetzwerk

Regelmäßige Treffen im SNW Zollstock

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