

KSG

aktuell



Januar, Februar, März 2019

Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

**Wir wünschen
Ihnen und Ihren
Familien ein
gesundes und
glückliches
2019**

Inhalt

Grußworte	3
Jahresrückblick und Vorschau 2019	3
Aus dem Verein	4
Jahreshauptversammlung 30.03.19	4
Abschied und Neuanfang	5
Verabschiedungen	5
NEUES aus dem Verein	6
Erlebnisbericht 11. im 11.	6
Weihnachtsfeier 2018	7
Neues aus Köln	8
Ausstellung im Kölner Stadtmuseum KÖLN 68!	8
Generationen	10
Lernziel "Globales Leben"	10
Umwelt	12
Erster Klima-Erlebnispark Deutschland	12
Herzensangelegenheiten	13
Was denn Liebe ist!"	13
Gedicht: Dank der Nächstenliebe J.T.Hübner ..	14
Lied: ALT SEIN von Konstantin Wecker	15
Arie: Du bist meine Sonne von Franz Lehar	28
Gesundheit / Vorsorge	16
Selbstbestimmung unser höchstes Gut.....	16
OP KÖLSCH!	18 - 19
Frühlingsfreud	18
Wechseljahre	18
Wie Musik und Humor die Herzen öffnet	19
Letztes Kölsch	19
Veranstaltungen	24 - 25
7 Anzeigen	
Geburtstage	26
Leserbriefe	27
Impressum	27

Kurse und Veranstaltungen im Gesamtüberblick

Kurse	20 - 23
Neue Kursgebühren 2019 - Kurzfassung	20
Veranstaltungsprogramm 1. Quartal 2019.....	20
Sport & Fitness	20
Entspannung	21
Bewegung & Tanzen.....	21
Tischtennis.....	21
Aquafitness.....	21
Gespräche	21
Kreativ & Singen	22
Karten- & Brettspiele	22
Bridge	22
Sprachen: Englisch / Italienisch / Spanisch	22
PC & Smartphone.....	22
Veranstaltungen	23
Veranstaltungen & Führungen	23
Wandern	23



Foto Rückseite: Wintergruß, Foto: I.P.



Titelfoto:
Schlösser auf der
Hohenzollernbrücke,
Foto: S.H.P.

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der KSG!

Ein weiteres ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende zu, und ich möchte die Gelegenheit nutzen, für die KSG das Jahr 2018 Revue passieren zu lassen und einen Ausblick auf 2019 zu wagen.

Im ganzen Jahr 2018 hat sich der Vorstand damit beschäftigt, die Aufbau- und Ablauforganisation in der KSG festzulegen und zu beschreiben. Wir wollen die Arbeitsabläufe und Zuständigkeiten von Mitarbeiterinnen und Ehrenamtlichen effektiv und transparent für alle gestalten, um die Arbeit insgesamt, aber auch die gegenseitige Vertretung zu erleichtern.

Nachdem auf der Jahreshauptversammlung im März das neue Beitrags- und Kursgebührensysteem beschlossen wurde, müssen die neuen Preise sowohl in unserem elektronischen Mitglieder- und Kursverwaltungssystem als auch in allen unseren Veröffentlichungen Eingang finden. Eine große Aufgabe, die eine gute Vorbereitung und eine sorgfältige Kontrolle der Durchführung erfordert. Aus diesem Grund haben wir alle Mitglieder und Kursteilnehmer/innen gebeten, sich für die Kurse im Jahr 2019 schriftlich anzumelden. Damit konnten wir auch unserer Informationspflicht nach der neuen Datenschutzgrundverordnung nachkommen, eine Verpflichtung, die besonders für kleine Vereine wie den unseren nur schwer zu bewältigen ist.

Im Mai 2018 wurde unser Sülzer Treff 60+ im Uni-Center verkauft. Der neue Besitzer steht uns leider nicht so wohlwollend gegenüber wie unsere frühere Vermieterin und hat unsere Miet- und Nebenkostenvorauszahlung um gut 15 % erhöht und auch noch eine erhebliche Nachzahlung verlangt. Dies war Ende 2017 nicht vorhersehbar und daher auch nicht in unserem Jahresbudget eingeplant. Wir alle wissen, wie schwierig es ist, neue, günstige Räumlichkeiten zu finden, und einen weiteren Umzug nach nur 5 Jahren wollten wir uns allen nicht zumuten. Daher haben wir uns schweren Herzens auf die neue Situation eingelassen.

Da war es ein Glück, dass wir u.a. mit dem

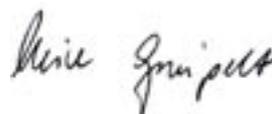
„Kompetenztraining Smartphone“ ein neues, zusätzliches Angebot machen konnten, das einen beinahe überwältigenden

Zuspruch fand. Auf diese Weise können wir unsere Einnahmen verbessern und Mitgliedern und Kursteilnehmer/innen interessante Kenntnisse vermitteln. Wir haben immer ein offenes Ohr, wenn Sie dazu weitere Vorschläge und Anregungen haben.

Mitte des Jahres verabschiedete sich unser Ehrenvorsitzender Lothar Geisler als Herausgeber unserer Zeitung „ksg aktuell“. Erfreulicherweise fand sich ein neues Redaktionsteam, das die Zeitung fortführen möchte. Nun hat sich unser Schatzmeister Franz-Heinz Eschmann aus dem Vorstand zurückgezogen, und wir müssen bis spätestens März 2019 eine Nachfolgerin oder einen Nachfolger finden. Für das neue Jahr wünscht sich der Vorstand, dass wir in diesen beiden, aber auch in vielen anderen Bereichen künftig wieder mehr ehrenamtliche Unterstützung von Ihnen, unseren Mitgliedern, erhalten, denn wir sind nicht nur ein Anbieter von Kursen und Veranstaltungen unter vielen, sondern ein besonderer Verein von Mitgliedern für Mitglieder. Dazu gehört auch, die Verantwortung für das Gelingen auf möglichst viele Schultern zu verteilen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Familien frohe Feiertage und ein gutes neues Jahr!

Ihre



Vorsitzende



Jahreshauptversammlung (Mitgliederversammlung) 2019 der KSG

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder,
hiermit lade ich Sie herzlich ein zu unserer

**Jahreshauptversammlung
am Samstag, dem 30.03.2019, um 11 Uhr,
(in der KSG Zentrale) – Sülzer Treff 60+ im Uni-Center, Luxemburger Str. 136,
Köln-Sülz.**

(Stadtbahn- 18, Buslinie 142, Haltestelle Weißhausstraße).

Tagesordnung:

- 1 Eröffnung und Begrüßung
- 2 Wahl der Versammlungsleitung
- 3 Wahl der Schriftführer/innen
- 4 Bericht des Vorstandes incl. Bericht der kommissarischen Schatzmeisterin
- 5 Bericht der Kassenprüfer
- 6 Entlastung des Vorstandes
- 7 Wahlen
- 7.1 Wahl eines/r stellvertretenden Vorsitzenden (1 ist bis nächstes Jahr gewählt)
- 7.2 Wahl eines/r Schatzmeisters/in (außerplanmäßig)
- 8 Wahl von bis zu 6 Beisitzerinnen und Beisitzern
- 9 Wahl von zwei Kassenprüfer/inne/n

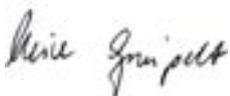
Wahlvorschläge richten Sie bitte bis zum 15.03.2018 an den Vorstand.

- 10 Genehmigung des Haushaltsvoranschlags
- 11 Anträge und Verschiedenes
- 11.1 Antrag zur Änderung der Satzung (Vorlage folgt)
- 11.2 Antrag zur Erhöhung des Mitgliedsbeitrags ab 01.07.2019 (Vorlage folgt)
- 12 Ehrungen
- 13 Termine

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Im Anschluss wird es wie gewohnt einen Mittagsimbiss und Zeit für geselliges Beisammensein geben.

Mit freundlichen Grüßen



Abschied nach fast 15 Jahren - unser Schatzmeister Franz-Heinz Eschmann tritt zurück



Herr Franz-Heinz Eschmann, der seit 2004 dem geschäftsführenden Vorstand der KSG angehörte, hat seinen Rücktritt als Schatzmeister erklärt. Die Vorsitzende, Frau Gneipelt, nahm diese Erklärung mit Bedauern an.

Herr Eschmann ist das am längsten amtierende Mitglied im derzeitigen Vorstand und auch derjenige, der die längste Zeit ein und dasselbe Ehrenamt in unserem Verein innehat. In seinen vielen Jahren als Schatzmeister hat er die meisten wesentlichen Veränderungen in der KSG miterlebt. Zwei Umzüge in neue Vereinsräume, die auch finanziell bewältigt werden mussten, 2008 von der Anton-Antweiler-Straße in die Zülpicher Straße und 2014 von dort ins Uni-Center. Zwei grundlegende Änderungen der Beitragsstruktur wurden umgesetzt, zum einen 2004 die Einführung der Beitragsstaffel und die damit verbundene deutliche Erhöhung, die den Verein viele Mitglieder kostete, und nun ab 2019 die Trennung von (einheitlichem) Mitgliedsbeitrag und (variablen) Kursgebühren, die er mit vorbereitet hat.

Herr Eschmann hat drei Vorsitzende der KSG erlebt, Herrn Döring, Herrn Geisler und seit 2010 mich. Wir konnten uns immer darauf verlassen, dass er ein wachsames Auge auf die Finanzen hatte und uns jedes Jahr eine ordentliche Finanzplanung vorlegte. Montags und dienstags war er vor Ort, gefehlt hat er fast nie. In den Vorstandssitzungen brachte er häufig neue Ideen ein, wie wir noch sparsamer wirtschaften können, ohne unsere Mitglieder zu vernachlässigen. Dabei vertrat er seine Standpunkte mit Beharrlichkeit. Wesentlich verantwortlich war Herr Eschmann für die Einführung des elektronischen Mitglieder- und Kursverwaltungssystems, mit dem die KSG inzwischen ihre gesamte Vereinsverwaltung, Abrechnung und Buchhaltung abwickelt.

Für seine jahrelange, treue Arbeit für die KSG sind wir Herrn Eschmann zu großem Dank verpflichtet. Im Namen des Vorstands und der Mitglieder möchte ich Ihnen, lieber Herr Eschmann, alles Gute für Ihre weiteren Jahre wünschen.

Alice Gneipelt
Vorsitzende

In eigener Sache:

Der Rücktritt Herrn Eschmanns erfolgte zum 30.09.2018. Frau Gneipelt hat satzungsgemäß das Amt der Schatzmeisterin kommissarisch mit übernommen, bis auf der Jahreshauptversammlung 2019 ein/e neue/r Schatzmeister/in gewählt wird.



Herr Harald Prütz, der seit zwei Jahren im Redaktionsteam tätig war und auch einige Kurse belegte (Chor und fit für 100), verlässt leider die KSG. Er hat maßgeblich zu der Neugestaltung unserer "KSG aktuell" und interessanter Lektüre beigetragen. Das

gesamte Team bedauert die Entscheidung sehr, freut sich aber über zukünftige Gastbeiträge. Sein Wirken ist auch unter www.trinergie.de zu verfolgen.

Für seine Mitarbeit und seinen Einsatz bedanken wir uns recht herzlich, wünschen ihm für seine weiteren privaten Vorhaben viel Erfolg und alles Gute auf seinem weiteren Lebensweg.

Redaktionsteam: Dieter Steudter,
Marion Gierlich,
Ilse Patet

Auch "kleine" Sachen können oft "grosse" Freude machen!!!!

Ein bunter Erlebnisbericht über den musikalischen Frühschoppen am 11. im 11. zur Sessionseröffnung in der KSG

AUF LOS GEHT'S

LOS: die "helfenden Hände", ohne deren Engagement dieses Fest nicht hätte stattfinden können: von lks. nach re. Renate Grell als "Undine" verkleidete KSG-Mitarbeiterin, die extra ihren Urlaub unterbrach, Sylvia Kögl, die mit dem Glöckchen schon mal zur Arbeit ruft und uns tatkräftig unterstützte, Marion Krahe, Deko-Meisterin und Stimmungskanone und Marion Gierlich, Redaktionsmitglied, beim Start zum Röggelchen schmieren!

Dieter Steudter, unser musikalisches Mitglied, Entertainer und Liedermacher, bekannt in früheren Zeiten mit der Gruppe die "DREI COLONIAS", lud Karnevalsjecke oder solche, die es vielleicht werden wollten, ein, um mit ihm und seinem Kumpel, dem bekannten Musiker und oft gebuchten Entertainer, Dieter Jacobs, die Session zu eröffnen,



zu fiere, wat dat Zeug denn hält, zu singe un zu danze, bis de Föös qualme däte und und.....

