

Was ist los

Trifft
sich gut.
Senioren
Netzwerke
Köln

beim SeniorenNetzwerk Neustadt-Süd?

Herbstkalender 2025 des

SeniorenNetzwerks Neustadt-Süd



September, Oktober, November

**Liebe Netzwerkerinnen,
liebe Netzwerker in Neustadt-
Süd, liebe Interessenten,**

wenn die Tage kürzer und kühler werden, wissen wir, dass der Herbst bei uns Einzug hält. Und jedes Jahr können wir uns an der wunderbaren Laubfärbung erfreuen, die bei entsprechender Sonneneinstrahlung „Goldener Herbst“ genannt wird. Der November wird dann weniger erfreulich, aber so ist das nun mal. Völlig unabhängig vom Wetter können Sie durch unseren Herbstkalender blättern und vielleicht das eine oder andere Angebot finden, das Sie interessiert.

Wir freuen uns sehr, dass wir für den Druck unseres Veranstaltungskalenders zwei Spenden erhalten haben, und zwar eine vom Verein „MIR FÖR ÜCH“ und die andere von „Rut Wiess Events“. Ganz herzlichen Dank dafür!

Über weitere Termine, die vielleicht noch kurzfristig dazukommen, informieren Sie sich bitte bei den bekannten Kontaktstellen. (GS)

Unser Offener Treff

„Bin dabei“

Der letzte Montag im Monat ist fest reserviert für unseren wichtigsten Termin, den **„Offenen Treff“**, immer um **14.30 Uhr im Pfarrheim St. Maternus, Alteburger Str. 74, 50678 Köln.**



Gemeinsam diskutieren wir geplante Aktionen, tauschen Erfahrungen aus und reden über alles, was uns bewegt.

Die Termine im Herbst sind:

**am 29. September, 27. Oktober,
24. November 2025.**

Smartphone-Sprechstunde

Probleme mit dem Handy? Wir helfen bei Schwierigkeiten im Umgang mit dem Handy. Ehrenamtlich Engagierte und erfahrene Nutzende helfen.

Donnerstags ab 16.15 Uhr im SPZ Innenstadt, Loreleystr. 7, 50677 Köln.

Am 18. September, 02. Oktober, 20. November. Unbedingt erforderlich ist eine vorherige Anmeldung bei Margret Schürmann, Tel: 0221 9319032 oder 0151 42265577.

Zu Tisch! Zu Tisch!

Mittwochs zusammen frühstücken

Am 17. September, 15. Oktober, 05. November, stets 10.00 Uhr, im Café „HaPTiLu“ Kartäuserhof 2, 50676 Köln.



Mit Anmeldung: 0176 36654042
Eine Woche vor dem Termin

Südstadt-Lunch

Gemeinsam Mittagessen im Veedel, sich unterhalten, neue und nette Menschen treffen...

Donnerstags,

jeweils um 12.30 Uhr

25. September, 23. Oktober,

27. November

im „Kurfürstenhof“ Bonner Straße 21, 50678 Köln.



Foto © Maria Spreen-Rauscher

Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

Informationen bei:

Edeltraud Stecher 0151 22832526,

Maria Spreen-Rauscher 0221 3100163

Anmeldung nicht erforderlich!

Kaffee-Klatsch

**Dienstag, 16. September, 7. Oktober
und 25. November 2025:**

In den Räumen des I.D.L. Saarstr. 22
ab 14:30 Uhr



Information: Anne Dustmann
Tel: 0221 384797

Unser Senioren-Stammtisch

**Der Stammtisch findet nur am
Freitag, den 7. November statt.**

Für Freitag, den 03.10.25 (Tag der deutschen Einheit) ist bei ausreichendem Interesse um 15.00 ein Rundgang mit Erläuterungen über die Geschichte des Rathenauiertels geplant. Hierfür ist eine verbindliche Anmeldung bei Horst Lemmen, Tel: 0221 230312 bzw. holemnen@gmx.de erwünscht.

Treffpunkt: Vor dem Büro der Bürgergemeinschaft Rathenauplatz e.V., Rathenauplatz 30.

Gedächtnistraining

Mit der Bürgergemeinschaft Rathenauplatz bieten wir einen kostenlosen Kurs „Gedächtnistraining“ in den Räumen am Rathenauplatz 30 an.

