



Sommer

NEWSLETTER

2026

Rondorf & Meschenich

Newsletter der
Sozialraumkoordination

BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

ONLINE ORTSKALENDER FÜR MESCHENICH



Was ist los im Ort?



Online-Kalender Köln-Meschenich



<https://kalender.digital/dd7cb49eacab6bf19734>
(Link mit Leserecht)

Du hast Ergänzungen? Wir fügen sie gern hinzu!



SRK.MeRo@caritas-koeln.de

Eine Initiative der Meschenicher Akteurgemeinschaft.

BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

ONLINE ORTSKALENDER FÜR RONDORF



Was ist los im Ort?



Online-Kalender Rondorf



<https://kalender.digital/3e7735c370ef3a96c13d>
(Link mit Leserecht)

Du hast Ergänzungen? Wir fügen es gern hinzu!



SRK.MeRo@caritas-koeln.de

Eine Initiative der Rondorfer Akteurgemeinschaft.

BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

ANGEBOTE VOM HAUS DER FAMILIE RONDORF

Ackerparty-Jubiläum 20 Jahre (2006-2026) am Samstag 12.09.2026

Ein Musikfestival für Bands, die aus dem Kölner Süden oder aus umliegenden Orten kommen und mindestens 30 Minuten lang ein Publikum begeistern können.

Die nächste Ackerparty findet am 12.09.2026 von 15-23 Uhr statt.

Auf zwei Bühnen treten abwechselnd insgesamt 7-8 Bands auf. Der Eintritt ist frei.

Bisher stehen die Bands **Merlin's Way** (aus dem Rondorfer Merlinweg), **Soulful Pack** (mit unserem ehem. Bezirksjugendpfleger Uwe Schärpf aus Rondorf) und **Sprinter** fest. Alle drei Bands waren schon mal in den vergangenen 20 Jahren dabei. Merlin's Way und Soulful Pack sind Cover-Bands, Sprinter spielen eigene Stücke.

Rahmenprogramm vom eins2null u.a. Kinderschminken und bei gutem Wetter Volleyball. Es gibt Kaffee, Kuchen, Grillwurst, Salat, Antipasti und div. Kaltgetränke zu moderaten Preisen.

**ACKERPARTY
RONDORF
ROCKT**

**12.09.
AB 15 UHR**

**KAPELLENSTR.
50997-KÖLN**

**FREE
FREIER
EINTRITT**

**GRILL &
MEHR**

**20
JAHRE
ACKERPARTY
JUBILÄUM**

Schirmherrschaft Bezirksbürgermeisterin Dr. Sabine Müller
Gefördert durch die
Bezirksvertretung Rodenkirchen

Stadt Köln Haus DER FAMILIE MCScheefer GAG Immobilien AG

Bald ist wieder Showdown-Time!

BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

ANGEBOTE VOM HAUS DER FAMILIE RONDORF

Jugendeinrichtung „eins2null“



<https://hdf.koeln/03b-eins2null.html>

Das „eins2null“, eine Einrichtung der Offenen Kinder- und Jugendarbeit, ist für Kinder und Jugendliche von 6-24 Jahren geöffnet.

Neue Öffnungszeiten

Montag **16-18 Uhr (6-12 Jahre)** und **18-21 Uhr (13-24 Jahre)**

Dienstag **15-19 Uhr Kindertag (6-12 Jahre)**

Mittwoch **16-18 Uhr (6-12 Jahre)** und **18-21 Uhr (13-24 Jahre)**

Donnerstag **15-19 Uhr Mädchentag (6-14 Jahre)**

Freitag **17-22 Uhr Jugendtag (13-24 Jahre)**



Kontakt:

Tel. 01512 7167879 (Anika) und Tel. 01515 5982832 (Giuseppe)

E-Mail: kontakt@eins2null.de



Das eins2null sucht Übungsleitende (Sport, Spiel, Kreativ-Angebote), z. B. für den Kindertag dienstags von 15-19 Uhr.

Sommerferien-Freizeit 2026

17.-21.08.2026: noch wenige Plätze frei

24.-28.08.2026: ausgebucht

Sommerferien-Freizeit (FFZ) in Rondorf – „Spiel und Spaß im Veedel“

Wann? Von 08:30-16:00 Uhr

Was? Spiel- und freizeitpädagogische örtliche Ferienbetreuung.

Ausflüge: Zoo, Tiergarten, Naturgebiete, Kletterangebote u.ä.

Verpflegung: gemeinsames Mittagessen, Snacks für Zwischendurch (z. B. Obst, Rohkost)

Für wen? Für alle Kinder zwischen sechs und zwölf Jahren.

Wo? Im Haus der Familie, Reiherstr. 21 in Rondorf.

Zum Anmeldeformular.

<https://hdf.koeln/Downloads/AnmeldeformularFFZSommer2026-b.pdf>



„Interkulturelles Kochen“

Von **September bis Dezember 2026** wird es wieder das Angebot „Interkulturelles Kochen“ einmal wöchentlich im Offenen Bereich der Einrichtung geben.

BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

ANGEBOTE VOM HAUS DER FAMILIE RONDORF

Neu: Fahrradwerkstatt zu festen Terminen während des Begegnungscafés 12-15 Uhr

Wir bieten **für alle in Rondorf und Umgebung Wohnenden kostenlose Fahrradreparaturen** an. Diese finden in der Regel ein- bis zweimal im Monat jeweils freitags zeitgleich zum Begegnungscafé statt. Die Reparaturen werden von einem erfahrenen Ehrenamtler, und gerne auch mit Ihnen gemeinsam, durchgeführt. Bitte beachten Sie, dass wir unsere Hilfe ohne Garantie anbieten. Sie entscheiden hinterher, ob Sie zufrieden sind, oder doch lieber eine Fachwerkstatt aufsuchen möchten. Wie in gemeinnützigen Einrichtungen üblich, können Sie sich gerne mit einer Spende an den Verein bedanken. Das ist aber kein Muss! Wichtig: um Wartezeiten zu vermeiden und damit eventuelle Ersatzteile gegen Selbstkosten beschafft werden können, ist es sinnvoll, die Reparatur vorher bei info@hdf.koeln anzumelden!

Geplante Termine: 03.07., 17.07., 04.09., 18.09., 02.10., 16.10.26



Begegnungscafé

Jeden Freitag von 12-16 Uhr findet im Haus der Familie das Begegnungscafé statt. Mittags gibt es eine leckere, frisch zubereitete Suppe mit Brot, später Kaffee und selbstgebackenen Kuchen. Das Angebot ist kostenfrei und von 12:00 bis 15:00 Uhr offen für alle. Dieses Angebot findet im Haus der Familie in der Reierstr. 21, 50997 Köln statt. www.hdf.koeln



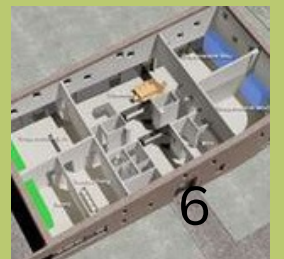
Eltern-Kind-Café

Jeden Donnerstag von 11:30-13:30 Uhr. Mütter und Väter haben gemeinsam mit ihren Kindern im Alter von 0-3 Jahren Gelegenheit, sich in ungezwungener Atmosphäre zu treffen, untereinander kennenzulernen und auszutauschen. Das Angebot ist offen und kostenfrei. Für Kaffee, Tee, Wasser und Snacks gegen Spende ist gesorgt. In den Schulferien machen wir Pause. www.hdf.koeln oder info@hdf.koeln



Unsere Räume kann man mieten

Unser Haus ist an den meisten Wochenenden von 9-18 Uhr mit Seminaren belegt. Ab 18 Uhr vermieten wir die Räume für Familienfeiern und Treffen. <https://hdf.koeln/04-haus.html>



BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

ANGEBOTE FÜR FAMILIEN

STARK FÜR DIE SCHULE KEIN TAG OHNE DICH!

Manche Kinder kommen nicht so gut zur Schule. Die Kinder brauchen Menschen, die sie zur Schule begleiten. Die Eltern brauchen Menschen, die ihnen helfen, ihre Kinder zur Schule zu bringen.
Wir helfen!

DIE SCHULE IST FÜR DICH!

Katja: 0178 940 66 88
Cristian: 0178 909 47 79



caritas
für Köln

ERZBISTUM KÖLN



JUG
GZ
JUGENDZENTREN
KÖLN GGAMB



September 2026

13:30– 16.30

genauer Termin folgt

Veranstaltungsort:

Interkulturelles Zentrum am Kölnberg
Alte Brühler Str. 10, Wohnungen 106 und 107
50997 Köln

Zwei Überblicksabende zur Suchtprävention für Eltern und Jugendliche

Überblicksveranstaltungen mit Hinweisen auf nahegelegene Suchtberatungsstellen, Informationen zu Sucht und Suchtprävention anbieten.

Sprache: Arabisch, Kurdisch, Rumänisch, Englisch, Französisch, Italienisch

Genauere Termine und Anmeldung:

caritas-zentrum.meschenich@caritas-koeln.de

02232 4171810

BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

AKTIVITÄTEN FÜR FAMILIEN

WIR LADEN HERZLICH EIN ZUM

SOMMERTAG FÜR FAMILIEN SCHLOSS UND PARK AUGUSTUSBURG BRÜHL



Mehrsprachige Führung durch die Ausstellung
"Rokoko under Construction", anschließend
Kunstworkshop & Zusammensein im Park mit Essen
im Stil des 18. Jahrhunderts

Datum: Sonntag, 28.06.2026
Abfahrt gegen 10:00 Uhr mit dem Bus
Kinder- und Jugendzentrum Meschenich
Brühler Landstr. 428, 50997 Köln
Rückfahrt um 16:00 Uhr

ERZBISTUM KÖLN



für Köln



BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

ANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE

STREETWORK
KÖLN



BOX PROJEKT



FÜR JUGENDLICHE



WANN?
3. AUGUST 2026
AB 13 UHR



AUSWEICHTERMIN
BEI SCHLECHTEM WETTER:
10. AUGUST 2026



FÜR EUCH
SNACKS & GETRÄNKE
SIND VOR ORT!



WO?

