

## Tipps & Termine im Juli

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

„Im Juli tanzt die Zeit im warmen Licht.“-

Aktuell gibt es stark herausfordernde Temperaturen. Das Gesundheitsamt informiert unter der Telefonnummer: **0221-221-34347, Mo-Fr zwischen 07:00-18:00 Uhr**, wie die Hitzephasen gesundheitlich gut überstanden werden können. Anbei auch „Der Hitzkenigge“ mit Tipps für das richtige Verhalten bei Hitze. Passt gut auf euch auf!



Netzwerkkoordination:  
 Sonja Schwarzenbacher

**Bürozeiten: Dienstag, Donnerstag und Freitag  
 Vom 01.- 09.06. und 18.- 25.6. bin ich nicht am  
 Arbeitsplatz**

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

### Programm im Seniorennetzwerk Altstadt Süd

#### **1. Digitalsprechstunde,**

Wann: jeden 1. + 3. Freitag im Monat,  
**im Juli nur am 03.07.2026**

Wo: Apostelkloster 2

Mit Anmeldung bei Sonja Schwarzenbacher (s.o.)

#### **2. Internationales Stadtteilfrühstück**

Wann: Dienstag, 14.07.2026 von 10-12 Uhr

Wo: im Pfarrsaal St. Georg - kostenlos

Mit Anmeldung, bis 1 Woche vorher, bei Sonja Schwarzenbacher (s.o.)

#### **3. Griechische Frühstücks Gruppe**

Wann: wöchentlich dienstags

Bei Interesse bitte melden, bei Sonja Schwarzenbacher (s.o.)

**Aktuell Sommerpause bis September**

#### **4. Russische Spiele Gruppe**

Jeden zweiten und vierten Mittwochnachmittag im Monat,

Bei Interesse bitte melden, bei Sonja Schwarzenbacher (s.o.)

#### **5. Kroatische Gruppe**

Einmal monatlich sonntags

Bei Interesse bitte melden, bei Sonja Schwarzenbacher (s.o.)

#### **6. Gedächtnistraining:**

Wann: dienstags, 16:15 Uhr - 17:15 Uhr

Interessierte melden sich bitte bei Sonja Schwarzenbacher (s.o.)

**Aktuell Sommerpause, bei genügend Anmeldungen geht es im Herbst weiter**

### **7. Treffen Forum seniorenfreundliche Südstadt**

**Wann:** Di 07.07.2026, 14:00-15:30 Uhr

**Wo:** Stübchen im Apostelkloster 2

### **8. Nächstes Planungstreffen:**

**Wann:** Donnerstag: 09.07. 11:30-13:00 Uhr

**Wo:** Apostelkloster 2

Gemeinsam sammeln wir Ideen für Aktivitäten in der kommenden Zeit, Interessierte, die sich gern einbringen möchten, melden sich gern bei mir.

### **Bitte Vormerken:**

### **9. Selbstbehauptungstraining im August??**

**Wann:** Dienstag 04.08. ab 14:30

**Wo:** Polizeipräsidium Köln:Walter-Pauli-Ring 2, 51103 Köln

**Anmeldung bis 03.08. über folgenden Link bei der Polizei**

[Nicht mit mir! Selbstbehauptungskurs für Seniorinnen und Senioren | Beteiligung NRW  
Polizeipräsidium Köln](#)

### **10. Interkulturelle Stadteifest**

mit buntem Bühnenprogramm und kulinarischen Highlights der Gruppen und Engagierten. **Interessierte die gern mitmachen oder unterstützen möchten, melden sich gern bei Sonja Schwarzenbacher (Kontakt s.o.)!**

**Wann:** Samstag 17.10.2026 von 12:00-17:00 Uhr

**Wo:** Lutherkirche, Martin Luther Platz 2-4, 50677 Köln

### **11. Ehrenamtstag:**

**Wann:** Sonntag, 06.09. 2026

**Wo:** Rheinauhafen

## **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  
**Anmeldungen Frau Probst: 0221-731287**

**Initiative Drittes Lebensphase e.V.:**

**Wanderungen**

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

**Würfel und Brett (Spielegruppe)**

Auskunft zu Terminen erteilt Frau Talbi Tel.: 0221 8698946  
**Saarstr. 22, 50677 Köln**

**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](mailto: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](mailto:info@repair.cafe-koeln.de)

**Kartäuserkirche:**

**Mahlzeit: Suppe mit Gespräch**

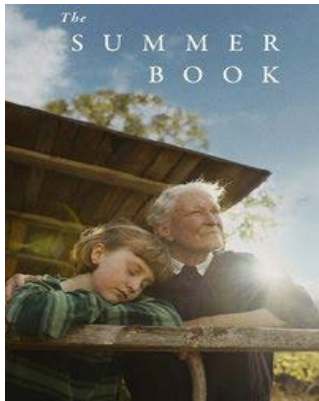
**Wann:** . Jeden 2. + 3. Fr. im Monat: 12:30 - 15:30 Uhr,

**Wo:** Kartäuserkirche, Kartäusergasse 7, 50678 Köln

Teilnahme kostenfrei, auf Spendenbasis.

Anmeldung bei Sonja Schlegel: 0151-64129097 oder [sonja.schlegel@ekir.de](mailto:sonja.schlegel@ekir.de).

### Seniorenkino Odeon:



**Wann: 08.07. 14:30**  
**Wo: Odeon Kino Severinstr. 31**  
**Kosten: 7 €**

Die neunjährige Sophia hat noch ihr ganzes Leben vor sich. Ihre Oma hingegen nähert sich ihrem Lebensende. Die beiden verbringen mit Sophias Vater den Sommer auf einer kleinen unberührten Insel im Finnischen Meerbusen. Sie erkunden das Eiland, sprechen über das Leben, die Natur, nur nicht über ihre Gefühle zum Tod von Sophias Mutter und ihre Liebe zueinander. Doch am Ende des Sommers sind sie sich näher als je zuvor.

### Weitere stadtweite Infos:

- Das kostenlose Sportprogramm „Köle aktiv“ startet am 01.06.2026 bis 31.08.2026 für alle - ganz ohne Anmeldung, **Flyer anbei**. Es stehen pro Woche 52 Angebote zur Auswahl., mehr Infos unter <https://koelle-aktiv.de>

**Im Anhang findet ihr noch verschiedene Infos und Flyer.**

Herzliche Grüße  
Sonja Schwarzenbacher