Unser Fest "11. im 11."

Wie im letzten Jahr, wollen wir Sie am 11. im 11. in unseren Veranstaltungsräumen mit karnevalistischen Beiträgen, Liedscher un Krätzjer ungerhalde. Et jit och wat zu müffele un zo süffele.

Kütt also zahlreich met ühre Fründe und fiert mit mir, dem Liedermacher Dieter Steudter, den Beginn der Karnevalssession.

Zeit: Sonntag, 11.11 Uhr - Frühschoppen

Start: 11. November 2018

Ort: Sülzer Treff 60+:

Luxemburger Str. 136, 50939 Köln (Uni-Center, 1. Stock)

Interpret: Dieter Steudter

Informationen: Montag - Freitag 09:30 - 16:30 Uhr,

Telefon 0221 - 42 10 23 30 oder info@koelner-senioren.de



Obwohl dieses Fest in unserer letzten Magazin-Ausgabe groß angekündigt war und Kathrin Köhl noch eine Bestätigungsmail an rd. 400 Mitglieder versandt hatte, dass dieses Fest auf jeden Fall stattfinden würde, waren leider nur wenige Mitglieder erschienen. Auch hatten wohl die Vorstandsmitglieder die Anzeige nicht wahrgenommen, was unseren Interpreten Dieter Steudter, hier als Clown verkleidet, in einer Momentaufnahme doch ab und an recht traurig aussehen ließ.



Trotzdem ließen wir uns die Laune nicht "verdrießen". Wir faßten uns ein Herz und an den Händen, schunkelten, sangen laut die kölschen Krätzcher, tanzten wie jeck und bildeten eine Polonaise, mummelten die Röggelchen und sprachen nicht nur dem Kölsch, mit und ohne Alkohol zu, sondern applaudierten und dankten dem Musiker-Duo, die ein zweistündiges, musikalisches Feuerwerk abbrannten und uns immer wieder von den Stühlen rissen. Der Musiker und Entertainer Dieter Jacobs parodierte als seine Spezialität den "Tegtmayer" aus dem Ruhrpott, sowie "OTTO" Walkes, so dass wir aus dem Lachen kaum noch herauskamen.



Ich sprach u.a. mit zwei der ältesten Mitglieder,



Frau Stein, 95 Jahre und Frau Manngartz, 92 Jahre, die so unglaublich begeistert mitfeierten und sich für unser leidenschaftliches Engagement herzlichst bedankten. Menschen für Menschen, sich gegenseitig Freude machen! Da waren wir uns einig, das ist das Ziel und gibt dem Leben, gerade im reiferen Alter, doch wieder einen Sinn. Frau Stein und Frau Manngartz bedauerten ebenfalls, dass so wenige Mitglieder die Freude mit ihnen teilen konnten. Ich vertröstete sie auf unsere nächste Karnevals-Sitzung am **Sonntag, dem 17. Februar 2019**, wo wiederum Dieter Steudter und der Ihnen bekannte Lothar Geisler durchs Programm führen werden.

Juchhuh, da kommen wir bestimmt, so die Damen, wie schön, dass unser Verein ein so vielfältiges Programm zum Feiern und Kennenlernen arrangiert.

Ein herzliches Dankeschön an die "helfenden Hände", Frau Marion und Herr Günther Krahé, die am Tag zuvor uns drei Stunden beim Ausschmücken des Saales geholfen und nach der Feier auch alles wieder abgebaut hatten und die reinsten fröhlichen Animatore abgaben!



Ein extra "Merci" an die zauberhafte Renate Grell, hier auf dem Bild als Meerjungfrau verkleidet, die sogar aus ihrem Urlaub zurückkam, um bei der Organisation zu helfen, eifrig fotografierte was das Zeug hielt, um die fröhliche Stimmung einzufangen.



Auch Ilse Patet, Redaktionsmitglied und zuständig für das Layout des Magazins, war trotz Erkältung gekommen, um eifrig tolle Fotos zu machen und sie hier in unserem Magazin zu veröffentlichen. Danke liebe Ilse.

So will ich zum Schluss den Aufmachertext noch einmal etwas abgeändert wiederholen:

"Oft kann man mit "kleinen" Sachen anderen "große" Freude machen" !

" Mir ston zusamme un singe dat ahle Lied: "Drink doch ene mit, stell Dich nit esu ahn, Du steihst ja he de ganze Zick eröm,....."

So freuen wir uns auf das nächste Fest hier in der KSG, wo sicher keiner alleine "herumston" muss, denn nur "gemeinsam ist man weniger allein" und die Gemeinschaft ist die Herzensangelegenheit eines jeden Vereins, besonders aber die unserer KSG!

In diesem Sinne verabschiede ich mich von Ihnen mit einem fröhlichen "Kölle Alaaf" Ihre

Marion Gierlich, Fotos: I.P.

Weihnachtsfeier 2018

Eindrücke unserer friedlichen Feier in der KSG zum 1. Advent

Wie schön, dass in diesem Jahr wieder so viele Mitglieder unsere Weihnachtsfeier besuchten und sich an den selbstgebackenen, köstlichen Kuchen labten, die u.a. unsere Vorsitzende, Frau Gneipelt, mit gebacken hatte. Der große Veranstaltungsraum war festlich geschmückt. Weihnachts-Leuchtengel, von unserem Mitglied, Ebby Lewandowski, gestaltet, leuchteten mit unseren glänzenden Augen um die Wette. Um kurz vor 15 Uhr begrüßte die Vorsitzende, Alice Gneipelt, uns mit liebevollen Worten.



Dann stimmte unser Chor, die GlücksSinger, jetzt unter neuer Leitung von Frau Anette Einzmann, uns mit herrlichen Weihnachts-Interpretationen auf ein harmonisches Miteinander ein.

ADVENTSZICK OP KÖLSCH: Wir hatten kaum Zeit uns miteinander auszutauschen, da ging es mit unse-

rem lieben Dieter Steudter mit kölschen Weihnachtsbetrachtungen weiter. Wie auch bei vorangegangenen Veranstaltungen, begeisterte er mit eigenen Texten und berührenden Geschichten.

Bach-Cello-Solo: Herr Christoph Zierold beeindruckte uns mit seinem innigen Spiel am Cello. Die Bach-Interpretationen, ein musikalischer Leckerbissen!

HALLELUJA: Simon am Klavier, begleitete die junge Kamilla, die hingebungsvoll das uns allen bekannte "Halleluja" spielte und uns verführte, den Refrain mitzusummen. Da wurde uns warm ums Herz.



Gemeinsames Singen beendete unsere fröhliche Weihnachtsfeier. Wir dankten den Mitarbeitern der KSG für ihren Einsatz und wurden uns mal wieder bewusst, dass das Wort GEMEINSAM für uns eine ganz besondere Bedeutung hat.

In diesem Sinne wünscht Ihnen das gesamte KSG Team friedliche Weihnachten und kommen Sie gut ins Neue Jahr.

Marion Gierlich, Fotos: I.P.

Ausstellung im Kölner - Stadtmuseum

Köln 68! - Protest. Pop. Provokation - vom 20.10.2018 - 24.02.2019



Am 20. Oktober des Jahres, im Rahmen der "Museumsnacht" in Köln, machte ich mich neugierig auf ins Stadtmuseum, um eine Zeitreise in die 60er Jahre zu erleben. Als Zeitzeugin und engagierte Alt68erin lag das Thema der 60er Jahre, ein Jahrzehnt der Ambivalenz, mir natürlich ganz besonders am Herzen, und ich dachte, dass es auch Sie, liebe Leser, interessieren würde.

Der Kurator und Leiter der Sonderausstellung, Herr Stefan Lewejohann, führte uns souverän und mit sichtlichem Stolz durch die verschieden eingerichteten Themenräume, um der Vielschichtigkeit der Ereignisse in den 60ern, gesellschaftlichen und kulturhistorischen Ursprungs, Transparenz zu verleihen.

Nach einem Aufruf des Stadtmuseums hatten fast hundert Zeitzeugen nicht nur ihre materiellen Erinnerungen zur Verfügung gestellt, sondern auch ihre interessanten Aufzeichnungen, die in einem 500 Seiten starken Katalog nachzulesen sind, wobei auch zehn Hörvideos zu den passenden Bildern diese Zeit wieder vor unserem inneren Auge aufleben ließen. Phantastisch! Sogar eine antike Schreibmaschine stand auf einem Tisch bereit, auf der Besucher ihre eigenen Erinnerungen an 1968 niederschreiben können, wobei der Blick oft abgelenkt wurde von einem darüber hängenden "Che Guevara" Plakat.



Die Ausstellung steht "NEUEN ERINNERUNGEN" offen / (lt. Köln Nachrichten")

Fürwahr, ich persönlich war erstaunt, mit welcher Gelassenheit ich heute unseren revolutionären Aufbruch von damals betrachtete, es ist also wie immer eine Sache des Blickwinkels.

" Berlin brennt, Köln pennt" spotteten die Berliner 1968. Doch dass Köln auf eine besondere Art und Weise an den weltweiten Jugend- und Studentenunruhen teilnahm, zeigt gerade hier diese Ausstellung Köln 68! Die 68er Bewegung hat doch eine globale Vorgeschichte. Der Protest gegen den Vietnam Krieg, die Kuba-Revolution, deren Held Che Guevara hing in Posterform in fast allen Studentenbuden.

Doch gerade in Köln protestierten wir gegen die Nazi-Größen, die wieder in den höchsten Regierungspositionen im Einsatz waren. Manch einer von Ihnen

wird sich noch an die weltweit verbreiteten Schlagzeilen erinnern, wo Beate Klarsfeld dem Bundeskanzler Kiesinger (als altem Nazi) mitten im Bundestag ein paar knallte, also eine schallende Ohrfeige versetzte !!!

Als Zeichen gegen die eingeführten "Notstandsgesetze" forderten die Studenten Entscheidungsfreiheit an der Uni in Köln und zogen in einem riesigen Demonstrationszug vor das Hauptgebäude.

Über dem Eingang prangte jetzt in weißer Farbe der Schriftzug :

"ROSA-LUXEMBURG-UNIVERSITÄT!" statt wie zuvor: Albert-Magnus-Universität.

Von wegen Köln pennt!!! Schon 1966 riefen die Schüler- und Studentenverbände zum Sitzstreik auf den Schienen der KVB auf, um gegen das KVB-Preis-diktat zu demonstrieren. Die Presse hetzte, es flogen Steine, und die Polizei nahm zahlreiche Demonstranten fest.

1967 gab es große Proteste gegen den Schah-Besuch hier in Köln. Am 2. Juni in Berlin wurde im Rahmen der Schah-Demonstration Benno Ohnesorg erschossen. Damit wurde Öl ins Feuer der Revolution gegossen.

HAPPENING&FLUXUS: 1970

Gerade in Köln mischten sich Künstler in politische Diskussionen ein: Köln war das ZENTRUM DER AVANTGARDE-KUNST. Kurator Stefan Lewejohann maß dem besondere Bedeutung bei. Gerade die Künstler kämpften an vorderster Front gegen verkrustete Vorstellungen in ihrer eigenen Szene, aber auch in der Politik. Die Fluxusbewegung karikierte die verlogene biedere Scheinwelt der braven Bürger. Happenings fanden statt, und Köln stand Kopf.



“ASOZIALE ELEMENTE” -
KÜNSTLER IN DER KRITIK

Im November 1970 eröffnet die Ausstellung “Happening&Fluxus” im Kölnischen Kunstverein. Schon im Vorfeld der Ausstellung kommt es zu politischen Auseinandersetzungen um deren Inhalte: der Oberbürgermeister bezeichnet die Aussteller als “asoziale Elemente”, der Verein der Katholiken in Wirtschaft und Verwaltung protestiert gegen die Nutzung der Kunsthalle für “pornographische Ausstellungen”. Doch Kulturdezernent Kurt Hackenberg lässt sich nicht beirren, und die Ausstellung findet statt.



Ausstellungskatalog Happening&Fluxus
Köln, 1970
Kölnisches Stadtmuseum

Heinrich Böll stand an vorderster Front. Der OB bezeichnete die Aussteller im Kölnischen Kunstmuseum als “Asoziale Elemente”.

Politischer Aufbruch, Protest gegen Althergebrachtes, lange Haare und freie Liebe, das verbinden auch heute noch die meisten Menschen mit den 68er Jahren. Doch längst war dieser Umbruch, dem Zeitgeist geschuldet, mehr oder weniger bei allen Jugendlichen angekommen.

