

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.

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



Veedelsbrief Senioren Netzwerk Sülz Klettenberg



**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.

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

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.

Mit Unterstützung von



#hiermitherz

Förderverein der
Sparkasse KölnBonn e.V.

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

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!

14:00-17:00 Uhr

Palanterstr. 13

50937 Köln

Interessierte gerne melden:

Hartmut Stein

0172 6315277

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 Samstag-nachmittag. 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 Mittwochabend 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!