

A photograph of four elderly people (two men and two women) standing on a wooden balcony. They are all smiling and waving their hands. The background shows green trees and a bright sky. The image is part of a brochure cover with various text overlays.

2023

Wegweiser

zu Angeboten und Aktivitäten

**für die Lebensphase
nach Familie und Beruf**

**in Bickendorf
und Ossendorf**

Liebe Leserinnen und Leser,

hiermit möchten wir Sie herzlich zum neuen „Wegweiser zu Angeboten und Aktivitäten für die Lebensphase nach Familie und Beruf in Bickendorf und Ossendorf“ begrüßen.

Seit Januar 2020 koordiniere ich, Jörg Paschke, das SeniorenNetzwerk Ossendorf und bin aktuell mit mehreren Angeboten im Stadtteil aktiv. Seit dem Start des Netzwerks haben wir viele interessierte Menschen kennengelernt, die an den Aktivitäten teilnehmen.

Auch von Seiten des Sozialraumkoordinators Frédéric Bravo Paredes ein herzliches Willkommen! Seit April 2022 bin ich für die Koordination der sozialräumlichen Vernetzung und Kooperation in Bickendorf, im Westend und in Ossendorf im Einsatz. Obwohl es insbesondere im Zuge der Coronapandemie schwierig war, Angebote für ältere Menschen aufrecht zu erhalten, freut es mich sehr, dass ich zahlreiche motivierte Einrichtungen und Menschen kennengelernt habe, die wichtige und tolle Angebote für diese Gruppe der Bewohnerinnen und Bewohner unseres Sozialraums anbieten. Es ist mir ein Anliegen diese Angebote sichtbar zu machen und mit dazu beizutragen, dass zahlreiche Menschen von ihnen profitieren können!

Die aktualisierte Ausgabe des Wegweisers soll dazu dienen, dass ältere Menschen in Bickendorf und Ossendorf einen Überblick über die bewährten und neuen Veranstaltungen sowie die wichtigen Beratungsstellen bekommen.

Besonders möchten wir uns bei unseren Kooperationspartnern bedanken, die uns neue Informationen mitgeteilt haben sowie uns die Möglichkeit geben ihre Räumlichkeiten zu nutzen.

*Wir wünschen ihnen viel Spaß beim Lesen und Stöbern.
Jörg Paschke & Frédéric Bravo Paredes*

Inhalt

| | |
|--|----|
| Bewegungs- und Sportangebote | 4 |
| Musizieren und Singen | 5 |
| Digital | 6 |
| Und noch mehr Freizeitaktivitäten | 7 |
| Seniorenclubs / Seniorentreffs | 9 |
| Seniorenberatungsstellen | 10 |
| Weitere kostenfreie Beratungsangebote | 12 |
| Sonstige Hilfen | 13 |
| Mitgestalten – Mithelfen | 15 |
| Weitere interessante Angebote | 16 |
| Informationen über Angebote und Möglichkeiten vor Ort | 18 |

Bewegungs- und Sportangebote

Fit für 100 (Evangelische Kirchengemeinde Bickendorf)

Jeden Montag, 10 – 11.30 Uhr
Jeden Mittwoch, 10 – 11 Uhr
Epiphaniaskirche,
Erlenweg 39, 50827 Köln

**Marion Westhoff und
Herr Graf Schlieffen**
Tel. 0221 / 530 45 93,
0214 / 50 42 68 oder
0178 / 209 25 04

Sport für Senioren

Jeden Donnerstag
von 10.30 – 11.30 Uhr
Vasterstraße 2, 50825 Köln

Frau Prinz
Tel. 0221 / 92 16 19 14

Gymnastik für ältere Menschen (SeniorenNetzwerk Ossendorf)

Jeden Montag 10 – 11 Uhr
Gemeinschaftsraum,
Peter-Franzen-Straße 9, 50827 Köln

Sportanleiterin:
Susanne Reger-Klinkhammer
Tel. 0157 / 74 58 31 08

Büdchengymnastik 60+ (Büdchen am Rosenhof)