Wie hieß es damals doch so schön: “wer 2x mit demselben pennt gehört schon zum Establishment”

Jesses, was war das doch ein toller Schlachtruf gegen das spießige Nachkriegsbürgertum, und man wollte sich natürlich auch äußerlich von “Mutti am Herde”, mit Lockenwicklern und Papas Pantoffeln in der Hand, distanzieren. Wie jede Generation hatten wir den Wunsch, uns abzuheben von den Vorgaben unserer Eltern. Lange Haare, Schlapperhosen, Minis oder Maxi, nen Joint lässig zwischen den Lippen, yeah und in den Studentenkommunen wurde die freie Liebe praktiziert.



1968 : Ein Jahr zwischen Heintje und den Beatles.
Die 68er waren in der Tat ein bewegtes Jahr. Auf der einen Seite sang sich in einer Endloschleife immer noch HEINTJE



MIT “MAMA” in die Mütterherzen, und auch Papi bekam feuchte Augen, während die Kinder der Revolution mit den Beatles und den Rollingstones Heintje endlich von Platz 1 der Hitparade drängen wollten.

Der Gummibaum, des deutschen Normalos beliebteste Zimmerpflanze - und die Jugend pflanzte höchstens heimlich “Gras” an, um sich zu benebeln.



Das Allergrösste, bzw. das Allerschlimmste allerdings war, als die sog. ANTIBABYPILLE auf den Markt kam.

Selbstbestimmung der Frau, freier Sex ohne Angst vor Folgen. Die Kirche tobte, nützte ihr aber nichts.

1968 wurde auch zum ersten Mal der weibliche Körper als Werbemittel eingesetzt und verzierte die Titelseiten der Boulevardblätter: “ENTMÄCHTET SPRINGER” war die Antwort der Frauen und sie setzten jetzt ihren nackten weiblichen Körper als Waffe ein und verzierten mit diesem die BILD-Zeitung!



Liebe Leser, wenn Sie mich bis hierhin während meines Spaziergangs durch die Welt der 60er Jahre begleitet haben, dann frage ich Sie, bzw. auch mich, was ist von diesen Eindrücken bis heute, 50 Jahre danach, noch präsent? Hat sich unser Blick in unser “DAMALS” geändert, ist er abgemildert oder geschärft? Sind wir unseren Idealen im Herzen treu geblieben, haben wir sie leben können, wenigstens einen Teil davon? Spannend!

Um dies herauszubekommen, kann ich Ihnen einen Besuch hier im Stadtmuseum nur empfehlen: but:

“The answer is blowing in the wind”.....

Ich bedanke mich noch einmal herzlich bei Kurator Stefan Lewejohann, der mich, bzw. uns so begeistert und informativ durch diese Ausstellung führte, die noch bis zum 24. Februar 2019 geöffnet ist.

(Das Redaktionsteam würde sich über einen Leserbrief oder Mail von Ihnen freuen, wo Sie uns Ihre persönlichen Eindrücke aus diesem Jahrzehnt schildern.)

Text und Fotos: Marion Gierlich

Lernziel “Globales Leben”

Das Leben ist ein Regelkreis aus Erfahrung, Befriedigung und Bewusstheit und besteht aus ständigem Lernen, Prüfen und Anwenden. Der vielzitierte Denkansatz vom ‘lebenslangen Lernen’ umfasst aber nur einen Teil dieses Fortschritts. Indem man ihm folgt, bleibt man lebenslang auf Zugewinn abonniert. Dem folgt Unzufriedenheit, denn viele meinen ja, immer weiter lernen zu müssen.

Bei diesem Dauerlernen scheint nicht vorgesehen, dass die Ergebnisse auch angewendet werden und, dass dabei so etwas wie Können entsteht. Aus dem angewandten Können wiederum entwickelt sich eine besondere Qualität. Sie sagt etwas aus über erreichte Ziele, über Erfüllung, über die Fähigkeit, sich weiterreichende Ziele zu setzen. Diese wiederum zu erreichen, könnte auch Vorbild für andere sein. Die mutigen Visionen auslöst, die den gesamten kreativen Prozess positiv anregen würden.

Die kritische Frage, ob das bisher Gelernte nicht doch schon zu einem kleinen Selbstbewusstsein reichen könnte, ist im Konzept des lebenslangen Lernens gar nicht ausdrücklich vorgesehen. Es muss ja immer noch weiter gelernt werden. So kommt es dann zu den bekannten, emotional gesteuerten Denkprogrammen: Ich bin nicht genug! Es reicht nie! Ich kann das nicht! Wer hilft mir? Das wiederum ruft immer noch Klügere auf den Plan, die einem noch mehr beibringen wollen, so dass der Topf nie voll wird und das Gefühl der Unzulänglichkeit ständig weiter wächst.

Intelligenz fördern, ist die effizienteste Investition in die Zukunft

Auf diese Weise halten manche Eltern ihre Kinder klein. Sie lauschen nicht auf deren unverdorrene Weisheit, von der sie eine Menge über sich selbst lernen könnten. Eine andere Quelle der Selbsterkenntnis für die Eltern verbirgt sich in den unglaublich nervigen Anstrengungen ihrer Jugendlichen, sich den elterlichen Vorstellungen zu widersetzen und ihre Unabhängigkeit zu ertrotzen. Stattdessen steinigen alte Männer aufmüpfige Jünglinge und erkennen nicht, dass sich darin ihre Wut über ihre eigene angepasste oder verpfuschte Jugend entlädt.

Auf diese Weise wird Andersartigkeit dem kollektiven Defizit geopfert. Das ist wohl von Erkenntnis und Altersweisheit weit entfernt. Auf dem Spiel steht die ‘öffentliche Moral’ mit ihrer Lizenz zur Erziehung. Dahinter versteckt sich die eigentliche Dürftigkeit und

wird flugs unter einem demokratischen Deckmantel kaschiert.

Damit wird nicht gelernt, die eigene Beschränkung wirklich zu erkennen und, mit dem zu leben, was unwiederbringlich fehlt. Sich dessen bewusst zu werden, sich dem Mangel zu stellen und gemeinsam auf ein positives Wachstum hinzuwirken. Nur dann wäre die Lektion gelernt nach dem Motto: Intelligenz fördern, ist die effizienteste Investition in die Zukunft. Das ist nicht nur ein Appel an Bildungspolitiker, sondern vielmehr an alle die da meinen, an ihrem Bildungsstand nichts mehr ändern zu können. Es bleibt so lange ein Bildungsnotstand, wie keiner was an sei-

Ein Bildungsnotstand besteht so lange, wie keiner was an seinem ändert.

nem ändert.

Mit diesem Ausflug in die Erziehung, es wird da viel gezogen, wie das Wort schon besagt und weniger gelenkt, soll dargelegt werden, dass Lernen allein nicht ausreicht. Denn wird das Gelernte nur auf das erreichte Lernziel hin geprüft, und nicht auf die Nützlichkeit für eine individuelle Lebensgestaltung in einem gesellschaftlichen Umfeld, kann Lernen sehr leicht frustig werden. Es kommt also wohl noch auf etwas anderes an.

Wir leben zwar regional und erfahren auch dort unsere Lebensqualität, sind aber global in unübersichtliche, vielschichtige Prozesse und in eine große Gemeinschaft eingebunden. Als Ganzes ist die Menschheit auf unserer Erde zu einer ‘Gesellschaft mit beschränktem Lebensraum’ geworden, zu einer ‘GmbH’.

Also muss genau diese ‘GmbH’ auch als ganze Gesellschaft über notwendige gemeinschaftliche Ziele und Verhaltensweisen nachdenken. Eine beachtliche Attacke auf das waltende Demokratie-Verständnis.

Denn der Vierjahresrhythmus der Wahlen mit wechselnden Politpersonen kann für den Fortbestand der Menschheit wohl kaum die Verantwortung übernehmen, geschweige denn haften. Dabei geht es schon lange nicht mehr nur um das eigene Volk, um seine Wünsche und Notwendigkeiten, sondern zunehmend um Geld-, Markt- und Energie-Wirtschaft und politischen Eigennutz.

Die Natur ist nicht käuflich und auch niemandes Untertan und hat auch heute leider immer noch keine wirksame Lobby. Man stelle sich einmal Neptun vor,

den griechischen Meeresherrn, wie er wütend, mit algenkleberndem Dreizack aufstampfend, die UNO-

Wer die Gesetze der Natur missachtet,
den belehrt sie verlustreich.

Vollversammlung andonnert, sie möge doch zum Donnerwetter dafür sorgen, dass ihre Mitglieder weniger Dreck in seine Meere schmeißen und seine Flüsse und Küsten nicht vergiften. Wenn es noch die alten Göttinnen und Götter gäbe, wären sie sich sicherlich einig, dass man mit ihrer Schöpfung arges Schindluder treibt. Heutige monotheistische Gottheiten würden wohl ähnlich darauf reagieren.

Wenn es modernen Religionen gelänge, sich für den Fortbestand einer friedlichen Menschheit und fruchtbarer Lebensräume einzusetzen, wäre viel gewonnen. Was im Einklang mit der Natur geschieht, wirkt sich auch global positiv aus. Es wäre global genial, allen Gläubigen religionsübergreifend das notwendige Bewusstsein über ein lebenswertes Miteinander auf diesem Planeten zu vermitteln. Damit kämen sie dem Bedürfnis nach innerer und äußerer Orientierung entgegen und würden gleichzeitig ihre

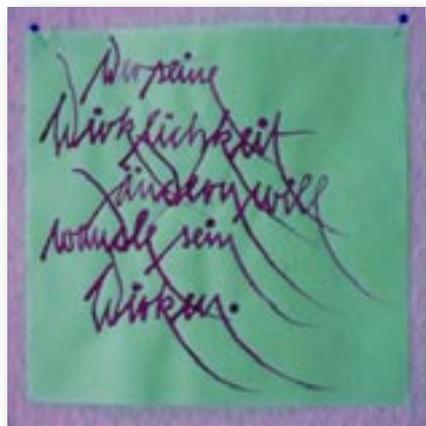
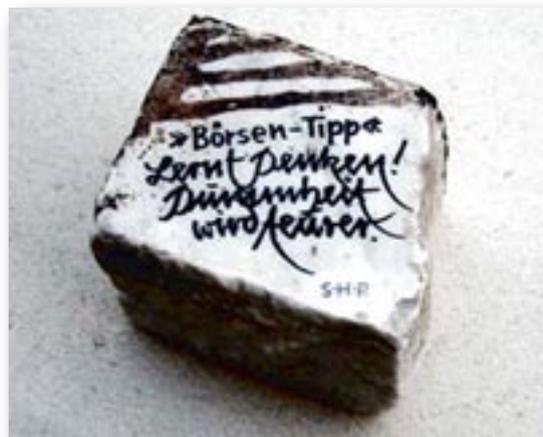
Existenz aufwerten.

Wenn das mit dem "machtet sie euch untertan", von einem wohlmeinenden Gott vor Tausenden Jahren noch bis heute in der Bibel zitiert wird, und Milliarden Menschen daraufhin glauben, sie seien etwas Höheres als ein Walfisch oder eine Mücke, oder sie hätten mit dem verhungerten Kind oder dem kaputten Krieger oder dem billigen T-Shirt nichts zu tun, dann stimmt was nicht mit den Menschen.

Das biblische Zitat entpuppt sich mehr und mehr als ein Bumerang, das nur noch törichte Kurzsichtige für sich aufrecht halten, weil sie an ihre vermeintliche Allmacht glauben und dabei nur an ihr eigenes Wohl im Auge haben. Die letzte Sintflut ist lange her und die reicht wohl nicht. Damals versprach Gott, keine weitere folgen zu lassen, und als Zeichen dafür besiegelte er es mit dem Regenbogen. Und trotzdem steigt der Meeresspiegel. Holland und Halligen sind bald in Not, auch Inselstaaten im Pazifik. Und das ist handmade by homo sapiens, handgemacht vom weisen, klugen, einsichtigen Menschen. Na sowas.

Zum Schluss wollte ich eigentlich noch ein paar versöhnliche, wohlwollende Worte finden. Mir wäre das auch gelungen. Doch da dachte ich, wie wäre es denn, wenn ihr, die geschätzte Leserschaft, das tätet. Wir werden dann in der nächsten Ausgabe alle Beiträge veröffentlichen. Versprochen.

Harald S. Prütz



Text / Schriften / Fotos: shp

Erster Klima-Erlebnispark in Deutschland

In der ADAC-Broschüre "Grünes NRW" - Freizeit im Einklang mit der Natur - suchte ich mir den Ausflug nach Opladen zum "NaturGut Ophoven" aus.