Freitags von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr

**19. und 26. September,
10., 17. und 24. Oktober,
14., 21. und 28. November**

Anmeldung und Info:

Horst Lemmen, Tel: 0221 230312

Gespräche führen beim Wandern

Kurzfristig je nach Wetterlage am späten Vormittag am Wochenende,

Info bei **Horst Lemmen**

Tel.: 0221 230312 holemnen@gmx.de

Geplant ist eine Führung durch das Rathenauiertel am 03. Oktober.

Wanderungen bietet auch die **Initiative Dritte Lebensphase (I.D.L.)** durch **Herrn Kissel** an – Tel.: 0221 137964.

Mittwoch, 3. September, 13.00 Uhr
Treffpunkt: Linie 4 Halt. Schlebusch
Wanderung: ca. 2 Std.

Strecke: Dünwalder Wald

Einkehr: Café Curtius in Schlebusch

Sonntag, 21. September, 10.10 Uhr
Treffpunkt: Hbf Briefkasten

Abfahrt: 10.24 Uhr

Wanderung: ca. 3 Std.

Strecke: Hoffnungsthal - Bleifeld

Einkehr: Café Rosenow in Hoffnungsthal

Spieletreff „Würfel und Brett“



Unser Programm zum Entspannen, zum Lachen, sich Freuen oder auch etwas Ärgern!

Leider kann der Spieletreff beim SeniorenNetzwerk Vringsveedel bis auf Weiteres nicht stattfinden, **nur in der Saarstrasse 22 bei der Initiative Dritte Lebensphase (I.D.L.), 50677 Köln.**

Immer **mittwochs von 14.00 bis 17.00 Uhr.**

Spieltermine

03. September
17. September
01. Oktober
15. Oktober
29. Oktober
12. November
26. November

Kulturkreis

Es gibt immer wieder etwas Neues zu entdecken, zu sehen oder zu hören.

Wir bieten am **Samstag, den 04. Oktober**, einen Besuch im Roentgen Museum in Neuwied an. In diesem kleinen Museum werden besonders kunstvoll angefertigte Luxusmöbel des 18. Jahrhunderts gezeigt. Der Eintritt ist frei. Wir treffen uns um 11.30 Uhr vor Douglas im Kölner Hbf.

Anmeldung bei:

Frau G. Schreiber,
Tel: 0221 832907 oder
Frau A. Simons,
Tel: 0221 2408322

Filmschätzchen

zur Kölner Vergangenheit zeigen
A. Simons und P. Schreier

dienstags am 09. September, 14. Oktober, 11. November, jeweils um 15.30 Uhr in den Räumen des SeniorenNetzwerks Vringsveedel,
Karl-Berbuer-Platz 1,
50678 Köln

Rückblick

Fahrt zur Burg Sayn/Neuwied

Bei herrlichem Wetter fuhren wir pünktlich um 9.15 Uhr in Richtung Neuwied, um den Garten der Schmetterlinge zu besichtigen, der sich im Park von Schloss Sayn befindet. Als erstes erhielten wir eine Einführung in die Welt der Schmetterlinge. Dieser Vortrag war sehr interessant, denn es wurde uns erklärt, wie ein Schmetterling überhaupt entsteht und welche verschiedenen Schmetterlingsarten im Garten zu sehen sind und worauf man sonst noch achten soll. Danach ging es in die exotischen Glashallen, wo wir direkt von vielen bunten Schmetterlingen umschwirrt wurden. Anschließend besichtigten wir das Schloss Sayn und hatten einen Einblick ins private Leben der Adelsfamilie mit von der Fürstin gemachten Fotos von Prominenten und vom Motorsport.

Danach fuhren wir nach Neuwied, um im Brauhaus am Bahnhof zu Mittag zu essen. Dort wurde uns von einem freundlichen Service ein leckeres Essen serviert. Dann konnten wir zwischen einem Besuch im Roentgen-Museum oder einem Spaziergang am Rhein entscheiden. Aufgrund des

schönen Wetters haben sich die meisten für den Gang am Rhein entschieden, um anschließend bei einem Kaffee oder einem Eis den Blick auf den Rhein zu genießen. Gut gelaunt fuhren wir wieder nach Köln zurück.

