

Infoheft

Januar - März 2026



ALAAF - Mer dun et för Kölle (ALAAF - Wir tun es für
Köln)

Alaaf – Mer dun et för Kölle : Session 2025/26

Der diesjährige Mottoschal – farbenfroh und lebendig – ist Dank und Würdigung für alle Ehrenämter, die sich unermüdlich und aktiv mit großem Engagement in Veedeln, Vereinen, Kirchen, Initiativen, Jugendarbeit und Lokalpolitik einsetzen.

Zwei Hände formen ein Herz für Köln und symbolisieren die helfenden Hände der Ehrenamtlichen um das Kölner Wappen: Alaaf, Konfetti, rut-wiess.

EHRENAMT steht für Solidarität, Lebensfreude, Miteinander und kölschen Zusammenhalt.

Uschi Böllecke

TimeRide GO! Stadtführung

Diese Stadtführung ist ein innovatives Erlebnis, das klassische Stadtführung mit Virtual Reality verbindet. Statt nur historische Fakten zu hören, tauchen die Teilnehmer direkt in die Vergangenheit Kölns ein. Durch die VR-Szenen entsteht das Gefühl, mitten im Geschehen zu stehen.



Die Führung deckt über 2000 Jahre Stadtgeschichte ab:

- **Römisches Köln:** Virtuelle Rekonstruktionen der antiken Colonia.
- **Mittelalter:** Eindrucksvolle Szenen rund um den Bau des Kölner Doms und das Leben in engen Gassen.
- **Neuzeit & Moderne:** Köln im preußischen Zeitalter und die „Goldenen Zwanziger“.

Ablauf der Führung

Startpunkt: Alter Markt, direkt am TimeRide Köln

Dauer: ca. 90 Minuten, Wegstrecke rund 2 km durch die Altstadt

Begleitung: Ein erfahrener Guide führt zu den wichtigsten Stationen

Das Redaktionsteam **plant für März 2026 einen gemeinsamen Besuch** der Stadtführung. Bei Interesse bitte bis 31.01. melden bei Ingrid Walden: i.walden@web.de. (Info:<https://www.timeride.de>)

Ingrid Walden

Köln – eine seniorenfreundliche Stadt

Umfassende Angebote für Seniorinnen und Senioren in Köln deuten auf eine seniorenfreundliche Stadt hin.

In **politischen** und anderen wichtigen Bereichen setzt sich die ehrenamtliche, partei- und konfessionslose *Seniorenvertretung* für die Interessen der älteren Generation in der Stadt und im Stadtbezirk ein (svk.lindenthal@stadt-koeln.de).

Aus **sozialer** Sicht bietet Köln kostenlose Beratungsstellen an: Das *Zentrale Beratungstelefon* für Senioren und Behinderte (Tel. 0221-221-27400) informiert über Themen wie Wohnen im Alter, Pflege, finanzielle Hilfen. Die stadtbezirksorientierte und trägerunabhängige *Seniorenberatung* durch verschiedene Wohlfahrtsverbände hat zum Ziel, die Versorgung zu Hause zu organisieren und den Verbleib in der eigenen Wohnung zu ermöglichen (in Lindenthal z.B.: ASB Tel. 0221-221-93225). Die seit 2002 von der Stadt gegründeten *SeniorenNetzwerke* in über sechzig Stadtvierteln (z.B. www.seniorennetzwerkweiden.de) – standortgebunden oder selbstorganisiert – sind Treffpunkte für ältere Menschen mit vielfältigen Angeboten wie Beratung, gemeinsame Freizeitgestaltung. Ältere Kölner finden für sie gut aufbereitete Inhalte zu Themen wie Pflege, Freizeit, Soziales im jährlich viermal erscheinenden, kostenlosen Stadtmagazin *KölnerLeben* (<https://www.koelnerleben-magazin.info/>).

Kulturelle Aspekte: Das Wallraf-Richartz-Museum offeriert auch besondere Führungen für Senioren und Menschen mit Demenz (www.wallraf.museum). Die Universität zu Köln lädt ältere Bürger im Rahmen des Gasthörer- und Seniorenstudiums zur Teilnahme am normalen Studienbetrieb und an für sie speziellen Veranstaltungen ein (senioren-studium@uni-koeln.de).

Freizeitaktivitäten: Die KölnTourismus GmbH empfiehlt barrierefreie Stadtrundgänge für Gruppen (info@koelntourismus.de).

