



Gefördert durch



222. Monatlicher Infobrief

für Zollstocker Seniorinnen und Senioren

SeniorenNetzwerk Zollstock



Termine für den Montagstreff

13.10.	um 14 Uhr	Bewegung	Treffpunkt
27.10.	um 14:30 Uhr	Führung im Historischen	Bürgerhaus Zollstock
	(bitte im SNW anmelden!)	Archiv Köln	Rosenzweigweg 1
10.11.	um 14 Uhr	Karnevaleinstimmung	50969 Köln
24.11.	um 13 Uhr	Gespräch mit Suppe	
08.12.	um 14 Uhr	Adventssingen	
22.12.	um 14 Uhr	Lesung	

Einfach vorbeikommen. Ohne Anmeldung, kostenfrei.
Allein oder in Begleitung. Wir freuen uns!

Fragen und Anregungen an

Marita Scheeres, Koordinatorin SeniorenNetzwerk Zollstock
E-Mail awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de
Telefon 0221 379 68 03



Köln



Gefördert durch



**Erreichbarkeiten
von
Polizei und
Ordnungsamt**

Siehe Seite 6

In dieser Ausgabe:

**Seite 2 und 3
Ausgewählte
Termine**

**Seite 4
Allgemeines und
Besonderes
Impressum**

**Seite 5 und 6
Regelmäßige
Treffen im
SeniorenNetzwerk**

Herzliche Einladung zu
Aktiv in Zollstock
Dem monatlichen Treffen des SeniorenNetzwerks Zollstock

**Besonderer Programmpunkt:
Kölsch Hätz, die Nachbarschaftshilfen Zollstock,
stellen sich vor und beantworten Ihre Fragen.**

Anschließend kommen wir zum
**Informations- und Ideenaustausch und
Zur Planung von Aktivitäten ab November 2025**
Im persönlichen Miteinander und mit allen Interessierten
Keine Anmeldung – keine Kosten
gemeinsam - aktiv - engagiert

**am Montag, 03. November 2025, 10 Uhr
im Bürgerhaus Zollstock**

Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock, Rosenzweigweg 1, Zollstock

Der Infobrief des SeniorenNetzwerks Zollstock erscheint stets 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 11 / 2025 DES SENIORENNETZWERKS ZOLLSTOCK
ERSCHEINT AM 06. NOVEMBER 2025.**

Ausgewählte Termine im Oktober 2025

10.10.2025 (Fr) 19:00 Uhr
Zinema Zollstock: „The Old Oak“
 B7F/GB 2023, 109 Min., FSK 12
 Ort: Pfarrzentrum Zum Heiligen Geist, Zollstockgürtel 33, Zollstock
Veranstalter: Katholisches Bildungswerk Köln, Kirche am Südkreuz, Gemeinde Zum Heiligen Geist

12.10.2025 (So) 16:00 Uhr
„Hoffen & Sehnen“
 Der Frauenchor „unmuted“ singt Werke von Purcell, Whitacre, Barber und anderen.
 Spenden erwünscht
Veranstalter/ Ort: Allgemeiner Bürgerverein Köln-Zollstock e.V. in der Kirche St. Pius, Gottesweg 14, Zollstock

12.10.2025 (So) 18:00 Uhr
HALLELUJAH!
 Festliche Chormusik zur Feier von 175 Jahren anglikanische Kirche in Köln
 The Bonn English Singers und der Hanbitchor singen Werke von Händel, di Lasso, Tallis, Croce, Mozart, Mendelssohn-Bartholdy, Parry, Harrap, Lee und Evans
 Um Spenden wird gebeten.
Veranstalter/ Ort: All Saints Church, Bonner Straße/ Ecke Lindenallee, Marienburg (Bus 132 „Arnoldshöhe“)

Von Senior*innen für alle:
 ☺ **Montagstreff im Bürgerhaus Zollstock** ☺
13.10.2025 (Mo) 14:00 Uhr
Bewegung, Atem- und Konzentrationsübungen
Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock, Rosenzweigweg 1, Zollstock

