

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

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 Nebenau, 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 Ittisstraße.

Spiele

Spiele 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 Ittisstraße

Spiele 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.



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. Reservierungsnummer 107 für Januar. Reservierungsnummer 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 Schnüttgen

„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

Vernühtes 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 Ittisstraße



Man hilft nur mit dem Herzen gut.



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 Ittisstraße

Gemeinsames Mittagessen

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 Ittisstraße

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 Hätz

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. Ittisstraße. 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



Man hilft nur mit dem Herzen gut.



Kontakt im SeniorenNetzwerk Neuehrenfeld:
Christine Tillmann (Koordinatorin)
Festnetz: 0221 5733 257
mobil: 01520 9059603
mail: 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 oder bei Frau Liebl im Nachbarschaftshaus, 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 Ittisstraße

Donnerstag, 19.02.2026 14:30 – 16:00 Uhr

Gehirnjogging

Frau Sandra Klaas gibt eine Probestunde für alle Interessierten.

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 Ittisstraße

Mittwoch, 25.03.2026 Ausflug ganztägig

Das SeniorenNetzwerk Neuehrenfeld 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.