

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; <i>Gespielt wird, was gefällt!</i>
	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 (Kontakt Inge K.0221 662715)
			! 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

September 2026

Datum	Tag	Zeit	Programm
03.09.	Donnerstag	Ab 16:00	Offener Treff Wir treffen uns gemütlich im Eiscafé Roni zum Austauschen und Klönen Anmeldung bitte bis 28.08.'26 bei U. Rose 0221 666703!
07.09.	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 02.09.'26 Leider müssen wir aufgrund der beschränkten Sitzgelegenheiten die Teilnehmerzahl auf 30 Pers. begrenzen. Wir bitten um euer Verständnis!!
08.09.	Dienstag	13:30	Seniorenkino „Ach diese Lücke, diese entsetzliche....“ im Kinopolis Leverkusen; 7,50 € Kaffee & Kuchen & Film; Treffpunkt: Netto-Parkplatz/ Bushaltestelle Flittard
11.09.	Freitag	15:00- 17:00	Kegeln im Flittarder Hof
16.09.	Mittwoch	14:00- 16:00	BINGO in der Pauline (Jugendzentrum) Wir verbringen einen geselligen BINGO-Mittag... und freuen uns auf einen lustigen Nachmittag mit Spaß und kleinen Preisen!
23.09.	Mittwoch 	Abfahrt 12:00	Wir möchten gemeinsam Orientalische Gerichte probieren im Restaurant „ Dürümcü Nusret “ in Mülheim Anmeldung bitte bis 16.09.26 unter 0157 52304948 Treffpunkt: 12Uhr Bushaltestelle Flittard

Oktober 2026

Flittard

Datum	Tag	Zeit	Programm
01.10.	Donnerstag	Ab 16:00	Offener Treff Wir treffen uns gemütlich im Eiscafé Roni zum Austauschen und Klönen. Anmeldung bitte bis 24.09.26 bei U. Rose 0221 666703!
05.10.	Montag	10:00- 12:00	Senioren*innen „regionales Rührei-Frühstück“ in der Pauline Wir frühstücken mit regionalen Produkten und lassen es uns gut gehen! Anmeldung unter 0157 52304948 bis 28.09.26 Leider müssen wir aufgrund der beschränkten Sitzgelegenheiten die Teilnehmerzahl auf 30 Pers. begrenzen. Wir bitten um euren Verständnis !!
07.10. + 04.11.	Mittwoch	15:00 – 17:00	Laternen Basteln für St. Martin Gemeinschaftsraum GAG, Georg-Zapf Str. 16 Anmeldung bitte bis 01.10.26 bei U. Rose 0221 666703! (bitte eine 1,5 l Plastikflasche mitbringen)
13.10.	Dienstag	13:30	Seniorenkino „Der Teufel trägt Prada 2“ im Kinopolis Leverkusen; 7,50 € Kaffee& Kuchen& Film; Treffpunkt: Netto-Parkplatz/ Bushaltestelle Flittard
09.10. + 23.10.	Freitag	15:00 17:00	Kegeln im Flittarder Hof
14.10.	 Mittwoch	Ab 11:00	Wir besuchen die Blumenpracht in der Flora Anmeldung unter 0157 52304948 bis 07.10.26 Treffpunkt: 11Uhr Bushaltestelle Flittard
21.10.	Mittwoch	14:00- 16:00	BINGO in der Pauline (Jugendzentrum) Wir verbringen einen geselligen BINGO-Mittag... und freuen uns auf einen lustigen Nachmittag mit Spaß und kleinen Preisen!

INFO/Termine:

Flittard

- **Schadstoff-Mobil:** Donnerstag 14:15 – 15:15Uhr Termine 2026
17.09., 15.10., 12.11., 10.12. Ortshinweis: Eduard-Heis Str. (Marktplatz)
- **6. September Ehrenamtstag**
 - Seit 25 Jahren steht dieser Tag ganz im Zeichen der Menschen, die sich mit Engagement, Herz und Zeit für unsere Gemeinschaft einsetzen.
 - Große Ehrenamtsbörse, vielseitiges Bühnenprogramm und Verleihung des Ehrenamtspreises
 - im südlichen Teil des Rheinauhafens, rund um den Elisabeth-Treskow-Platz, von 13-17 Uhr
- **Seniorenvertretungswahl im November**
 - Kandidieren Sie bis zum 02.10.2026, Informationen dazu www.wahlen.koeln
Mail: wahlvorschlag@stadt-koeln.de oder 0221 22121595
- **Neues Angebot der Diakonie „Suchthilfe 60plus“**
 - Beratungsangebot für Betroffene und Angehörige
 - Gruppen- und Einzelangebote
 - Vermittlung von weiteren Hilfen
 - Aufsuchende Beratung zuhause möglich
 - Kontakt: D. Pfeiffer 0221 1603888 oder daniel.pfeiffer@diakonie-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.