



**Kölner Senioren
Gemeinschaft**
FÜR SPORT & FREIZEITGESTALTUNG E.V.

April, Mai, Juni 2024



KSG aktuell

www.koelner-senioren.de * Telefon 0221 - 42 10 23 30

mit Kurs- und Veranstaltungsprogramm

**kostenlos
zum Mitnehmen**



Grußworte.....3
 Liebe Leserinnen, liebe Leser!.....3

Aus dem Verein

Editorial - Uta Schoser, Vorsitzende4
Jahreshauptversammlung5
 In meinem Kopf sind 1000 und eine Melodie6
 Theater - Gerd Buurmann7
 Kolumne Kamilla Bachtiosina:
 Lebenslanges Lernen 8
 Lesung von Prof. Dr. Drux 9
 KSG Bibliothek 9
 „Initiativen und Angebote gegen Einsamkeit“ ... 10
 Prävention kann viel bewirken!10
 Spendenaktion NETTO..... 11
 Handwerker gesucht.....11
 Stadtführung: Romanische Kirche St. Gereon .. 12
 Dialog Reisen Köln 13

Europa

Europa-Wahl 14

Köln

222 Jahre Kölner-Hänneschen-Theater..... 15
 Titelthema: Schwäne Köln..... 16 -17

Kulinarisches

Kolumne Marie Stehr: Kulinarisches28

Kurse und Veranstaltungen..... 18 - 27

Ihr Weg zur KSG, Aufnahmeantrag..... 29

Raumvermietung.....30

**Kurse und Veranstaltungen
 im Überblick**

Kurse.....18 - 21
 Aktuelle Kursgebühren - Kurzfassung18
 Veranstaltungsprogramm18
 Sport / Fitness / Gymnastik18
 Entspannung19
 Bewegung & Tanzen.....19
 Tischtennis.....19
 Gespräche / Gedächtnistraining / Philosophie 19
 Karten- / Brettspiele / Bridge20
 Kreativ - Singkreis20
 Sprachen: Engl. / Franz. / Ital. / Span.....20
 PC & Smartphone.....20
Veranstaltungen.....21 - 22
 Wandern21
 Terminplan, Adressen22
 Anzeigen Kurse und Veranstaltungen.....23 - 27



Copyright: Wolfhard Scherping,
www.schwaene.koeln

Personen mit Köln-Pass sind herzlich dazu eingeladen,

Mitglied der KSG Kölner Seniorengemeinschaft e.V. zu werden und an unseren Kursen teilzunehmen. Als Verein setzen wir uns aktiv gegen Altersarmut in Köln ein und freuen uns, durch die Unterstützung der Parität auch finanziell benachteiligten Menschen die Möglichkeit zu geben, an unseren sportlichen Aktivitäten und vielfältigen Angeboten teilzunehmen und zu profitieren. Dank der Unterstützung durch Förderprogramme der Parität können wir für **Köln-Pass-Inhaber** Mitgliedsbeiträge oder Kursgebühren erlassen, um auch bei begrenztem Budget eine Teilnahme zu ermöglichen. Für weitere Informationen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf vertrauensvoll an unser Vereinsbüro. Ihre Ansprechpartnerin ist Renate Grell, erreichbar unter der Tel. Nr. 0221 - 42 10 23 30, oder per E-Mail an klaus.zimmermann@koelner-senioren.de
 Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass jeder die Chance auf gesellschaftliche Teilhabe erhält.

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wie üblich, passen wir unser Titelbild der Jahreszeit an, um dann Bezug zu nehmen auf einigen Seiten in der KSG aktuell, was denn da alles passiert.

Lassen Sie sich überraschen von den schönen Bildern der Wasservögel auf unseren Kölner Weihern und wie sich Menschen ehrenamtlich um die Wasservögel kümmern.

Samstag, den 27.04.2024 um 11:00 h findet die Jahreshauptversammlung statt.

Ehrungen für langes Wirken in der KSG stehen auch diesmal am Ende des Geschäftsmäßigen im Fokus. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Kommen Sie zahlreich und freuen Sie sich auf lockeren Gedankenaustausch.

Offener Singkreis: Unser Chor freut sich über weiteren Zuwachs, und unsere Chorleiterin Christiane Cohen gibt Ihnen einen Einblick in alles Wunderbare, was beim Singen miteinander in unserem Körper geschieht. Titel: „In meinem Kopf sind tausend und eine Melodie“...

In der Kolumne von Kamilla Bachtiosina erklärt sie uns unter dem Titel: *“Lebenslanges Lernen”*, dass dies eine Einladung ist, unabhängig vom Alter aktiv am Leben teilzunehmen, um so geistige und auch körperliche Gesundheit zu fördern. Da sind Sie in der KSG mit so vielen ausgesuchten Kursangeboten genau richtig!

Eine Lesung von Herrn Prof. Dr. R.Drux: Sein Engagement für die literaturwissenschaftliche Gemeinschaft u.a. als Dekan und Leiter des Zentrums für Modernforschung in Köln zeichnen ihn als Wissenschaftler von internationalem Rang aus. Wir laden Sie ganz herzlich am 27.05.2024, 17:00 h zu dieser inspirierenden Lesung von Prof. Dr. Drux ein. Ein besonderes Vergnügen wartet auf Sie!

Neuheit:

KSG auf neuem NRW-Portal - NRW gegen Einsamkeit. Das Portal der Landesregierung stellt vielfältige Organisationen vor, die der Einsamkeit vorbeugen können.

(<https://www.land.nrw/einsamkeit>)

Getreu auch nach unserem Motto: Gemeinsam mehr erleben!

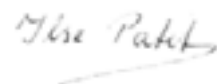
Dialog-Reisen bietet Ihnen am 25.05.2024 um 16:15 h am Alter Markt 36-42 TIME RIGHT an. Gemeinsam mit Björn Heuser als Straßenbahnfahrer lernen Sie die spannende Zeit (durch die Virtual-Reality-Brille) des unzerstörten Köln vor dem zweiten Weltkrieg durch die Spezialbrille kennen.

Abschluss: Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich denke, dass wir Sie mit unserer Führung durch den Blätterwald der neuen KSG aktuell überraschen werden. Studieren Sie in Ruhe oder machen Sie einen Probetermin bzw. lassen Sie sich einfach kostenlos beraten. Mit Schwung in den Frühling erfreuen Sie sich an unseren zahlreichen Angeboten. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen Ihr

Redaktionsteam, sowie alle Mitarbeiter/innen und Ehrenamtler der KSG

Ihre Marion Gierlich / Ilse Patet


M. Gierlich,
Redaktion



I. Patet,
Layout



K. Bachtiosina,
Kolumne



M. E. Stehr,
Kolumne



Dr. G. v. Thiel,
Lektorin u.
Gastbeiträge

Sollten Sie bisher noch nicht den Weg zur KSG und zu den tollen Angeboten gefunden haben, schauen Sie auf Seite 21 und 29! Der Weg zur KSG: Geschenk-Gutscheine, Aufnahmeantrag



Uta Schoser, Vorsitzende

Liebe Mitglieder, Interessenten und Freunde der KSG!

Senioren!

Der Begriff Senioren wird inzwischen häufig verwendet: Seniorenhaus, Seniorenfahrt, Seniorenteller. Früher, also noch vor etwa 50 Jahren und mehr, war das nicht so häufig. Das Seniorenhaus hieß Altersheim, eine Seniorenfahrt gab es kaum oder sie hieß Kaffeefahrt, und der Seniorenteller hat sich im Gegenstück zum Kinderteller auch erst vor nicht allzu langer Zeit etabliert.

Der Begriff Senior, besser Senior/innen, hatte ursprünglich eine fachspezifische Bedeutung, meinte den älteren in einem Familienverband im Gegensatz zum Junior, wurde also in Abgrenzung zu den Junior/innen benutzt und gedacht. In vielen Bereichen wie z.B. der Wirtschaft ist das heute noch so. Dabei ist der Begriff "Senioren" durchaus positiv gemeint, d.h. es handelt sich dabei um eine Persönlichkeit, die schon gestanden ist, Erfahrung hat, einen gewissen Wohlstand erreicht hat sowie verdienstermaßen Vertrauen und Ansehen genießt.

Daher kann man die verstärkte Nutzung des Wortes in der heutigen Zeit gut verstehen. Um z.B. ein Wort wie Altersheim und die dahintersteckende Wirklichkeit freundlicher und positiver zu verknüpfen, hat man ein Seniorenhaus daraus gemacht. Es soll verständlicherweise zur Folge haben, dass eine solche Einrichtung wertschätzender wahrgenommen und auch - diesem Anspruch entsprechend - besser geleitet wird. Das gelingt auch zu einem guten Teil. Ich beobachte aber gleichzeitig, dass der Begriff Senior/innen, möglicherweise genau durch diese neue Verknüpfung mit

einer bestimmten Wirklichkeit, eine vielleicht eher negative Bedeutung bekommen hat.

In vielen Begegnungen erfahre ich, dass niemand mehr Senior/in sein will, etwa weil damit die letzte Station im Leben verbunden wird: „So alt kann ich gar nicht werden, um mich als Senior/in zu fühlen“, ist ein O-Ton, der dies zusammenfasst.

Als 1977 unsere Seniorengemeinschaft KSG gegründet wurde, war der Begriff Senioren noch positiver besetzt. Dies hat sich wie beschrieben geändert und macht es für unseren Verein nicht einfacher, neue Mitglieder zu gewinnen. Sollten wir deswegen unseren Namen ändern, einen peppigeren Titel im heutigen Sinne finden?

Ich meine, Nein!

Menschen ab einem Alter von 50 Jahren können guten Gewissens nicht mehr als Junior/in, sondern als Senior/in bezeichnet werden. In der Gesamtheit der Bevölkerung gehören wir in dieser Altersgruppe nun mal zu den Älteren. Das bedeutet aber nicht das Ende. In obigem Sinne haben wir dadurch viele positive Eigenschaften. Auch diese spätere Phase kann, wie in jeder anderen Lebensphase auch, prima mit Leben gefüllt und Lebensfreude empfunden werden. Genau dafür steht unser Verein KSG!

Es grüßt Sie sehr herzlich,

Uta Schoser
Vorsitzende

KSG, Luxemburger Str. 136 (GE110), 50939 Köln

Einladung zur Jahreshauptversammlung 2024

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder,

hiermit lade ich Sie herzlich zu unserer Jahreshauptversammlung ein:

Samstag 27. April 2024 um 11:00 h

KSG Treff 50+, Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung, Feststellung der Anwesenheit
2. Wahl der Versammlungsleitung und der Schriftführung
3. Bericht des Vorstandes incl. Bericht des Schatzmeisters als Gespräch
4. Aussprache zu den Berichten, Wünsche an den Verein
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Kandidaten/innen (Schatzmeister/in und 2 Kassenprüfer/innen)
8. Wahlen (eines/r Schatzmeisters/in; Wahl von 2 Kassenprüfer/innen)
9. Vorstellung und Genehmigung des Haushaltsvoranschlages
10. Anträge und Verschiedenes
11. Ehrungen
12. Termine
13. Vorstellung des neuen Singkreises durch Frau Cohen

Für das leibliche Wohl ist gesorgt, und wir freuen uns auf einen Ausklang der Versammlung bei einem lockeren Gedankenaustausch.

Es wäre sehr schön, wenn Sie kommen!

Mit freundlichen Grüßen

Uta Schoser

Vorsitzende

KSG Kölner Seniorengemeinschaft e.V., Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, Telefon 0221 - 42 10 23 30

www.koelner-senioren.de, ksg@koelner-senioren.de

Geschäftsführender Vorstand: Uta Schoser, Dr. Klaus Zimmermann, kom, Günter Rompzig

Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft Köln, IBAN: DE06 3702 0500 0007 0333 00, BIC: BFSWDE33XXX

Sparkasse KölnBonn, IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69, BIC: COLSDE33

„In meinem Kopf sind tausend und eine Melodie“...

„In meinem Kopf sind tausend und eine Melodie“ ...