Jeden Freitag 10 – 10.45 Uhr
Platanenweg 14 a, 50827 Köln

Werner Pusch
Tel. 0221 / 27 64 57 66
buedchen@awo-koeln.de

Gymnastikkreis (Evangelische Kirchengemeinde Bickendorf)

Jeden Donnerstag 9.30 Uhr
Birkhuhnweg 2, 50829 Köln

Johanna Meier
Tel. 0221 / 58 37 24



Musizieren und Singen



Miteinander Singen zur Freude und Lebenslust (SeniorenNetzwerk Ossendorf)

Jeden 2. Dienstag,
15.30 – 16.30 Uhr
SKM Familienhaus Ossendorfpark,
Franz-Raveaux-Straße 5 b,
50827 Köln

Tel. 0221 / 94 65 62 41

Trommeln für Senior*innen (Büdchen am Rosenhof) Klangmeditationen, Rhythmus erleben, gemeinsam Spaß haben und kreativ sein.

Jeden Donnerstag, 10 – 12 Uhr
Platanenweg 14 a, 50827 Köln

Werner Pusch

Tel. 0221 / 27 64 57 66

buedchen@awo-koeln.de

Dreiklang Seniorenchor Wir freuen uns auf neue Stimmen! Für Sänger*innen ab 55+ mit Freude an ambitioniertem Singen und musikalischer Gemeinschaft

Jeden Freitag, 15 – 16 Uhr
Platanenweg 2 – 8,
Dreikönigenkirche, 50827 Köln

Emanuela Musso

Tel. 0152 / 241 86 916

Offenes Singen Kölsches Repertoire, Seemanns- und Volkslieder

Auf Anfrage für und mit Gruppen

Johanna Otten

Tel. 0171 / 140 08 49

Digital

Smartphone Kurs (SeniorenNetzwerk Ossendorf)

Jeden Donnerstag, 14 Uhr
(und vorher offener Treff ab 13 Uhr)
Gemeinschaftsraum,
Peter-Franzen-Straße 9, 50827 Köln

Jörg Paschke

Tel. 0221 / 95 15 40 49

Tablet- und Smartphonetreff (Büdchen am Rosenhof)

Wir üben mit Smartphone und Tablet. Vorkenntnisse sind nicht nötig! Bitte bringen Sie ihr eigenes Gerät mit.

Jeden Montag, 10 – 12 Uhr
Platanenweg 14 a, 50827 Köln

Werner Pusch

Tel. 0221 / 27 64 57 66

buedchen@awo-koeln.de

Ehrenfeld Ü60 goes digital – Rheinische Stiftung

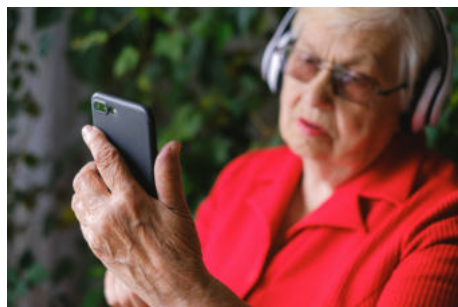
Die Veranstaltungsreihe „Ü-60 goes digital“ wendet sich an Kölner Bürgerinnen und Bürger, die das 60. Lebensjahr bereits erreicht haben und sich für die Welt des Internets und die neuen Medien interessieren.

Termine auf Anfrage

Susanne Ohmsen

Tel. 0221 / 35 50 45 0

verwaltung@rheinische-stiftung.de



Und noch mehr Freizeitaktivitäten



Spieltreff am Rosengarten

Jeden 3. Sonntag im Monat,
16 – 19.30 Uhr
Am Rosengarten 87, 50827 Köln
Hilde Gerrits
Tel. 0221 / 59 14 22

Spielen am Nachmittag (SeniorenNetzwerk Ossendorf)

Jeden zweiten Montag, 15 Uhr
Gemeinschaftsraum,
Peter-Franzen-Str. 9, 50827 Köln
Hilde Gerrits
Tel. 0221 / 59 14 22

Mandala malen mit Edith (Büdchen am Rosenhof) Entspannung und Ruhe beim Mandala malen