Die Bahn war pünktlich, und in ca. 20 Minuten erreichte ich den Bahnhof Leverkusen-Opladen. Sehr gute Beschilderung wies mir den Weg -ca. 10 Minuten- zum NaturGut.

Der ADAC hat den Park sehr gut beschrieben: "Der Schutz des Klimas gehört zu den größten Herausforderungen unserer Zeit. Das NaturGut Ophoven beweist, dass die Thematik Spaß machen kann. 1983 haben sich 21 Naturschützer zusammengetan, um den "Förderverein Natur- und Schulbiologiezentrum" zu gründen. Daraus hat sich eines der größten und bedeutendsten Umweltbildungszentren Deutschlands entwickelt. Mit viel eigener Aktivität hat der Verein die ehemalige Wasserburg Ophoven baubiologisch saniert. Auf dem sechs Hektar großen Gelände wurden Teiche, Wiesen, Gärten und ein modellhafter Walderlebnispfad angelegt. Mittlerweile hat sich das Areal zum ersten Klima-Erlebnispark in Deutschland entwickelt. Das Kinder- und Jugendmuseum EnergieStadt ist ein hochmodernes interaktives Bildungszentrum. Anfassen ist ausdrücklich erwünscht!

1.200 qm sind vollgepackt mit Experimenten und Spielen. Hier wurde auch die erste dauerhafte Klimausstellung für Kinder und Jugendliche in NRW eröffnet. Spaß dominiert allenthalben. Auf der EnergieStation durchklettern die Besucher eine

Steckdose, experimentieren im Solarlabor und fliegen mit der Zeitmaschine in die Zukunft. Der Ausstellungsteil Stadtpaß bezieht sich auf Naturbegegnungen im Ballungsraum. Hier kann man inmitten einer Stadtkulisse mit Bäumen telefonieren, ein Haus begrünen, mit einer Ameise kuscheln und wie ein Vogel fliegen. Das Motto ist auch hier: entdecken und ausprobieren. Das Gelände des NaturGuts Ophoven steht Besuchern das ganze Jahr über offen - schon ein Spaziergang lohnt sich."

Und ob der sich lohnt!



Alle Themen sind sehr anschaulich in den Räumen und draußen in der Natur für Jung und Alt dargestellt. Ein Beispiel: Aus alten Autobahnschildern wurde eine Blume geformt, mit Solarzellen bestückt, und schon entstand ein kleiner Wärmespeicher.

Es gibt u.a. einen Bauerngarten, Teiche und Bäche sowie einen alten Steinofen, wo Kinder helfen können, den Brotteig mit herzustellen, der anschließend unter fachgerechter Leitung und Erklärung gebacken wird.

Vielleicht haben Sie auch Lust auf diesen interessanten und lehrreichen Ausflug, organisieren selbst einen, oder die KSG greift das Thema zu einer Wanderung auf?!

Zitat: ADAC-Broschüre
Text und Foto: Ilse Patet



"WAS DENN LIEBE IST"!

Eine wahre Geschichte über eine Rettungsaktion für eine Graugänsin!

Ich sehe die Schlagzeilen in der Regenbogenpresse schon vor mir: "Feuerwehr rettet eine weibliche Graugans aus einem Kamin, aufgeregter Gänserich gewaltsam zurückgedrängt..." Ich kann kaum ein Lächeln unterdrücken, wenn ich daran zurückdenke, wie sich die Geschichte in Wirklichkeit abgespielt hat.

Ich liege an einem diesigen Oktobermorgen gegen acht Uhr noch schläfrig im Bett und werde plötzlich von einem so intensiven, ja aufgeregten, schrillen Vogelgeschrei geweckt, dass ich aus dem Bett ans Fenster sprang, um zu schauen, was denn da passiert ist.

Da sah ich doch verwundert auf dem Kamin des gegenüberliegenden Hauses eine gewaltige Graugans mit den Flügeln schlagen, die immer wieder laut rufend den langen Hals in den Kamin steckte. Ach du lieber Himmel dachte ich, was ist denn da los! Inzwischen gingen in der Nachbarschaft überall die Fenster auf, da die Bewohner wohl auch wissen wollten, was dieses Gekreische zu bedeuten hatte. Flugs holte ich meine Handy-Kamera heraus und überlegte währenddessen, ob ich denn die Feuerwehr rufen sollte, doch durch die Linse schauend, traute ich meinen Augen nicht. Plötzlich lugte ein weiterer Hals einer Gans aus dem Kamin hervor, und ich drückte auf den Auslöser. Klick, schon hatte ich diesen Vorfall bildlich dokumentiert und wollte Ihnen, liebe Leser, diese Geschichte, die noch weiter geht, nicht vorenthalten.

Jetzt war also klar, das der Gänserich, nehmen wir mal an, dass es eine männliche Gans war, deshalb so verzweifelt war, weil seine Gefährtin, die Liebste, beim Landeanflug in den Kamin gerutscht war und jetzt allein wohl auch nicht mehr herausfand. Oh je, mittlerweile hatte sich eine Traube von Menschen, wohl Mütter mit ihren Schulkindern auf dem Bürgersteig versammelt, und der Ruf nach der Feuerwehr war nicht zu überhören. Nicht dass es am Ende einen Gänsebraten - also nein wirklich, ich verbot mir diesen Anflug von Sarkasmus- und wählte stattdessen die erste Nummer der Feuerwehr, als - ja, als ich mit ungläubigem Staunen sah, wie der Ganter den langen Hals und die Unterseite seines Schnabels wohl unter die Brust seiner Liebsten steckte und hin und her ruckelte, bis -man glaubt es kaum- Frau Graugans mit einem lauten Schrei sich mit Hilfe von Herrn Graugans aus dem Kamin befreien konnte, und beide flügel Schlagend und jetzt zärtlich rufend den Weg gegen Süden antraten.

Lauter Beifall erschallte von überall her, dem ich



mich selbstverständlich anschloss, und Rufe gingen hin und her wie "Bravo", "Super" und dergleichen. Ich sah in lachende Gesichter, und wir Nachbarn freuten uns wie eine grosse Familie, die ein gefährliches Abenteuer gemeinsam überstanden hatte. Was für ein aufregender und schöner Tagesbeginn, der uns, bzw. mir ein Lächeln ins Gesicht zauberte.

"Ende gut, alles gut": Wenn das man keine Liebe ist!!

Zur Information: Der Medizin-Nobelpreisträger und Biologe Konrad Lorenz erforschte über viele Jahre hinweg das Verhalten der Graugänse und attestierte ihnen eine hohe soziale Intelligenz, die innerhalb einer Kolonie von ca. 100 Genossen genau erkennen, welche familiären Verflechtungen es gibt, also, wer zu wem gehört und wer mit wem "gut kann" oder auch nicht.

Die meisten Graugänse leben in einer festen Paar-Beziehung und nur ab und zu drängelt sich ein weiteres Weibchen als sogenannte "Zweitfrau" in die Ehe, die von der Hauptfrau nur grimmig akzeptiert wird. Also wirklich, dachte ich schmunzelnd, fast wie im echten Leben!

Zudem fand Konrad Lorenz heraus, dass beim Anblick eines wiederkehrenden Partners sich der Herzschlag der Graugans von ca. 100 Schlägen pro Minute auf etwa 400 erhöht. Welch herrliche Emotionen kochen da hoch.

Wäre schön, wenn uns das auch mal beim Anblick unserer(es) Liebsten passieren würde, nicht immer, aber doch mal öfter. "Ein Hoch auf die Liebe!"

Ich hoffe, liebe Leser(innen), dass ich Ihnen mit dieser kleinen Liebesgeschichte eine grosse Freude gemacht habe.

Dank der Nächstenliebe

Jemand hat,
als lieber Mensch von Tat:
mir zugelächelt,
mir Linderung gefächelt,
mir Mut gemacht,
mit mir gelacht,
mir zugehört,
verjagt, was stört,
mich um Rat gefragt
Traurigkeit verjagt.

Jemand hat,
als lieber Mensch von Tat:
Zeit für mich gehabt,
mich mit Trank gelabt,
mir liebevoll auf die Schulter gefasst,
mir freundlich gesagt, was passt;
sich von mir führen lassen,
mich gelehrt lieben statt hassen;
mir Vertrauen geschenkt,
von Sorgen abgelenkt.

Jemand hat,
als lieber Mensch von Tat:
mir die Hand gereicht,
mein Herz erweicht,
mir Blumen gebracht,
bei mir gewacht,
mir die Sterne gewiesen,
meine Art gepriesen,
mir übers Haar gestrichen,
ist in Not nicht gewichen.

Danke, dass jemand hat,
als lieber Mensch von Tat:
mich an sein Herz gedrückt,
für mich Blumen gepflückt,
mich ernst genommen
und ist einfach zu mir gekommen



Johannes Thomas Hübner ist hauptberuflich Medienberater. Er engagiert sich ehrenamtlich im Kirchenvorstand der ev. Kirchengemeinde Friedberg.

Text: Thomas Hübner
Kollage: Marion Gierlich
Bildmaterial: Malteser-Prospekt

“ ALT SEIN “

Liebe Leser(innen) im gereiften Alter,
ein wunderbarer Liedtext von Konstantin Wecker, der sich
Gedanken über den Werdegang des Alterns
machte und wie es sich denn wohl anfühlen
würde, das "Alt sein":

1)
Werd ich noch jung sein, wenn ich älter bin,
oder werd ich dann ersticken
an meiner Sicherheit
und werd ich dann, statt wild zu kämpfen,
nur noch nicken?



2)
Werd ich noch jung sein, wenn ich älter bin,
werd ich noch ICH sein, wenn ich älter bin,
oder werd ich mich verlieren,
werd ich wirklich noch der sein, der ich eigentlich bin?
Nehm ich das Leben einfach hin?

3)
Wie werd ich aussehn, wenn ich älter bin,
wie einer, dem das Leben glückt,
oder gealtert und gebückt?
Mach ich auf jünger und verrückt?

4)
Wie werd ich lieben, wenn ich älter bin,
ist dann mein Blut unter der Haut,
nicht mehr so schnell, nicht mehr so laut?
Ist mir die Lust nicht mehr vertraut?
Wie werd ich lieben wenn ich älter bin?

5)
Werd ich noch DA sein, sichtbar, wenn ich älter bin,
oder tret ich irgendwann,
zwischen Sirius und Wassermann,
diese lange Reise viel zu früh an?
werd ich noch DA sein, wenn ich älter bin,
werd ich noch ICH sein, wenn ich ALT bin?



*Text: Konstantin Wecker
Bildmaterial: Archiv M.G.*

SELBSTBESTIMMUNG: UNSER "HÖCHSTES GUT!"

**Patientenverfügung
Vorsorgevollmacht
und Betreuungsverfügung**

Quelle: Malteser-Prospekt

**Verfügt SELBER in Form einer Patientenverfügung +
Vorsorgevollmacht, wie Ihr Euren "Letzten Weg" gehen wollt!!**

Liebe Leser,

fürwahr ein schwieriges Thema, dem wir uns selten stellen wollen und es meist in die hinterste Region unseres Gedächtnisses schieben. "Soweit sind wir doch noch nicht", oder, "ach ja, wollt ich eigentlich schon immer, aber eigentlich pressiert es ja doch noch nicht."

So oder so ähnlich denken viele von uns, doch wie schnell kann der eine oder andere ganz überraschend in eine Situation kommen, wo wir hilflos sind und eben nicht mehr entscheiden bzw. vermitteln können, auf welche Art und

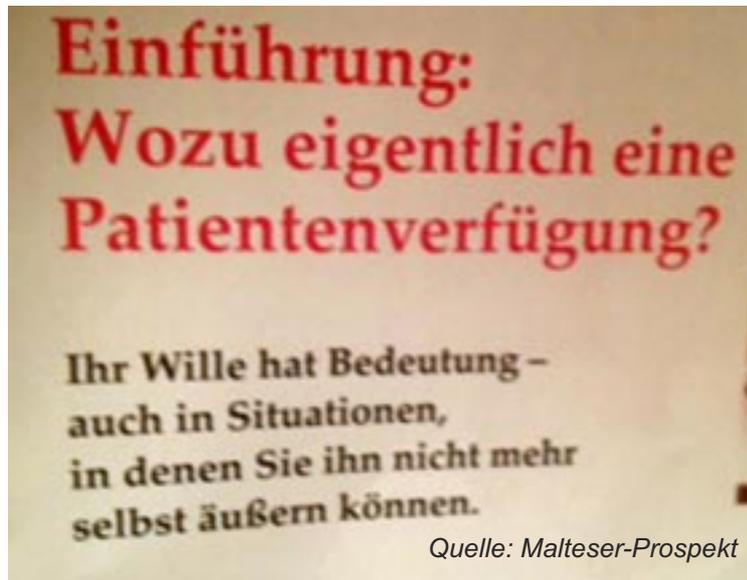
Weise wir diesen letzten, überaus schwierigen Weg gehen wollen. Aber auch unseren Angehörigen oder Freunden, die sich für uns zuständig fühlen, machen wir mit einer fehlenden Vollmacht das Leben schwer, unseren letzten Willen gegenüber Ärzten und Behörden durchzusetzen.

