

Tipps & Termine im Oktober

Seniorenkino im Cineplex Filmpalast, Hohenzollernring 22

Mittwoch, 01.10.2025 um 14:30 Uhr und um 15:30 Uhr

Vor Filmstart laden wir Sie im Foyer zu einer Tasse Kaffee
mit Gebäck ein.

(Bitte beachten Sie, dass dieses Angebot nur **vor** Filmbeginn gilt.)

Kosten: 8,-€



Donnerstag, 02.10.2025 kostenlos in die Museen am KölnTag bis 22 Uhr

Jeden ersten Donnerstag des Monats (außer an Feiertagen) haben alle Bürgerinnen und Bürger mit Wohnsitz in Köln freien Eintritt in die Sonderausstellungen sowie die ständigen Sammlungen der städtischen Museen.

Freien Eintritt in die städtischen Museen haben grundsätzlich auch:

- alle, die einen KölnPass besitzen,
- alle Kölner*innen und Kölner am Tag ihres Geburtstages,
- alle Kölnerinnen und Kölner unter 18,
- alle Schülerinnen und Schüler

Käthe Kollwitz Museum Köln, Kölnisches Stadtmuseum, MAKK – Museum für Angewandte Kunst Köln, Museum für Ostasiatische Kunst, Museum Ludwig, Museum Schnütgen, NS-Dokumentationszentrum, Rautenstrauch-Joest-Museum, Römisch-Germanisches Museum, Wallraf-Richartz-Museum & Fondation Corboud

Montag, 06.10.2025 von 11-15 Uhr „Die SeniorenNetzwerke im Bezirk Innenstadt sagen Dankeschön an alle ehrenamtlichen Helfer*innen“

Wir möchten uns mit einem ausgiebigen Brunch und einem anschließenden Programm des Museumsdienstes Köln bei unseren Ehrenamtler*innen für Ihren Einsatz und Ihre Unterstützung bedanken.
Bürgerzentrum Deutz, Tempelstr. 41, 50679 Köln

- **nur auf Einladung** -



**Montag, 06.10.2025 um 17:30 Uhr im Domforum „Hinger minger Britz“
Kölsches Konzert mit Aap futü und Gästen – kostenlos –**

Unterstützt von einigen musikalischen Freunden spielt das wunderbare Trio Aap futü im Rahmen des Kölner Krätzjerfest 2025 kölsche Lieder zum Mitmachen und Zuhören für die ganze Familie.

Mehr Infos unter www.kölnerkrätzjerfest.de

Tickets 0221 / 92 58 47-20

Freitag, 10.10.2025 von 13 – 15:30 Uhr Workshop zum Thema „Sicher unterwegs – Selbstbehauptung“ – in der Aposteln-Aula - kostenlos

Wie verhalte ich mich in unsicheren Situationen? Was kann ich dann tun? Wie hole ich mir Hilfe? Wo sind meine Grenzen? Was tun, wenn Verständnis und Freundlichkeit nicht mehr helfen? Wie trete ich sicher auf? **Die Veranstaltung ist ausgebucht.**

Gefördert durch eine Spende des Förderkreises der Sparkasse KölnBonn.



Freitag, 10.10.2025 um 17 Uhr im Filmforum (neben dem Museum Ludwig) „Wie im Himmel“ – 5,-€

Ein mitreißender, berührender Film über die Kraft der Musik und die zwischenmenschlichen Beziehungen in einer kleinen Gemeinschaft. Die Geschichte folgt dem berühmten Dirigenten Daniel Dareus, der nach einem Zusammenbruch auf der Bühne in sein Heimatdorf zurückkehrt und dort den örtlichen Chor übernimmt.

Regie: Kay Pollak, SE 2004, 133 Min.

Moderation: Jürgen Kisters

Veranstalter: *katholisches Bildungswerk Köln*

Montag 13.10.2025 um 19:30 Uhr im Domforum „Combatants for Peace – Gemeinsam gegen den Krieg“ – Vortrag & Gespräch mit Suleiman Khatib & Carly Rosenthal aus Palästina/Israel - kostenlos

Mitte Oktober sind zwei Mitglieder der Combatants for Peace, einer palästinensisch-israelischen Friedensbewegung, zu Gast in Köln. Sie berichten im DOMFORUM an diesem Abend von der aktuellen Lage in der West Bank, den Herausforderungen für zivilgesellschaftliche Friedens- und Menschenrechtsorganisationen und dem Umgang mit der Situation in Gaza.

Sprache: Englisch mit Übersetzung ins Deutsche



Veranstalter: Pro Peace, AGIAMONDO e.V., PAX CHRISTI Köln,
Kath. Bildungswerk Köln

Tickets 0221 / 92 58 47-20

Dienstag, 14.10.2025 von 10-12 Uhr: Stadtteilfrühstück im Pfarrsaal St. Georg -
kostenlos
für Senior*innen aus dem Veedel und aus aller Welt

- **Anmeldung bitte 1 Woche vorher** –
SNW Altstadt-Süd, Tanja Gast, 0178–90 94 710

**Mittwoch, 15.10.2025 um 19 Uhr Filmabend in der Aposteln-Aula „Mr. May und
das Flüstern der Ewigkeit“** – mit Wigbert Oslender im anschließenden
Filmgespräch



John May ist Angestellter der Stadt London. Seine Aufgabe ist es, für die Beerdigung
vereinsamt Verstorbener zu sorgen.

