

Stadtbezirk 1 Innenstadt		Kontaktadressen	Ansprech- partner *in	Tel. Nr.	E-Mail
1	SeniorenNetzwerk Altstadt/Nord Selbstorganisiert	c/o Kölsch Hätz Krefelder Str. 57 50670 Köln	Sprecher*innen- rat	Über die Servicestelle 0170 22 85 937	seniorennetzwerk.nord@gmail.com www.veedelnetz.de
1	SeniorenNetzwerk Altstadt/Süd Vringsveedel Selbstorganisiert	Karl-Berbuer-Platz 1 50678 Köln	Sprecher*innen- rat	0151/ 675 790 54	snw-altstadt-sued@gmx.de
1	SeniorenNetzwerk Altstadt/Süd Apostelnkloster Standort	Caritasverband für die Stadt Köln e.V. Apostelnkloster 2, 50672 Köln (Post: Neumarkt 30 50677 Köln)	Sonja Schwarzenbacher	0178-9094710	seniorennetzwerk-altstadt-sued@caritas-koeln.de
1	SeniorenNetzwerk Deutz Standort	Ceno & Die Paten e.V. Gebrüder-Coblenz-Str. 10 50679 Köln	Sarah Est	99 59 980 0178 6050791	est@ceno-koeln.de
1	SeniorenNetzwerk Neustadt/Nord Selbstorganisiert	GAG-Seniorenwohnhaus Brabanterstraße 32 50672 Köln	Sprecher*innen- rat	Über die Servicestelle 0170 22 85 937	snw-nn@freenet.de
1	SeniorenNetzwerk Neustadt/Süd Im Aufbau	DRK An der Bottmühle 2+15 50678 Köln	Sprecher*innenrat	0160-5061632	snw-neustadtsued@posteo.de

Stadtbezirk 2 Rodenkirchen		Kontaktadressen	Ansprech- partner *in	Tel. Nr.	E-Mail
2	SeniorenNetzwerk Bayenthal Selbstorganisiert	c/o St. Antonius Krankenhaus Schillerstraße 23 50968 Köln	Sprecher*innen- rat/Netzwerk- Team	379 317 65	SNW-Bayenthal@web.de
2	SeniorenNetzwerk Meschenich Im Wiederaufbau (Stiftungsfinanziert: Johann-Heinrich- Claren-Stiftung)	c/o Caritaszentrum Brühler Landstraße 425 50997 Köln	Johanna Ferstl	01520 4895910	seniorennetzwerk-meschenich@caritas-koeln.de
2	SeniorenNetzwerk Raderberg Im Aufbau	c/o Kath. Kirchengemeinde St. Mariä Empfängnis, Raderberger Str. 199, Büroadresse: Gemeindehaus, Raderberger Str. 205 50968 Köln	Heike Wagner	0163- 161 35 65	seniorennetzwerk.raderberg@web.de
2	SeniorenNetzwerk Raderthal Im Aufbau	c/o AWO Kreisverband Köln e.V. Rubensstr. 7-13, 50676 Köln	Inna Achmatow	20 40 790 01520 9092612	seniorennetzwerk.raderthal@gmx.de achmatow@awo-koeln.de
2	SeniorenNetzwerk Rodenkirchen Selbstorganisiert	c/o Bürgeramt Industriestr. 161 Haus 1, Zimmer 1.01.031 50999 Köln	Sprecher*innenrat Marlies Marks	0173-3136009	Seniorennetzwerk-rodenkirchen@web.de marl.marks@t-online.de
2	SeniorenNetzwerk Rondorf Im Aufbau	DRK An der Bottmühle 2+15 50678 Köln	Margret Schürmann	9319032 0151 422 655 77	Seniorennetzwerk-rondorf@drk-koeln.de
2	SeniorenNetzwerk Sürth Im Aufbau	c/o Offene Kunstwerkstatt Köln Süd Sürther Hauptstraße 56 50999 Köln	Tanja Gast	0173 – 61 44 794	seniorennetzwerk-suerth@caritas-koeln.de
2	SeniorenNetzwerk Zollstock Standort	AWO Kreisverband Köln e.V. Rosenzweigweg 1 50969 Köln	Marita Scheeres	379 68 03 0152 090 59 807	awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de

