

Monatlicher Infobrief

für Zollstocker Seniorinnen und Senioren

SeniorenNetzwerk Zollstock



**Zollstock lääv
organisiert ein
EM-Tippspiel.**

**Das SNW
Zollstock ist
dabei und
bittet um Ihre
guten
EM-Tipps!!!
(siehe Seite 2)**

**In dieser
Ausgabe:**

**Seiten 2 und 3
Anregungen
Informationen
Möglichkeiten**

**Seite 3
Allgemeines und
Besonderes
Impressum**

**Beilage
Gruppen im
SeniorenNetzwerk**

Einladung zum

Plaudern im Grünen im SeniorenNetzwerk Zollstock:

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, sich mit mir am

Montag, 21.06.2021, um 10 Uhr

**vor den Toren des Südfriedhofs Zollstock zu einem Spaziergang
einzufinden.**

Im Laufen lässt es sich gut reden: wie ist es Ihnen und uns ergangen in der letzten Zeit? Und vor allem: was sind Ihre Wünsche und Ideen?

Was davon können wir als Erstes angehen und verwirklichen?

Bitte seien Sie so nett, sich anzumelden im SeniorenNetzwerk Zollstock.

(Sollte es Bindfäden regnen, kehren wir in eine Lokalität in der Nähe ein.)

☺ Noch ein kleiner Tipp: der Regenschirm eignet sich auch als Sonnenschirm. ☺

Ihre Marita Scheeres, Koordinatorin des SeniorenNetzwerk Zollstock

Übungsleiter C-Ausbildung „Kölsch Senioren, flöck un fit“

Der Stadtsportbund Köln und das Netzwerk „Sport in Metropolen“ bieten eine Übungsleiterausbildung für Kölner Senior*innen ab 60 Jahren an.

Nach dem Abschluss verfügen die Absolvent*innen über Kenntnisse zur Planung sportlicher Angebote für Ältere, erhalten eine Übungsleiter-C-Lizenz und können somit im Vereinssport tätig werden.

Kosten € 50,- (werden bei Lizenzerwerb zurückerstattet)

Termine ab 10.07.2021 (in Chorweiler und Kalk)

Weitere Informationen erhalten Sie bei Sandra Weber beim Stadtsportbund, el 0221 921 300 28 oder per E-Mail weber@stadtsportbund-koeln.de

**Veranstalter: Stadtsportbund Köln und Netzwerk „Sport in Metropolen“
www.stadtsportbund-koeln.de**

Herzliche Einladung zu

Aktiv in Zollstock

Montag, 05. Juli 2021 10:00-12:00 Uhr

**Zum Informations- und Ideenaustausch
wieder im persönlichen Miteinander
mit allen Interessierten
Lassen Sie uns planen!**

*Bitte melden Sie sich im SeniorenNetzwerk an,
da nur eine begrenzte Teilnehmendenzahl möglich ist.*

Die aktuell geltenden Coronaschutzregeln werden natürlich eingehalten.

*Das SeniorenNetzwerk Zollstock lädt ein
ins Bürgerhaus Zollstock, Rosenzweigweg 1, 50969 Köln-Zollstock*

Der Infobrief des SeniorenNetzwerks Zollstock erscheint am Donnerstag nach Aktiv in Zollstock und liegt dann zur Abholung im Bürgerhaus Zollstock aus. Er kann auch per Mail zugeschickt werden oder auch per Post, wenn Sie mir Ihr schriftliches Einverständnis geben. (Bitte melden Sie sich dafür bei mir im SeniorenNetzwerk Zollstock.) **Der Infobrief 07/2021 erscheint am 08. Juli 2021.**

Aus dem Stadtteil und dem SeniorenNetzwerk Zollstock

Das SeniorenNetzwerk Zollstock bittet um Ihre Mithilfe beim Tippen!

Zollstock lääv hat ein kostenfreies EM-Tippspiel online gestellt.

Insgesamt können 300 Personen teilnehmen. Die Teilnahme ist kostenlos.

Weitere Erklärungen und die Anmeldemöglichkeiten findet man unter:

<https://www.kicktipp.de/zollstockem2021/>

Erfreulicherweise gibt es sogar Preise zu gewinnen...

Einen Gewinn haben wir ja alle ohnehin schon –
wir kommen wieder mehr zusammen!

Und:

Das SeniorenNetzwerk Zollstock ist beim Tippspiel schon dabei (unter dem Namen SNWZollstock) **und bitte:**

helfen Sie mir mit Ihren guten Tipps und Vorhersagen weiter.

