



Gefördert durch



Am Donnerstag, 15.
Mai um 16 Uhr



In dieser Ausgabe:

Seiten 2 und 3
Ausgewählte
Termine

Seite 4
Allgemeines und
Besonderes
Impressum

Seite 5
Regelmäßige
Treffen im
SeniorenNetzwerk

Monatlicher Infobrief

für Zollstocker Seniorinnen und Senioren

SeniorenNetzwerk Zollstock



Und wenn ich dann in Rente gehe, habe ich...

„Immer frei!“

Wie gestalte ich meine Zeit nach der Erwerbstätigkeit?
Was ist mir wichtig?
Was muss ich regeln?
Wie sieht's mit den Finanzen aus?
Arbeite ich weiter? Hole ich nach, wozu ich keine Zeit hatte?
Wie gestalte ich den Übergang?
Wovon kann ich mich verabschieden?
Was macht mir Freude? Wie gestalte ich meinen Tag?
Und...

Wie gehen andere damit um?

Alle Interessierten, sowohl künftige als auch erfahrene Ruheständler*innen, sind herzlich zu einem offenen Austauschtreffen im Bürgerhaus Zollstock eingeladen. Bei Kaffee und Keksen werden Informationen, Erfahrungen, Tipps und Anregungen geteilt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Moderation: Marita Scheeres, Koordinatorin des SeniorenNetzwerks Zollstock

Wann: Montag, 12. Mai 2025
17:00 Uhr

Wo: SeniorenNetzwerk Zollstock im
Bürgerhaus, Rosenzweigweg 1, 50969 Köln

Information und Anmeldung bei Marita Scheeres, SeniorenNetzwerk Zollstock:
Telefon 0221 3796803 oder mobil 0152 09059807 oder per E-Mail
awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de

Veranstalter: AWO-SeniorenNetzwerk Zollstock



Es sind noch einige wenige Plätze frei:

**Erste-Hilfe-Schulung für
Seniorinnen und Senioren
19.05.2025 (Mo)
10:00-14:00 Uhr (inkl. Pause)
Im Bürgerhaus Zollstock
Kostenfrei**

Der Kurs vermittelt grundlegende Handlungsabläufe, um in Notfällen angemessen zu reagieren.

Referent: ASB Köln e.V.
Notfallausbildung

Begrenzte Teilnehmendenzahl. Bitte melden Sie sich unbedingt an unter Tel 0221 379 68 03 oder E-Mail awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de

Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock

Die Veranstaltung wird freundlicherweise unterstützt von der Volksbank Köln Bonn.

Zollstock lääv e.V. – Unser Maibaum in Zollstock steht vor der Kirche St. Pius.

Wie in den Vorjahren zeigt er unsere Verbundenheit miteinander – die Zollstocker Vereine, Institutionen, Geschäfte und Initiativen und nicht zuletzt die Bürgerinnen und Bürger setzen damit ein positives Zeichen der Zusammengehörigkeit.

Vielleicht schauen Sie sich den Maibaum bei Gelegenheit mal an?

Herzliche Einladung zu

Aktiv in Zollstock

Dem monatlichen Treffen des SeniorenNetzwerks Zollstock

Zum Informations- und Ideenaustausch und

Zur Planung von Aktivitäten ab Juni 2025

Im persönlichen Miteinander und mit allen Interessierten

Keine Anmeldung – keine Kosten

aktiv - engagiert – gemeinsam

am Montag, 02. Juni 2025, 10 Uhr

Im Bürgerhaus Zollstock

Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock, Rosenzweigweg 1, Zollstock

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 06 / 2025 ERSCHEINT AM 05. JUNI 2025.