Jeden 2. und 4. Montag im Monat,
14 – 16 Uhr
Platanenweg 14 a, 50827 Köln
Werner Pusch
Tel. 0221 / 27 64 57 66
buedchen@awo-koeln.de

Büdchencafe (Büdchen am Rosenhof)

Offener Treff für Senior*innen.
*Kommen Sie mit ihren
Nachbar*innen bei einer Tasse
Kaffee ins Gespräch und genießen Sie
die gemeinsame Zeit.*

Jeden Dienstag, 15 – 17 Uhr
Platanenweg 14 a, 50827 Köln
Werner Pusch
Tel. 0221 / 27 64 57 66
buedchen@awo-koeln.de

„Iss mit – Guten Appetit!“ (Cafe Bickolo e.V.)

Mittwochs, 12.30 – 14 Uhr
Clemens-Hastrich-Straße 11,
50827 Köln
Gudrun Alles
Tel. 0221 / 595 26 25
leitung@bickolo.de

Stadtteilcafe (Cafe Bickolo e.V.)

*Die Möglichkeit zu Kontakt und
Geselligkeit sowie günstigem
Frühstück*

Mo, Di, Do, Fr 9 – 12 Uhr
Clemens-Hastrich-Straße 11,
50827 Köln

Gudrun Alles

Tel. 0221 / 59 52 625

leitung@bickolo.de

Büdchen Live

(Büdchen am Rosenhof)

*Vorträge, Filme, Basteln und
vieles mehr*

1x im Monat (donnerstags) 17 Uhr
Platanenweg 14 a, 50827 Köln

Werner Pusch

Tel. 0221 / 27 64 57 66

buedchen@awo-koeln.de

Frühstücksgruppe am Rosengarten

*Gemeinsames Frühstück und
geselliges Beisammensein*

Jeden Montag, 10 – 12 Uhr
Am Rosengarten 87, 50827 Köln

Maria Vauda

Tel. 01578 / 684 08 55

Frühstückstreff

(Aktion Nachbarschaft e.V.)

Jeden Mittwoch, 10 – 12 Uhr
Ossendorfer Weg 5, 50827 Köln

Sophie Adorf

Tel. 0172 / 720 90 32



Seniorenclubs / Seniorentreffs



Epiphaniaskirche (Evangelische Kirchengemeinde Bickendorf)

Jeden ersten Mittwoch im Monat,
Von 15 – 17 Uhr
Erlenweg 39, 50827 Köln

Nico Buschmann

Tel. 0221 / 88 87 79 24

**n.buschmann@gemeinde-
bickendorf.de**

Seniorenclub Edelweiß (Cafe Bickolo e.V.)

*Unsere Senior*innen treffen sich
wöchentlich zum gemütlichen
Beisammensein, Austausch und zum
gemeinsamen Kaffee und Kuchen .*

1x Donnerstag, 15 – 16.30 Uhr
Clemens-Hastrich-Straße 11,
50827 Köln

Gudrun Alles

Tel. 0221 / 59 52 625

leitung@bickolo.de

Seniorentreff (SKM Familienhaus Ossendorfpark)

Jeden 2. und 4. Montag im Monat,
14 – 16 Uhr
Franz-Raveaux-Straße 5b,
50827 Köln

Mechthild Frömbgen

Tel. 0221 / 94 65 62 41

Offener Treff (SeniorenNetzwerk Ossendorf)

Jeden Donnerstag ab 13 Uhr
Gemeinschaftsraum,
Peter-Franzen-Straße 9, 50827 Köln

Tel. 0221 / 95 15 40 49

Wohncafe Nebenan (Offener Treff des SeniorenNetz- werk Neuhrenfeld)

Jeden letzten Mittwoch
10 – 11.30 Uhr
Vasterstraße 2, 50825 Köln

Frau Prinz

Tel. 0221 / 92 16 19 14

Christine Tillmann

Tel. 0221 / 573 32 57

Seniorenberatungsstellen

Hier finden Sie Rat und Hilfe bei allen Fragen rund um das Älterwerden, z. B. zu den Themen Grundversicherung, Pflegeversicherung, Schwerbehinderung, ambulante Hilfen wie Pflegedienste und Mahlzeitendienste, Wohnen im Alter, Vorsorgevollmachten und gesetzliche Betreuungen und vieles mehr. Die Beratung ist kostenlos und vertraulich, in der Beratungsstelle oder bei Ihnen zu Hause.