AM BOLZPLATZ
KÖLNBERG



STREETWORK
KÖLN



Stadt Köln

BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

ANGEBOTE FÜR JUGENDLICHE



DIGITAL SUMMER WEEK

net
kit

net
kit



2026

Für Jugendliche (14–17 Jahre), die ihre digitale Welt bewusster verstehen und gestalten möchten

CREATE • CONNECT • REFLECT

THEMEN

- 📱 Social Media & digitales Selbstbild
- 🗨️ Vergleichsdruck & Online-Identität
- ⚖️ Digitale Balance & gesunde Mediengewohnheiten
- 🌟 Inspiration, Kreativität & digitale Vorbilder

- ✓ Austausch auf Augenhöhe
- ✓ Reflexion & neue Perspektiven
- ✓ Kreative Übungen
- ✓ Bewusster Umgang mit digitalen Medien
- ✓ Raum für Fragen, Erfahrungen und Ideen

AUF EINEN BLICK

1 Woche deiner Wahl während der Sommerferien (29.06. – 14.09.2026)

📅 Montag bis Freitag (5 Tage)

🕒 10:00–11:00 Uhr | 14–15 Jahre

🕒 11:15–12:15 Uhr | 16–17 Jahre

👥 Max. 8 Teilnehmende pro Gruppe

💻 Online via Zoom

~~Keine Nachhilfe.~~

~~Kein Digital Detox.~~

~~Kein Frontalunterricht.~~



EARLY BIRD: 229 € • REGULÄR: 249 €

JETZT INFORMIEREN & PLATZ SICHERN
WWW.NET-KIT.DE/DIGITAL-SUMMER-WEEK26

Ulrike Bösel

Medienpsychologin (M.Sc.),
Dozentin für Medienpsychologie
& Gründerin von net kit

📧 @netkit .de

BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

ANGEBOTE FÜR FRAUEN

caritas

Starke Frauen Meschenich

Starke Frauen in Meschenich - Perspektiven bewegen



WAS MACHEN WIR?

Unser Frauen-Treff ist ein Schutzraum, in dem Sie ankommen und sich sicher fühlen können. Hier finden Sie Unterstützung, neue Perspektiven und Menschen, die Ihnen zuhören.

Wir bieten vielfältige **kostenlose Angebote** an, beispielsweise Frauen-Frühstück, Bewegungs- und Kreativangebote sowie Einzelcoaching.

Unsere Türen stehen **offen für alle Frauen – egal, woher Sie kommen!**

WER SIND WIR?

Wir sind drei Sozialpädagoginnen Christina, Maliheh und Amisha.

Wir warten auf dich. 😊

Fragen? Kontaktieren Sie uns!

StarkeFrauen@caritas-koeln.de

Maliheh Yahyaei - 0163 8557050

Christina Heimig - 01522 4250544

Amisha Steffen - 0178 9094723



kostenloses Frauen-Frühstück



Einladung

WANN? 07.07. und 14.07.2026

WO? Familienzentrum Am Kölnberg
Brühler Landstraße 402
50997 Köln



Wir freuen uns auf Sie!

NEU IN MESCHENICH? Wir helfen dabei, anzukommen!

SIE SIND ÜBERFORDERT? Wir begleiten Sie!

SIE SIND ALLEINERZIEHEND? Wir unterstützen Sie!

SIE SUCHEN EINEN ARBEITSPLATZ?

Wir unterstützen Sie bei der Orientierung!

SIE SIND EINSAM? Wir sind da für Sie!

Fragen? Kontaktieren Sie uns!

StarkeFrauen@caritas-koeln.de

Maliheh Yahyaei - 0163 8557050

Christina Heimig - 01522 4250544

Amisha Steffen - 0178 9094723



BEITRÄGE


Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

AKTIVITÄTEN FÜR SENIOR*INNEN

gratis

für alle 50+



Schritt für Schritt gemeinsam


Spaziergang zur Woche gegen Einsamkeit

Rauskommen, ins Gespräch kommen und den Vormittag anschließend gemeinsam bei Kaffee oder einer Erfrischung ausklingen lassen.


Mittwoch, 24.06.2026 um 10 Uhr
Treffpunkt: Haltestelle Kirche Meschenich
Dauer: abhängig von Wetter und Gruppe

Auch wer allein kommt, ist herzlich willkommen!

Hoş geldiniz · Щиро вітаємо · Добре дошли · خوش آمدید



Fragen? Einfach anrufen!
Johanna Ferstl
☎ 01520 4895910
✉ Seniorennetzwerk-Meschenich@caritas-koeln.de



Wallfahrt Kevelaer



Ansprechpartner:
Willi Bollenbeck
Engeldorfer Straße 23
Tel.: 02232 502038

Maxim Möst
Brühler Landstr. 428
Tel.: 0178 9277 687

Am Dienstag, den **18.08.2026** bieten wir eine Wallfahrt nach Kevelaer an.

Treffpunkt ist an der **Kirche St. Blasius!**

Abfahrtszeit ist um 7.00 Uhr !
Fahrtpreis: 15 €

Wir wünschen euch hierbei viel Spaß!



BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

AKTIVITÄTEN FÜR SENIOR*INNEN



Trifft sich gut.
Senioren
Netzwerke
Köln

De Nohberschaft trifft sich met singem Drahtesel zor Toor Fahrradtreff im Kölner Süden

Wer Lust, Zeit und Mobilität hat, sollte sich dem neu gegründeten „Fahrradtreff für Senioren“ kurz auch „FTFG“ genannt, anschließen.

