

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
www.seniorennetzwerke-koeln.de

SeniorenNetzwerk Lindenthal
Koordination Finny Breitbach

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

finny.breitbach@asb-koeln.de
www.asb-koeln.de
www.seniorennetzwerke-koeln.de



Veedelsbrief Senioren Netzwerke Sülz- Klettenberg Lindenthal



April
Mai
Juni
2026

Die 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 Naturerlebnisgarten Klettenberg

Donnerstag
21.05.2026
15:00-17:00 Uhr
Unterer Komarweg
Kleingartenanlage KGB Klettenberg (Tor 3)
50939 Köln
Anmeldung bis zum
09.05.2026
Friedhelm Linssen
f.linssen@web.de

Im naturnah gestalteten Garten können Kindergartengruppen und Schulklassen die heimische Pflanzen- und Tierwelt entdecken. Die verschiedenen Strukturelemente und das pädagogische Konzept werden erläutert. Anschließend gibt es ein Selbstversorger-Picknick.

Kosten: Spende für Picknick

Auf den Spuren mit Ewald Mataré in Köln mit Friedhelm Linssen

Freitag
19.06.2026
15:00-17:00 Uhr
Treffpunkt:
Kreuzblume Domvorplatz
Anmeldung bis zum
07.06.2026:
Friedhelm Linssen
f.linssen@web.de

Mataré war einer der bedeutendsten deutschen Bildhauer der Nachkriegszeit. Alle Kölnerinnen und Kölner kennen sicher den „Kallendresser“. Kaum jemand kennt aber Ewald Mataré, der ihn gestaltet hat. Bei dem Rundgang durch die Innenstadt werden noch einige andere von ihm geschaffene Objekte vorgestellt.

EXTRAS

Führung durch das Raffael-Becker-Museum

Sonntag
19.04.2026
14:00-15:00 Uhr
Gleueler Straße 373a
50935 Köln
Anmeldung bis zum
05.04.2026:
Friedhelm Linssen
f.linssen@web.de

Das Museum umfasst den künstlerischen Nachlass von Raffael Becker, der in Sülz lebte. Mit viel Witz und Liebe zum Detail hat er das Kölner Leben von der Nachkriegszeit bis in die 2000er Jahre dargestellt. Bekannt ist er aber auch durch die Gestaltung des Design von Afri-Cola.
Kosten: Eintritt ins Museum 7 Euro

Tax the rich – wie kann ein gerechtes Steuersystem aussehen?

Freitag
08.05.2026
15:00-17:00 Uhr
Palanterstraße 13
50937 Köln
Anmeldung ist nicht erforderlich

Es gibt einige, sehr wenige Superreiche in Deutschland, die weniger Steuern zahlen als Durchschnittsbürger*innen. Und auf der anderen Seite verkommt in diesem reichen Land die öffentliche Daseinsvorsorge immer mehr. Ein gerechtes Steuersystem kann das ändern. Die Rosa Panther laden dazu ein, mit Kai Beutler, Vertreter des „Arbeitskreises Umverteilen“ bei Attac, darüber zu diskutieren.

Sonntagsfrühstück für Jung und Alt

Jeden 1. Sonntag im Monat
09:30-11:30 Uhr
Palanterstr. 13
50937 Köln
Anmeldung erforderlich:
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 April treffen wir uns ausnahmsweise am 2. Sonntag, den 12.04.2026!

Offener Treff Palanter

Mittwochs um 14:30 Uhr:
01.04.2026, 15.04.2026,
13.05.2026, 27.05.2026
10.06.2026, 24.06.2026

Samstags um 14:00 Uhr:
11.04.2026, 25.04.2026,
02.05.2026, 23.05.2026,
06.06.2026, 27.06.2026

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 Samstag-nachmittag. 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
Es sind wieder
Plätze frei!**

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.

Doppelkopfrunde

**08.04.2026, 22.04.2026
06.05.2026, 20.05.2026
03.06.2026, 17.06.2026
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:
Brunhilde Castelli-Nengelken
0173 2874581**

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

**16.04.2026, 21.05.2026,
18.06.2026
14:00 Uhr
Treffpunkt:
Auf dem Hermeskeiler Platz,
Endhaltestelle Bahnlinie 9
Information:
Finny Breitbach
0221 66007-192
finny.breitbach@asb-koeln.de**

Einmal im Monat treffen wir uns 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.

Autobiografisches Schreiben

Jeden letzten Dienstag im Monat:
28.04.2026,
28.05.2026,
30.06.2026
10:00-12:00 Uhr
Palanterstraße 13
50937 Köln
Anmeldung:
Michael Krupp
0152 55161455
mikrupp@gmx.de

Gemeinsame Augenblicke mit besonderen Menschen, faszinierende Orte, beeindruckende Erlebnisse – viele Erinnerungen verblasen mit der Zeit, obwohl sie für uns bedeutsam waren und oft sogar immer noch sind. In der Schreibwerkstatt „Autobiografisches Schreiben“ erhalten Sie Gelegenheit, Ihrem Leben literarisch auf die Spur zu kommen und für sich selbst bzw. Ihre Angehörigen schwarz auf weiß festzuhalten.

Die monatliche Kursgebühr beträgt 15,- Euro.

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
24.04.2026, 29.05.2026,
26.06.2026
15:00-17:00 Uhr
Palanterstr.13
50937 Köln
Interessierte gerne melden:
Angelika Hartzheim
0177 6837715

Wir sind Bücherfreunde und lesen gern. Wir treffen uns, um uns über Bücher und Lesen auszutauschen. Über alte, neue, spannende und anrührende Bücher. Hauptsache interessant!

Rosa Panther

**Jeden 2. Freitag im Monat
15:00 Uhr**

**Palanterstr. 13
50937 Köln**

**Kontakt:
heinemann@netcologne.de**

Bei den „Rosa Panther“ 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 Süß 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**

Im Internationalen Caritas-Zentrum findet der offene Treff statt.

Dort wird eine digitale Anwendung / App vorgestellt, und im Anschluss werden 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**

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.

Computer und Handy Sprechstunde

**Ab dem 16. April,
jeden 3. Donnerstag im Monat
10:00-12:00 Uhr**

**Palanterstr. 13
50937 Köln**

**Anmeldung bei A. Engel:
engel.andreas@koeln.de
Anmeldung bei I. Samuel:
llsamu.nrw@gmail.com**

Es wird für Senioren*innen, die Probleme mit ihrem Computer oder Handy haben, eine individuelle Beratung und fachliche Unterstützung angeboten. Diese Unterstützung wird abwechselnd von I. Samuel oder A. Engel gegeben. Eine vorherige Anmeldung per E-Mail mit kurzer Erklärung der Probleme ist aus organisatorischen Gründen erforderlich. Die Anmeldung kann bei I. Samuel oder A. Engel erfolgen.