

„Miteinander-Füreinander im Veedel!“

Sie möchten:

- neue Kontakte knüpfen, gemeinsam wandern, turnen, spielen, singen, ...
- an unseren Angeboten teilnehmen,
- sich selbst mit Ihren Ideen und Talenten aktiv im Veedel einbringen?
- Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Dann sind Sie bei uns genau richtig!
Werden Sie Teil des Netzwerks!

Kommen Sie vorbei, rufen Sie an
oder schicken Sie uns eine E-Mail.

Wir freuen uns auf Sie!

Christoph Tacke
Koordinator SeniorenNetzwerk Niehl

Kontakt

SeniorenNetzwerk Niehl

Christoph Tacke
Pohlmanstr.13
50735 Köln

Träger:

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Köln e.V.

Telefon: 0221 - 97 114 61

Fax: 0221 - 2004 557

Mail:

seniorennetzwerk-niehl@drk-koeln.de
www.ehrenamtler-pohlmanstr.de

Sprechstunde SeniorenNetzwerk

Freitags, 9:30 – 12:00 Uhr oder nach
Vereinbarung (02. – 13.10. Urlaub)

Sprechstunde Seniorenberatung

Donnerstags, 9.00 – 12.00 Uhr oder
nach Vereinbarung



SeniorenNetzwerk Niehl

Oktober 2025

Stadtteilfrühstück

Freitag, 17.10.2025, 9:45 Uhr

Lernen Sie bei einem reichhaltigen
Frühstück Seniorinnen und Senioren aus
dem Veedel kennen.

Ort: Pohlmanstraße 13, 50735 Köln
(Kosten: 5,- / um Anmeldung wird gebeten)

Laatschen und tratschen

Dienstag, 07.10.2025, 14 Uhr

Bei unserer Gruppe steht die leichte
Bewegung an der frischen Luft und das
Quatschen im Vordergrund.

Treffpunkt: Pohlmanstraße 13, 50735 Köln

Digitalsprechstunde

Dienstag, 14.10.2025, 13:30 Uhr

Unterstützung bei allen Fragen runde um
Handy, Tablet & Co.

Ort: Pohlmanstraße 13, 50735 Köln
(um Anmeldung wird gebeten)

Don Tango Club:

Hier finden Sie die aktuellen Angebote und
Veranstaltung unseres Kooperationspartners:
<https://www.ehrenamtler-pohlmanstr.de/Don-Tango-Club-e-V>

Programmübersicht

(Die Veranstaltungen finden in der DRK Begegnungsstätte, Pohlmanstr. 13, 50735 Köln-Niehl statt.)

Fit für 100-Gymnastik

Kooperation mit dem TK Nippes 1903 e.V.
Montag, 9:30 - 10:30 Uhr
Freitag, 9:30 - 10:30 Uhr
Preis auf Anfrage

Bingo (14-tägig)

Montag, 14:00 - 15:30 Uhr
in den geraden Kalenderwochen
Um Anmeldung wird gebeten!

Tanztheater

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr
Preis auf Anfrage

Tangokurs Ü60

Montag, 18:30 - 19 Uhr
Preis auf Anfrage

Gedächtnistraining

Dienstag, 10:30 - 11:30 Uhr
Preis auf Anfrage

Digitalsprechstunde

Dienstag, 13:30 Uhr (14-tägig)

Spielesachmittag

Dienstag, 14:00 Uhr

Näh- und Handarbeitsgruppe

Dienstag, 16 - 19 Uhr
Um Anmeldung wird gebeten

Gymnastik mit Stuhl-Yoga-Elementen

Mittwoch, 10 - 11 Uhr
Preis auf Anfrage

Demenz Café Dröppelmina

Mittwoch (2. und 4. im Monat)
14:30 - 16:30 Uhr
Um Anmeldung wird gebeten!

Filmabend

An jedem 1. Mittwoch im Monat um 17 Uhr

Präventionskurs Qi Gong (es gibt FREIE Plätze)

DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Donnerstag, 9:00 - 10:00 Uhr
10:00 - 11:00 Uhr
Preis auf Anfrage

GAG-Projekt „Schreibwerkstatt“ (14-tägig)

Donnerstag, 11:00 - 13:00 Uhr
Um Anmeldung wird gebeten!

Kaffeenachmittag

jeden Donnerstag, 14 - 16 Uhr
- 1.Do. im Monat ab 15 Uhr mit **Quiz!**
Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis
Anmeldung ist nicht erforderlich.

Reha Sport Orthopädie

DJK Wiking Köln 1965 e.V.
Donnerstag, 16 - 17 Uhr & 17 - 18 Uhr

Stadtteilfrühstück

jeden 3. Freitag im Monat 9:45
Um Anmeldung wird gebeten!
Kostenbeitrag: 5,00€

Chorprobe-Swinging Sixties

Freitag, 15:00 - 17:00 Uhr

Sie können jederzeit zu einer kostenlosen Schnupperstunde bei unseren Sportkursen vorbeikommen!

Täglicher Mittagstisch

Montag bis Freitag ab 12 Uhr
Kosten: 6 bzw. 7 €
Nähere Informationen bei unserer FSJlerin!

Ehrenamtliche Helfer gesucht!!

Wir suchen **Ehrenamtliche** für die Organisation und Hilfe bei **Veranstaltungen und Festen** sowie als neue **Gruppenleitungen.**

Wir freuen uns über neue „NetzwerkerInnen“!



Bei Interesse, Ideen oder Fragen nehmen Sie gerne jederzeit Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt:

seniorennetzwerk-niehl@drk-koeln.de
0221 – 971 114 61