



Programmheft

SeniorenNetzwerk Ehrenfeld

2025

Deutsches Rotes Kreuz 
Kreisverband Köln e. V.

Übersicht der Angebote

Liebe Seniorinnen und Senioren,

im Folgenden finden Sie eine Übersicht der aktuellen Angebote in unserem Stadtteil Ehrenfeld. Bei Fragen und Anregungen können Sie sich gerne an mich wenden.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen bei den Angeboten.

Ihre Koordinatorin für das SeniorenNetzwerk Ehrenfeld

Frau Yaylagül Gönen

Deutsches Rotes Kreuz

Mobil: 0175 - 11 79 561

Erreichbar: Montag bis Donnerstag

9:00 Uhr bis 13:00 Uhr

E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de

Değerli Yaşlı Katılımcılar,



Program defterimizde, Seniorennetzwerk'in güncel etkinliklerinin özetini bulabilirsiniz. Aktivitelerin keyifli vakit geçirmenize katkı sağlaması dileğiyle. Sorularınız ve önerileriniz için benimle iletişime geçebilirsiniz.

Genelkoordinatör

Yaylagül Gönen

Deutsches Rotes Kreuz

Mobil: 0175 - 11 79 561

Pazartesi`den Persembe`ye kadar saat 9:00 dan 13:00 e kadar ulaşabilirsiniz.

E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de

Kategorie	Angebote	Seite
	Angebote zur sozialen und interkulturellen Vernetzung <ul style="list-style-type: none"> • Offener Treff • İlk Nesil Aktif Nesil Treff für türkische Senior*innen 	5 6
	Bewegungsangebote <ul style="list-style-type: none"> • Nordic-Walking • Sport für türkische Senior*innen • Spaziergang • Wandergruppe 	7 8 9 10
	Kreativangebote <ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsam spielen und stricken 	11
	Digitalisierungsangebote <ul style="list-style-type: none"> • Digital-Cafe • Ehrenfeld Ü-60 goes Digital 	12 13
	Beratungsangebote <ul style="list-style-type: none"> • Persönliche Sprechstunden • Seniorenberatungsstellen 	14 15
	Dienstleistungen <ul style="list-style-type: none"> • Mittagstisch JOHANNITER • Mittagstisch BÜZE • Cafe Credo 	16 16 17
	Kultur- und Freizeitangebote <ul style="list-style-type: none"> • Führung durch die Zentralmoschee • Seniorenkino • Museumsbesuche am KölnTag 	18 19 20



Meine Notizen:

Offener-Treff

Beschreibung	<p>Hier erfahren Sie nicht nur die aktuellen Neuigkeiten über Ihren Stadtteil, sondern haben auch die Gelegenheit, gemeinsam mit anderen Gleichgesinnten Ihre Freizeitaktivitäten sowie Ausflüge zu planen.</p> <p>Haben Sie Wünsche für unseren Stadtteil? Oder vielleicht sogar Ideen, wie wir ihn noch besser machen können? Wir möchten Ihre Stimme hören und gemeinsam mit Ihnen aktiv werden!</p> <p>In einer lockeren Atmosphäre bei Kaffee und Keksen möchten wir Ihre Gedanken und Ideen erfahren.</p> <p>Unser Offener-Treff findet einmal im Monat statt. Es ist eine großartige Gelegenheit, sich zu engagieren und die Zukunft unseres Stadtteils mitzugestalten. Trauen Sie sich und seien Sie dabei!</p>
Wann?	Jeden letzten Montag im Monat von 10:30 Uhr- 12:00 Uhr.
Wo?	Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V., Venloer Str. 429
Kontakt	Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Kordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de



Meine Notizen:

„Ilk Nesil Aktif Nesil“

Açıklama 	<p>Sizleri Türk yaşlılar için düzenlediğimiz „ilk Nesil Aktif Nesil“ Programına davet ediyoruz!</p> <p>Keyifli sohbetlerin yanı sıra, yaşlılık hakkında danışman tarafından sunulan bilgilerle dolu bir ortamda bir araya geliyoruz. Ayrıca, yaşadığınız bölgede size sunulan fırsatlar ve imkanlar hakkında da bilgi alabileceksiniz. Programımız, size yöresel şarkılar eşliğinde keyifli sohbetler ve unutulmaz anlar vaat ediyor.</p>
Beschreibung 	<p>Treff für türkische Senior*innen. „Die erste Generation aktive Generation“ trifft sich regelmäßig. In einem angenehmen Kreis erhalten Sie Informationen über das Altern und lokale Angebote. Freuen Sie sich auf unterhaltsame Gespräche und unvergessliche Momente mit traditionellen Liedern.</p>
Wann?	Jeden letzten Mittwoch im Monat von 11:00 Uhr- 13:00 Uhr.
Wo?	Deutsches Rotes Kreuz Oskar-Jäger-Str.101- 103, 50825 Köln
Kontakt	Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Kordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de



Meine Notizen:

Nordic-Walking

Beschreibung	<p>Lust auf Bewegung? Senior*innen in Ehrenfeld treffen sich regelmäßig zum Nordic-Walking.</p> <p>Bei Bedarf können Sie Stöcke bei uns ausleihen.</p> <p>Anmeldung ist erforderlich.</p>
Wann?	<p>Jeden Donnerstag Jeweils um 10:00 Uhr</p>
Wo?	<p>Abwechselnde Orte (Wird rechtzeitig bekanntgegeben)</p>
Kontakt	<p>Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Kordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de</p>



Meine Notizen:

Sport für türkische Senior*innen / Yaşlılar İçin Spor Programı

<p>Açıklama</p> 	<p>Yaşlılar İçin Spor Programı** Katılımcıların bireysel ihtiyaçlarına göre uyarlanmış temel egzersizler sunan iki deneyimli antrenör tarafından yönetilmektedir. Program ücretsizdir. İlgi duyanlar aşağıdaki numaradan bize ulaşabilirler. Katılımınızı bekliyoruz!</p>
<p>Beschreibung</p> 	<p>Die Mitglieder des Seniorennetzwerkes treffen sich zum gemeinsamen Sport. Das Programm wird von zwei erfahrenen Trainern begleitet, die auf die individuellen Bedürfnisse jedes Teilnehmers eingehen. Es stehen verschiedene Sportgeräte zur Verfügung. Und es werden grundlegende Übungen angeboten, die für jeden geeignet sind. Das Angebot ist kostenfrei.</p> <p>Anmeldung ist erforderlich.</p>
<p>Wann?</p>	<p>An den ersten drei Mittwochen eines Monats jeweils um 13 Uhr.</p>
<p>Wo?</p>	<p>Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V., Venloer Str. 429</p>
<p>Kontakt</p>	<p>Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Kordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de</p>



Meine Notizen:

Spaziergang durch Ehrenfeld

Beschreibung	<p>Wer gerne langsam spazieren geht, aber nur kurze Strecken schafft, schlendert am besten durch Ehrenfelds schöne Orte. Genießen Sie Ihren Spaziergang mit netten Unterhaltungen.</p> <p>Haben Sie Lust auf einen geselligen Spaziergang in einer kleinen Runde?</p> <p>Dann rufen Sie mich an.</p>
Wann?	Nach Absprache
Wo?	Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.
Kontakt	<p>Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Koordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de</p>



Meine Notizen:

Wandergruppe

Beschreibung	<p>Sie sind gerne draußen unterwegs und haben Freude an Bewegung in der Natur? Dann schließen Sie sich unserer Wandergruppe an!</p> <p>Wir wandern gemeinsam durch die schöne bergische Landschaft. Die Touren sind etwa 10 Kilometer lang und führen über gut begehbare Wege – mit der ein oder anderen kleinen Steigung.</p> <p>Die Gruppe ist offen für alle wanderfreudigen Seniorinnen und Senioren mit guter Grundkondition.</p>
Wann?	Jeden ersten Mittwoch im Monat.
Wo?	Wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.
Kontakt	<p>Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Kordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de</p>



Meine Notizen:

Gemeinsam spielen und stricken

Beschreibung	<p>Genießen Sie es bei einer Tasse Kaffee mit anderen nette Gespräche zu führen und zusammen zu spielen. Sie dürfen sich aussuchen, ob Brettspiele, Kartenspiele oder Würfelspiele.</p> <p>Oder möchten Sie gerne Ihre kreativität rauslassen und gemeinsam mit Handarbeitsbegeisterten sich austauschen. Sie können Ihre Stricksachen mitbringen. Material ist auch vorhanden.</p> <p>Kommen Sie vorbei. Bei Interesse, melden Sie sich bitte an.</p>
Wann?	<p>Die ersten drei Montage im Monat jeweils von 10:30- 12:00 Uhr.</p>
Wo?	<p>Ernst-Flatow-Haus Vogelsanger Straße 153 50823 Köln</p>
Kontakt	<p>Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Kordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de</p>



Meine Notizen:

Digital-Cafe

Beschreibung	<p>Das Digital-Cafe findet in einer entspannten Atmosphäre statt. Nutzen Sie die Zeit für einen Austausch unter Gleichgesinnten und bekommen Sie neue Tipps im Umgang mit Ihrem Handy, Smartphone, Tablet ect.. Bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit. Wir versuchen Fragen und Probleme rund um das Thema gemeinsam mit Hilfe eines Experten zu lösen. Das Angebot ist kostenfrei.</p> <p>Haben Sie Fragen oder Interesse, dann melden Sie sich bitte an.</p>
Wann?	Jeden dritten Montag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr.
Wo?	Ernst-Flatow-Haus Vogelsanger Straße 153 50823 Köln
Kontakt	Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Kordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de



Meine Notizen:

Ehrenfeld Ü-60 GOES DIGITAL

Beschreibung	Ein generationsübergreifender professioneller Smartphonekurs, um die Welt der neuen Medien zu entdecken. Die Rheinische Stiftung lädt ein zum aktiven Lernen im Austausch von Generation zu Generation. 10 Unterrichtseinheiten für insgesamt 20 Euro.
Wann?	Jeweils Mittwochs
Wo?	Rheinische Stiftung für Bildung Vogelsangerstraße 295 50825 Köln
Kontakt	Tel.: 0221/ 355 045-0



Meine Notizen:

Persönliche Sprechstunde

Beschreibung	Sprechstunde für Senior*innen, die etwas auf den Herzen haben oder sich einfach austauschen möchten.
Wann?	Montags – donnerstags 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr und nach Vereinbarung
Kontakt	Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Kordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de



Meine Notizen:

Seniorenberatungsstellen in Ehrenfeld

Beschreibung	<p>Seniorenberater*innen helfen Ihnen dabei, dass Sie trotz Einschränkungen durch Alter, Krankheit oder Behinderung solange wie möglich in Ihrer eigenen Wohnung leben können. Die Seniorenberatung bietet Ihnen hierfür Informationen, Beratung, Hilfen bei Behördenangelegenheiten, Vermittlung ambulanter Hilfen und vieles mehr.</p> <p>Suchen Sie sich eine Beratungsstelle in Ihrer Wohnortsnähe und vereinbaren Sie einen Termin.</p>
Deutsches Rotes Kreuz	<p>Landmannstr. 34 50825 Köln Frau Anna Robbel / Frau Evelin Lieb Tel.: 0221 – 971 12 43</p>
Caritas	<p>Bartholomäus-Schink-Str.6 50825 Köln Frau Mechthild Bläsius Tel.: 0221 – 569 578 12</p>
Diakonie	<p>Rochusstr. 214 50827 Köln Frau Stephanie Außem, Tel.: 0221 – 285 818 12 Frau Irina Drachenberg, Tel.: 0221 – 221 944 00</p>



Meine Notizen:

Mittagstisch fürs Veedel - JOHANNITER

Beschreibung	Täglich wechselnder Mittagstisch mit Salat, Vorspeise, Hauptgericht und Dessert. Alles zusammen für 7,50 €. Wir bitten um Voranmeldung!
Wann?	Täglich von 12:00 bis 13:30 Uhr
Kontakt	Johanniter-Stift Köln-Ehrenfeld Mechternstr. 28 50823 Köln Tel.: 0221 5695 – 640