Einmal im Monat – jeweils am 3. Donnerstag – unternehmen wir mit unseren eigenen Rädern gemeinsam eine gemütliche Fahrradtour durch die nähere Umgebung. Gemütlich heißt an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

Donnerstag, den 16.07.2026

17 Uhr

Dauer: ca. 2 Stunden

Treffpunkt: Reiherstraße 21, Haus der Familie, 50997 Köln (Rondorf)

Unsere Touren führen in entspanntem Tempo durch den Kölner Süden und dauern etwa zwei Stunden. Ob Bio-Bike oder E-Bike – willkommen sind alle, die Freude am Fahrradfahren haben. In unserer erlustigenden Gemeinschaft wollen wir neben der Bewegung auch das Zwischenmenschliche fördern.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Eigenes verkehrssicheres Fahrrad (klassisch oder E-Bike) vorausgesetzt
- Die Teilnahme ist kostenfrei
- Zu besserer Planung freuen wir uns über Ihre Anmeldung
- Ansprechpersonen: Hr. Lüttge: Tel. 0157-38377202
Hr. Decker: Tel. 0152-27708642

Veranstalter: SeniorenNetzwerk Rondorf
SeniorenNetzwerk Meschenich



- Wir freuen uns auf viele gemeinsame Kilometer und nette Begegnungen!

www.seniorennetzwerke-koeln.de

Kegeln 50+ in Immendorf

KOSTENLOS
MIT ANMELDUNG
BIS FREITAG DER
VORWOCHE

jeden 3. Dienstag
im Monat
21.07., 18.08., 15.09., 20.10.
17 bis 19 Uhr



Veranstaltungsort sowie Tag und Uhrzeit stehen wegen kurzfristiger Änderungen noch nicht endgültig fest.
Alle Angaben daher unter Vorbehalt.



Kontakt für Anmeldungen & Infos

Johanna Ferstl

01520 4895910

Seniorennetzwerk-Meschenich@caritas-koeln.de

ANGEBOTE FÜR SENIOR*INNEN



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Kreisverband Köln e. V.

Trifft
sich gut.
Senioren
Netzwerke
Köln

Einladung zur

Informations- und Ideensprechstunde im SeniorenNetzwerk Rondorf

Das SeniorenNetzwerk richtet sich an alle, die Lust haben, Kontakte zu knüpfen, neue Aktivitäten auszuprobieren oder bereits bestehende Angebote in Rondorf kennenzulernen und mitzugestalten.

Jeden 1. Montag im Monat von 10 – 12 Uhr findet eine offene Sprechstunde statt. Hier können Fragen geklärt, Anregungen eingebracht werden und erste Kontakte geknüpft werden.

Ort: Haus der Familie
Reiherstraße 21
50997 Köln

Termine: 6. Juli, 3. August, 7. September, 5. Oktober,
2. November und 7. Dezember 2026

**Gerne können Sie auch außerhalb
der Sprechstunde anrufen!**

Kontakt: SeniorenNetzwerk Rondorf, Margret Schürmann,
Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Köln e.V.,
Telefon: 0151-422 655 77
E-Mail: seniorennetzwerk-rondorf@drk-koeln.de



BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

ANGEBOTE FÜR SENIOR*INNEN




Digitalsprechstunde


jeden 3. Mittwoch im Monat

offen für alle Menschen ab 60 Jahren
kostenlos & ohne Anmeldung



 **Sie haben Fragen zu Ihrem Handy, Tablet oder Laptop?
Kommen Sie gerne in die offene Sprechstunde!**

Wann?

 15.07., 19.08., 16.09., 21.10.
9:30 - 11:00 Uhr



Ansprechperson und Kontakt

Johanna Ferstl, Tel. 01520 4895910

E-Mail: Seniorennetzwerk-

Meschenich@caritas-koeln.de

Wo?

 Caritas Zentrum Meschenich
Brühler Landstr. 425,
50997 Köln-Meschenich



Offener Plauder- und Infotreff

vom SeniorenNetzwerk Meschenich



**Kostenlos und ohne
Anmeldung**

**Einfach vorbeikommen
- alle sind willkommen!**

Was?

- Gemeinsam austauschen und Informationen über Angebote für Menschen 60+ erhalten
- Bei Kaffee, Tee und Kuchen neue Kontakte knüpfen

Wo?

- Brühler Landstraße 245
wetterabhängig im Garten oder im Jugendheim
neben dem Caritas Zentrum

Termine 2026

Donnerstag

09.07.

13.08.

10.09.

08.10.

von 14 bis 16 Uhr



Kontakt für Rückfragen:

Johanna Ferstl, Tel. 01520 4895910

E-Mail: Seniorennetzwerk-Meschenich@caritas-koeln.de

Weitere Infos zum Netzwerk unter:

www.seniorennetzwerke-koeln.de/meschenich



BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

ANGEBOTE FÜR SENIOR*INNEN

Beratung 60 +



Wir beraten zu:



- Pflege und Versorgung zu Hause
- Vorsorgevollmachten
- Schwerbehinderung
- Anträgen (z. B. Wohngeld, Grundsicherung im Alter, ...)
- Persönlichen Problemen
- ... und vielen weiteren Themen



Unsere Beratung 60+ finden Sie jeden Mittwoch von 9-12 Uhr im:

Caritaszentrum Köln- Meschenich

Brühler Landstraße 425

50997 Köln

Gerne kommen wir auch zu Ihnen nach Hause!

