Monatlicher Infobrief

des Seniorennetzwerk Zollstock - Ausgabe 11/2026

Das SeniorenNetzwerk sucht Sie!

Verstärkung für bestehende Gruppen

Unsere **Schachgruppe** (dienstags, 15–17 Uhr) freut sich über neue Mitspielerinnen und Mitspieler, der **Club der Kreativen** (jeden 2. und 4. Mittwoch, 14–17 Uhr) über neue MitgestalterInnen. Beide treffen sich im Bürgerhaus Zollstock.

Mitspieler*innen für neue Kartenspielrunde

Eine neue Runde für **Doppelkopf oder Skat** wird gerade gegründet – voraussichtlich an einem Mittwoch oder Donnerstag. Der genaue Termin steht noch nicht fest.

Englisch-Treffs: Interessierte gesucht

- **Neu in Planung: Englisch für Reise & Alltag** – Gesprächs-Englisch mit etwas Vorkenntnissen, alle 14 Tage mittwochs oder donnerstags, 14 – ca. 15:30 Uhr.
- **Wiederbeginn: Englisch für Fortgeschrittene** – Texte lesen und besprechen, jeden 1. + 3. Donnerstag, 10–12 Uhr. Noch Plätze frei.

Interesse oder Fragen? Für alle Angebote melden Sie sich gerne bei der **Koordinatorin des SeniorenNetzwerks** – Kontakt siehe Impressum. Wir freuen uns auf Sie!

Donnerstag, 26.11.26 Konzert für Alle „Die Seltzams“ - live -

Musik mit Herz, Witz und Gefühl!



Wann: Do., 26.11.2026, 16 Uhr
Wo: Bürgerhaus Zollstock, großer Saal, Rosenzweigweg 1, 50969 Köln

Vier Musiker, ein unverwechselbarer Sound: bekannte und verborgene Hits aus alten Tagen und neue Kompositionen – mal zum Mitsummen, mal zum Mitgrooven.

Eine Veranstaltung der Seniorenvertretung Köln-Rodenkirchen.

Der Eintritt ist frei!

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, 07. Dezember 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

Gefördert durch Stadt Köln

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

Freitag, 06.11.2026, ab 11:30 Uhr
Kostenloser Gesundheitstag
Ort: Flora Köln – Palais im Park,
Am Botanischen Garten 1a, 50735 Köln

Sonntag, 08.11.2026, 16 Uhr
Impro-Konzert mit Simon Ellinghoven
Der Kölner Pianist und Multiinstrumentalist verbindet klassische Klaviertradition mit spontaner Improvisation – ein Konzert, bei dem jeder Moment einzigartig wird.
Ort: KSG im Uni-Center, 1. Etage,
Luxemburger Str. 136, 50939 Köln
Eintritt: Mitglieder 8 €, Nichtmitglieder 15 €
Anmeldung unter info@koelner-senioren.de oder 0221/42102330

Montag, 09.11.2026, 14 Uhr
Vortrag beim Montagstreff im Bürgerhaus:
1.300 Kilometer von Köln nach Arles. Geschafft! Am 30. August startete Ehepaar Störmann aus Zollstock ihren extralangen Spendenlauf entlang der Via Agrippa und berichten davon sowie über den Förderverein Krebskranker Kinder e.V. Kommen Sie gerne vorbei!

Dienstag, 17.11.2026, 18-19:30 Uhr
Table-Quiz mit Ulrich Horn
Quizabend in geselliger Runde – gemeinsam knifflige Fragen lösen, im Team oder allein. Für die Sieger*innen gibt es einen kleinen Überraschungspreis.
Ort: Uni-Center, 1. Etage,
Luxemburger Str. 136, 50939 Köln
Beitrag: 5 € Eintritt, Hutspende erwünscht
Anmeldung unter info@koelner-senioren.de oder 0221/42102330

Freitag, 20.11.2026, 11-13 Uhr
Beschäftigungsmöglichkeiten Demenz
Viele Pflegende fragen sich nahezu täglich, wie sie ihren demenzerkrankten Angehörigen in der häuslichen Umgebung aktivieren können. Die Ergotherapeutin Cathrin Michels stellt in ihrer Praxis anschaulich bewährte Methoden und Materialien vor und gibt alltagsnahe Tipps.
Ort: Ergotherapie Praxis Cathrin Michels,
Longericher Str. 443, 50739 Köln
Anmeldung erforderlich unter 0221-7775-5105 oder alzheimer-forum@sbk-koeln.de

Freitag, 20.11.2026, 14:30-16:30 Uhr
Trauercafé in St. Pius
„Ein Platz bleibt leer – alles wird anders." Erzählen, zuhören, weinen, lachen, schweigen oder ins Gespräch kommen – Sie entscheiden. Kostenfrei.
Ort: Pfarrheim St. Pius, Erdgeschoss (barrierefrei über den Pfarrgarten)
Kontakt: Pia Odenhausen, Tel. 02232 - 48953, pia.odenhausen@erzbistum-koeln.de

Montag, 23.11.2026, 14 Uhr
Montagstreff im Bürgerhaus Zollstock
Vortrag der Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) e.V.
Kostenfrei, ohne Anmeldung.

Mittwoch, 25.11.2026, 14 Uhr
True Crime Lesung mit Henning Krautmacher
Ort: Polizeipräsidium Köln, Forum 1 und 2,
Walter-Pauli-Ring 2-6
Kostenlose Tickets online unter koeln.polizei.nrw/termine oder im SNW.

