







Wöchentliche/fortlaufende Angebote

Flittard

| Datum | Tag | Zeit | Programm |
|---|---------------------------|-----------------|--|
|  | Montag wöchentlich | 12:30- 13:30 | Wassergymnastik in Kooperation mit dem MTV, Herler Ring 176; Präventionskurs; aktuell nur Warteliste möglich |
|  | Dienstag wöchentlich | 11:00- 12:00 | Wassergymnastik in Kooperation mit dem MTV, Herler Ring 176; Präventionskurs; aktuell nur Warteliste möglich |
|  | Mittwoch wöchentlich | 10:00- 12:00 | SpieleVormittag Gemeinschaftsraum GAG, Georg-Zapf-Str. 16; Gespielt, was gefällt! |
|  | Mittwoch wöchentlich | 10:00- 11:00 | Nordic Walking-Gruppe TP: Parkplatz Hubertusstr.; einfach vorbei kommen und ausprobieren! |
|  | 2x im Monat Freitag | 15:00- 17:00 | Boule-Gruppe pausiert! Ab Okt.bespielen wir wieder 2x im Monat die Kegelbahn Termine siehe Monatsprogramm |
|  | | | ! Ausflug! Nähere Informationen im jeweiligen Monat |
|  | Donnerstag wöchentlich | 11:30- 12:30 | „Fit auf dem Stuhl“ Sitzgymnastik 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 !!!! Wir planen einen weiteren Kurs am Montag, nähere Informationen siehe Beilage !!!! |
|  | 1x im Monat mittwochs | 14:00- 16:00 | Digitale Sprechstunde! ... bei Fragen rund ums Smartphone, Tablet oder Laptop. Schwerpunkt: Fragen zu „WhatsApp“ ... genaue Termine/Orte im Programm des jeweiligen Monats! |

März 2026



| Datum | Tag | Zeit | Programm |
|--------|---|--------------------|--|
| 02.03. | Montag | 10:00-12:00 | <p>„Senioren*innen Frühstück“ in der Pauline Wir frühstücken zusammen und lassen die kalte Jahreszeit draußen! Anmeldung unter 0157 52304948 bis 24.02.26 Leider müssen wir aufgrund der beschränkten Sitzgelegenheiten die Teilnehmerzahl auf 30 Pers. begrenzen. Wir bitten um euer Verständnis !!</p> |
| 05.03. | Donnerstag | Ab 16:30 | <p>Offener Treff Wir treffen uns gemütlich im Flittarder Hof zum Austauschen und Klönen Anmeldung bitte bis zum 02.03.26 bei U. Rose 0221 666703!!</p> |
| 10.03. | Dienstag | 13:30 | <p>Seniorenkino „Salzpfad“ Drama im Kinopolis Leverkusen; 7,50 € Kaffee & Kuchen & Film Treffpunkt: Netto-Parkplatz/ Bushaltestelle Flittard</p> |
| 11.03 | Mittwoch | 14:00-16:00 | <p>Digitale Sprechstunde Interessierte sollten jedoch bis 15 Uhr in der Pauline (Jugendzentrum) gekommen sein!</p> |
| 13.03. | Freitag | 15:00-17:00 | <p>Kegeln im Flittarder Hof</p> |
| 20.03. | Freitag | 15:00- ca.17:30 | <p>Lust auf eine Bergische Waffeltafel, im Café <i>Curtius</i> (Saarstr. Schlebusch) Unkostenbeitrag 15€ (<i>zahlbar beim Offenen Treff am 05.03.26</i>) Anmeldung bitte bis 05.03.26 unter 0157 52304948 (Teilnehmerzahl max. 25) Treffpunkt: Netto-Parkplatz, 14:30, wir fahren gemeinsam, gerne mit dem eigenen Auto.</p> |
| |  | | |
| 25.03. | Mittwoch | 14:00-16:00 | <p>BINGO in der Pauline (Jugendzentrum) Wir verbringen einen geselligen BINGO-Mittag... und freuen uns auf einen lustigen Nachmittag mit Spaß und kleinen Preisen!</p> |
| 27.03. | Freitag | 15:00-17:00 | <p>Kegeln im Flittarder Hof</p> |

