



Köln



Gefördert durch



Stadt Köln

Aktiv in Zollstock

Jeden 1. Montag im
Monat um 10 Uhr

Was gibt es Neues im
SeniorenNetzwerk und im
Stadtteil?
Welche Aktivitäten planen
wir in den nächsten
Wochen?

Im persönlichen
Miteinander und mit allen
Interessierten;
keine Anmeldung.

Nächster Termin:
Montag, 02. November
2026, 10 Uhr
im Bürgerhaus Zollstock

Impressum SeniorenNetzwerk Zollstock:

Esther Hermes
Rosenzweigweg 1
50969 Köln
Träger: AWO
Kreisverband Köln e.V.
Mo. + Mi. 10-16
Di. + Do. 14-17

Tel 0221 379 68 03
Mobil 0152 090 59 807

E-Mail:
awo.seniorennetz.zollstock@
gmx.de
[www.seniorennetzwerke-
koeln.de](http://www.seniorennetzwerke-koeln.de)

Monatlicher Infobrief

des Seniorennetzwerk Zollstock - Ausgabe 10/2026

MONTAGSTREFF IM BÜRGERHAUS ZOLLSTOCK



Kommen Sie doch mal vorbei!

Ohne Anmeldung, kostenfrei. Wenn nicht anders angegeben, findet der Montagstreff
jeden 2. + 4. Montag im Bürgerhaus Zollstock statt.
Termine und Details siehe Rückseite.

- | | | |
|--------|-----------|---|
| 12.10. | um 13 Uhr | Ausflug: Theater "Reingelegt und abgezockt!"
im Altenberger Hof (mit Anmeldung; Treffpunkt
Haltestelle Gottesweg um 13 Uhr) |
| 26.10. | um 14 Uhr | Filmnachmittag mit Kaffee & Snacks |
| 09.11. | um 14 Uhr | Vortrag: "Von Köln bis Arel" ...ein besonderes
Projekt stellt sich vor |
| 23.11. | um 14 Uhr | Vortrag: Die Deutsche Gesellschaft für Humanes
Sterben (DGHS) e.V. stellt sich vor |
| 14.12. | um 14 Uhr | Vortrag: Die Präventiven Hausbesuche für
Senior*innen der Stadt Köln stellt sich vor |
| 21.12. | um 13 Uhr | Feier: Advents- und Jahresabschlussfeier des
Treffe. Es darf gerne auch gesungen werden :-)
Für Ihr leibliches Wohl wird gesorgt sein. |

Fragen und Anregungen an
SeniorenNetzwerk Zollstock
awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de
Telefon 0221 379 68 03



Köln



Gefördert durch



Stadt Köln

Ausgewählte Termine Oktober bis Anfang November 2026 in und um Zollstock herum

7.10., 18 Uhr „Mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen.“

Was ist bekannt über die Förderung unserer Gedächtnisleistung und unserer kognitiven „Fitness“? Der Vortrag möchte der Frage nachgehen, mit welchen Tipps und Möglichkeiten diese gefördert und einer Demenzerkrankung vorgebeugt werden kann.

Ort: Sozial-Betriebe-Köln, Boltensternstr. 16, Die Teilnahme ist kostenlos. Um Anmeldung wird gebeten unter 0221-77755105 oder alzheimer-forum@sbk-koeln.de.

10.10., 16 Uhr Führung St. Kunibert

Weitere Infos: Bürgerverein Zollstock; 12€/15€

12.10., 13 Uhr Montagstreff: gemeinsamer Ausflug zum Altenberger Hof Mauenheimerstr. 92 in Köln Nippes, Haltestelle Florastr. Wir schauen uns zusammen das Theaterstück **„Reingelegt und abgezockt!“** (Eintritt frei) an.

Beginn vor Ort: 14 Uhr oder gemeinsame Anfahrt mit der Linie 12 an der Haltestelle Gottesweg um 13 Uhr. **Bitte um kurze Anmeldung bei der Koordinatorin.**

14.10., 15:30 Uhr Trauercafé „NovoDia“

Der Johanniter, Höningerweg 247, Tel. 89009312

14.10., 19 Uhr, Einlass 18:30 Uhr, Mitsingkonzert vom Chor "Fründe von der Akademie für uns kölsche Sproch"! im Pfarrsaal St. Severin Severinusstraße 61–63, 50354 Hürth-Hermülheim

