

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 wird, was gefällt!
	Mittwoch wöchentlich	10:00- 11:00	Nordic Walking-Gruppe TP: Parkplatz Hubertusstr.; einfach vorbeikommen und ausprobieren!
	Freitag	15:00- 17:00	Ab Mai spielen wir wieder Boule am Sportplatz des TV Flittard; 1x im Monat wird weiterhin im Flittarder Hof gekegelt, genaue Termine im jeweiligen 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

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

Juli 2026



Senioren
Netzwerke
Köln

Flittard

Datum	Tag	Zeit	Programm
02.07.	Donnerstag	Ab 16:00	Offener Treff Wir treffen uns gemütlich im Eiscafé Roni zum Austauschen und Klönen Anmeldung bitte bis zum 26.06.26 bei U. Rose 0221 666703!
10.07.	Freitag	15:00- 17:00	Kegeln im Flittarder Hof
13.07.	Montag	10:00- 12:00	„Senioren*innen Frühstück“ in der Pauline Wir frühstücken zusammen und lassen es uns gut gehen! Anmeldung unter 0157 52304948 bis 09.07.26 Leider müssen wir aufgrund der beschränkten Sitzgelegenheiten die Teilnehmerzahl auf 30 Pers. begrenzen. Wir bitten um euer Verständnis!!
14.07.	Dienstag	13:30	Seniorenkino „Amrum“ im Kinopolis Leverkusen; 7,50 € Kaffee & Kuchen & Film; Treffpunkt: Netto-Parkplatz/ Bushaltestelle Flittard
15.07.	Mittwoch 	Abfahrt 11:00 Rückfahrt 17:00	Landesgartenschau in Neuss inklusive 60-minütige Führung Wir fahren gemeinsam mit einem Reisebus nach Neuss und lassen uns von den prachtvollen Blumen verzaubern. Unkostenbeitrag 15,- € (zahlbar im Café Kraus am 10.07.26 14-16Uhr) Anmeldung bitte bis 06.07. '26 unter 0157 52304948 (Teilnehmerzahl max. 29) Treffpunkt: 11 Uhr Bushaltestelle Flittard Vor Ort ist nur Kartenzahlung möglich!!

August 2026



Datum	Tag	Zeit	Programm
06.08.	Donnerstag	Ab 16:00	Offener Treff Wir treffen uns gemütlich im Eiscafé Roni zum Austauschen und Klönen. Anmeldung bitte bis zum 01.08.26 bei U. Rose 0221 666703!
11.08.	Dienstag	13:30	Seniorenkino „Horst Schlemmer sucht das Glück“ im Kinopolis Leverkusen; 7,50 € Kaffee& Kuchen& Film; Treffpunkt: Netto-Parkplatz/ Bushaltestelle Flittard
14.08.	Freitag	15:00 17:00	Kegeln im Flittarder Hof
29.08.	 Samstag	Ab 16:00	„Sommerfest“ diesmal in der Pauline!!! (Teller, Besteck u. Gläser bitte mitbringen und natürlich die „Gute Laune nicht vergessen“ !!)

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

INFO/Termine:



- **Schadstoff-Mobil:** Donnerstag 14:15 – 15:15 Uhr
Termine 2026 23.07., 20.08., 17.09., 15.10., 12.11., 10.12.
Ortshinweis: Eduard-Heis Str. (Marktplatz)
- **Aktionsmonat „Gemeinsam statt einsam“** vom 22.06.2026 bis 10.07.2026 mit vielen Informationsveranstaltungen und Mitmach-Aktionen; Infos unter www.seniorennetzwerke-koeln.de)

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

Kontakt:

Mobil: 0157 52304948

Mail: flittardsnw@gmail.com

Info: 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.

Einverständniserklärung Fotos

Die Teilnehmer an Veranstaltungen des SNW Flittard erklären sich damit einverstanden, dass die für die Homepage und das Stadtteilmagazin „Flittard Intern“ hergestellten Fotos für diesen Zweck veröffentlicht werden dürfen.