Meine Arbeit als ehrenamtliche Betreuerin von kranken Menschen in dieser prekären Situation in den verschiedensten sozialen Einrichtungen ermöglicht mir tiefe Einblicke in die traurige, oft verzweifelte Situation von Menschen, die es eben versäumt haben, diese Vorsorge für sich selbst zu treffen.

So ist es mir zu einem "persönlichen Anliegen" geworden, Aufklärungsarbeit zu leisten, um den Menschen zu vermitteln, wie "befreiend" es sich anfühlt, wenn man RECHTZEITIG SEIN HAUS AUFGERÄUMT hat.

Markus Starkauf, Leiter eines Hospizvereins in Bamberg, bemerkte, dass dieses Thema mittlerweile

doch in der "Mitte der Gesellschaft" angekommen ist. Er erzählte, dass am Nebentisch in einer Pizzeria sich jüngere und ältere Menschen intensiv über die Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht unterhielten, und war erfreut, dass AUFKLÄRUNG ALSO DOCH KREISE ZIEHT!



Quelle: Malteser-Prospekt

ÄUSSERN KÖNNEN! Wir alle, gleich welchen Alters, können unfall- oder krankheitsbedingt in eine Situation gelangen, in der wir nicht mehr entscheidungsfähig sind.

Liebe Leser, wenn Sie sich angesprochen fühlen, lade ich Sie zu einem Aufklärungsgespräch am **Mittwoch 20. März 2019, 15:00 h in die KSG** ein. Formulare und Aufklärungsbroschüren der Malteser liegen bereit und ebenfalls eine Anleitung, in welcher entsprechende Punkte anzukreuzen sind, bzw. berücksichtigt werden müssen. Vielleicht ist es mir möglich, eine ehrenamtliche Mitarbeiterin der Malteser, die für die Patientenverfügung im Hildegardis-Krankenhaus als Beraterin zuständig ist, hier einzuladen. **(Eine verbindliche telefonische Anmeldung ist dringend erforderlich!)**

Zum Schluss möchte ich Ihnen noch einige persönlich erlebte, zu Herzen gehende Geschichten zum Thema erzählen, die Sie vielleicht ermutigt, Ihr Leben

und dessen Ablauf jetzt ganz konkret in die Hand zu nehmen.

Eine liebe Freundin von mir erkrankte ganz plötzlich mit 64 Jahren so schwer, dass sie erkannte, dass wohl die Zeit des Abschieds gekommen war. Da kein

Familienmitglied mehr da war, das ihre Betreuung übernehmen konnte, bat sie mich, mit ihr zusammen, die Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht auszufüllen, und ich bekam die Betreuungsverfügung. Nachdem wir gemeinsam beschlossen hatten, jede weitere lebensverlängernde Maßnahme einzustellen, wobei sie ärztlich palliativ versorgt wurde, hatten wir ganz viel Zeit, über schöne oder weniger schöne Dinge in der Vergangenheit zu plaudern, wir lachten und weinten viel. Eines Tages fragte sie mich mit ihrem südfranzösischen Akzent: "Was kann ich denn Schönes in die Sarg anziehen, vielleicht das teure schwarze Negligeé, oder?" Ich riet ihr lächelnd davon ab und fragte sie, ob sie nicht lieber das schöne rote Flamencokleid anziehen möchte, gerade sie als leidenschaftliche Flamencotänzerin, da würden doch die Engel im Himmel ganz neidisch werden. "Oui, oui, d'accord, aber darf man denn in Deutschland sowas in "die Sarg" anziehen?" so ihre lachende Frage. "Aber ja, hier kannst Du alles anziehen, gerade auch in Kölle, ne rote Pappnas". "Gut so, dann wär das ja geklärt", lächelte sie zufrieden. Gesagt getan. Als es soweit war, lag sie wunderschön in ihrem Flamencokleid im Sarg, in der Trauerkapelle hatten wir groß dieses Bild von ihr auf eine Staffelei gestellt, und ihre Flamencogruppe tanzte innig einen "Fado" um ihr Bildwunderschön.....

Ich zeige Ihnen oben dieses Bild meiner Freundin, tanzend im Flamencokleid..... All dies aber konnte nur geschehen, liebe Leser, weil meine Freundin eine

Patientenverfügung hatte und so selbstbestimmt aus dem hiesigen Leben gehen konnte.

Auch ich aber hatte vor einigen Jahren, als ich in Rente ging und schwer krank wurde, den Entschluss gefasst, "MEIN HAUS AUFZURÄUMEN" und eine

Patientenverfügung und Vollmacht für meinen ältesten Enkel auszustellen. Mir fielen Felsbrocken vom Herzen, und erst von diesem Augenblick an konnte ich friedlich und erleichtert wieder nach vorne blicken, um meinem verbleibenden Leben wieder Kontur zu geben. Immer nach den körperlichen und geistigen Möglichkeiten.

So bin ich u. a. hier vor 3 Jahren bei der KSG gelandet, wo ich als Redakteurin das Vereinsleben und das Miteinander gestalten wollte, was mir auch hoffentlich gelungen ist?!

Ich möchte mich mit einem schönen Aphorismus von Jasmine Hollermann von Ihnen verabschieden und Ihnen alles Gute und Mut zur "richtigen Entscheidung" wünschen!



**Manchmal ist es die Hoffnung,
die uns lächeln läßt,
und manchmal ein Lächeln,
das uns hoffen läßt!**

Ihre Marion Gierlich

Frühlingsfreud

Eines morjens, ich hatt dr Winter noch en de Knoche,
daach ich, mein Jott, jrad höt et noh Fröhling jeroche.
Ich besoh meer dat Stöckche Wies hingerem Huus.
Dat wor allt jrön, wat ene Trus.

Am nöchste Morje stund e einzel Jänseblömche
medden em Jrön
un laachten mich aan, mein Jott, wor dat schön.
Et jäle Hätzje met wieße Blättcher ömkränz,
un e Taudröppche dren em Sönnche jlänz.

E paar Daach späder soh ich och de Verwandtschaff
spreeße.

Ich dät dä Aanbleck vun Hätze jeneeße.
Em Rüppe wor die janze Wies met Jänseblömche
bestöck.
En Häd hatten ehr wieße Blöteblättcher met enem
rude Kränzje jeschmök.

No leet sech dr Löwezahn och nit lumpe, aan dr Eck,
un dät met singe Sonneköppche en jäl strohle wie jeck.
Jlich nevven däm Löwezahn soh ich Vijülcher laache
un dat Stöckche Wies noch jet färvijer maache.

Ich stund do un wor am lure un föhle,
do dät ene Muulwurf medden en dr Wies ene
Hüvvel wöhle.

Ene Muulwurf kann nix
sin, dat steiht eijentlich fass.
Ävver, ich ben meer secher, hä hatt Angs, dat hä et
ehschte Jänseblömche verpass.

Och, wann die Jänseblömcher uns vil Monde Freud
dun maache,
dä Aanbleck vum ehshchte em Jahr brängk nit nor
mech aan et Höppe un Laache.
Doch kaum wor die Wies e herrlich Beld,
dät dr Huushär mähe; ich wood rechtich weld.

Janz flöck han ich meer noch e Püngelche jeplöck
un adrett en e Schnappsjläsje jestivvelt, Stöck
fö Stöck.
Etliche Daach han se bei meer jeläv op dr Finsterbank.
Dann wor de Wies lantsam widder e Beld, Jott
sei Dank!

Kei Mähe, kei Plöcke, keine Hüngchensdreck
kann verhindere, dat dat Jänseblömche sie Köppche
widder zom Sönnche streck.
Ich trecke mingen Hoot vor esu vil Levvensmot, trotz
Molesse un Rähn.
„Jänseblömche, ehr sid ming Frühlingsfreud,
ich han üch jän!“

Käthe Lessenich



Wechseljahre

Refrain:

Kommst du in die Wechseljahre, wechsel mal den Mann.
Weil man erst im Wechselieber richtig wechseln kann.
Kommst du in die Wechseljahre, wird das Leben bunt.
Hast du erst den Mann gewechselt, geht es wieder rund.

Vers 1 :

Gestern traf ich mich mit meiner Freundin im Café Die
sah richtig glücklich aus, und ich dachte eh? Was ist
denn mit der passiert, die war doch nie gut drauf,
doch nach 5 Minuten gingen mir die Augen auf.

Sprache:

Und soll ich Euch mal sagen wat die mir gesagt hat?

Vers 2 :

Mein Altargeschenk zu Hause ist total betrübt Weil er
jetzt von oben nicht mehr alles richtig sieht. Sein einst
toller Waschbrettbauch, ummantelt jetzt von Speck,
Treibt selbst mich, die viel gewohnt ist, von zu Hause
weg

Vers 3 :

Man wat warst du früher immer ein ganz wilder Stier
Keine Nacht war dir zu lang, ich war verrückt nach dir:
Worst für mich Erotik pur, heut ist nix mehr drin Denn
jetzt kommst du erst in's Bett, wenn ich am schlafen bin.

Gesang: Renate Fuchs / Text: Dieter Stuedter

Häschen will einen Freund anrufen, wählt aber die
falsche Telefonnummer.

Meldet sich der Teilnehmer am anderen Ende der
Leitung: "Hier Zietz"

Meint das Häschen, muttu Fenster zumachen.

Um sich die Zeit zu vertreiben, geht das Häschen im
Wald spazieren.

Da kommt es an einem Fuchsbau vorbei, vor dem
ein kleines Füchschen in der Sonne spielt.

Das Häschen kommt vorsichtig näher und fragt das
Füchschen, Ist dein Vater da? Nein sagt das Füchs-
chen, der ist beim Bürgermeister.

Deine Mutter auch nicht, fragt das Häschen weiter?

Nein die ist einkaufen und dein grosser Bruder?

Der ist auch nicht da.

Nein? Bist du ganz allein, fragt das Häschen?

Ja, sagt das Füchschen.

Soll ich dir eine vor den Latz knallen?

Dieter Stuedter

WIE MUSIK UND HUMOR DIE HERZEN ÖFFNET

(Auf einmal war ich kein Nazi mehr)

Dieter Steudter

Ich bin 1944 geboren und in Köln - Ehrenfeld aufgewachsen.

Als Steudter kannte mich keiner.

Meine Großeltern, „die Kirschbaum's,“ führten in Ehrenfeld auf der Venloer Straße das bekannte Café Kirschbaum.

Ich hatte im Geschäft meiner Eltern: Heinz und Else Steudter, am Kaiser-Wilhelm-Ring meine Konditorlehre beendet.

Mein Vater schickte mich dann in die Schweiz zu Sprüngli, nach Zürich, mit 19! Das war 1963! Ein Riesenbetrieb!

Wir waren 3 deutsche junge Konditoren.

Wie wir in die Backstube kamen, brüllte ein Schweizer, der am Ofen stand:

“Da kommen die Nachfolger von den Nazis, peng!”

Ich war erschüttert, da konnte **ich** doch nix für! Aber 6 Wochen später war Betriebsfest bei Sprüngli!

Ich konnte Gitarre spielen, singen und Schwyzerdütsch konnte ich auch schon.

3 Schweizer, ein Österreicher und ich standen auf der Bühne.

Da war ich auf einmal kein Nazi mehr!!!

Musik und Humor haben mich das ganze Leben begleitet.

Ja, und wie ich wieder in Köln war, habe ich die “3 Colonias” gegründet.

Von der Backstube auf die Bühne!

Musik und Humor machen Spaß - immer noch!

Auch im Alter geht noch was!



Euer Dieter

Dat letzte Kölsch....

Refrain:

Dat letzte Kölsch, dat weeste he nie finge,
Dat letzte Kölsch, dat weeste he nie sinn,
Dat letzte Kölsch, weet dir he keiner bringe,
Denn en ne kölsche Jung jeht immer noch eins rin
Denn en ne kölsche Jung jeht immer noch eins rin

Vers 1:

Ne imitierte Kölsche, der stand hier im Lokal.
Ich sagte zu dem Köbes, dasselbe noch einmal.
Da meldet sich der Imi, dat letzte trink ich mit.
Dat letzte Kölsch han ich jesaat, dat jitt et bei uns nit.