Kontakt: 02232 4 17 18 0



Arabisch/ العربية



Bulgarisch/ Български



Englisch/ English



Französisch/ Français



Polnisch/ Polski



Rumänisch/ Română



Russisch/ Русский



Türkisch/ Türkçe



www.caritas-koeln.de/seniorenberatung



BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

WAHL DER KÖLNER SENIORENVERTRETUNG: KANDIDIERENDE GESUCHT

Hier finden Sie Ihre Seniorenvertretung

Innenstadt Bezirk 1	Ludwigstraße 8 50667 Köln Tel. 0221 221-91464
Rodenkirchen Bezirk 2	Industriestr. 161 - Haus 1 50999 Köln Tel. 0221 221-92224
Lindenthal Bezirk 3	Aachener Str. 220 50931 Köln Tel. 0221 221-93254
Ehrenfeld Bezirk 4	Venloer Str. 419 - 421 50825 Köln Tel. 0221 221-94245
Nippes Bezirk 5	Neusser Str. 450 50733 Köln Tel. 0221 221-95499
Chorweiler Bezirk 6	Pariser Platz 1 50765 Köln Tel. 0221 221-96334
Porz Bezirk 7	Alfred-Moritz-Platz 1 51143 Köln Tel. 0221 221-97341
Kalk Bezirk 8	Kalker Hauptstr. 247-273 51103 Köln Tel. 0221 221-98305
Mülheim Bezirk 9	Wiener Platz 2a 51065 Köln Tel. 0221 221-99307

Machen Sie mit!
Sprechen Sie mit der Seniorenvertretung in Ihrem Bezirk – telefonisch oder per E-Mail. Weitere Ansprechpartner:innen und Informationen finden Sie in Ihrem Bezirk.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.



Viele weitergehende Informationen und Hilfsangebote für Kölner Senior:innen finden Sie in der Fachzeitschrift "Kölner Leben" und dem Wegweiser.

Diese Schriften liegen u.a. in den Bezirksrathäusern aus.

SVK
Ottmar-Pohl-Platz 1
51103 Köln-Kalk
Tel. 0221 221-27515

www.seniorenvertretung-koeln.de
seniorenvertretung@stadt-koeln.de

SVK Seniorenvertretung Köln

Wir suchen Sie!

Informationen zur Wahl der Kölner Seniorenvertretung 2026

Ehrenamtlich
Überparteilich
Überkonfessionell

Termine zur Wahl
voraussichtlich Ende Juni 2026:
Ausgabe der Vordrucke zur Bewerbung als Seniorenvertreter:in
bis 02.10.2026: Eingang der Wahlvorschläge beim Wahlamt der Stadt Köln
Wahltag 23.11.2026, 16:00 Uhr:
Ende der Briefwahl

DIE STIMME DER ÄLTEREN GENERATION

SVK Seniorenvertretung der Stadt Köln

Werden Sie Seniorenvertreter:in - Gestalten Sie das Leben im Alter aktiv mit

Sie möchten sich für ältere Menschen engagieren, weil Ihnen ihre Anliegen und Bedürfnisse besonders am Herzen liegen? Mit zunehmendem Alter begegnen viele Menschen neuen Herausforderungen – sei es in der Mobilität, der digitalen Teilhabe, der gesundheitlichen Versorgung oder im sozialen Miteinander.

Als gewählte Seniorenvertreter:in setzen Sie sich vor allem auf politischer Ebene in Einwirkung auf und in Zusammenarbeit mit Parteien, Verwaltung und Initiativen dafür ein, dass diese Themen Gehör finden und ernst genommen werden. Sie haben die Möglichkeit, aktiv an der Gestaltung einer altersfreundlichen Gesellschaft mitzuwirken, Barrieren abzubauen und konkrete Verbesserungen der Lebensqualität für ältere Menschen anzustoßen.

Im Mittelpunkt Ihrer Tätigkeit stehen der politische Dialog und die Freude an der Gestaltung von konkreten Vorhaben: zuzuhören, vermitteln und gemeinsam mit anderen tragfähige Lösungen entwickeln – für ein gutes Leben im Alter. Ihre Lebenserfahrung, Ihre Kenntnisse und Ihr Interesse an sozialem Engagement bringen Sie verantwortungsvoll, emphatisch und mit dem festen Willen ein, etwas zu bewegen.

Ihr Engagement – gut organisiert

- **Monatliche Konferenz** der Seniorenvertretung im jeweiligen Bezirk
- Mehrmals jährlich: **Bezirksarbeitsgemeinschaften** mit Vertreter:innen aus Politik und Verwaltung
- **Viermal jährlich** findet die Gesamtkonferenz der Seniorenvertretung Köln statt. Zwei Delegierte pro Bezirk nehmen an der monatlich stattfindenden Stadtkonferenz teil
- In die **Bezirksvertretungen** und die meisten **Ratsausschüsse** entsendet die Seniorenvertretung Köln aus ihrem Kreis jeweils eine sachkundige Einwohnerinnen oder einen sachkundigen Einwohner
- Auf Stadt- und Bezirksebene gibt es weitere **Gremien**, in denen die Sachkunde und Mitarbeit von Mitgliedern der Seniorenvertretung erwünscht ist.