Seniorenberatung der Diakonie GmbH Köln

Venloer Straße 419 – 421,
50825 Köln

Irina Drachenberg
Tel. 0221 / 22 19 44 00

Seniorenberatung des Deutschen Roten Kreuzes, Kreisverband Köln e. V.

Landmannstraße 34, 50825 Köln

Ulla Gerads, Evelin Leib
Tel. 0221 / 971 12 43

Seniorenberatung des Caritasverbandes für die Stadt Köln e.V. in Ehrenfeld

Geißelstraße 1, 50823 Köln

Mechthild Bläsius
Tel. 0221 / 56 95 78 12

Seniorenberatung der Diakonie GmbH Köln

Rochusstraße 214, 50827 Köln

Stephanie Außem
Tel. 0221 / 28 58 18 -12

Seniorenberatung (Cafe Bickolo e.V.)

Do 15 – 16.30 Uhr

Clemens-Hastrich-Straße 11,
50827 Köln

Gudrun Alles
Tel. 0221 / 59 52 625
leitung@bickolo.de



Für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund besteht zusätzlich folgendes Angebot:

**Arbeiterwohlfahrt Kreisverband
Köln e.V.**

**Veedel für Alle – Semtimiz
Ehrenfeld**

*Türkische Beratung für ältere
Menschen in Ehrenfeld*

Peter-Bauer-Straße 2, 50823 Köln

Selda Selbach,

Nagihan Arslan-Yüregir

Tel. 0221 / 573 32 15

veedel@awo-koeln.de

Weitere kostenfreie Beratungsangebote

Allgemeine Sozialberatung SKM Familienhaus Ossendorfspark

Persönliche Terminvereinbarung
Franz-Raveaux-Str 5b, 50827 Köln

Mechtild Frömbgen

Tel. 0221 / 94 65 62 41

familienhaus@skm-koeln.de

Allgemeine Sozialberatung SKM parsevalTREFF

Persönliche Terminvereinbarung
Parsevalstr. 2, 50827 Köln

Melanie Bühs

Tel. 0221 / 16 82 40 94

melanie.buehs@skm-koeln.de

Offene Sozialberatung Ökumenische Begegnungsstätte, Cafe Bickolo e.V.

Hilfe in Krisen und Notlagen sowie
Weitervermittlung an Fachstellen
und Angebote für Senioren
Dienstag und Donnerstag

Clemens-Hastrich-Straße 11
50827 Köln

Gudrun Alles

Tel. 0221 / 595 26 25

info@bickolo.de

Seniorenvertretung der Stadt Köln – Ehrenfeld

Die Seniorenvertretung der Stadt Köln wird alle fünf Jahre direkt gewählt in allen neun Bezirken der Stadt. Sie ist überparteilich und vertritt die Interessen der älteren Generation gegenüber der Stadt Köln und den Trägern der Seniorenarbeit und sonstigen seniorenrelevanten Einrichtungen.

Sprechstunde: jeden 2. Dienstag

im Monat, 16 – 18 Uhr

Bürgeramt Ehrenfeld

Venloer Straße 419 – 421

2. Etage, Zimmer 234

Tel. 0221 / 22 19 42 45

Sonstige Hilfen



Das andere Leben begleiten: Häuslicher Besuchsdienst für Menschen mit Demenz / stundenweise Entlastung für Angehörige DRK

Kreisverband Köln e.V.
Landmannstraße 34, 50825 Köln

Ulrike Braun

Tel. 0221 / 170 99 519

**dasanderelebenbegleiten@
drk-koeln.de**

Demenznetz Köln-Ehrenfeld: Hilfreiche Adressen und Veranstaltungen rund um das Thema Demenz

www.demenznetz-ehrenfeld.de

Tel. 0221 / 170 99 519

„Freunde alter Menschen“ – Besuchspartnerschaften

*Wir organisieren Besuchspartnerschaften und gemeinschaftliche Unternehmungen, auch per Telefon.
Wir haben ein offenes Ohr, um Ge-*

schichten und Geschichte über die Generationen hinweg lebendig zu erhalten. Wir engagieren uns vor allem für hochbetagte Menschen.

