

# Die SeniorenNetzwerke Köln

In Köln engagieren sich mittlerweile mehr als 6000 Menschen in über 60 Stadtteilen in den SeniorenNetzwerken. Gemeinsam organisieren sie vielfältige Aktivitäten, stärken das nachbarschaftliche Miteinander und setzen sich für Selbsthilfe und Eigeninitiative ein.

Die SeniorenNetzwerke sind unabhängig und offen für alle.

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen des SeniorenNetzwerkes erfolgt auf eigene Verantwortung.

# Veedelsbrief Senioren Netzwerk Sülz Klettenberg



## Informationen und Kontakt

SeniorenNetzwerk Sülz-Klettenberg  
Koordination Finny Breitbach

ASB Alten- und Pflegeheime Köln  
GmbH, Gottesweg 85a, 50969 Köln  
0221 66007-192

finny.breitbach@asb-koeln.de  
www.asb-koeln.de  
www.seniorennetzwerke-koeln.de



**Oktober  
November  
Dezember  
2025**



# Das SeniorenNetzwerk Sülz-Klettenberg

**Gemeinschaft**  
**Ausflüge**  
**Aktivitäten**  
**Kreativität**  
**Zusammenhalt**  
**Informationen**  
**Bewegung**  
**Spiele**  
**Kultur**

Wir möchten die Lebenswelt der Senior\*innen in Sülz und Klettenberg bereichern und selbsttragende Strukturen im nachbarschaftlichen Umfeld schaffen. Sie möchten Ihre Ideen und Vorschläge für ein seniorenfreundliches Veedel miteinbringen?

Sie würden gerne:  
Etwas für sich tun oder sich für andere engagieren  
Sich austauschen, kreativ und sportlich betätigen  
Ihre Freizeit mit Gleichgesinnten verbringen und Neues im Kollektiv entdecken  
Ihr Wissen mit anderen teilen, Ihren Stadtteil mitgestalten und eigene Ideen umsetzen.  
Dann freuen wir uns darauf, Sie kennenzulernen.

Gefördert durch



**Stadt Köln**



# EXTRAS Workshop: Onlinebanking – Ihre private Sparkasse / Filiale zu Hause

**Freitag**  
**17.10.2025 + 31.10.2025**  
**10:00-11:00 Uhr**  
**Palanterstraße 13**  
**50937 Köln**  
**Anmeldung:**  
**cornelia.biggemann@**  
**sparkasse-koelnbonn.de oder**  
**engel.andreas@koeln.de**

Mit Unterstützung von



Ziel ist es, die Berührungängste im Umgang mit Online-Banking/ Digitale Angebote zu nehmen. Die Teilnehmenden erhalten zur Unterstützung ein IPAD/Tablet, auf dem die Schulung aktiv begleitet wird. Inhalte des 2-teiligen Workshops:

1. Termin - Einführung in Online-Banking: Grundlagen, Funktionen und Vorteile
2. Termin - Beantwortung offener Fragen und praktischer Umgang mit Online-Banking.

# Ukraine aktuell: Besuch des Lagers vom Blau-Gelben Kreuz – Einblicke

**Mittwoch**  
**22.10.2025**  
**15:00-16.30 Uhr**  
**Marktstraße 27**  
**50968 Köln**  
**(H. Köln Marktstraße mit**  
**Bus 132 + 133)**  
**Anmeldung:**  
**uwe.kueck@bgk-verein.de**  
**0163 3619965**

Was ist in der Babybox? Wie rettet der Rescue Backpack bis zu fünf Leben? Welche humanitäre Hilfe von Köln aus geleistet? Wie läuft ein Konvoi mit Rettungsfahrzeugen in die Ukraine ab?

Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten wir heute von Uwe Kück und dem Team vor Ort.

## Bridge-Gruppe

Jeden Mittwoch  
14:30-17:00 Uhr

In den Räumen der Stelze e.V.  
Joseph-Stelzmann-Straße 2a

Informationen und Anmeldung:  
Finny Breitbach  
0221 66007-192

Unsere Bridge-Gruppe spielt regelmäßig in geselliger Atmosphäre. Dabei fordern wir den Kopf und genießen das gemeinsame Spiel. Neue Mitspieler\*innen sind herzlich willkommen – Vorkenntnisse sind schön, aber kein Muss.

## Schachgruppe

Jeden Dienstag  
13:00-15:00 Uhr

Palanterstr. 13  
50937 Köln

Interessierte gerne melden:  
Hubert Dase  
0151 20568509  
h.dase@gmx.de

In unserer Schachgruppe treffen wir uns in gemütlicher Runde zum gemeinsamen Spielen. Dabei trainieren wir nicht nur unser Gedächtnis, sondern haben auch viel Freude am Miteinander. Neue Gesichter sind jederzeit herzlich willkommen – ob mit Erfahrung oder einfach mit Neugier.