Karin Steinhäuser

Regelmäßige Aktivitäten

Stamm-tisch 1	montags 13:30 bis 16:00 Uhr	müllers garten café Igmstr. 93-95, K-Weiden Dagmar Freye Tel: 02234-72464 dagmarfrey@gmx.de
Stamm-tisch 2	montags 14:00 bis 16:00 Uhr	Bäckerei Kraus Brauweilerstr. 60, K-Lövenich Ute Tiby Tel: 02234-498364 utiby1945@gmail.com
Boule	donnerstags 15:00 Uhr je nach Witterung	Emil-Schreiterer-Platz, K-Weiden Ernst Theis Tel: 02234-6882878 ernst@theis.net
Männer-stamm-tisch	jeden 1. Montag im Monat 18:30 Uhr	Brauhaus „Reissdorf em Keuchhof“ Braugasse12- 14, 50859 K.-Lövenich Walter Fröhling Tel: 02234-72820 walter.froehling@ t-online.de
Kultur-kreis	jeden 2. Dienstag im Monat 10:00 Uhr jeden 4. Dienstag im Monat 15:00 Uhr Kaffeekränzchen	Cafeteria kath. Pfarrheim Bunzlauer Str. 25, K-Weiden müllers garten café Igmstr. 93-95, K-Weiden N.N.
Kreativ-kreis	alle 14 Tage	Absprache erforderlich bei Brigitte Unverhau Tel: 02234-498519
Fun-Walker	freitags 11:00 Uhr wechselnde Treffpunkte	Absprache erforderlich Vera Meurer Tel: 0178-5842435



Trifft
sich gut.
Senioren
Netzwerke
Köln

Jour Fixe (gesellschafts- politischer Ge- sprächskreis)	jeden 3. Dienstag im Monat 14:00 Uhr	Café Voosen Goethestraße 4, K-Weiden Ilse-Marie Post Tel: 02234-77810 ilse-mariep@web.de
---	---	--

Vorträge von Herrn Nispel:

jeden **letzten Montag im Monat 14:00 Uhr** in der Weidenhof-Residenz, Kronstädter Str.63, 50858 Köln

Literaturkreis

Der Literaturkreis trifft sich alle 6 Wochen im Hause Fröhling, Arndtstraße 6.

Wir lesen und besprechen Bücher auch abseits der Bestsellerlisten. Bei Interesse Info bei u.froehling@posteo.de oder 02234-72820

Ursula Fröhling



Seniorenkino-Köln im Filmpalast, Hohenzollernring 22-24

Der Filmpalast zeigt saisonale Filme an jedem 1. Mittwoch im Monat 14:30 Uhr und 15:30 Uhr (Einlass 1 Std. vorher).

07. Januar: Der Pinguin meines Lebens (Komödie/Drama)

04. Februar: Ganzer Halber Bruder (Komödie)

04. März: Der Salzpfad (Drama)

Eintritt inkl. Kaffee und Kuchen 7 Euro,
mit KölnerLeben-Coupon 6 Euro.

Tickets entweder telefonisch unter 0221-27257717 (täglich ab 14:00 Uhr) oder vor Ort reservieren bzw. kaufen: www.cineplex.de/koeln



Informationen zu den Arbeitskreisen

Kinder- und Jugendprojekte

Aus dem SNW Weiden sind auch Netzwerker*innen im Jugendzentrum Weiden aktiv. Sie helfen und engagieren sich in unterschiedlichen Projekten, z. B. in einer Gartenwerkstatt am JuZe.

Informationen: Tel: 02234-942201, info@juze-weiden.jugz.de

Redaktionsgruppe

Es wird die Homepage des SeniorenNetzwerks Weiden gepflegt und dieses Infoheft entwickelt. Kontakt: Dagmar Hellriegel, Tel: 02234-9499688 oder dhellriegel@gmx.de

Philharmonie Lunch – eine musikalische Mittagspause ohne Eintritt

An ausgewählten Donnerstagen, pünktlich von 12:00 - 12:30 Uhr, kann man an Proben des Gürzenich-Orchesters, des WDR Sinfonieorchesters sowie wechselnden Solisten oder Ensembles teilnehmen. Zu hören sind klassische und auch moderne Stücke.

Für **2026** stehen folgende Termine an:

22.01./05.02./26.03./09.04./28.05./02.07./13.11.

Von öffentlichen Verkehrsmitteln am Hauptbahnhof bzw. Heumarkt erreicht man die Philharmonie barrierefrei.

Uschi Böllecke

Das **SeniorenNetzwerk Weiden** ist ein nicht eingetragener, gemeinnütziger Verein, der steuerliche Spendenquittungen ausstellen kann, die beim Finanzamt anerkannt werden. Postanschrift: Altenzentrum St. Josefsheim, c/o SNW, Aachener Str.1312, 50859 Köln

Das Netzwerk ist zur Deckung seiner Kosten für Verwaltung, Infoheft, zur Unterstützung einzelner Aktivitäten und für neue Projekte neben dem öffentlichen Zuschuss der Stadt auf **Spenden** angewiesen. Für eine finanzielle Unterstützung wären wir Ihnen dankbar.

