

## Wöchentliche/fortlaufende Angebote

Datum	Tag	Zeit	Programm
	Montag wöchentlich	12:30-13:30	<b>Wassergymnastik</b> in Kooperation mit dem MTV, Herler Ring 176; Präventionskurs; <b>ACHTUNG es sind aktuell 2 Plätze frei !!!</b>
	Dienstag wöchentlich	11:00-12:00	<b>Wassergymnastik</b> in Kooperation mit dem MTV, Herler Ring 176; Präventionskurs; aktuell nur Warteliste möglich
	Mittwoch wöchentlich	10:00-12:00	<b>SpieleVormittag</b> Gemeinschaftsraum GAG, Georg-Zapf-Str. 16; <b>Gespielt, was gefällt!</b>
	Mittwoch wöchentlich	10:00-11:00	<b>Nordic Walking-Gruppe</b> TP: Parkplatz Hubertusstr.; einfach vorbei kommen und ausprobieren!
	2x im Monat Freitag	15:00-17:00	<b>Boule-Gruppe pausiert !</b> <b>Ab Okt. bespielen wir wieder 2x im Monat die Kegelbahn</b> Termine siehe Monatsprogramm
			<b>! Ausflug!</b> Nähere Informationen im jeweiligen Monat
	Donnerstag wöchentlich	11:30-12:30	<b>„Fit auf dem Stuhl“</b> <b>Sitzgymnastik</b> unter professioneller Anleitung und nach individuellem Bedarf. Immer 10 Termine für 45,-€ im GAG Raum (Georg-Zapf-Str.16) Kontakt: U.Rose unter 0221 666703
	1x im Monat Mittwochs	14:00-16:00	<b>Digitale Sprechstunde!</b> ... bei Fragen rund ums Smartphone, Tablet oder Laptop. Es steht auch ein Leihtablet zur Verfügung, um sich auszuprobieren. Gemeinsam machen wir uns auf in die digitale Welt...genaue Termine/Orte im Programm des jeweiligen Monats!

## Januar 2026

Datum	Tag	Zeit	Programm
05.01.	Montag	10:00-12:00	<p><b>„Senioren*innen Frühstück“ in der Pauline</b>            Wir frühstücken zusammen und lassen die kalte Jahreszeit draußen!  <b>Anmeldung unter 0157 52304948 bis 29.12.25</b>            Leider müssen wir aufgrund der beschränkten Sitzgelegenheiten die Teilnehmerzahl auf <b>30 Pers.</b> begrenzen. Wir bitten um euer Verständnis !!</p>
			<p><b>ACHTUNG !!!!</b>  <b>Die Sprechstunde im Café Kraus,</b>            findet nicht mehr statt, für Fragen steht das Senioren-Netzwerk-Handy <b>0157 52304948</b> zur Verfügung</p>
08.01.	Donnerstag	Ab 16:30	<p><b>Offener Treff</b>            Wir treffen uns gemütlich im Flittarder Hof zum Austauschen und Klönen            Anmeldung bitte bis zum 02.01.26 bei U.Rose 0221 666703!!</p>
09.01.	Freitag	15:00-17:00	<p><b>Kegeln</b> im Flittarder Hof</p>
13.01.	Dienstag	13:30	<p><b>Seniorenkino „Der Pinguin meines Lebens“</b> Drama im Kinopolis Leverkusen; 7,50 € Kaffee &amp; Kuchen &amp; Film;            Treffpunkt: Netto-Parkplatz/ Bushaltestelle Flittard</p>
14.01.	Mittwoch	14:00-16:00	<p><b>Digitale Sprechstunde</b>            Interessierte sollten jedoch <b>bis 15 Uhr</b> gekommen sein!            im der Pauline (Jugendzentrum)</p>
21.01	Mittwoch	14:00-16:00	<p><b>BINGO</b> in der Pauline (Jugendzentrum)            Wir verbringen einen geselligen BINGO-Mittag... und freuen uns auf einen lustigen Nachmittag mit Spaß und kleinen Preisen!</p>
23.01.	Freitag	15:00-17:00	<p><b>Kegeln</b> im Flittarder Hof</p>

# Februar 2026

Datum	Tag	Zeit	Programm
02.02.	Montag	10:00-12:00	<p><b>„Senioren*innen Frühstück“ in der Pauline</b>            Wir frühstücken zusammen und freuen uns auf die nahenden Karnevalstage!  <b>Anmeldung unter 0157 52304948 bis 28.01.26</b>            Leider müssen wir aufgrund der beschränkten Sitzgelegenheiten die Teilnehmerzahl auf 30 Pers. begrenzen. Wir bitten um euer Verständnis !!</p>
			<p><b>ACHTUNG !!!!</b>  <b>Die Sprechstunde im Café Kraus,</b>            findet nicht mehr statt, für Fragen steht das Senioren-Netzwerk-Handy <b>0157 52304948</b> zur Verfügung</p>
05.02.	Jeden 1. Donnerstag	Ab 16:30	<p><b>Offener Treff</b>            Wir treffen uns gemütlich im Flittarder Hof zum Austauschen, Klönen            Anmeldung bitte <b>bis zum 02.02.26</b> bei U.Rose 0221 666703!!</p>
10.02.	Dienstag	13:30	<p><b>Seniorenkino „Ganz halber Bruder“</b> Komödie im Kinopolis Leverkusen; <b>7,50 €</b> Kaffee &amp; Kuchen &amp; Film;            Treffpunkt: Netto-Parkplatz/ Bushaltestelle Flittard</p>
11.02.	Mittwoch	14:00-16:00	<p><b>Digitale Sprechstunde</b>            Interessierte sollten jedoch <b>bis 15 Uhr</b> gekommen sein!            im der Pauline (Jugendzentrum)</p>
12.02.	Weiber-fastnacht	11:11	<p><b>Wir feiern mit Flittard in der Narrenburg, kommt gerne vorbei und feiert mit uns !</b></p>
13.02.	Freitag	15:00-17:00	<p><b>Kegeln</b> im Flittarder Hof  <b>GERNE im Kostüm !!</b></p>
18.02.	Ascher-mittwoch	12:30	<p>            Wir besuchen das „<b>Gilden Brauhaus</b>“ zum Fischessen  <b>Anmeldung unter 0157 52304948 bis 02.02.26</b>            Treffpunkt: 12:00 Bushaltestelle Flittard</p>
25.02.	Mittwoch	14:00-16:00	<p><b>BINGO</b> in der Pauline (Jugendzentrum)            Wir verbringen einen geselligen BINGO-Mittag... und freuen uns auf einen lustigen Nachmittag mit Spaß und kleinen Preisen!</p>
27.02.	Freitag	15:00-17:00	<p><b>Kegeln</b> im Flittarder Hof</p>

## **INFO/Termine:**

- Das SNW ist seit dem 1. Juni 25 **selbständig**, d.h. es gibt ab sofort eine **neue Nummer 0157 52304948!!** Bitte jetzt notieren und weitersagen und neue E-Mail-Adresse [flittardsnw@gmail.com](mailto:flittardsnw@gmail.com)
- **Schadstoff-Mobil:**  
Die Termine 2026 standen bei Redaktionsschluß noch nicht fest.

Bei allen Fragen, Interessen o.Ä. gerne anrufen oder eine Mail schreiben.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Ausflüge zu finanzieren, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an uns. Wir können diskret und unkompliziert helfen und unterstützen.

## **Kontakt:**

**Mail:** 0157 52304948

**Mail:** [flittardsnw@gmail.com](mailto:flittardsnw@gmail.com)

**Info:** [www.seniorennetzwerke-koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de)