15.10.2026, 17:30 – 19:30 Uhr „1. Hilfskurs“ Demenz

Menschen mit Demenz begegnen. Perspektive. Haltung. Kommunikation. Für alle interessierten Mitmenschen; Angehörige; Freunde; Nachbarn... Kostenlos mit Anmeldung unter 0221-27 25 17 0 oder esther.heumueller@cellitinnen.de

16.10., 19 Uhr Film „Perfect Days“ im Pfarrzentrum Zum hl. Geist, Zollstockgürtel 35, kostenfrei

17.10., 12-17 Uhr Interkulturelles Stadtteilstfest der SNW Altstadt-Süd/ Neustadt- Süd in der Lutherkirche, Martin Luther- Platz 2-4.

18.10., 16-19 Uhr „Geschichten, die das Leben schrieb“ – Lyrischer Nachmittag

Generationen sprechen Worte! Fühlt Euch eingeladen zu einem Nachmittag der Poesie und des Dialogs. Mögen die Themen noch so unterschiedlich sein, eines wird sie vereinen – das Leben!

Freuen Sie sich auch auf eine Pause mit Kaffee & Kuchen. **Veranstaltungsdetails:**

Ort: Uni-Center, 1. Etage, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln; Eintrittsempfehlung: 5–10 € Anmeldung unter info@koelner-senioren.de 0221/42102330

18.10., 11:00 - 13:00 Uhr Südfriedhof: ein Rundgang über Kölns größten Friedhof; Günter Leitner 15,- Euro/ 12,- Euro; <https://antonitercitytours.de/friedhofs-fuehrungen-koeln/>

20.10., 16-17 Uhr „Über Geld spricht man doch!“ – Vortrag mit Claudia Lautner

Über Geld spricht man nicht?

Doch – gerade im Alter kann es wichtig sein, sich rechtzeitig mit den eigenen Finanzen zu beschäftigen.

Die erfahrene Schuldner- und Insolvenzberaterin beim Diakonischen Werk Köln und Region informiert verständlich und praxisnah über Finanzen, Vorsorge und Unterstützungsmöglichkeiten im Alter.

Dabei geht es unter anderem um Renten und mögliche Ansprüche, Einsparmöglichkeiten sowie darum, wie man finanzielle Engpässe oder Überschuldung vermeiden kann. Ein wichtiges Thema, das uns alle angehen kann.

Veranstaltungsdetails:

Ort: Uni-Center, 1. Etage, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln; Beitrag: Vereinsspende erwünscht; Anmeldung unter info@koelner-senioren.de 0221/42102330

20.10., 18-19:30 Uhr Im Anschluss an den Vortrag von Claudia Lautner heißt es wieder: **Mitdenken, Mitfiebern und gemeinsam Rätseln!**

Unser Table-Quiz lädt alle ein, die Lust haben, Wissen spielerisch zu teilen, Neues zu lernen und im Team knifflige Fragen zu lösen. Ob Geschichtsfan, Musikliebhaber oder einfach quizbegeistert – hier ist für alle etwas dabei.

Alle sind willkommen – egal ob als Team oder Einzelperson. Wir finden für alle einen Platz am Tisch!

Quiz-Details:

Ort: Uni-Center, 1. Etage, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, Beitrag: 5 € Eintritt, Hutspende erwünscht Preis: Kleiner Überraschungsgewinn für die Sieger*innen Unser erfahrener Quizmaster Ulrich Horn wird Sie mit viel Spaß durch den Abend führen. Kommen Sie vorbei und bringen Sie gern Freunde oder Familie mit!

Anmeldung: info@koelner-senioren.de 0221/42102330

24.10., 14-16 Parkführung – Indian Summer in Michaelshoven

Treffpunkt: Getrud-Bäumer-Haus, Pfarrer-te-Reh Str. 1, 50999 Köln Eintritt frei, keine Anmeldung nötig. Die Führung dauert ca. 1,5 Stunden. Die Führung ist barrierearm.

29.10., 16 Uhr Vorstellung der Kandidierenden zur Seniorenvertretungswahl im Bürgerhaus Zollstock. Kommen Sie vorbei!

→ Weitere Veranstaltungshinweise entnehmen Sie bitte dem KölnerLeben Stadtmagazin Ausgabe Herbst 2026, dem Kölner Bilderbogen, sowie der StadtTeilLiebe, die für Sie im Bürgerhaus Zollstock zur Mitnahme bereit liegt. Vielen Dank!