April 2026



| Datum | Tag | Zeit | Programm |
|--------|---|-------------|---|
| 08.04. | Mittwoch | 14:00-16:00 | Digitale Sprechstunde Interessierte sollten jedoch bis 15 Uhr in der Pauline (Jugendzentrum) gekommen sein! |
| 09.04. | Jeden 1. Donnerstag | Ab 16:30 | Offener Treff Wir treffen uns gemütlich im Flittarder Hof zum Austauschen und Klönen. Anmeldung bitte bis zum 07.04.26 bei U. Rose 0221 666703!! |
| 10.04. | Freitag | 15:00-17:00 | Kegeln im Flittarder Hof |
| 13.04. | Montag | 10:00-12:00 | „Senioren*innen Frühstück“ in der Pauline Wir frühstücken zusammen und freuen uns auf den nahenden Frühling! Anmeldung unter 0157 52304948 bis 07.04.26 Leider müssen wir aufgrund der beschränkten Sitzgelegenheiten die Teilnehmerzahl auf 30 Pers. begrenzen. Wir bitten um euer Verständnis !! |
| 14.04. | Dienstag | 13:30 | Seniorenkino „Die Rosenschlacht“ Komödie im Kinopolis Leverkusen; 7,50 € Kaffee & Kuchen & Film; Treffpunkt: Netto-Parkplatz/ Bushaltestelle Flittard |
| 22.04. | Mittwoch | 14:00-16:00 | BINGO in der Pauline (Jugendzentrum) Wir verbringen einen geselligen BINGO-Mittag... und freuen uns auf einen lustigen Nachmittag mit Spaß und kleinen Preisen! |
| 24.04. | Freitag | 15:00-17:00 | Kegeln im Flittarder Hof |
| 29.04. |  Mittwoch | 10:30 | Wir besuchen das „Schokoladenmuseum“ (inkl. Fahrt mit der Bimmelbahn) <i>Unkostenbeitrag 20€</i> (zahlbar am 22.04.26 im Cafe Kraus 15-16Uhr) Anmeldung unter 0157 52304948 bis 17.04.26 (Teilnehmerzahl max. 25) Treffpunkt: Haltestelle Flittard 10:30 |



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
- **Schadstoff-Mobil:** Donnerstag 14:15 – 15:15Uhr Termine 2026
05.03., 02.04., 30.04., 28.05., 25.06., 23.0., 20.08., 17.09., 15.10., 12.11.,
10.12. Ortshinweis: Eduard-Heis Str. (Marktplatz)

Einladung
OSTERKLAUF – für Senioren
mit Kaffee und Kuchen
Osterdienstag, 07.04.2026
15:30h – 17:30h

Im „Le Buffet“ Wiener Platz 2a, 51065 Köln
(Bistro im Bezirksrathaus)

Veranstalter: Seniorenvertretung Köln Mülheim, Wiener Platz 2a, Raum 646

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:

Mobil: 0157 52304948

Mail: flittardsnw@gmail.com

Info: www.seniorennetzwerke-koeln.de



Gymnastik für Senioren „Fit auf dem Stuhl“

Das Senioren Netzwerk Köln-Flittard bietet an:

- Gesundheitstraining für Seniorinnen und Senioren unter zertifizierter Leitung
- Inhalte:
 - > Gleichgewichtstraining
 - > Rückengymnastik
 - > Stretching
 - > Atemübungen
 - > Koordination

Das Training erfolgt, je nach persönlichem Gesundheitszustand, im Sitzen oder im Stehen.

Ort der Durchführung: **Georg-Zapf-Str. 16, 51061 Köln-Flittard
(Gemeinschaftsraum der GAG)**

Zeit: **Donnerstag von 11.30 – 12.30 Uhr
(Eine weitere Stunde ist für montags
nachmittags geplant)**

Unkostenbeitrag für 10 Termine 45€

Anmeldungen für die erste kostenfreie Probestunde bei

Fr. Rose 0221 666703