

# 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.

## Informationen und Kontakt

SeniorenNetzwerk Sülz-Klettenberg  
Orga-Team des Netzwerks

DiakoniePunkt Sülz  
Palanterstraße 13, 50937 Köln  
0221 57023773

[snwsuelzklettenberg@gmail.com](mailto:snwsuelzklettenberg@gmail.com)  
[www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de)

SeniorenNetzwerk Lindenthal  
Koordination Finny Breitbach

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

[finnybreitbach@asb-koeln.de](mailto:finnybreitbach@asb-koeln.de)  
[www.asb-koeln.de](http://www.asb-koeln.de)  
[www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de)



# Veedelsbrief Senioren Netzwerke Sülz- Klettenberg Lindenthal



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.



Gefördert durch



**Stadt Köln**



# **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 Samstagnachmittag. 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 Mittwochabend 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!

# Rosa Panther

**Jeden 2. Freitag im Monat  
15:00 Uhr  
Palanterstr. 13  
50937 Köln  
Kontakt:  
[heinemann@netcologne.de](mailto:heinemann@netcologne.de)**

Bei den „Rosa Panthern“ 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](mailto: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](mailto: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](mailto:engel.andreas@koeln.de)**

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