13.10.2025 (Mo) 18:00 Uhr
Klassische Saitensprünge
 Konzert mit Balalaika und Klavier
 Weitere Info unter Tel 0221 3598 781
 Eintritt frei
Veranstalter: Maternus Seniorenzentrum Köln-Rodenkirchen, Hauptstraße 128, Rodenkirchen

16.10.2025 (Do) 15:00 Uhr
Vorlese-Nachmittag im Café Veedelsgeist
 Alte Märchen, Gedichte und Geschichten werden zum Leben erweckt.
 Am 3. Donnerstagnachmittag im Monat
Veranstalter: Katholische Kirchengemeinden am Südkreuz, Gemeinde Zum Heiligen Geist, Zollstockgürtel 33, Zollstock

16.10.2025 (Do) 19:00 Uhr
Bürgerstammtisch
 Es heißt wieder: Zollstock redet miteinander – ein Abend für Austausch und Ideen und Zusammenhalt.
 Alle Zollstockerinnen und Zollstocker sind herzlich willkommen.
 Ort: Restaurant La Fiamma, Höninger Weg 416
Veranstalter: Allgemeiner Bürgerverein Köln-Zollstock e.V.

17.10.2025 (Fr) 14:30-15:45 Uhr
Tanztee – tanz mit!
 Infos und Anmeldung bei Inna Achmatow (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

20.10.2025 (Mo) 16:00 Uhr
Radtour: „Zollstock und Umgebung“
 mit Manfred Braun
 Am 3. Montag im Monat, 16:00 Uhr
 (Winterpause ab November 2025)
 Wegstrecke von zirka 13 Kilometern
 Details werden mit den Anwesenden besprochen.
 Treff: vor dem Haupteingang des Südfriedhofs
Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock

24.10.2025 (Fr) 14:30-16:30 Uhr
Trauercafé in St. Pius
 Ansprechpartnerin: Gemeindeferentin Pia Odenhausen Tel 02232 48953 oder per Mail pia.odenhhausen@erzbistum-koeln.de
Veranstalter: Kirche am Südkreuz Köln, Gemeinde St. Pius im Pfarrheim

25.10.2025 (Sa) 14:00-15:30 Uhr
Parkführung über den Campus Michaelshoven
 Carlos Stemmerich führt durch den denkmalgeschützten Park, der einem englischen Landschaftsgarten nachempfunden ist.
 Treff: Gertrud-Bäumer-Haus, Pfarrer-te-Reh-Straße 1
Veranstalter: Diakonie Michaelshoven e.V.

26.10.2025 (So) 14:30-17:00 Uhr
Tanzcafé: Tanz mit – aber bitte mit Sahne!
 Anmeldung bei Sonja Schlegel Tel 0221 31 40 79 oder per E-Mail sonja.schlegel@ev.gemeinde-koeln.de
 Spende erwünscht
Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, Altstadt-Süd

Ausgewählte Termine im Oktober bis Anfang November 2025

26.10.2025 (So) 15:00 Uhr (Einlass 14:30 Uhr)
„Geschichten, die das Leben schrieb“

Erfahrene Vortragsgäste bieten ein vielfältiges Programm unter Leitung von Kamilla Bachtiosina.

Spende von € 5,00 bis 10,00 erwünscht

Veranstalter/ Ort: Kölner Senioren Gemeinschaft KSG, Sülzer Treff 50+ im Uni-Center, Luxemburger Straße 136, 50939 Köln, 1. Stock

Leider nur noch Warteliste:

Im „Montagstreff“ des SeniorenNetzwerks Zollstock

27.10.2025 (Mo) 14:30 Uhr

Start der Führung im Historischen Archiv Köln ***

Bitte beachten: Treff um 14:15 Uhr vor dem Eingang des Historischen Archivs

Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock, im Historischen Archiv der Stadt Köln, Eifelstraße 5, 50674 Köln

30.10.2025 (Do) 17:00 Uhr

Vortrag: „Rückenschmerzen – Wenn der Alltag schwerer fällt“

Veranstalter: Förderverein St. Antonius im Cellitinnen-Krankenhaus St. Antonius, Schillerstraße 23, Bayenthal

