

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



**Juli
August
September
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

Gremberger Wäldchen: Wanderung und Besuch der Gedenkstätte für NS-Opfer

Donnerstag
30. Juli 2026
15:00-16:30 Uhr
Treffpunkt:
KVB-Haltestelle Gremberg
(51105 Köln, Roddergasse)
Anmeldung bis zum
20.07.2026:
Friedhelm Linssen
f.linssen@web.de

Die ca. 5 km lange Strecke führt uns durch einen der ältesten Wälder Kölns. Er ist durch den Ausbau der A 4 bedroht. Wir besuchen auch die Gedenkstätte für sowjetische Opfer der NS-Diktatur, die dort in einem Massengrab ihre letzte Ruhe gefunden haben.

Führung: Friedhelm Linssen

Führung durch die südliche Neustadt Teil II: Rund um die alte Universität

Dienstag
15.09.2026
11:00-12:00 Uhr
Treffpunkt:
Thalia Buchhandlung –
Ubierring – KVB Haltestelle
Chlodwigplatz der Linien 15
und 16
Anmeldung bis zum
08.09.2026
Henrike Schulte
nc-schulthe8@netcologne

Es geht durch die Alteburger Straße und Teutoburger Straße am Geburtshaus von Heinrich Böll vorbei in den Römerpark. Dort besichtigen wir das Fort I der alten preußischen Festungsanlage, heute ein Ort des Friedens. Von dort geht es zum Gebäude der Alten Universität, in der NS-Zeit Sitz der Gauleitung, über den Ubierring zur Bottmühle.
Führung: Bärbel van Dawen, Wolfgang Uellenberg van Dawen

EXTRAS

Führung durch den Brunnenpark im Rheinpark

Sonntag
05. Juli 2026
11:00-12:00 Uhr
Treffpunkt: Eingang
Claudius-Therme
Sachsenbergstr. 1, 50679 Köln

Anmeldung bis zum
01.07.2026:
info@brunnengarten-
rheinpark-koeln.de

Der Brunnengarten ist ein denkmalgeschütztes Kleinod der Gartenbaukunst. Gebaut zur BuGA 1957, plätschern dort 10 Rheinkiesel- und vier bunte Zierbrunnen. Der Verein „Brunnengarten Rheinpark Köln e.V.“ pflegt das wunderschöne Ensemble seit 15 Jahren ehrenamtlich. Nördlich der Alpen gilt es als einmalig.

Kosten: Freiwillige Spende
an den Verein

Kunstaussstellung KreARTiv: Gestaltung von Objekten

Samstag
11.07.2026
14:00-18:00 Uhr
Palanterstr. 13
50937 Köln

Die Teilnehmenden des KreARTiv Kurses stellen ihre Arbeiten aus und laden zur Kunstaussstellung zum Thema „Gestaltung von Objekten“ ein. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

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.

Offener Treff Palanter

Mittwochs um 14:30 Uhr:
08.07.2026, 16.09.2026,
30.09.2026

Samstags um 14:00 Uhr:
04.07.2026, 12.09.2026,
26.09.2026

Palanterstr. 13
50937 Köln

Informationen+ Anmeldung:
Barbara Bermüller
0221 442631

Wir öffnen die Türen zu unserem offenen Senior*innentreff – an einem Mittwoch- und einem Samstagnachmittag. 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
17:00-18:00 Uhr
Palanterstr.13
50937 Köln

Kursleitung:
Beate Krieger-Spohr
Anmeldung:
spohr-krieger@t-online.de

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

01.07.2026, 15.07.2026
29.07.2026, 12.08.2026
26.08.2026, 09.09.2026
23.09.2026
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

16.07., 20.08., 17.09.2026
14:00 Uhr
Treffpunkt:
Eingang zum Park,
Ecke Dürener Straße / Gürtel
Information:
Fenny 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:
28.07.2026,
25.08.2026,
29.09.2026
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 10 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
31.07.2026, 28.08.2026,
25.09.2026
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

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

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:

ilsamu.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.