Der Besuch im Roentgen-Museum wird nachgeholt.

Näheres auf Seite 5 unter „Kulturkreis“.

Workshop zum Thema

„Sicher unterwegs – Selbstbehauptung“

Wie verhalte ich mich in unsicheren Situationen? Was kann ich dann tun? Wie hole ich mir Hilfe? Was tun, wenn Verständnis und Freundlichkeit nicht mehr helfen?

Im Workshop lernen Sie in humorvoller Atmosphäre Verhaltensweisen zur Verbesserung der eigenen Sicherheit kennen.

Bei Interesse bitte melden bei Margret Schürmann, 0221 9319032

Angebote des SeniorenNetzwerks Altstadt-Süd-Vringsveedel



Direkt in unserer Nachbarschaft halten wir engen Kontakt mit dem SeniorenNetzwerk Vringsveedel. Seine Räumlichkeiten sind auf dem Karl-Berbuer-Platz 1, 50678 Köln. Neben der gemeinsamen Veranstaltung Filmschätzchen gibt es andere anregende Aktivitäten z.B. Erzählcafé, Boule und mehr. Kontakt zum SeniorenNetzwerk Vringsveedel: Tel.: 0151 67579054.

Angebot des SeniorenNetzwerks Altstadt-Süd / An St. Aposteln Mit neuer Adresse: Stübchen an St. Aposteln, Eingang neben der Kita; Apostelnkloster 2-4

Auch dieses befreundete Seniorennetzwerk bietet viel an. Zum Beispiel jeden 2. Dienstag im Monat das Stadtteilfrühstück für Menschen aus dem Veedel und aus aller Welt. Von 10-12 Uhr, Pfarrsaal St. Georg, Georgstr. 4
Anmeldung eine Woche vor geplanter Teilnahme
bei Tanja Gast 0178-9094710

Seniorenclub Maternus

Im Seniorenclub Maternus treffen sich Menschen ab 70 Jahre zum gemütlichen Beisammensein, zu Gespräch und Austausch bei Kaffee und Kuchen. Neben den wöchentlichen Treffen gibt es Unternehmungen und Ausflüge. Der Seniorenclub trifft sich jede Woche donnerstags von 15.00 bis 17.30 Uhr im Pfarrheim an St. Maternus.

Ansprechpartnerin:

Franziska Menzel 0221 375899

Folkloretanzkreis

Tänze aus aller Welt

Gedächtnistraining mit den Füßen. Kommen Sie in Schwung! Die Bewegungen nach Musik halten die Gelenke beweglich. Koordination, Raumorientierung, Reaktion und Konzentration werden trainiert. Hier kommen Sie mit Leichtigkeit und Spaß in Schwung. Tanzpartner und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dienstags von 10.30 bis 12.00 Uhr im Pfarrsaal St. Maternus, Alteburger Straße 74, 50678 Köln. Beitrag für 6 Termine: 24,00 €.

Seniorentanzkreis

Dienstags um 10.00 Uhr treffen sich im Pfarrheim an St. Severin die Damen des Seniorentanzkreises, dem Frauen zwischen 60 und 90 Jahren angehören. Bis 12.00 Uhr stehen seniorenrechtliche Tänze im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Neben dem Tanzen gibt es auch gemeinsame Unternehmungen. Monatlicher Beitrag von 5 €. Leitung und Kontakt: Katharine Biermann: 0221 3103350.

Für Sie in der Politik tätig, die

Seniorenvertretung

Sprechstunde der Seniorenvertretung Innenstadt ist am 3. Mittwoch im Monat im Bürgerhaus Stollwerck von 11.00 bis 13.00 Uhr. Außerdem können Sprechstunden telefonisch verabredet werden unter: 0221221 91464.

Bürgerhaus Stollwerck

„Demokratie und Vielfalt“

Ein Workshop, in dem wir in aktuelle politische Themen eintauchen, den Austausch fördern und die Möglichkeit bieten, sich

aktiv mit einem breiten Spektrum an Themen auseinander zu setzen.

Durch eine Mischung aus Impulsen, Diskussionsrunden, Gastreferent*innen und interessanten Exkursionen möchten wir Politik, Demokratie und Vielfalt für und mit Euch erlebbar und mitbestimmbar machen.

