

## Tipps & Termine im Mai

### Alles neu macht der Mai - wir sind umgezogen!

Das **SNW Altstadt-Süd** (ehemals Waidmarkt) ist in das „Stübchen“ von **St. Aposteln** eingezogen. Auch hier können wir Seniorengruppen mit bis zu 16 Personen einen barrierefreien Raum mit Küchenzeile für ihre Treffen anbieten.

Unser neuer Standort: **Apostelkloster 2, 50672 Köln.**

Die **Postadresse lautet**: Pfarrbüro St. Aposteln, Neumarkt 30, 50667 Köln

### 01.05.2025 kostenlos ins Museum Ludwig „Kommt spielen“ 17 bis 22 Uhr

Wir laden Euch ein zu einem spielerischen Abend in der Ausstellung Francis Alÿs – Kids Take Over. 30 Videoarbeiten und Gemälde des renommierten Künstlers zeigen spielende Kinder aus der ganzen Welt, beim Seilspringen, Reifenjagen oder bei Schneeballschlachten – in unterschiedlichen Klimazonen, in Städten und auf dem Land, in Steppen oder Wäldern. Einige Spiele sind uns allen bekannt, bei anderen erschließen sich die Regeln erst nach einer Weile.

50 Schüler\*innen aus Köln haben für die Ausstellung eine Spielzone und ein Kindermuseum gestaltet. Aus der Sammlung des Museums wählten sie Kunstwerke für das von ihnen kuratierte Kindermuseum aus. Ihr Museum sowie die freie Spielzone sind ein Experiment von Kindern für Kinder: sie kommentieren die Gemälde, Skulpturen und Videoarbeiten aus ihrer Perspektive und laden zum Gucken und Mitmachen ein. Hier haben auch Erwachsene Spaß und gewinnen einen neuen Blick auf die Kunst. Die Spielzone darf genutzt werden!

An diesem Abend bieten Euch die Schauspieler\*innen Britta Weyers und Helmut Wenderoth einen spielerischen Zugang zur Ausstellung. Lasst Euch überraschen, schaut, spielt mit.

In einem Drop-in-Workshop könnt ihr selbst kreativ werden und spielerisch(e) Kunst gestalten.

### 02.05.2025 um 19:30 Filmforum NRW – „Das Salz der Erde“ von Wim Wenders

Der Fotograf Sebastião Salgado prangert mit seinen Fotos Umweltzerstörung, Krieg und soziales Elend an. "Das Salz der Erde" zeigt das Lebenswerk Salgados aus zwei Perspektiven: die des Fotografen Juliano Salgado, seinem Sohn, und die des Regisseurs Wim Wenders. Moderation: Jürgen Kisters, Film- und Kulturjournalist, Teilnehmergebühr: 5,00 €, Veranstalter: Kath. Bildungswerk Köln

Filmforum NRW im Museum Ludwig

**05.05.2025 im Domforum: „Poesie die leuchtet“ um 17:30 Uhr- kostenlos**

Samuel Horn (git./voc.) und Michael Wittschier (Rezitation) stellen auch in ihrer 3. Lyrik-Matinée im DOMFORUM wieder diverse Gedicht-Autographen von deutschen Gegenwartsautor\*innen vor, die der ehemalige Deutschlehrer Michael Wittschier im Laufe der letzten drei Jahre Stück für Stück zusammengetragen hat.

**Tickets:** 0221 92 58 47 20

**07.05.2025 in der Aposteln-Aula „Demokratie fördern – dem Populismus wehren!“ um 19 Uhr – kostenlos**

Nach den Bundestagswahlen und vor den Kommunalwahlen in Nordrhein-Westfalen am 14. September wirft Dr. Andreas Püttmann einen Blick auf die aktuellen Anfechtungen unserer Demokratie durch den Rechtspopulismus. Er zeigt sowohl "rote Linien" aus christlicher Perspektive auf als auch aktive Möglichkeiten, in Zeiten der Radikalisierung die Demokratie zu stärken.