03.11.2025 (Mo) 10:00 Uhr

Aktiv in Zollstock

(Details siehe Seite 1)

Letzter Anmeldetag für die Karnevalseinstimmung am 10.11.2025 im SNW Zollstock (siehe unten)

Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock

04.11.2025 (Di) 14:00-19:00 Uhr

Basar im Tersteegenhaus (1. Tag)

Geschirr, Kleider, Deko, Bücher und vieles mehr für kleines Geld

Weitere Basartage:

05.11. + 06.11.2025 (M + Do) je von 14:00-18:00 Uhr und 07.11.2025 (Fr) von 14:00-17:00 Uhr

Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Köln-Klettenberg, Emmastraße 6, Klettenberg-Sülz

04.11.2025 (Di) 19:00 Uhr

Filmvorführung des Club Kölner Filmer:

„Wir zeigen Filme“

Gäste sind willkommen.

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

05.11.2025 (Mi) 14:30 + 15:30 Uhr

Senioren-Kino: „Maria (Callas)“ ***

Eintritt € 7,00

Karten unter Tel 0221 27 25 77 17

Veranstalter: Filmpalast, Hohenzollernring 22-24, 50672 Köln

05.11.2025 (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

06.11.2025 (Do) 17:00-19:00 Uhr

„REFLUX – Wenn die Säure auf Reisen geht“

Information zur Diagnostik, den genauen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Referent: Oberarzt Dr. med. Sven-Oliver Gellersen

Veranstalter/ Ort: St. Antonius Krankenhaus im Seniorenhaus ROSEN PARK, Bernhard-Feilchenfeld-Straße 3-5, Zollstock

Die Veranstaltungen sind kostenfrei, wenn nicht anders angegeben.

*** Veranstaltung ist vielleicht schon ausgebucht.

Neue Selbsthilfe-Gruppe:

Demenz im frühen Stadium

Am 3. Donnerstag im Monat 10:00-11:30 Uhr

In der Philippus-Gemeinde Köln, Albert-Schweitzer-Straße 3-5, Raderthal

Eingang: CVJM, 1. OG in der Küche

Start ab Donnerstag, den 16. Oktober

Information und Anmeldung:

Stefanie Kolbe, Tel 02203 3691 13176, per Mail s.kolbe@alexianer.de

Veranstalter: Alexianer Köln GmbH, Gerontopsychiatrische Fachberatung www.alexianer-koeln.de

Vorankündigung im SeniorenNetzwerk Zollstock:

Im Montagstreff im Netzwerk:

Karnevalseinstimmung am

10.11.2025 (Mo) 14:00-16:00 Uhr

Singen mit Hermann-Josef Ley und Kaffee und Kuchen/Gebäck in gemütlicher Atmosphäre

Spenden werden gerne entgegengenommen

Bitte melden Sie sich im SeniorenNetzwerk an, spätestens im monatlichen Treff am 03.11.2025

Veranstalter: SeniorenNetzwerk Zollstock

Weitere Termine werden folgen....

Bitte achten Sie auf die nächsten Infobriefe im SeniorenNetzwerk Zollstock...

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
 Abwesend: 20.10.-24.10.2025

**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

Mitmachprogramm

**Mit Virtual Reality durch 2000 Jahre
 Stadtgeschichte**

23.10.2025 (Do) 16:00-19:00 Uhr

Erkunden Sie virtuell das römische Praetorium, die
 Synagoge in der Glockengasse und vieles mehr mit
 VR-Brillen, fachkundig angeleitet vom MiQua-Team.
 Eine „Tour“ dauert maximal fünf Minuten.