Ausgewählte Termine im Mai 2025

08.05.2025 (Do) 19:00-22:00 Uhr

Mamma Mia – Die Muttertags-Show

Musikalische Highlights mit Marion Wilmer und Irmgard Knüppel

Ort: Erzengel-Michael-Kirche

Veranstalter: Diakonie Michaelshoven e.V.,
Pfarrer-te-Reh-Straße 5, Rodenkirchen

10.05.2025 (Sa) 16:00 Uhr

Kultursommer 2025 am Kalscheurer Weiher:

Klaus der Geiger – Family-Band

Veranstalter/ Ort: Unser Kalscheurer Weiher e.V.
Iebenda

☺ **Montagstreff im Bürgerhaus Zollstock** ☺

12.05.2025 (Mo) 17:00 Uhr

„immer frei!?“ bei Kaffee und Keksen

Siehe auch Seite 1

Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock,
Rosenzweigweg 1, Zollstock

14.05.2025 (Mi) 14:30 Uhr

Odeon-Seniorenkino:

„Der Pinguin meines Lebens“ ***

Eintritt € 7,00

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

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

14.05.2025 (Mi) 15:00-17:00 Uhr

Trauercafé in St. Pius

Ansprechpartnerin: Gemeindereferentin Pia
Odenhausen Tel 02232 48953 oder per Mail
pia.odenhhausen@erzbistum-koeln.de

Veranstalter: Kirche am Südkreuz Köln,
Gemeinde St. Pius im Pfarrheim

14.05.2025 (Mi) 15:30-17:30 Uhr

Trauercafé der Johanniter

Infos bei Frau Jakob, Ambulanter Hospizdienst der
Johanniter Unfallhilfe e.V. unter Tel 0221 89009 312

Veranstalter/ Ort: Johanniter Unfall Hilfe e.V. in
der Evangelischen Kirchengemeinde, Breniger
Straße 18, Zollstock, im Gemeindezentrum

15.05.2025 (Do) 15:00 Uhr

Vorlese-Nachmittag im Café Veedelsgeist

An jedem 3. Donnerstag im Monat

Veranstalter: Katholische Kirchengemeinden,
Gemeinde Zum Heiligen Geist, Zollstockgürtel 33,
Zollstock

15.05.2025 (Do) 15:00 Uhr

Bouletreff

Treff: Spielplatz im Vorgebirgspark

(Nähe Neuenahrer Straße)

Die Boulekugeln werden gestellt.

Veranstalter: Allgemeiner Bürgerverein Köln-
Zollstock e.V. und SeniorenNetzwerk Zollstock

15.05.2025 (Do) 16:00 Uhr

Walk&Talk II

Kölner Studentinnen möchten erneut Seniorinnen und
Senioren aus Zollstock mit internationalen
Austauschstudent*innen zusammenbringen.

Treff: Eingang des Volksgartens (gegenüber der KVB-
Haltestelle „Eifelplatz“)

Bitte melden Sie sich an unter:
walkandtalk.koeln@gmail.com

Veranstalter: Studentinnen der TH Köln,
Walkandtalk Koeln

15.05.2025 (Do) 17:30-19:00 Uhr

„Das Schultergelenk: Die Diva der Gelenke“

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

17.05.2025 (Sa) 16:00 Uhr

Kultursommer 2025 am Kalscheurer Weiher:

Die Bands Pontchartrain und

Tumbleweed Troublemakers

Spiele Blues-, Country- und Folklieder

Veranstalter/ Ort: Unser Kalscheurer Weiher e.V.

19.05.2025 (Mo) 16:00 Uhr

Radtouren und Radtöurchen mit Kultur

Mit Manfred Braun

Wegstrecke von 13 bis 15 Kilometern

Treff: vor dem Haupteingang des Südfriedhofs

Weitere Infos und Anmeldung im SeniorenNetzwerk
Zollstock Tel 0221 379 68 03

Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock

20.05.2025 (Di) 18:30 Uhr

Infoveranstaltung zur Umgestaltung der Vorgebirgstraße

Mitarbeitende der Stadt Köln erläutern die Änderungen
auf der Vorgebirgstraße und beantworten Fragen der
Bürgerinnen und Bürger.

Ort: Pfarrsaal St. Pius, Irmgardstraße 13, Zollstock

Veranstalter: Allgemeiner Bürgerverein Köln-
Zollstock e.V.