Stadtbezirk 3 Lindenthal		Kontaktadressen	Ansprech- partner *in	Tel. Nr.	E-Mail
3	SeniorenNetzwerk Braunsfeld Selbstorganisiert	SeniorenNetzwerk Braunsfeld Wiethasestr. 54 50933 Köln	Sprecher*innen- rat	Nur über Mail	seniorenbraunsfeld@gmx.de
3	SeniorenNetzwerk Junkersdorf Selbstorganisiert	Postadresse c/o Gert Meyer-Jüres Falkenweg 11 50858 Köln	Heiko Weck	0163 – 68 53 682	heiko.weck68@gmail.com
3	SeniorenNetzwerk Lindenthal Im Wiederaufbau	c/o ASB Alten- und Pflegeheime Köln GmbH /Gottesweg 85a 50969 Köln	Finny Breitbach	66 00 71 92 0151-59023406	finny.breitbach@asb-koeln.de
3	SeniorenNetzwerk Lövenich Im Aufbau	Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH Kartäusergasse 9 - 11 50678 Köln	Nina Morgenstern	0176 – 23279923	nina.morgenstern@diakonie-koeln.de
3	SeniorenNetzwerk Müngersdorf Standort	Altentagesstätte Dr. Schaefer- Ismer Sozialwerk der Ev. Clarenbach-Kirchengemeinde Brauweiler Weg 8 50933 Köln	Achim Schüler	48 60 85	atb@clarenbachstift.de
3	SeniorenNetzwerk Sülz / Klettenberg Selbstorganisiert	c/o ASB Alten- und Pflegeheime Köln GmbH /Gottesweg 85a 50969 Köln	Finny Breitbach	66 00 71 92 0151-59023406	finny.breitbach@asb-koeln.de
3	SeniorenNetzwerk Weiden Selbstorganisiert	c/o Dagmar Freye An der Alten Post 17 50858 Köln	Dagmar Freye, Ernst Theis	02234-72 464 02234-6882878	seniorennetzwerk.weiden@live.de
3	SeniorenNetzwerk Widdersdorf Im Aufbau	Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH Kartäusergasse 9 - 11 50678 Köln	Nina Morgenstern	0176 – 23279923	nina.morgenstern@diakonie-koeln.de

Stadtbezirk 4 Ehrenfeld		Kontaktadressen	Ansprech- partner *in	Tel. Nr.	E-Mail
4	SeniorenNetzwerk Bickendorf Wiederaufbau	c/o AWO-Kreisverband Köln e.V. Rubensstrasse 7-13 50676 Köln	Tao Villarroya Theisen	20 40 742 0152 090 50 427	theisen@awo-koeln.de
4	SeniorenNetzwerk Bocklemünd/Mengenich Selbstorganisiert	c/o Bürgerschaftshaus Görlinger Zentrum 11-15 50829 Köln	Margot Gehrmann	500 22 59	margot.gehrmann@gmail.com
4	SeniorenNetzwerk Ehrenfeld Im Aufbau	Deutsches Rotes Kreuz Oskar-Jäger-Straße 42 50825 Köln	Yaylagül Gönen	54 87 391 oder 0175- 11 79 561	seniorennetzwerk-ehrenfeld@drk-koeln.de
4	SeniorenNetzwerk Neuehrenfeld Im Aufbau	c/o AWO-Zentrum für Senioren Theo-Burauen-Haus Peter Bauer Straße 2 50823 Köln Eingang Büro Myliusstraße 26	Christine Tillmann	57 33 257 0152 09059603	tillmann-snw@awo-koeln.de
4	SeniorenNetzwerk Vogelsang Standort	Goldammerweg 42a 50829 Köln	Johanna Gottschling	99 20 39 77 0163 8515442	snw-vogelsang@quaeker-nbh.de
4	SeniorenNetzwerk Ossendorf Im Aufbau	Postadresse: Quäker Nachbarschaftsheim e.V. Kreutzer Straße 5-9 50672 Köln Treffen in Ossendorf Peter-Franzen- Straße 9 / 50827 Köln	Jörg Paschke	95 15 40 49	drh@quaeker-nbh.de

