

## Gestaltungskurs „Formen und Farben“

Ein Kurs zum kreativen Gestalten mit verschiedenen Materialien wie z.B. Pappmaschee, Draht, Zementbeton, Farben und Stiften.

Die Gruppe trifft sich jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 9:00 bis 11:00 Uhr in den Räumen des Pfarrbüros St. Nikolaus, Nikolausplatz 17, 50937 Köln.

Pro Treffen fällt ein Unkostenbeitrag von 8,- Euro an, der gerne von Seiten des SeniorenNetzwerkes unterstützt wird.

Ansprechpartnerin für den Gestaltungskurs und vorherige Anmeldung erwünscht bei:  
Ulla Michovius, Telefon: 0221 – 4305750

## Schreibwerkstatt

Die Schreibwerkstatt richtet sich an Menschen, die gerne ihr Leben zu Papier bringen möchten, um ihre Erinnerungen für sich, ihre Kinder, Enkelkinder und Freunde zu bewahren.

Wir wollen uns austauschen, gegenseitig inspirieren und uns vor allem von der Freude am Schreiben leiten lassen.

Der Kurs findet an jedem 2. Mittwoch im Monat von 9:45 bis 11:45 Uhr in den Räumen der Evangelischen Kirchengemeinde Köln-Lindenthal, Lindenthalgürtel 30, 50935 Köln statt.

Vorherige Anmeldung erwünscht bei:  
Finny Breitbach, Telefon: 0221-66007-192

## Die SeniorenNetzwerke in Köln

Die SeniorenNetzwerke bestehen mittlerweile aus mehr als 6.000 Frauen und Männern in über 60 Stadtteilen. Sie alle gestalten gemeinsame Aktivitäten und engagieren sich, fördern Nachbarschaft, Selbsthilfe und Selbstorganisation.

Die SeniorenNetzwerke sind offen und unabhängig.

Bei Interesse am Erhalt von weiteren Informationen über Veranstaltungen und Aktivitäten in Sülz wenden Sie sich bitte an das

Zentrum für Sport und Medizin (ZSM)  
am Evangelischen Klinikum Köln Weyertal  
Jörg Gommersbach-Löffler  
Telefon: 0221 – 479-7001  
E-Mail: joerg.loeffler@evk-rheinland.de  
www.evk-gesund.de

## Informationen und Kontakt

SeniorenNetzwerk Sülz  
Kordinatorin Finny Breitbach  
ASB Alten- und Pflegeheime Köln GmbH

Gottesweg 85a | 50969 Köln  
Telefon: 0221 – 66007-192  
Mobil: 0151 – 59023406  
E-Mail: finny.breitbach@asb-koeln.de  
www.asb-koeln.de  
www.seniorennetzwerke-koeln.de



# 2022

## Angebote des SeniorenNetzwerks Sülz



## Das SeniorenNetzwerk Sülz

Wir möchten die Lebenswelt der Senior\*innen in Sülz bereichern und selbsttragende Strukturen im nachbarschaftlichen Umfeld schaffen.

Sie möchten Ihre Ideen und Vorschläge für ein seniorenfreundliches Veedel mitbringen?

Sie würden gerne:

- Etwas für sich tun oder sich für andere engagieren
- Sich austauschen, kreativ und sportlich betätigen
- Ihre Freizeit mit Gleichgesinnten verbringen und Neues im Kollektiv entdecken
- Ihr Wissen mit anderen teilen, Ihren Stadtteil mitgestalten und eigene Ideen umsetzen

**Dann freuen wir uns darauf, Sie kennenzulernen.**



## Unsere Angebote



### Smartphone- und Tablet-Treff

An jedem 2. und 4. Montag im Monat von 14:00 bis 15:30 Uhr findet im Internationalen Caritas-Zentrum, Zülpicher Straße 273b, 50937 Köln ein offener Treff statt. Dort werden Fragen zur Bedienung von Smartphone und Tablet gemeinsam geklärt, und Sie erhalten zum Beispiel Hilfe beim Installieren, Einrichten und Bedienen von Apps.

Weitere Informationen zum Smartphone- und Tablet-Treff:

Internationales Caritas-Zentrum

Telefon: 0221 – 84641320

E-Mail: [icz@caritas-koeln.de](mailto:icz@caritas-koeln.de)

### Seniorentreff in der Stelze

An jedem 4. Mittwoch im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr findet der Seniorentreff in den Räumlichkeiten der Stelze e.V., Joseph-Stelzmann-Straße 2a, 50937 Köln statt.

Wir treffen uns unter dem Motto „Klaaf, Austausch und mehr“. Gerne können Sie das abwechslungsreiche Programm aktiv mitgestalten!

Ansprechpartnerin für den Seniorentreff und vorherige Anmeldung erwünscht bei:  
Barbara Bermüller, Telefon: 0221 – 442631

### Boule-Gruppe im Beethovenpark

Jeden Montag spielen wir um 10:30 Uhr Boule im Beethovenpark. Anfänger\*innen sind herzlich willkommen.

Treffpunkt: Schotterplatz im Beethovenpark, Eingang Neuenhöfer Allee/Platz der Kinderrechte

### Offener Seniorentreff Sülz

An jedem 2. Mittwoch im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr findet der Offene Seniorentreff Sülz im Internationalen Caritas-Zentrum, Zülpicher Straße 273b, 50937 Köln statt.

Wir treffen uns zu gemeinsamen Aktivitäten wie z.B. Gesellschaftsspiele, Bastel- und Handarbeiten.

Ansprechpartnerin und vorherige Anmeldung erwünscht bei:

Barbara Bermüller, Telefon: 0221 - 442631

### Spaziergang im Park

An jedem 3. Donnerstag im Monat treffen wir uns um 14:30 Uhr zum gemeinsamen Spaziergang im Beethovenpark.

Treffpunkt: Vor dem Biergarten „Em Birkebaum“, Neuenhöfer Allee 65, 50935 Köln