**Seniorenkino im Cineplex Filmpalast, Hohenzollernring 22**

**Mittwoch, 07.05.2025** um 14:30 Uhr und um 15:30 Uhr

Vor Filmstart laden wir Sie im Foyer zu einer Tasse Kaffee mit Gebäck ein.

(Bitte beachten Sie, dass dieses Angebot nur **vor** Filmbeginn gilt.)

Kosten: 8,-€



**07.05.2025 ab 10:15 Tagesfahrt mit der KD nach Zons**

Das SNW Altstadt-Süd macht einen Tagesausflug mit 50 Personen aus dem Netzwerk - **ausgebucht**

**07.05.2025 im Domforum: „Tango de Cologne - Die wunderbare Welt des rheinischen und argentinischen Tangos“ um 19:30 Uhr- kostenlos**

Sie sind eines der gefragtesten Tango Ensembles in Deutschland: Tango de Cologne. Und das liegt nicht zuletzt an der ganz eigenen Note, die das Quartett dem legendären Tanz verleiht. Es erklingen nicht nur argentinische Tangos in höchster Brillanz, sondern auch der rheinische Tango, den die vier Herren kreiert haben. Rheinisches Temperament trifft argentinisches Corazón!

Mit: Henrik Albrecht, Bandoneon; Wolfgang Richter, Violine; Stefan Thomas, Klavier; Markus Gantenberg, Bass

**Tickets:** 0221 92 58 47 20

**07.05.2025 von 15-17 Uhr Seniorenberatung in der polnischen Mission - kostenlos**

Mit Bastian Henke / AWO

Die Beratung wird auf Polnisch dank einer Sprachmittlerin vor Ort begleitet.

**Ort:** Pfarrsaal der Kirche St. Paul (Kleingedankstraße 6, 50677 Köln)

**Weitere Termine:** 04.06., 02.07.25

**08.05.2025 von 15 – 17 Uhr „Tanz mal wieder“ – ein Angebot für Menschen mit und ohne Demenz**

Tanznachmittag für Menschen mit und ohne Demenz am im Saal des MAKK – Museum für Angewandte Kunst Köln, An der Rechtschule 7, 50667 Köln

Das Demenznetz Innenstadt lädt gemeinsam mit GEORG STALLNIG zu einem beschwingten Nachmittag mit Musik, Tanz und Bewegung ein. Für alle, die gern tanzen oder es einfach mal probieren wollen.

Anmeldung bitte bis 30.4.25 unter: [www.pretix.eu/demenznetz/tanzen](http://www.pretix.eu/demenznetz/tanzen)

Unkostenbeitrag: 5,- Euro, Begleitpersonen Eintritt frei

**10.05.2025 von 11-14 Uhr „Von der Ohnmacht zur Ohr-Macht - Mut zu Sprechen“ – Erzählcafé von Paula e.V.**

Erzählcafé mit Nataly Jung-Hwa Han (Korea Verband Berlin und AG Trostfrauen) und Denise Klein (Paula e.V. - Beratungsstelle für Frauen ab 60 Jahre) mit Filmausschnitten aus „63 Years on...“ (Südkorea, 2008)

Ort: NS-DOK Treffpunkt Friedensstatue Đông Mai (vor dem Eingang), Appellhofplatz 23-25, 50667 Köln

**12.05.2025 von 10 – 18 Uhr „Telefonaktion des Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz“**

Expert\*innen beantworten Ratsuchenden Fragen rund um die Themen Alter, Pflege, Demenz und Behinderung.  
Sie haben Fragen oder benötigen Unterstützung? Die Beratung ist für Sie kostenfrei!