Stadtbezirk 5 Nippes		Kontaktadressen	Ansprech- partner *in	Tel. Nr.	E-Mail
5	SeniorenNetzwerk Bilderstöckchen Selbstorganisiert	c/o Familie Nürnberg Geldernstraße 55 50739 Köln	Familie Nürnberg	17 29 98	bilderstoeckchen-aktiv@gmx.de
5	SeniorenNetzwerk Longerich Wiederaufbau	SBK Sozial-Betriebe-Köln Boltensternstraße 16 50735 Köln	Piotr Falke	0221 7775- 5106	snw-longerich@sbk-koeln.de
5	SeniorenNetzwerk Niehl Standort	Deutsches Rotes Kreuz Pohlmanstr. 13 50735 Köln	Christoph Tacken	0221 9711461	seniorennetzwerk-niehl@drk-koeln.de
5	SeniorenNetzwerk Nippes Selbstorganisiert	c/o Bürgerzentrum Nippes Mauenheimer Str. 92 50733 Köln	Zukunftsteam	01575- 5718091	seniorennetzwerkknippes@web.de
5	SeniorenNetzwerk Mauenheim Selbstorganisiert	c/o Pfarrbüro St. Quirinus Bergstraße 91 50739 Köln	Sprecher*innen- rat	0221 743549	Seniorennetzwerk-Mauenheim@gmx.de
5	SeniorenNetzwerk Riehl Standort	SBK Sozial-Betriebe-Köln Köln-Riehl Boltensternstraße 16 50735 Köln	Lisa Langhammer	7775 8531	riehlertreff@sbk-koeln.de
5	SeniorenNetzwerk Weidenpesch Selbstorganisiert	c/o Haus Mobile e.V. Hohenfriedbergstr. 9 50737 Köln	Planungsteam	Über die Servicestell e: 7775- 5107	seniorennetzwerk- weidenpesch@gmx.de

Stadtbezirk 6 Chorweiler		Kontaktadressen	Ansprech- partner *in	Tel. Nr.	E-Mail
6	SeniorenNetzwerk Blumenberg Im Aufbau (Stiftungsfinanziert: Johann-Heinrich- Claren-Stiftung)	c/o Kulturbrücke des Bürgerzentrums Chorweiler Athener Ring 34 50765 Köln	Kateryna Chernokur	01520 4895607	Seniorennetzwerk- blumenberg@caritas-koeln.de
6	SeniorenNetzwerk Chorweiler Im Aufbau	c/o Kulturbrücke des Bürgerzentrums Chorweiler Athener Ring 34 50765 Köln	Marie Floride	0173- 61 44 842	seniorennetzwerk- chorweiler@caritas-koeln.de
6	SeniorenNetzwerk Heimersdorf Selbstorganisiert	c/o Johanniter Stift Gut Heuserhof Giershausener Weg 21 50767 Köln	Planungsteam	0178- 936 11 43	snw-heimersdorf@web.de
6	SeniorenNetzwerk Lindweiler Selbstorganisiert	Lindweiler Treff Marienberger Weg 17b 50767 Köln	Wilfriede Kremp	0221-9912388	lindweilertreff@diakonie-koeln.de
6	SeniorenNetzwerk Pesch Im Aufbau	c/o Caritasverband für die Stadt Köln e.V. Caritas Zentrum Kalk Bertramstr. 12-22 51103 Köln	Sara Wiesemann	0178-9094856	seniorennetzwerk-pesch@caritas- koeln.de
6	SeniorenNetzwerk Seeberg Standort	DTVK e.V. (Deutsch-Türkischer Verein Köln e.V.) Abendrothstraße 20 50769 Köln	Jennifer Suckow	126 137 11	j.suckow@dtvk.de
6	SeniorenNetzwerk Worringen Im Aufbau	Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH Kartäusergasse 9 - 11 50678 Köln	Hartmut Emme	0176 – 23 27 99 17	hartmut.emme@diakonie-koeln.de