20.05.2025 (Di) 19:00 Uhr

Wir zeigen Filme ... aus der „Schatztruhe“

Die Mitglieder des Clubs zeigen ihre Filme.

Veranstalter: Club Kölner Filmer e.V. im
Bürgerhaus Zollstock

Ausgewählte Termine im Mai bis Anfang Juni 2025

22.05.2025 (Do) 17:00 Uhr

„Reflux – wenn die Säure zwischen Hals und Magen brodeln“

Referent: Dr. med. Sven-Oliver Gellersen, Oberarzt, Klinik für Allgemein- und Visceralchirurgie

Veranstalter/ Ort: Cellitinnen-Krankenhaus St. Antonius, Schillerstraße 23, Bayenthal in der Cafeteria

23.05.2025 (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

25.05.2025 (So) 14:30-17:00 Uhr

Tanzcafé: Tanz mit – aber bitte mit Sahne!

Anmeldung bei Sonja Schlegel Tel 0221 31 40 79 oder sonja.schlegel@ev.gemeinde-koeln.de

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

25.05.2025 (So) 19:00 Uhr

Kern aus Licht

Ein Schillern von Seele zu Seele mit Werken von Brahms, Wolf, Whitacre, Buchenberg und Macmillan

Spende erbeten

Veranstalter/ Ort: Kammerchor Cantamo Köln in der Philippuskirche, Albert-Schweitzer-Straße, Raderthal

*Von Senior*innen für alle:*

☺ **Montagstreff im Bürgerhaus Zollstock** ☺

26.05.2025 (Mo) 15:00 Uhr

„Bewegung“ bei Kaffee und Keksen

Austausch zu empfehlenswerten Bewegungsangeboten

Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock, Rosenzweigweg 1, Zollstock

27.05.2025 (Di) 14:30 Uhr

Seniorencafé in St. Pius

Kaffee, Kuchen und anregende Gespräche
Veranstalter/ Ort: Katholische Kirchengemeinden am Südkreuz, im Pfarrheim St. Pius, Irmgardstraße 13a, Zollstock

28.05.2025 (Mi) 15:00 Uhr

Frische Luft für jedermann: Spaziergehgruppe

Kurze Wegstrecke von 30 Minuten und anschließende

Einkehr

Treff: vor dem Haupteingang des Südfriedhofs

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock

29.05.2025 (Do) 16:00-22:00 Uhr

Schlemmer-Markt Zollstock

Auf dem Zollstocker Marktplatz am Höniger Weg

Veranstalter: Zollstock lebt e.V./ Zollstocker Bürgerverein e.V.

31.05.2025 (Sa) 16:00 Uhr

Kultursommer 2025 am Kalscheurer Weiher: Himatfilm

Indie/Punk, Jazz und Rockmusik

Veranstalter: Unser Kalscheurer Weiher e.V.

31.05. + 01.06.2025 (Sa+So)

Zollstocker Frühling:

Veedelsfeier am Zollstocker Gottesweg

Weitere Infos: bitte achten Sie auf Pressemitteilungen

Veranstalter: Interessengemeinschaft (IG) Zollstock im Wandel

01.06.2025 (So) 16:00 Uhr

Benefizkonzert der JUH e.V.:

„Eine musikalische Reise durch die Welt“

Klavierkonzert mit dem Pianisten Nima Faradmand Bafi

Klassische Werke und eigene Kompositionen

Spende erbeten für Konzert und anschließenden Empfang im Kreuzgang

Veranstalter: Johanniter-Unfallhilfe Köln e.V. in der Erzengel-Michael-Kirche in Michaelshoven

02.06.2025 (Mo) 10:00 Uhr

Aktiv in Zollstock

Monatlicher Treff im Bürgerhaus Zollstock

(siehe Seite 1)

Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock

04.06.2025 (Mi) 14:30 + 15:30 Uhr

Senioren-Kino: „Der Spitzname“

Komödie, 90 Minuten, Eintritt € 7,00

Karten unter Tel 0221 27 25 77 17 (täglich ab 15 Uhr)