Es wird erwartet, dass Sie sich an den Bezirks- und Gesamtkonferenzen, den bezirklichen Sprechstunden und an Infoständen beteiligen.

Wie viel Zeit Sie darüber hinaus investieren möchten, entscheiden Sie selbst – **Ihrem Engagement** sind keine Grenzen gesetzt.

So funktioniert's

Die Seniorenvertretung arbeitet ehrenamtlich, unabhängig von Parteien und Konfessionen und verfolgt keine wirtschaftlichen Interessen. Mitglieder erhalten keine Vergütung, sondern lediglich eine Aufwandsentschädigung und gegebenenfalls Sitzungsgelder.

Im Jahr 2026 wird die Seniorenvertretung per Briefwahl neu gewählt. **Gesucht werden engagierte Menschen über 60 Jahren**, die bereit sind, in ihrem Bezirk zu kandidieren und sich für die Interessen ihrer älteren Mitbürger:innen zu engagieren. Die Kandidierenden benötigen 20 Unterschriften aus ihrem Stadtbezirk. Entsprechende Formulare werden ihnen vom Wahlamt der Stadt Köln zur Verfügung gestellt. Gewählt werden Sie dann von allen Mitbürger:innen aus Ihrem Stadtbezirk, die über 60 Jahre sind. Die ersten fünf Gewählten mit den meisten Stimmen bilden dann die Seniorenvertretung des jeweiligen Stadtbezirks.

Die Aufgabe ist insbesondere interessant, wenn Sie aus dem Erwerbsleben aussteigen und sich noch nicht zur Ruhe setzen möchten.

Die fünfjährige Wahlperiode umfasst die Jahre 2027 bis 2031. Werden Sie über die Phase der Einarbeitung hinaus politisch wirksam und bringen Sie sich in interessante Projekte ein.

BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

ANGEBOTE FÜR ALLE



Gemeinsam für ein kühleres Veedel!

Hitze-Aktionstag in Meschenich



Save the date!



21. Juli 2026
nachmittags

Ort wird noch bekannt gegeben



kühle Orte entdecken



Erfirschungen



& weitere Tips für heiße Tage

Kontakt:

Johanna Ferstl

Seniorennetzwerk-Meschenich@caritas-koeln.de



Скажи це вголос

Sprich's aus

SPUNE-O CU VOCE TARE

ᄡᄡᄡ ᄡᄡᄡ ᄡᄡᄡᄡᄡᄡᄡᄡ

Powiedz
to na
głos

Кажи го на глас



Řekni to nahlas

Скажи это вслух

Dilo en voz alta

Jeden Donnerstag, 10:00 Uhr mit Katja und Cristian im GWA-
Haus, Brühler Landstr. 402, 50997 Köln
(neben der Polizei in Meschenich)



BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

ANGEBOTE FÜR ALLE

Näh- und Erzählcafé



im Caritas-Zentrum Meschenich



Kommen Sie vorbei!

Wir hören zu, nähen mit Ihnen und tauschen uns aus – in gemütlicher Atmosphäre.

- Mehrsprachig – wir sprechen Ihre Sprache
- Kostenlos – für alle
- Kinder willkommen
- Fachliche Anleitung durch eine Schneiderin
- Vertraulich – wir unterliegen der Schweigepflicht

**JEDEN FREITAG
11:00–13:00 UHR**

IM CARITAS-ZENTRUM MESCHENICH
BRÜHLER LANDSTR. 425
50997 KÖLN
RÜCKFRAGEN: KATJA HENDRICHS 02232 41718 10



Gartentag im Caritas-Zentrum Meschenich Für alle

Jeden dritten Mittwoch im Monat ab Mai 2026



Herzliche Einladung ♦ Vřel Pozvnka ♦ Топла покана ♦ O invitaie cald
Vexwendinek Germ ♦ Serde czne zaproszenie ♦ Тепле запрошен ♦ ня Meleg
Meghvs ...

Katja 0178 2078043

 **Heilige Drei Knige Kln**
Rondorf | Godorf | Meschenich | Immendorf

 **Caritas**
fur Kln

BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

KÖLLE AKTIV - KOSTENLOSES SOMMERPROGRAMM

<https://koelle-aktiv.de/>

Werde aktiv – mit Kölle aktiv!

So einfach geht's!

Du hast Lust, dich an der frischen Luft zu bewegen – am besten noch in netter Gesellschaft? Dann ist Kölle aktiv genau das Richtige für dich!







Du schaust, welche Sportart du machen möchtest und wo sie angeboten wird. Dann gehst du hin und machst einfach mit. Spontan. Unverbindlich. Weil du Lust darauf hast!

Von A wie Alltägliche Selbstverteidigung bis Z wie Zumba – hier ist sicher auch etwas für dich dabei. Probier es einfach aus und lerne neue Menschen kennen, die genauso spontan und aktiv sind wie du!

Aus Tradition aktiv!

Kölle aktiv gibt es seit 2019 als Initiative des Sportamtes der Stadt Köln und des Stadtsportbundes Köln. Kostenlos. Ohne Anmeldung. Inklusiv. Mach mit!