Stadtbezirk 7 Porz		Kontaktadressen	Ansprech- partner *in	Tel. Nr.	E-Mail
7	SeniorenNetzwerk Eil- Finkenbergr Im Aufbau	Begegnungszentrum (BGZ) Porz der Synagogen-Gemeinde Köln Theodor-Heuss-Straße 43-45 51149 Köln	Anna Ainbinder	02203- 20 15 54 0162 7598060	seniorennetz.porz-eil@sgk.de
7	SeniorenNetzwerk Ensen-Westhoven Im Aufbau	Postadresse c/o Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Frankfurter Str. 666 51107 Köln	Charitini Petridou-Nitzsche	890 09 - 356	charitini.petridou@johanniter.de
7	SeniorenNetzwerk Gremberghoven Selbstorganisiert	Bürgertreffpunkt „Zur alten Bäckerei“ Talweg 2a 51149 Köln	Sprecher*innenrat Heidi Esser	Kontakt über Servicestelle	Klaus.karaschewski@unitybox.de esser@vodafone.de
7	SeniorenNetzwerk Poll Selbstorganisiert	c/o Hannelore Renn Salmstraße 13 51105 Köln	Hannelore Renn	9833621	Hannelore.renn@outlook.de
7	SeniorenNetzwerk Porz Standort	AWO Kreisverband Köln e.V. c/o Jugend- und Gemeinschaftszentrum Glashütte Glashüttenstraße 20 51143 Köln	Bagnu Yazici	02203-183 55 38 0178 9338613	seniorennetz-porz@awo-koeln.de
7	SeniorenNetzwerk Urbach Selbstorganisiert	c/o Altenzentrum Porz-Urbach Tiergartenstraße 47 51145 Köln	Gerda Fabera	0176-51 71 41 66	urbach.snw@gmail.com
7	SeniorenNetzwerk Zündorf Selbstorganisiert	Postfach 903170 51124 Köln	Sprecher*innenrat Hans Buchmüller Margret Hummel- Viol	0163 8034906	snw-zuendorf@gmx.de viol5@yahoo.de
7	SeniorenNetzwerk Wahnheide Im Aufbau	Postadresse c/o Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Frankfurter Str. 666 51107 Köln	Nadja Mühlhäuser	0221 89 009 314	nadja.muehlhaeuser@johanniter.de

Stadtbezirk 8 Kalk		Kontaktadressen	Ansprech- partner *in	Tel. Nr.	E-Mail
8	SeniorenNetzwerk Brück Selbstorganisiert	c/o St. Vinzenzhaus Olpenener Straße 863 51109 Köln	Sprecher* innen-Team		seniorennetzwerk-brueck@gmx.de
8	SeniorenNetzwerk Höhenberg Standort	c/o Paul-Schwellenbach-Haus PariSozial Köln Weimarer Straße 15 51103 Köln	Andrea Skroch	872 110 01590 6182094	skroch@parisozial-koeln.de
8	SeniorenNetzwerk Humboldt/Gremberg Selbstorganisiert	c/o Gremberger Treff e.V. Odenwaldstraße 38 51105 Köln	Sprecher*inne nrat		SNW-H-G@gmx.de
8	SeniorenNetzwerk Kalk Im Wiederaufbau	c/o AWO-Kreisverband Köln e.V. Rubensstrasse 7-13 50676 Köln	Tao Villarroya Theisen	20 40 742 0152 090 50 427	theisen@awo-koeln.de
8	SeniorenNetzwerk Merheim Selbstorganisiert	c/o Büro SeniorenNetzwerk Detmolder Str. 4 51109 Köln	Henriette Bornheim Rolf Beuth	686165 393932	henny-peter@netcologne.de rolfbeuth@gmx.de
8	SeniorenNetzwerk Neubrück Selbstorganisiert	Käthe-Schlechter Str. 25 51109 Köln	Gabi Peters Sylvia Schrage	01525 3398675 0172 28 50 277	Myseniorennetzwerk- neubrueck@web.de
8	SeniorenNetzwerk Ostheim Selbstorganisiert	c/o Veedel e.V. Buchheimer Weg 9 51107 Köln	Dr. Martin Theisohn	89 12 47 und 228780	martin.theisohn@gmail.com und info@veedel.de
8	SeniorenNetzwerk Rath-Heumar Selbstorganisiert	SeniorenNetzwerk Rath-Heumar c/o Ev. Kirchengemeinde Köln- Rath, Im Wasserblech 1b, 51107 Köln	Sprecherteam	0178 2945007	snw-rath-heumar@gmx.de
8	SeniorenNetzwerk Vingst Selbstorganisiert	c/o Bürgerzentrum Vingst Würzburger Str. 11 a 51103 Köln	Julia Althof	0221 875485	aktivivingst@bz-vingst.de