Jeden Dienstag, 15.00 – 16.30 Uhr

Keine Kosten! Gefördert vom Förderverein der Sparkasse Köln/Bonn e.V.

Kontakt und Anmeldung:

Antonia Pfirrmann, 0221 99110814

Angebote von Herbstgold an der Luther-Kirche

Gut befreundet sind wir mit der Organisation „Herbstgold“ an der Luther-Kirche, die mit einem umfangreichen Programm aufwartet, wie z.B. Tanzkurse, Yoga, Stammtisch. Informationen gibt es unter:

<https://lutherkirche-koeln.de/herbstgold/>

Ansprechpartnerin

Sonja Schlegel, Tel: 0177 3124241 oder sonja.schlegel@ekir.de

Radeln ohne Alter Veedels-Rikscha Südstadt

Sie wohnen in der Südstadt oder einem der benachbarten Veedel und sind interessiert an einer **kostenlosen Rikschafahrt?**

Mit der Veedel-Rikscha Südstadt fahren wir Sie in den Volksgarten, durch die Altstadt, zum Dom, an den Rhein und/oder zu ihrem Wunschziel. Dahinter steht die Organisation „Radeln ohne Alter“ mit dem Motto „Recht auf Wind in den Haaren“.

Wenn sie eine Fahrt buchen wollen, rufen Sie an unter:

0151 74575904 oder schreiben sie eine Mail an:

suedstadt@radelnohnealter.koeln



Foto. © Radeln ohne Alter

Interkulturelles Stadtteilstfest Luther-Kirche

Herzlich willkommen! | Schalom! | Здравствуй! | Benvenuti!
Hos geldiniz! | Witamy!

Interkulturelles Stadtteilstfest

der Senioren Netzwerke
Altstadt-Süd & Neustadt-Süd

καλώς ήρθες | 25. Oktober 2025 | ласкаво просимо
Bienvenido! | 12 - 17 Uhr | Dobro došli!

Martin-Luther-Platz 2-4
von 12 - 17 Uhr

mit internationalen kulinarischen Spezialitäten
Radeln ohne Alter
Tombola ohne Nieten
und vielen Informationen rund ums Alter

In Zusammenarbeit mit
SK Seniorenvertretung der Stadt Köln Bezirk 1 - Innenstadt

Schirmherrschaft:
Hans Mörtter, Pfr. i. R.

Mit freundlicher Unterstützung der
Stadt Köln

Senioren Netzwerke Köln

Förderkreis Kölner SeniorenNetzwerke e.V.

Die GUTE TAT e.V. RUNDSCHAU-ALTENHILFE

Lassen Sie sich überraschen von einem spannenden Programm mit Tanz, Gesang und prominenten Gästen

Moderation :

Gudrun Kleinpaß-Börschel & Klaus Rech

Senioren Netzwerk Altstadt-Süd
Kordinatorin:
Tanja Gast,
Caritasverband Tel. 0178 - 90 94 710



Seniorenkino

Im **Weisshaus-Kino**

auf der Luxemburger Str. 253 gibt es jeden 1. Dienstag im Monat ausgewählte Filme. Mehr unter:

www.weisshaus-kino.de/reihe/S20/Seniorenkino

Das **Odeon**

auf der Severinstraße zeigt beim Seniorentreff besondere Filme bei einem Eintritt von 6,00 €.

Mehr zum Seniorentreff unter:

www.odeon-koeln.de/

Zu unserem Titelbild:

Haus Gotland im Volksgarten

Erinnerung an Schwedens Nothilfe nach dem Krieg

In der südöstlichen Ecke des Volksgartens in Kölns Südstadt liegt das denkmalgeschützte Haus Gotland, ein freistehender Holzbau mit einem Platanenrondell im Garten.

