

Liebe Sürther Senioren Netzwerker*innen

Oktober: „Wie die Blätter im Herbst dürfen auch wir darauf vertrauen, dass jeder Wandel Raum für Neues schafft.“

Der Oktober bringt uns die bunte Farbenpracht des Herbstes. Die Natur zeigt sich von ihrer schönsten Seite und lädt uns dazu ein, innezuhalten, durchzuatmen und die kleinen Freuden des Alltags bewusst wahrzunehmen.

Auch in diesem Monat möchten wir Ihnen wieder interessante Informationen, schöne Begegnungen und abwechslungsreiche Veranstaltungen vorstellen. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen den Herbst zu genießen und viele schöne Momente zu erleben.

Wir wünschen Ihnen eine angenehme Lektüre und einen wunderbaren Oktober!

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.



Link zum digitalen Kalender:

[SNW Sürth | Kalender.digital](#)

... oder QR-Code mit dem Handy scannen



In diesem Monat gibt es einige Ankündigungen:

1. Der digitale Kalender des SNW Sürth: Unter dem Foto oben rechts finden Sie den Link zu unserem Kalender **mit einer Monatsübersicht** über unsere Angebote. Wenn Sie mit der Maus auf einen Termin gehen, öffnet sich ein Fenster mit zusätzlichen Informationen zu dem Angebot.
2. Newsletter November: da ich vom 19.-30.2026 nicht vor Ort bin, kommt der Newsletter erst Anfang November raus. Ich bitte hierfür um Verständnis!
3. Kurs zur Sturzprävention: Der Kurs zur **Sturzprävention** findet am **14., 21. und 28. Oktober jeweils um 16 Uhr im LIZ statt**. Die Einheiten dauern 45 Minuten und werden von der Sportwissenschaftlerin Mareike Boy geleitet. Der Kurs ist ausgebucht.
4. 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.

5. 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 Oktober auf einen Blick

1. Offener Markttreff:

Sich gemütlich bei einem gemeinsamen Kaffee/Tee und Gebäck begegnen.

Wann: jeden Freitag von 11:00-12:30 Uhr, 09.10., 16.10., 23.10.

Jeden **1. Freitag als Mitbring-Frühstück, 02.10. von 11-12:30 Uhr**

Kostenlos (bitte vorher anmelden, bevor Sie das 1. Mal dazukommen)

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

2. Digitale Sprechstunde:

Für Fragen rund um Handy, Tablet und PC. Bitte **bis spätestens 12 Uhr kommen**, damit wir ausreichend Zeit für Ihr Anliegen haben!

Wann: jeden 2. und 4. Di im Monat; 13.10. und 27.10. 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: 13.10. 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: 08.10. und 22.10., 14-15 Uhr

Wo: OKKS, Sürther Hauptstr. 56

Kostenlos, ohne Anmeldung

5. Lesezeit mit Renate

Wann: jeden 3. Di im Monat: 20.10., 15 Uhr

Wo: Offene Kunstwerkstatt, Sürther Hauptstr. 56

Kostenlos; ohne Anmeldung

6. Kinogruppe

Wann: jeden 2. Mittwoch im Monat: 14.10. 14:30 Uhr: **Alte Liebe**

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: [ALTE LIEBE Trailer German Deutsch \(2026\) | Drama, Komödie | Dagmar Manzel, Joachim Król](#)

7. Kreatives Schreiben:

Wann: jeden 3. Donnerstag im Monat **15.10. 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: ab Oktober angedacht, es gibt eine gesonderte Information hierzu

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 anmelden bei: marion.langenberg@gmx.net

- **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

- **Das Kunstsalon Orchester**

wann: 06.10. um 19:30 Uhr, Tickets über KölnTicket

- **Geräusche Chor: Workshop und Konzert, Eintritt: 8,-€**
wann: 10.10. um 19:30 Uhr: Einführung und Workshop, 20:30 Uhr Konzert

Omas gegen rechts:

- **Offener Gruppentreff:**
Wann? 08.10. von 10:00 – 12:00 Uhr
Wo? Gemeindehaus der Auferstehungskirche, Auferstehungskirchweg 7, Sürth
Kontakt: omasgegenrechts-koelnued@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: **04.10., 14-18 Uhr**
- Mini Designmarkt: **11.10.**

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

- Parkführung – Indian Summer in Michaelshoven: **24.10., 14 und 16 Uhr**; kostenlos
Treffpunkt: Getrud-Bäumer-Haus, Pfarrer-te-Reh-Str. 1, 50999 Köln
- Neues Wohnprojekt in Sülz für Menschen ab 60 mit geringer Rente oder geringem Einkommen – der Flyer hängt diesem Newsletter an

Was tun bei einem Fettbrand? Was tun, wenn Ihre Pfanne, ihr Topf plötzlich in Flammen stehen?

Die Feuerwehr rät:

- **Deckel drauf**
- **Löschdecke nutzen** (gibt es bei z.B. im Baumarkt für ca. 10,-€)
- **Feuerlöscher, Brandklasse „F“ nutzen** (für ca. 20,-€)
- **NIEMALS mit Wasser löschen**



Polizei Köln:

- 12.10.26 um 14 Uhr: Seniorenpräventionstheater „Reingelegt und abgezockt“
Wo: im Altenberger Hof, Nippes – kostenlos und barrierefrei. Anmeldung bis 12.10.26 an:
https://beteiligung.nrw.de/portal/pp_koeln/beteiligung/themen/1027883
- 13.10.26 von 16 – 17:30 Uhr: Die Kölner Präventionsgespräche „vorsorgen, schützen, sicher sein“
Wo: VHS-Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35 – kostenfrei und ohne Anmeldung

Herzliche Grüße, Tanja Gast

P.S.:

Vom 19. bis zum 30. Oktober bin ich nicht anwesend.