Veranstalter: Filmpalast, Hohenzollernring 22-24, 50672 Köln

04.06.2025 (Mi) 18:00-20:00 Uhr

Repair-Initiative der Philippusgemeinde

Anmeldung erbeten auf dem Kontaktformular unter www.kirche-raderthal.de

Veranstalter: Evangelische Philippus-Kirchengemeinde, Albert-Schweitzer-Straße 3-5, Raderthal

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
scheeres@awo-koeln.de
www.seniorennetzwerke-koeln.de
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

Theaterfest auf dem Eisenmarkt und im Händchen-Theater

**24.05.2025 (Sa) 14:00-20:00 Uhr und
25.05.2025 (So) 12:00-18:00 Uhr**

Programm mit Aufführungen u.a. des Händchen-Theaters, Björn Heuser, der Tanzgruppe Kölsch Händchen und der Jecken Öhrcher.
Eintritt frei

Veranstalter: Händchentheater, Puppenspiele der Stadt Köln

Köln Konditoreien – eine süße Verkostung

15.05.2025 (Do) 14:00-16:30 Uhr

Führung und Verkostung in verschiedenen Konditoreien in Köln: Lernen Sie handgemachte Pralinen, Gebäck und Torten kennen

Treff: Reiterdenkmal auf dem Heumarkt, Heumarkt 43, 50667 Köln

Preis inklusive Leckereien € 28,00

Anmeldung erforderlich beim

**Veranstalter: AWO Bildungswerk Köln,
Rubensstraße 7-13, 50676 Köln, Tel 0221 20407-12/18/50 oder E-Mail bildungswerk@awo-koeln.de**

„Stoffwechsel und Übergewicht – Macht uns unser Gehirn dick?“

21.05.2025 (Mi) 18:00-19:30 Uhr

Therapie, Prävention und Selbsthilfe in Köln
Referentinnen: Dr. med. Ruth Hanßen (Oberärztin Innere Medizin u.a. der Uniklinik Köln) und Gabriele Konopka (Adipositas Selbsthilfe Köln-Merheim)
Im Rautenstrauch-Joest-Museum, Nähe Neumarkt
Weitere Infos beim Gesundheitsamt der Stadt Köln unter Tel 0221 221 24578

Anmeldung unter Angabe der Kursnummer A-132132 beim

Veranstalter: FORUM VHS, Kundenzentrum, Tel 0221 221 25990 oder vhs-kundenzentrum@stadt-koeln.de

Vielleicht noch Plätze frei:

ASB-Tagesfahrt am 26.06.2025 (Do)

Landtag NRW Düsseldorf

Im Preis von € 39,00 ist enthalten: Einstündige Führung durch den Landtag, erfahren Sie etwas über die Funktionsweise des Verfassungsorgans, seine Geschichte und die Architektur des Gebäudes / ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee / Hin- und Rückfahrt im Luxus Bus

Abfahrt 12:10 Uhr ab ASB Seniorenzentrum Zollstockhöfe, Gottesweg

Rückfahrt ab Düsseldorf zirka 16:30/17:00 Uhr

Weitere Infos und Anmeldung unter Tel 0221 66007 700 (Mo-Do 9-15 Uhr) oder per Mail busreisen@asb-koeln.de

Veranstalter: ASB Köln e.V.

Kölner Vorsorge- und Gesundheitstag „gesund & mobil“ am 24.05.2025 (Samstag) 10:00 bis 17:00 Uhr

Veranstaltungsort: Neven DuMont Haus, Amsterdamer Straße 192 in Köln-Niehl.

(Linie 12 bis KVB-Haltestelle „Ebertplatz“, Umstieg in den Bus 116 oder 140 bis „Amsterdamer Straße/Gürtel, dann etwa 5 Minuten Fußweg)

Vorträge, Mitmachaktionen und Informationsstände von diversen Anbietern, u.a. Stadt Köln

Das Programm wird es nur online geben unter <https://vorsorgetag.de/>.