**Veranstalter/ Ort: MiQua:forum, Alter Markt 31,
 50667 Köln**

„Back to history – feel the music of 50 years“

18.10.2025 (Sa) 22:00-05:00 Uhr (So)

Hits der 1970er bis 2010er Jahre

Aus Pop, Disco, Funk, House, Rock, Synthie und
 Wave

Mit DJ Freddy, DJ Carsten und DJ Stuart Dee

Eintritt € 10,00

**Veranstalter: Club und Eventlocation Bollwerk
 Cologne, Hohenzollernring 89-93, 50672 Köln**

Quelle: Bilderbogen Köln Onlinekalender

Vielleicht noch Plätze frei:

ASB-Tagesfahrt am 20.11.2025 (Do)

Erlebnistour Flughafen - Flughafen CGN

Im Preis von € 45,00 sind enthalten: 90-minütige
 Besucherführung im Airport Köln/Bonn mit Wissenswertem
 rund um den Flughafen und spannenden Einblicken, auch
 hinter die Kulissen (Beginn der Fahrt um 15:00 Uhr) / ein
 Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee / Hin- und Rückfahrt
 im Luxus Bus

Abfahrt 13:30 Uhr ab ASB Seniorenzentrum Zollstockhöfe,
 Gottesweg

Rückfahrt ab zirka 17:30 Uhr

Weitere Infos und Anmeldung (bis zum 24.10.2025) unter
 Tel 0221 66007 700 (Mo-Do 9-15 Uhr) oder per Mail
busreisen@asb-koeln.de

Veranstalter: ASB Köln e.V.

Angebot der Johanniter Unfall-Hilfe:

**Johanniter-Hausnotruf kostenfrei testen – bis zum
 31.10.2025**

Der Hausnotruf bietet einen schnellen Zugang zu Hilfe im
 Notfall durch einen einfachen Knopfdruck, der die
 Verbindung zu einer Notrufzentrale herstellt.

Service-Telefon 0800 32 33 800

Oder www.johanniter.de/hausnotruf-testen

Veranstalter: Johanniter Unfall-Hilfe Köln

„Schlaf – Spiegel der Seele“

16.10.2025 (Do) 18:30-21:00 Uhr

Was tun, wenn die Nacht zur Belastung wird? Und
 wie lässt sich gesunder Schlaf fördern?

Expert*innen (aus Psychotherapie und
 Psychosomatischer Medizin), Angehörige und
 Betroffene sprechen über Erfahrungen,
 Herausforderungen und wirksame Wege zu mehr
 Schlafgesundheit.

Ort: Fritz Thyssen Stiftung, Apostelkloster 13-15,
 50672 Köln

**Veranstalter: Eckhard Busch Stiftung, 50968
 Köln**

<https://seelische-gesundheit-koeln-bonn.de>

25.10.2025 (Sa) 14:00 Uhr

„Indian Summer“ im Rheinpark

Mit Gerhard Böckmann

Treffpunkt: Mammutbaum (Nähe Eingang Auenweg)

Spende erwünscht

**Veranstalter: Förderverein Kölner Rheinpark e.V.
www.rheinpark-koeln.de**



Gefördert durch



222. Monatlicher Infobrief

für Zollstocker Seniorinnen und Senioren

SeniorenNetzwerk Zollstock

Regelmäßige Treffen im SeniorenNetzwerk Zollstock Montag bis Mittwoch

Welche Gruppe?	Wann?	Wo? Besonderes?
Aktiv in Zollstock Treff für alle Interessierten	Am 1. Montag im Monat, 03. November 2025 10:00 Uhr	Im Bürgerhaus Zollstock
Montagstreff am 2. und 4. Montagnachmittag um 14:00 Uhr (ab Oktober früher als bisher) mit wechselnden Themen (siehe Seite 1 und Kalender)		
Radtour „Zollstock und Umgebung“ Mit Manfred Braun	3. Montag im Monat, 16:00 Uhr 20.10.2025 (Winterpause ab November 2025)	Treff: Höninger Platz, Eingang Südfriedhof
Kurs „Grundlagen der Smartphone- Tabletnutzung“	Dienstags 10:00 Uhr	Infos im SeniorenNetzwerk
Smartphone-Sprechstunde „Mein Handy richtig nutzen!“ Und	Bitte melden Sie sich bei Herrn Kröger: Tel 0160 944 26 814	Die Sprechstunde erfolgt in Einzelberatung.
Hilfen im Umgang mit Laptop, Tablet und Rechner		
Spieletreff / Rummikub	Dienstags 14:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Schachclub	Dienstags 15:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Spieletreff	Mittwochs 10:00-13:30 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Wandergruppe Leichter Schwierigkeitsgrad, zirka 10-14 km Wegstrecke Details werden mit den Anwesenden abgesprochen. Alle 14 Tage in den ungeraden Kalenderwochen des Jahres	Mittwochs 10:00 Uhr 22.10. + 05.11.2025	Treff: Höninger Platz, Eingang Südfriedhof (bei den Bänken)
Englischgruppe am Mittwoch Gruppe in Eigenregie Termine stehen noch nicht fest.	Grundsätzlich am 1.+3. Mittwoch im Monat, 15:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock

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

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.