Ort: Aposteln-Aula an St. Aposteln, Apostelnkloster 1b, 50672 Köln

**Mittwoch, 15.10.2025 um 19:30 Uhr im Domforum „Klangnomaden“ Hindol Deb
– Roots & Resonance, Classical and Folk Music of India – kostenlos**

Sitar-Meister Hindol Deb ist tief in der klassischen indischen Musik verwurzelt, seit Jahren
aber auch in der Jazz- und Crossover-Szene zuhause. Im Schatten der Domtürme wird er
mit seinem internationalen Ensemble sowohl indische Klassik mit Sitar und Tabla als auch
eigene Lieder aufführen.

Mit: Hindol Deb (Sitar), Florian Schiertz (Tabla), Katharina Hoffmann (Violoncello) und
Epaminondas Ladas (Guitar/Oud)

Tickets 0221 / 92 58 47-20

**Mittwoch, 22.10.2025 um 19:30 Uhr im Domforum „Saxophon trifft
Streichoktett“ Ravel, Mendelssohn und Glasunow – kostenlos**

Ein Konzert voller Farben und Virtuosität. Auf dem Programm: Maurice Ravels
märchenhafte Tondichtung „Ma mère l'oye“ („Meine Mutter, die Gans“) und Alexander
Glasunows brillantes Saxophonkonzert – beide in einer neuen Bearbeitung für
Saxophon und Felix Mendelssohn Bartholdys berühmtes
Streichoktett op. 20 in seiner Originalfassung. Die außergewöhnliche
Besetzung eröffnet neue klangliche Horizonte zwischen Intimität und

orchestraler Fülle.

Mit dem Oreneta Streichoktett: Pierre Alvarez, Juliette Leroux, Yuko Matsumoto, Veronique De Raedemaeker (Violinen); Hanna Breuer, Cheng-Hung Tsai (Violen); Arnau Rovira i Bascompte, Iedje van Wees (Violoncello) und mit Anže Rupnik (Saxophon)

Tickets 0221 / 92 58 47-20

Samstag, 25.10.2025 von 12 – 17 Uhr „Interkulturelles Stadtteilstfest“ an der Lutherkirche – Eintritt frei

gefördert durch die Stadt Köln, den Förderkreis der SNW und „Die gute tat e.V.“ der Rundschau Altenhilfe – herzlichen Dank an dieser Stelle!

Auch in diesem Jahr feiern die SNW Altstadt-Süd/An St. Aposteln und Neustadt-Süd und Freund*innen wieder das beliebte Stadtteilstfest im Herzen der Südstadt. Neben einem bunten Programm erwartet Sie ein Buffet an internationalen, kulinarischen Genüssen, Kaffee und Kuchen und die klassische Bratwurst vom Grill. Viele Stände mit seniorenrelevanten Informationen, eine Tombola ohne Nieten und kurze Veedelstouren mit den Rikschas von „Radeln ohne Alter“ runden das Programm ab.

Herzlich Willkommen – wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Herzlich willkommen! Schalom! Здравствуй! Benvenuti! Witamy! ласкаво просимо! Dobro došli!

Interkulturelles Stadtteilstfest

der Senioren Netzwerke
Altstadt-Süd & Neustadt-Süd

25. Oktober 2025
Lutherkirche
Martin-Luther-Platz 2-4
von 12 - 17 Uhr

mit internationalen kulinarischen Spezialitäten
 Radeln ohne Alter
 Tombola ohne Nieten
 und vielen Informationen rund ums Alter

In Zusammenarbeit mit 

Schirmherrschaft:
Hans Mörtter, Pfr. i. R.

Mit freundlicher Unterstützung der







Lassen Sie sich überraschen von einem spannenden Programm mit Tanz, Gesang und prominenten Gästen

Moderation :

Gudrun Kleinpaß-Börschel & Klaus Rech

Senioren Netzwerk Altstadt-Süd
Koordinatorin:
Tanja Gast,
Caritasverband Tel. 0178 - 90 94 710


Initiative Dritte Lebensphase
I.D.L. e.V.
Ammer 12, 50674 Köln
Tel. 0221 91 31 312


RADELN OHNE ALTER
KÖLN


caritas
für Köln


Diakonie


POLIZEI
Nordrhein-Westfalen
Köln


FRANZISKA
SCHERVIER
ALTENHILFE


compass
private pflegeberatung


SVK
Seniorenberatung
der Stadt Köln
Stapel 1 - Innenstad


DER PARITÄTISCHE
PARITÄTISCHE KÖLN


Deutsches
Rotes
Kreuz
Kölnverband Köln e. V.



Kriminalprävention der Kölner Polizei



Einsatz der „**Mobilen Beratungsstelle**“ der Polizei Köln

Vom Taschendiebstahl über Fahrraddiebstahl bis Einbruchschutz und Seniorenprävention!