Die Entstehung:

Das im Zweiten Weltkrieg neutrale Schweden leistete nach dem Krieg von 1946 bis 1954 für die deutsche Bevölkerung Nothilfe. Der Schwerpunkt lag bei der Unterstützung von Kindern, jungen Menschen und alleinerziehenden

Müttern. Ein Projekt war der Bau von Kindergärten und Kindertagesstätten. Dabei sammelte das Rote Kreuz der Insel Gotland Spenden für fünf Holzhäuser, von denen eins im schwer zerbombten Köln im Volksgarten aufgestellt wurde und stattete es mittels Spenden aus Gotland auch mit Gegenständen und Spielzeug aus. 80 Kinder wurden hier untergebracht und von der Stadt versorgt. Bis im Jahr 2021 wurde das Gebäude von Generationen von Pänz als Kindertagesstätte genutzt.

Inzwischen haben engagierte Menschen einen Verein gegründet: Gotland e.V. Dieser kümmert sich um die Unterhaltung und plant die dringend notwendige und aufwändige Sanierung, damit das Haus in Zukunft als Bürgernahe Bildungs- und Begegnungsstätte genutzt werden kann. Wie nicht anders zu erwarten, kostet das viel Geld. Der Verein bedarf der dringenden Unterstützung durch Spenden und Zuschüsse.

Wer mehr erfahren will, kann z.B. am **07. 09. von 13.00 - 17.00 Uhr** oder am **14. 09. am Tag des offenen Denkmals, das Haus von 10.00 - 16.00 Uhr** besuchen. Infos zu Veranstaltungen und zur Geschichte des Hauses findet man unter www.gotland-ev.de

Diese Ausgabe wird unterstützt von:



„Wir, **Mir för üch**, haben uns in 2020 gegründet. Wir sind 20 Mitglieder/innen und spenden unsere Gelder an Kinderinstitutionen, an Obdachloseneinrichtungen in der Südstadt, an die Tafeln der Südstadt und in Sülz. Ebenso spenden wir an das Tierheim in Zollstock und sind für neue Projekte immer aufgeschlossen.

Unser größtes Projekt ist der Veedelsadvent auf dem Chlodwigplatz. Hierfür kochen wir Marmelade, Chutneys, Liköre, stricken Socken, Schals etc. In diesem Jahr sind wir vom 27.11.-30.11. in unserer Bude und würden uns über Euren Besuch freuen.“

Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung.

Die



bietet auf dem Chlodwigplatz vom 10. Bis 12. Oktober einen drei Tage dauernden Feierabendmarkt, zum Müffeln, Süffeln und de Schnüss schwaden.

Der Feierabendmarkt wird organisatorisch ausgerichtet von



Auch Rutwiess Events unterstützt uns dankenswerterweise und spendet außerdem 2 Gutscheine zum Ausschneiden zur Einlösung beim Feierabendmarkt.

Die Gutscheine sind auf der letzten Seite zum Ausschneiden gedruckt.

Wird immer beliebter

„Em Vringsveedel an enem Desch“

Gemeinsam gut essen, trinken und Spaß haben an St. Severin.

Jeden 3. Mittwoch von 15.00 bis 22.00 Uhr auf dem Severinskirchplatz
am 17. September und 15. Oktober

Zu guter Letzt: In eigener Sache

Vorankündigung

Wir sind wieder einen Tag beim Veedelsadvent auf dem Chlodwigplatz mit dabei. Jetzt schon den Termin vormerken. Es ist **Donnerstag, der 11. Dezember.**

Gegen entsprechende Spenden geben wir wieder selbstgemachte Köstlichkeiten ab und leiten die Spenden anschließend an eine Einrichtung weiter, die es nötig hat.

Impressum:

SeniorenNetzwerk Neustadt-Süd im Deutschen Roten Kreuz, An der Bottmühle 2, 50678 Köln,

Koordinatorin: Margret Schürmann

Tel.: 0221 9319032 oder

01514 2265577

Mail: seniorennetzwerk.neustadt@gmail.com

Redaktion:

Margret Schürmann, Isabell Donath, Gunbild Schreiber, Anne Simons, Christoph Wieman;

Layout:

Anne Simons und Christoph Wieman

Druck: Mediadruck und Kopier Service, Ubierring 29, 50678 Köln;

Fotos: © Christoph Wieman, soweit nicht anders gekennzeichnet

Alle Informationen zu den Kölner SeniorenNetzwerken gibt es unter:

<https://seniorennetzwerke-koeln.de/>

Hier sind die Gutscheine:

Ausschneiden und vorlegen für ein Freibier.



: