

### „Miteinander-Füreinander im Veedel!“

Sie möchten:

- neue Kontakte knüpfen, gemeinsam wandern, turnen, spielen, singen, ...
- an unseren Angeboten teilnehmen,
- sich selbst mit Ihren Ideen und Talenten aktiv im Veedel einbringen?
- Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Dann sind Sie bei uns genau richtig!  
Werden Sie Teil des Netzwerks!

Kommen Sie vorbei, rufen Sie an  
oder schicken Sie uns eine E-Mail.

Wir freuen uns auf Sie!

Christoph Tacke  
Koordinator SeniorenNetzwerk Niehl

### Kontakt

#### SeniorenNetzwerk Niehl

Christoph Tacke  
Pohlmanstr.13  
50735 Köln

#### Träger:

Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Köln e.V.

**Telefon:** 0221 - 97 114 61

**Fax:** 0221 - 2004 557

#### Mail:

[seniorennetzwerk-niehl@drk-koeln.de](mailto:seniorennetzwerk-niehl@drk-koeln.de)  
[www.ehrenamtler-pohlmanstr.de](http://www.ehrenamtler-pohlmanstr.de)

#### Sprechstunde SeniorenNetzwerk

Freitags, 9:30 – 12:00 Uhr oder nach  
Vereinbarung (02. – 13.10. Urlaub)

#### Sprechstunde Seniorenberatung

Donnerstags, 9.00 – 12.00 Uhr oder  
nach Vereinbarung



## SeniorenNetzwerk Niehl

**Januar 2026**

### Stadtteilfrühstück

**Freitag, 16.12.2026, 9:45 Uhr**

Lernen Sie bei einem reichhaltigen  
Frühstück Seniorinnen und Senioren aus  
dem Veedel kennen.

**Ort:** Pohlmanstraße 13, 50735 Köln  
(Kosten: 5,- / um Anmeldung wird gebeten)

### Don Tango Club:

Hier finden Sie die aktuellen Angebote und  
Veranstaltung unseres Kooperationspartners:  
<https://www.ehrenamtler-pohlmanstr.de/Don-Tango-Club-e-V>

# Programmübersicht

(Die Veranstaltungen finden in der DRK Begegnungsstätte, Pohlmanstr. 13, 50735 Köln-Niehl statt.)

## Fit für 100-Gymnastik

Kooperation mit dem TK Nippes 1903 e.V.  
Montag, 9:30 - 10:30 Uhr  
Freitag, 9:30 - 10:30 Uhr  
Preis auf Anfrage

## Bingo (14-tägig)

Montag, 14:00 - 15:30 Uhr  
in den geraden Kalenderwochen  
Um Anmeldung wird gebeten!

## Tanztheater

Montag, 17:00 - 18:30 Uhr  
Preis auf Anfrage

## Tangokurs Ü60

Montag, 18:30 - 19 Uhr  
Preis auf Anfrage

## Gedächtnistraining

Dienstag, 10:30 - 11:30 Uhr  
Preis auf Anfrage

## Digitalsprechstunde

Dienstag, 13:30 Uhr (14-tägig)

## Spielenachmittag

Dienstag, 14:00 Uhr

## Näh- und Handarbeitsgruppe

Dienstag, 16 - 19 Uhr  
Um Anmeldung wird gebeten

## Gymnastik mit Stuhl-Yoga-Elementen

Mittwoch, 10 - 11 Uhr  
Preis auf Anfrage

## Demenz Café Dröppelmina

Mittwoch (2. und 4. im Monat)  
14:30 - 16:30 Uhr  
Um Anmeldung wird gebeten!

## Filmabend

An jedem 1. Mittwoch im Monat um 17 Uhr

## Präventionskurs Qi Gong (es gibt FREIE Plätze)

DJK Wiking Köln 1965 e.V.  
Donnerstag, 9:00 - 10:00 Uhr  
10:00 - 11:00 Uhr  
Preis auf Anfrage

## GAG-Projekt „Schreibwerkstatt“ (14-tägig)

Donnerstag, 11:00 - 13:00 Uhr  
Um Anmeldung wird gebeten!

## Kaffeenachmittag

jeden Donnerstag, 14 - 16 Uhr  
- 1.Do. im Monat ab 15 Uhr mit **Quiz!**  
Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis  
Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Reha Sport Orthopädie

DJK Wiking Köln 1965 e.V.  
Donnerstag, 16 - 17 Uhr & 17 - 18 Uhr

## Stadtteilfrühstück

jeden 3. Freitag im Monat 9:45  
Um Anmeldung wird gebeten!  
Kostenbeitrag: 5,00€

## Chorprobe-Swinging Sixties

Freitag, 15:00 - 17:00 Uhr

*Sie können jederzeit zu einer kostenlosen Schnupperstunde bei unseren Sportkursen vorbeikommen!*

## Täglicher Mittagstisch

Montag bis Freitag ab 12 Uhr  
Kosten: 6 bzw. 7 €  
Nähere Informationen bei unserer FSJlerin!

## Ehrenamtliche Helfer gesucht!!

Wir suchen **Ehrenamtliche** für die Organisation und Hilfe bei **Veranstaltungen und Festen** sowie als neue **Gruppenleitungen.**

Wir freuen uns über neue „NetzwerkerInnen“!



Bei Interesse, Ideen oder Fragen nehmen Sie gerne jederzeit Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf Sie!

## Kontakt:

[seniorennetzwerk-niehl@drk-koeln.de](mailto:seniorennetzwerk-niehl@drk-koeln.de)  
0221 – 971 114 61