

# JANUAR + FEBRUAR 2026

## im SeniorenNetzwerk

## NEUEHRENFELD



## Bewegung

### Wanderungen

**Freitag, 31.01.2026**

Wanderung von Erftstadt durch die Ville nach Brühl. Strecke ca. 12 Km, flach. Treffpunkt Infopoint Hauptbahnhof um 9.30 Uhr, Fahrt um 9.46 Uhr mit RB 24, Zustieg in Köln-West möglich. Einkehr in Brühl, Rückfahrt mit Linie 18.

**Mittwoch, 18.02.2026**

Wanderung rund um Bedburg. Strecke ca. 11 Km, flach. Treffpunkt Infopoint Hauptbahnhof um 10.15 Uhr, Fahrt mit RB 38 um 10.29 Uhr, Zustieg in Köln-Ehrenfeld möglich. Einkehr in Bedburg.

Anmeldung und Fragen direkt unter: [Wandergruppe.Neuehrenfeld@web.de](mailto:Wandergruppe.Neuehrenfeld@web.de)

### Spaziergänge

Neu

**Donnerstag, 28.01.26**

Treffpunkt: 13.00 Uhr Haltestelle Nußbaumerstraße Linie 13  
Spaziergang am Tierpark Lindenthal (ca. 5 km). Anschließende Einkehr möglich.  
Fragen und Anmeldung gerne bei Irene 0173 9298368

**Freitag, 20.02.26**

Treffpunkt: 13.00 Uhr Haltestelle Nußbaumerstraße Linie 5  
Spaziergang am Rhein (ca. 5 km). Anschließende Einkehr möglich.  
Fragen und Anmeldung gerne bei Irene 0173 9298368

### Tanzen

**Dienstag, 13.01.2026 15:00 – 16:30 Uhr**

**Dienstag, 24.02.2026 15:00 – 16:30 Uhr**

Wir tanzen gemeinsam in der Gruppe mit einem ausgebildeten Tanzlehrer. Das Tanzen ist auch für mobilitätseingeschränkte Personen möglich. Kosten: 3,- Euro pro Tanznachmittag. Wohncafé Nebenan, Vastersstr. 2, 50825 Köln KVB Linie 5, Haltestelle Iltisstraße. Gefördert durch den Förderverein der Sparkasse KölnBonn.



Man hilft nur mit dem Herzen gut.



## Bewegung hält fit – Gymnastik vom Stuhl

Neu

**Start: Mittwoch, 07.01.2026, dann jeden Mittwoch, 10:00 – 11:00 Uhr**

Es kann für jeden eine Freude sein, sich etwas zu bewegen und dadurch etwas für die Gesundheit zu tun. Kostenbeitrag. 3,00 € pro Person. Wohncafé Nebenan, Vastersstr. 2, 50825 Köln. KVB Linie 5, Haltestelle Iltisstraße.

## Spielen

### Spielen im Wohncafé nebenan

**Montag, 05.01.26 / 19.01.26 / 02.02.26 / 16.02.2026 (entfällt wg. Rosenmontag)**

**Immer 14:00 - 15:30 Uhr**

Rummikub, Kniffel, Skyo - spielen, erzählen und lachen - Bringen Sie Freund\*innen und Bekannte mit. Wohncafé Nebenan, Vastersstr. 2, 50825 Köln. KVB Linie 5, Haltestelle Iltisstraße

### Spielen im Blickwinkel – im Garten des Theo-Burauen-Hauses

**Jeden 3. Donnerstag im Monat 15:00 – 16:30 Uhr**

**Donnerstag, 15.01.26**

**Donnerstag, 19.02.26**

Es wird bei Kaffee und guter Laune Rummikub gespielt.

Theo-Burauen-Haus, Raum: Blickwinkel im Garten,  
Peter-Bauer-Str. 2, 50823 Köln. Nur mit Anmeldung über Frau Tillmann  
0221-5733257

## Digitales

### Digitaltreff

**Jeden Montag 10:30 – 12:00 Uhr**, rund um ihr Android Handy. Bringen Sie ihr Gerät mit. Bei Interesse bei Frau Tillmann 0221-5733257 anmelden! 3,- Euro.  
Nachbarschaftshaus Ansgarstr. 5, 50825 Köln.

