

Die SeniorenNetzwerke Köln

In Köln engagieren sich mittlerweile mehr als 6000 Menschen in über 60 Stadtteilen in den SeniorenNetzwerken. Gemeinsam organisieren sie vielfältige Aktivitäten, stärken das nachbarschaftliche Miteinander und setzen sich für Selbsthilfe und Eigeninitiative ein.

Die SeniorenNetzwerke sind unabhängig und offen für alle.

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen des SeniorenNetzwerkes erfolgt auf eigene Verantwortung.

Veedelsbrief Senioren Netzwerke Sülz- Klettenberg Lindenthal



Informationen und Kontakt

SeniorenNetzwerk Sülz-Klettenberg
Orga-Team des Netzwerks

DiakoniePunkt Sülz
Palanterstraße 13, 50937 Köln
0221 57023773

snwsuelzklettenberg@gmail.com
www.seniorennetzwerke-koeln.de

SeniorenNetzwerk Lindenthal
Koordination Finny Breitbach

ASB Alten- und Pflegeheime Köln
GmbH, Gottesweg 85a, 50969 Köln
0221 66007-192

finny.breitbach@asb-koeln.de
www.asb-koeln.de
www.seniorennetzwerke-koeln.de



**Januar
Februar
März
2026**

Das SeniorenNetzwerke Sülz-Klettenberg und Lindenthal

Gemeinschaft
Ausflüge
Aktivitäten
Kreativität
Zusammenhalt
Informationen
Bewegung
Spiele
Kultur

Wir möchten die Lebenswelt der Senior*innen in Sülz, Klettenberg und Lindenthal bereichern und selbsttragende Strukturen im nachbarschaftlichen Umfeld schaffen.

Sie möchten Ihre Ideen und Vorschläge für ein seniorenfreundliches Veedel miteinbringen?

Sie würden gerne:

Etwas für sich tun oder sich für andere engagieren

Sich austauschen, kreativ und sportlich betätigen

Ihre Freizeit mit Gleichgesinnten verbringen und Neues im Kollektiv entdecken

Ihr Wissen mit anderen teilen, Ihren Stadtteil mitgestalten und eigene Ideen umsetzen.

Dann freuen wir uns darauf, Sie kennenzulernen.

EXTRAS

Besuch des Lagers vom Blau-Gelben Kreuz

Mittwoch
04.02.2026
15:00-16.30 Uhr
Marktstraße 27
50968 Köln
(H. Köln Marktstraße
Mit Bus 132 + 133)
Anmeldung bis zum
28.01.2026:
Uwe Kück
uwe.kueck@bgk-verein.de
0163 3619965

Was ist in der Babybox? Wie rettet der Rescue Backpack bis zu fünf Leben? Welche humanitäre Hilfe von Köln aus geleistet? Wie läuft ein Konvoi mit Rettungsfahrzeugen in die Ukraine ab?

Antworten auf diese und weitere Fragen erhalten wir heute von Uwe Kück und dem Team vor Ort.

Führung im Wallraf-Richartz-Museum „Bilder von Städten – von Jerusalem bis Venedig“

Sonntag
08.03.2026
11:30 Uhr
Obenmarspforten 40
50667 Köln
Anmeldung bis zum
20.02.2026:
Henrike Schulte
nc-schulthe8@netcologne.de

Die vier Städte sind das Himmlische Jerusalem, Venedig, Rom und Köln mit der mittelalterlichen Stadtmauer am Rhein.

Kosten: Eintritt ins Museum
Treffpunkt: 11:15 Uhr
an der Kasse des Museums

Sonntagsfrühstück für Jung und Alt

Jeden 1. Sonntag im Monat
09:30-11:30 Uhr
Palanterstr. 13
50937 Köln
Anmeldung:
B. Bermüller
0221 442631
A. M. Lehmann
0157 79261065

An jedem ersten Sonntag im Monat laden wir zum Frühstück ein. Damit es abwechslungsreich wird, dürfen Sie gerne Käse, Wurst, Marmelade o.ä. mitbringen. Kaffee, Tee, Brötchen und Butter stellen wir bereit. Wir freuen uns auf Sie.
Achtung: Im Februar treffen wir uns ausnahmsweise am 2. Sonntag, den 08.02.2026!

