

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.; einfach vorbei kommen und ausprobieren!
	Freitag	15:00- 17:00	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.
			! Ausflug! Nähere Informationen im jeweiligen Monat
	Donnerstag wöchentlich	11:00- 12:00 Und 12:00- 13:00	Sitzgymnastik Unter dem Motto „ Fit auf dem Stuhl “ begrüßen wir den Frühling! Unter professioneller Anleitung und nach individuellem Bedarf. Es gibt in beiden Kursen noch Restplätze! Anmeldungen und Fragen bei Fr. Frings ab sofort!
	Mittwoch	14:00- 15:00	Digitale Sprechstunde! Ab März bieten wir eine digitale Sprechstunde bei Fragen rund ums Smartphone, Tablet oder Laptop an...es steht auch ein Leihtablet zur Verfügung, um sich auszuprobieren. Im Jugendzentrum „Pauline“ machen wir uns gemeinsam auf in die digitale Welt...genaue Termine im Programm des jeweiligen Monats!

NEU!



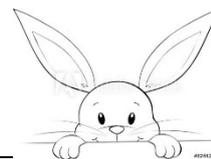
März 2025



Datum	Tag	Zeit	Programm
05.03.	Mittwoch 	12:30	Fisch-Essen im neu eröffneten RTHC Bootshaus in Stammheim bei „Anna“ (Am Stammheimer Schlosspark 20) Es gibt Backfisch oder Sahnehering, Anmeldung unter 0157 52304948 bis zum 28.02.2025
06.03.	Donnerstag Jeden 1.	15:30	Offener Treff entfällt aufgrund vieler Termine!!
06.03.	Donnerstag	10:00- 11:30	Sprechstunde im Café Kraus Mit Fr. Frings zum Kennenlernen, austauschen und informieren
10.03.	Montag	10:00- 12:00	Senioren*innen Frühstück in der Pauline Wir frühstücken zusammen und plaudern ... 😊 Anmeldungen bitte bei Fr. Frings bis zum 06.03. unter 0151 52860770 (WhatsApp geht auch)
11.03.	Dienstag Jeden 2.	13:30	„Der Buchspazierer“ Komödie Seniorenkino im Kinopolis Leverkusen; 7,- € Kaffee & Kuchen & Film; Info bei Fr. Bernardini: 01577 0407022 Treffpunkt: Netto-Parkplatz/ Bushaltestelle Flittard
14.03. 28.03.	Freitag	15:00- 17:00	„Kegeln“ im Flittarder Hof jeden zweiten und vierten Freitag im Monat Kontakt bei Fragen: I. Künzel 01573 9606572
19.03.	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!
26.03.	Mittwoch	14:00- 15:00	Digitale Sprechstunde (s. Vorderblatt) Beratung wird bis 16:00 Uhr angeboten, Interessierte sollten aber bis 15 Uhr gekommen sein!
31.03.	Montag	10:00- 11:30	Sprechstunde im Café Kraus Mit Fr. Frings zum Kennenlernen, austauschen und informieren

NEU!

April 2025



Datum	Tag	Zeit	Programm
03.04.	Donnerstag Jeden 1.	16:00	Offener Treff im Eiscafé Roni Fragen und Anmeldungen bitte unter 0157 52304948 bis zum 28.03.2025...
07.04.	Montag	10:00- 12:00	„Österliches Senioren*innen Frühstück“ in der Pauline Für eine bessere Planbarkeit bitte anmelden bis 03.04.2025 unter 0157 52304948!!
08.04.	Dienstag	13:00	„Was ist schon normal?“ Komödie Seniorenkino im Kinopolis Leverkusen; 7,- € Kaffee & Kuchen & Film; Info bei Fr. Bernardini: 01577 0407022 Treffpunkt: Netto-Parkplatz/ Bushaltestelle Flittard
09.04.	Mittwoch	10:00- 11:30	Sprechstunde im Café Kraus Mit Fr. Frings zum Kennenlernen, austauschen und informieren- einfach vorbei kommen!
09.04.	Mittwoch	14:00- 15:00	Digitale Sprechstunde (s. Vorderblatt) Beratung wird bis 16:00 Uhr angeboten, Interessierte sollten aber bis 15 Uhr gekommen sein!
11.04. 25.04.	Freitag	15:00- 17:00	„Kegeln“ im Flittarder Hof Jeden zweiten und vierten Freitag im Monat Kontakt bei Fragen: I. Künzel 01573 9606572
19.04.	Samstag 	14:00 v.O.	CAFE CURTIUS/ Berg. Waffeltafel Schlebusch Waldsiedlung Nach Möglichkeit bilden wir PKW Fahrgemeinschaften andernfalls ist das Café auch mit ÖTV Bus 151/152 / Linie 4 bis Ende / 202 bis Beethoven Str. (ca. 1 Std.) zu erreichen. Anmeldung bis 04.04.unter 0157 523049489 ; Kosten: 23,50 €
29.04.	Mittwoch	10:00- 11:30	Sprechstunde im Café Kraus Mit Fr. Frings zum Kennenlernen, austauschen und informieren-einfach vorbeikommen!
30.04.	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!

NEU!

INFO/Termine:



- **Schadstoff-Mobil:** Donnerstag 14.15 – 15.15
Termine 2025: 06.03., 03.04., 26.06., 24.07., 21.08., 18.09., 16.10., 13.11., 11.12. Ortshinweis: Eduard-Heis-Str. (Marktplatz)
- Das SNW geht in die **Selbständigkeit**, d.h. es gibt ab Sommer eine **neue Nummer 0157 52304948** !! Bitte jetzt schon mal notieren und weitersagen 😊
- am 4. Juni 2025 ist erneut eine Spargelfahrt geplant, Kosten und Ort des Verweilens nach dem Essen in **Schloss Walbeck** sind noch nicht fix...wer mit möchte, kann sich das Datum schonmal merken; Anmeldungen **erst ab Mai!**
- 29./30.04. „Mobil im Alter“ im Thielenbruch im Straßenbahnmuseum
- Am 22.04.„**Osterklaaf**“ von der Seniorenvertretung Köln Mülheim ab 15:30-17:30 Uhr Geselliges Treffen mit Kaffee und Kuchen im Le Buffet (Bistro im Bezirksrathaus) Wiener Platz – keine Anmeldung erforderlich

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

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

!Urlaub Fr. Frings vom 14.04. bis 28.04.2025!