### Smartphone -Anfängerkurs- Neu

**Jeden Mittwoch vom 07.01.2026 – 25.02.2026 16:00 – 17:30 Uhr**

Theo-Burauen-Haus, Raum: Blickwinkel, Peter-Bauer-Str. 2, 50823 Köln

### Digitale Sprechstunde im Café Thea Neu

**Mittwoch, 14.01.2026 von 14:00 – 15:00 Uhr**

**Mittwoch, 11.02.2026 von 14:00 – 15:00 Uhr**

Theo-Burauen-Haus, Peter-Bauer-Str. 2, 50823 Köln

### Monatliche Kurzzeit-Sprechstunde der Digitalpaten in der Stadtbibliothek Ehrenfeld

**Freitag, 09.01.2026 11:30 Uhr – 12:30 Uhr**

**Freitag, 06.02.2026 11:30 Uhr – 12:30 Uhr**



Man hilft nur mit dem Herzen gut.



Stadt Köln



Haben Sie Interesse an einem  
**Digitalpaten**, der Ihnen persönlich und individuell Ihr Handy  
erklärt? Kontaktieren Sie Frau Tillmann. Ihnen wird auf Anfrage ein  
Digitalpate vermittelt. Kostenlos.

## Kultur

### **KINONACHMITTAG - im Filmpalast Köln**

Wir gehen jeden ersten Mittwoch im Monat zusammen ins Kino.  
**Treffpunkt 13:40 h vor dem Kino.**

**Mittwoch, 07.01.26 „Der Pinguin meines Lebens.“**

**Mittwoch, 04.02.26 „Ganzer halber Bruder.“**

Filmpalast - Hohenzollernring 22, 50672 Köln. Haltestelle Friesenplatz  
Kosten: 7,- Euro. Es sind 8 Plätze für das SNW Neuehrenfeld in der Reihe 7  
reserviert. Reservierungsnr. 107 für Januar. Reservierungsnr. 120 für  
Februar. Einfach diese Nummern an der Kasse nennen für die Nutzung der  
reservierten Plätze.

## **Museum**

### **Herzliche Einladung zur geführten Museumsbesichtigung!**

#### **29.01.26 Museum Schnütgen**

„Licht in dunklen Zeiten – Mittelalterliche Glasmalereien aus dem Khanenko Museum  
in Kyiw“

#### **19.02.26 Museum Ludwig**

„Smile! Wie das Lächeln in die Fotografie kam“

**Treffpunkt: 14:45 Uhr im Museum**

Beide Führungen sind kostenpflichtig.

Auskunft bei Frau Schonhoff: Telefon 0171/3800073

## Singen

### **Vergnügtes singen am Nachmittag mit Akkordeon**

**Dienstag, 06.01.26 15:00 – 16:30 Uhr**

**Dienstag, 03.02.26 15:00 – 16:30 Uhr**

Wohncafé Nebenan, Vastersstr. 2, 50825 Köln. KVB Linie 5, Haltestelle Iltisstraße



Man hilft nur mit dem Herzen gut.



Stadt Köln



Gemeinnützige Wohnungsbaugesellschaft eG

# Geselliges und Nachhaltiges

## Repair-Café trifft Café Klärchen

**Mittwoch, 28.01.2026      immer      15:00 – 17:30 Uhr**

**Mittwoch, 25.02.2026**

In Kooperation mit der evangelischen Kirchengemeinde Ehrenfeld. Wir reparieren das was möglich ist ☺ und was Sie tragen können. Dabei genießen wir Waffeln und Kaffee. Zum Klönen bleibt auch noch Zeit. Das Repair Café findet einmal im Monat statt. Gemeindezentrum Stephanus, Subbelrather Str. 206, 50823 Köln

## Herzenssprechstunde

**Freitag, 09.01.2026      15 :00 – 16:30 Uhr**

**Freitag, 06.02.2026**

Andrea Stanke, Referentin für Biografiearbeit, gestaltet gesellige Gesprächsrunden, bei denen die Lebensfreude im Mittelpunkt steht. Gemeinsam schwelgen wir in Erinnerungen und schmieden Pläne für neue Herzensprojekte in unserem Veedel. Material-Spende von 3 Euro pro Termin willkommen. Melden Sie sich bei Interesse bei Fr. Tillmann. 0221 5733 257

Wohncafé Nebenan, Vastersstr. 2, 50825 Köln. KVB Linie 5, Haltestelle Iltisstraße