Mittwoch, 29. Oktober 2025 von 11:00 bis 14:00 auf dem **Wochenmarkt Rudolfplatz**, 50674 Köln-Innenstadt

Angebote befreundeter SeniorenNetzwerke und Initiativen:

SNW Vringsveedel:

Boule: 14 täglich donnerstags, 14 – 16 Uhr weitere Infos, Tel.: 0221 - 814223

SNW Neustadt-Süd:

Gedächtnistraining am 10., 17. und 25. Oktober von 15 – 16:30 Uhr

Mit der *Bürgergemeinschaft Rathenauplatz* bieten wir einen kostenlosen Kurs „Gedächtnistraining“ in den Räumen am Rathenauplatz 30 an.
Anmeldung und Info: Horst Lemmen, Tel: 0221 230312

SNW Altstadt-Nord:

Singkreis, jeden 2. Und 4. Freitag im Monat von 10:30 – 11:30 Uhr, Christuskirche, Dorothee-Sölle-Platz. Frau Seredszus, Tel: 0221 – 859923

SNW Neustadt-Nord:

Kegelgruppe: jeden 4. Montag von 15 -17 Uhr, Gaststätte „Schmitzelang“, Severinstraße

Initiative Drittes Leben e.V.:

Wanderungen: Info und Kontakt, Herr Kissel: 0221 – 137964

Herbstgold und Kartäuserkirche:

Tanz mit!...aber bitte mit Sahne

Jeden letzten Sonntag im Monat 14:30-17:30 Uhr in der Kartäuserkirche – **kostenlos**
Kaffee und Kuchen zum kleinen Preis.

Info und Anmeldung bei Sonja Grupe, 0151-64129097 oder sonja.schlegel@ekir.de

Die Nummer gegen Kummer (kostenlos)

für ältere Menschen: 0800 470 80 90

Täglich von 8 bis 22 Uhr. Anonym, vertraulich und kostenfrei.



Das Kölner Friedhofsmobil fährt Sie Mo bis Fr von 9 – 17 Uhr zu allen 59 Friedhöfen im Kölner Stadtgebiet – auch Rollstuhlfahrer*innen.
Das Friedhofsmobil fährt Sie direkt ans Grab, wo Sie 30 Minuten verweilen können, und bringt Sie wieder zurück nach Hause – **kostenlos**.

Service-Nummer 0221 – 569 10 48 17 montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr



Seniorenvertretung Innenstadt:

Beratungsangebot nach telefonischer Anmeldung unter: 0221-221-91464 im Bürgeramt Innenstadt, Bürgerhaus Stollwerk oder Bürgerzentrum Deutz

Das **Demenznetz-Innenstadt** bietet Ihnen Informationen und Unterstützungsangebote rund um das Thema Demenz in der Kölner Innenstadt.

Sie erreichen es unter:

0221 888 278 21

Corinna Goos, DUO / Kölner Freiwilligen Agentur
corinna.goos@koeln-freiwillig.de

0221 60608 521

Sigrid Wächter, LVR Klinik/ Landschaftsverband Rheinland
sigrid.waechter@lvr.de



Freunde alter Menschen e.V. – ein Angebot für Senior*innen ab 75+

Unsere Besuchspartnerschaften bringen Menschen zusammen: Freiwillige besuchen regelmäßig einen alten Menschen, um Gesellschaft, Zuwendung und Lebensfreude zu schenken. Dabei geht es nicht nur um Zeit, sondern um Vertrauen und Verlässlichkeit. Unsere Ehrenamtlichen



verbringen alle 10–14 Tage Zeit mit ihren Alten Freunden und werden von uns geschult und begleitet, um auf diese besondere Aufgabe vorbereitet zu sein.

Unser Angebot, Besuchspartnerschaften zu schließen, richtet sich an alte Menschen, die:

- über 75 Jahre alt sind
- allein leben und wenig Unterstützung haben
- sich einsam fühlen
- in ihrer Mobilität eingeschränkt sind
- keine Angehörigen mehr haben oder deren Angehörige weit entfernt leben

Ihr Kontakt in Köln:

Gürzenichstr. 25
50667 Köln

Julia Schay-Beneke, Tel: 0221 / 29 25 80 89

Ria Oswald, Tel: 0176 / 75 87 57 64



Radeln ohne Alter Das „Recht auf Wind in den Haaren“ in jedem Lebensalter

Wir von *Radeln ohne Alter* sind überzeugt, dass das Leben auch im hohen Alter noch voller Freude sein kann und soll.

Wir möchten mit Menschen, die nicht mehr aus eigener Kraft in die Pedale treten können, die Freude eines Fahrradausfluges teilen. Deshalb unternehmen wir ehrenamtlich **kostenlose Rikscha-Fahrten** in den Park, ans Rheinufer oder an geliebte Orte im Veedel – vielleicht mit einem Abstecher ins Lieblingscafé.

Wenn Sie eine Fahrt buchen möchten, rufen Sie an unter Tel: 0151 - 7457 5904.
Oder schreiben Sie gerne eine Mail an: suedstadt@radelnohnealter.koeln