Stadtbezirk 9 Mülheim		Kontaktadressen	Ansprech- partner *in	Tel. Nr.	E-Mail
9	SeniorenNetzwerk Buchforst Im Aufbau	c/o AWO-Kreisverband Köln e.V. Rubensstrasse 7-13 50676 Köln	Tao Villarroya Theisen	20 40 742 0152 090 50 427	theisen@awo-koeln.de
9	SeniorenNetzwerk Buchheim Selbstorganisiert	c/o GAG Gemeinschaftsraum Caumannsstraße 21 51065 Köln	Sprecher*innen- rat / Liesel Plum	0221 69 61 51	handyliesel@gmx.de
9	SeniorenNetzwerk Dellbrück Selbstorganisiert	c/o Städtisches Seniorenzentrum Von-Quadt-Straße 74 51069 Köln	Sprecher*innen- rat	96 39 316 und 62 01 221	snw-dellbrueck@gmx.de
9	SeniorenNetzwerk Dünnwald Im Aufbau	c/o Christliche Sozialhilfe Köln e. V. Knauffstraße 1 51063 Köln	Nicole Scherer	64 70 924 0163 333 10 22	nicole.scherer@csh-koeln.de
9	SeniorenNetzwerk Flittard Selbstorganisiert	Georg-Zapf-Str.4 51061 Köln-Flittard	Sprecher*innen- rat	0157 52304948	flittardsnw@gmail.com
9	SeniorenNetzwerk Höhenhaus Selbstorganisiert	c/o ASG (Antoniter Siedlungsgesellschaft mbH) Dreisamweg 16, 51061 Köln	Sprecher*innen- rat Inge Ullendahl	93 12 11 99 63 64 14	frank.nieder@asg.koeln
9	SeniorenNetzwerk Holweide e.V. Selbstorganisiert	Bergisch Gladbacher Straße 499 51067 Köln	Vorstand	69 14 58 oder montags 26 13 93 63	ulrichkirkel@t-online.de
9	SeniorenNetzwerk Mülheim Selbstorganisiert	c/o Norbert Burger Seniorenhaus Keupstraße 2-4, 51063 Mülheim	Elvira Börsch Helga Kellershoff	Kontakt über Servicestelle, Seite 10	Kontakt über Servicestelle Mülheim, Seite 10
9	SeniorenNetzwerk Mülheim Standort	AWO Kreisverband Köln e.V. c/o August-Bebel-Haus Krahenstraße 1 / 51063 Köln	Bagnu Yazici	64 54 05 0178 9338613	seniorennetz-muelheim@awo-koeln.de
9	SeniorenNetzwerk Stammheim Selbstorganisiert	c/o Stadtteilbüro Bonhoefferstraße 13 51061 Köln	Sprecher*innen	0160- 91 70 57 37	seniorennetzwerk-stammheim@web.de

Servicestellen für die selbstorganisierten Netzwerker*innen in den jeweiligen Bezirken	Kontaktadresse	Ansprechpartner*innen	Tel. Nr.	E-Mail
Servicestelle selbstorganisierte SeniorenNetzwerke Köln Im Bezirk 1 Innenstadt	DRK Landmannstraße 34 50825 Köln	Mareike Dunkel	0170 2285937	Servicestelle-snw-innenstadt@drk-koeln.de
Servicestelle selbstorganisierte SeniorenNetzwerke Köln In den Bezirken: 2 Rodenkirchen 3 Lindenthal 4 Ehrenfeld	Marsilstein 4-6 50676 Köln	Allgemein 1 und 2 Golnessa Kaune 3 Finny Breitbach 4 Andrea Skroch	0157- 77918134	servicestelle-selbstorganisierte@seniorennetzwerke-koeln.de kaune@parisozial-koeln.de breitbach@parisozial-koeln.de skroch@parisozial-koeln.de
Servicestelle selbstorganisierte SeniorenNetzwerke Köln Im Bezirk: 5 Nippes	c/o SBK Sozial-Betriebe-Köln gemeinnützige GmbH Boltensternstraße 16 50735 Köln	Viktoria Hörnchen	0221 7775-5107	servicestelle-snw-nippes@sbk-koeln.de
Servicestelle selbstorganisierte SeniorenNetzwerke Köln in den Bezirken: 6 Chorweiler 7 Porz	c/o Caritasverband für die Stadt Köln e.V. Bertramstr. 12-22 51103 Köln	Sara Wiesemann	0178 – 909 48 56	servicestelle-selbstorganisierte@seniorennetzwerke-koeln.de sara.wiesemann@caritas-koeln.de