Veranstaltungen des SNW sind i.d.R. kostenlos.



Gefördert durch



Stadt Köln

Regelmäßige Treffen im SeniorenNetzwerk Zollstock Montag bis Mittwoch

Welche Gruppe?	Wann?	Wo? Besonderes?
Aktiv in Zollstock Ideenwerkstatt und Treff für alle Interessierten	Am 1. Montag im Monat, 02. November 2026 10:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Boulegruppe	Am 1. Montag im Monat 14:30 Uhr	Bouleplatz am Spielplatz Nähe Neuenahrer Straße/ Vorgebirgspark
Montagstreff mit wechselndem Programm, siehe Seite 1	Am 2.+ 4. Montag im Monat, im Herbst/ Winter bereits ab 14 Uhr	In der Regel im Bürgerhaus Zollstock
Neue Gruppe: Handyclub Digitale Fragen und digitale Antworten (Details siehe Kalender)	Am 3. Montag im Monat, Ab September geänderte Uhrzeit: 10:00 Uhr (statt 14:30 Uhr)	Bürgerhaus Zollstock
Radtour Zollstock und Umgebung Mit Manfred Braun	Pausiert aktuell	
Kurs „Grundlagen der Smartphone- und Tabletnutzung“	Dienstags 10:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Smartphone-Sprechstunde „Mein Handy richtig nutzen!“ Und	Bitte melden Sie sich bei Herrn Kröger: Tel 0160 944 26 814	Die Sprechstunde erfolgt in Einzelberatung.
Hilfen im Umgang mit Laptop, Tablet und Rechner		
Rummikub	Dienstags 13:30-17:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Spieletreff		
Schachclub		
Spieletreff am Mittwoch	Mittwochs 10:00-13:30 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Wandergruppe Leichter Schwierigkeitsgrad, zirka 10-14 km Wegstrecke Details werden mit den Anwesenden abgesprochen. Alle 14 Tage in den ungeraden Kalenderwochen des Jahres	Mittwochs 10:00 Uhr In den ungeraden Kalenderwochen	Treff: Höniger Platz, Eingang Südfriedhof (bei den Bänken)

Regelmäßige Treffen im SeniorenNetzwerk Zollstock Mittwoch bis Freitag		
Welche Gruppe?	Wann?	Wo? Besonderes?
Club der Kreativen Gemeinsam kreativ sein in verschiedensten Techniken, voneinander lernen, gemütlich plaudern und lecker Kaffee trinken	Am 2.+4. Mittwoch im Monat, 14:00-17:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Spaziergehgruppe am Mittwoch Eine kurze Wegstrecke von etwa 30 Minuten im Zollstocker Grün und anschließende Einkehr.	Am 4. Mittwoch im Monat, 14:00 Uhr	Treff: Höninger Platz, Eingang Südfriedhof (bei den Bänken)
Curumba – Tanzfitness 60+ Zwei Gruppen: Gruppe 1: 10:00-11:00 Uhr Gruppe 2: 11:00-12:00 Uhr	Donnerstags Kursgebühr	Information bei der Kursleitung Frau Hebestreit Tel 0221 550 31 60 und mobil 0174 900 80 61
Englischgruppe am Donnerstag Es werden englische Texte gelesen, ihr Inhalt und auch aktuelle Themen diskutiert.	Am 1.+3. Donnerstag im Monat, 10:00-12:00 Uhr Pausiert aktuell	Aktuell suchen wir eine/n Nachfolger/in
Doppelkopfrunde Kartenspiel für 4-6 Teilnehmende	Donnerstags (außer am 2. Do.) 13:30-16:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
Lesekreis Gemeinsame Buchbesprechungen Gemeinsam ausgewählte Bücher werden bis zum nächsten Treffen gelesen und dann besprochen.	Am 2. Donnerstag im Monat, 15:00-17:00 Uhr	Infos im SeniorenNetzwerk
Curumba – Tanzfitness 60+ Zwei Gruppen: Gruppe 1: 10:00-11:00 Uhr Gruppe 2: 10:00-11:00 Uhr	Freitags Kursgebühr	Information bei der Kursleitung Frau Hebestreit Tel 0221 550 31 60 und mobil 0174 900 80 61
Gedächtnistraining spezieller Art: Fragen zum Allgemeinwissen von heute und gestern	Am 1.+3. Freitag im Monat, 10:00 Uhr	Infos im SeniorenNetzwerk