Diese werden dann umgehend eingestellt.

Und - sollten wir tatsächlich einen Preis gewinnen, wird dieser verlost.

Das SeniorenNetzwerk Zollstock bittet um Ihre Mithilfe beim Tippen!

Zollstock blüht auf

Neue Aktion der IG Zollstock im Wandel mit Unterstützung des Zollstocker Baumarkts:

Viele Baumumrandungen und die dazugehörigen Beete in Zollstock könnten einen Frische- und Farbkick gebrauchen. Die Stadt Köln hat das Projekt „Patenschaften für Baumbeete und Grünflächen“ ausgerufen und die IG Zollstock im Wandel unterstützt dies. Wer einen grünen Daumen hat (und sei er klitzeklein), kann sich gerne beteiligen.

Als Anreiz stiftet der Zollstocker Baumarkt der IG 120 Gutscheine à 20,00 Euro für diese Aktion.

Was bei der Gestaltung von Baumumrandungen zu beachten ist, kann man im Internet unter <https://www.stadt-koelnde.de/artikel/05239/index.html> nachlesen.

Die Gutscheine kann man in der Geschäftsstelle der IG abholen. Bitte nach telefonischer Absprache unter Tel 0221 16 89 78 95 und mobil 0157 500 90 784

Veranstalter: Stadt Köln / IG Zollstock im Wandel

Hofflohmkt in Zollstock in 2021:

Samstag, 21.08.2021 14-20 Uhr

Hausanwohner*innen verkaufen Hausrat und Trödel im „eigenen“ Hof oder Garten

Anmeldegebühr, Anmeldeschluss spätestens 6 Wochen vor dem Termin

Quelle:

<https://www.hofflohmaerkte.de/produkt/zollstock-210821/>

Anregungen - Informationen

Die aktuelle Corona-Regelung in Köln sieht ein dreistufiges Verfahren zu den Öffnungsschritten vor bei einer Inzidenz unter 100.

Zurzeit gilt die Stufe 2 bei einer Tages-Inzidenz stabil zwischen 50 und 35,1. Sollte die Inzidenz in Köln weiterhin unter 35 liegen, wird die Stufe 1 mit einigen Lockerungen gültig sein.

Bitte achten Sie auf die aktuellen Pressemitteilungen.

Zollstockbad – Freibad und Hallenbad geöffnet. (letzteres ab 16 Uhr)

Da die Inzidenz in Köln seit Sonntag, 06. Juni, stabil unter 50 lag, öffnen die Freibäder im Ossendorfbad, Stadionbad, Zündorfbad zusätzlich zum bereits geöffneten Lentpark, Höhenbergbad und **Zollstockbad**. Der Liegewiesenbetrieb, Attraktionen und Gastronomieangebote sind wieder möglich. Nach 16 Uhr können die Hallenbäder mitgenutzt werden.

Einlass über E-Tickets, auch telefonisch über Tel 0221 670 29 29 2

Ein aktueller Negativtest, die vollständige Impfung bzw. Genesung muss nachgewiesen werden. Bitte Ausweis mitbringen.

Veranstalter: KölnBäder GmbH, Zollstockbad, Raderthalgürtel 8-10, 50968 Köln

Einfach erklärt:

„So funktionieren digitale Impf- und Testzertifikate“

Der digitale Nachweis ist neben einem Dokument, das man mit sich führen muss, eine zusätzliche Möglichkeit, um Impfungen und Testungen zu dokumentieren, z.B. auf dem Smartphone.

Beim Kino- oder Restaurantbesuch nimmt die Registrierung dann weniger Zeit in Anspruch.

Die Veranstaltung findet als **Videovortrag** über das kostenfreie Internetprogramm ZOOM statt am

Freitag, 18.06.2021 14:00-14:45 Uhr

Info und Anmeldung beim

Veranstalter: AWO Köln, Projekt „Digital ganz einfach“, Vanessa Stösser, Tel 0221 5733 257 und E-Mail stoesser@awo-koeln.de

Öffnungszeiten des Kiosks am Kalscheurer Weiher:

Montag bis Freitag ab 14 Uhr

Samstag ab 13 Uhr

Sonn- und Feiertage ab 11 Uhr

Verkauf von Eis und alkoholfreien Getränken

Veranstalter: Unser Kalscheurer Weiher e.V.