(02203) - 358 95 10 oder (02203) - 358 95 11  
Mehrsprachig helfen wir Ihnen unter: (0221) - 420 39 80

**13.05.2025 von 10-12 Uhr: Stadtteilfrühstück im Pfarrsaal St. Georg - kostenlos für Senior\*innen aus dem Veedel und aus aller Welt**

- **Anmeldung bitte 1 Woche vorher** –  
SNW Altstadt-Süd, Tanja Gast, 0178–90 94 710

**14.05.2025 um 14 Uhr „Reingelegt und abgezockt“** – Senior\*innen-Theatergruppe Chorweiler im Bürgerhaus Kalk – kostenlos  
Plätze bitte telefonisch reservieren unter: 0221-9876020

**Bürgerhaus Kalk**, Kalk-Mülheimer Str. 58, 51103 Köln

**20.05.2025 Senioren-Tanz von 15 – 16 Uhr**, im Pfarrsaal St. Georg, Georgstr. 6  
Unkostenbeitrag: 3,-€, ermäßigt 2,-€

- **nur mit Anmeldung** -: SNW Altstadt-Süd, Tanja Gast, Tel: 0178 – 90 94 710

**20.05.2025 um 14 Uhr „Reingelegt und abgezockt“** – Senior\*innen-Theatergruppe Chorweiler im Bürgerhaus Stollwerk – kostenlos  
Plätze bitte telefonisch reservieren unter: 0221-99110814

**Bürgerhaus Stollwerk**, Dreikönigenstr. 23, 50678 Köln

**21.05.2025 Domforum: „Marlene – Aus dem Leben einer Diva“ um 19:30 Uhr - kostenlos**

Saskia Leder spielt und singt Marlene in allen Lebensphasen, selbstverliebt und selbstironisch und immer mit dem frechen und derben Witz der Urberlinerin Marlene in O-Tönen. Komisch, erfrischend, schön.

Text: Rolf Kindler; Kostüm: Beatriz Obert / Wibke Winterweber Playbacks: Verena Guido

**Tickets:** 0221 92 58 47 20

**24.05.2025 von 10 – 17 Uhr „Kölner Vorsorge- und Gesundheitstag“ – kostenlos**

Kölner Stadt-Anzeiger Medien und die Senioren Servicedienste Köln e.V. setzen gemeinsam neue Akzente und laden zu einer besonderen Veranstaltung ein. Mit einem überarbeiteten Konzept, einem neuen Veranstaltungsort und starken Partnern rücken sie die Themen Gesundheit und Vorsorge in den Fokus.

Am 24. Mai 2025 dreht sich im Neven DuMont Haus an der Amsterdamer Straße 192 in Köln-Nippes alles um ein gesundes und selbstbestimmtes Leben. Von 10 bis 17 Uhr erwartet die Besucherinnen und Besucher ein vielseitiges Programm mit Vorträgen, Workshops und Beratungsmöglichkeiten.

Neben Angeboten speziell für Seniorinnen und Senioren finden auch Angehörige und Menschen ab 40 wertvolle Impulse. Experten beantworten Fragen, Aussteller präsentieren neue Ansätze, und der Austausch mit Gleichgesinnten eröffnet neue Perspektiven.

Wer sich für Gesundheit und Vorsorge interessiert, sollte diesen Tag nicht verpassen. Der Eintritt ist frei, der Zugang barrierefrei, und für das leibliche Wohl ist gesorgt.

**26.05.2025 bis 01.06.2025 Aktionswoche „Gemeinsam gegen Einsamkeit“**

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) ruft im Rahmen der Aktionswoche „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ vom 26. Mai bis 1. Juni 2025 dazu auf, Menschen zusammenzubringen, Begegnungen zu schaffen und über das Thema Einsamkeit zu sprechen.

Viele SeniorenNetzwerke bieten stadtweit Aktionen innerhalb dieser Woche an.

<https://seniorennetzwerke-koeln.de/>



SeniorenNetzwerk Altstadt-Süd  
Koordination: Tanja Gast, Tel.: 0178 – 90 94 710



### Sprechstunde der Seniorenvertretung Innenstadt

jeden 2. und 4. Dienstag von 10-12 Uhr im **Bürgeramt** in der Ludwigstraße 8, 50667 Köln  
und am 3. Mittwoch im Monat im **Bürgerhaus Stollwerck** von 11.00 bis 13.00 Uhr

Das **Demenznetz-Innenstadt** bietet Ihnen Informationen und Unterstützungsangebote rund um das Thema Demenz in der Kölner Innenstadt.