Ihren Betrag überweisen Sie bitte auf unser Konto:

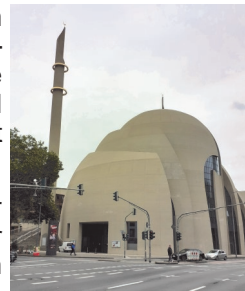
SeniorenNetzwerk Weiden, IBAN DE73 8306 5408 0004 8736 61

Wird eine Spendenquittung gewünscht, bitte in der Überweisung *Name und Anschrift* angeben.

Die Kölner Zentral-Moschee

Die Ditib-Zentral-Moschee in Köln-Ehrenfeld wurde am 09. Juni 2017 eröffnet. Ditib bedeutet: Türkisch-Islamische Union der Anstalt für Religion e.V.; eine sunnitisch-islamische Organisation, die in Deutschland die Interessen der türkisch-islamischen Gemeinschaft vertritt.

Federführender Architekt beim Bau der Moschee war Paul Böhm. Die Innenraumgestaltung übernahmen der Architekt Semih İrteş und der Meisterkalligraf Hüseyin Kutlu. 10 Jahre dauerten Planung und Bau und kostete um die 30 Millionen €, die aus Mitteln der Ditib finanziert wurden.



Mit 1.200 Plätzen und einem 2.000 Quadratmeter großen Gebetsraum zählt die Zentral-Moschee zu den größten islamischen Gotteshäusern in Europa. Sie hat eine moderne und zugleich zeitlose Architektur, die traditionelle islamische Elemente mit zeitgenössischem Design verbindet. Auf dem Gelände befinden sich ebenfalls Bildungsräume, eine Bibliothek und Gemeinschaftsbereiche. Damit ist diese Moschee in Köln nicht nur ein Ort des Gebets, sondern auch ein Zentrum für kulturellen Austausch und interreligiösen Dialog. Es gibt regelmäßige Veranstaltungen, Vorträge und Kurse, um Verständnis und Toleranz zwischen verschiedenen Kulturen und Religionen zu fördern.

Die Moschee ist für alle außerhalb der Gebetszeiten frei zugänglich und – nach bestimmten Regeln – zu besichtigen. Es gibt öffentliche Führungen für Einzelpersonen immer mittwochs, freitags, samstags, sonntags, jeweils 15:15 Uhr. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Treffpunkt ist an der INFO auf der oberen Fläche vor dem Eingang zur Moschee. An muslimischen Feiertagen zum Ramadan- und Opferfest werden keine Moscheeführungen angeboten.

Weitere Info www.moscheeforum.de

Dagmar Hellriegel

Trifft
sich gut.
Senioren
Netzwerke
Köln

Ansprechpartner*innen

Stammtisch 1 - Dagmar Freye

Tel: 02234-72464

dagmarfrey@gmx.de

Stammtisch 2 - Ute Tiby

Tel: 02234-498364

utiby1945@gmail.com

Walking - Vera Meurer

Tel: 0178-5842435

Kreativkreis - Brigitte Unverhau

Tel: 02234-498519

Kulturkreis

N.N.

Männerstammtisch - Walter Fröhling

Tel: 02234-72820

walter.froehling@t-online.de

Jour Fixe - Ilse-Marie Post

Tel: 02234-77810

ilse-mari@web.de

Boule - Ernst Theis

Tel: 02234-6882878

ernst@theis.net

Redaktion ViSdP

Dagmar Hellriegel

Tel: 02234-9499688

dhellriegel@gmx.de

Literaturkreis Ursula Fröhling

Tel: 02234-72820

u.froehling@posteo.de

Sprecherrat

seniorennetzwerk.weiden@live.de

Homepage

www.seniorennetzwerkweiden.de

Servicestelle selbstorganisierte

SeniorenNetzwerke Köln

Tel: 0221-5603417 oder -16

www.seniorennetzwerke-koeln.de

Seniorenvertretung (Bezirksrathaus)

Sprechst.: 1. u. 3. Montag i.M. 10-12 Uhr

Tel: 0221-22193254

svk.lindenthal@stadt-koeln.de

Seniorenberatung Lindenthal

ASB Tel: 0221-221 93225 oder

0221-66007195

Caritas Tel: 0221-94102989

Diakonie Tel: 0221-94114115

Jugendzentrum Weiden

Tel: 02234-942201

info@juze-weiden.jugz.de

Kölsch Hätz

Büro: Tel: 02234-2004042

info@koelschaetz.de



Ein Programm der Kölner Wohlfahrtsverbände
in Zusammenarbeit mit der Stadt Köln.

**Redaktionsschluss
für das nächste Heft:
1. März 2026**

**Veranstaltungen des SeniorenNetz-
werks finden auf eigene Verantwortung
statt.**