Inklusionsampel

-  Menschen mit Beeinträchtigung im Bereich der unteren Extremitäten
 -  Menschen mit Beeinträchtigung im Bereich der oberen Extremitäten
 -  Kleinwüchsige Menschen
 -  Sehbehinderte und blinde Menschen
 -  Schwerhörige und gehörlose Menschen
 -  Menschen mit geistiger Behinderung
- nicht geeignet
● bedingt geeignet
● sehr gut geeignet



Stadtsportbund Köln e.V. | Sportjugend Köln
Haus des Kölner Sports
Ulrich-Brisch-Weg 1
50858 Köln
Tel.: 0221 921 300 21
info@stadtsportbund-koeln.de
www.stadtsportbund-koeln.de
V.i.S.d.P.: Helmut Schaefer (Vorsitzender)
TextLayout: The Vision Company Werbeagentur GmbH



Deine Vorteile auf einen Blick:

- Keine Kosten: Alle Angebote sind für dich gratis.
- Ohne Anmeldung: Einfach vorbeikommen und mitmachen.
- In deiner Nähe: Sportangebote direkt in deinem Veedel.
- Zusammen aktiv: Gemeinsam mehr Spaß.
- Egal wie fit du bist: Egal wie alt du bist. Mach mit und werde Teil der Kölle aktiv Community!

@koelleaktiv



Kostenlose Sportkurse

Komm raus, mach mit!

**Kölle
aktiv**



Für alle – ganz ohne Anmeldung!

01.06. – 31.08.2026

BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

KÖLLE AKTIV - KOSTENLOSES SOMMERPROGRAMM

<https://koelle-aktiv.de/>

Kurse 2026

Weitere Informationen zu unserem tollen Angebot und den genauen Standorten gibt es natürlich auch im Internet unter koelle-aktiv.de



Donnerstag

Kurs	Wann	Wo	Eignung
HIIT – Hochintensives Intervalltraining	08.30 – 09.30	Grüngürtel	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Nordic Walking	10.00 – 11.00	Forstbotanischer Garten	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Karate Fitness	18.00 – 19.00	Jahnwiese	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Alltägliche Selbstverteidigung	18.00 – 19.00	Köln Bickendorf Judoraum Montessorizentrum, Rochusstr. 145	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Sportabzeichen	18.00 – 19.00	Bezirksanlage Merheimer Str. 265	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Fitness für alle	18.00 – 19.00	Wiese Lebensbaumweg	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Body Workout	18.00 – 19.00	Oberstraße 122, 51149 Köln	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Verteidigung/Karate	18.00 – 19.00	Westerwaldpark	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Rücken aktiv	10.00 – 11.00	TV Dellbrück 1895 e.V., Mielenforster Straße 40, 51069 Köln	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎

Freitag

Kurs	Wann	Wo	Eignung
Taijiquan/Qigong	10.00 – 11.00	Grüngürtel (Carola-Williams-Park)	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Nordic Walking mit Gymnastik	10.00 – 11.00	Forstbotanischer Garten	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Bewegt in den Tag starten	10.00 – 11.00	Beethovenpark	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Walking und Nordic Walking	18.00 – 19.00	Blücherpark	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Taichi-Qigong	18.00 – 19.00	Wiese Heilig-Geist-KH	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Qigong	10.00 – 11.00	Wiese Lebensbaumweg	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Sportabzeichen	17.00 – 18.00	Oberstraße 122, 51149 Köln	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Functional Fitness am Container	18.00 – 19.00	Bürgerpark Kalk	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Sportabzeichen	18.00 – 19.00	Sportanlage GS Bürgwiesenstr. 125, 51067 Köln	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎

Montag

Kurs	Wann	Wo	Eignung
Capoeira	18.00 – 19.00	Grüngürtel	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Body Fit mit Musik	10.00 – 11.00	Forstbotanischer Garten	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Flag Football	18.00 – 19.00	Jahnwiese	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Basketball 3X3 und 5vs5	18.00 – 19.00	Segro Park Streetball-Platz an der Vitalisstr. in Bickendorf	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Fit in den Feierabend	18.00 – 19.00	Wiese Heilig-Geist-KH	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Body Fit mit Musik	18.00 – 19.00	Wiese Lebensbaumweg	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Verteidigung/Karate	10.00 – 11.00	Vereinsgelände Rather Str. 1, Gremberghoven	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Functional Fitness am Container	18.00 – 19.00	Bürgerpark Kalk	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Breakdance Open Air	18.00 – 19.00	Mülheimer Stadtgarten	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎

Dienstag

Kurs	Wann	Wo	Eignung
Capoeira	17.00 – 18.00	Grüngürtel	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Bodyjam	18.00 – 19.00	Basketball Platz BSA Rodenkirchen	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Senior Fit	18.00 – 19.00	Jahnwiese	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Rückenfit	10.00 – 11.00	Am Wassermann 9, 50829 Köln	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Yoga	18.00 – 19.00	Nordpark	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Bewegung mit Spaß für Kinder	18.00 – 19.00	Wiese Lebensbaumweg	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Fitness für alle	18.00 – 19.00	Tennisanlage SG DLR, Planitzweg, Porz-Wahnheide	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Nordic-Walking im Königsforst	18.00 – 19.00	Parkplatz am Forsthaus Königsforst	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Yoga	18.00 – 19.00	TV Dellbrück 1895 e.V., Mielenforster Str. 40, 51069 Köln	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎

Samstag

Kurs	Wann	Wo	Eignung
Yoga für alle	10.00 – 11.00	Grüngürtel	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Rücken aktiv	10.00 – 11.00	Forstbotanischer Garten	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Jeet Kune Do	10.00 – 11.00	Jahnwiese	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Fit im Alter	10.00 – 11.00	Rochuspark	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Anusara Yoga	10.00 – 11.00	Nordpark	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Rücken aktiv	10.00 – 11.00	Wiese Lebensbaumweg	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Fit – alt werden wir später	10.00 – 11.00	BSA Poller Wiesen	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Functional Fitness am Container	10.00 – 11.00	Bürgerpark Kalk	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Breakdance Open Air	10.00 – 11.00	Mülheimer Stadtgarten	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎

Mittwoch

Kurs	Wann	Wo	Eignung
Funktionelles Gesundheitstraining	18.00 – 19.00	Grüngürtel	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Core & More	10.00 – 11.00	Forstbotanischer Garten	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Goshin Jitsu	18.00 – 19.00	Jahnwiese	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Tennis 60+	10.00 – 11.00	Freimersdorfer Weg 4, 50829 Köln	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Bewegt älter werden	18.00 – 19.00	BSA Weidenpesch, Scheibenstr. 21a, 50737 Köln	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Wake-up Dance	10.00 – 11.00	Georg-Eiser-Straße 1, 51147 Köln-Wahn (Fläche vor Clubheim)	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Functional Fitness am Container	18.00 – 19.00	Bürgerpark Kalk	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Basketball	18.00 – 19.00	Dörnwald, Zeisbuschweg 50, 51061 Köln	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎

Sonntag

Kurs	Wann	Wo	Eignung
Taijiquan/Qigong	10.00 – 11.00	Grüngürtel (Carola-Williams-Park)	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Bewegt in den Abend	18.00 – 19.00	Vorgebirgspark	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
ZUMBA	10.00 – 11.00	Jahnwiese	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Cricket	10.00 – 11.00	Freimersdorfer Weg 4, 50829 Köln	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Yoga für alle	10.00 – 11.00	Nordpark	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Fit und Gesund durch Bewegung	10.00 – 11.00	Wiese Lebensbaumweg	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Breakdance Open Air	10.00 – 11.00	BSA Poller Wiesen	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Functional Fitness am Container	10.00 – 11.00	Bürgerpark Kalk	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎
Boule rockt!	15.00 – 16.30	Auf dem Flachsacker 2	🚫👤👣👉👈👊👋👌👍👎

BEITRÄGE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

ANGEBOTE FÜR FACHKRÄFTE

Fachtag von fips Köln am 16.10.2026: „Kinder schützen, Familien stärken“

fips Köln lädt herzlich zum Fachtag „Kinder schützen, Familien stärken“ am 16.10.2026 in Köln ein. Der Fachtag bietet spannende Impulse, praxisnahe Beiträge und die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch. Wir freuen uns über alle Interessierten – meldet euch gerne an und gebt die Einladung an Kolleg*innen weiter!

👉 Weitere Informationen: <https://canva.link/2ja3hdi5u2c4xag>

👉 Anmeldung: <https://forms.office.com/e/c8xHARa47W?origin=IprLink>



SAVE THE DATE
23. SEP. 2026
Stadthotel am Römerturm

FACHKRÄFTE IM DIALOG
Sucht- und psychisch belastete
Familien und ihre Kinder

Chancen nutzen,
Risiken erkennen und
Barrieren überwinden

Diese praxisnahe Veranstaltung widmet sich den komplexen Herausforderungen in der Arbeit mit sucht- und psychisch belasteten Eltern und Ihren Kindern.

Sie sind interessiert?
Melden Sie sich hier, um ein
Einladungsschreiben zum Fachtag
per Mail zu erhalten.

Eine Veranstaltung von
mirai
Hilfen für Kinder und Jugendliche von
sucht- / psychisch belasteten Familien

SKF **SKM KÖLN**

TERMINE

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

TERMINE 2026

24.06.2026	Spaziergang gegen Einsamkeit 50+, 10 Uhr, Hst. Kirche Meschenich
28.06.2026	Familienausflug Schloss Brühl, 10 Uhr, JugZ Meschenich
07.07.+14.07.	Kostenloses Frauenfrühstück, Familienzentrum am Kölnberg
13.07.2026	Serenade, 19:30 Uhr, Emmanuelkirche Rondorf
21.07.2026	Hitzeaktionstag Meschenich, nachmittags, St. Blasius
03.08.2026	Boxprojekt für Jugendliche, 13 Uhr, Bolzplatz am Kölnberg
18.08.2026	Wallfahrt Kevelaer, 7 Uhr, St. Blasius
05.09.2026	Pfarrfest Rondorf
12.09.2026	Ackerparty Rondorf, 15-23 Uhr



IMPRESSUM

Sommer 2026

Newsletter der Sozialraumkoordination

Redaktion: Marie Henke, Nadine Henke, Annika Schreiber

Fotos: Nadine Henke

Verantwortlich: Nadine Henke & Annika Schreiber

Caritasverband für die Stadt Köln e.V.

Sozialraumkoordination Meschenich/Rondorf

Brühler Landstraße 402, 50997 Köln

E-Mail: SRK.MeRo@caritas-koeln.de