SeniorenNetzwerk Zollstock

Marita Scheeres
 Rosenzweigweg 1
 50969 Köln
 Träger: AWO Kreisverband Köln e.V.
 Telefon: 0221- **379 68 03**
 Mail:
awo.seniorennetz.zollstock@gmx.de
 www.seniorennetzwerke-koeln.de
 www.awo-koeln.de

Ich bin persönlich und / oder telefonisch erreichbar:

In der Regel montags und donnerstags
 9:00-17:00 Uhr, mittwochs 13:30-17:00 Uhr
 Abwesend: 23.06. + 12.07.-23.07.2021

**I
m
p
r
e
s
s
u
m**

SeniorenNetzwerke verbinden

Der Stadtteil, in dem Sie leben, ist Ihnen vertraut und eine gute Nachbarschaft ist Ihnen wichtig. Der Beruf liegt hinter Ihnen, die Familie lässt Ihnen mehr freie Zeit. Ein guter Zeitpunkt, etwas Neues zu beginnen.

Im Netzwerk knüpfen Sie Kontakte, lernen Gleichgesinnte aus Ihrem Stadtteil kennen, mit denen Sie etwas unternehmen können. Sie bringen gemeinsam Ideen und Projekte ins Rollen und entdecken ein ehrenamtliches Betätigungsfeld.

Sie haben Lust, für sich selbst und andere im eigenen Stadtteil aktiv zu werden: Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Willkommen im Netzwerk Zollstock.

Allgemeines und Besonderes

Einfach mal entspannen – ein Wellness-Tipp aus dem Bilderbogen:

„Sie können sich für diese Übung hinlegen, es reicht aber auch, sich bequem hinzusetzen. ...

Atmen Sie zunächst ruhig und gleichmäßig – langsam ein ... und aus.

Halten Sie dann kurz die Luft an und schauen Sie nach oben an die Decke.

Schließen Sie nun die Augen und atmen Sie deutlich aus.

Spüren Sie in das Gefühl der Entlassung hinein.

Atmen Sie entspannt weiter und sagen Sie sich:

„Mit jedem Atemzug entspanne ich mehr und mehr.

Mein Puls schlägt ruhig und gleichmäßig.

Ich werde ganz ruhig und atme in meinem eigenen Rhythmus.

Meine Gedanken kommen und gehen.

Ich kann sie weiterziehen lassen,

wie die Wolken am Himmel.

Ich bin ganz entspannt,

und entspanne mich nur noch mehr.

Alles ist gut.“

... Lassen Sie sich die Zeit, die Sie benötigen.

Falls Sie die Übung beenden wollen, schauen Sie wieder nach unten und öffnen die Augen.

Räkeln Sie sich, atmen Sie tief durch, gähnen Sie, trinken Sie ein Glas kühles Wasser – und kehren Sie, nun entspannter, wieder in den Alltag zurück.“

Quelle: <https://bilderbogen-koeln/wellness-tipp-einfach-mal-entspannen-...>

Online-Banking – Kostenlose Web-Seminare von zu Hause aus Unter anderem:

14.06.2021 10:30-11:30 Uhr

Online-Banking – aber sicher

Finanzangelegenheiten im Internet erledigen, darauf sollten Sie achten...

15.06.2021 10:30-11:30 Uhr

Internet-Banking

Wichtige Funktionen verständlich erklärt

30.06.2021 10:30-11:30 Uhr

Sicher und hygienisch bezahlen in Geschäften und Supermärkten

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

Sparkasse-koelnbonn.de/web-seminar

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

Veranstalter: Sparkasse KölnBonn

Die Polizei informiert:

in der letzten Zeit häufen sich wieder Anrufe bei älteren Menschen in einer Abwandlung des „Enkeltricks“: Kriminelle geben sich als infizierte Angehörige aus, die Geld für die Behandlung benötigen...

Immer wieder **aktualisierte**

Präventionstipps können Sie abhören:

Beim Seniorentelefon der Polizei unter

0221 229 2299

Öffentlichkeitsarbeit im Ehrenamt

02.07.2021

10-15 Uhr

Ehrenamtliche, die für ihre soziale Organisation die Öffentlichkeitsarbeit übernommen haben, sehen sich häufig mit vielen Fragen konfrontiert: u.a. Wie schreibe ich eine Pressemitteilung? Welche Medien sind für mich relevant? Wie kann ich Social Media sinnvoll nutzen?

