

Tipps & Termine im August

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

Willkommen im August: „Lasst uns gemeinsam die schönsten Erinnerungen gestalten.

Das kostenlose Sportprogramm „Kölle aktiv“ geht übrigens noch bis 31.08.2026. Es stehen pro Woche 52 Angebote zur Auswahl., mehr Infos unter <https://koelle-aktiv.de>



Netzwerkkoordination:
Sonja Schwarzenbacher
Bürozeiten: Dienstag, Donnerstag und Freitag
Vom 17.07. bis 04.08. 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 August nur am 21.08.2026

Wo: Apostelkloster 2

Mit Anmeldung bei Sonja Schwarzenbacher (s.o.)

2. Internationales Stadtteilfrühstück

Wann: Dienstag, 11.08.2026 von 10-12 Uhr

Wo: im Pfarrsaal St. Georg - kostenlos

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

3. Griechische Frühstück 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 11.08.2026, 14:00-15:30 Uhr

Wo: Stübchen im Apostelkloster 2

8. Nächstes Planungstreffen:

Wann: Donnerstag: 20.08. 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. Ehrenamtstag:

Wann: Sonntag, 06.09. 2026

Wo: Rheinauhafen

11. Interkulturelle Stadtteilstadt

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

Angebote anderer Akteure, Netzwerke und Initiativen

„Disco never dies“: Sonntag, 06.08., 17:00-20 Uhr

Tsunami Club im Ferkulum 9, 50678 Köln mehr Infos unter folgendem Link:

<https://tsunami-club.de/disco-never-dies/260712/?filter=party>

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

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:



Als Helens geliebter Vater stirbt, wird sie von tiefer Trauer überwältigt und verliert sich in Erinnerungen an ihre gemeinsame Zeit beim Beobachten von Vögeln und beim Erkunden der Natur. Besessen von der Idee, selbst einen Habicht abzurichten, holt sie den imposanten Vogel Mabel zu sich nach Cambridge. Fest entschlossen, sich dem mühsamen Prozess der Zähmung eines der wildesten Tiere zu stellen. Doch während sie versucht, Mabel das Fliegen beizubringen, erkennt sie, wie sehr sie ihre eigenen Gefühle und ihr Leben vernachlässigt hat.

Wann: 12.08. 14:30 Uhr

Wo: Odeon Kino Severinstr. 31,

Kosten: 7 €

Im Anhang findet ihr noch verschiedene Infos und Flyer

Herzliche Grüße, Sonja Schwarzenbacher