## Gemeinsames Mittagsessen

**Immer Montag – Freitag 12:30 Uhr      Kostenbeitrag: 7,- Euro.**

Anmeldung spätestens einen Tag vorher 0221-92161914

Wohncafé Nebenan Vastersstr. 2, 50825 Köln

KVB Linie 5, Haltestelle Iltisstraße

## Offener Treff

**– für alle interessierten Senior\*innen in Neuehrenfeld –**

**Donnerstag, 29.01.2026      14:30 – 16:00 Uhr**

**Donnerstag, 26.02.2026      14:30 – 16:00 Uhr** - zu Gast Claudia Heep von Kölsch Häzt

Sie werden über Neuigkeiten informiert und können Fragen stellen. **Was gibt es Neues? Was hat Bestand im SeniorenNetzwerk Neuehrenfeld?** An welchen Gruppen haben Sie Interesse? Wer möchte mitmachen? Wohncafé nebenan, Vastersstr. 2, 50825 Köln KVB Linie 5, Hst. Iltisstraße. Fr. Tillmann 01520 9059603

## Ideenwerkstatt im SeniorenNetzwerk Neuehrenfeld

**Mittwoch, 25.02.26      09:30 – 11:30 Uhr**

**Raum Blickwinkel im Theo-Burauen-Haus, Peter-Bauer-Str. 2, 50823 Köln**

Haben Sie Ideen / Anregungen? Wollen Sie sich selber engagieren? Anmeldung und Fragen bei Frau Tillmann oder über die mailadresse:

[seniorennetzwerk.neuehrenfeld@web.de](mailto:seniorennetzwerk.neuehrenfeld@web.de)



Man hilft nur mit dem Herzen gut.



Stadt Köln



Gemeinnützige Wohnungsbaugesellschaft eG

**Kontakt im SeniorenNetzwerk Neuhrenfeld:**  
**Christine Tillmann (Koordinatorin)**  
**Festnetz: 0221 5733 257**  
**mobil: 01520 9059603**  
**mail: [tillmann-snw@awo-koeln.de](mailto:tillmann-snw@awo-koeln.de)**

## **Hinweise, Veranstaltungen, Ausblick**

**Donnerstag, 22.01.2026**

**von 14:30 – 16:00 Uhr - Stadtrundgang vom Stuhl aus!**

Einlass: 14:00 Uhr

Die Stadt Köln erleben – im Sitzen!!

Mit Uli Kievernagel und seiner Filmreise mit spannenden Geschichten zu unserer Domstadt.. Eintritt 10,-, Ticketvorverkauf und Anmeldung bei Frau Tillmann **01520 9059603** [tillmann-snw@awo-koeln.de](mailto:tillmann-snw@awo-koeln.de) oder bei Frau Liebl im Nachbarschaftshaus, [ansgarstr@die-ehrenfelder.de](mailto:ansgarstr@die-ehrenfelder.de) / Tel.: 16 85 74 59. **Anmeldeschluss 12.01.2026.**

Siehe Plakat im Anhang. Ort. Nachbarschaftshaus, Ansgarstr. 5, 50825 Köln

**Rosenmontag, 16.02.2026 Start 11.11 Uhr**

**Wir feiern Karneval**

Et weed jesunge, jedanz, jelaach, jeschwaad. un jeschlemmt. Unsere Gäste:

De Krempe

mit kölschen Liedern. Kostenbeitrag 10,00 € pro Person.

**Anmeldung unter 0178-5655133**

Spende erwünscht. Ort: Wohncafé Nebenan Vastersstr. 2, 50825 Köln, KVB Linie 5, Haltestelle Iltisstraße

**Donnerstag, 19.02.2026 14:30 – 16:00 Uhr**

**Gehirnjogging**

**Frau Sandra Klaas gibt eine Probestunde für alle Interessierten.**

[S.klaas@bueze.de](mailto:S.klaas@bueze.de)

Das Gehirn als "Organ" des Körpers ist jederzeit lernwillig und in der Lage, neue Verknüpfungen zu bauen.

Der Kurs "bewegtes Gehirnjogging" umfaßt daher auch koordinatorische und sonstige leichte Körperübungen, sowie Assoziations- und Wahrnehmungsübungen und Training des räumlichen Gefühls und Vorstellungsvermögens.

Am Ende singen wir gemeinsam.

Ein Kurs dauert 90 Minuten.

Wohncafé Nebenan Vastersstr. 2, 50825 Köln, KVB Linie 5, Haltestelle Iltisstraße

**Mittwoch, 25.03.2026 Ausflug ganztägig**

Das SeniorenNetzwerk Neuhrenfeld plant einen **Ausflug nach Aachen**, inkl. Führung im Dom. Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Anmeldungen und nähere Informationen ab Februar 2026. Interessierte dürfen sich per mail schon bei Fr. Tillmann melden.



Man hilft nur mit dem Herzen gut.



Stadt Köln