Mittagstisch fürs Veedel - BÜZE

Beschreibung	Mittagstisch fürs Veedel Günstig, gut & lecker – für 8 Euro
Wann?	Unter der Woche zwischen 12:00 und 15:00 Uhr
Wo?	Bürgerzentrum Ehrenfeld e.V., Venloer Str. 429
Kontakt	Keine Wartezeiten bei telefonischer Vorbestellung Tel.: 0221 / 16 8000 7012



Meine Notizen:

Cafe Credo

Beschreibung	Das Cafe Credo im Ernst-Flatow-Haus öffnet jeden Dienstag und Donnerstag. Kuchenspenden werden gerne angenommen. Alle sind herzlich eingeladen: Klein und Groß, Jung und Alt.
Wann?	Dienstags und Donnerstags 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Wo?	Ernst-Flatow-Haus Vogelsanger Straße 153 50823 Köln
Kontakt	Ingrid Illmann Gemeindepädagogin Mobil:0151- 55 38 68 02 E-Mail: ingrid.illmann@ekir.de



Meine Notizen:

Führung durch die Zentralmoschee

Beschreibung	Das Moscheeforum bietet öffentliche Führungen an. Eintritt ist kostenfrei.
Wann?	Termine ohne Anmeldung sind mittwochs, freitags, samstags und sonntags jeweils 15:15 Uhr möglich
Wo?	Zentralmoschee Ehrenfeld Venloer Straße 160, 50823 Köln
Kontakt	E-Mail: besucherservice@ditib.de Tel.: 0221/ 50 800-525



Meine Notizen:

Senior*innen-Kino Filmpalast

Beschreibung	Einmal im Monat zeigt der Filmpalast im Rahmen der Seniorenkino-Reihe einen Film zum Preis von 7 Euro (inkl. Kaffee und Gebäck).
Wann?	Jeden 1. Mittwoch im Monat Filmstart 1: 14:30 Uhr (Einlass Foyer: 13:30 Uhr) Filmstart 2: 15:30 Uhr (Einlass Foyer: 14:30 Uhr)
Wo?	Filmpalast Köln Hohenzollerring 22 50672 Köln
Kontakt	0221- 27 25 77 17 für Ticketbestellung

Senior*innen-Kino Odeon

Beschreibung	Einmal im Monat bietet das Odeon einen Film im Rahmen des Seniorenkinos zum Preis von 7 Euro an.
Wann?	Jeden 2.Mittwoch im Monat um 14:30 Uhr.
Wo?	Odeon-das Südstadt-Kino, Severinstr.81 50678 Köln
Kontakt	0221- 31 31 10 für Ticketbestellung



Meine Notizen:

Museumsbesuche am KölnTag

Beschreibung	<p>Jeweils am ersten Donnerstag im Monat (außer an Feiertagen) haben alle Bürgerinnen und Bürger mit Wohnsitz in Köln freien Eintritt in die Sonderausstellungen (neu ab Januar 2019!) und Ständigen Sammlungen der städtischen Museen. Als Eintrittskarte reicht der Personalausweis oder ein vergleichbares Dokument.</p> <p>Die Museen schließen am KölnTag erst um 22 Uhr.</p> <p>Am KölnTag gibt es ein umfangreiches Programm - gerade für Gäste, die selten ins Museum kommen.</p>
Wann?	Jeden 1. Donnerstag im Monat
Wo?	Wird rechtzeitig durch die Kontaktperson bekanntgegeben.
Kontakt	<p>Frau Yaylagül Gönen Deutsches Rotes Kreuz Koordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld Mobil: 0175 - 11 79 561 E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de</p>

**Mitmachen! –
Sei Teil des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld!**

Das Netzwerk möchte sich weiter entwickeln, so dass wir noch weitere
Aktivitäten für Ehrenfeld erarbeiten können.

Vielleicht haben Sie auch eine Idee und können sich vorstellen eine
Gruppe ins Leben zu rufen?

Wenn Sie Interesse beim Mitmachen und Mitwirken einer Gruppe
haben, dann melden Sie sich gerne bei mir!

Frau Yaylagül Gönen

Deutsches Rotes Kreuz

Kordinatorin des SeniorenNetzwerks Ehrenfeld

Mobil: 0175 - 11 79 561

Erreichbar: Montag bis Donnerstag

9:00 Uhr bis 13:00 Uhr

E-Mail: seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de