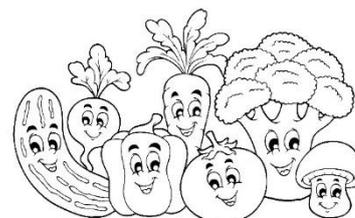


## Wöchentliche/fortlaufende Angebote

Flittard

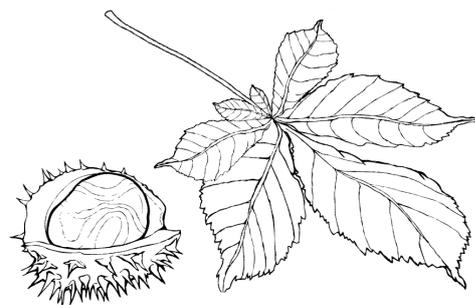
Datum	Tag	Zeit	Programm
	Montag wöchentlich	12:30- 13:30	<b>Wassergymnastik</b> in Kooperation mit dem MTV, Herler Ring 176; Präventionskurs; aktuell nur Warteliste möglich
	Dienstag wöchentlich	11:00- 12:00	<b>Wassergymnastik</b> in Kooperation mit dem MTV, Herler Ring 176; Präventionskurs; aktuell nur Warteliste möglich
	Mittwoch wöchentlich	10:00- 12:00	<b>SpieleVormittag</b> Gemeinschaftsraum GAG, Georg-Zapf-Str. 16; Gespielt wird, was gefällt!
	Mittwoch wöchentlich	10:00- 11:00	<b>Nordic Walking-Gruppe</b> TP: Parkplatz Hubertusstr.; einfach vorbei kommen und ausprobieren!
	Freitag	15:00- 17:00	<b>Boule-Gruppe</b> Auf dem Sportplatz vom TV Flittard am Deich (Hubertusstr.)  <b>Ab Okt. bespielen wir wieder 2x im Monat die Kegelbahn</b> Termine siehe Monatsprogramm
			<b>! Ausflug !</b> <b>Nähere Informationen im jeweiligen Monat</b>
	Donnerstag wöchentlich	11:00- 12:00	<b>„Fit auf dem Stuhl“</b> <b>Sitzgymnastik</b> unter professioneller Anleitung und nach individuellem Bedarf. Immer 10 Termine für 45,-€ im GAG Raum (Georg-Zapf-Str.16) Kontakt: U. Rose unter 0221 666703 <b><i>Es ist ein weiterer Kurs in Planung, bei Interesse bitte Fr. Rose kontaktieren!</i></b>
	1x im Monat Mittwochs	14:00- 15:00	<b>Digitale Sprechstunde!</b> ... bei Fragen rund ums Smartphone, Tablet oder Laptop. Es steht auch ein Leihtablet zur Verfügung, um sich auszuprobieren. Gemeinsam machen wir uns auf in die digitale Welt...genaue Termine/Orte im Programm des jeweiligen Monats!

# September 2025



Datum	Tag	Zeit	Programm
03.09.	Mittwoch	15:00-16:00	<b>Sprechstunde im Café Kraus</b> Zum Kennenlernen, informieren und austauschen! Einfach vorbeikommen und uns ansprechen!
04.09.	Donnerstag	Ab 16:30	<b>Offener Treff</b> im Flittarder Hof Wir treffen uns gemütlich im Flittarder Hof zum Austauschen und Klönen Bitte <b>bis zum 01.09.25</b> bei U. Rose 0221 666703 anmelden!!
09.09.	Dienstag Jeden 2.	13:30	<b>Seniorenkino „Die leisen und die großen Töne“</b> Tragikomödie im Kinopolis Leverkusen; 7,- € Kaffee & Kuchen & Film; Info bei Fr. Bernardini: 01577 0407022 Treffpunkt: Netto-Parkplatz/ Bushaltestelle Flittard
10.09. 24.09.	Mittwoch	14:00-16:00	<b>Digitale Sprechstunde</b> Interessierte sollten aber bis 15 Uhr in die „Pauline“ (Jugendzentrum) gekommen sein!
12.09.	Freitag	15:00-17:00	<b>„Kegeln“</b> im Flittarder Hof Kontakt bei Fragen: I. Künzel 01573 9606572
17.09.	Mittwoch	14:00-16:00	<b>BINGO</b> in der Pauline (Jugendzentrum) Wir verbringen einen geselligen BINGO-Mittag... und freuen uns auf einen lustigen Nachmittag mit Spaß und kleinen Preisen!
19.09.	Freitag	Ab 16:00	<b>! Sommerfest !</b> <b>auf dem Sportplatz des TV Flittard</b>  Bei kühlen Getränken, Grill und Salat-Buffer wollen wir den Sommerabend genießen. Bitte Geschirr, Besteck, ein Glas (wir wollen Müll reduzieren) und gute Laune mitbringen!!  Anmeldung für eine bessere Planbarkeit, <u>wenn möglich</u> unter 0157 52304948