Offener Treff Palanter

07.01.2026 14:30-16:30 Uhr
04.02.2026 14:30-16:30 Uhr
18.03.2026 14:30-16:30 Uhr
03.01.2026 14:00-16:00 Uhr
17.01.2026 14:00-16:00 Uhr
07.02.2026 14:00-16:00 Uhr
28.02.2026 14:00-16:00 Uhr
14.03.2026 14:00-16:00 Uhr
28.03.2026 14:00-16:00 Uhr

Palanterstr. 13
50937 Köln

Informationen+ Anmeldung:
Barbara Bermüller
0221 442631

Zweimal im Monat öffnen wir die Türen zu unserem offenen Senior*innentreff – an einem Mittwoch- und einem Samstag-nachmittag. Bei Kaffee, Spielen, anregenden Gesprächen und interessanten Beiträgen verbringen wir gemeinsam eine schöne Zeit.

Stammtisch

Jeden 1. Mittwoch im Monat
18:00 Uhr
Gaststätte Berrenrather
Berrenrather Str. 330
50937 Köln
Anmeldung:
Wolfgang Simon
0176 20917257
simon_x@gmx.de

Jeden ersten Mittwohabend im Monat treffen wir uns zum Stammtisch im „Berrenrather“.

Alle sind herzlich eingeladen – wir freuen uns auf einen geselligen Abend mit Euch!

Boule-Gruppe im Beethovenpark

**Jeden Montag
10:30 Uhr**
Beethovenpark
Eingang Neuenhöfer Allee
Offene Gruppe

Die Boule-Gruppe trifft sich wöchentlich zum gemeinsamen Spiel. Es wird wie üblich auf dem Schotterplatz im Beethovenpark, dem „Sülzer Balkon“ gespielt.

Sanftes Yoga 50+

**Jeden Donnerstag
16:00-17:00 Uhr**
Palanterstr.13
50937 Köln
Kursleitung:
Beate Krieger-Spohr
Alle Plätze sind
momentan belegt!

In diesem Kurs praktizieren wir sanftes Yoga, Atem- und Entspannungsübungen sowie kurze Meditationen für Menschen ab 50 Jahre und älter.

Bridge-Gruppe

**Jeden Mittwoch
14:30-17:00 Uhr**
In den Räumen der Stelze e.V.
Joseph-Stelzmann-Straße 2a
Information und Anmeldung:
Félicité Wehner
0178 9370003

Unsere Bridge-Gruppe spielt regelmäßig in geselliger Atmosphäre. Dabei fordern wir den Kopf und genießen das gemeinsame Spiel. Neue Mitspieler*innen sind herzlich willkommen – Vorkenntnisse sind schön, aber kein Muss.

EXTRAS 100 Tage neuer Stadtrat – neuer Oberbürgermeister

**Freitag
09.01.2026
15:00 Uhr**
Palanterstraße 13
50937 Köln
Anmeldung ist nicht
erforderlich

Der neue OB Burmester will sich für seine Vorhaben jeweils wechselnde Mehrheiten suchen. Welche Rolle spielt der Rat, welche der Oberbürgermeister?

Die Rosa Panther laden Ratsmitglieder dazu ein, darüber mit uns zu diskutieren.

Führung / Spaziergang durch die südliche Neustadt

**Donnerstag
05.02.2026
11:00 Uhr**
Bonner Wall 118
zwischen Lidl und Heerdt
(H. Köln Volksgarten
Buslinie 142)
Anmeldung bis zum
22.01.2026:
Henrike Schulte
nc-schulthe8@netcologne.de

Von der preußischen Festungsanlage im 19. Jahrhundert zu einem vielfältigen Stadtteil. Die Führung führt uns vom Bonner Wall 118 zu den Resten des Fort III in der Tiefgarage, u a. Volksgartenstr./Elsaßstr. bis zum Chlodwigplatz. Wolfgang Uellenberg-van Dawen (Historiker) und Bärbel van Dawen.

Doppelkopfrunde SNW

14.01.2026
28.01.2026
11.02.2026
25.02.2026
11.03.2026
25.03.2026
14:00-17:00 Uhr
Palanterstr. 13
50937 Köln
Interessierte gerne melden:
Hartmut Stein
0172 6315277

Alle 2 Wochen trifft sich die Doppelkopfrunde an einem Mittwochnachmittag zum Kartenspielen. Wer Lust hat, dazuzukommen, ist herzlich eingeladen. Wir nehmen Sie gerne in unsere Runde auf!

Treff im Anna-Stübchen

Jeden 1. Dienstag im Monat
10:00-12:00 Uhr
Cellitinnen-Seniorenhaus
St. Anna (im Anna-Stübchen)
Information:
Finny Breitbach
0221 66007-192
finny.breitbach@asb-koeln.de

Einmal im Monat trifft sich unsere Gruppe im Anna-Stübchen zur gemütlichen Runde. Bei einer Tasse Kaffee und Tee tauschen wir uns über Neuigkeiten aus und planen gemeinsame Aktivitäten. Interessierte sind herzlich willkommen!

