

„Miteinander-Füreinander im Veedel!“

Sie möchten:

- neue Kontakte knüpfen, gemeinsam wandern, turnen, spielen, singen,...
- an unseren Angeboten teilnehmen,
- sich selbst mit Ihren Ideen und Talenten aktiv im Veedel einbringen?
- Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Dann sind Sie bei uns genau richtig!
Werden Sie Teil des Netzwerks!

Kommen Sie vorbei, rufen Sie an
oder schicken Sie uns eine E-Mail.

Wir freuen uns auf Sie!

Christoph Tacken
Koordinator SeniorenNetzwerk Niehl

Kontakt

SeniorenNetzwerk Niehl

Christoph Tacken
Pohlmanstr.13
50735 Köln

Träger:

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Köln e.V.

Telefon: 0221 - 97 114 61

Fax: 0221 - 2004 557

Mail:

seniorennetzwerk-niehl@drk-koeln.de

www.ehrenamtler-pohlmanstr.de

Sprechstunde SeniorenNetzwerk

Freitags, 9:30 – 12:00 Uhr oder nach
Vereinbarung (02. – 13.10. Urlaub)

Sprechstunde Seniorenberatung

Donnerstags, 9.00 – 12.00 Uhr oder
nach Vereinbarung



Aus Liebe zum Menschen.



SeniorenNetzwerk Niehl

März 2025

Stadtteilfrühstück

Freitag, 21.03.2025, 9:45 Uhr

Lernen Sie bei einem reichhaltigen
Frühstück Seniorinnen und Senioren aus
dem Veedel kennen.

Ort: Pohlmanstraße 13, 50735 Köln
(Kosten: 4,- / um Anmeldung wird gebeten)

Modenschau Seniorsmode

Donnerstag, 20.03.2025, ab 13:30 Uhr

Seniorsmode stellt die Kollektion für
Frühling/Sommer vor. Dazu gibt es Kaffee
und Kuchen.

Ort: Pohlmanstraße 13, 50735 Köln

Kursangebote Don Tango Club:

Hier finden Sie Informationen zu neuen und
alten Kursen für das Jahr 2025:

<https://seniorennetzwerke-koeln.de/wp-content/uploads/2025/01/Kurse-Don-Tango-2025.pdf>

Programmübersicht

(Die Veranstaltungen finden in der DRK Begegnungsstätte, Pohlmanstr. 13, 50735 Köln-Niehl statt.)

Fit für 100-Gymnastik

Kooperation mit dem TK Nippes 1903 e.V.
Montag, 9.30 - 10.30 Uhr
Freitag, 9.30 - 10.30 Uhr
Preis auf Anfrage

Bingo (14-tägig)

Montag, 14.00 - 15.30 Uhr
in den geraden Kalenderwochen
Um Anmeldung wird gebeten!

Tanztheater

Montag, 17:00 – 18:30 Uhr
Preis auf Anfrage

Tangokurs Ü60

Montag, 18:30 – 19 Uhr
Preis auf Anfrage

Gedächtnistraining

Dienstag, 10.00 Uhr
Preis auf Anfrage

Spielenachmittag

Dienstag, 14.00 Uhr

Näh- und Handarbeitsgruppe

Dienstag, 16-19 Uhr
Um Anmeldung wird gebeten

Gymnastik mit Stuhl-Yoga-Elementen

Mittwoch, 10 – 11 Uhr
Preis auf Anfrage

Demenz Café Dröppelmina

Mittwoch (2. und 4. im Monat)
14.30 Uhr bis 16.30 Uhr
Um Anmeldung wird gebeten!

Filmabend

An jedem 1. Mittwoch im Monat um 17 Uhr

Präventionskurs Qi Gong (es gibt FREIE Plätze)

DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr
10:00 – 11:00 Uhr
Preis auf Anfrage

GAG-Projekt „Schreibwerkstatt“ (14-tägig)

Donnerstag, 11:00 – 13:00 Uhr
Um Anmeldung wird gebeten!

Kaffeenachmittag

jeden Donnerstag, 14 – 16 Uhr
- 1.Do. im Monat ab 15 Uhr mit **Quiz!**
Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis
Anmeldung ist nicht erforderlich.

Reha Sport Orthopädie

DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Donnerstag, 16 – 17 Uhr & 17 – 18 Uhr

Stadtteilfrühstück

jeden 3. Freitag im Monat 9:45 – 10:45 Uhr
Um Anmeldung wird gebeten!
Kostenbeitrag: 4,00€

Chorprobe-Swinging Sixties

Freitag, 15.00 - 17.00 Uhr

Sie können jederzeit zu einer kostenlosen Schnupperstunde bei unseren Sportkursen vorbeikommen!

Täglicher Mittagstisch

Montag bis Freitag ab 12:00 Uhr
Kosten: 6€
Anmeldung bitte eine Woche im Voraus.

Ehrenamtliche Helfer gesucht!!

Wir suchen **Ehrenamtliche** für die Organisation und Hilfe bei **Veranstaltungen und Festen** sowie als neue **Gruppenleitungen**.
Wir freuen uns über neue „NetzwerkerInnen“!



Bei Interesse, Ideen oder Fragen nehmen Sie gerne jederzeit Kontakt mit uns auf.
Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt:

seniorennetzwerk-niehl@drk-koeln.de
0221 – 971 114 61