Vers 2:

Ich mach mir keine Sorgen, wenn mal die Stunde schlägt.
Un wenn mich dann der Petrus,
mit Kölsch noh boven dräht...
Und sollte Petrus sagen, das ist dein letztes Bier.
Dann sage ich zum Pitter treuhätzig op ming Ihr:

Refrain:

Dat letzte Kölsch, dat weeste he nie finge,
Dat letzte Kölsch, dat weeste he nie sinn,
Dat letzte Kölsch, weet dir he keiner bringe,
Denn en ne kölsche Jung jeht immer noch eins rin
Denn en ne kölsche Jung jeht immer noch eins rin

Musik: Dieter Steudter / Text: H.E. Klockhaus

Trend für Ältere

Dat iss der Trend im Moment
un wenn de den hast verpennt,
Dann kannste sicher sein,
Dat keiner dich mehr kennt

Dat iss der Trend im Moment
Un wenn de den hast verpennt,
Dann nützt dat auch nix,
wenn der Opa schneller rennt

Dann nützt dat auch nix,
wenn der Opa jetz mal pennt,

Neue Kursgebühren 2019 - Kurzfassung

Im letzten Vereinsblatt 4 / 2018 wurde auf den Seiten 12 und 13 ausführlich in zwei Artikeln berichtet: 'Mitgliedsbeitrags- und Kurs-Gebühren-System der KSG' und 'KSG Mitgliedsbeitrag und Kursgebühren ab 2019'. Hier Organisatorisches und EURO-Geschehen im Überblick:

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

Kursgebühren sind gestaffelt von KG1 bis KG4 und der Tabelle zu entnehmen, ebenfalls die für Nichtmitglieder.

Anmeldung Ausfüllen des entsprechenden Formulars.

Zahlungsweise die Kursgebühren werden im zweiten

len lediglich für zwei KG1-Kurse die Kursgebühr (40 €). **Fortsetzung** wird ein Kurs im nächsten Quartal wieder angeboten, verlängert sich die Kursteilnahme automatisch.

Beendigung der Kursteilnahme - bitte zwei Wochen vor Quartalsende schriftlich oder per E-Mail.

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

Eine Schnupperstunde ist in allen Kursen mit 10 Terminen selbstverständlich - bis auf Krieler Welle.

Alle Preise für Kurse und Veranstaltungen stehen im Veranstaltungsprogramm dieses Heftes.

Für zusätzliche Auskünfte und Informationen wenden sie

Preise für jeweils einen Kurs			
Angebot	Gruppe	Mitglied	Nichtmitglied
Sport / Aquafitness / Chor / Yoga / Pilates	KG1	20,00 €	94,50 €
Sprachen / Philosophie	KG2	40,00 €	94,50 €
Qi Gong / fit für 100 / Krieler Welle	KG3	50,00 €	94,50 €
PC	KG4	75,00 €	119,50 €
Preise für zwei und mehr Kurse	KG1	40,00 €	
Gebührenfreie Angebote	---	0,00 €	

Monat des Quartals eingezogen.

Teilnahme an mehreren Kursen - berechnet sich aus der Addition der Kursgebühren. Mitglieder, die gleichzeitig an drei und mehr KG1-Kursen teilnehmen, zah-

sich bitte telefonisch an die Geschäftsstelle im

Hauptsitz **0221 - 42 10 23 30** oder per **E-Mail:**

info@koelner-senioren.de oder besuchen Sie unsere Seite im Internet: **www.koelner-senioren.de**.

Veranstaltungsprogramm Januar - März 2019

SPORT & FITNESS

Kurs-Nr.	Angebot	Ort	Tag	Von	Bis	Kursleiter/in	Preis
300101	Gymnastik	Müngersdorf Sportpark	Mo	10:30	11:30	Lessenich, Friedrich	20 €
330203	WS-Gymnastik	Sülz Unicenter KSG Raum 2	Mo	11:30	12:30	Polacek, Daniela	20 €
330701	Fit für 100	Sülz Unicenter KSG Raum 6	Mo	10:15	11:15	Polacek, Daniela	25 €
410202	WS-Gymnastik	Ehrenfeld - Saal 3	Mo	16:00	17:00	Polacek, Daniela	20 €
410401	Venengymnastik	Ehrenfeld Gymnastikraum	Mo	15:00	16:00	Polacek, Daniela	20 €
770101	Gymnastik	Porz Tanzzentrum	Mo	13:30	15:00	Krause, Inge	20 €
330107	Gymnastik	Sülz Unicenter KSG Raum 6	Di	09:30	10:30	Schmitt, Odette	20 €
330501	Fit am Feierabend	Sülz Unicenter KSG Raum 6	Di	17:00	18:00	Krause, Inge	20 €
410701	Fit für 100	Ehrenfeld Gymnastikraum	Di	11:45	12:45	Polacek, Daniela	25 €
500701	Fit für 100	Weidenpesch Haus Mobile	Di	09:30	10:30	Lob, Harald	25 €
770701	Fit für 100	Porz Gymnastikraum	Di	14:15	15:15	Cziczor, Ingrid	25 €
330702	Fit für 100	Sülz Unicenter KSG Raum 6	Mi	15:00	16:00	Cziczor, Ingrid	25 €
100101	Gymnastik	Innenstadt, TH Gilbachstr.	Mi	16:00	17:00	Schmitt, Odette	20 €
200101	Gymnastik	Zollstock Sportanlage Süd	Do	10:00	11:00	Lessenich, Friedrich	20 €
410203	WS-Gymnastik	Ehrenfeld Saal 3	Do	09:45	10:45	Polacek, Daniela	20 €
500702	Fit für 100	Weidenpesch Haus Mobile	Do	09:30	10:30	Lob, Harald	25 €
771001	Fit + Vital in den Tag	Porz Gymnastikraum	Do	09:00	10:30	Krause, Inge	20 €
770702	Fit für 100	Porz Gymnastikraum	Fr	09:00	10:00	Lob, Harald	25 €
770704	Fit für 100	Porz Gymnastikraum	Fr	10:15	11:15	Lob, Harald	25 €
410702	Fit für 100	Ehrenfeld Gymnastikraum	Fr	11:30	12:30	Polacek, Daniela	25 €
330206	Fit u.Vital in den Tag	Sülz Unicenter KSG Raum 6	Fr	09:15	10:15	Cziczor, Ingrid	20 €
330205	Fit u.Vital in den Tag	Sülz Unicenter KSG Raum 6	Fr	10:20	11:20	Cziczor, Ingrid	20 €

ENTSPANNUNG

Kurs-Nr.	Angebot	Ort	Tag	Von	Bis	Kursleiter/in	Preis
773901	Qi Gong	Porz Gymnastikraum	Mo	11:30	13:00	Broicher-Wachter,	50 €
333202	Yoga	Sülz Unicenter KSG Raum 6	Di	18:15	19:15	Mueller Iben, Sita	20 €
331302	Pilates	Sülz Unicenter KSG Raum 6	Mi	16:15	17:15	Cziczor, Ingrid	20 €
331301	Pilates	Sülz Unicenter KSG Raum 6	Mi	17:30	18:30	Cziczor, Ingrid	20 €
332003	Yoga	Sülz Unicenter KSG Raum 6	Do	09:30	10:30	Mueller Iben, Sita	20 €
333201	Yoga	Sülz Unicenter KSG Raum 6	Fr	11:30	12:30	Mueller Iben, Sita	20 €

BEWEGUNG & TANZEN

Kurs-Nr.	Angebot	Ort	Tag	Von	Bis	Kursleiter/in	Preis
331801	Intern.Tänze	Sülz Unicenter KSG Raum 6	Mo	19:00	20:30	Eßer, Nicole	20 €
771401	Seniorentanz	Porz Gymnastikraum	Di	09:30	11:00	Hersel, Gisela	20 €
330303	Sitzgymnastik	Sülz Unicenter KSG Raum 6	Di	10:30	11:30	Schmitt, Odette	0 €
800301	Sitzgymnastik	Kalk Bürgerhaus	Di	10:00	11:00	Cziczor, Ingrid	0 €
800302	Sitzgymnastik	Kalk Bürgerhaus	Di	11:00	12:00	Cziczor, Ingrid	0 €
771501	Tanz im Sitzen	Porz Jugendraum	Mi	10:00	11:30	Hersel, Gisela	0 €
410301	Sitzgymnastik	Ehrenfeld Saal 3	Do	11:00	12:00	Polacek, Daniela	0 €

TISCHTENNIS

Kurs-Nr.	Angebot	Ort	Tag	Von	Bis	Kursleiter/in	Preis
332001	Tischtennis	Sülz Unicenter KSG Raum 6	Di	13:30	16:30	Nardin, Eugen	0 €
412001	Tischtennis	Ehrenfeld Gymnastikraum	Di	09:30	12:30	Schmitt, Angela	0 €
332002	Tischtennis	Sülz Unicenter KSG Raum 6	Mi	09:30	11:15	Schumann, Dieter	0 €
332003	Tischtennis	Sülz Unicenter KSG Raum 6	Do	13:30	16:30	Brackmann, Rolf	0 €
412002	Tischtennis	Ehrenfeld Gymnastikraum	Do	09:00	12:00	Eugen, Nardin	0 €

AQUAFITNESS

Kurs-Nr.	Angebot	Ort	Tag	Von	Bis	Kursleiter/in	Preis
383806	Aquafitness	Krieler Welle warm	Mo	08:30	09:30	Klinnert, Bettina	40 €
383801	Aquafitness	Krieler Welle warm	Mo	09:30	10:30	Klinner, Bettina	40 €
383804	Aquafitness	Krieler Welle warm	Mo	10:30	11:30	Klinnert, Bettina	40 €
213601	Aquajogging	Zollstock Hallenbad	Mo	10:00	11:00	Cziczor, Ingrid	20 €
211201	Aquafitness	Zollstock Hallenbad	Mo	11:00	12:00	Cziczor, Ingrid	20 €
741201	Aquafitness	Wahn Hallenbad	Mo	13:30	15:00	Seiffert-Schroeder,	20 €
421201	Aquafitness	Ossendorfbad	Mo	13:30	14:15	Cziczor, Ingrid	20 €
421204	Aquafitness	Ossendorfbad	Mo	14:15	15:00	Cziczor, Ingrid	20 €
341201	Aquafitness	LZ Junkersdorf	Mi	10:00	12:00	Klinnert, Bettina	20 €
421202	Aquafitness	Ossendorfbad	Mi	10:00	11:00	Polacek, Daniela	20 €
421203	Aquafitness	Ossendorfbad	Mi	11:00	12:00	Polacek, Daniela	20 €
421205	Aquafitness	Ossendorfbad	Mi	12:00	13:00	Polacek, Daniela	20 €
223602	Aquajogging	Rodenkirchen Hallenbad	Mi	12:00	12:45	Klein, Ruediger	20 €
221201	Aquafitness	Rodenkirchen Hallenbad	Mi	12:45	13:30	Klein, Ruediger	20 €
383802	Aquafitness	Krieler Welle - warm	Do	08:30	09:30	Klinnert, Bettina	40 €
383805	Aquafitness	Krieler Welle - warm	Do	09:30	10:30	Klinnert, Bettina	40 €
383803	Aquafitness	Krieler Welle - warm	Do	18:30	19:30	N.N.	40 €
741202	Aquafitness	Wahn Hallenbad	Do	14:40	16:00	Seiffert-Schroeder,	20 €
751201	Aquafitness	Zündorf Kombibad	Fr	10:00	11:00	Seiffert-Schroeder,	20 €
751202	Aquafitness	Zündorf Kombibad	Fr	11:00	12:00	Seiffert-Schroeder,	20 €

GESPRÄCHE

Kurs-Nr.	Angebot	Ort	Tag	Von	Bis	Kursleiter/in	Preis
335001	Gedächtnistraining	Sülz Unicenter KSG Raum 4	Mo	09:30	11:00	Lane, Toni	20 €
335002	Gedächtnistraining	Sülz Unicenter KSG Raum 4	Mo	11:00	12:30	Lane, Toni	20 €
338701	Philosophie	Sülz Unicenter KSG Raum 4	Di	15:30	17:00	Weber, Hans-W.	40 €