Spaziergang im Park

19.03.2026
14:00 Uhr
Treffpunkt:
Auf dem Hermeskeiler Platz,
Endhaltestelle Bahnlinie 9
Information:
Finny Breitbach
0221 66007-192
finny.breitbach@asb-koeln.de

Ab März treffen wir uns einmal im Monat zu einem gemeinsamen Spaziergang im Park. In gemütlichem Tempo genießen wir die frische Luft, beobachten die Natur und kommen ganz nebenbei in nette Gespräche. Wir freuen uns auf eine schöne Runde.

SeniorenNetzwerk Lindenthal

Schachgruppe

Jeden Dienstag
13:00-15:00 Uhr
Palanterstr. 13
50937 Köln
Interessierte gerne melden:
Hubert Dase
0151 20568509
h.dase@gmx.de

In unserer Schachgruppe treffen wir uns in gemütlicher Runde zum gemeinsamen Spielen. Dabei trainieren wir nicht nur unser Gedächtnis, sondern haben auch viel Freude am Miteinander. Neue Gesichter sind jederzeit herzlich willkommen – ob mit Erfahrung oder einfach mit Neugier.

KreARTiv Kurs

Jeden 1. und 3. Montag im Monat
14:00-16:00 Uhr
Palanterstr. 13
50937 Köln
Interessierte gerne melden:
Ulla Michovius
0221 4305750

KUNST TUT GUT!
Künstlerisches Gestalten mit verschiedenen Materialien – wie z. B. Papier, Draht, Holz, Stoffen, Beton, Farben und Stiften.

Bücherkreis

Jeden letzten Freitag im Monat
15:00-17:00 Uhr
Palanterstr.13
50937 Köln
Interessierte gerne melden:
Angelika Hartzheim
0177 6837715

Sie lesen gern und möchten sich auch über Bücher austauschen? Dann ist der Bücherkreis genau richtig!

SeniorenNetzwerk Sülz-Klettenberg

Rosa Panther

**Jeden 2. Freitag im Monat
15:00 Uhr**

**Palanterstr. 13
50937 Köln**

**Kontakt:
heinemann@netcologne.de**

Bei den „Rosa Panther“ geht es um die Themen, die die meisten von uns zur Zeit bewegen; von den Kriegen in der Ukraine und im Gaza-Streifen, von der Politik von Trump, Putin und Merz; und von dem Verkehr auf der Luxemburger Straße, der Ost-West-U-Bahn bis zu den Gleueler Wiesen, also von Sülz bis China.

Alle die kommen bringen ihre Themen mit – und alle sind wichtig.

Smartphone- und Tablettreff

**Jeden 2. und 4. Montag
im Monat**

14:00-15:30 Uhr

**Zülpicher Straße 273b
50937 Köln**

Anmeldung:

0221 84641320

icz@caritas-koeln.de

Im Internationalen Caritas-Zentrum findet der offene Treff statt.

Dort wird eine digitale Anwendung/ App vorgestellt und im Anschluss individuelle Fragen geklärt.

Computerkreis

**Jeden 2. und 4. Freitag
im Monat**

10:00-11:30 Uhr

10 Termine

Je 1 1/2 Stunden

Palanterstr. 13

50937 Köln

Anmeldung:

Andreas Engel

0177 2066863

engel.andreas@koeln.de

Grundlagenkurs für den Umgang mit PC/Laptop und Handy. Der Kursleiter vermittelt mit praxisnahen Beispielen essenzielle Kenntnisse, die den Alltag erleichtern. Im Fokus stehen grundlegende Funktionen von Windows-11, dem Internet und der sichere Umgang mit Online-Banking. Weitere Themen sind Datenverwaltung, Einrichten von E-Mail und der Umgang mit Künstlicher Intelligenz.

Sonderveranstaltung im Computerkreis

Freitag

23.01.2026

10:00 Uhr

Palanterstr. 13

50937 Köln

Anmeldung:

Andreas Engel

engel.andreas@koeln.de

Am Freitag, den 23. Januar 2026 findet eine Sonderveranstaltung über „Künstliche Intelligenz“ (KI) statt. Es wird ausschließlich das Thema KI behandelt und dabei die Anbieter Gemini (Google) und ChatGPT miteinander verglichen.