Servicestelle selbstorganisierte SeniorenNetzwerke Köln im Bezirk 8 Kalk	c/o PariSozial Paul-Schwellenbach-Haus Weimarer Str. 15 51103 Köln	Julia Althof	872 110	servicestelle-snw-kalk@parisozial-koeln.de
Servicestelle selbstorganisierte SeniorenNetzwerke Köln im Bezirk 8 Kalk	Caritas-Zentrum Köln Kalk Bertramstr. 12-22 51103 Köln	Julius Lang	0178 9094686	Servicestelle-snw-kalk@caritas-koeln.de
Servicestelle selbstorganisierte SeniorenNetzwerke Köln im Bezirk 9 Mülheim	Adamsstraße 21 51063 Köln	Cilli Brandt	0172- 13 97 507	cilli.brandt@caritas-koeln.de servicestelle-snw-muelheim@caritas-koeln.de
Servicestelle selbstorganisierte SeniorenNetzwerke Köln im Bezirk 9 Mülheim	Deutsches Rotes Kreuz Oskar-Jäger-Str. 42 50825 Köln	Marion Frings	0151- 52860770	servicestelle-snw-muelheim@drk-koeln.de

Verbände / Stadt Köln/ Förderkreis	Kontaktadresse	Ansprechpartner/in	Tel. Nr.	E-Mail
AWO Kreisverband Köln e.V.	Peter-Bauer-Straße 2 50823 Köln	Verena Rech	5733-255	rech@awo-koeln.de
Caritasverband für die Stadt Köln e.V.	Bertramstr.12-22 51103 Köln	Sabrina Exler	98577-601	sabrina.exler@caritas-koeln.de
	Bertramstr. 12-22 51103 Köln	Kerstin Bienek	98577-602	kerstin.bienek@caritas-koeln.de
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Köln e.V.	An der Bottmühle 2+15 50678 Köln	Katharina Pucher	93 190 33	seniorenarbeit@drk-koeln.de
	Oskar-Jäger-Straße 42 50825 Köln	Carsten Weyand	5487-300 Fax: 5487-109	leitung.fb3@drk-koeln.de
Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH	Kartäusergasse 9 - 11 50678 Köln	Claudia Lautner	160 38 - 90	claudia.lautner@diakonie-koeln.de
	Kartäusergasse 9 - 11 50678 Köln	Hartmut Emme	0176 – 23 27 99 17	hartmut.emme@diakonie-koeln.de
Der PARITÄTISCHE Kreisgruppe Köln	Marsilstein 4-6 50676 Köln	Christof Wild	95 15 42-38	wild@paritaet-nrw.org
Sozial-Betriebe-Köln gemeinnützige GmbH	Städtisches Senioren- zentrum Köln-Riehl Boltensternstraße 16 50735 Köln	Natascha Mark	7775-5101	natascha.mark@sbk-koeln.de
Synagogen-Gemeinde Köln	Ottostraße 85 50823 Köln	Tatjana Puris	71 66 25 23	t.puris@sgk.de
	Ottostraße 85 50823 Köln	Alina Sallmon	71 66 25 25	a.sallmon@sgk.de
Amt für Soziales, Arbeit und Senioren	Ottmar-Pohl-Platz 1 51103 Köln	Rainer Holtmann	221-27408	rainer.holtmann@stadt-koeln.de
Förderkreis Kölner SeniorenNetzwerke e.V.	c/o Marsilstein 4-6 50676 Köln	Rainer Kreke Vorstand	87 01 006	rainer.kreke@gmx.de
	c/o Robert-Koch-Straße 54 50931 Köln	Günter Gerharz Anträge	0160-93330878	guentergerharz@web.de

Änderungen zur Liste bitte stets senden an servicestelle-selbstorganisierte@seniorennetzwerke-koeln.de