Ria Ostwald

Tel. 0221 / 95 15 40 41 oder

0176 / 75 87 57 64

koeln@famev.de

www.famev.de/koeln

Präventive Hausbesuche

Der Beratungsdienst bietet die Möglichkeit einer kostenfreien und unabhängigen Beratung zu allen Fragen rund um das Leben im Alter für Zuhause an.

Esther Hermes

Tel. 0221 / 57 33-299

e.hermes@awo-koeln.de



Kleiderkammer (Cafe Bickolo e.V.)

Di 9 – 13 Uhr, Mi 12.30 – 14 Uhr,
Do 9 – 12 Uhr,
Clemens-Hastrich-Straße 11
50827 Köln

Gudrun Alles

Tel. 0221 / 595 26 25

leitung@bickolo.de

Tafelausgabestelle Bickendorf (Aktion Nachbarschaft e.V.)

Nur mit Anmeldung!

Jeden Donnerstag, 15 – 17 Uhr
Ossendorfer Weg 5, 50827 Köln

Sophie Adorf

Tel. 0172 / 720 90 32

Häuslicher Besuchsdienst / DRK – Kreisverband Köln

*Das andere Leben begleiten:
Häuslicher Besuchsdienst für
Menschen mit Demenz / stunden-
weise Entlastung für Angehörige*
Landmannstraße 34, 50825

Ulrike Braun

Tel. 0221 / 17 09 95 19

Bickendorfer Fahrradbüdchen (Aktion Nachbarschaft e.V.)

Jeden Dienstag und Freitag,
15 – 18 Uhr

Wolffsohnstraße 12, 50827 Köln

Eva Schneider

Tel. 0152 / 37 72 35 02

Mitgestalten – Mithelfen

Wir brauchen und schätzen Sie und Ihre Hilfe!

Ihre Ideen, Fertigkeiten und Erfahrungen stehen bei uns hoch im Kurs. Wenn Sie etwas Zeit haben, die Kinder schon längst ihre eigenen Wege gehen, Sie das Berufsleben schon bereits reduziert oder hinter sich haben, suchen Sie vielleicht eine sinnvolle Aufgabe, möchten etwas für sich selbst und andere tun. Finden Sie mit uns im Gespräch heraus, welche Aufgabe Ihnen Freude machen würde!

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:

SKM Familienhaus Ossendorfpark

Mechtild Frömbgen

Tel. 0221 / 94 65 62 41

familienhaus@skm-koeln.de

Freunde alter Menschen e.V. – Besuchspartnerschaften

Ria Ostwald

Tel. 0221 / 95 15 40 41 oder

0178 / 698 83 08

koeln@famev.de

www.famev-koeln.de

Cafe Bickolo e.V.

Gudrun Alles

Tel. 0221 / 7 59 52 625

leitung@bickolo.de

Seniorennetzwerk Ossendorf Quäker Nachbarschaftsheim e.V.

Kreutzer Str. 5-9, 50672 Köln

Jörg Paschke

Tel. 0221 / 95 15 40 49

drh@quaeker-nbh.de

Sozialraumkoordination Köln Bickendorf / Westend / Ossendorf AWO Kreisverband Köln e.V.

Am Rosengarten 87, 50827 Köln

Frédéric Bravo Paredes

Tel. 0152 / 09 09 69 77

bravo@awo-koeln.de

Weitere interessante Angebote

Bürgervereinigung Köln-Ossendorf e.V. – am Puls für Ossendorf

Veranstaltet jeweils im September ein großes Veedelsfest.

Vorsitzender: Ralf Leisen
vorstand@

buergervereinigungossendorf.de

Gesellschaft der Karnevalsfreunde Köln-Bickendorf 1933 e.V.

Jeweils am Karnevalssonntag der „Beckendorfer Veedelszoch“.

