

Postadresse:
c/o Städtisches Seniorenzentrum
Von-Quadt-Str. 74
51069 Köln

SNW-dellbrueck@gmx.de

www.seniorennetzwerke-koeln.de/stadtteile/dellbrueck

PROGRAMM

4. QUARTAL 2025

Wir bieten an:

Netzwerkfrühstück - mit Vorträgen

Gedächtnistraining

**Gemeinsames Mittagessen in alternierenden Lokalen im
Veedel**

Spielenachmittag im SBK – Seniorenzentrum Dellbrück

Ausflüge und Spaziergänge

Gesprächsgruppe „Alter – Alleinsein – Zufriedenheit“

Literaturkreis – im Bürgertreff 1006

Netzwerkfrühstück mit Vortrag

Jeden 2. Mittwoch im Monat von 10 – 12 Uhr

Im Gemeindezentrum der Pauluskirche (Thurner Str. 105, 51069 Köln)

08. Oktober 2025 Frau Wittke stellt Yoga vor

12. November 2025 Buchhandlung Baudach stellt wie jedes Jahr interessante Bücher vor

10. Dezember 2025 Weihnachtsfrühstück, traditionell mit Musikunterhaltung durch Peter Mehlfeld und Partner

Kosten für Frühstück und Vortrag: € 4.-

Anmeldung: Frau Contzen 6802928

Gedächtnistraining (Leitung Dorothee Degen)

Jeweils letzter Freitag im Monat in der Pauluskirche

24. Oktober 2025 Pauluskirche um 11 Uhr

28. November 2025 Pauluskirche um 11 Uhr

Dezember entfällt wegen Weihnachten

Anmeldung: Frau Contzen 6802928

**Gemeinsames Mittagessen im Veedel
(wechselnde Lokale in Dellbrück)**

Jeweils 1. Mittwoch im Monat:

01. Oktober, 05. November, 03. Dezember 2025

Anmeldung und Infos: Gisela Peek, Tel: 684285

**Spielenachmittag im SBK- Seniorenzentrum Dellbrück
Dellbrücker Hauptstr. 100a**

Jeweils 1. Montag im Monat um 15 Uhr in der Bibliothek

06. Oktober, 03. November, 01. Dezember 2025

Kontakt: Edith Beck, Tel: 6802876

Spaziergang

Jeden 3. Mittwoch im Monat (sofern das Wetter mitspielt)

**14 Uhr Treffpunkt: Brunnen am Bücherschrank, Haltestelle
Bahn/Bus Dellbrücker Hauptstraße.**

Anmeldung: Beate Gauf, Tel: 6201221

Interessante Ausflüge:

07. Oktober 2025 Klutert Höhle, Ennepetal

04. November 2025 Neanderthal Museum

02. Dezember 2025 Weihnachtsmarkt Wülfrath

Nähere Infos und Anmeldung: Marlies Ertel, Tel: 6801939

Gesprächsgruppe „Alter – Alleinsein – Zufriedenheit“

- Für Menschen ab 70
- Mit Interesse am Themenbereich Alter und Zufriedenheit
- TeilnehmerInnen aus Dellbrück und Umgebung

Jeden 2. Dienstag im Monat von 15 – 17 Uhr

14. Oktober, 11. November, 09. Dezember 2025

Im Cafe der Philia, Hauswiesenweg 7, Köln-Dellbrück

Kontakt: Mona Klutznick, Tel: 9639316

Literaturkreis im Bürgertreff 1006

(Dellbrücker Hauptstr./Ecke Berg.Gladbacher Str.)

Jeden 3. Donnerstag im Monat von 15.30 – 17.30 Uhr

16. Oktober, 20. November, 18. Dezember 2025

Kontakt: Bernhild Schröter, Tel:684479

**Wir danken der Pauluskirche, dem Bürgertreff 1006 e.V.
und dem SBK Seniorenzentrum für die Möglichkeit,
bestimmte Senioren-Angebote in ihren Räumlichkeiten
anbieten zu können.**

Wichtige Telefon-Nummern:

Polizei Notruf	110
Feuerwehr und Notarzt	112
Ärztlicher Notdienst	116 117
Arztrufzentrale	1 92 92
Apothekendienst	01805 – 93 88 88
Seniorentelefon Stadt Köln	221 – 27400
Hilfeleistung für hilflose Personen	221 - 24444