

## Wöchentliche/fortlaufende Angebote

## Flittard

Datum	Tag	Zeit	Programm
	Montag wöchentlich	12:30- 13:30	<b>Wassergymnastik</b> in Kooperation mit dem MTV, Herler Ring 176; Präventionskurs; aktuell nur Warteliste möglich
	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 vorbeikommen und ausprobieren!
	Freitag	15:00- 17:00	<b>Ab Mai</b> spielen wir wieder Boule am Sportplatz TV Flittard; 1x im Monat wird weiterhin gekegelt im Flittarder Hof; genaue Termine im jeweiligen Monatsprogramm
			<b>! Ausflug!</b> <b>Nähere Informationen im jeweiligen Monat</b>
	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

**Achtung!!** Die **Digitale Sprechstunde** wird ab sofort **jeden 4. Freitag** im Café Lichtblick (Stammheim) von 15:00- 17:00 Uhr angeboten!  
Kostenlose Anleitung und persönliche Unterstützung am eigenen Gerät

# Mai 2026



## Flittard

Datum	Tag	Zeit	Programm
04.05.	Montag	10:00-12:00	<p><b>„Senioren*innen Frühstück“ in der Pauline</b> Wir frühstücken zusammen und lassen es uns schmecken!</p> <p><b>Anmeldung unter 0157 52304948 bis 29.04.2026</b> Leider müssen wir aufgrund der beschränkten Sitzgelegenheiten die Teilnehmerzahl auf <b>30 Pers.</b> begrenzen. Wir bitten um euer Verständnis !!</p>
07.05.	Donnerstag	16:00	<p><b>Offener Treff</b> Wir treffen uns gemütlich im Eiscafé Roni zum Austauschen und Klönen Wenn möglich bitte anmelden bis zum 04.05.2026 bei U. Rose 0221 666703!</p>
08.05.	Freitag	15:00-17:00	<b>Kegeln</b> im Flittarder Hof
12.05.	Dienstag	13:30	<p><b>Seniorenkino „22 Bahnen“</b> im Kinopolis Leverkusen; 7,50 € Kaffee &amp; Kuchen &amp; Film Treffpunkt: Netto-Parkplatz/ Bushaltestelle Flittard</p>
14.05.	Donnerstag	14:00-18:00	<p><b>Drehorgelfest in Linz,</b> Wir fahren gemeinsam mit einem Reisebus zum Drehorgelfest nach Linz! Unkostenbeitrag <b>15 €</b> (zahlbar beim Offenen Treff am 07.05.2026) <b>Anmeldung bitte bis 04.05.2026 unter 0157 52304948</b> (Teilnehmerzahl max. 29) Treffpunkt: Bushaltestelle „Flittard“</p>
20.05.	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>



# Juni 2026

## Flittard

Datum	Tag	Zeit	Programm
01.06.	Montag	10:00-12:00	<p><b>„Senioren*innen Frühstück“ in der Pauline</b> Anmeldung unter 0157 52304948 <b>bis 27.05.2026</b> Leider müssen wir aufgrund der beschränkten Sitzgelegenheiten die Teilnehmerzahl auf 30 Pers. begrenzen. Wir bitten um euer Verständnis!!</p>
09.06.	Dienstag	13:30	<p><b>Seniorenkino „Extrawurst“ Komödie</b> im Kinopolis Leverkusen; 7,50 € Kaffee &amp; Kuchen &amp; Film; aufgrund eines anderen Termin muss die Anreise diesmal selbständig erfolgen“</p>
11.06.	Donnerstag	16:00	<p><b>Offener Treff</b> Wir treffen uns gemütlich im Eiscafé Roni zum Austauschen und Klönen. Wenn möglich bitte anmelden <b>bis zum 08.06.2026</b> bei U. Rose 0221 666703!!</p>
12.06.	Freitag	15:00-17:00	<p><b>Kegeln</b> im Flittarder Hof</p>
24.06.	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>

**Achtung!!** Die **Digitale Sprechstunde** wird ab sofort **jeden 4. Freitag** im Café Lichtblick (Stammheim) von 15:00- 17:00 Uhr angeboten!  
Kostenlose Anleitung und persönliche Unterstützung am eigenen Gerät



## Infos und Termine:

### Flittard

- **Schadstoff-Mobil:** Donnerstag 14:15 – 15:15 Uhr Termine 2026  
28.05., 25.06., 23.07., 20.08., 17.09., 15.10., 12.11. und 10.12.2026  
Ortshinweis: Eduard-Heis Str. (Marktplatz)
- 19. Mai 2026 **Theaterstück** über die miesen Tricks an älteren Menschen „**Reingelegt und abgezockt**“ im VHS Sall Bezirksrathaus Mülheim, um 14 Uhr, Eintritt FREI
- Der Kölner Vorsorge-Tag findet am **30. Mai 2026 von 10 bis 17 Uhr** im Neven DuMont Haus in Köln-Nippes statt. Unter dem Motto „gesund & mobil im Alter“ erwartet Besucher ein kostenfreies Programm mit Vorträgen, Workshops und Expertenberatung rund um Gesundheit und Vorsorge, konzipiert für Senioren, Angehörige und Interessierte ab 40.
- Am **29.08.2026** feiert das SeniorenNetzwerk Flittard zum vierten Mal das Sommerfest!! Diesmal in oder bei der „Pauline“- bitte Termin schon mal merken!

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

#### Kontakt:

**Mobil:** 0157 52304948

**Mail:** flittardsnw@gmail.com

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

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