

Liebe Sürther Senioren Netzwerker*innen

September: „Es kommt nicht darauf an dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.“

Liebe Senior*innen,

ich hoffe, Sie hatten bisher einen schönen Sommer und haben ihn, trotz der zum Teil hohen Temperaturen, gut überstanden.

Mein Name ist Tanja Gast und ich darf mich Ihnen nun als neue Koordinatorin des SeniorenNetzwerkes in Sürth vorstellen. Ich freue mich darauf, die Aufgabe zu übernehmen und Sie nach und nach kennen zu lernen.

Meine Dienstzeiten werden sein:

dienstags von 08:30 – 17 Uhr

donnerstags von 10 – 16 Uhr

freitags von 9 – 14:30 Uhr

Ich freue mich auf Sie, herzliche Grüße, Tanja Gast



Kontakt für Anmeldungen und weitere Infos (auch zu den Signal-Gruppen*):

Tanja Gast: ☎ 0173 6144794

✉ seniorennetzwerk-suerth@caritas-koeln.de

* Wer mit dem Messenger Signal noch nicht vertraut ist und sich eine kleine Einführung wünscht oder Fragen hat, kann sich an die Digitale Sprechstunde (s.u.) wenden.

Übrigens:

Am 10. September ist **Welttag der Suizidprävention**. Der Tag erinnert daran, wie wichtig es ist, aufmerksam und verständnisvoll zu sein und sich gegenseitig zu unterstützen. Das Kölner Netzwerk *überLEBENswert* zeigt zu diesem Thema am **10.09. um 19 Uhr** den film „aftersun“ im Mediapark. Kosten: 9€/8€ erm.

Es gibt auch Menschen, die zuhören, unterstützen und gemeinsam nach Wegen suchen. Niemand muss mit seinen Sorgen alleine bleiben – Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Selbstverantwortung.

Telefonseelsorge: 0800 111 0 222 oder 0800 111 0 111

Anonym, kostenfrei und rund um die Uhr



Link zum digitalen Kalender:

[SNW Sürth | Kalender.digital](#)

... oder QR-Code mit dem Handy scannen



In diesem Monat gibt es einige Ankündigungen:

1. Veranstaltung „Mit Demenz leben“: Das **Demenznetz Rodenkirchen** lädt am **26.09. um 14:30 Uhr** zur Veranstaltung „Mit Demenz leben“ ein. Informationen zu Anmeldung, Ort und Ablauf finden sich im Flyer, der dieser Mail beigelegt ist.
2. Kurs zur Sturzprävention: Der Kurs zur **Sturzprävention** findet am **14., 21. und 28. Oktober jeweils um 16 Uhr**. Die Einheiten dauern 45 Minuten und werden von der Sportwissenschaftlerin Mareike Boy geleitet. Ein Flyer dazu ist ebenfalls beigelegt.
3. Neuer Spanischkurs: Wir freuen uns besonders, eine neue Aktivität ankündigen zu können: Geplant ist ein **Spanischkurs für Anfänger*innen**. Interessierte sind herzlich zur Informationsveranstaltung am **01.10. um 10 Uhr in der OKKS** eingeladen. Dort werden organisatorische Fragen rund um den Kurs gemeinsam besprochen.
4. Besuch aus der Servicestelle: Am **13.10.** besucht **Golnessa Kaune von der Servicestelle** die Planungsgruppe. Beim gegenseitigen Kennenlernen gibt sie Einblicke in die Zusammenarbeit zwischen Servicestelle und den Netzwerken in der Selbstständigkeit.

Hier alle Termine des Seniorennetzwerks Sürth im September auf einen Blick

1. Offener Markttreff:

Sich gemütlich bei einem gemeinsamen Kaffee/Tee und Gebäck begegnen. **Jeden 1. Freitag als Mitbringfrühstück**

Wann: jeden Freitag von **11:00-12:30 Uhr, 04.09.** (Mitbringfrühstück), **11.09., 18.09. und 25.09.**

Kostenlos und ohne Anmeldung,

Wo: LIZ (Neubau zwischen der Sporthalle TVS und dem Jugendhaus Sürth, Fronhoferstr. 42)

2. Digitale Sprechstunde:

Für Fragen rund um Handy, Tablet und PC

Wann: jeden **2. und 4. Di im Monat; 08.09. und 22.09. von 11:00-12:30 Uhr**

Wo: Offene Kunstwerkstatt Köln Süd (OKKS), Sürther Hauptstr. 56

Kostenlos und ohne Anmeldung

Manche Fragen können auch außerhalb der Termine in der **Digital-Signal-Gruppe** geklärt werden. Für die Aufnahme in die Gruppe bitte an Tanja wenden oder in die SNW-Sürth-Gruppe schreiben.

3. Ideenwerkstatt/Planungstreffen:

Gemeinsames Ideensammeln und Planen von Aktivitäten im Netzwerk.

Wann: jeden 2. Di im Monat: **08.09. 15:00-16:30 Uhr**

Wo: OKKS, Sürther Hauptstr. 56

Bitte anmelden, findet nur bei ausreichend Anmeldungen statt.

4. Englisch Konversation

Wann: jeden 2. und 4. Do im Monat: **10.09. und 24.09., 14-15 Uhr;**

Wo: OKKS, Sürther Hauptstr. 56

Kostenlos, ohne Anmeldung

5. Lesezeit mit Renate

Wann: jeden 3. Di im Monat: **15.09., 15 Uhr**

Wo: Offene Kunstwerkstatt, Sürther Hauptstr. 56

Kostenlos; ohne Anmeldung

6. Kinogruppe

Wann: jeden 2. Mittwoch im Monat: **09.09. 14:30 Uhr: Vaterland**

Wo: Seniorenkino im Odeon Severinstr. 81,

Bei Interesse setzen wir uns im Anschluss noch zusammen und sprechen über den Film.

Eintritt 7€, Tickets werden selbstständig gekauft

Zum Online-Ticketverkauf: [Kinoprogramm Odeon Kino Köln:](#)

Das Angebot wird nicht vom SeniorenNetzwerk Sürth veranstaltet. Erkundigt euch daher bitte selbst über die Einzelheiten (Bezahlung, freie Plätze usw.)

Trailer zum Film: [Kinotrailer "Vaterland" - Kinostart 3. September 2026](#)

7. Kreatives Schreiben:

Wann: jeden 3. Donnerstag im Monat **17.09.2026: 17:00 Uhr**

Wo: Restaurant zur Krone, Sürther Hauptstr.75

Kostenlos, ohne Anmeldung

8. Boule

Wann: nach Absprache jeden Freitag im Anschluss an den Markttreff um 12:30 Uhr

Wo: Boule-Bahn vor der OKKS

Bei Interesse bitte bis zum Donnerstag davor per Signal/Mail/auf einem anderen Weg Bescheid geben.

9. Spielenachmittag: aktuell keine Termine

Aktivitäten anderer Akteure im Bezirk:

Kunst und Kultur: Angebote der Offenen Kunstwerkstatt Köln Süd:

Voranmeldung unter okks@palmina-madeo.com

- **Nähstube:**

Wann? Montag, 16:30-19:00 Uhr

Es können eigene Projekte mitgebracht werden und ihr bekommt dabei Unterstützung von Anne
Spendenempfehlung 10€

- **Intuitives Malen:**

Wann? Mittwoch, 16:00-18:00 Uhr

- **Töpfern:**

Wann? Freitags, 15:00-18 Uhr

Ohne Anmeldung, einfach dazukommen 😊

LIZ (Fronhoferstr. 42)

- **Tanz, Theater und Bewegung**

Wann? jeden Dienstag ab 15:30 Uhr

Für alle die Freude am Ausprobieren und Spaß an Bewegung und Musik haben

Bitte um Anmeldung an Katharina per Mail an blamberg@miteinander-leben.com

- **TanzZeit im LIZ**

Wann? jeden letzten Freitag im Monat, 15-17 Uhr

Ein geselliger Nachmittag mit Musik und Bewegung – auch im Sitzen möglich!

Findet künftig einmal im Monat statt

Bitte um Anmeldung an Katharina per Mail an blamberg@miteinander-leben.com

Omas gegen rechts:

- **Tischgespräche „Wie stabil ist unsere Demokratie:**

Wann? 07.09., 15-17 Uhr

Wo? Villa AWO Rodenkirchen, Walther-Rathenau-Str. 9, Rodenkirchen

Was? Tischgespräche zum Thema Demokratie und der Wahl in Sachsen-Anhalt bei Kaffee und Kuchen (kostenlos, ohne Anmeldung)

- **Offener Gruppentreff:**

Wann? 24.09., 10:00 – 12:00 Uhr

Wo? Gemeindehaus der Auferstehungskirche, Auferstehungskirchweg 7, Sürth

Kontakt: omasgegenrechts-koeln@web.de

Veranstaltungen bei Willkommen in Sürth: (WiSü):

Bürgertreff X, Eygelshovener Str.33, 50999 Köln

- **Neu! Tanztee** für Singles und Paare mit Spaß an Bewegung

Wann? jeden 1. Sonntag im Monat, 16 – 18 Uhr

- **Sonntagscafé – Gemeinsam statt einsam:**

Wann? Sonntag 15:00 bis 17:00 Uhr

- **Lachyoga:**

Wann? Montag 17:00-18:00 Uhr

Anmeldung unter: info@wisue-koeln.de

- **Offener Freitag – Café Fuga:**

Wann? Freitag 15:00 – 17 Uhr

- **Atelier X** – Offene Kunstgruppe:

Wann? Mittwoch 10:00 – 12:00 Uhr

Mit Voranmeldung unter info@wisue-koeln.de

- **Radstation** – Unterstützung bei Fahrradreparatur

Wann? Donnerstag 14:00 – 16:00 Uhr

Wachsfabrik (Industriestr. 170):

- Kunstsonntag mit offenen Ateliers: **06.09., 14-18 Uhr**
- Mini Designmarkt: **13.09.**

Diakonie Michaelshoven (Pfarrer-te-Reh-Str. 1):

- Tag des offenen Denkmals: **12.09. und 13.09., 12, 14 und 16 Uhr;** Schwerpunkt: die bunten Fenster aus Taizé

Polizei Köln:

- Internet Kriminalität: **02.09, 11:00 Uhr;** Sparda Bank, Filiale Köln, Johannisstr.
- Aktionstag Mobilität auf dem Neumarkt: **26. 09., 11:00 Uhr**
- Seniorenpräventionstheater „Reingelegt und abgezockt“: **28. 09., 14:00 Uhr,** Forum Leverkusen, Agam Saal

Herzliche Grüße, Tanja Gast

P.S.: Wenn Sie mich telefonisch nicht persönlich erreichen können, weil ich in einem Gespräch oder Außetermin befinde, hinterlassen Sie bitte Ihre Nachricht mit Ihrem Namen und Ihrer Rufnummer auf der Mailbox. Ich melde mich dann schnellst möglich bei Ihnen zurück.
Vom 14. bis zum 25. September habe ich Urlaub.