Tel. 0221 / 530 53 99

www.karneval-koeln-bickendorf.de

geschaeftsstelle@gdk-bickendorf.de

Löstige Fastelovendsfründe Köln-Ossendorf 1978 e.V.

Jeweils am Karnevalssamstag der Ossendorfer Veedelszug.

Christoph Hentschel

Tel. 0179 / 223 64 50

www.lff-koeln.de

info@lff-koeln.de

Bürgerinitiative KULTURPFAD BICKENDORF

Und Führungen, Besichtigungen, z. B. Bickendorfer Rundgang

Uli Voosen

Tel. 0221 / 530 64 42

www.kulturpfad-bickendorf.koeln

kontakt@kulturpfad-bickendorf.koeln

koeln



Kultur im Veedel e.V.

*Förderung des Kulturellen in
den Stadtteilen Bickendorf
und Ossendorf*

Renate Klette

Tel. 0221 / 530 16 35

www.kultur-im-veedel.de

info@kultur-im-veedel.de

big-Magazin

Claudia Wingens

Tel. 0173 / 960 14 27

www.bickendorf.info/big-magazin

wingens@bigmagazin.de

Informationen über Angebote und Möglichkeiten vor Ort

Sozialraumkoordination Köln Bickendorf / Westend / Ossendorf

AWO Kreisverband Köln e.V.
Am Rosengarten 87, 50827 Köln

Frédéric Bravo Paredes

Tel. 0152 / 09 09 69 77

bravo@awo-koeln.de

SeniorenNetzwerk Ossendorf

Quäker Nachbarschaftsheim e.V.

Jörg Paschke

Tel. 0221 / 95 15 40 49

drh@quaeker-nbh.de

Seniorenkoordination Stadtbezirk Ehrenfeld

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Köln e.V.

Mareike Dunkel

Tel. 0221 / 17 09 95 18

**seniorenkoordination-ehrenfeld@
drk-koeln.de**

Impressum

Herausgeber

SeniorenNetzwerk
Ossendorf, Quäker Nach-
barschaftsheim e.V.
Kreutzer Str. 5–9
50672 Köln

Sozialraumkoordination

Köln Bickendorf /
Westend / Ossendorf
AWO Kreisverband
Köln e.V.
Am Rosengarten 87
50827 Köln

Text

Jörg Paschke
Frédéric Bravo Paredes
Mechtild Frömbgen
Gudrun Alles
Werner Pusch
Mareike Dunkel

Gestaltung

agnes stein berlin

Fotos

Titel © Robert Kneschke/
AdobeStock
S. 4 © Robert Kneschke/
AdobeStock
S. 5 © Jörg Paschke
S. 6 © Anna Shvets/pexels
S. 7 © Gudrun Alles
S. 8 © PhotoSG/fotolia
S. 9 © Gina Sanders/fotolia
S. 11 © Gabriel Blaj/fotolia
S. 13 © Matthias Zomer/
pexels
S. 14 © Kai Pilger/pexels
S. 17 © Jörg Paschke

In Zusammenarbeit mit



gefördert von



The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions. It emphasizes that every entry, no matter how small, should be recorded to ensure the integrity of the financial statements. This includes not only sales and purchases but also expenses, income, and transfers. The document also highlights the need for regular reconciliation of bank statements and the company's records to identify any discrepancies early on.

In addition, the document provides a detailed breakdown of the accounting cycle, from identifying the accounting event to the preparation of financial statements. It explains how each step in the cycle contributes to the overall accuracy and reliability of the financial data. The document also includes a section on the classification of assets and liabilities, providing examples and explanations for each category.

The second part of the document focuses on the practical application of accounting principles. It includes a series of exercises and examples that illustrate how to record transactions, calculate costs, and prepare financial statements. These examples are designed to help students understand the underlying concepts and apply them to real-world scenarios. The document also includes a section on the preparation of a balance sheet and an income statement, showing how the data from the accounting cycle is used to create these financial statements.

Finally, the document concludes with a summary of the key points discussed throughout the document. It reiterates the importance of accuracy, regular reconciliation, and the proper application of accounting principles. The document also includes a list of references and a glossary of key terms to help students further their understanding of the subject.