

## Tipps & Termine im November

Liebe Senior\*innen und Interessierte, liebe Netzwerker\*innen im SNW Altstadt-Süd / An St. Aposteln und Kooperationspartner\*innen,

Zum 1. November hat ein Wechsel der Netzwerkkoordinatorin für das Netzwerk Altstadt Süd stattgefunden. Ab sofort stehe ich Ihnen dienstags, donnerstags und freitags als neue Ansprechpartnerin unter folgenden Kontaktdaten zur Verfügung und freue mich auf ein gute Zusammenarbeit!:

Sonja Schwarzenbacher

Mobil: 0178-9094710, EMail: [seniorennetzwerk-altstadt-sued@caritas-koeln.de](mailto:seniorennetzwerk-altstadt-sued@caritas-koeln.de)

## Veranstaltungshinweis im November:

**Unsere Freund\*innen aus der jüdischen Gemeinde von der Welt- und Klezmerakademie in der Südstadt (Annostr. 27-30) haben im November einige sehr schöne Angebote zusammengestellt:**



**Eintritt frei, um eine Spende wird gebeten.  
Bitte anmelden unter: [mail@weltmusikakademie.org](mailto:mail@weltmusikakademie.org)**

## Ausblick SNW Altstadt Süd im Dezember:

**Dienstag, 09.12.2025 von 10-12 Uhr: Weihnachtliches Stadtteilfrühstück im Pfarrsaal St. Georg - kostenlos für Senior\*innen aus dem Veedel und aus aller Welt**

- **Anmeldung bitte 1 Woche vorher bis zum 02.12.2025–**  
SNW Altstadt-Süd, Sonja Schwarzenbacher, 0178–90 94 710

## Angebote befreundeter SeniorenNetzwerke und Initiativen:

### SNW Vringsveedel:

**Boule:** 14 täglich donnerstags, 14 – 16 Uhr weitere Infos, Tel.: 0221 - 814223

### SNW Neustadt-Süd:

**Gedächtnistraining**

Mit der *Bürgergemeinschaft Rathenauplatz* bieten wir einen kostenlosen Kurs „Gedächtnistraining“ in den Räumen am Rathenauplatz 30 an.  
Anmeldung und Info: Horst Lemmen, Tel: 0221 230312

### SNW Altstadt-Nord:

**Singkreis**, jeden 2. und 4. Freitag im Monat von 10:30 – 11:30 Uhr, Christuskirche, Dorothee-Sölle-Platz. Frau Seredszus, Tel: 0221 – 859923

### SNW Neustadt-Nord:

**Kegelgruppe:** jeden 4. Montag von 15 -17 Uhr, Gaststätte „Schmitzelang“, Severinstraße

### Initiative Drittes Leben e.V.:

**Wanderungen:** Info und Kontakt, Herr Kissel: 0221 – 137964

### Herbstgold und Kartäuserkirche:

**Tanz mit!...aber bitte mit Sahne**

Jeden letzten Sonntag im Monat 14:30-17:30 Uhr in der Kartäuserkirche – **kostenlos**  
Kaffee und Kuchen zum kleinen Preis.

Info und Anmeldung bei Sonja Grupe, 0151-64129097 oder [sonja.schlegel@ekir.de](mailto:sonja.schlegel@ekir.de)

## Informationen und Angebote für Senior\*innen

Die Polizeikriminalprävention rät:  
**EINBRUCHSCHUTZ WIRKT!**



Lassen Sie sich beraten:

Kriminalkommissariat KP/O

Walter-Pauli-Ring 2-6

51103 Köln

Tel.: (0221) 229-8655-8080, Opferschutz

Tel.: (0221) 229-8655-8008, Einbruchschutz

Tel.: (0221) 229-8655-2299, Schutz von Senioreninnen und Senioren

**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

**Seniorenvertretung Innenstadt:**

Beratungsangebot nach telefonischer Anmeldung unter: 0221-221-91464 im Bürgeramt Innenstadt, Bürgerhaus Stollwerk oder Bürgerzentrum Deutz

**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)

## Freunde alter Menschen e.V. – ein Angebot für Senior\*innen ab 75+

Unsere Besuchspartnerschaften bringen Menschen zusammen: Freiwillige besuchen regelmäßig einen alten Menschen, um Gesellschaft, Zuwendung und Lebensfreude zu schenken. Dabei geht es nicht nur um Zeit, sondern um Vertrauen und Verlässlichkeit. Unsere Ehrenamtlichen verbringen alle 10–14 Tage Zeit mit ihren Alten Freunden und werden von uns geschult und begleitet, um auf diese besondere Aufgabe vorbereitet zu sein.

Unser Angebot, Besuchspartnerschaften zu schließen, richtet sich an alte Menschen, die:

- über 75 Jahre alt sind
- allein leben und wenig Unterstützung haben
- sich einsam fühlen
- in ihrer Mobilität eingeschränkt sind
- keine Angehörigen mehr haben oder deren Angehörige weit entfernt leben

### Ihr Kontakt in Köln:

Gürzenichstr. 25  
50667 Köln

Julia Schay-Beneke, Tel: 0221 / 29 25 80 89

Ria Oswald, Tel: 0176 / 75 87 57 64

## 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 Tel: 0151 - 7457 5904.  
Oder schreiben Sie gerne eine Mail an: [suedstadt@radelnohnealter.koeln](mailto:suedstadt@radelnohnealter.koeln)

Ihnen allen einen schönen Start und die Vorweihnachtszeit und ein erholsames Wochenende!



Herzliche Grüße

Sonja Schwarzenbacher