

Tipps & Termine im April

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

„Der April zeigt, dass die Schönheit immer ihre Zeit braucht.“

Das Seniorennetzwerk Altstadt Süd wünscht einen guten Start in den Monat April. Nächstes Wochenende wird übrigens auch die Uhr auf Sommerzeit umgestellt. Im April werden wir unseren gemeinsamen Ausflug in die Flora nachholen und am Freitag, 17.04. von 12:00-13:30 Uhr findet unsere nächste Digital Sprechstunde für Fragen am Handy oder Laptop statt. Interessierte melden sich gern bei mir 😊. Die erste Aprilwoche (31.03. bis 07.04.) bin ich nicht am Arbeitsplatz.



Netzwerkkoordination:
 Sonja Schwarzenbacher
Bürozeiten: Dienstag, Donnerstag und Freitag

Kontakt:
Mobil: 0178-9094710,
Mail: seniorennetzwerk-altstadt-sued@caritas-koeln.de

SNW Altstadt Süd im April 2026:

Anmeldungen:

Sonja Schwarzenbacher

seniorennetzwerk-altstadt-sued@caritas-koeln.de;

Telefon: 0173- 6144794

1. Digitalsprechstunde,

Wann: jeden 1. + 3. Freitag im Monat, wegen Karfreitag diesen Monat nur am 17.04.,:12:00-13:30 Uhr

Wo: Apostelkloster 2

Mit Anmeldung: sonja.schwarzenbacher@caritas-koeln.de

2. Internationales Stadtteilfrühstück

Wann: Dienstag, 14.04.2026 von 10-12 Uhr:

Wo: im Pfarrsaal St. Georg - kostenlos

Mit Anmeldung, bis zum 09.04.2026

3. Griechische Frühstück Gruppe

Wann: wöchentlich dienstags

Bei Interesse bitte melden

4. Russische Spiele Gruppe

Alle zwei Wochen Mittwochnachmittags,
Bei Interesse bitte melden

5. Kroatische Gruppe

Einmal monatlich sonntags
Bei Interesse bitte melden

6. Gedächtnistraining:

Wann: dienstags ab 07.04 ab 16:15 Uhr - 17:15 Uhr
Interessierte melden sich bitte bei mir

7. Ausflug Flora:

Wann: Dienstag, 21.04.2026, ab 10:00 Uhr
Wo: Treffpunkt Apostelnkloster 2, oder Eingang der Flora 10:30 Uhr
Kostenlos mit Anmeldung:
Anmeldung: sonja.schwarzenbacher@caritas-koeln.de

8. Planungstreffen:

Wann: Donnerstag: 16.04. 11:30-13:00 Uhr
Wo: Apostelnkloster 2
Gemeinsam sammeln wir Ideen für gemeinsame Aktivitäten in der kommenden Zeit, Interessierte, die sich gern einbringen möchten, melden sich gern bei mir.

9. Forum Seniorenfreundliche Südstadt:

Wann: Dienstag, 28.04.2026 von 14:00-15:30 Uhr
Anmeldung: sonja.schwarzenbacher@caritas-koeln.de

Ausblick

10. Köln Vorsorge und Gesundheitstag

nähere Infos

[Kölner Vorsorge-Tag – Aktionstag „gesund & mobil im Alter“](#)

Wann: Sonntag, 30.05.2026

Wo: Neven Dumont Haus, Amsterdamer Str. 192, Köln Nippes

Angebote anderer Akteure, Netzwerke und Initiativen

SNW Vringsveedel:

Boule:

Wann: 14 tägig 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,

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

SNW Neustadt-Nord:

Kegelgruppe:

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

Initiative Drittes Lebensphase e.V.:

Wanderungen

Wann: Mi 04.03.26 – 13.00 Uhr

Treffpunkt: Linien 18, H Boltensternstrasse

Wanderung ca. 2 Std.

Strecke: am Rhein entlang nach Niehl

Einkehr: Cafe Sebastianstrasse (H16)

und

So 22.03.26 – 09.45 Uhr

Treffpunkt: Hbf, Briefkasten

Abfahrt: 10.01 Uhr mit S 12 nach Hennef/Sieg

Wanderung ca. 3 Std.

Strecke: Hennef – Wahnbachtalsperre

Einkehr: Cafe in Hennef

Info und Kontakt, Herr Kissel: 0221 – 137964

Herbstgold und Kartäuserkirche:

Tanz mit!...aber bitte mit Sahne

Wann: Jeden letzten Sonntag im Monat 14:30-17:30 Uhr

Wo: in der Kartäuserkirche

Kostenlos, Kaffee und Kuchen zum kleinen Preis.

Info und Anmeldung: 0151-64129097 oder sonja.schlegel@ekir.de

Bürgerhaus Stollwerk

Repair Cafe- Reparieren statt wegwerfen

Wann: jeden 2. Sonntag im Monat, 14:00-19:0 Uhr

Wo: Bürgerhaus Stollwerk, Dreikönigenstr. 23, 50678 Köln

Kostenlos mit Anmeldung:info@repair.cafe-koeln.de

Kartäuserkirche:

Mahlzeit: Suppe mit Gespräch

Wann: . Jeden 2. + 3. Fr. im Monat: 12:30 - 15:30 Uhr,

Wo: Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, 50678 Köln

Teilnahme kostenfrei, auf Spendenbasis.

Anmeldung bei Sonja Schlegel: 0151-64129097 oder sonja.schlegel@ekir.de.

Seniorenkino Odeon:



Wann: 08.04. 14:30

Wo: Odeon Kino Severinstr. 31

Kosten: 7 €

Horst Schlämmer hat die Faxen dicke: Die Preise steigen, die Stimmung sinkt, die Kneipen schließen. Kurzum: Deutschland hat Rücken! Und zwar im Gesicht. Also geht der stellvertretende Chefredakteur vom „Grevenbroicher Tagblatt“ auf eine große Reise mit noch größerem Ziel: Er will den Leuten ihr Lächeln zurückbringen! Doch wie wird man glücklich? Schwere Zeiten verlangen nach klaren Antworten – und weil man die in Grevenbroich nicht finden kann, begibt sich Horst Schlämmer auf die Reise seines Lebens: Von Süddeutschland bis Sylt, von Berlin bis Büsum – per Anhalter, Krabbenkutter oder Schienenersatzverkehr. Er trifft Passanten, Promis und Psychologen, fragt knallhart nach und verliert, trotz vieler Rückschläge, nie seine Mission aus den Augen: Die Menschen wieder glücklich zu machen!

Herzliche Grüße
Sonja Schwarzenbacher