Donnerstag, 26.11.2026, 16 Uhr
Konzert: „Die Seltzams" – Live-Musik mit Herz, Witz und Gefühl!
Bekannte und verborgene Hits aus alten Tagen und neue Kompositionen – mal zum Mitsummen, mal zum Mitgrooven. Eine Veranstaltung der Seniorenvertretung Köln-Rodenkirchen, der Eintritt ist frei.
Ort: Bürgerhaus Zollstock, großer Saal

Freitag, 27.11.2026, 18:30-20:30 Uhr
Südamerikanische Klänge mit Gabriel Macaya & Trío Sudamericano
Nach dem mitreißenden Konzert im Juli kommen sie zurück: Cumbia, Boleros, lateinamerikanische Folklore und Latin Fusion.
Ort: KSG im Uni-Center,
Luxemburger Str. 136, 50939 Köln
Eintritt: Mitglieder 8 €, Nichtmitglieder 15 €
Anmeldung unter info@koelner-senioren.de oder 0221/42102330

Vorausblick auf Dezember

Samstag, 05.12.2026, 10-13 Uhr
SAVE THE DATE: Pilotprojekt „Schlüssel zum sozialen Hilfesystem"
Einladung zur Vorstellung des Pilotprojektes „Schlüssel zum sozialen Hilfesystem" (Broschüre) mit Programm.
Ort: Melanchthonkirche Köln-Zollstock,
Breningerstraße 18
Anmeldung bis zum 01.12.2026 bei Frau Esther Hermes, SNW Zollstock, Tel. 0221 379 68 03
oder awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de

Mittwoch, 09.12.2026, 14:30 Uhr
Kino für uns – SeniorenKino im Odeon
Film: Comédie Française (F 2026). Ermäßigter Eintritt für alle SeniorInnen: 7 €. In Kooperation mit dem Odeon Kino und dem Magazin „Kölner Leben".
Ort: Odeon, Severinstraße 81

Montag, 14.12.2026, 14 Uhr
Montagstreff im Bürgerhaus
Das Angebot der Präventiven Hausbesuche für Senior*innen der Stadt Köln wird vorgestellt von der Koordinatorin Gitta Schwarz. Kostenfrei, ohne Anmeldung. Kommen Sie einfach vorbei.

AWO Köln

Senioren Netzwerke Köln

Gefördert durch
Stadt Köln

Regelmäßige Treffen im SeniorenNetzwerk Zollstock
Montag bis Mittwoch

Tag	Welche Gruppe?	Wann?	Wo? Besonderes?
Montags	**Aktiv in Zollstock Ideenwerkstatt und Treff für alle Interessierten**	**Am 1. Montag im Monat, 07. Dezember 2026 10:00 Uhr**	Bürgerhaus Zollstock
	Boulegruppe	Am 1. Montag im Monat 14:30 Uhr; **bitte vorab anfragen, ob es stattfindet**	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
	Handyclub Digitale Fragen und digitale Antworten	Am 3. Montag im Monat, 10 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
	Radtour Zollstock und Umgebung Mit Manfred Braun	Pausiert aktuell	
Dienstags	**Kurs „Grundlagen der Smartphone- und Tabletnutzung“**	Dienstags 10:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock Die Sprechstunde erfolgt in Einzelberatung.
	Smartphone-Sprechstunde „Mein Handy richtig nutzen!“ Und	Bitte melden Sie sich bei Herrn Kröger: Tel 0160 944 26 814	
	Hilfen im Umgang mit Laptop, Tablet und Rechner		
	Rummikub	Dienstags 13:30-17:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
	Spieletreff		
	Schachclub	15 – 17 Uhr	
Mittwochs	**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: Höninger Platz, Eingang Südfriedhof (bei den Bänken)

Regelmäßige Treffen im SeniorenNetzwerk Zollstock
Mittwoch bis Freitag

Tag	Welche Gruppe?	Wann?	Wo? Besonderes?
Mittwochs	**Club der Kreativen** Gemeinsam kreativ sein in verschiedensten Techniken, voneinander lernen, gemütlich plaudern und lecker Kaffee trinken	An jedem 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)
Donnerstags	**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.	An jedem 1.+3. Donnerstag im Monat, 10:00-12:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock, **bei Interesse gerne bei der Koordinatorin melden**
	Doppelkopfrunde Kartenspiel für 4-6 Teilnehmende	Donnerstags (außer am 2. Do.) 13:30-16:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
	Lesekreis Gemeinsame Buch-besprechungen Gemeinsam ausgewählte Bücher werden bis zum nächsten Treffen gelesen und dann besprochen.	Am 2. Donnerstag im Monat, 15:00-17:00 Uhr	Bürgerhaus Zollstock, Infos im SeniorenNetzwerk
	Neu: Internationaler Literaturkreis Aktuell: persisch und türkisch, bei Bedarf künftig auch auf Deutsch geplant	An jedem 3. Donnerstag im Monat, 17 – ca.19 Uhr	Bürgerhaus Zollstock. Nähere Information bei der Koordinatorin erfragen
Freitags	**Curumba – Tanzfitness 60+** Zwei Gruppen: Gruppe 1: 10:00-11:00 Uhr Gruppe 2: 11:00-12:00 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	An jedem 1.+3. Freitag im Monat, 10:00 Uhr **Achtung, einmalige Änderung im Dezember: statt am 04.12. findet es am 11.12. statt.**	Bürgerhaus Zollstock

☺ Und bei Fragen wenden Sie sich gerne an das SeniorenNetzwerk Zollstock. ☺