**Sie erreichen es unter:**

**0221 888 278 21**

Corinna Goos, DUO / Kölner Freiwilligen Agentur  
[corinna.goos@koeln-freiwillig.de](mailto:corinna.goos@koeln-freiwillig.de)



**0221 60608 521**

Sigrid Wächter, LVR Klinik/ Landschaftsverband Rheinland  
[sigrid.waechter@lvr.de](mailto:sigrid.waechter@lvr.de)

### Reparieren statt Wegwerfen

Reparatur-Cafés bieten eine tolle Alternative zur Reparatur durch ein Fachgeschäft. Gegen eine freiwillige Spende können Gegenstände mit Hilfe ehrenamtlicher Helfer\*innen repariert werden.

**Repair Café Köln-Südstadt im Bürgerhaus Stollwerck**, Dreikönigenstraße 23, 50678 Köln

jeden 2. Sonntag im Monat von 14-19 Uhr, Raum 016, Anmeldung: 0221/9911080  
oder [info@repair-cafe-koeln-suedstadt.de](mailto:info@repair-cafe-koeln-suedstadt.de)

### Die Nummer gegen Kummer (kostenlos)

für ältere Menschen: **0800 470 80 90**



**Täglich von 8 bis 22 Uhr. Anonym, vertraulich und kostenfrei.**

**Das Kölner Friedhofsmobil** fährt Sie Mo bis Fr von 9 – 17 Uhr zu allen 59 Friedhöfen im Kölner Stadtgebiet – auch Rollstuhlfahrer\*innen.

Das Friedhofsmobil fährt Sie direkt ans Grab, wo Sie 30 Minuten verweilen können, und bringt Sie wieder zurück nach Hause – **kostenlos**.

**Service-Nummer** 0221 – 569 10 48 17 montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr





### **Radeln ohne Alter** Das „Recht auf Wind in den Haaren“ in jedem Lebensalter

Wir von *Radeln ohne Alter* sind überzeugt, dass das Leben auch im hohen Alter noch voller Freude sein kann und soll.

Wir möchten mit Menschen, die nicht mehr aus eigener Kraft in die Pedale treten können, die Freude eines Fahrradausfluges teilen. Deshalb unternehmen wir ehrenamtlich **kostenlose Rikscha-Fahrten** in den Park, ans Rheinufer oder an geliebte Orte im Veedel – vielleicht mit einem Abstecher ins Lieblingscafé.

Wenn Sie eine Fahrt buchen möchten, rufen Sie an unter 0151 - 7457 5904.  
Oder schreiben Sie gerne eine Mail an: [suedstadt@radelnohnealter.koeln](mailto:suedstadt@radelnohnealter.koeln)



**Paula e.V.** ist eine Beratungsstelle für Frauen ab 60 Jahren.

Sie richtet sich an Frauen, die in der Vergangenheit belastende Ereignisse bis hin zu traumatischer Gewalt erlebt haben, die ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden noch heute beeinträchtigen. Oder wenn aktuelle Berichte und Bilder über den Krieg in der Ukraine und anderswo bei Ihnen Erinnerungen und Traumafolgesymptome hervorrufen.

Dies kann sich z. B. ausdrücken in Schlafstörungen, Alpträumen, hohem Blutdruck, Depressionen, Verwirrtheit, Ängsten und vielem mehr.

Seit Februar 2021 bieten wir auch aufsuchende Beratungen und Beratungen per Video an.

Paula e.V.  
An St. Magdalenen 11, 50678 Köln

Telefon 0221 - 96 67 64 22 oder Email: [info@paula-ev-koeln.de](mailto:info@paula-ev-koeln.de)

Telefonzeiten: Mo. 11–12 Uhr / Di. 12-13 Uhr / Mi. 14-16 Uhr