## Doppelkopfrunde SNW Lindenthal & Sülz-Klettenberg

08.10.2025  
22.10.2025  
05.11.2025  
19.11.2025  
03.12.2025  
17.12.2025

14:00-17:00 Uhr  
Palanterstr. 13  
50937 Köln

Interessierte gerne melden:  
Hartmut Stein  
0172 6315277

Alle 2 Wochen trifft sich die Doppelkopfrunde an einem Mittwochnachmittag zum Kartenspielen. Wer Lust hat, dazuzukommen, ist herzlich eingeladen. Wir nehmen Sie gerne in unsere Runde auf!

## Sonntagsfrühstück für Jung und Alt

Jeden 1. Sonntag im Monat  
09:30-11:30 Uhr

Palanterstr. 13  
50937 Köln

Anmeldung:  
B. Bermüller  
0221 442631  
A. M. Lehmann  
0157 79261065

Jeden 1. Sonntag im Monat laden wir herzlich ein zum Sonntagsfrühstück für Jung und Alt. Um Kaffee, Tee, Brötchen und Butter kümmern wir uns. Wir freuen uns, wenn etwas zum Belegen oder Sonstiges fürs Frühstück mitgebracht wird. Die Teilnahme erfolgt nur bei Anmeldung!

## Offener Treff Palanter

15.10.2025 14:30-16.30 Uhr  
12.11.2025 14:30-16.30 Uhr  
10.12.2025 14:30-16.30 Uhr  
11.10.2025 14:00-16:00 Uhr  
22.11.2025 14:00-16:00 Uhr  
20.12.2025 14:00-16:00 Uhr

Palanterstr. 13  
50937 Köln  
Informationen+ Anmeldung:  
Barbara Bermüller  
0221 442631

Zweimal im Monat öffnen wir die Türen zu unserem offenen Senior\*innentreff – an einem Mittwoch- und einem Samstagnachmittag. Bei Kaffee, Spielen, anregenden Gesprächen und interessanten Beiträgen verbringen wir gemeinsam eine schöne Zeit.

## Stammtisch

Jeden 1. Mittwoch im Monat  
18:00 Uhr

Gaststätte Berrenrather  
Berrenrather Str. 330  
50937 Köln

Anmeldung:  
Wolfgang Simon  
0176 20917257  
simon\_x@gmx.de

Jeden ersten Mittwohabend im Monat treffen wir uns zum Stammtisch im „Berrenrather“.

Alle sind herzlich eingeladen – wir freuen uns auf einen geselligen Abend mit Euch!

## Boule-Gruppe im Beethovenpark

**Jeden Montag  
10:30 Uhr**  
Beethovenpark  
Eingang Neuenhöfer Allee  
Platz der Kinderrechte

Die Boule-Gruppe trifft sich wöchentlich zum gemeinsamen Spiel. Es wird wie üblich auf dem Schotterplatz im Beethovenpark, dem „Sülzer Balkon“ gespielt.

## Sanftes Yoga 50+

**Jeden Donnerstag  
16:00-17:00 Uhr**  
Palanterstr.13  
50937 Köln  
Kursleitung:  
Beate Krieger-Spohr  
Alle Plätze sind  
momentan belegt!

In diesem Kurs praktizieren wir sanftes Yoga, Atem- und Entspannungsübungen sowie kurze Meditationen für Menschen ab 50 und älter.

## Computerkreis

**Jeden 2. und 4. Freitag  
im Monat  
10:00-11:30 Uhr**  
10 Termine  
Je 1 1/2 Stunden  
Palanterstr. 13  
50937 Köln  
Anmeldung:  
Andreas Engel  
0177 2066863  
engel.andreas@koeln.de

In einer Gruppe von 6-12 Leuten werden Grundlagenkenntnisse über die Bedienung von Windows PCs und Laptops vermittelt. Ein weiterer Schwerpunkt ist der Umgang mit auf Android oder IOS basierenden Smartphones oder Tablets. Zusammen mit den Teilnehmenden werden Probleme mit PC, Laptop oder Smartphone/Tablet diskutiert und ein Lösungsweg wird erarbeitet.

## Smartphone- und Tablettreff

**Jeden 2. und 4. Montag  
im Monat  
14:00-15:30 Uhr**  
Zülpicher Straße 273b  
50937 Köln  
Anmeldung:  
0221 84641320  
icz@caritas-koeln.de

Im Internationalen Caritas-Zentrum findet der offene Treff statt.

Dort wird eine digitale Anwendung/ App vorgestellt und im Anschluss individuelle Fragen geklärt.

## KreARTiv Kurs

**Jeden 1. und 3. Montag  
im Monat  
14:00-16:00 Uhr**  
Palanterstr. 13  
50937 Köln  
Interessierte gerne melden:  
Ulla Michovius  
0221 4305750

Künstlerisches Gestalten mit verschiedenen Materialien – wie z.B. Papier, Draht, Holz, Stoffen, Beton, Farben und Stiften.

## Bücherkreis

**Jeden letzten Freitag  
im Monat  
15:00-17:00 Uhr**  
Palanterstr.13  
50937 Köln  
Interessierte gerne melden:  
Angelika Hartzheim  
0177 6837715

Sie lesen gern und möchten sich auch über Bücher austauschen? Dann ist der Bücherkreis genau richtig!