Infos und Anmeldung beim **Veranstalter: AWO Köln, Büro für Bürgerengagement, Rubensstr. 7-13, 50676 Köln. Tel 0221 20407 51 oder -17. E-Mail budkova@awo-koeln.de**



Monatlicher Infobrief

für Zollstocker Seniorinnen und Senioren

SeniorenNetzwerk Zollstock



Z
u
r
ü
c
k

z
u
m

M
i
t
e
i
n
a
n
d
e
r

...

Bei allen Treffen und Zusammenkünften richten wir uns natürlich nach der jeweils aktuellen Coronaschutzverordnung.

Abstand Halten

Hygiene beachten

Alltagsmasken tragen

Lüften

Anwesenheitslisten

Zurück zum Miteinander

Aktiv im Veedel Treff für alle Interessierten	Regulär am ersten Montag im Monat 05. Juli 2021, 10-12 Uhr	Bürgerhaus Zollstock
--	---	-----------------------------

Bitte erkundigen Sie sich im SeniorenNetzwerk nach den aktuellen Möglichkeiten

„Mein Handy richtig nutzen!“ Hilfen im Umgang mit dem Smartphone	Zurzeit nur telefonisch: Tel 0160 944 26 814 (Herr Kröger)	Die Hilfe erfolgt im Einzelgespräch am Telefon.
Hilfen im Umgang mit Laptop, Tablet und Rechner – bequem von zu Hause	Zurzeit nur telefonisch: Tel 0160 944 26 814 (Herr Kröger)	Die Hilfe erfolgt im Einzelgespräch am Telefon.

Schachclub findet wieder statt!	Montags 13:30 Uhr	
--	-------------------	--

Job mit 60 plus! Interessensgemeinschaft von Rentner/innen findet wieder statt!	Dienstags 10:30-12 Uhr www.jobs60plus.de	Tel. 240 70 63 (Fr. Roland) und Tel. 43 73 73 (Fr. Paulat)
--	--	---

Spieletreff am Dienstag findet noch nicht wieder statt.	Dienstags 13:30 Uhr	
--	---------------------	--

Doppelkopfrunde Qi Gong-Kurs	Dienstags 14 Uhr Mittwochs 9:30-10:30 Uhr Kursgebühr	Kursleitung: Frau Becker Tel 0221 282 36 20 www.heilpraxisbecker.de
---	--	--

Spieletreff findet statt!	Mittwochs 10-13:30 Uhr	
----------------------------------	------------------------	--

Englischgruppe am Mittwoch findet statt ab 16.06.2021	Am 1.+3. Mittwoch im Monat, 15-16:30 Uhr	
--	--	--

Club der Kreativen findet statt ab dem 23.06.2021	Am 2.+4. Mittwoch im Monat, ab 14 Uhr	
--	---------------------------------------	--

Tänzerische Curumba drei Gruppen	Gymnastik Donnerstags 9:30-10:30 Uhr, 10:30-11:30 Uhr und 11:30-12:30 Uhr Kursgebühr	Information bei der Kursleitung Frau Hebestreit Tel 0221 550 31 60 und mobil 0174 900 80 61
---	---	---

Die Treffen, deren Namen farblich unterlegt sind, finden wieder statt. Alle anderen Gruppen sind noch in der Planungsphase... - bitte fragen Sie einfach nach.

Englischgruppe am Donnerstag findet statt ab 17.06.2021	Am 1.+3. Donnerstag im Monat, 10-12 Uhr	
--	---	--

Frühstückstreff	Am 2. Donnerstag im Monat, 9:30 Uhr	
------------------------	-------------------------------------	--

Literaturkreis Buchbesprechung	Am 2. Donnerstag im Monat, 15-17 Uhr	
---	--------------------------------------	--

Tänzerische Curumba Zwei Gruppen	Gymnastik Freitags 10-11 Uhr bzw. 11-12 Uhr Kursgebühr	Information siehe Curumba am Donnerstag
---	---	---

Gedächtnistraining	Am 1.+3. Freitag im Monat, 10 Uhr, Materialpauschale	Information im SeniorenNetzwerk
---------------------------	---	---------------------------------

Begleitetes Surfen im Internet

Wenn Sie Informationen oder Formulare aus dem Internet benötigen, aber kein Interesse haben, sich damit zu befassen, **wenden Sie sich bitte an die Koordinatorin des SeniorenNetzwerks Zollstock – wir vereinbaren einen Termin.**

Bitte erkundigen Sie sich im SeniorenNetzwerk nach den aktuellen Möglichkeiten...