Details können Sie gerne in der Woche ab dem 19.05.2025 im SeniorenNetzwerk Zollstock erfragen.

Monatlicher Infobrief

für Zollstocker Seniorinnen und Senioren

SeniorenNetzwerk Zollstock



Gefördert durch



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

Regelmäßige Treffen im SeniorenNetzwerk Zollstock		
Welche Gruppe?	Wann?	Wo?
Aktiv in Zollstock Treff für alle Interessierten	Am ersten Montag im Monat, 02. Juni 2025 10:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Neu: Montagstreff mit wechselnden Themen (siehe Kalender)		
Kurs „Grundlagen der und Smartphone- Tabletnutzung“	Dienstags 10:00 Uhr	Infos im SeniorenNetzwerk
Smartphone-Sprechstunde „Mein Handy richtig nutzen!“ und Hilfen im Umgang mit Laptop, Tablet und Rechner	Bitte melden Sie sich bei Herrn Kröger: Tel 0160 944 26 814 Gruppe und Beratung fallen aus in der Zeit vom 27.05.-21.06.2025	Die Sprechstunde erfolgt in Einzelberatung.
Spieletreff / Rummikub	Dienstags 14:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Schachclub	Dienstags 14:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Spieletreff	Mittwochs 10:00-13:30 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Wandergruppe Bitte im Netzwerk erfragen, ob Wanderungen stattfinden.		
Englischgruppe am Mittwoch	Am 1.+3. Mittwoch im Monat, 15:00-16:30 Uhr 21.05. + 04.06.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
Club der Kreativen	Am 2.+4. Mittwoch im Monat, ab 14:00 Uhr 14.05. + 28.05.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
Gut aufgelegt: Spaziergehgruppe am Mittwoch (siehe Kalender)		
Curumba – Tanzfitness 60+ Zwei Gruppen Kurse fallen aus am 29.05.2025 wegen des Feiertags Christi Himmelfahrt.	Donnerstags 10:00-11:00 Uhr (Gruppe 1) und 11:00- 12:00 Uhr (Gruppe 2) Kursgebühr Kurse bis 26.06.2025	Information bei der Kursleitung Frau Hebestreit Tel 0221 550 31 60 und mobil 0174 900 80 61
Englischgruppe am Donnerstag	Am 1.+3. Donnerstag im Monat, 10:00-12:00 Uhr 15.05., + 05.06.2025	Bitte erkundigen Sie sich im SNW Zollstock.
Doppelkopfrunde I Das Treffen am 29.05.2025 fällt wegen des Feiertags Christi Himmelfahrt aus.	An allen Donnerstagen, außer am 2. Do im Monat 14:00 Uhr 15.05., 22.05. + 05.06.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
Doppelkopfrunde II	Am ersten und dritten Donnerstag im Monat, 14:00 Uhr 15.05. + 05.06.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
Lesekreis Gemeinsame Buchbesprechung	Am 2. Donnerstag im Monat, 15:00-17:00 Uhr 14.05. + 12.06.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
Wieder dabei: Boule spielen im Vorgebirgspark	Am 3. Donnerstag im Monat, 15:00 Uhr 15.05.2025	Treff: Boulebahn auf dem Spielplatz Neuenahrer Straße
Curumba – Tanzfitness 60+ Zwei Gruppen	Freitags 10:00-11:00 Uhr (Gruppe 1) und 11:00-12:00 Uhr (Gruppe 2), Kursgebühr Kurse bis 27.06.2025	Infos siehe auch Curumba am Donnerstag
Gedächtnistraining spezieller Art: Fragen zum Allgemeinwissen von heute und gestern	Am 1.+3. Freitag im Monat, 10:00 Uhr Kopierpauschale 16.05. + 06.06.2025	Information im SeniorenNetzwerk

R
e
g
e
l
m
ä
ß
i
g
e

T
r
e
f
f
e
n

i
m

S
N
W

Z
o
l
l
s
t
o
c
k