# Oktober 2025



Datum	Tag	Zeit	Programm
01.10.	Mittwoch	15:00-16:00	<b>Sprechstunde im Café Kraus</b> Zum Kennenlernen, Austauschen und Informieren-einfach vorbeikommen!
06.10.	Montag	10:00-12:00	<b>„Senioren*innen Frühstück“ in der Pauline</b> Wir frühstücken zusammen und plaudern. Anmeldung unter <b>0157 52304948 bis zum 30.09.</b> Leider müssen wir aufgrund der beschränkten Sitzplatzkapazitäten die Teilnehmerzahl auf 25 Personen begrenzen- wir bitten um euer Verständnis!!
08.10	Mittwoch	14:00-16:00	<b>BINGO</b> in der Pauline (Jugendzentrum) Wir verbringen einen geselligen BINGO-Mittag... und freuen uns auf einen lustigen Nachmittag mit Spaß und kleinen Preisen!
09.10.	Donnerstag	Ab 16:00	<b>Offener Treff</b> Wir treffen uns gemütlich im Flittarder Hof zum Austauschen und Klönen Bitte <b>bis zum 02.10.</b> bei U. Rose 0221 666703 anmelden!!
10.10. 24.10.	Freitag	15:00-17:00	<b>„Kegeln“</b> im Flittarder Hof Kontakt bei Fragen: I. Künzel 01573 9606572
14.10.	Dienstag	13:30	<b>Seniorenkino „Maria“</b> Drama/Biographie im Kinopolis Leverkusen; 7,- € Kaffee & Kuchen & Film; Info bei Fr. Bernardini: 01577 0407022 Treffpunkt: Netto-Parkplatz/ Bushaltestelle Flittard
15.10.	Mittwoch	14:00	Wir fahren zum Minigolfspielen nach Dünnwald (evtl. mit Privatautos) Treffpunkt 14:00 Nettoparkplatz Anmeldung bis 08.10. unter 0157 52304948
29.10.	Mittwoch	14:00-15:00	<b>Digitale Sprechstunde</b> Interessierte sollten jedoch <b>bis 15 Uhr</b> in die Pauline (Jugendzentrum) gekommen sein!



## INFO/Termine:

- Das SNW ist seit dem 1. Juni **selbständig**, d.h. es gibt ab sofort eine **neue Nummer 0157 52304948!!** Bitte jetzt notieren und weitersagen 😊 und neue E-Mail-Adresse [flittardsnw@gmail.com](mailto:flittardsnw@gmail.com)
- **Schadstoff-Mobil:** Donnerstag 14:15 Uhr – 15:15 Uhr  
Termine 2025: 18.09., 16.10., 13.11., 11.12. Ortshinweis: Eduard-Heis-Str. (Marktplatz)
- **Aktionswoche Köln-Mülheim** vom 22.10.-28.10.2025  
Im gesamten Stadtbezirk finden vielfältige Aktionen für ältere Menschen und ihre Angehörigen statt- direkt im Veedel, nah am Menschen. Schnupperangebote, Exkursionen, Infoveranstaltungen u.v.m. Einrichtungen, Vereine und Nachbarschaftsinitiativen laden herzlich ein.  
**Am 29.10.** findet der zentrale **Senioren-Infonachmittag** im Bezirksrathaus Mülheim von 14:00-17:00 Uhr mit Vorträgen, Erfahrungsberichten und Kaffee & Kuchen statt

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 uns. Wir können diskret und unkompliziert helfen und unterstützen.

### Kontakt:

**Mobil:** 0157 52304948

**Mail:** [flittardsnw@gmail.com](mailto:flittardsnw@gmail.com)

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