... so der Text eines der Lieder, die wir uns kürzlich im Senioren-Chor der KSG zueigen gemacht haben. Wer kennt sie nicht, diese sich auch gern zu Ohrwürmern entwickelnden Melodien aus den verschiedensten Phasen unseres Lebens? Und wieviel Freude erleben wir, wenn wir sie aus dem Kopf klingend in die Freiheit entlassen und mit anderen teilen können!

Mittlerweile sind wir etwa 10 Frauen, die sich wöchentlich dieses Vergnügens gönnen. Ein Zugewinn an Lebensqualität! Unser Repertoire setzt sich neben Vorschlägen der Chorleitung auch aus denen der Teilnehmer*innen zusammen. Bisher konnten wir schon etliche Wünsche erfüllen. Dazu zählen traditionelle deutsche Lieder genauso wie solche aus aller Welt. Vor fremdsprachlichen machen wir ebenso wenig Halt wie vor kölschen. Wir singen ein- oder mehrstimmig mit und ohne Klavierbegleitung.



Und konnten bei der letzten Weihnachtsfeier der KSG feststellen, dass unser Gesang durchaus ansteckend wirkt. Das motiviert!

Aber unsere Motivation hat noch tiefere Wurzeln. Und die liegen im grundsätzlichen Wert des Singens – besonders auch im Alter.

Sir Yehudi Menuhin, der bekannte Geiger, schrieb als Schirmherr von Il canto del mondo zur Bedeutung des Singens: „Das Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen, denn sie ist die natürlichste und einfachste Weise, in der wir ungeteilt da sind und uns ganz mitteilen können – mit all unseren Erfahrungen, Empfindungen und Hoffnungen. Das Singen ist zuerst der innere Tanz des Atems, der Seele, aber es kann auch unsere Körper aus jeglicher Erstarrung ins Tanzen befreien und uns den Rhythmus des Lebens lehren.“ ... „Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus

ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“

Damit sind schon wesentliche Ebenen und Wirkungen des Singens angesprochen. Singen, das soll auch nicht unerwähnt bleiben, ist ebenso hervorragende Demenzprohylaxe. Das musikalische Gedächtnis ist weit verzweigt im Gehirn angelegt, es bleibt daher länger geschützt vor zerstörerischen Auswirkungen von Demenz. Diese Erkenntnis greift das Berliner Projekt „Resonare“ für Betroffene und ihre Angehörigen auf, das von dem Forscher für Altersmedizin, Prof. Oliver Peters von der Charité, begleitet wird. Singen hat in diesem Projekt Vorrang vor anderer

Beschäftigung mit Musik: es trainiert das Kurzzeit- und das Arbeitsgedächtnis, aktiviert das Hirnareal für räumliches Denken und Sprache und stimuliert die Großhirnrinde, von wo die Motorik gesteuert wird. Singende Menschen haben gute Chancen länger fit zu bleiben, sowohl körperlich als auch

geistig-seelisch. Das Singen im Chor hält weitere Freuden bereit: wie beglückend ist es, Hemmungen zu überwinden und, getragen vom Klangteppich der anderen Stimmen, die eigene nach Jahren wiederzufinden und Teil eines harmonischen Zusammenklangs zu werden.

Unser Chor versteht sich als „Singing-Pool“. Mittwochs zwischen 16:00 und 17:30 h ist er in Raum 3 der KSG im Uni-Center geöffnet. Jede und jeder ist herzlich eingeladen, probeweise einzusteigen – um dann regelmäßig dabei zu sein.

Wir freuen uns auf Sie!

Christiane Cohen, Chorleiterin

"Nimm, was du hast, und fliege damit."

"Nimm, was Du hast, und fliege damit."

Diese Worte stammen von Jim Henson. Für mich ist Jim Henson einer der größten Künstler des 20. Jahrhunderts. Er hat aus lediglich einem größeren Teil grünen Stoffs, etwas rotem Stoff, einem halbierten Ping-Pong-Ball und einem Filzstift eine große Lebensgeschichte verfasst, nämlich Kermit den Frosch.

Jim Henson war ein Puppenspieler und Regisseur. Neben zahlreichen Filmen produzierte er auch die Muppet Show. Als Kind, das in einem Dorf aufwuchs, in dem es kein Theaterhaus gab, war die Muppet Show mein erster Einblick in die Welt des Theaters. Dort sah ich Frösche, Schweine, Bären, Hunde, Adler, Monster und andere Kreaturen, die auf einer Bühne ihre Geschichten präsentierten. Schon als Kind wusste ich, dass ich das auch einmal machen würde, wenn ich groß bin. Mir war klar: Wenn ich einmal erwachsen bin, will ich Kermit der Frosch werden.

Nun bin ich erwachsen und arbeite als Schauspieler, Regisseur und Moderator. Ich habe sogar meine eigene wöchentliche Varieté-Show im ARTheater in Köln unter dem Namen „Kunst gegen Bares“.

In der Kölner Seniorengemeinschaft leite ich zudem einen Theaterkurs. Seit über zehn Jahren arbeite ich schon mit Senioren in der Theaterarbeit, weil gerade Senioren wunderbar nach dem Motto leben können: "Nimm, was du hast, und fliege damit."

Senioren haben ein langes Leben, viel Erfahrung und einen reichhaltigen Erinnerungsschatz an Freud und Leid, aus dem sie schöpfen können. Es ist ein Geschenk, ihnen beim Fliegen auf der Bühne zuzuschauen. Allein schon die vom Leben wunderschön gezeichneten Bewegungen, die von Erfahrung angeereicherten Gesichter und Hände, die Falten und Schrammen sind Kunstwerke. Das Alter formt Kunstwerke. In jedem alten Menschen wohnen mehr Geschichten als im ganzen Goethe.

Diese Erfahrungen und Geschichten zu nutzen, um damit neue alte Geschichten zu erzählen, das ist

der Antrieb meiner Arbeit.

Jim Henson war Amerikaner. Seine Muttersprache war Englisch. Im Englischen wird der Schauspieler als „actor“ bezeichnet, also Akteur. Mir gefällt das Wort Akteur deutlich besser als Schauspieler, denn Menschen auf der Bühne stellen nicht vornehmlich etwas zur Schau, sondern sie zeigen vielmehr handelnde Personen, ja, sie handeln selber. Sie bringen sich ins Spiel ein, sie schaffen einen Ort zum Schauen. Nichts anderes bedeutet das aus dem Altgriechischen stammende Wort Theater: Ein Ort zum Schauen.

Akteure verstehen ihren Körper als Instrument, das sie nutzen, um Geschichten zu erzählen. Meine Aufgabe besteht darin, den Menschen in meinem Kurs zu helfen, die Kunst in sich zu finden – in ihren Biografien, Körpern, Erlebnissen und Eigenarten. Um Geschichten auf der Bühne zu erzählen, bedarf es genauen Hinhörens, Aufspürens und bewussten Bewegens. Akteure müssen sich stets auf



Foto: Ilse Patet

die Geschichten fokussieren, die erzählt werden wollen, auf die Töne, Geräusche und Worte, die unabdingbar sind, sowie auf die Stille, die dafür ausgehalten werden muss.

Wer Theater spielt, schafft neue Geschichten. Hedwig Dohm war eine Schriftstellerin und Schauspielerin des 19. Jahrhunderts. Sie war aber auch noch in den ersten beiden Jahrzehnten des 20. Jahrhunderts im hohen Alter aktiv und erschuf neue Geschichten. Mit über 70 Jahren hat sie etwas Wunderbares geschrieben. Ich möchte diesen Text mit ihrer Aufforderung beenden:

„Sei etwas! Schaffen ist Freude. Und Freude ist fast Jugend.“

Gerd Buurmann



Lebenslanges Lernen

Ein Schlüssel zur Erhaltung von Geist und Körper

Lebenslanges Lernen ist eine Reise, die weit über die traditionellen Bildungswege hinausgeht und tief in die Entfaltung unserer kognitiven und motorischen Fähigkeiten eingreift. Es ist ein universelles Konzept, das alle Generationen betrifft und fordert, denn unser Gehirn, vergleichbar mit einem Muskel, benötigt kontinuierliche Anregung, um leistungsfähig zu bleiben. Der Ausbau und Erhalt unserer geistigen und körperlichen Fähigkeiten durch Lernen und regelmäßige Übung ist essentiell, um ein erfülltes und gesundes Leben zu führen.

Vielfältige Wege des Lernens

Lernen nimmt viele Formen an und findet in allen Bereichen des Lebens statt. Es ist nicht auf das Klassenzimmer beschränkt und hört nicht auf, sobald wir die Schule oder Universität verlassen. Lebenslanges Lernen umfasst alles, von formaler Bildung bis hin zu informellen Erfahrungen, die uns helfen, neue Fähigkeiten zu erlernen und bestehende zu vertiefen.

Yoga und Tai Chi zum Beispiel sind nicht nur Übungen zur Verbesserung der körperlichen Fitness und Flexibilität, sondern sie schärfen auch den Geist und fördern die Achtsamkeit. Diese Praktiken lehren uns, wie wir unsere Atmung kontrollieren und unseren Körper bewusst wahrnehmen können, was zu einer besseren geistigen und körperlichen Gesundheit führt.

Singen und Theater sind ebenfalls kraftvolle Instrumente des Lernens. Sie verbessern unsere kognitiven Fähigkeiten durch Merkfähigkeit und Sprachgebrauch und fördern auch soziale Interaktion und emotionale Intelligenz.

Weitere Beispiele für lebenslanges Lernen sind das Erlernen neuer Sprachen, das Spielen eines Musikinstruments oder das Engagieren in ehrenamtlicher Arbeit. Jede dieser Aktivitäten fordert unser Gehirn heraus und trägt zu seiner Vitalität bei. Sie ermutigen uns, bestehende Grenzen zu überschreiten und neue Horizonte zu entdecken.

Herausforderungen und Chancen

Lebenslanges Lernen stellt sowohl eine Herausforderung als auch eine Chance dar. Es erfordert Engagement, Disziplin und die Bereitschaft, aus der Komfortzone herauszutreten. Doch genau diese Herausforderung macht das Lernen so wertvoll. Indem wir unser Gehirn regelmäßig trainieren und neue Fähigkeiten erwerben, können wir dem mentalen Altern entgegenwirken und unsere Lebensqualität erheblich



verbessern. Das Gehirn, wie ein Muskel, verkümmert ohne regelmäßiges Training. Kognitive Aktivitäten wie Rätsel lösen, Bücher lesen oder neue Fähigkeiten erlernen, halten das Gehirn aktiv und fördern die neuronale Plastizität, was zu einem längeren und gesünderen Leben führt.

Fazit

Lebenslanges Lernen ist eine Einladung, unabhängig vom Alter aktiv am Leben teilzunehmen und sowohl geistige als auch körperliche Gesundheit zu fördern. Es ist eine Verpflichtung gegenüber uns selbst, unsere Fähigkeiten ständig zu erweitern und zu verbessern.

Wir leben in einer Welt, die reich an Kultur und Bildungsangeboten ist. Nutzen wir diese Ressourcen, um uns selbst herauszufordern, zu wachsen und zu gedeihen. Ob durch den Besuch eines Konzerts, die Teilnahme an einem Online-Kurs, das Erlernen einer neuen Sportart oder das Engagement in der Gemeinschaft – jede Erfahrung zählt.

Lassen Sie uns lebenslanges Lernen als das begreifen, was es wirklich ist: Eine Lebensweise, die uns erlaubt, bis ins hohe Alter geistig rege und körperlich aktiv zu bleiben. Beginnen Sie heute mit einem kleinen Schritt und entdecken Sie die Freude am Lernen neu. Denn in jedem von uns steckt die unendliche Fähigkeit zu lernen, zu wachsen und zu blühen.

Vortrag von Prof. Dr. R. Drux am Mo., 27.05.2024, 17:00 h



Professor Dr. Rudolf Drux, Emeritus der Universität zu Köln, hat sein Fachgebiet ‚Neuere deutsche Literaturgeschichte und Allgemeine Literaturwissenschaft‘ über 40 Jahre lang in Forschung und Lehre engagiert und erfolgreich vertreten.

Nach dem Ersten Staatsexamen für das Lehramt an Gymnasien (1973), der Promotion zum Dr. phil. (1976) und der Habilitation

in ‚Neuerer deutscher Philologie‘ (1984) in Köln lehrte er dieses Fach dort bis 1990, bevor er den Ruf auf die Professur für ‚Deutsche Literatur und Kulturwissenschaft‘ an der TU Darmstadt erhielt. Dort war er 1995/96 Dekan des Fachbereichs 2 und Mitbegründer des Graduiertenkollegs ‚Technisierung und Gesellschaft‘.

1996 wurde er an die Universität zu Köln auf den o.a. Lehrstuhl zurückberufen, den er bis 2014 innehatte. In diese Zeit fielen neben Gastprofessuren an den Universitäten von Wrocław (Pl.), Wisconsin / Madison (USA) und Venedig (It.) die Direktion des Zentrums für

Moderneforschung sowie die Leitung der Moderne-Klasse der Graduiertenschule A.R.T.E.S. (seit 2008).

Zudem war er von 2009 bis 2015 Vorsitzender der interdisziplinären Lichtenberg – Gesellschaft und seit 1998 im Vorstand der Goethe – Gesellschaft in Köln, deren Vorsitz er von 2021-2023 wahrnahm.

Seine Schwerpunkte in Forschung und Lehre liegen auf der Geschichte der deutschen Dichtung vom Frühbarock bis zum Vormärz (1616-1848) sowie der Literatur im 20. Jahrhundert. Außerdem hat er die Wechselbeziehungen zwischen Kultur- und Technikgeschichte untersucht, die er vor allem an Vorstellungen vom ‚Künstlichen Menschen‘ (KI und IVF) in Literatur und Wirklichkeit verfolgt. Aus diesem Gegenstandsbereich ging ein interdisziplinäres Forschungsprojekt hervor, das sich in etlichen Veröffentlichungen niederschlug und ihn über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt gemacht hat.

Wir laden Sie herzlich zu einem sicherlich interessanten und zugleich unterhaltsamen Vortrag von Prof. Dr. Rudolf Drux ein, bei dem er Einblicke in ein spannendes Thema seiner Wahl geben wird: „Ansichten über den Weiterbau des Kölner Doms“ in Prosa und Versen von Goethe bis Heine (1819-1848). Eine kommentierte Lesung. Lassen Sie sich überraschen! (Siehe S. 27)

„KSG - Bibliothek“

Wir haben eine reich bestückte Bücherwand. Es sind alles Spenden von Teilnehmer*innen und Mitglieder der KSG. So sollen die Bücher auch einfach allen kostenlos zur Verfügung stehen - ein Geben und ein Nehmen. Das Interesse ist groß.

Deshalb möchten wir wieder für Ordnung und Überblick sorgen.

Hier ein paar Hinweise zur Optimierung der Nutzungsmöglichkeiten und Einladung zur Mitarbeit / Mitüberlegung.

- Durchsicht des Bestands und Aussortieren dessen, was nicht mehr gefällt
- 5 Kategorien: Belletristik (Romane, alphabetisch geordnet), Kriminalromane, Sachliteratur u.a.

Vielleicht haben Sie ja auch doppelte Exemplare zu Hause, die Sie spenden möchten und für empfehlens- und lesenswert halten. Vielleicht quillt der häus-



Foto: Ilse Patet

liche Bücherschrank auch einfach über. Für ganze Bibliotheken und Lexika ist der Platz allerdings zu klein.

Zur Erleichterung der Übersicht sollen Klemmbuchstützen und Fachbodenteiler angeschafft werden. Vielleicht schlummert auch solches Material überflüssigerweise zu Hause?!

Gerne nehmen wir dieses Thema auch im Gesprächskreis am Di. 27.02.2024 auf. Gute Ideen sind immer willkommen.

Lilo Osmański/ Ilse Patet

Begegnung, Sport und Bewegung beugen Einsamkeit besonders gut vor -

KSG e.V. auf neuem NRW-Portal

„Initiativen und Angebote gegen Einsamkeit“

„Einsamkeit ist die neue soziale Frage unserer Zeit. Sie wirkt sich nicht nur auf das Leben der Betroffenen negativ aus. Einsamkeit fordert auch unser Gesundheits- und Sozialsystem heraus und schadet dem gesellschaftlichen Zusammenhalt“, das betonte unlängst NRW-Ministerpräsident Hendrik Wüst. Die Politik müsse den Kampf gegen Einsamkeit annehmen und zu einem Grundanliegen ihres Handelns machen. Alle staatlichen Ebenen müssen sich mit dem Phänomen grundsätzlich auseinandersetzen. Während Einsamkeit lange als ein Thema im Alter betrachtet wurde, hat die Corona-Pandemie laut einer neuen Einsamkeitsstudie verdeutlicht, dass davon Menschen jeden Alters betroffen sein können. Diese Erkenntnisse sollen mit in einen neuen NRW-Aktionsplan gegen Einsamkeit einfließen. Die NRW-Landesregierung möchte das Thema Einsamkeit aus der Tabuzone holen. Weil Freundschaften, Sport und Bewegung Einsamkeit besonders gut

vorbeugen, sollen genau die Institutionen gestärkt werden, die diese Räume der Begegnung schaffen und erhalten. Zudem sollen Risikogruppen besonders in den Blick genommen werden; dazu zählen etwa Haushalte mit finanziellen Einschränkungen oder arbeitslose Jugendliche. Freizeitangebote und Aufenthaltsorte sollten so gestaltet sein, dass sie Begegnungen ermöglichen. Zudem hilfreich sein könnten Maßnahmen, die soziale und emotionale Kompetenzen stärken, sowie Maßnahmen gegen Diskriminierung und Vorurteile und für Toleranz und Integration.

Unsere KSG e.V. bietet Räume der Begegnung und präventive Freizeit- und Sportangebote. Somit wurde sie auf das neu eingerichtete NRW-Portal „Initiativen und Angebote gegen Einsamkeit“ (Link: <https://www.land.nrw/einsamkeit>) mit aufgenommen. (ms)

Prävention kann viel bewirken!

Die Bedeutung dessen ist mir nochmal besonders Ende letzten Jahres bei einem Vortrag über Altersdepression von Dr. Forugh Dafsari, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie an der Uniklinik (Leiterin der AG Depression im höheren Lebensalter der Uniklinik) klar geworden. Was mich überrascht hat: Altersdepression hat statistisch ihren ersten Höhepunkt bereits um das 55. Lebensjahr und beginnt von der Definition her ab dem 60. Lebensjahr. Dieser Vortrag wurde organisiert vom runden Tisch Seniorenarbeit im Bezirk Lindenthal, an dem ich für unseren Verein KSG teilnehme. Altersdepression, ein Thema, da werden Sie jetzt denken, na super, was hat das in unserem Vereinsmagazin zu suchen? Aus dem, was ich dort gelernt habe, im sozusagen umgekehrten Sinne ganz viel:

Unser Verein KSG mit seinen vielen Aktivitäten und Möglichkeiten ist die beste Prävention gegen viele Beschwerden und Widernisse, die einem immer im Leben, aber auch besonders im Alter begegnen können und das meine ich sowohl im physischen wie im psychischen Sinne. Deswegen ist es genau das Richtige, mit oder ohne Beschwerden, gesellig zu sein, sich auszutauschen, zu genießen und nicht einsam zu sein.

Ganz konkret hat in unserem Verein schon einiges begonnen, was wir auch fortsetzen werden. Näheres dazu finden Sie in dieser Ausgabe unseres Vereinsmagazins KSG aktuell, welches unser Redaktionsteam wieder mit viel Liebe und Einfallsreichtum für Sie zusammengestellt hat. (us)

KSG im Bewerberfeld für die regionale

Spendenaktion von NETTO -

vom 06.02. - 08.03.2024 online mitstimmen

Das Unternehmen „NETTO – Marken Discount“ hat eine neue Runde seiner regionalen Spendenaktion gestartet! Unter dem Motto „Bring dich ein für deinen Verein“ kann man sich auf eine 17-wöchige Spendenpartnerschaft mit mindestens einer regionalen Netto-Filiale bewerben.

Die Bewerbung der KSG wurde Ende Januar 2024 angenommen, so dass wir im Bewerberfeld sind.

Im nächsten Schritt kann nun im Zeitraum vom 26.02. - 08.03.2024 online für die beworbenen Vereine abgestimmt werden. Das Abstimmungsergebnis entscheidet mit, wer ein regionaler Spendenpartner wird. Wenn dann das Votingergebnis ausgewertet wurde, stehen die regionalen Spendenpartner fest und wer-

den einer oder mehreren Netto Filialen zugeordnet. Im Zeitraum von 03.06. - 28.09.2024 können durch "Aufrunden" an der Kasse oder durch Abgabe einer "Pfandbonspende" die Vereine unterstützt werden.

Für uns gilt jetzt:

Mitstimmen und möglichst viele Stimmen gewinnen. Dazu hat die Geschäftsstelle kurz vorher den Link an die KSG-Mitglieder versendet.

Sofern die Zeit noch nicht abgelaufen ist, wenn Sie unser Magazin jetzt lesen, stimmen Sie bitte mit und ermuntern Sie gerne Freunde und Bekannte zum Mitstimmen für die KSG, z.B. durch Weiterleitung des Links. (ms)

Handwerker gesucht -

Ihre handwerklichen Fähigkeiten sind gefragt!



Sicherlich gibt es unter unseren Mitgliedern einige Personen, die sich gerne mit ihrem handwerklichen Geschick in der KSG, Sülz, Luxemburger Str. 136, ehrenamtlich einbringen möchten.

Immer mal wieder geht etwas kaputt, Kleinigkeiten müssten repariert, Gardinen einmal aufgehängt, Möbel verrückt, Nägel in die Wand geschlagen werden, etc.

Helfende Hände sind uns immer willkommen.

Melden Sie sich gerne in unserer Geschäftsstelle bei Frau Rueger, Frau Grell, telefonisch unter 0221 - 42 10 23 30 oder per E-Mail: info@koelner-senioren.de

Wir freuen uns auf Sie!

Führung mit Dialog-Reisen-Köln

durch das neue Stadtarchiv

Am Eifelwall 5 in Köln in der Nähe der Universität

Nachdem das alte Archivgebäude in der Südstadt den 2. Weltkrieg überlebte, stürzte es am 03. März 2009 durch einen Baufehler an einer neuen U-Bahn-Trasse ein, wobei sogar zwei Menschen ums Leben kamen.

Seit September 2021 befindet sich am Eifelwall



Europas modernstes kommunales Archiv. Hier sind das historische Archiv und das Rheinische Bildarchiv untergebracht. Erbaut wurde das Gebäude nach den Plänen des Architekturbüros Waechter + Waechter, Architekten aus Darmstadt. Eine hochkomplexe Gebäudetechnik sorgt für neun verschiedene Klimazonen, um für alle Archivalien optimale konservatorische Bedingungen zu gewährleisten. Zur effizienten Nutzung der Energie wurde ein Eisspeicher mit 400.000 Litern Wasser im Erdreich verbaut. Im Innern ist das Gebäude transparent, lichtdurchflutet und es wurde viel Naturholz der Douglasie verwendet.



Lesesaal

(Quelle: Stadt Köln)

Auf insgesamt 50 Regalkilometern in 28 Magazinräumen lagert Schriftgut aus über 1.000 Jahren

Stadtgeschichte. Die älteste Urkunde stammt aus dem Jahr 922. Von der mittelalterlichen Urkunde bis zum Schulzeugnis ist alles vorhanden.

Das Rheinische Bildarchiv umfasst rund 5,5 Millionen Fotografien in vielen Formaten.

Das Archiv ist überwiegend bekannt für die ganz alten Sachen, was aber nur einen Teil ausmacht. Aus der Zeit bis 1815 beherbergt es 65.000 Urkunden.



Foto: Web - Stadt Köln / © Rheinisches Bildarchiv/Michael Albers,

Die einzelnen Stücke werden nicht einzeln gezählt sondern in Kartons, dann in Regalböden und dann in laufenden Metern. Im Moment sind 32 Regal-Kilometer belegt. Es ist aber Platz für 50 Regalkilometer.

Es werden z.B. Ratsbeschlüsse, Urkunden, Verträge, Grundstücksverkäufe etc. behalten, allein um Rechtssicherheit von Entscheidungen zu gewährleisten. Karten, Pläne (wie z.B. der Grundriss vom Gürzenich), Straßenbahnlinien und sogar Abgangszeugnisse der Schulen lagern hier.

Die ausgebildeten Archivaren lernen u.a. wie das Leben in der Stadt und was interessant für die Zukunft ist, welche Unterlagen wichtig sind oder welche vernichtet werden können.

Das alte Archiv wurde 1970 für ca. eine Laufzeit von 30 Jahren errichtet. Tatsächlich platzte das Haus in den 2000er Jahren aus allen Nähten. Überall wurden Kartons gestapelt. Zwei Wochen vor dem Einsturz wurde noch besprochen, wo ein neues Gebäude stehen soll. Es müsste zentral sein, für analoge und digitale Unterlagen, die Temperaturschwankungen müssen ausgeglichen werden. Ein Magazin, Lese- und Ausstellungsraum soll dabei sein.

Ein Glück war nach dem Einsturz, dass viele wichtige Unterlagen z.B. für die Rente und das Erbe schon auf Microfilm übertragen und ausgelagert waren, so dass diese Sachen schnell wieder zur Verfügung standen.

Allerdings dauert es immer noch mehr als 20 Jahre bis alle Archivarien wieder gereinigt und aufbereitet sind. Teilweise werden kleine Schnipsel mit



einem Minibügeleisen glatt gebügelt.

Die Führung war hochinteressant, und wir bekamen einen guten Einblick, was ein Stadtarchiv ausmacht.

*Ilse Patet
u. Fotos*



Dialog-Reisen Köln
www.dialog-reisen.koeln

Kölner Einblicke und Stadtfahrten

... speziell für unsere Mitglieder!

Dialog-Reisen Köln bietet für die Kölner Seniorengemeinschaft (KSG) Stadtspaziergänge, Stadterkundungen und Stadtfahrten, z. T. zum Sonderpreis an.

Auskunft: Klaus Zimmermann (mob.: 0162 2325835, E-Mail: dialog-reisen.koeln@gmx.de oder im Büro der KSG)



TIMERIDE (Angebot Nr. 24 – 2)

Tauchen Sie ein ins Köln der Goldenen Zwanziger!

Begeben Sie sich in die verschiedenen Epochen der Kölner Stadtgeschichte und lassen Sie sich mit **TIMERIDE** Köln die preisgekrönte Topattraktion für Jung und Alt nicht entgehen. Sie erleben hautnah das historische Stadtbild und das faszinierende Lebensgefühl der legendären Goldenen Zwanziger. Gemeinsam mit dem Straßenbahnfahrer Pitter (alias Björn Heuser) und mit Hutmacherin Tessa entdecken Sie im **SENSEUM** am Heumarkt die spannende Zeit im unzerstörten Köln vor dem Zweiten Weltkrieg. Sie erleben die Domstadt im Aufbruch: Kino, Mode, Musik, Lebensfreude, Optimismus ... und endlich wieder Karneval!

Donnerstag, 23. Mai 2024, 16.15 Uhr, Treffpunkt: Alter Markt 36 – 42

Preis: 18,90 €

(anschließend Gelegenheit zum gemütliches Beisammensein in einem nahe gelegenen Restaurant)

Mit Freu(n)den unterwegs

-

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung - Bitte ausschneiden und im Büro der KSG abgeben, dorthin schicken oder faxen: 0221/9417601!

Anmeldung: Angebot Nr. 24 – 2 TIMERIDE (Anmeldeschluss: 20. April 2024)

Hiermit melde ich mich/uns* verbindlich an und verpflichte mich, den o. a. Reisepreis **nach Zugang der Anmeldebestätigung** pünktlich zu überweisen. Die AGB und die Datenschutzerklärung (vgl. www.dialog-reisen.koeln), die auf Wunsch zugeschickt werden, habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere sie. Zudem erteile ich gemäß der Datenschutzerklärung von Dialog-Reisen Köln die Einwilligung zur Pflege, Nutzung und Verarbeitung meiner Daten und bin mit der Veröffentlichung von Bildern der Veranstaltung auf der o. a. Homepage einverstanden.

Name/n:

KSG-Mitglied ja/nein*

Straße/PLZ/Ort:

Telefon (möglichst Handy-Nr.): E-Mail:

Ich/wir nehme/n an dem anschließenden geselligen Beisammensein teil/nicht teil.*

***Nichtzutreffendes bitte streichen!**

Datum

Unterschrift

Europawahl

am Sonntag, **09. Juni 2024**



Foto: picture alliance, Quelle: bundesregierung.de /

Das Kabinett hat beschlossen, dass die nächste Wahl zum Europäischen Parlament in Deutschland am Sonntag, 9. Juni 2024, stattfinden wird. Die Bundesregierung hofft, dass möglichst viele Wahlberechtigte an diesem Tag ihr Wahlrecht nutzen, um ein Bekenntnis für die europäische Integration und die Demokratie in Europa abzulegen.

Europäisches Parlament in Straßburg: 66 Millionen Bürgerinnen und Bürger sind in Deutschland zur Wahl aufgerufen.

Im kommenden Jahr sind die Bürgerinnen und Bürger der Europäischen Union aufgerufen, die Abgeordneten des Europäischen Parlaments zu wählen. Zum zehnten Mal seit 1979 wird das Europäische Parlament dann direkt gewählt. Die Bundesregierung hat in ihrer Kabinettsitzung am 26. Juli 2023 bestimmt, dass in Deutschland die Wahl der deutschen Abgeordneten zum Europäischen Parlament am Sonntag, 9. Juni 2024, stattfinden wird.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

diesmal ist es ganz besonders wichtig, in diesen Zeiten, wo demokratische Werte auseinanderbrechen zu drohen, für ein vereinigtes, demokratisches Europa zu stehen und zur Wahl zu gehen. Drum bitte nicht vergessen: Die Wahl findet am **Sonntag, dem 09. Juni 2024** statt. Denn auch Ihre Stimme ist wichtig und zählt!

Auszug aus dem KSTA vom 13.01.2024:

Zum traditionellen Neujahrsempfang der Kölner IHK kamen ausgesuchte Gäste aus Wirtschaft, Politik, Kultur und Gesellschaft. Zu Gast war in diesem Jahr die CDU-Politikerin und Präsidentin der Europäischen Kommission in Brüssel, Ursula von der Leyen.

In diesen unsicheren Zeiten betonte die Kommissions-Präsidentin nicht ohne Pathos die Bedeutung der EU als Wirtschafts- und Wertegemeinschaft in Krisenzeiten wie jetzt.

Keiner könne das alleine bewältigen. Die EU könne aber stärker und größer aus dieser Zeit kommen.

**450 Mio. Europäer*innen -
wir zusammen können Berge versetzen.**

Zum Abschluss ihrer ca. 1/2stündigen Rede zitierte Ursula von der Leyen den früheren OB und späteren Bundeskanzler Konrad Adenauer:



Ursula von der Leyen (M.) mit Kölns OB Henning Hees und NRW-Innenminister Herbert Reul Foto: Uwe Weiber

Plädoyer für ein starkes Europa!



“Die Einheit Europas war ein Traum von wenigen.
Sie wurde eine Hoffnung für viele.
Sie ist heute eine Notwendigkeit für alle.”

Marion Gierlich

Ein besonderer Geburtstag:

Das Kölner-Hänneschen-Theater wird 2024 genau 222 Jahre alt

Das Kölner-Hänneschen-Theater wurde 1802 gegründet. Zum 222jährigen Bestehen werden unter anderem Großfiguren von Hänneschen und Bärbelchen sowie Tünnes und Schäl in Form von drei Meter hohen Stockpuppen durch die Veedel getragen.

Zu Fritz Webers "Ich bin ne kölsche Jung" tanzen sie durch die Gassen der Altstadt. Bewegt werden sie vom Hänneschen Ensemble in von Mandy Becker entworfenen Kleidern, die einen in das Gründungsjahr 1802 zurückversetzten sollen. Historische Kostüme, wie Sie, liebe Leser*innen unschwer von unserem Bild hier erkennen können.

Kölner, hier ist das Kölsche Hätz zu Huus.

"Wir wollen unsere Wurzeln weiter hegen und pflegen!" sagte Intendantin Mareike Marx bei einer Pressekonferenz zum Jubiläum "Die Figuren repräsentieren uns Kölner:

- hier ist das kölsche Herz zu Haus.
- Leben und leben lassen
- eigenständig bleiben
- gegen Obrigkeiten mit einem Augenzwinkern
- stillen Widerstand entgegengesetzt und allem Neuen gegenüber aufgeschlossen sein

Das sind ein paar Punkte, die auch im sogenannten "Kölschen Grundgesetz" verankert sind!

Diesmal hatte das Hänneschen-Theater-Ensemble zum Jubiläum im Rosenmontagszug einen eigenen Wagen, auf dem unsere OB Henriette

Reker im schmuckem Gardekostüm mit von der Partie war und *den hohen Stellenwert eines Kulturguts* der Stadt Köln hervorhob.

Das Hänneschen-Theater will mit der Zeit gehen und sich weiterentwickeln, trotzdem seinen Wurzeln treu bleiben!

Das "Bärbelchen" insbesondere hat sich verändert. Es muss nicht mehr das bekannte Schürzenkleidchen tragen, sondern kann auch heute

zeitgemäß in Hosen auftreten, wobei die Grundzüge der Charaktere sich nicht verändern.

Man darf aber nicht glauben, dass das Hänneschen-Theater nur mit Karneval verbunden ist. Zwar findet jedes Jahr zur "Jecken Zeit" eine Sitzung statt, immer die politischen aktuellen Ereignissen im Auge, doch finden zahlreiche Veranstaltungen, gerade auch im Jubiläumsjahr 2024 statt.

NEU: Bestehende Kooperationen werden ausgebaut - neue geknüpft - im Focus des Zeitgeschehens.

In diesem Jahr soll es theatrale Führungen durch das Schokoladenmuseum geben. Im Oktober 2024 wird *Kasalla* zusammen mit dem Ensemble in mehreren Shows spielen und im Winter diesen Jahres wird das *Gürzenich-Orchester* mit dem Hänneschen "Unterwegskonzerte" geben.

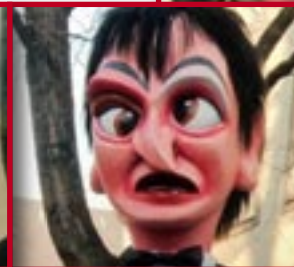
Ein kostenloses *Familien-Theater-Fest* findet am 24. und 25. August auf dem Eisenmarkt, direkt vor dem Theater statt.

NEU ist auch: Ein theaterpädagogisches Angebot für Schulklassen

Sie spielen unser Frühlingsmärchen "*Hänneschen im Schlaraffenland*" immer donnerstags um 11:00 h. Es entstehen keine Kosten für die Schulen. Toll !!!! Mehr Infos und Karten gibt es an den Theaterkassen, telefonisch unter: 0221/ 22 12 22 33 (Mi. bis So. 10:00 - 14:00 h) sowie unter www.haenneschen.de

Liebe Leserinnen und Leser, wer nun neugierig geworden ist und mehr über die *kölsche Sprache* und die zeitgemäße Veränderungen eines historischen Puppentheaters wissen möchte, der packe seine Kinder, Enkel, de Mamm un de Tant und freut sich an der Vielfalt der hier angebotenen Stücke und Verzällche über die Kölsche Lebensart..

In diesem Sinne: Viel Spaß an d'r Freud!!!!



Schwäne und Wasservögel in Köln



Liebe Leserinnen und Leser,

wie üblich, erzählen wir die Geschichte, die Bezug nimmt auf unser jeweiliges Titelbild.

Das Titelbild und eine Auswahl der schönsten Bilder zu unserem Bericht wurde uns von den Weiherpaten Claudia und Wolfhard Scherping zur Verfügung gestellt - Internet: schwaene.koeln.

Vor vier Jahren hatte ich schon einmal das Vergnügen, Claudia und Wolfhard Scherping kennenzulernen. In Zusammenarbeit mit der Umweltorganisation KRAKE und dem NABU traf ich beide am Aachener Weiher und beobachtete, wie Claudia in hohen Fischerstiefeln mitten aus dem Weiher Müll und Unrat sammelte. Ihr Interesse galt hauptsächlich abgerissenen Angelschnüren und Plastikmüll, an dem sich die Wasservögel beim Gründeln immer wieder verletzten. Wir berichteten ausführlich in der 3. Quartalsausgabe 2020 der KSG aktuell.

Seitdem verfolge ich hin und wieder auf ihrer Webseite und bei Facebook die neuesten Aktionen und ließ mir in einem Interview jetzt einmal ausführlich erklären, wie es zu dieser tollen ehrenamtlichen Aktion gekommen ist.

schwaene.koeln wurde 2015 / 2016 von Tierliebhabern ins Leben gerufen. Einige sind als sog. *Weiherpaten* der Stadt Köln aktiv. Da Frau und Herr Scherping damals speziell auch am Rautenstrauchkanal unterwegs waren und das Elend sahen, wie Enten und Schwäne oft von Angelhaken verletzt wurden, beschlossen beide zu helfen, und so wurden sie eine der aktivsten Initiatoren der Organisation, die sich um verletzte Wasservögel in Kölns Weihern kümmerten. Auch ganz bestimmte Tierärzte behandeln kostenlos verletzte Wasservögel.

Berührende Bilder, wie Claudia Scherping hier verletzte Schwaene aus dem Wasser einfing und diese zu dem Kooperationspartner "*Wasservögel in Not*" -einer *Auffangstation* für Wasservögel in *Hattingen*- bringen ließ. Wie diese zierliche Frau das überhaupt schafft, einen sich wehrenden, flügelschlagenden Schwan mit bloßen Händen einzufangen, ist mir ein Rätsel.

Frau Scherping erzählte mir, dass sich eine Ente wie ein Hubschrauber vom Wasser in die Lüfte erhebt und ein Schwan dagegen wie ein *Jumbojet einen langen Anlauf braucht*

Was man so alles wissen kann, dachte ich. Auf ihrer Internetseite schwaene.koeln stellen sich die Weiherpaten mit folgendem Text vor (hier ein Auszug):



Wer sind wir und was machen wir?

Wir sind ehrenamtliche Weiherpaten des STEB (Stadtentwässerungsbetrieb) und regelmäßig an den Lindenthaler Parkweihern (vom Aachener Weiher bis zum Decksteiner Weiher) unterwegs. Unsere besondere Aufmerksamkeit gilt den dort lebenden Wasservögeln.

Missstände melden wir an die STEB und bitten sie, hier einzugreifen. Oder wir packen selbst an und sammeln z.B. Müll ein. An den überwiegend auf Freizeitnutzung ausgerichteten Gewässern gibt es nur wenige Bereiche, die als einigermaßen naturnah bezeichnet werden können. Allzu häufig wurde vergessen, flache Uferzonen zum problemlosen Ausstieg oder geschützte Rückzugsräume zu schaffen. Trotzdem leben an unseren künstlich angelegten Parkweihern und Kanälen viele Wasservögel.

Das würde meine verstorbene Mutter, Frau Hanny Gierlich, aber freuen. Zeitlebens hat sie sich um die Schwäne auf den Kanälen gekümmert, Missstände dem Forstamt und der STEB gemeldet, die sie als außerordentlich lästig empfanden. Selbst hat sie Einstieg bzw. Ausstiegstreppen und schwimmende Bruthäuser für die kleinen Wasservögel bauen lassen. Sogar im KSTA gab es einen langen Artikel über die Enten- bzw. "Schwanenmutter" von den Lindenthaler Kanälen.

Wunderbar, dass es solche Menschen wie die Weiherpaten und die Familie Scherping gibt, die sich weiterhin für ein solches Projekt einsetzen, denn wir alle erfreuen uns an der Vielfalt von Leben an den Kölner Gewässern, gerade jetzt im Frühjahr, wo gebrütet wird und überall die Handycameras blitzen, wenn wieder junge Schwäne und Wasservögel schlüpfen.

Spenden sind erwünscht, jedoch ohne Spendenquittung, da schwaene.koeln kein eingetragener Verein ist.

Die wunderbaren Bilder, die wir hier nur in geringer Zahl einstellen können, sind von Wolfhard Scherping. Mehr unter schwaene.koeln.

Lassen Sie sich überraschen.

Marion Gierlich



Alle Fotos der Schwäne: Copyright: Wolfhard Scherping, www.schwaene.koeln

Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

Kurse	ermäßigt Mitglied	Nichtmitglied
Sport / Fitness / Gymnastik / Aquafitness / Yoga / Pilates / Gedächtnistraining / Sitzgymnastik	25,00 €	94,50 €
Sprachen / Philosophie / PC-Internet / Smartphone / Qi Gong	40,00 €	94,50 €
Krieler Welle	65,00 €	130,00 €
Bridge / Smartphone intensiv	75,00 €	120,00 €
Fit für 100 (410701 + 410702) = 2 Kurse	je Kurs 25,00 €	94,50 €
PC workshop / Smartphone workshop	je Termin 4,00 €	10,00 €
Gebührenfreie Angebote für KSG-Mitglieder	je Termin 0,00 €	5,00 €

- Kursdauer: in der Regel 10 Termine pro Quartal bzw. 40 Termine im Jahr. Ausnahmen - PC und Smartphone, siehe Veranstaltungsprogramm.

- Anmeldung: Anmeldeformulare erhältlich im Büro oder unter www.koelner-senioren.de

- Zahlungsweise: die **Mitgliedsgebühren in Höhe von € 46,50 (= € 15,50 monatlich)** werden im ersten Monat des Quartals eingezogen, die Kursgebühren werden im zweiten Monat des Quartals eingezogen (keine Barzahlung).

- Teilnahme: an mehreren Kursen - berechnet sich aus der Addition der Kursgebühren.

Wird ein Kurs im nächsten Quartal wieder angeboten, verlängert sich die Kursteilnahme automatisch.

- Beendigung der Kursteilnahme: ist bis zwei Wochen vor Quartalsende schriftlich oder per E-Mail mitzuteilen. Dadurch wird eine evtl. Mitgliedschaft **nicht** automatisch mit gekündigt.

- Kündigung der Mitgliedschaft: schriftlich oder per E-Mail 6 Wochen vor Quartalsende.

- Quereinsteiger in Kurse zahlen 100 %, ab dem 6. Termin 50 % der Kursgebühren

- Eine kostenlose Schnupperstunde ist in fast allen Kursen mit 10 Terminen möglich.

Die Adressen unserer Veranstaltungsorte für die Kurse finden Sie am Ende des Veranstaltungsprogramms.

Gerne erhalten Sie weitere Infos unter **0221 - 42 10 23 30**, info@koelner-senioren.de / www.koelner-senioren.de

KSG Veranstaltungsprogramm April - Juni 2024

- **rot** gekennzeichnete Kurs-Nr. = **Bezuschussung durch Krankenkassen-"Prävention" möglich**
- **grün** gekennzeichnete Kurs-Nr./ x = **Im Auftrag der Paritätischen Akademie**

SPORT / FITNESS / GYMNASTIK

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	von	bis	Mgl/Nmgl	€
330203x	Gymnastik	Czieczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	10:00	11:00	25/	94,50
330204	Gymnastik	Czieczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	11:00	12:00	25/	94,50
410701	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	12:00	13:00	25/	94,50
330207x	Ballettgymnastik	Marie Stehr	Uni-Center	Fr	13:45	14:30	25/	94,50
330501	Fit am Feierabend	Schoser, Uta	Uni-Center	Mi	18:00	19:00	25/	94,50
771001xx	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Do	09:00	10:30	25/	94,50
410203	Wirbelsäulen Gymnastik	Wegelin-Küpper, Claudia	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:45	10:45	25/	94,50
410702	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	15:00	16:00	25/	94,50
330206	Fit u.Vital in den Tag	Czieczor, Ingrid	Uni-Center	Fr	10:00	11:00	25/	94,50
330205	Fit u.Vital in den Tag	Czieczor, Ingrid	Uni-Center	Fr	11:00	12:00	25/	94,50
770702	Gymnastik	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	09:00	10:00	25/	94,50
770704	Gymnastik	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	10:15	11:15	25/	94,50

ENTSPANNUNG/YOGA & TAICHI

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
773901	X Qi Gong	Lu, Qing	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	11:30	13:00	50/	94,50
774301	Tai Chi <i>im Aufbau</i>	Lu, Qing	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	14:15	15:15	40/	94,50
333201	Hatha - Yoga	Iwona Staszewska	Uni-Center	Di	18:00	19:30	40/	94,50
204301	X Qi Gong - Tai Chi	Lu, Qing	Sportanlage Süd	Do	10:00	11:30	40/	94,50

BEWEGUNG & TANZEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
771401	Seniorentanz	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	09:30	11:00	25/	94,50
800302	Sitzgymnastik	Cziczor, Ingrid	Bürgerhaus Kalk	Di	10:30	11:30	25/	94,50
770301	Schongymnastik	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mi	10:00	11:30	25/	94,50
411701	Erlebnistanz <i>im Aufbau</i>	N.N.	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	16:30	17:30	25/	94,50

AQUAFITNESS

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
383806	Aquafitness Soft	Karl, K.	Krieler Welle	Mo	08:45	09:45	65/	130
383801	Aquafitness Fit	Karl, K.	Krieler Welle	Mo	09:45	10:45	65/	130
213601	Aquajogging	Kecskes, Enikő	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	25/	94,50
211201	Aquafitness	Kecskes, Enikő	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	11:45	25/	94,50
741201	Aquafitness	Götz, Monika	Hallenbad Wahn	Mo	13:30	15:00	25/	94,50
421201	X Aquafitness	Klimpke, Hanna	Hallenbad Ossendorf	Mo	13:30	14:15	25/	94,50
421204	X Aquafitness	Klimpke, Hanna	Hallenbad Ossendorf	Mo	14:15	15:00	25/	94,50
341201	X Aquafitness	Klimpke, Hanna	LZ Junkersdorf	Di	10:00	12:00	25/	94,50
421202	Aquafitness	Karl, K.	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	25/	94,50
421203	Aquafitness	Karl, K.	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	25/	94,50
421205	Aquafitness	Karl, K.	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	25/	94,50
223601	Aquajogging	Klinnert, Bettina	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:00	12:45	25/	94,50
221201	Aquafitness	Klinnert, Bettina	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:45	13:30	25/	94,50
741202	Aquafitness	N.N.	Hallenbad Wahn	Do	14:30	16:00	25/	94,50
751201	Aquafitness	Regina, Claudia	Hallenbad Zündorf	Fr	10:00	11:00	25/	94,50
751202	Aquafitness	Regina, Claudia	Hallenbad Zündorf	Fr	11:00	12:00	25/	94,50

TISCHTENNIS

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
412001	Tischtennis	Schmitt, Angela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	09:30	12:30	0/	5
332001	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Di	13:30	16:30	0/	5
332002	Tischtennis	Dräger, Meral	Uni-Center	Mi	09:30	11:15	0/	5
412002	Tischtennis	Schmitt, Angela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:00	12:00	0/	5
332003	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Do	13:30	16:30	0/	5

KREATIV / GESPRÄCHE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiterin - Ansprechp.	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
336401	Singen	Cohen, Christiane	Uni-Center	Mi	16:00	17:30	25/	40
336501	Theaterkurs	Buurmann, Gerd	Uni-Center	Di	15:00	16:30	65/	110
---	Gesprächskreis - Miteinander/ Füreinander	Lübke, Angela / Straßburger, Inge	Uni-Center	Di	15:00	17:00	0/	5

09.04./ 23.04./ 14.05./ 28.05./
11.06./ 25.06.2024

GEDÄCHTNISTRAINING / PHILOSOPHIE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
335003X	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Uni-Center	Mo	10:00	11:30	25/	94,50
335002X	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Uni-Center	Mo	11:30	13:00	25/	94,50
338701X	Philosophie <i>im Aufbau</i>	N.N.	Uni-Center	Di	15:30	17:00	40/	94,50

KARTEN - & BRETTSPIELE

Nmgl: pro Pers.

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
337501	Bèsigue <i>im Aufbau</i>	Marie Stehr	Uni-Center	Mi	11:00	12:15	0/	5
337402	Skat <i>im Aufbau</i>	Geschäftsstelle	Uni-Center	Mi	13:30	17:30	0/	5
337301	Scrabble <i>nach Absprache</i>	Marie Stehr	Uni-Center	Mi	12:15	13:30	0/	5
337101	Doppelkopf <i>im Aufbau</i>	Geschäftsstelle	Uni-Center	Do	14:00	17:00	0/	5
337201	Schach <i>im Aufbau</i>	Dase, Hubert	Uni-Center	Fr	13:00	16:00	0/	5

BRIDGE - Turniere

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
337701	Bridgeturnier (pro Termin)	Vertretung: J. Müller-Stanicic	Uni-Center	Do	11:00	15:00	5/	4/ 2,50
338501	<i>Bridge Fortgeschrittene bei Bedarf</i>	N.N.	Uni-Center	Mo	10:15	12:15	75/	120
338502	<i>Bridge Aufbaukurs bei Bedarf</i>	N.N.	Uni-Center	Di	16:00	18:00	75/	120

SPRACHEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
778101X	Englisch für die Reise	Frank, Gabriele	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	09:30	11:00	40/	94,50
338401X	Spanisch Konversation I	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	11:00	12:30	40/	94,50
338201X	Franz. Konv. II <i>im Aufbau</i>	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	10:00	11:00	40/	94,50
338101X	Englisch Konversation II	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	14:15	15:45	40/	94,50
338103X	Englisch Konversation I	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	16:00	17:30	40/	94,50
338105X	Englisch Anf.leichteVork.	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	17:45	19:15	40/	94,50
338202	Französisch Anf. <i>im Aufbau</i>	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Do	10:00	11:15	40/	94,50
338402	Spanisch Anf. <i>im Aufbau</i>	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Do	11:15	12:30	40/	94,50
338301X	Italienisch <i>im Aufbau</i>	N.N.	Uni-Center	Do	13:30	15:00	40/	94,50

PC & SMARTPHONE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort-Zeitraum	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
339801X	Smartphone Workshop	Kurth, Wolfgang	Uni-Center	*je Term.	Mi	10:00	11:30	*4/ 10
339821	PC-Workshop <i>auf Anfrage</i>	Anna Polovets	Uni-Center					
339121	Smartphone-Kurs - Anfänger <i>auf Anfrage</i>	Anna Polovets	Uni-Center					

WANDERN Sonntag, Donnerstag

das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg	ca.km	ca. h	Leitung	Termine
Wipperfürth Thier – Oberbüschem – Ommerborn – Delling (Einkehr) – Biesenbach – Splash Bad Kürten	12	4	Wolfgang Maskos	Do 04.04.24
Urdenbacher Kämpe – Haus Bürgel - Rheinufer Urdenbach (Einkehr) Bahnhof Benrath	13	3,5	Ursula Starmanns	So 14.04.24
Honrath Bf – Dahlhaus – Bleifeld – Lüderich – Steinenbrück (Einkehr) – Untereschbach - entlang der Sülz nach Hoffnungsthal	13	4	Wolfgang Maskos	Do 02.05.24
Oberheister – Steinermühle – Wahnbachtal – Neunkirchen (Einkehr) - Ingersau	13	4	Wolfgang Maskos	Do 23.05.24
von Hilgen durch das Eifgenbachtal nach Altenberg (Einkehr)	10	2,5	Ursula Starmanns	So 02.06.24
Remagen – Waldschlösschen - Calmuth - Köhlerhof (Einkehr) – Bad Bodendorf	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do 13.06.24
Waldbaden, Wanderung durch den Beethovenpark Treffpunkt Klettenbergpark, KVB-Haltestelle 18	5 - 7	4	Dr. Simon Schmid	Mi. s.Seite 27

Gebühr: Mitglieder 0 € / Nichtmitglieder 5,00 € - zusätzlich für alle Teilnehmer Fahrtkosten und Verzehr

Telefon-Nummern der Wanderführerinnen und Wanderführer:

Wolfgang Maskos 0221 - 16 87 99 51 oder 0152 - 04 47 70 54
 Ursula Starmanns 0221 - 43 77 72 oder 0179 - 6 48 89 64

Verschenken Sie "Lebensfreude" an Freunde und Verwandte!
 Kaufen Sie einen Gutschein für einen Kurs Ihrer Wahl (KG1-KG5):

GUTSCHEIN

ausschneiden



Für (Name): _____

Ein Kurs nach Ihrer Wahl, Mitgl: € 25,00 € 40,00 € 100,00 Nichtmitgl. € 94,50 (Bitte ankreuzen)

Mitgliedschaft in der KSG: (Ein Quartal) € 46,50 Thema: _____



-Bewegung im u.auf d.Wasser
 -von Aerobic bis Yoga
 -Aktivitäten draußen
 -Wandern



-Sprachen lernen
 (engl./ franz./ ital./ span.)
 -Computer lernen
 -Gespräche u. Gedächtnistraining
 -Kreativität
 -Bridge
 -Karten- und Brettspiele



-Ausstellungen
 -Bildvorträge
 -Führungen
 -Musik



-Lesungen
 -Theater
 -Veranstaltungen
 -Feste (selbstorg.)

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center, Luxemburger Str. 136, 1. Stock, 50939 Köln, Telefon 0221 42 10 23 30
www.koelner-senioren.de, info@koelner-senioren.de

**Alles auf
einen Blick!****TERMINPLAN**Zwecks besserer Planung **Anmeldung erbeten, Telefon 0221 - 42 10 23 30****2. Quartal**

Do	04.04.2024		Wanderung: Wipperfürth Thier	Wolfgang Maskos
Di	09.04.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
So	14.04.2024		Wanderung: Urdenbacher Kämpe	Ursula Starmanns
Di	23.04.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Sa	27.04.2024	11:00 h	Jahreshauptversammlung	Vorstand
Do	02.05.2024		Wanderung: Honrath Bf	Wolfgang Maskos
So	05.05.2024	16:00 h	Geschichten, die das Leben schrieb	Kamilla Bachtiosina
Fr.	17.05.2024		Redaktionsschluss KSG aktuell 2. Quartal	M. Gierlich / I. Patet, Redaktion
Di	14.05.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Do	23.05.2024		Wanderung: Oberheister	Wolfgang Maskos
Mo	27.05.2024	17:00 h	Vortrag: Literatur, Kunst, Technik	Prof. Dr. R. Drux
Di	28.05.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
So	02.06.2024		Wanderung: Eifgenbachtal	Ursula Starmanns
Di	11.06.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Do	13.06.2024		Wanderung: Reamgen	Wolfgang Maskos
Di	25.06.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger

3. Quartal**(Ausblick)**

Di	09.07.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Di	23.07.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Fr.	16.08.2024		Redaktionsschluss KSG aktuell 2. Quartal	M. Gierlich / I. Patet, Redaktion
Di	13.08.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Di	27.08.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger

ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

Veranstaltungsort	Straße	PLZ	Ort	Ortsteil
KSG Uni-Center, 1. Etage	Luxemburger Str. 136	50939	Köln	Sülz
Bürgerhaus Kalk	Kalk-Mülheimer-Str. 58	51103	Köln	Kalk
Hallenbad Ossendorf	Äußere Kanalstraße 191	50827	Köln	Ossendorf
Hallenbad Rodenkirchen	Mainstr. 67	50996	Köln	Rodenkirchen
Hallenbad Wahn	Albert-Schweitzer-Str.	51147	Köln	Wahn
Hallenbad Zollstock	Raderthalgürtel 8-10	50968	Köln	Zollstock
Kombibad Zündorf	Groov/Trankgasse	51143	Köln	Zündorf
Krieler Welle	Krieler Str. 15	50935	Köln	Lindenthal
LZ Junkersdorf, Schwimmzentrum DSHS	Guts-Muths-Weg 1	50933	Köln	Junkersdorf
Sportanlage Süd	Vorgebirgsstr. 76	50969	Köln	Zollstock
TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fauststraße 90	51145	Köln	Porz-Urbach
TTC Rot-Gold Köln e.V.	Venloer Str. 1031	50829	Köln	Vogelsang



Offener Gesprächskreis “Miteinander / Für einander”

2 x im Monat = 2. und 4. Dienstag von 15:00 - 17:00 h

Aufgrund vieler Anfragen möchten wir Mitglieder, Kursteilnehmer und Interessenten 2 x im Monat zu einem Gesprächskreis einladen, in dem es um alle möglichen Themen geht, die bewegen, z.B.: Fragen zum Sinn des Lebens, Glück, Medienkonsum, Buchbesprechungen, Filmbesprechungen, Gesundheit im Alter, etc. Die Themenvorschläge sind frei wählbar.

Wann: **09.04. / 23.04. / 14.05. / 28.05. / 11.06. / 25.06.2024**
(2. und 4. Di. im Monat), **jeweils 15:00 - 17:00 h**

Moderation: Angela Lübke und Inge Straßburger



Wo: KSG - Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder € 5,00
alkoholfreie Getränke und Kaffee sind frei, Spenden erwünscht

Wir sagen: Herzlich willkommen! / Gestalten Sie mit!



Generationsübergreifende Veranstaltung:

Geschichten, die das Leben schrieb



Wir laden begabte und begeisterte, junge und ältere Künstler*innen ein, die Sie mit Musik und Vorträgen begeistern werden. Kabarett, Theater und Gesang werden mit von der Partie sein.

Leitung: Kamilla Bachtiosina

Wann: **So. 05.05.2024, 16:00 h (Einlass 15:30 h)**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Spende erwünscht 5,00 - 10,00 €

Fit + vital in den Feierabend

Die perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen für mehr Ausdauer und Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Mit speziellen Kräftigungsübungen trainieren Sie insbesondere Bauch, Beine, Po und Rücken. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Sie gehen relaxt und frisch in den Feierabend. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Uta Schoser

Wann: **Mi. 03.04.2024**
18:00 - 19:00 h

Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
10 Termine pro Quartal

Ballettgymnastik 50plus Gymnastik an der Ballettstange

NEU

Mit anmutigen und **altersgerechten Übungen**, überwiegend an der Stange, begleitet von sanfter Musik, die die Seele baumeln lässt, können Sie Ihre Haltung verbessern, Po- und Bauchmuskulatur stärken und Rückenschmerzen lindern, während Sie gleichzeitig an Gelenkigkeit und Körperkontrolle gewinnen.

Kursleitung: Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr

Wann: In Planung - Start 02. Quartal 2024
Zeit: **Mi. 11:30 – 12:15 h**

Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
10 Termine pro Quartal

Melden Sie sich an. Weitere Infos im Büro unter
Tel. 0221 42 10 23 30 oder info@koelner-senioren.de

Wirbelsäulengymnastik

Eine funktionelle Gymnastik zur Kräftigung und Stärkung der Muskulatur älterer Menschen (50+). Mit gezielten Übungen soll Fehlbelastungen und Überbeanspruchungen der Wirbelsäule entgegengewirkt werden.

Kursleitung: Claudia Wegelin-Küpper,
qualifizierte Leitung

Wann: **Do. 04.04.2024**
09:45 h - 10:45 h

Wo: **KSG im Tanzclub RotGold,**
Venloer Str. 1031

Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
10 Termine / Quartal
Quereinstieg jederzeit möglich

Achtsames Hatha-Yoga

Für Yoga ist es nie zu spät – ob 55 oder 99 Jahre.

Eine angepasste Yogapraxis stärkt den Körper, trainiert Gleichgewichtssinn und Achtsamkeit und führt ganzheitlich zu mehr Lebensenergie, besserem Körpergefühl und einer positiven Lebenseinstellung.

Kursleitung: Iwona Staszewska

Wann: **Di. 02.04.2024,**
18:00 -19:30 h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
10 Termine / Quartal
Quereinstieg jederzeit möglich

Unsere Kurse: **TGC Rot-Weiß Porz e.V.**,
Fausstr. 90, 51145 Köln-Porz-Urbach

Sport / Fitness / Gymnastik

Fit und Vital in den Tag	Do. 09:00 - 10:30 h
Gymnastik	Fr. 09:00 - 10:00 h
Gymnastik	Fr. 10:15 - 11:15 h

Entspannung / Yoga / TaiChi

Qi Gong	Mo. 11:30 - 13:00 h
Tai Chi	Di. 14:15 - 15:15 h

Bewegung und Tanzen

Seniorentanz	Di. 09:30 - 11:00 h
Schongymnastik	Mi. 10:00 - 11:30 h

Sprachen

Englisch für die Reise	Mo. 09:30 - 11:00 h
------------------------	---------------------

Unsere Kurse: **TTC Rot-Gold Köln e.V.**,
Venloer Str. 1031, 50829 Köln-Vogelsang

Sport / Fitness / Gymnastik

Fit für 100	Di. 12:00 - 13:00 h
Wirbelsäulen-Gymnastik	Do. 09:45 - 10:45 h
Fit für 100	Do. 15:15 - 16:15 h

Bewegung und Tanzen

Erlebnistanz	Do. 16:30 - 17:30 h
--------------	---------------------

Tischtennis

Tischtennis	Di. 09:30 - 12:30 h
Tischtennis	Do. 09:00 - 12:00 h

Englisch - Kurse

-lerngerechte Kleingruppen-

Englisch als Weltsprache dient der Kommunikation und insbesondere auch der Verständigung auf Reisen.

In diesen Kursen werden Sie intensiv, trotzdem auf leichte, lebendige Art in die englische Sprache eingeführt und vertiefen bereits vorhandene Kenntnisse.

Konversation II:

Start: **Mi. 03.04.2024,**
14:15 - 15:45 h

Konversation I:

Start: **Mi. 03.04.2024,**
16:00 - 17:30 h

Anfänger, leichte Vorkenntnisse:

Start: **Mi. 03.04.2024,**
17:45 - 19:15 h

Alle Kurse:
Quereinstieg jederzeit möglich

Kursleitung: Hannelore Schmolke

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten je Kurs: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
10 Termine pro Quartal

Ganz nebenbei erfahren Sie jede Menge über Land und Leute.



Französisch Anfänger

Mit einfachen Texten werden Sie spielerisch sowohl Ihre Aussprache verbessern als auch verbale Fragen und Antworten aktiv üben können, um effektiver zu kommunizieren.

Start: **Do. 04.04.2024,**
10:00 - 11:15 h

Französisch Konversation II

Durch die Lektüre und Interpretation von interessanten und vielfältigen Texten bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, mit großer Freude und ohne jeglichen Stress, die Sprache aktiv zu üben, das Vokabular zu erweitern, die Grammatik und Aussprache zu verbessern, um künftig in jeder Situation besser zurechtzukommen.

Start: **Di. 02.04.2024,**
10:00 - 11:00 h

Alle Kurse:
Quereinstieg jederzeit möglich

Kursleitung: Dipl.-Päd. Marie – Edwige Stehr

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten je Kurs: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
10 Termine pro Quartal



Spanisch Konversation

Sie haben Sprachvorkenntnisse und möchten in Alltagssituationen besser kommunizieren können? Dann wird dieser dynamische Kurs, durch intensives Auditiv- und Verbaltraining, Ihnen dazu verhelfen und gleichzeitig für viel Spaß sorgen.

Kommen Sie einfach vorbei und überzeugen Sie sich! Ich freue mich auf Ihren Besuch. Hasta pronto!

Kursleitung: Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr

Konversation I:

Wann: **Di. 02.04.2024**

Start: **11:00 - 12:30 h**

Anfänger:

Wann: **Do. 04.04.2024**

Start: **11:15 - 12:30 h**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 40,00, Nichtmitgl. € 94,50
10 Termine pro Quartal,
Quereinstieg jederzeit möglich



offener Singkreis



Wer hat Lust, unter einer erfahrenen Singmeisterin in den lang ersehnten Singkreis einzusteigen und gemeinsam fröhliche und belebende Runden zu drehen? Das Programm richtet sich nach den Wünschen, der Zusammensetzung und der Anzahl der Sänger*innen. Auf jeden Fall soll es bunt sein und Spaß machen.

Der offene Singkreis wird stets von einem Instrument (Klavier) unterstützt, und wir singen einstimmig oder sogar mehrstimmig á Capella.

Kursleitung: Christiane Cohen
erfahrene Chorleiterin,
Musikpädagogin

Wann: einmal die Woche
Mi. 16:00 - 17:30 h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 40,00
10 Termine pro Quartal /
Quereinstieg jederzeit möglich

Smartphone-Workshop



Kursleitung: Wolfgang Kurth

Wann: **Mi. 03.04.2024**

Start: **10:00 - 11:30 h**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 4,00 / Nichtmitgl. € 10,00
pro Termin

Selbsteilung mit Shiatsu – 5 Zauberpunkte bei Kopf- und Gliederschmerzen

Shiatsu ist eine spezielle japanische Körpertherapie, die der Akupressur ähnelt.

Über das Meridiansystem (Energiebahnen) wird mit gezielten Akupressur-Punkten, sanften Dehnungen der Faszien und einer Mobilisierung der Gelenke die Lebensenergie des Menschen ausgeglichen und gestärkt. Sicherlich ist das auch etwas für Sie!

Kursleitung: Dr. Simon Schmid

Wann: **Workshop** - Terminankündigung per E-Mail

Start: **17:00 - 19:00 h**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. 10,00 / Nichtmitgl. € 20,00



Theater
für SeniorInnen



Gerd Buurmann ist Theatermensch, spielt, schreibt und inszeniert in diversen freien Theatern von Köln bis Berlin. Er ist Schauspieler, Stand-Up Comedian und Kabarettist. Im Jahr 2007 erfand er die mittlerweile europaweit erfolgreiche Bühnenshow "Kunst gegen Bares". Er ist in ganz Deutschland unterwegs. Sein Lebensmotto hat er von Kermit, dem Frosch: "Nimm, was Du hast und flieg damit!"

Wir freuen uns, dass wir eine Theatergruppe bilden konnten, in der Sie Ihre schauspielerischen Fähigkeiten ausprobieren, ausleben und weiterentwickeln können.

Kursleitung: Gerd Buurmann

Wann: **Di. 02.04.2024**
15:00 - 16:30 h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 65,00 / Nichtmgl. € 110,00

10 Termine pro Quartal /

Waldbaden - Wanderung

Das „Holz-Element“ kann auch beim sogenannten „Waldbaden“ gestärkt werden. Hierzu gibt es eine kleine *Wanderung* inkl. Einführung in diese ebenfalls aus Japan stammende Methode.

Leitung: Dr. Simon Schmid

Wann: **Mi. -**
Terminankündigung per E-Mail

10:30 - 15:00 h

Start: KVB-Hst. Klettenbergpark, Linie 18

Kosten: Mgl. kostenlos / Nmgl. € 5,00

Wanderung: durch den Beethovenpark, ca. 5 - 7 km, Einkehrmöglichkeit



Vortrag von Prof. Dr. R. Druх

Wir laden Sie herzlich zu einem sicherlich interessanten und zugleich unterhaltsamen Vortrag von Prof. Dr. Rudolf Druх ein, bei der er Einblicke in ein spannendes Thema seiner Wahl geben wird:

„Ansichten über den Weiterbau des Kölner Doms“ in Prosa und Versen von Goethe bis Heine (1819-1848).

Eine kommentierte Lesung. Lassen Sie sich überraschen!

Lesen Sie hierzu auch Seite 9

Wann: **Mo. 27.05.2024, 17:00 h**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Spenden erwünscht 5 - 10 €



Frühlingsmenü

(für 6 Personen)

Porree-Möhren-Cremesuppe * Gemüse mit Hähnchen à la Crème * Mousse au chocolat

Zutaten:

Porree-Möhren-Cremesuppe:

- je 500 g Porree und Möhren
- 1 ½ l Gemüsebrühe
- 1 kleine Zwiebel
- 3 große Knoblauchzehen
- Muskat, Nelken und Paprika (scharf) als Pulver, al Gusto
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- Salz und Pfeffer, al Gusto
- 1 EL Zitronensaft

Gemüse mit Hähnchen à la Crème:

- je 400 g Champignons, Süßkartoffeln, Möhren, Kohlrabi, Kartoffeln und Rosenkohl
- 6 Hähnchenbrustfilets
- 2 große Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Schlagsahne
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf (scharf oder mittelscharf)
- 1 EL Meerrettich-Creme
- 1 Glas schwarze Oliven
- Salz, Pfeffer und Hähnchen-Würzsalz
- Geriebener Käse (Parmesan/ Gouda/ Emmentaler)
- Limettensaft
- Mondamin

Mousse au chocolat:

- 150 g Zartbitterschokolade (Tafel)*
- 175 ml / g Schlagsahne / Magerquark
- 3 Eier
- 6 EL feiner Raffinade Zucker
- 3 EL Cognac/Rum/Amaretto

* Tipp: Wer es herber mag, kann stattdessen Schokolade mit 70% Kakao-Anteil benutzen. Die normalen halbbitter Schokoladen-Tafeln enthalten höchstens 55% Kakao-Anteil.

Zubereitung:

Porree-Möhren-Cremesuppe:

Möhren schälen und in kleine Scheiben schneiden; Porree gründlich waschen, ¼ der grünen Blätter und den Strunk entfernen und zusammen mit der Zwiebel und den Knoblauchzehen klein schneiden. Das Ganze in die Gemüsebrühe geben und weich kochen. Eine Stunde abkühlen lassen und dann mit dem Stabmixer pürieren.

Jetzt den Rest der Zutaten in die Suppe geben und erneut kurz aufkochen lassen.

Tipp: Für einen volleren Geschmack, ist es empfehlenswert, die Suppe einen Tag vorm Servieren zuzubereiten.

Gemüse mit Hähnchen à la Crème:

Das Gemüse schälen (außer Champignons und Rosenkohl) und mit etwas Salz bissfest kochen. Dann Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kohlrabi grob würfeln; Möhren in 2 cm-große Scheiben schneiden; Rosenkohl halbieren und Champignons vierteln.

Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und in Limettensaft 20 Minuten liegen lassen. Dann mit Küchenpapier gut abtrocknen, kräftig würzen und mit etwas Öl goldbraun braten.

Ofen auf 180° vorheizen (Ober- und Unterhitze).

In einem großen Topf kleingeschnittene Zwiebel und Knoblauch mit etwas Öl glasig anbraten. Dann einen Teil der Champignons, Gemüsebrühe, Schlagsahne, Pfeffer, Tomatenmark, Senf und Meerrettich-Creme dazugeben und köcheln lassen. Mit dem Stabmixer grob pürieren. Wenn nötig, etwas Mondamin in die Sauce geben, um sie anzudicken. Danach Gemüse, Oliven, Hähnchenbruststreifen und einen Teil des geriebenen Käses daruntermischen. Anschließend die Mischung in eine große feuerfeste Glasform geben und 45 Minuten auf der mittleren Schiene des Ofens backen. Dann herausnehmen, mit dem Restkäse bestreuen und weitere 15 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun wird.

Mousse au chocolat:

Sahne steif schlagen und in den Kühlschrank stellen.

Schokolade grob hacken und zusammen mit 75 g gekühlte Sahne / Magerquark in einer Wasserbad-Schüssel schmelzen lassen. Das Wasser soll dabei nur leicht köcheln.

Die Schüssel aus dem Wasser nehmen. Jetzt 3 Eigelbe, Zucker und Cognac/Rum/Amaretto zur geschmolzenen Schokolade geben und mit einem Holzlöffel cremig rühren.

Die Creme erkalten lassen. Dann den Rest Sahne / Magerquark vorsichtig unter die Schokomasse ziehen.

Die Eiweiße zu Eischnee schlagen und vorsichtig mit dem Löffel nach und nach unter die Schokocreme mischen, bis eine homogene Masse entsteht. Dann in eine Glasschüssel geben, zudecken und mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Beim Servieren, das Dessert mit Schoko- / Kokosraspel garnieren.

GUTEN APPETIT!

Mitgl.Nr. _____



Aufnahmeantrag

Eintritt am:	
Name:	Vorname:
PLZ, Ort:	Straße, Nr.:
Geburtsdatum:	Telefonnummer (Festnetz und/oder mobil):
E-Mail-Adresse:	

Über die gültige Satzung der KSG sowie die Informationspflichten gemäß Datenschutzgrundverordnung (DSGVO), die in der Geschäftsstelle ausliegen und auf der Homepage veröffentlicht sind, habe ich mich informiert.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnungen der KSG in der jeweils gültigen Fassung an. Mit der Speicherung, Übermittlung und Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten für Vereinszwecke (u. a. Name, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Kontoverbindung) gemäß den Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) bin ich einverstanden. Ich habe zur Kenntnis genommen, dass

- meine Daten nur so lange gespeichert werden, wie die gesetzlichen Bestimmungen dies erlauben
- ich die Möglichkeit habe, in den üblichen Bürozeiten der KSG Auskunft über meine dort gespeicherten Daten zu erhalten
- ich die Einwilligung zur Speicherung meiner Daten jederzeit widerrufen kann
- meine Daten nicht zu Werbezwecken weitergegeben werden.

Ich bin zudem damit einverstanden, dass Bilder von Veranstaltungen, auf denen ich möglicherweise zu erkennen bin, vereinsintern, in unserer Zeitschrift „KSG aktuell“ sowie auf unserer Homepage veröffentlicht werden. Auch dieses Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

Ort, Datum

Unterschrift

- Der **Mitgliedsbeitrag** beträgt z. Zt. **46,50 € / Quartal (15,50 € im Monat)** und berechtigt zur kostenlosen Nutzung selbstorganisierter Kurse wie Tischtennis, Skat, Doppelkopf und Schach. Weitere Kurse und Veranstaltungen sind für Mitglieder ermäßigt bzw. kostenlos.
- Der Mitgliedsbeitrag wird im ersten Quartalsmonat eingezogen.
- Die Aufnahmegebühr beträgt **einmalig 10,00 €**.
- Eine Kündigung muss schriftlich oder per E-Mail 6 Wochen vor Quartalsende erfolgen.
- Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

Einzugsermächtigung:

IBAN: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Raumvermietung



Foto oben und rechts - Saal: ca. 87 qm



Seminarraum: ca. 35 qm



Cafeteria: ca. 35 qm



Bewegungsraum: ca. 40 qm

Raumvermietung für **private Anlässe, Seminare, workshops, Ausstellungen** in den **Abendstunden und am Wochenende, Eigentümerversammlungen und vieles mehr...** unsere schönen, zentral gelegenen Räume im Unicenter, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, können Sie für Ihre Veranstaltungen anmieten.

Ein Raum ist mit Leinwand, Beamer, Flipchart, Tonträgern wie Musikanlage, Klavier und Bühne ausgestattet.

In unserem größten Raum ist Platz für ca. 100 Personen.

Eine kleine Küche mit Geschirr, Kühlschrank und Spülmaschine ist ebenfalls vorhanden.

Gerne informieren wir Sie bei einer Besichtigung über vorhandenes Equipment und unsere günstigen Preise. Sprechen Sie uns an! (Kontaktdaten siehe Seite 31 - Impressum)

Hier könnte Ihre Werbeanzeige stehen!

Preise:

ganze Seite	210 x 297 mm	= € 300,00
1/2 Seite	148 x 210 mm	= € 180,00
1/4 Seite	105 x 148 mm	= € 90,00
1/8 Seite	105 x 74 mm	= € 45,00
Spalte aussen	70 x 297 mm	= € 150,00
Spalte	70 x 210 mm	= € 120,00
Größe	52,5 x 74 mm	= € 25,00
Kleinanzeige	26,5 x 52 mm	= € 12,00

alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer

Sprechen Sie uns an: Telefon 0221 42 10 23 30 oder
E-Mail: info@koelner-senioren.de



Wir danken den Firmen für ihre Mithilfe.
Einmal im Quartal legen wir bei den nachfolgenden
Verteilerstellen eine bestimmte Anzahl unserer KSG
aktuell aus:

Köln-Sülz / -Klettenberg:

Ahorn-Apotheke, Wolfgang Wirtz e.K.,
Hardtstr. 40

Café e bom! GmbH,
Berrenrather Str. 211

Floristenwerkstatt Thomas Wesseling,
Sülzgürtel 1

Gesunde Etagen, Berrenrather Str. 230

Italienische Eisspezialitäten, Inh. R. Pel-
legrino, Gottesweg 147

Kartenvorverkauf, Gitta Wilden,
Luxemburger Str. 269

Metzgerei Odenkirchen,
Gottesweg 110

Praxis Orthopädie Dr. Heil, Dr. Palmert,
Dr. Majerus, Siebengebirgsallee 4

Restaurant Antep Sultan Sofrasi,
Weißhausstr. 27

WeinSchmeckerei, Berrenrather Str. 313

Köln-Zollstock:

Arkaden Apotheke, Vorgebirgstr. 120

Bücher Weyer, Höniger Weg 181

Zollstock-Apotheke,
Vorgebirgstr. 165

Zollstock unverpackt,

Höniger Weg 177

Köln-Lindenthal:

Adler-Apotheke, Dürener Str. 166

Café Sans Souci, Dürener Str. 165 b

Galerie Hubert Wichelmann,
Dürener Str. 137

Hausarztpraxis, Dr. Metz & Dr. Balzer,
Dürener Str. 154-158

Health Coach Praxis Susan Egeler,
Dürener Str. 199

Maya Haus of Beauty,
Dürener Str. 165 a

Praxis Thorsten Osterhaus-Pasche,
Stadtwaldgürtel 32

PC Office Cologne, Dünnebieber u. Rey-
gers, Dürener Str. 164

Sanitätshaus Salgert,
Dürener Str. 186

Wohnstift St. Anna,
Herderstr. 32-50

Altstadt Nord:

Zahnarztpraxis Dr. Julia Kenter,
Ebertplatz 13

Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 34

Ausgabe 02 / 2024

Auflage 1.000 (4 x jährlich)

Herausgeber:

Kölner Seniorengemeinschaft für Sport
und Freizeitgestaltung e.V.

Sitz von Herausgeber und Redaktion:

Kölner Seniorengemeinschaft e.V.

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: info@koelner-senioren.de

Redaktionsteam:

Marion Gierlich (M.G.): Recherche, Text

Ilse Patet (I.P.): Layout, Text, Satz

E-Mail: info@koelner-senioren.de

Korrektur gelesen hat unser Mitglied:

Frau Dr. Gerlinde van Thiel

Druck:

Düffel-Druck & Verlag GmbH,

Herderstr. 11, 40721 Hilden

Sitz des Vereins:

Hauptsitz:

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: info@koelner-senioren.de

www.koelner-senioren.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 09:30 - 12:30 h

Dependancen:

Ehrenfeld / Vogelsang

Venloer Straße 1031

50827 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Porz / Poll

Fauststraße 90

51145 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Vereinsvorstand:

Vorsitzende: Uta Schoser

Stellv. Vors.: Dr. Klaus Zimmermann

Schatzmeister: Günter Rompzig, kom.

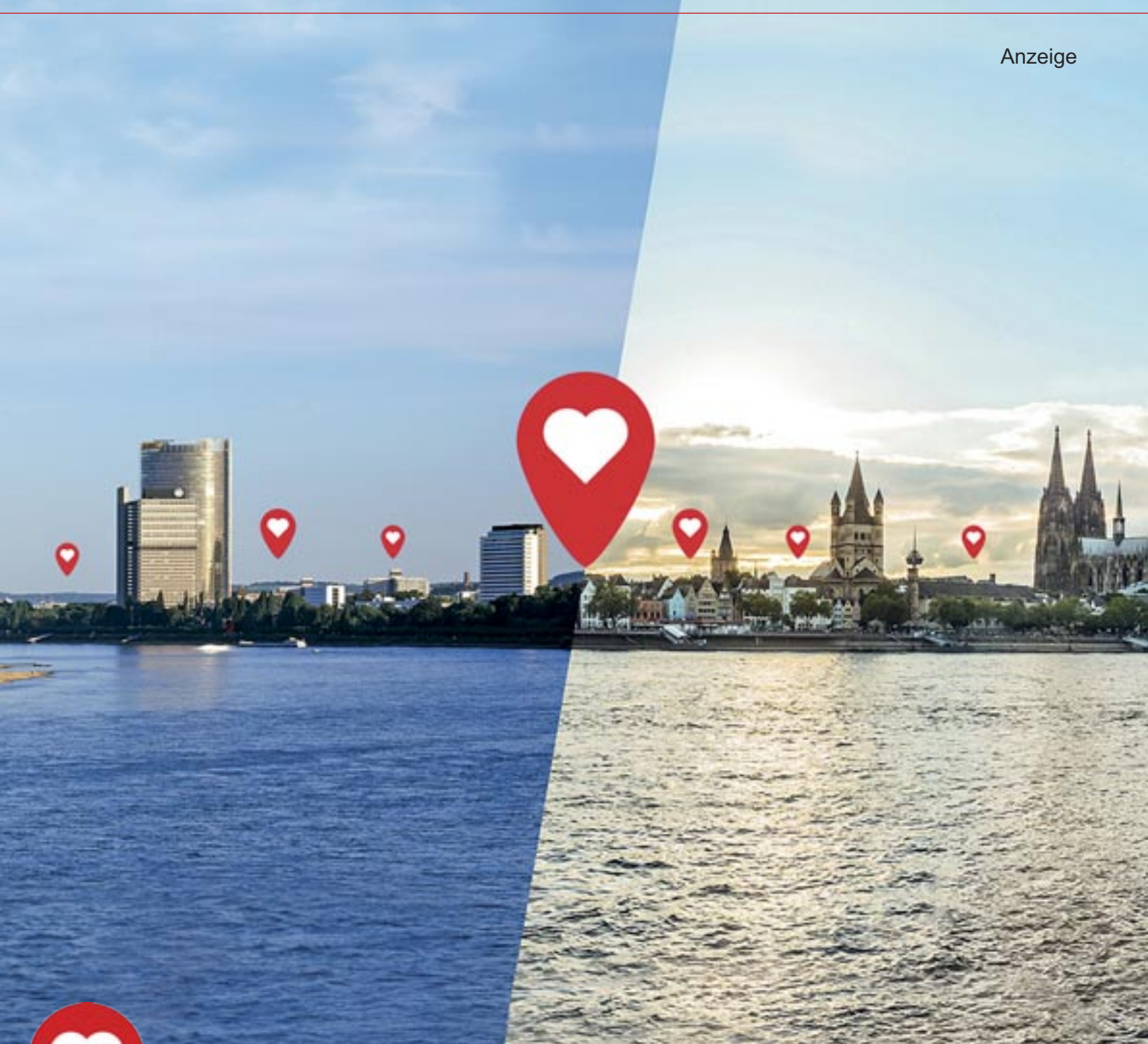
Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

Auf **FSC** - Papier aus ökologischer Holz-
wirtschaft gedruckt



#hiermitherz

Die Vereine der Region geben Menschen Perspektiven – wir geben ihnen das passende Spendenportal.

Einfach Projekt anmelden und unterstützen lassen. Oder gleich für das Lieblingsprojekt spenden:

hiermitherz.de



**Sparkasse
KölnBonn**