KREATIV & SINGEN

Kurs-Nr.	Angebot	Ort	Tag	Von	Bis	Kursleiter/in	Preis
336001	Handarbeiten	Sülz Unicenter KSG Raum 3	Mo	14:00	16:00	Haepf, Dorothea	0 €
338901	Bildende Kunst-fr.Malen	Sülz Unicenter KSG Raum 3	Mo	16:00	19:00	Rima Mardam Bey	20 €
336401	Chor	Sülz Unicenter KSG	Do	18:00	19:30	Einzmann, Anette	20 €
416301	Singkreis	Ehrenfeld Cafeteria	Fr	12:00	13:30	N.N.	0 €

KARTEN- & BRETTSPIELE

Kurs-Nr.	Angebot	Ort	Tag	Von	Bis	Kursleiter/in	Preis
337402	Skat	Sülz Unicenter KSG Raum	Mo	13:30	17:30	Junkes, Horst	0 €
417301	Romeé, Canasta	Sülz Unicenter KSG Raum 2	Di	14:00	17:00	Frau Thelemann	0 €
337401	Skat	Sülz Unicenter KSG Raum	Mi	13:00	17:00	Junkes, Horst	0 €
337501	Mah-Jong	Sülz Unicenter KSG Raum 2	Mi	17:00	19:00	Kuipers, Hedi	0 €
337101	Doppelkopf	Sülz Unicenter KSG Raum 2	Do	14:00	17:00	Junkes, Horst	0 €
337201	Schach	Sülz Unicenter KSG Raum 2	Fr	13:30	17:00	Junkes, Horst	0 €

BRIDGE

Kurs-Nr.	Angebot	Ort	Tag	Von	Bis	Kursleiter/in	Preis MG/NMG
338502	Bridge Fortgeschrittene	Sülz Unicenter KSG Raum 3	Mo	10:15	12:15	Mueller-Stanicic	70 €/120 €
337601	Bridgegruppe	Sülz Unicenter KSG Raum 2	Di	14:00	18:00	selbst organisiert	0 € / 5 €
338501	Bridge Aufbaukurs	Sülz Unicenter KSG Raum 3	Di	16:00	18:00	Mueller-Stanicic	70 €/120 €
337701	Bridgeturnier	Sülz Unicenter KSG Raum	Do	10:00	13:00	Mueller-Stanicic	

SPRACHEN

Kurs-	Angebot	Ort	Tag	Von	Bis	Kursleiter/in	Preis
	ENGLISCH						
778101	Englisch	Porz Gymnastikraum	Mo	09:30	11:00	Frank, Gabriele	40 €
338104	Aufbau 1	Sülz Unicenter KSG Raum 4	Mo	15:00	16:30	Schmolke, Hannelore	40 €
338102	Mittelstufe	Sülz Unicenter KSG Raum 4	Mo	16:30	18:00	Schmolke, Hannelore	40 €
338105	fortgeschritt. Anfänger	Sülz Unicenter KSG Raum 4	Mo	18:00	19:30	Schmolke, Hannelore	40 €
338101	Konversation	Sülz Unicenter KSG Raum 4	Mi	15:00	16:30	Schmolke, Hannelore	40 €
338103	Aufbau 2	Sülz Unicenter KSG Raum 4	Mi	16:30	18:00	Schmolke, Hannelore	40 €
338106	leichte Vorkenntnisse	Sülz Unicenter KSG Raum 4	Mi	18:00	19:30	Schmolke, Hannelore	40 €
	ITALIENISCH						
338302	Einsteiger	Sülz Unicenter KSG Raum 4	Do	09:00	10:30	Rosenfeld, Paola	40 €
338301	Konversation	Sülz Unicenter KSG Raum 4	Do	10:30	12:00	Rosenfeld, Paola	40 €
	SPANISCH						
338403	Anfänger	Sülz Unicenter KSG Raum 4	Do	13:45	15:15	Morach, Anne	40 €
338402	Aufbau	Sülz Unicenter KSG Raum 4	Do	17:00	18:30	Morach, Anne	40 €
338401	Mittelstufe	Sülz Unicenter KSG Raum 4	Do	15:15	16:45	Morach, Anne	40 €

PC & SMARTPHONE

Kurs-Nr.	Angebot	Ort	Zeitraum	Tag	Von	Bis	Kursleiter/in	Preis
339811	Smartphone-Auf- frischung-Vertiefung	Sülz Unicenter	07.01.-11.01.	Mo-Fr	09:30	12:30	Lippens, Wolfgang	40 €
339101	PC-Anfänger	Sülz Unicenter	18.01.-08.02.	Fr	10:00	12:30	Priester, Richard	75 €
339201	PC-Aufbau	Sülz Unicenter	15.02.-08.03.	Fr	10:00	12:30	Priester, Richard	75 €

VERANSTALTUNGEN & FÜHRUNGEN

Thema		Ort	Datum	Tag	Zeit	Leitung	Preis
Smartphone	Anzeige Seite 24	Unicenter	07.-11.01.19	-	9:30	Wolfgang Lipgens	50 € / 94 €
Stammtisch 60+		Unicenter	08.01.2019	DI	18:30	J.Braun,K.Köhl,D.Polaczek	
Jahresrückblick	Anzeige Seite 24	Unicenter	27.01.2019	SO	15:00	H. Reusch/ G. Schinkel	5 € / 10 €
Unicenter singt	Anzeige Seite 24	Unicenter	10.02.2019	SO	16:00	Winfried Bode	5 € / 10 €
Stammtisch 60+		Unicenter	12.02.2019	DI	18:30	J.Braun,K.Köhl,D.Polaczek	
Karnevalssitzung	Anzeige Seite 24	Unicenter	17.02.2019	SO	15:00	D. Steudter/ L. Geisler	5 € / 10 €
Hausnotruf ASB	Anzeige Seite 25	Unicenter	20.02.2019	MI	15.00	Frau Janshen	0,00 €
Tanzen Sie mit	Tanzworkshop	Unicenter	10.03.2019	SO	14:30	Nicole Eßer	10 € / 20€
Spaziergang	Anzeige Seite 25	Stadtmauer	12.03.2019	DI	14:00	Wolfgang Wegener	5 € / 10 €
Stammtisch 60+		Unicenter	12.03.2019	DI	18:30	J.Braun,K.Köhl,D.Polaczek	
Gesund & Mobil	im Alter	Gürzenich	13.03.2019	MI	9-17	Stadt Köln	
Patientenverfügung	Info. u. Gespräch	Unicenter	20.03.2019	MI	15:00	Marion Gierlich	0 €
Jahreshaupt-	Versammlung	Unicenter	30.03.2019	SA	11:00	Alice Gneipelt	

**Veranstaltungen und Führungen nach Redaktionsschluß Ende November 2018
bitte in der KSG erfagen.**

WANDERN donnerstags

Wann	Leitung	Wanderweg
10.01.2019	W. Maskos	Engelskirchen – Eichholz – Lindlar (Einkehr) – Vossbruch – Grünscheid (13 km)
17.01.2019	O. Steinhoff	Schmelzbachtal – Einsiedlertal – Löwenburg Hof 8 (Einkehr) Jungfernhardt – Nachtigallental – Königswinter (12 km)
24.01.2019	P. Jäger	Luxemburger Str. -Aachener Weiher-Rautenstrauchkanal-Stadtwald- Dürener Str. (Einkehr Haus Schwan)-- KSG-Unicenter (12 km)
31.01.2019	A. Henke	Flittard-Dünnwalder Wald-Schlehubusch (Eink.) a.d. Dhünn bis Schloss Morsbroich (13 km)
07.02.2019	W. Maskos	Wahlscheid-Gammersbacher Mühle-Scheiderhöhe-Meigermühle (Eink.)-Lohmar (14 km)
14.02.2019	P. Jäger	Königsforst – Forsbach (Eink. Halfenhof) – Lehmbach – Sülzthal – Hoffnungsthal (12 km)
21.02.2019	A. Henke	Frimmersdorf - Erft- Kasterer See - Altkaster (Eink.)- Mühlenerft- Park- Bedburg (12 km)
28.02.2019	O. Steinhoff	Margaretenhöhe – um den großen Ölberg – Rosenau – Kloster Heisterbach (Einkehr) – Königswinter (10 km)
07.03.2019	W. Maskos	Urft – Eifelblick Königsberg – Marmagen (Einkehr) - Bahnhof Blankenheim (14 km)
14.03.2019	O. Steinhoff	Marienneide – Bruchertalsperre (Einkehr) – Rodt – Kalsbach – Gummersbach (12 km)
21.03.2019	A. Henke	Merten – Bach – Süchterscheid - Uckerath (Einkehr) - rund um Uckerath (11 km)
28.03.2019	P. Jäger	Hochkirchen – Zollstockweiher – Eifeltor – Geißbockheim (Einkehr) – Decksteiner Weiher- Adenauerweiher – Aachener Str. (12 km)

**Gebühr: Mitglieder 0 € / Nichtmitglieder 4,00 € - zusätzlich für alle Teilnehmer
Fahrkosten und Verzehr**

Telefon Wanderführer:

Angelika Henke 0221 - 2 77 14 51
 Peter Jäger 02233 - 6 55 78 oder 0160 - 1 77 84 13
 Wolfgang Maskos 0221 - 16 87 99 51 oder 0152 - 04 47 70 54
 Otto Steinhoff 0221 - 27 78 08 12 oder 0178 - 3 27 75 84

Das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz.



Kompetenztraining -Smartphone- (Android)

Auffrischungs-/ Vertiefungsworkshop

Unter fachkundiger Leitung werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Smartphones zur Unterstützung im täglichen Leben aufgezeigt. Anhand praxisnaher Beispiele wird z.B. das Finden und Installieren sinnvoller Apps aufgezeigt, Erkennung und Löschung zweifelhafter Programme werden geübt. Sicherheitsaspekte haben hohe Priorität. Es bleibt auch in diesem Kurs genügend Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen. Ihr Smartphone (Android) bringen Sie bitte mit.

Kursleitung: Wolfgang Lippens (339811)
Wann: Montag/ Dienstag/ Mittwoch/ Freitag
jeweils von 09:30 - 12:15 h
07.01. - 11.01.2019

Wo: Sülzer Treff +60 im Uni-Center,
1. Stock, Luxemburger Str. 136

Kosten: 4 Termine: Mitgl. 40 €, Nichtmitgl. 94,50 €
Infos.: Montag - Freitag, 09:30- 17:00 h, Tel.: 0221-42 10 23 30
info@koelner-senioren.de oder www.koelner-senioren.de



REUSCH RETTET DIE WELT

Gerd Schinkel
an der Gitarre
hilft retten

2018

Ein kabarettistischer Jahresrückblick

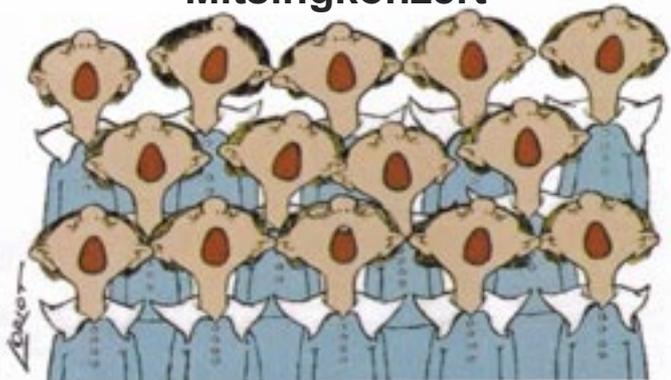
Sonntag, 27. Januar 2019, 15:00 h

Eintritt:
Mitglieder € 5,00 /
Nichtmitglieder € 10,00

Kaffee und Kuchen
werden angeboten

Sülzer Treff 60+ Luxemburger Straße 136 Uni-Center 1. Stock 50939 Köln,
Tel.: 42102330, info@koelner-senioren.de, www.koelner-senioren.de

Uni - Center singt! Singen macht Spaß! Mitsingkonzert



Sonntag, 10. Februar 2019

Beginn: 16:00 h
Einlaß: 15:00 h (Kaffee und Kuchen)
Eintritt: Mitgl. 5,00 € / Nichtmitgl. 10,00 €

Schlager, Oldies, Volkslieder, Popsongs, Kölsch-songs, Evergreens

Moderation & Musik: NEU Winfried Bode

Sülzer Treff 60+, Uni-Center, 1. Stock, 50939 Köln,
Luxemburger Str. 136, Infos: Tel.: 0221 - 42 10 23 30,
info@koelner-senioren.de, www.koelner-senioren.de

Karnevals - Sitzung in der KSG

Sonntag, 17.02.2019 ab 15:00 Uhr

Durch das Programm führen:
Dieter Steudter
Lothar Geisler
mit vielen

Programm-Highlights

-Für Essen und Trinken ist gesorgt-
Eintritt Mitglieder € 5,00/ Nichtm. € 10,00

Sülzer Treff der KSG, 50939 Köln,
Luxemburger Str. 136 (Uni-Center, 1. Etage)
Tel. 0221 - 42 10 23 30, info@koelner-senioren.de
www.koelner-senioren.de



Vortrag

Hausnotrufgeräte des ASB Köln
„Hilfe auf Knopfdruck“ –

sicher und selbständig in den eigenen vier Wänden,
ein beruhigendes Gefühl auch für Angehörige

Frau Monika Janshen vom ASB Köln e. V. wird auf
alle Fragen kompetent antworten können.