Haben Sie Fragen zu den regelmäßigen Treffen oder möchten Ihre Anregungen weitergeben? Melden Sie sich bitte im SeniorenNetzwerk Zollstock...

Regelmäßige Treffen im SeniorenNetzwerk Zollstock

Siehe auch Seite 6



Immer gut zu wissen:

**Erreichbarkeit
Wolfram Decke
Polizei Köln,
zuständig für
Zollstock**

Wache
Tel 0221 229 4230
mobil
0174 4765866
Mail
wolfram.decke@polizei.nrw.de
<https://koeln.polizei.nrw>

Danke für den Besuch und
den des Kollegen Herrn
Nußbaum im
SeniorenNetzwerk!

Immer gut zu wissen:

**Amt für
öffentliche
Ordnung der
Stadt Köln
0221 221 32000**

Zuständig bei
Parkverstößen,
Lärmbelästigung
etc.

Regelmäßige Treffen im SeniorenNetzwerk Zollstock Mittwoch bis Freitag

Welche Gruppe?	Wann?	Wo? Besonderes?
Club der Kreativen Gemeinsam kreativ sein in verschiedensten Techniken, voneinander lernen, gemütlich plaudern und lecker Kaffee trinken	Am 2.+4. Mittwoch im Monat, ab 14:00 Uhr 22.10. + 12.11.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
Spaziergehgruppe am Mittwoch Eine kurze Wegstrecke von etwa 30 Minuten im Zollstocker Grün und anschließende Einkehr.	Am 4. Mittwoch im Monat, 14:00 Uhr 22.10.2025	Treff: Höninger Platz, Eingang Südfriedhof (bei den Bänken)
Curumba – Tanzfitness 60+ Zwei Gruppen: Gruppe 1: 10:00-11:00 Uhr Gruppe 2: 11:00-12:00 Uhr	Donnerstags Kurse wöchentlich bis 30.10.2025 Kursgebühr	Information bei der Kursleitung Frau Hebestreit Tel 0221 550 31 60 und mobil 0174 900 80 61
Englischgruppe am Donnerstag Es werden englische Texte gelesen, ihr Inhalt und auch aktuelle Themen diskutiert.	Am 1.+3. Donnerstag im Monat, 10:00-12:00 Uhr 16.10. + 06.11.2025 Kopierpauschale	Bitte erkundigen Sie sich im SNW Zollstock.
Doppelkopfrunde Kartenspiel für 4-6 Teilnehmende	An allen Donnerstagen, außer am 2. Do im Monat 14:00 Uhr 16.10., 23.10., 30.10. + 06.11.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
Lesekreis Gemeinsame Buchbespre- chung	Am 2. Donnerstag im Monat, 15:00-17:00 Uhr Treffen im Oktober bitte im Netzwerk erfragen. Danach 13.11.2025	Infos im SeniorenNetzwerk
Bouletreff Boulekugeln werden gestellt Im Oktober verschoben auf den 30.10.2025	Regulär am 4. Donnerstag im Monat, 15:00 Ausnahmsweise 30.10.2025	Treff: Boulebahn auf dem Spielplatz im Vorgebirgspark (Nähe Neuenahrer Straße)
Curumba – Tanzfitness 60+ Zwei Gruppen: Gruppe 1: 10:00-11:00 Uhr Gruppe 2: 10:00-11:00 Uhr	Freitags Kurse bis zum 31.10.2025 Kursgebühr	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 17.10. + 07.11.2025 Kopierpauschale	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

Der nächste Infobrief des SeniorenNetzwerks Zollstock erscheint am 06.11.2025.