Mittwoch, 20. Februar 2019, 15:00 Uhr
Der Vortrag ist kostenfrei

1. In welchen Notsituationen ist der Besitz eines Hausnotrufgerätes von Vorteil?
2. Wie funktioniert ein Hausnotrufgerät?
3. Welche Tarife bietet der ASB Köln an?
4. Wie hoch sind die monatlichen Kosten?
5. Welche Kosten werden von den Krankenkassen übernommen?

Sülzer Treff 60+, Uni-Center, 1. Stock,
Luxemburger Str. 124, 50939 Köln
Infos: Tel.: 0221 - 42 10 23 30, info@koelner-senioren.de
oder www.koelner-senioren.de

Tanzen Sie mit

„O Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit Dir nichts anzufangen.“

Meditation des Tanzes

Wir tanzen Kreistänze zu Musiken ganz unterschiedlicher Qualitäten. Das Repertoire reicht von Klassik, über traditionelle Musik verschiedener Länder bis hin zu Chormusiken in deutscher Sprache. Mantren uvm. Die Tänze sind mal schwungvoll und lebhaft, mal ruhig und besonnen. Die Meditation liegt hier nicht in der Geschwindigkeit der Musik und der Schritte, sondern darin, sich beim Tanzen ganz einzulassen auf die Bewegung; sich ganz der Gegenwart des Augenblickes zu widmen.



Unser
Tanzhighlight
im
Winter

Willkommen sind alle Menschen -ob jung ob alt -
die Freude an Bewegung, Musik und Tanz haben.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Nicole Eßer / nicoleesser69@web.de
Kursort: Sülzer Treff 60+, Uni-Center, 1. Stock
Luxemburger Str. 136
Kurszeit: **Sonntag, 10.03.2019 / 14:30-18:00 h**
Kursgebühr: Mitglied € 10,00 / Nichtmitglied € 20,00
Information u. Telefon 0221 - 42 10 23 30 oder
Anmeldung: info@koelner-senioren.de

Spaziergang an der östlichen Stadtmauer

Die Stadtmauer der Colonia Claudia Ara Grrippinensium (CCAA) und ihre noch heute erhaltenen baulichen Reste sind eines der bedeutenden archäologischen Denkmäler der Stadt Köln. An vielen Stellen finden wir heute noch sichtbare Baureste. An der östlichen Seite sind es von der 3.912 m langen Mauer vor allem die Bereiche an den Bächen. Eine Besonderheit bildet das Ubierrmonument. Die Ostseite der Stadtmauer wurde zuletzt bei den Ausgrabungen für das jüdische Museum an mehreren Stellen freigelegt. Innerhalb der Ausgrabungen des Pratoriums sind Reste der Mauer erhalten. Bei dem Spaziergang wird auf diese Besonderheit und die Geschichte der Stadtmauer hingewiesen.

Zeit: **Dienstag, 14:00 h (ca. 2 Stunden)**
Start: **12.03.2019, Oben an der Haltestelle Poststraße, am Aufzug**

Führung: Wolfgang Wegener
Kosten: Mitglied € 5,00 / Nichtmitglied € 10,00
Teilnehmerzahl: min. 10 Personen

Information: Montag - Freitag 09:30 - 16:30 h, Telefon 0221 - 42 10 23 30 oder
info@koelner-senioren.de / www.koelner-senioren.de

Aktionstag „gesund & mobil im Alter“ und 12. Kölner Vorsorge-Tag, Mittwoch 13.03.2019, von 9 bis 17 Uhr im Gürzenich. Die KSG ist mit einem Stand vertreten.

Infos u. Flyer voraussichtlich ab Mitte Januar 2019 im Büro der KSG: Mo.-Fr. 09:30- 17:00 h, Tel: 0221-42 10 23 30
info@koelner-senioren.de oder www.koelner-senioren.de sowie www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln

Rhythmus spricht eine universelle Sprache!

Bald dürfen Sie einen **Trommelkurs** in der KSG erleben.

Lassen Sie sich von Yaovi Bioso die afrikanische Kultur näher bringen.

Bei Interesse anmelden: yemalo.trommel@gmail.com





Foto: I.P.

Januar

- 01. Uschi Hallermann, Elisabeth Knauer, Ruth Raabe
- 02. Jasna Mueller-Stanicic
- 04. Hermann Kuhli
- 05. Maria Eigendorf, Lieselotte Lau, Ursula Niggel
- 06. Ellen Bärhausen, Margarete Henn, Christa Kaus, Teresa Schirmer, Käthe Thiele
- 07. Lilli Wolf
- 09. Johanna Nemes, Shahla Shahin
- 10. Friedrich Lessenich
- 11. Hilde Bening, Angelika Henke
- 12. Manfred Becker, Cäcilie Berliner,
- 13. Irmgard Rickel, Gisela Rose
- 14. Rose Hanck-Müller, Heide Klute
- 15. Christel Künne
- 17. Jutta Hano
- 18. Maria Bach, Margarete Hastenrath
- 19. Irmtrud Lohmar, Ingrid Prätzas
- 20. Renate Winter
- 21. Brunhilde Wolf
- 22. Waltraud Pütz
- 24. Agnes Bajon, Anny Meyer
- 25. Ute Leutloff-Simons, Maria Schneider
- 28. Margret Breuer, Toni Lane
- 31. Doris Toni Gerhardts, Dieter Ücker

Februar

- 02. Erika Kutsch
- 03. Regina Gäbler
- 04. Rosemarie Leyhausen, Mareike Döge
- 05. Elli Lommertz
- 06. Agatha Klewer
- 07. Jörg Werner

- 09. Luzie Wirtz
- 10. Jafar Manso-Jiawal, Monika Putzki
- 11. Albert Hillnhütter, Irma Wilczek
- 12. Elisabeth Haas, Dieter Schumann
- 13. Irmgard Spiecker
- 17. Eva Maria Grap
- 18. Marlies Bröl
- 20. Ingeborg Gröger, Hanneli Kracht, Theresia Nowak
- 25. Hildegard Neiner
- 26. Frank Merten
- 27. Manfred Buchwald
- 28. Karoline Fehrmann

März

- 01. Lucie Stein, Elma Zündorf
- 02. Rainer de Payrebrune, Horst Junkes, Doris Kremer, Bärbel Meurers
- 03. Heide Detering, Franziska Hoffmann, Maria Maritta Nyssen
- 04. Edeltraut Kaufeld, Erika Rindfleisch, Ursula Wulf
- 07. Brigitte Babel
- 09. Johanna Jann
- 10. Lotte Fischer
- 15. Sieglinde Ludwigs
- 16. Luise Haslage
- 17. Karl Henßler, Karoline Rech
- 18. Gisela Schmitz
- 19. Eckehard Mayer
- 20. Renate Kowallek
- 23. Sigrid Stoffel
- 24. Ingrid Reufel
- 25. Sofia Hoven
- 27. Barbara Rahrbach
- 29. Ingrid Hansmann, Margit Schönenborn

Die im 1. Quartal 2019 geborenen Jubilare mit einem runden Geburtstag (60, 65, 70, 75 Jahre) laden wir hiermit herzlich zu der am **Montag, 08. April 2019, um 15.00 Uhr** stattfindenden **Geburtstagsfeier** ein. Ab 75 Jahre werden Sie von uns in jedem Jahr eingeladen. Damit wir uns optimal vorbereiten können, bitten wir Sie, uns Ihre Teilnahme mindestens eine Woche vorher mitzuteilen.

Leserbriefkasten

"Ihre Meinung ist gefragt!"



Liebe Leser*innen,
wir freuen uns über Ihre Meinungen und Kommentare auf unsere Beiträge, denn wir möchten wissen, was hat Ihnen gefallen oder auch nicht, was hat Sie gerührt bzw. berührt und motiviert, sich hier mit Lob oder Kritik einzubringen. Bitte dazu angeben: Ausgabe, Artikel und Name des Redaktionsmitgliedes.



Oder vielleicht möchten Sie zu dem einen oder anderen Thema auch mit einer kurzen Geschichte aus Ihrem Leben beitragen, um ein lebendiges Miteinander zu gestalten.

Jeder Brief wird beantwortet, doch haben Sie Verständnis dafür, dass nur eine kleine Auswahl Ihrer Leserbriefe veröffentlicht werden kann.

In diesem Sinne: "Es gibt nix GUTES außer man TUT es!"
Das wusste schon Albert Schweizer.

Herzlich, Ihr KSG-Redaktions-Team

Leserbriefe

Marion Krahe: - Ausgabe 04/18

Liebes Redaktions-Team, gratuliere zur o.g. Ausgabe, gut und übersichtlich. Danke besonders für das Rezept Steudter's Mandelplätzchen, welches ich ausprobiert habe. Gutes Ergebnis! Weiter so, bitte mit einfachen Rezepten ohne Schnickschnack und Zutaten, die in jeder Küche vorhanden sind. Das Plätzchenrezept hat mich sofort angesprochen, weil es ohne Backpulver auskommt und daher gut bekömmlich ist.

Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 28
Ausgabe 01 / 2019
Auflage: 750 (4 x jährlich)

Herausgeber:

Kölner Seniorencommunity für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

Sitz von Herausgeber und Redaktion:

Kölner Seniorencommunity e.V.
Luxemburger Str. 136
50939 Köln
Telefon: 0221 42 10 23 30
Telefax: 0221 42 10 23 32
E-Mail: info@koelner-senioren.de

Redaktionsteam:

Marion Gierlich (M.G.), Harald S. Prütz & Layout (S.H.P.), Dieter Steudter (D.S.), Text, Satz, Layout: Ilse Patet (I.P.)
E-Mail: info@koelner-senioren.de

Korrektur gelesen hat unser Mitglied:
Frau Dr. Gerlinde van Thiel

Druck:

Druckdienstleister Karl Welbers
Moselstraße 33a, 51145 Köln

Sitz des Vereins:

Hauptsitz:

Sülzer Treff 60+
Luxemburger Str. 136 (Uni-Center)
50939 Köln
Telefon: 0221 42 10 23 30
Telefax: 0221 42 10 23 32
E-Mail: info@koelner-senioren.de
www.koelner-senioren.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 09:30 - 17:00 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: Alice Gneipelt
Stellvertreter: Wolfgang Maskos,
Joachim Braun
Schatzmeister: z.Z. Alice Gneipelt

Bankverbindung:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE06 3702 0500 0007 0333 00
BIC: BFS WDE 33XXX
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69
BIC: COL SDE 33XXX

KSG aktuell

Januar, Februar, März 2019

Du bist meine Sonne -aus der Operette "Giuditta" von Franz Lehar-

Welch tiefes Rätsel ist die Liebe,
zwei Menschen, gestern noch einander fremd
sind heute willenlos verbunden.
Als hätten ihre Seelen sich gesucht und endlich gefunden.

Du bist meine Sonne, Du bist mein Traum von süßer Wonne.
Kann ich nicht bei dir sein, dann ist mir die Welt so leer;
Blüten und Blumen sie blühen für mich nicht mehr.

Du bist meine Seele, Du bist die Frau, die ich erwähle.
Ich schenk Dir mein Leben, ich hüll Dich in Liebe ein;
Du bist mein Schicksal, ich liebe nur Dich allein.

Wenn süße Stunden zärtlich mir winken,
wenn mir dein Blick Wonnen verheißt, dann komm ich zur Dir
liebend zu Füßen will ich Dir sinken,
wenn wie brauscht Du mich empfängst, dann sag ich zu Dir:
Herrliche Frau, einzige Frau, ja Du ...

Du bist meine Sonne, Du bist mein Traum von süßer Wonne,
kann ich nicht bei dir sein, dann ist mir die Welt so leer,
Blumen und Blüten sie blühen für mich nicht mehr.

Du bist meine Seele, Du bist die Frau, die ich erwähle,
ich schenk Dir mein Leben, ich hüll Dich in Liebe ein,
Du sollst mein Traum, Du sollst die Welt mir sein!

