

April, Mai, Juni 2019

**KSG**

aktuell



Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

Europa  
braucht mehr  
Einigkeit

**NEU-  
START  
2019**

# Inhalt

<b>Grußworte</b> .....	<b>3</b>
Liebe Leser, .....	3
<b>Aus dem Verein</b> .....	<b>4</b>
SeniorenNetzwerk .....	4
Ein kabarettistischer Jahresrückblick 2018 .....	5
Leider keine Karnevalsfeier .....	5
Unicenter tanzt .....	6
75 Jahre Holiday on Ice .....	6
Am Anfang war das Wort .....	7
<b>Partnerstädte Köln - Barcelona</b> .....	<b>8</b>
<b>Kunst im Verein</b> .....	<b>9</b>
“Florale Kunst”, präsentiert vom KSG-Mitglied, der Künstlerin Ebby Lewandowski .....	9
<b>Politik</b> .....	<b>10</b>
Europawahl im Mai 2019.....	10, 11
<b>Menschenrechte</b> .....	<b>12</b>
Der “Marion-Dönhoff-Preis 2018” Preisträgerin: “Rechtsanwältin Seyran Ates” ....	12
<b>Gesundheit / Vorsorge</b> .....	<b>13</b>
Bericht “Aktion Patientenverfügung” .....	13
Formulare liegen in der KSG für Sie bereit.....	13
<b>Kölner Sehenswürdigkeiten</b> .....	<b>14</b>
Die FLORA: Wechselhafte Geschichte .....	14
Die Flora in neuem Glanz.....	15
<b>OP KÖLSCH!</b> .....	<b>16 - 17</b>
Kolumne von Dieter Steudter .....	16
“Es war in Königswinter” .....	16
Spargelzeit.....	16
Alltagsgeschichten.....	17
<b>Veranstaltungen</b> .....	<b>21 - 25</b>
<b>Geburtstage</b> .....	<b>26</b>
<b>Leserbriefe</b> .....	<b>27</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>27</b>

## Kurse und Veranstaltungen im Gesamtüberblick

<b>Kurse</b> .....	<b>18 - 20</b>
Neue Kursgebühren 2019 - Kurzfassung .....	18
Veranstaltungsprogramm 2. Quartal 2019.....	18
Sport / Fitness / Gymnastik .....	18
Entspannung .....	19
Bewegung & Tanzen.....	19
Tischtennis.....	19
Aquafitness .....	19
Gespräche .....	19
Kreativ & Singen .....	20
Karten- & Brettspiele .....	20
Bridge .....	20
Sprachen: Englisch / Italienisch / Spanisch .....	20
PC & Smartphone.....	20
<b>Veranstaltungen</b> .....	<b>21 - 25</b>
Wandern .....	21
Veranstaltungen & Führungen.....	22
Adressen Veranstaltungsorte .....	22



Foto Titelseite: Europa,  
Foto: M.G.



Foto Rückseite: Flora,  
Foto: I.P.

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie mögen sich vielleicht manchmal gewundert haben, dass in den letzten beiden Ausgaben unseres Vereinsheftes KSG aktuell in etlichen Beiträgen auch meine Person mit abgebildet war. Dies sollte allerdings nicht meinem Selbstdarstellungstrieb dienen. Ich wollte und will auch in Zukunft Ihnen glaubhaft vermitteln, dass ich meist persönlich im Einsatz war und bin, um Sie zeitnah über die verschiedensten Themen zu unterrichten, was denn in der Welt, in Köln und um Köln herum, sowie in unserer KSG so alles passiert.

Wir, als KSG-Redaktionsteam, sind nicht nur am "Puls der Zeit", sondern wählen mit Bedacht unsere Themen nach den möglichen Interessen und Bedürfnissen unserer Mitglieder aus - so hoffen wir jedenfalls. Denn Sie, als Menschen im Alter von 60Plus, möchten wir mit unseren Beiträgen und vielfältigen Kursangeboten motivieren, gemeinsam zu feiern, zu lernen, zu singen, zu wandern und vieles mehr. Nur so werden Sie ein Gefühl der Gemeinschaft erleben, was eben ein "Gemein-nütziger Verein", wie die KSG Ihnen geben kann.

Zum Schluss möchte ich noch einiges zu unserem Titelthema "EUROPA 2019" erzählen. Ein Thema das mir und vielen anderen auch, sehr am Herzen liegt.

Am 26.Mai 2019 ist Europa-Wahl!

Gerade wir, als Nachkriegsgeneration, wissen, wie wichtig es ist, in einem friedlichen Europa in Frieden und Wohlstand leben zu dürfen. Wie bemerkte Armin Laschet neulich: "Wir müssen unsere Kräfte bündeln", um in einer Welt der Egomane bestehen zu können, und ein starkes Bollwerk bilden!"

Jeder von uns hat es in der Hand, auch Sie, liebe Leser, haben eine Stimme, können das Zünglein an der Waage sein, um Populismus und Ausgrenzung entgegenzuwirken.

Auch in diesem Fall gilt das Motto, wie in unserem Verein: "NUR GEMEINSAM SIND WIR STARK!"

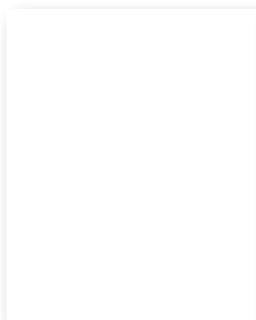
In diesem Sinne: "Packen wir es an!"

Es grüßt Sie herzlich

Ihre Marion Gierlich,



sowie das gesamte Redaktionsteam



I. Patet



D. Steudter



M. Gierlich

# KSG mit neuem Aufgabenschwerpunkt: SeniorenNetzwerk Sülz

Im Rahmen des Leitprojekts der Stadt Köln zum Ausbau der Seniorennetzwerke, konnte die Kölner Seniorengemeinschaft in Sülz ein standortgebundenes Seniorennetzwerk einrichten. Die KSG, Mitglied des Paritätischen, will durch die Erweiterung ihres Aufgabenprofils um das Seniorennetzwerk ihre Leistungen und Angebote für Senioren ausbauen und erweitern.

Bisher konzentriert sich die KSG auf die Initiierung und Durchführung bedarfsgerechter Angebote und Kurse für Freizeit, Bildung, Sport und Bewegung für die Älteren (vgl. Veranstaltungsprogramm in KSG Aktuell)

Neben den kostenpflichtigen Kursen werden auch selbstorganisierte, von den Senioren getragene Angebote durchgeführt.

Der selbstorganisierte gemeinnützige Verein mit derzeit 600 Mitgliedern und über 100 Kursen und Veranstaltungen im Quartal, wird von einem ehrenamtlichen Vorstand geführt und kann auch, dank städtischer Zuschüsse, der Unterstützung durch den Paritätischen und

den Stadtsportbund, mit vier hauptberuflichen Mitarbeiterinnen seniorengerechte Angebote in vielen Stadtteilen erbringen.

Mit einem Seniorennetzwerk können ehrenamtlich aktive Senioren gefördert und insbesondere die jungen Alten, die 60-70 Jährigen, zur Weitergabe ihres Erfahrungswissens ermutigt werden. Die Unterstützung des Engagements der Älteren für sich und für das Gemeinwohl soll die demokratische Stadtgesellschaft, die zivilgesellschaftliche Partizipation zu einer breiten Entfaltung bringen.

Hierzu wird das Seniorennetzwerk Ältere für vielfältige Aufgaben und Tätigkeitsfelder in der Kölner Seniorengemeinschaft ebenso motivieren, wie für freiwilliges Engagement im Stadtteil, in den Nachbarschaften, in Initiativen und Projekten zu verschiedenen von den Senioren gewünschten Tätigkeitsfeldern.

Über die konkreten Aktivitäten und Leistungen des Seniorennetzwerkes Sülz werden wir regelmäßig im KSG aktuell und auf der KSG Website informieren.

Joachim Braun

## Das SeniorenNetzwerk Sülz der KSG ist im Februar gestartet



Helene Theresia Binder  
Diplom Sozialarbeiterin  
Foto: Marianne Bresgen

Seit dem 15.02.2019 bin ich als Koordinatorin für das Seniorennetzwerk Sülz in der KSG tätig.

Eine wesentliche Aufgabe von mir ist, ehrenamtliches **Bürgerengagement im Viertel** zu unterstützen und zu fördern. Darin sehe ich den Gedanken der „Hilfe zur Selbsthilfe“. Eine Chance, etwas für sich selbst, das Viertel und die Gemeinschaft zu tun.

Viele, die sich engagieren möchten, fragen sich: Was tut mir gut? Was kann ich gut, um mich und mein Umfeld positiv zu beeinflussen? Wo kann ich etwas für andere tun? Was fehlt atmosphärisch, damit es mir und anderen im Viertel besser geht? Wen kann ich dazu ansprechen? Vielleicht weiß ich nicht recht, wie ich eine Idee umsetzen kann.

**Für Ihre Ideen und Fragen finden Sie mich in der Regel im Büro der KSG im Unicenter (erste Etage), direkt rechts hinter dem Eingang, von Dienstag- bis Freitagnachmittags.**

Es freut mich mitzuerleben, dass sich in der KSG bereits viele Menschen ehrenamtlich engagieren. Es gibt einige **selbstorganisierte Angebote**, die mit viel Freude genutzt werden. Hierfür bin ich jetzt die Ansprechpartnerin und unterstütze gerne bei Anliegen oder wenn Sie neue Ideen umsetzen möchten.

Jedes Viertel in Köln wird durch seinen besonderen Ausdruck in der Natur (Parkanlagen), Kunst (Ausstellungen) und Kultur (Theater, Musik) geprägt. Diese Bereiche in Sülz gemeinsam mit Leben zu erfüllen, liegt mir besonders am Herzen.

Auch hier habe ich schon **einiges im Programm** gefunden. Beispielsweise wäre bei der Veranstaltung „Unicenter singt“ ein Kreis von Unterstützern hilfreich, oder um die Atmosphäre in den Räumen über Kunstausstellungen aufzuwerten.

„Wenn ich selbst begeistert bin, kann ich andere begeistern“, das bedeutet, Mitgestalter bei dem zu werden, was im Viertel und in der KSG passiert.

Einen Impuls für mehr Grün im Viertel bringe ich mit, da ich gerne in der Natur bin und Kräuter liebe. Aktuell habe ich das Symposium „Stadtplanung für wilde Tiere“ (Bienen) im VHS-Forum besucht. Dort hat sich u.a. die Initiative „Essbares Köln“ vorgestellt, über die ich eine engagierte Seniorin aus Sülz kennengelernt habe und wo erste gemeinsame Ideen besprochen werden.

Wie wäre eine „Erzählbank“ im Veedel? - Diese Idee entstand über ein aufschlussreiches Gespräch auf einer Parkbank mit einer 89jährigen Seniorin. Sie erzählte mir einiges über Sülz, beispielsweise von der „Kletterrose“ e.V. und dem „Unverpackt Laden“, der uns an die früheren „Tante Emma Läden“ erinnerte.

Nehmen Sie einfach Kontakt mit mir auf, wenn Sie sich angesprochen fühlen, Tel.-Nr. 0221 - 42 10 23 30, per Mail: snw-suelz@koelner-senioren.de oder kommen Sie bei der KSG im Unicenter vorbei.

Theresia Binder

# "Ein kabarettistischer Jahresrückblick 2018"

-mit Stefan Reusch und dem Trio Gerd Schinkel -

27.01.2019

**N**ach eigenen Worten des Kabarettisten, Stefan Reusch, gab es 2018 nichts Neues!

Aber gekonnt, mit Witz und Humor, auf den Punkt gebracht, war es eine kabarettistische Meister- und Musikleistung. Viele aktuelle Probleme wurden angesprochen: Klima, Umweltschäden, Ausstieg aus der Braunkohle mit Hinweis auf den Hambacher Forst, Migranten, Bundesverfassungsschutz - Dr.

Maaßen, die Lobbyarbeit der Rüstungsindustrie, unsere durchaus themenbewältigenden Politiker, die alles im Griff und für jedes Problem eine sofortige Lösung parat haben....

Eine gekonnte Darbietung! - Das Publikum hat sich mit kräftigem Beifall bedankt.

*Ilse Patet*



## Karnevalsfeier fiel leider ins Wasser, doch zum Trost gibt es: "MUSIK UND KLAAV" am 19. Mai 2019 am TANZBRUNNEN!

**W**ie Sie sicher schon erfahren haben, ist die am 17. Februar 2019 angekündigte Karnevalssitzung, unter der Leitung des Ehrenamtsvorsitzenden Lothar Geisler, krankheitsbedingt ausgefallen. Unser Mitglied und ehrenamtlich aktiver Redakteur und Entertainer Dieter Steudter, der eigentlich mit von der Partie oder Party sein sollte, möchte Sie alternativ einladen, sich am 19. Mai 2019 an der jährlich stattfindenden Veranstaltung "Musik und Klaaf am Kölner Tanzbrunnen" ab 15 Uhr, zu erfreuen.

Dieter Steudter moderiert seit 4 Jahren diese beliebte Veranstaltung und war verantwortlich für die Auswahl der Künstler, Meister der Kölschen Tön und Performance, die uns zum Mitsingen und Schunkeln animierten und uns für ein paar Stunden die "Leichtigkeit des Seins" suggerierten. Die "Funky Marys" tanzten, dass die Bretter der Bühne krachten und sangen, was das Zeug hielt. Ludwig Sebus holte uns mit seinen wunderbaren kölschen Liedern zurück in eine andere Zeit, und Marie-Luise Nikuta brachte, wie immer, die Stimmung zum Kochen. Um nur einige wenige zu nennen.

Nun singt auch unser Dieter Steudter : "Ich sag

zum Abschied leise Servus" oder: "Tschüss Freunde der Kölschen Tön, vielleicht jitt et in em anderen Levve en Widdersinn!"

Dieter wird von seinem Nachfolger, dem ehemaligen Kölner Karnevalsprinzen von 2018, Michael Gerhold, mit allem Brimborium von seinem Amt als Moderator von "Musik und Klaav" entbunden, bzw. verabschiedet, um in seinem 75. Lebensjahr ein bisschen leiser zu treten und wir singen dazu: ".....da sinn mer dabei, dat is prima, prima Colonia.....oder: "Jung dat häste joot jemaat, do bes unsere Mann, an Dich kann keiner tippe, nä wirklich keiner dran....!"

Die gute Nachricht dabei ist: Für unseren Verein, liebe KSG-Mitglieder, wird uns Dieter Steudter, als Entertainer, hoffentlich noch öfter mit seinen wunderbaren Krätzjer, Liedern und Geschichten unterhalten und auch mit redaktionellen Beiträgen erfreuen.

In diesem Sinne, lieber Dieter, mach et joot un bleev uns jewoge!

*Redaktion und Foto: Marion Gierlich*

# Unicenter tanzt! Die kultige Partyreihe

*'I can get no - satisfaction' - 'No milk today'*

**D**er Oldie wummert in den Boxen, die Hände schnellen in die Höhe, Hüften kreisen.

Die Tanzfläche ist voll an diesem ersten Disco-Freitag, 18. Januar 2019.

Die junggebliebenen Alten baden in den Hits ihrer Sturm- und Drangzeit. Wir fühlen uns wieder wie 20!

Schon vom Parkplatz her locken das bunte flackernde Partylicht und die dröhnenden Bässe.

Weihnachten und Sylvester sind passé - Nüchternheit und Alltag machen sich im Leben breit.

Also stürzen wir uns ins Vergnügen. Vieles ist wie damals: Eintrittsgeld, Bier, Piccolo, Salzstangen, Stehtische und Sitzgruppen; jeder tanzt mit jedem oder allein. Der Rythmus zählt. Durchgestylte Tänzer

lassen verstohlene Blicke wandern. Die Lebensfreude ist wieder da!

Von einem so durchschlagenden Erfolg träumten die Initiatoren der Partyreihe seit Monaten. Weiter so!

Wir danken der KSG und den Helfern.



*Gastbeitrag, KSG Mitglied: Marion Krahé*

# 75 Jahre

## Holiday

## on Ice

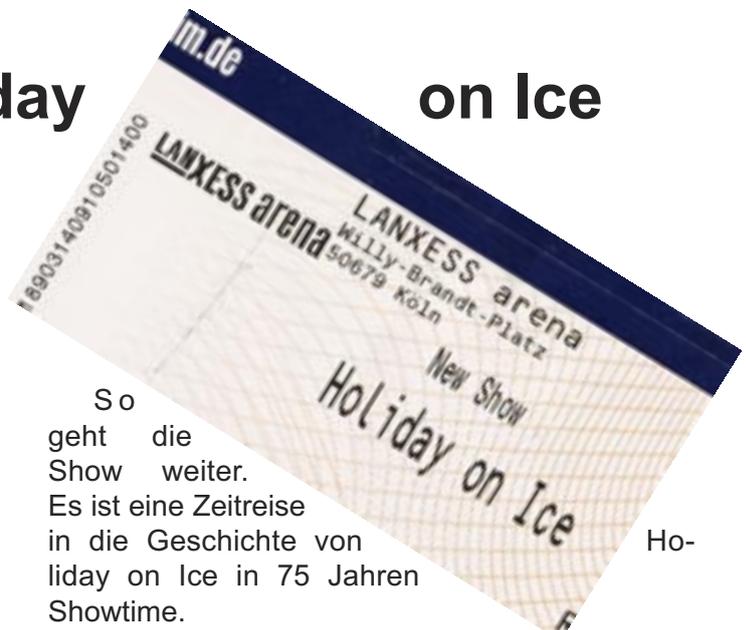
**W**ie herrlich ist es, in dieser Großstadt zu leben, wo es kulturelle Angebote für jeden Geschmack gibt.

Ein besonderes Erlebnis ist für viele Kölner und Auswärtige das alljährliche Spektakel auf dem Eis, früher in der Kölner Sporthalle, jetzt im "Henkelmännchen" (Lanxess-Arena).

Am vorvorletzten Tag des alten Jahres hatten einige Mitglieder der KSG die Möglichkeit, für kleines Geld in den Genuß dieser sensationellen neuen Show zu kommen.

Spektakuläre Lichtinstallationen, gewagte Kostüme, Dolby-surround-Musik, grandiose Eislaufdarbietungen mit Schwingen, Pirouetten, 3fach-Sprüngen, Saltos, Paarläufen sowie Hochseilartistik lassen uns die Luft anhalten und zu Begeisterungstürmen hinreißen.

Das beanspruchte, zerhackte Eis wird in der Pause mit entsprechenden Spezialfahrzeugen wieder in eine spiegelglatte Eisfläche verwandelt.



So geht die Show weiter. Es ist eine Zeitreise in die Geschichte von Holiday on Ice in 75 Jahren Showtime.

Die Magie der Momente kann man nicht beschreiben, die muß man erlebt haben. Die großartigen Leistungen werden heute mit viel Applaus belohnt.

Beschwingt gehen wir nach Hause.

*Gastbeitrag, KSG Mitglied: Marion Krahé*



# AM ANFANG WAR DAS WORT!

## Oder kommt uns das alles "Spanisch" vor?

In jeder Ausgabe unserer Vereinszeitschrift haben wir Redakteure uns vorgenommen, die Kursangebote der KSG etwas genauer unter die Lupe zu nehmen, bzw. die Kursteilnehmer zu fragen, welches ihre Motivation war, sich gerade in diesen Kurs, den wir hier vorstellen, einzuschreiben.

**D**ie Urlaubszeit naht, Reisen in fremde Länder sind möglicherweise schon gebucht, aber wie steht es mit den Verständigungsmöglichkeiten in dem betreffenden Land? Unser Redaktionsmitglied, Frau Ilse Patet, besucht seit mehreren Jahren hier in der KSG den Spanisch-Kurs. Kursleiterin ist seit mehr als fünf Jahren Frau Anne Morach, und wir fragten sie und die Teilnehmer, ob sie bereit wären, in Form eines Interviews, uns etwas über ihre persönliche Motivation, Spanisch zu lernen, zu erzählen.

Die offene, sympatische **Anne Morach** ist von Haus aus Diplom-Übersetzerin und in der Erwachsenenbildung tätig. Ihre Unterrichtsweise ist vielfältig und stützt sich u.a. auf historisch Spanisches, wie auch auf aktuelles Weltgeschehen, sowie auf das, was denn in Köln und um Köln herum so alles passiert. Das schafft eine lockere Gesprächsrunde, fern von pedantischem Vokabelnbüffeln, was natürlich aber auch dazu gehört. **Sie leitet in der KSG drei Spanisch-Kurse - Anfänger / Aufbau / Mittelstufe.** Anne Morach überträgt ihre Begeisterung für die spanische Kultur und Lebensart auf ihre Schüler. Ihr tiefer Einblick ins Spanische kommt ihr also gar nicht "spanisch" vor, sondern gäbe ihr die Möglichkeit, über den "Tellerrand einer Paella" zu schauen, so Anne Morach.

Wir saßen nun in lockerer Runde zusammen, lachten, und zunächst fragte ich Frau Ilse Patet, wie sie zu diesem Kurs gefunden habe.

**Ilse:** "Vor vielen Jahren entdeckten mein Mann und ich Spanien und die Kanarischen Inseln für unsere Urlaube. Wir wollten mehr als nur Sonne und Strand. Um Land und Leute besser kennen zu lernen, fing ich an Spanisch zu lernen, und als Mitglied der KSG war es klar, dass ich hier in diesem Kurs meine Kenntnisse erweitern kann. Es hilft mir bis heute, meinen Reiseführer über Gran Canaria, durch mehr Hintergrundinformationen durch die erlernte Sprache, noch besser gestalten zu können.

**Wilfried:** Vor etlichen Jahren reizte es mich, alle "Caminos", Pilgerwege nach Santiago de Compostella zu erwandern. Fernab von jedem Touristen-Hype war ich nur auf mich allein gestellt, was ein tiefes spirituelles Erlebnis ist. Doch aufgrund von mangelnder Sprachkenntnis konnte ich mit der Landesbevölkerung

nicht in Kontakt treten. So hab ich mich dann hier in der KSG in den spanischen Sprachkurs eingeschrieben und genieße den vertrauten Umgang miteinander. Eine schwere Erkrankung zwang mich zu pausieren, doch jetzt bin ich mit liebevoller Unterstützung aller Mitglieder dabei, eine neue Route zu planen, und habe wieder Lebensmut gefasst.

**Ulla:** Ich hatte ein Lehramt an einer französischen Schule. Mein Sohn lebt seit 8 Jahren in Spanien, hat eine Spanierin geheiratet, und auf der Hochzeitsfeier gaben wir als Schwiegereltern uns gegenseitig das Versprechen, die jeweilige Muttersprache unserer Schwiegerkinder zu erlernen, um so zu einem sprachlich lebendigen familiären Austausch zu gelangen. Seit 2011 habe ich den ersten Kurs hier in der KSG gebucht und freue mich jede Woche auf unsere eingeschworene Spanisch-Mannschaft!

**Eva:** Eva ist seit mehr als 8 Jahren Mitglied in der KSG. 1949 kam sie aus der ehemaligen DDR mit ihren Eltern nach Westdeutschland und konnte auf einer Wirtschaftsschule auch eine dritte Fremdsprache wählen, das Spanische. Damals, neben englisch, die internationale Sprache in der Wirtschaft. Als Export-Kauffrau war das später von großem Nutzen. Nach dem Ruhestand wollte sie unbedingt etwas für ihre grauen Zellen tun, und was lag näher, als ihr Spanisch wieder aufzufrischen! "Wunderbar, so Eva, wir sind eine tolle Runde."

**Katia:** Katia, das älteste Mitglied mit 85 Jahren in der Runde, bezeichnet sich selbst als mehrsprachige Kosmopolitin, die weit rumgekommen ist und u.a. als Dolmetscherin für Französisch eine ungeheuer grosse Sprachkompetenz hat. Jetzt habe sie vor kurzem einen interessanten spanischen Musiker kennengelernt, so habe sie sich kurzerhand vor rd. 10 Monaten entschlossen, auch hier in der KSG noch Spanisch zu lernen, um besser kommunizieren zu können.

Es sind nur einige biografische Auszüge der Mitglieder, die hier diesen tollen Spanischkurs besuchen. Alle waren sich einig, dass das Erlernen einer fremden Sprache zum einen, einen wunderbaren Austausch zwischen den Kulturen garantiert, zum anderen es ermöglicht, Leben und Gebräuche in der Spanisch sprechenden Welt besser kennenzulernen, und hier in der KSG, in diesem Spanisch Kurs, unter der Leitung von Frau Anne Morach "einen Ort der lebendigen Begegnung" gefunden zu haben. Die Kontakte untereinander werden auch ausserhalb der KSG gepflegt.

**Muy bién y ¡Viva España!**

Redakteurin: Marion Gierlich

# Besuch der Kölner Städtepartnerstadt BARCELONA

Zwischen Köln und Barcelona gibt es eine Städtepartnerschaft. Unser KSG-Mitglied, Frau Terese Schirmer, ist hier seit Jahren die 2. Vorsitzende.

Da ich meine Reise nach Barcelona vorbereitete, schrieb ich das Büro der Städtepartnerschaft an und bat um einige Informationen. Sehr ausführlich mit Details und guten Tipps erhielt ich eine Antwort.

Mit diesen Ratschlägen und zusätzlich einem Reiseführer im Gepäck machte ich mich mit meiner Freundin auf und flog nach Barcelona.

Die öffentlichen Verkehrsmittel in Barcelona sind optimal!

Also fuhren wir mit dem Flughafenbus quer durch Barcelona bis zum Hauptplatz der Plaza Catalunya.

Wir kauften uns ein 10er Ticket für die U-Bahn. Nun waren wir gut gerüstet und konnten in Windeseile von A nach B in der Stadt reisen.

Wir bezogen unser kleines Quartier und machten Pläne für die nächsten Tage.

Zuerst ging es ins Zentrum. Waau!! So viele Impressionen auf einmal! Große Prachtstraßen, dazwischen die Altstadt mit ihren dunklen engen Gassen, und auf kleinen und großen, meist begrünten Plätzen kann man



sich überall niederlassen und einfach das Treiben der quirligen, lebendigen Stadt anschauen.

Imposante Kirchen wie z.B. die "Santa Maria del Mar", die den Seeleuten geweiht ist, wurde zwischen 1329 und 1383 gebaut.

Der Grundstein der Haupt-Kathedrale "Santa Creu i Santa Eulàlia" wurde schon 1298 gelegt. Jedoch durch viele Um- An- und Neubauten wurde sie erst im 20. Jhdt. komplett fertig.

Vor dieser Kirche findet jeden Sonntag um 12:00 h der katalanische Nationaltanz "Sardana" (Reigentanz) statt. Alt und Jung, Fremd und Bekannt trifft sich, schließt sich in den Kreis ein und tanzt nach der Musik. Die Schrittfolge sieht einfach aus, ist aber kompliziert. Die Taschen und Rucksäcke finden jeweils in der Mitte des Kreises Platz.

Es gibt nicht nur die sehr eigenwillige, geniale Architektur von Gaudí. Überall in der Stadt haben sich viele verschiedene architektonische Stile versammelt und die

Stadt bereichert.

Ein besonderes Highlight gönnten wir uns, indem wir uns die Oper "Carmen" im "Palau de la Música Catalana" anschauten. Das Gebäude ist von außen und innen eine Augenweide.

Dann ging es auf den Spuren von Gaudí weiter. Verschiedene Häuser schauten wir uns an, den Par-

que Güell (mit Wohnhaus des Architekten) und natürlich die weltberühmte Kathedrale "Sagrada Familia". Sobald Sie die Kirche betreten, kommt man sich vor wie in einem Traum. Der Innenraum ist sehr hell. Die Lichtspiele der Fenster reichen von gelb, orange bis blau und grün. Die imposanten Säulen, jeweils aus verschiedenen Materialien hergestellt, je nach Trageeigenschaften, enden an der Decke zu Verzweigungen und lassen an einen Wald denken. Es wird immer noch daran gearbeitet. Die Kirche soll zum 100sten Todestag Gaudí's im Jahre 2026 fertiggestellt sein.

Vom Berg Tibidabo und auf der gegenüberliegenden Seite vom Montjuïc -mit dem Olympiazentrum- hat man einen wunderbaren Blick über die ganze Stadt.

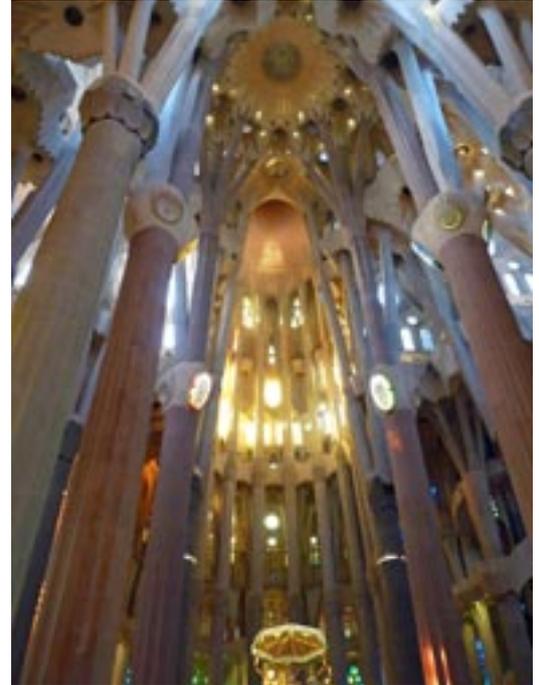
Herrlich ist auch, wenn an den Wochenenden zwischen 20:00 bis 21:00 h die Fontänen des Springbrunnens, nahe der Plaza España, im Takte der Musik und in bunten Farben ihr Schauspiel vorführen.

Der Stadtstrand, mit seinem feinen gelben Sand, die Parks, die kleinen verträumten Viertel, die Markthallen - es gibt so viel anzuschauen, daß man öfter nach Barcelona fahren sollte, um alles erfassen zu können.

Auch können Sie, während Ihres Aufenthaltes, in der Sprachschule C2 Barcelona languages Ihre Spanisch-Kenntnisse erweitern.

Ein Besuch lohnt auf jeden Fall!!!

*Text und Fotos: Ilse Patet*



# Flower Power: "Florale Kunst" der Künstlerin Ebby Lewandowski

**-Ausstellungseröffnung am 30.03.2019, 14:00 Uhr-**



Die Künstlerin Ebby Lewandowski lebt und arbeitet seit vielen Jahren in Köln und in der Türkei. Seit 30 Jahren malt sie in die zentralen Themen ihres Lebens. Die vielseitige Künstlerin sagt selbst



zu ihrer Arbeit: "Ich male nach den Bildern meines Herzens!"

Als Naturliebhaberin befasst sie sich mit dem Geheimnis des kosmischen Innenlebens der Blüten

und mit deren Schönheit im Äußeren. Als reisende Kosmopolitin erlebte sie gerade im Orient die Mystik und die gleißenden Farben, die in ihren Bildern Ausdruck finden.

Zahlreiche Ausstellungen, wie u.a. im Bürgerhaus Hürth, im ehemaligen Barceló Hotel am Rudolfplatz sowie in der Flora, um nur einige Orte zu nennen, bereicherten somit die Kulturszene hier in Köln.



Ebby Lewandowski ist seit 2018 Mitglied in der KSG, und wir freuen uns, dass sie uns mit der Farbenpracht ihrer Blütenbilder einen Hauch von Frühling und sommerlichem Feeling in unsere Räume zaubert.

Besuchen Sie, liebe Freunde der KSG, die Internetseite der Künstlerin unter [www.ebby-design.com](http://www.ebby-design.com), um ihre künstlerische Vielfalt zu bestaunen.

Wir wünschen viel Erfolg.

*Marion Gierlich*

# Europawahl im Mai 2019

## “Europa braucht mehr Einigkeit” - Ein Sternchen für Europa!

Die EU ist bei ihren Bürgern so beliebt wie seit 25 Jahren nicht mehr.  
Damit sollte sie sich schmücken.



Liebe Leserinnen und Leser,

bevor ich Ihnen das Für und Wider in der Europadiskussion persönlich näherbringe, um deren Bedeutung für uns alle noch einmal hervorzuheben, zitiere ich aus einem Artikel von Matthias Krupa aus der ZEIT vom 29. November 2018. Da las ich doch voller Erstaunen:

Stolze 62% der EU-Bürgerinnen und Bürger sehen die Mitgliedschaft ihres Landes in der EU positiv. Der höchste Wert seit einem Vierteljahrhundert. In Deutschland ist die Zustimmung besonders groß: In einer repräsentativen Umfrage des EU-Barometers sowie anderer nationaler Umfrage-Institutionen haben 81% der befragten Deutschen ein besonders positives Bild von der EU. Sie sind sicher, dass gerade Deutschland von der Mitgliedschaft mehr als nur profitiert.

EUROPA WIRD BELIEBTER, wie kann das sein inmitten all der Krisen? Alle Meinungsforscher sind sich eing: Der Wendepunkt war der BREXIT! Klingt paradox, ist aber leicht zu erklären. Die EU ist nicht TROTZ der vielen Krisen populärer geworden, sondern WEGEN der zahlreichen Krisen, die von der Ukraine über Polen, Ungarn, Amerikas Rückzug als Schutzmacht etc. reichen. Diese Unsicherheiten scheinen den Europäern vor Augen geführt zu haben, was sie an einem VEREINTEN EUROPA haben, also erst dann, als es in Gefahr geriet.

Das Allensbach-Institut recherchierte und stellte

fest, dass in all den entscheidenden Konflikten die EU sich auf ihre Stärken besonnen hat. Entschiedenes Auftreten gegen den Handelskrieger Trump, in den Brexit-Verhandlungen stand und steht die EU wie eine Eins, was die Briten und May bis heute fassungslos macht.

Verhandeln kann die EU, zäh ist sie, denn Einigkeit macht stark. Da fragen Sie nur mal Theresa May.

Und was ist mit all den Populisten, um nationalistische Interessen zu bedienen, indem sie die EU als Ausbeuter hinstellen? Italien knickte ein wegen der Haushaltspläne, Polen gab klein bei in der Frage von Zwangspensionierung unbequemer Richter.

Also "Daumen rauf", die europäische Union hat einen Lauf. Doch das Triumphieren liegt der Union nicht.

Die Union lebt vom Ausgleich und Kompromiss. Keiner darf am Ende als Verlierer dastehen, nicht einmal die britische Regierung. So, wie es einen wirtschaftlichen Ausgleich der Finanzen in unseren Bundesländern gibt, gibt es einen Ausgleich in den EU-Ländern, der Starke stützt den Schwachen, doch der Empfänger solcher Hilfeleistung ist verpflichtet, die EU-Richtlinien und Werte einzuhalten, um ein solidarisch einiges Europa zu garantieren. Die europäische Politik scheint wirklich besser als ihr Ruf. Viele Bürger erkennen dies jetzt und die Gefahr, die auf sie zukommt, wenn sie auseinanderbricht.

# Erfolgsgeschichte EUROPA

Ich will Sie nicht langweilen mit all den negativen Berichten und Spekulationen, was die EU NICHT KANN UND NICHT IST, sondern Ihnen die Erfolgsgeschichte Europas hier in einem kurzen Rückblick noch einmal in Erinnerung bringen.

Ich zitiere aus der dem Katalog der European Political Strategy Centre, der zum 60. Jahrestag der römischen Verträge 2017 erschienen ist:

Dies sind Auszüge aus dem hier abgebildeten Katalog des "European Political Strategy Centre vom 1. März 2017, den man auch bestellen kann. Der 60. Jahrestag der RÖMISCHEN VERTRÄGE ist der Anlass zur Reflexion über die ZUKUNFT DER EUROPÄISCHEN UNION - mit Blick nach vorne, aber auch durch Würdigung der vergangenen Jahrzehnte. In Zeiten der Gefährdung der demokratischen Staaten ist es nötig, die "Story" Europas zu würdigen. Eine Geschichte über FRIEDEN, DEMOKRATIE, SOLIDARITÄT und FREIHEIT, aber auch eine Geschichte über WOHLSTAND, GLEICHHEIT, WOHLBEFINDEN und NACHHALTIGKEIT!

Künftige Herausforderungen erscheinen uns überwältigend, deshalb ist eine Reflexion, eine Phase des Dialogs und des Abwägens nötig. **DESHALB IST EINE BESTANDSAUFNAHME DER LEISTUNGEN EUROPAS ÜBER DIE JAHRE HINWEG EIN GUTER AUFTAKT!**

1) FRIEDEN: Die längste Periode von Frieden und Stabilität in der Geschichte Europas: deshalb wurde 2012 die Europäische Union mit dem Friedensnobelpreis geehrt.

2) DEMOKRATIE: Die EU ist weltweit die größte Union von Demokraten. 1957 waren es nur 12 Mitgliedstaaten, heute sind es noch 28.

3) SOLIDARITÄT: Artikel 42 Abs.7 die SOLIDARITÄTSKLAUSEL die beinhaltet, dass alle EU-Staaten untereinander sich im Falle eines Angriffs Hilfe und Unterstützung schulden. Sicherheit und Verteidigung stehen im Vordergrund. Wirtschaftliche Solidarität. In mehr als 10 Ländern machen EU-Mittel mehr als 40% der gesamten öffentlichen Investitionen aus.

4) FREIHEIT: FREIHEIT UNSER HÖCHSTES GUT! Europa ist mit Abstand der Kontinent mit den meisten Freiheiten: Pressefreiheit steht ganz oben, Gedanken und Religionsfreiheit, freies Reisen innerhalb der EU-Staaten, um nur einige aufzuzählen.

5) WOHLSTAND: Gemeinsamer Wohlstand. In den vergangenen Jahren hat sich das durchschnittliche Pro-Kopf-BIP fast verdoppelt. Bei ärmeren Ländern verzehnfacht. Zehn Millionen Jobs wurden

geschaffen. Der Euro ist die zweitwichtigste Reservewährung mit knapp 1,5 Billionen Euro

6) FORSCHUNG: Die europäische Union ist bei Forschung und Innovation an der WELTSPITZE!

7) GLEICHHEIT: Die Gleichstellung von Männern und Frauen zählt zu den Grundwerten der Union. Heute erreichen in Europa mehr Frauen als Männer einen Universitätsabschluss.

Es gibt noch so einiges mehr an positiven Einschätzungen, doch das würde den Rahmen dieses Berichtes sprengen. Zur Information: die Bundesregierung gibt vierteljährig kostenlos ein Info-Magazin heraus, das sich SCHWARZROT GOLD nennt und aktuelle Themen aufgreift. **SCHWARZROT GOLD**

Wir wollen kritisch, aber auch positiv in die Zukunft schauen und mitbestimmen, um dem europäischen Gedanken von Frieden und Freiheit gerecht zu werden.

**Darum gehen wir zur Wahl am 26. Mai 2019, jede Stimme zählt, um Zukunft gestalten zu können.**

## PULSE OF EUROPE

**A**uch die Kölner unterstützen seit 2 Jahren, wie viele deutsche und europäische Städte, die Organisation "Pulse of Europe" und demonstrieren jeden 1. Sonntag im Monat auf dem Roncalliplatz in unserer schönen Heimatstadt, und unser Dom scheint uns freudig zuzunicken. Wir wollen, gerade auch jetzt vor der Europawahl, ein sichtbares Zeichen setzen und so viele Menschen wie möglich mobilisieren, "FLAGGE" zu zeigen. Uns einzusetzen für eine Politik, die Lösungen anbietet, die Menschen verbindet und nicht trennt. Wir sind aufgewacht und trauen uns wieder "VISIONEN" zu entwickeln, denn wir alle wollen doch eine Politik, die ihre Verantwortung für Europa und seine Rolle in der Welt ernst nimmt. Lasst uns eine sichtbare Mehrheit sein und den politischen Diskurs mitbestimmen - mit unserer Stimme zur Europawahl am 26. Mai des Jahres.

Selbst die Jecken demonstrieren in den Kölner Veedelszügen für den "Pulse of Europe"....wenn dat mal nicht jeck ist. in diesem Sinne : Kölle Alaaf!

Marion Gierlich



# Der "Marion-Dönhoff-Preis 2018"

Der "Marion Dönhoff Preis für internationale Verständigung und Versöhnung" ehrt jedes Jahr Personen und Organisationen, die sich für die offene Gesellschaft stark machen.

Marion Gräfin Dönhoff (1909-2002) war Chefredakteurin und Mitherausgeberin der ZEIT.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir haben es uns in den letzten Ausgaben unserer Vereinszeitschrift zur Aufgabe gemacht, besondere Menschen des öffentlichen Lebens, die uns aufgefallen sind, zu porträtieren. Am 08. März des Jahres war "Weltfrauentag". Da fand ich es passend, Ihnen aus einem Artikel der ZEIT vom 29. November 2018, (Redakteurin: Evelyn Finger) eine ungewöhnliche Frauenrechtlerin die u.a. für den Rechtsstaat streitet, vorzustellen. Tituliert war dieser Beitrag recht auffällig:

## DIE FÜR DEN STREIT STREITET

Dönhoff-Preisträgerin 2018: **Seyran Ates** steht ein für Frauenrechte und für den Rechtsstaat



Rechtsanwältin Seyran Ates, geboren 1963 in Istanbul, aufgewachsen ab 1969 in Berlin, hat als Juristin deutsch-türkische Frauen gegen gewalttätige Ehemänner verteidigt, und als Frauenrechtlerin Kritik an repressiven Familienstrukturen ihrer Herkunftskultur geübt. Zugleich prangerte sie die

Benachteiligung der "Gastarbeiter" an und klärte Migranten über Rechte und Pflichten gegenüber der Mehrheitsgesellschaft auf. Später kämpfte sie erfolgreich für die doppelte Staatsbürgerschaft. Trotzdem gab sie 2012 aus Protest gegen Erdogans freiheitsfeindliche Politik ihren türkischen Pass zurück. In einem Essay in der ZEIT gestand sie unter dem Titel: Ade, du mein lieb Heimatland: Erdogan und ich glauben zwar an denselben Gott, dennoch trennen uns Welten. Während in meiner Welt Menschen wie er immer noch einen Platz haben, haben Menschen wie

ich keinen Platz in seiner! Scharfe Polemik, fein in der Wahrnehmung. So spricht ein Mensch, der sein Land, das er hingebungsvoll kritisiert, trotzdem liebt. Ihre Eltern waren -rigide- aus Angst.

Mit 17 rannte sie weg, um in Freiheit neue Möglichkeiten zu ergreifen, zu lernen, zu widersprechen. Der Freiheitsglaube wird ihr politisches Credo. Sie kritisiert in der Islamkonferenz die Theologie der konservativen Verbände. Sie predigt die Freiheit als Gründerin einer liberalen Moschee. Als Anwältin des Landes Berlin, dessen Neutralitätsgesetz sie derzeit verteidigt, gegen das Kopftuch für Lehrerinnen und Richterinnen. Ihr Dienst an der Wahlheimat Deutschland: die Verteidigung des freiheitlichen, bekenntnisneutralen Staates. Sie wird von Islamisten auf der ganzen Welt bedroht, als islamfeindlich abgestempelt. Es wurde auf sie und ihre Klientin geschossen, und sie wurde lebensgefährlich verletzt. Seit Jahren lebt sie mit Personenschutz mit eigenem LKA-Team! "Hab Mut zur Angst" so ihr Credo nach Immanuel Kant, denn Kritik ist nicht Feindschaft, sondern Freiheit!



Für ihren Mut hat sie die höchste Auszeichnung des Landes bekommen: **Das Bundesverdienstkreuz erster Klasse, das Bundesverdienstkreuz am Bande und den Verdienstorden der Stadt Berlin.** Was für ein Mensch, was für eine Frau, die Seyran Ates! Ihr gehört unser ganzer Respekt.

Marion Gierlich  
(Auszug und Foto aus der ZEIT vom 29. November 2018)

# Ein voller Erfolg war unsere Einladung zu dem schwierigen Thema: **Patientenverfügung!**

**Patientenverfügung**  
**Vorsorgevollmacht**  
**und Betreuungsverfügung**

Am 20. März 2019 um 15:00 Uhr hatte die KSG EINGELADEN, UM SIE ALS MITGLIEDER über das schwierige Thema **"Wozu eigentlich eine Patientenverfügung?"** zu informieren. Mehr als 60 Teilneh-

reit und sind auch bei uns in der KSG sowie in den einzelnen Malteser-Krankenhäusern zu erhalten.

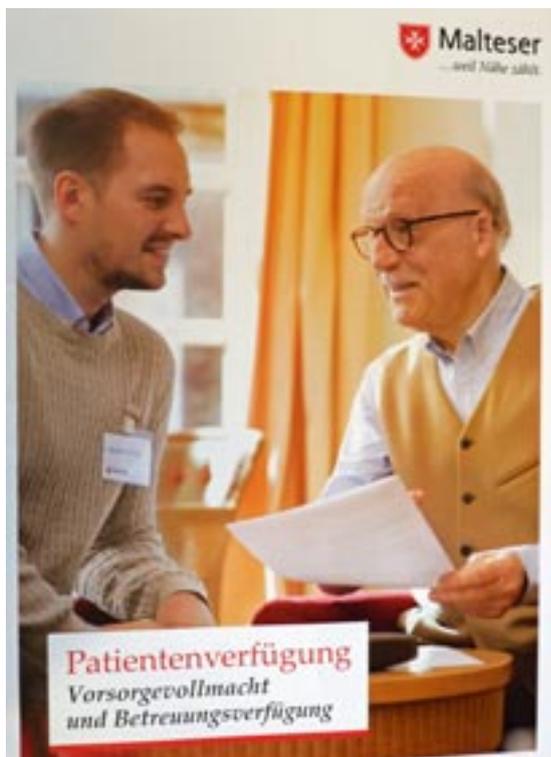


Foto: Malteser-Broschüre

mer waren erschienen. Mitglieder und Menschen ausserhalb der KSG, die in zahlreichen Anzeigen von der Veranstaltung gehört, bzw. gelesen hatten. Und noch am folgenden Tag gab es weitere Anfragen zur Info oder zu einer möglichen Wiederholung der Veranstaltung. Als Fach-Referentin konnte Frau Golan von der Ethik-Kommission der MALTESER GmbH gewonnen werden, die souverän moderierte und mit uns die einzelnen Punkte auf der Video-Leinwand durchging. Danke, liebe Frau Golan, dass Sie so kurzfristig hier zugesagt haben. Es gab natürlich zahlreiche Fragen, die aufgrund der begrenzten Zeit nur oberflächlich behandelt werden konnten. Die Emotionen schlugen spürbar Wellen. Einige Besucher wurden von ihren Gefühlen überwältigt, hatten sie doch hier und da ihre Angehörigen in dieser Phase des Loslassens in der Vergangenheit begleitet. Formulare und Aufklärungsbroschüren der Malteser lagen für alle be-



Foto I.P.

Referentin der Malteser -Ethik-Kommission Frau Golan

Es hatte mich mehr als nur gefreut, dass der von mir publizierte Artikel "Selbstbestimmung - unser höchstes Gut!" in unserer Vereinszeitschrift so großen Anklang gefunden hatte, da es mir eine Herzensangelegenheit ist, auf der Zielgraden des Lebens Menschen zu ermutigen, ihren Weg selbstbestimmt gehen zu können.

Frau Binder, unsere Netzwerk-Koordinatorin, bedankte sich herzlich für das zahlreiche Erscheinen, bot außenstehenden Interessenten Info-Gespräche über die Aktionen innerhalb der KSG an und bedankte sich besonders bei der Referentin der Malteser, Frau Golan, für ihren fachlich qualifizierten Vortrag.

Redakteurin  
 Marion Gierlich



Die Malteser GmbH, Fachbereich Ethik, bietet Einzel-Informationsgespräche an. Ebenfalls können Sie in jedem Malteser-Krankenhaus -hier für uns zuständig das Malteser-Hildegardis-Krankenhaus- die Broschüren "Patientenverfügung" bestellen oder abholen.  
[www.malteser.de](http://www.malteser.de)  
 E-Mail: [patientenverfuegung@malteser.org](mailto:patientenverfuegung@malteser.org)

## Neu erwacht im Frühlingsrausch Die wechselhafte Geschichte unseres ältesten Bürgerhauses: "Die FLORA!"



**D**ie Flora in Köln-Riehl hat eine wechselvolle Geschichte. Sie wurde nach Vorbildern des Crystal Palace in London und des Jardin d'Hiver in Paris entworfen. Der Wintergarten zum "Lustwandeln" aus Gußeisen und Glas wurde von den Kölner Architekten Max Nohl und Joseph Felten gebaut. 1864 wurde die Flora feierlich eröffnet.

"Das Gebäude befindet sich im Zentrum der eigentlichen Flora, einer weitläufigen, symmetrisch angelegten Gartenanlage, von Peter Joseph Lenné im sogenannten "gemischten deutschen Gartenstil" angelegt und mit Elementen des französischen und des holländischen Barocks, der italienischen Renaissance und des englischen Landschaftsstils durchsetzt. Im 19. Jahrhundert wurden Park und Gebäude

gerne als Ausstellungsgelände genutzt: 1875 und 1888 fanden Gartenbau-Ausstellungen statt, 1889 eine Industrie-Ausstellung und 1906 die „Deutsche Kunstausstellung“. Die Parkanlage wurde 1912 bis 1914 zum Botanischen Garten mit Gewächshäusern für tropische und subtropische Pflanzen und Orchideen erweitert. Beide Teile wurden 1920 zu einer 11,5 ha großen Anlage zusammengefasst." (Text: Köln-Kongress)

Nach dem 2. Weltkrieg waren das Gebäude und der Garten teilweise zerstört. Alles wurde nach und nach restauriert, jedoch fehlten die Mittel, um die Kuppel wieder aufzubauen.

Die Generalsanierung sollte noch lange dauern.



## Nach 150 Jahren erstrahlt 2014 das Gebäude der FLORA im neuen Glanz

Der Garten der Flora ist zu jeder Jahreszeit eine blühende, farbenfrohe Augenweide. Laut Köln-Tourismus ist das Subtropenhaus mit der international ausgezeichneten Kamelienausstellung (Januar - April), Baumfarnen, Fuchsien (Sommer) und vielen weiteren Spezialitäten geöffnet. In der Flora lassen sich auf dem Gelände ca. 12.000 Pflanzenarten bewundern.



Auf den Wiesen blühen im Frühling tausende von Krokussen und andere Frühlingsblumen. Die Rasenflächen verwandeln sich in einen blauen Blüten-Teppich.

Jedoch kann man im Botanischen Garten das ganze Jahr über flanieren und aus vielen Ländern und Klimazonen

der Welt immer wieder interessante Stauden, Blumen, Kräuter, Gewächse und Bäume entdecken und bestau-

nen. So vielseitig ist unsere Natur!

Nehmen Sie sich Zeit für einen Rundgang. Überall gibt es lauschige Plätzchen mit Bänken zum Verweilen.

Im Sommer spenden die hohen, teils tropischen Bäume viel Schatten, so daß man der direkten Sonne nicht ausgesetzt ist. Die Fontänen und Kaskaden spenden ebenfalls Kühle.

Leider sind z.Z. alle anderen Gewächshäuser abgerissen. 2019 sollen sie erneuert und wieder mit interessanten Pflanzen bestückt werden.

In das Gebäude der Flora kann man leider nur bei Veranstaltungen, aber die neu gestaltete Café-Terrasse, mit innovativer Gastronomie, lädt zum Verweilen und Genießen ein.

### Öffnungszeiten des Botanischen Gartens:

08:00 h bis Eintritt der Dämmerung (im Sommer maximal bis 21 Uhr)

Subtropenhaus: von Oktober bis März von 10 - 16 h, von April bis September von 10 - 18 h

### Führungen:

Die aktuellen Termine der regelmäßig stattfindenden, öffentlichen Themenführungen finden Sie im Kalender oder im Jahresprogramm!

Zu diesen Führungen ist in der Regel keine Anmeldung erforderlich. Bitte beachten Sie die Hinweise im Kalender oder Jahresprogramm.

**Internetadresse:** [www.freundeskreis-flora-koeln.de/index.php/aktuelles/kalender](http://www.freundeskreis-flora-koeln.de/index.php/aktuelles/kalender)

*Ilse Patet  
Fotos: I.P.*



# "Es war in Königswinter, nicht davor und nicht dahinter"

## Der Evergreen von den 3 Colonias wird 30!



"Königswinter" (v.l.): Hans Remig, Dieter Steudter, Walter Haarhaus, Oliver Hoff und Willi Armbröster schwärmen auf dem Drachenfels den von den 3 Colonias  
Foto: Frank Kötter

Foto aus dem Bonner General-Anzeiger vom 08.08.2018

**D**ie Originalbesetzung der Band blickt zurück:

Im Jahr 1988, vor 30 Jahren, spielten wir "Die 3 Colonias" -in 5facher Besetzung- den Hit zum 1. Mal in Köln und darauf in Königswinter, wobei uns Willi Armbröster und Hännischen Remig aus Königswinter begleiteten. Doch die Gründung der Band fand vor 44 Jahren statt. Wir machten also eine Zeitreise in die Vergangenheit, trafen den Bürgermeister Peter Wirtz von Königswinter im Haus Bachem. Dieser meinte: "Karneval in Königswinter ohne dieses Lied? Unvorstellbar - das hat schon Kultstatus". Meine ehemaligen Kollegen und mir war anzusehen, wie sehr uns dieses Kompliment freute. Wir sangen und spielten hoch motiviert, und der Tag verging wie im Fluge.

Als Dankeschön für die Ehrung und den liebevollen Empfang gab`s von uns eine aktuelle CD für den Bürgermeister.

Der Bonner Generalanzeiger vom 08.08.2018 widmete uns und unserem Werdegang "Die 3 Colonias" immerhin eine halbe Seite.

Dieter Steudter

### Es war in Königswinter

Refrain:

Es war in Königswinter  
nicht davor und nicht dahinter  
es war gleich mittendrin,  
als ich damals auf dich reingefallen bin

Vers 1

Auf dem Drachenfels da hab ich mich verliebt

Ich wußte nicht, daß es noch Drachen gibt  
heute hab ich ihn zu Haus  
und verzweifelt ruf ich aus.

Vers 2

Auch die Edeltraud vom Damen-Kegelclub  
auf dem Esel ritt sie mit dem schönen Jupp.  
Erst zu Hause wurd ihr klar,  
daß der Jupp der Esel war

Text und Musik: Heinz Korn / Dieter Steudter

### SPARGELZEIT

Endlich ist der Mai gekommen, die Saison, sie hat  
begonnen,  
Gott sei Dank - es ist soweit, es ist wieder Spargelzeit.

In jeder besseren Kombüse, vergnügt man sich mit  
dem Gemüse,  
und op jeder Fooderkaat, ist Spargel heute ahnjesaat.

Wat mer do jebodde kritt, dat jit et bei de Wilde nit.  
Doch jeder Spargelpatriot, findet was im Angebot.

Do jit et für dä feine Otto, Spargelspitzen mit Risotto,  
auf Räucherlachs m.Haifischflossen, und eingelegten  
Bambussprossen.

Beliebt sind bei der Hotvolee, Forellenschenkel  
auf Gelee,  
dazu ein Kräutergranulat, mit echtem Spargelimitat ,

und hinterher gibt`s als Dessert, Ketteplöck auf  
Camembert.

Jeder stinknormale Kölsche, vergnügt sich mit  
nem Spargelröllche,

dazu Gratin ala Grimaldi, und en Hollandaise vom Aldi.  
Selfs et Höhnerköttel Jüppche, freut sich op en  
Spargelsüppche.

Dazu kriegt der arme Schnösel, Kartoffelchips mit  
Semmelbrösel.  
Spargel essen ist gesund, hilft bei Milz- und  
Leberschwund,

auch Rüddele und Wandernieren, sind mit Spargel  
zu kurieren.  
also Freunde -- nicht vergessen, dreimal täglich  
Spargel essen,

dann verschwindet mit der Zeit, Husten-Schnupfen-  
Heiserkeit.



Text: Willi Armbröster  
Foto: Windows-Clipart



# Aufgeschnappt - von wem auch immer / Den Text möchte ich Euch nicht vorenthalten:

Vor Kurzem wurde bei mir A.A.A.D.D. diagnostiziert (Age Activated Attention Defizit Disorder) auf Deutsch: Altersbedingtes Aufmerksamkeitsdefizit.

## Und so zeigt es sich:

Ich beschließe, meinen Rasen zu sprengen. Während ich den Gartenschlauch in der Einfahrt aufdrehe, schaue ich zu meinem Auto hinüber und stelle fest, dass es mal gewaschen werden sollte.

Als ich zur Garage laufe, bemerke ich, dass Post auf dem Terrassentisch liegt, die ich zuvor aus dem Postkasten geholt hatte.

Ich beschließe also, zuerst die Post durchzusehen, bevor ich das Auto wasche. Ich lege die Autoschlüssel auf den Tisch, schmeiße die Reklame in den Mülleimer unter dem Tisch und bemerke, dass der Eimer bereits voll ist. Also lege ich die Reklame wieder auf den Tisch und beschließe, erst einmal den Papiermüll wegzufahren.

Doch dann denke ich mir, wenn ich den Papiermüll wegfare, kann ich auch gleich bei der Bank Geld abheben. Ich schnappe meinen Geldbeutel und bemerke, dass meine EC-Karte fehlt. Mit fällt ein, dass die Karte auf dem Schreibtisch im Büro liegt, also gehe ich zum Schreibtisch im Haus und sehe dort eine Tasse Kaffee herumstehen, die ich ja noch trinken wollte.

Ich schaue gleich nach der Bankden Kaffee wegstellen, damit ich ihn Der Kaffee wird kalt, und ich be-Topf etwas aufzuwärmen.

Während ich mit dem Kaffee in die vase auf dem Esstisch ins Auge - die stelle den Kaffee auf den Esstisch der ich den ganzen Morgen gesucht lieber auf den Schreibtisch im Büro Blumen frisches Wasser.

Ich lege die Brille wieder auf den Spülbecken und erblicke plötzlich die sie auf dem Esstisch liegen lassen.

Mir wird klar, dass ich, wenn ich spä-Fernbedienung suchen werde, aber dass sie auf dem Esstisch liegt, also Wohnzimmer zu bringen, wo sie hin-den Blumen frisches Wasser geben. Vase; aber leider kleckere ich etwas

Also lege ich die Fernbedienung wie-tücher und wische das Wasser auf. und versuche mich zu erinnern, was

Am Ende des Tages: ist das Auto Geld abgehoben, steht eine kalte haben die Blumen immer noch kein frisches Wasser, ist meine Bank-Karte immer noch nicht in meinem Geldbeutel, kann ich die Fernbedienung nicht finden, suche ich wieder meine Brille und kann mich nicht erinnern, wo die Auto-schlüssel hin sind. Als ich dann versuche, herauszufinden, warum ich heute nichts erledigt habe, bin ich erstaunt, denn ich weiß, dass ich den ganzen Tag lang verdammt beschäftigt war und jetzt völlig erschöpft bin.

Mir wird klar, dass das ein ernstes Problem ist, und ich versuche gleich, mir Hilfe zu holen aber erst muss ich meine e-mails checken...

Bitte tut mir einen Gefallen: Leitet diese Nachricht weiter an alle, die ihr kennt; denn ich kann mich nicht erinnern, an wen ich sie überhaupt geschickt habe.



Karte, aber erst muss ich noch nicht aus Versehen umkippe. schließe, ihn in der Küche im

Küche laufe, fällt mir die Blumen-Blumen brauchen Wasser. Ich und entdecke meine Brille, nach hatte. Ich beschließe, die Brille zu legen; aber erst brauchen die

Esstisch, laufe mit der Vase zum TV-Fernbedienung. Jemand hat

ter fernsehen möchte, nach der mich nicht daran erinnern werde, entscheide ich, sie wieder ins gehört; doch zunächst werde ich Ich fülle frisches Wasser in die Wasser auf den Boden.

der auf den Esstisch, hole Hand-Dann laufe ich wieder in den Flur ich eigentlich vorhatte.

nicht gewaschen, habe ich kein Tasse Kaffee auf dem Esstisch,

# Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

Angebot	Gruppe	Mitglied	Nichtmitglied
Sport / Fitness / Gymnastik / Aquafitness /			
Chor / Yoga / Pilates / Gedächtnistraining	KG1	20,00 €	94,50 €
Sprachen / Philosophie / PC-Internet / Smartphone	KG2	40,00 €	94,50 €
Qi Gong / Krieler Welle	KG3	50,00 €	94,50 €
PC / Bridge	KG4	75,00 €	120,00 €
Fit für 100	KG5	25,00 €	47,25 €
Preise für 2 und mehr KG1 Kurse	KG1	40,00 €	je 94,50 €
Gebührenfreie Angebote	KG0	0,00 €	94,50 €

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

**Kursgebühren:** sind gestaffelt von KG0 bis KG5 und der Tabelle zu entnehmen, ebenfalls die für Nichtmitglieder.

**Anmeldung:** Ausfüllen des entsprechenden Formulars (erhältlich im Sekretariat der KSG) oder [www.koelner-senioren.de](http://www.koelner-senioren.de).

**Zahlungsweise:** die Kursgebühren werden im zweiten Monat des Quartals eingezogen (keine Barzahlung).

**Teilnahme:** an mehreren Kursen - berechnet sich aus der Addition der Kursgebühren. Mitglieder, die gleichzeitig an drei und mehr KG1-Kursen teilnehmen, zahlen 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:** ist bis zwei Wochen vor Quartalsende schriftlich oder per E-Mail mitzuteilen.

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

**Eine kostenlose Schnupperstunde:** ist in allen Kursen mit 10 Terminen möglich (Ausnahme: Krieler Welle).

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

Gerne erhalten Sie weitere Informationen unter **0221 - 42 10 23 30** / E-Mail: [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de), Internet: [www.koelner-senioren.de](http://www.koelner-senioren.de).

## KSG Veranstaltungsprogramm April - Juni 2019

### SPORT / FITNESS / GYMNASTIK

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mg
300101	Gymnastik	Lessenich, Friedrich	Sportpark Müngersdorf	Mo	10:30	11:30	20 €
330203	WS-Gymnastik	Polacek, Daniela	Unicenter	Mo	11:30	12:30	20 €
330701	Fit für 100	Polacek, Daniela	Unicenter	Mo	10:15	11:15	25 €
410202	WS-Gymnastik	Polacek, Daniela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Mo	16:00	17:00	20 €
410401	Venengymnastik	Polacek, Daniela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Mo	15:00	16:00	20 €
770101	Gymnastik	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	14:00	15:30	20 €
330107	Gymnastik	Schmitt, Odette	Unicenter	Di	09:30	10:30	20 €
330501	Fit am Feierabend	Krause, Inge	Unicenter	Di	17:00	18:00	20 €
410701	Fit für 100	Polacek, Daniela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	11:45	12:45	25 €
500701	Fit für 100	Lob, Harald	Haus Mobile	Di	09:30	10:30	25 €
770701	Fit für 100	Cziczor, Ingrid	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	14:15	15:15	25 €
330001	Nordic Walking (outdoor)	Köhl, Kathrin	Unicenter	Mi	09:30	10:30	20 €
330702	Fit für 100	Cziczor, Ingrid	Unicenter	Mi	15:00	16:00	25 €
100101	Gymnastik	Schmitt, Odette	Turnhalle Gilbachstr.	Mi	16:00	17:00	20 €
200101	Gymnastik	Lessenich, Friedrich	Sportanlage Süd	Do	10:00	11:00	20 €
410203	WS-Gymnastik	Polacek, Daniela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:45	10:45	20 €
500702	Fit für 100	Lob, Harald	Haus Mobile	Do	09:30	10:30	25 €
771001	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Do	09:00	10:30	20 €
770702	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	09:00	10:00	25 €
410001	Nordic Walking (outdoor)	Köhl, Kathrin	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Fr	09:30	10:30	20 €
770704	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	10:15	11:15	25 €
411001	Vital ins Wochenende	Köhl, Kathrin	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Fr	11:30	12:30	20 €
410702	Fit für 100	Polacek, Daniela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Fr	11:30	12:30	25 €
330206	Fit u.Vital in den Tag	Cziczor, Ingrid	Unicenter	Fr	09:15	10:15	20 €
330205	Fit u.Vital in den Tag	Cziczor, Ingrid	Unicenter	Fr	10:20	11:20	20 €

**ENTSPANNUNG**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mg
773901	Qi Gong	Broicher-Wachter, Elisa	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	11:30	13:00	50 €
333202	Yoga	Moeller Iben, Sita	Unicenter	Di	18:15	19:15	20 €
413201	Yoga für Einsteiger	N.N.	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Mi	09:30	10:30	20 €
331301	Pilates	Cziczor, Ingrid	Unicenter	Mi	16:15	17:15	20 €
331302	Pilates	Cziczor, Ingrid	Unicenter	Mi	17:30	18:30	20 €
333203	Yoga für Einsteiger	Moeller Iben, Sita	Unicenter	Do	09:30	10:30	20 €
411301	Pilates für Einsteiger	Kathrin Köhl	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Fr	10:30	11:30	20 €
333201	Yoga	Moeller Iben, Sita	Unicenter	Fr	11:30	12:30	20 €

**BEWEGUNG & TANZEN**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mg
331801	Intern.Tänze	Eßer, Nicole	Unicenter	Mo	19:00	20:30	20 €
771401	Seniorentanz	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	09:30	11:00	20 €
800301	Sitzgymnastik	Cziczor, Ingrid	Bürgerhaus Kalk	Di	10:00	11:00	0 €
330303	Sitzgymnastik	Schmitt, Odette	Unicenter	Di	10:30	11:30	0 €
800302	Sitzgymnastik	Cziczor, Ingrid	Kalk Bürgerhaus	Di	11:00	12:00	0 €
771501	Tanz im Sitzen	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mi	10:00	11:30	0 €
410301	Sitzgymnastik	Polacek, Daniela	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Do	11:00	12:00	0 €

**TISCHTENNIS**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mg
332001	Tischtennis	Brackmann, Rolf	z.Zt. kein Tischtennis	Di	13:30	16:30	0 €
412001	Tischtennis	Schmitt, Angela	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	09:30	12:30	0 €
332002	Tischtennis	Henke, Angelika	Unicenter	Mi	09:30	11:15	0 €
412002	Tischtennis	Schmitt, Angela	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Do	09:00	12:00	0 €
332003	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Unicenter	Do	13:30	16:30	0 €

**AQUAFITNESS**

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mg
383806	Aquafitness	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Mo	08:30	09:30	50 €
383801	Aquafitness	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Mo	09:30	10:30	50 €
383804	Aquafitness	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Mo	10:30	11:30	50 €
213601	Aquajogging	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	20 €
211201	Aquafitness	Köhl, Kathrin	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	12:00	20 €
741201	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Hallenbad Wahn	Mo	13:30	15:00	20 €
421201	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Ossendorf	Mo	13:30	14:15	20 €
421204	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Ossendorf	Mo	14:15	15:00	20 €
341201	Aquafitness	Klinnert, Bettina	LZ Junkersdorf	Di	10:00	12:00	20 €
421202	Aquafitness	Polacek, Daniela	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	20 €
421203	Aquafitness	Polacek, Daniela	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	20 €
421205	Aquafitness	Polacek, Daniela	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	20 €
223601	Aquajogging	Klein, Ruediger	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:00	12:45	20 €
221201	Aquafitness	Klein, Ruediger	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:45	13:30	20 €
383802	Aquafitness	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Do	08:30	09:30	50 €
383805	Aquafitness	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Do	09:30	10:30	50 €
741202	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Hallenbad Wahn	Do	14:40	16:00	20 €
751201	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Kombibad Zündorf	Fr	10:00	11:00	20 €
751202	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Kombibad Zündorf	Fr	11:00	12:00	20 €

**GESPRÄCHE**

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

## KREATIV & SINGEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
336001	Handarbeiten	Haepf, Dorothea	Unicenter	Mo	14:00	16:00	0 €
338901	Bildende Kunst-fr.Malen	Rima Mardam Bey	Unicenter	Mo	16:00	19:00	20 €
336401	Chor	Einzmann, Anette	Unicenter	Do	18:00	19:30	20 €
416301	Singkreis	N.N.	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	12:00	13:30	0 €

## KARTEN- & BRETTSPIELE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
337402	Skat	Junkes, Horst	Unicenter	Mo	13:30	17:30	0 €
417301	Romee, Canasta	selbstorganisiert	Unicenter	Di	14:00	17:00	0 €
337401	Skat	Junkes, Horst	Unicenter	Mi	13:00	17:00	0 €
337501	Mah-Jong	Schelling, Thilo	Unicenter	Mi	17:00	19:00	0 €
337101	Doppelkopf	Junkes, Horst	Unicenter	Do	14:00	17:00	0 €
337201	Schach	Junkes, Horst	Unicenter	Fr	13:30	17:00	0 €

## BRIDGE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/NMgl
338502	Bridge Fortgeschrittene	Mueller-Stanicic, Jasna	Unicenter	Mo	10:15	12:15	75 €/120€
337601	Bridgegruppe/keine An-	selbstorganisiert	Unicenter	Di	14:00	18:00	0 €/5 €
338501	Bridge Aufbaukurs	Mueller-Stanicic, Jasna	Unicenter	Di	16:00	18:00	75 €/120€
337701	Bridgeturnier	Mueller-Stanicic Jasna	Unicenter	Do	10:00	13:15	

## SPRACHEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
778101	Englisch	Frank, Gabriele	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	09:30	11:00	40 €
338104	Englisch Aufbau 1	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mo	15:00	16:30	40 €
338102	Englisch Mittelstufe	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mo	16:30	18:00	40 €
338105	Englisch fortge Anfän-	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mo	18:00	19:30	40 €
338101	Englisch Konversation	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mi	15:00	16:30	40 €
338103	Englisch Aufbau 2	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mi	16:30	18:00	40 €
338106	Englisch Anf.leichte-	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mi	18:00	19:30	40 €
338302	Italienisch Einsteiger	Rosenfeld, Paola	Unicenter	Do	09:00	10:30	40 €
338301	Italienisch Konver-	Rosenfeld, Paola	Unicenter	Do	10:30	12:00	40 €
338403	Spanisch Anfänger	Morach, Anne	Unicenter	Do	13:45	15:15	40 €
338402	Spanisch Aufbau	Morach, Anne	Unicenter	Do	17:00	18:30	40 €
338401	Spanisch Mittelstufe	Morach, Anne	Unicenter	Do	15:15	16:45	40 €

## PC & SMARTPHONE

Kurs-Nr.	Kurs-Angebot	Kursleiter/in	Ort-Zeitraum	Tag	Von	Bis	Mgl / NMgl
339801	Kompetenzztr. -Internet-	Kurth, Wolfgang	Unicenter 26.03.-04.06.	Di	10:00	12:00	40€/94,50€
339101	PC-Anfänger	Priester, Richard	Unicenter 22.03.-12.04.	Fr	10:00	12:30	75€/120,-€
339201	PC-Aufbau	Priester, Richard	Unicenter 26.04.-17.05.	Fr	10:00	12:30	75€/120,-€
339521	Smartph, Kompakt f. Anf.	Anna Polovets	Unicenter 06.05.-10.05.	Mo/Fr	14:00	16:30	40€/94,50€
339821	Smartph, Aufrr. Vertiefung	Anna Polovets	Unicenter 20.05.-24.05.	Mo/Fr	14:00	16:30	40€/94,50€

## WANDERN donnerstags

Wanderweg	Leiter(in)	Termine
Ippendorf-Dollendorfer Allee-Flerzheimer Allee-Bf.Kottenforst (Einkehr )-Witterschlick ca. 12 km	Peter Jäger	04.04.
Wermelskirchen-Eschbachtal-Kellershammer-Burg (Einkehr) -Oberwinkelhausen-Tente ca. 13 km	Wolfgang Maskos	11.04.
Bf.Dattenfeld-Elisental-Dreiortsberg-Höhrnath-Bodenberg-Schladern (Einkehr)-Dattenfeld ca. 13 km	Angelika Henke	18.04.
Nettersheim-Görresburg (römischer Tempel) - Marmagen (Einkehr)-Gillesbachtal (Küchenschellenblüte) -Urft ca. 12 km	Peter Jäger	25.04.
Bad Godesberg-Heiderhof-Ließem-Niederbachem (Einkehr) -Mehlem: ca. 13 km	Angelika Henke	02.05.
Holtorf-Ennert-Paffelsberg-Dollendorfer Hardt-Kloster Heisterbach (Einkehr) - Königswinter ca. 13 km	Peter Jäger	09.05.
Gemünd-Morsbach (Einkehr) -Modenhübel-Kickley-Vogelsang (Möglichkeit zur Besichtigung ca. 11 km	Wolfgang Maskos	16.05.
Bahnhof Schaberg-Abstieg ins Tal-entlang der Wupper bis Burg- (Einkehr) -Aufstieg Richtung Jagenberg-weiter zum Bahnhof Schaberg ca. 12 km	Angelika Henke	23.05.
Klosterhof-Königswinter Wald-Glessener Höhe-Hallerhof (Einkehr) -Oberaußem ca. 10 km	Angelika Henke	06.06.
Overath-Viersbrücken-Büchelalm-Marialinden (Einkehr) -Schiefenthal-Overath ca. 14 km	Wolfgang Maskos	13.06.
Kreuzweingarten-Hardtburg-rund um die Steinbachtalsperre (Einkehr) -Arloff ca. 13,5 km	Wolfgang Maskos	27.06.

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

Telefon-Nummern der 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.**

## VERANSTALTUNGEN & FÜHRUNGEN

Thema	Leiter/in	Ort	Tag	Datum	Von	Bis	Mgl NMgl
Frühstückskultur	Ch.Ibscher, Th.Binder	Unicenter	Fr	05.04.	10:00	12:00	
Stammtisch 60+ (2.Di im Monat)	Th.Binder, D.Polacek	Unicenter	Di	09.04.	18:30		0 €
Phantasialand -Fröbelplatz-	Herr Bach, Frau Gräff	hinter Neptunbad	Do	11.04.	09:00	18:00	10€ / 10€
Unicenter singt	Einzmann, Anette	Unicenter	So	14.04.	16:00		5€ / 10€
Frühstückskultur	Ch.Ibscher, Th.Binder	Unicenter	Fr	03.05.	10:00	12:00	
Tanzen Sie mit (Tanzworkshop)	Eßer, Nicole	Unicenter	So	05.05.	14:30	18:00	10€ / 20€
Smartphone - Einsteiger	Polovets, Anna	Unicenter	Mo	06.-10.5.	14:00	16:30	40€/ 94,50€
Stammtisch 60+ (2.Di im Monat)	Th.Binder, D.Polacek	Unicenter	Di	14.05.	18:30		0 €
Die Verehrung der "Nothelfer"	Mende, Ulla	St.Aposteln/Neumarkt	Do	16.05.	15:00		5 € / 10€
Smartphone - Auffrischung	Polovets, Anna	Unicenter	Mo	20.-24.5.	14:00	16:30	40€/ 94,50€
Frühstückskultur	Ch.Ibscher, Th.Binder	Unicenter	Fr	07.06.	10:00	12:00	
Stammtisch 60+ (2.Di im Monat)	Th.Binder, D.Polacek	Unicenter	Di	11.06.	18:30		0 €
Vortrag "Einführung in den Islam"	van Thiel, Gerlinde	Unicenter	Mi	26.06.	17:00	19:00	0 €

Veranstaltungen, Führungen und Kurse nach Redaktionsschluß  
Anfang März 2019 bitte in der KSG erfragen.

## ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

Name	Straße	PLZ	Ort	Ortsteil
KSG Unicenter, 1. Etage	Luxemburgerstr. 136	50939	Köln	Sülz
Bürgerhaus Kalk	Kalk-Mülheimer-Str. 58	51103	Köln	Kalk
Hallenbad Ossendorf	Äußere Kanalstr. 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
Haus Mobile	Hohenfriedbergstr. 9	50737	Köln	Weidenpesch
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
Sportpark Müngersdorf	Aachener Str./Olympiaweg 7	50933	Köln	Müngersdorf
TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fausstrasse 90	51145	Köln	Porz-Urbach
TTC Rot-Gold Köln e.V.	Venloerstr. 1031	50829	Köln	Vogelsang
Turnhalle Gilbachstrasse	Gilbachstrasse 20	50627	Köln	Innenstadt

## SeniorenNetzwerk Sülz im Unicenter

Treffpunkt, Informationen über Gelegenheiten  
zum freiwilligen Engagement im Alter  
Kontaktbörse für freiwillig engagierte  
und interessierte Senioren/-innen.

Wenden Sie sich an **Theresia Binder**, unsere Netzwerkkoordinatorin.

**Dienstag - Freitag 14:00 - 16:00 Uhr oder nach Absprache**

**Telefon-Nr.: 0221 - 42 10 23 30 \* E-Mail: [snw-suelz@koelner-senioren.de](mailto:snw-suelz@koelner-senioren.de)**



**KSG**



Kölner Seniorengemeinschaft  
für Sport und Freizeitgestaltung e.V. (KSG)

## “Frühstückskultur im Veedel”

Sich gegenseitig bereichern mit netten Gesprächen und jede/r kann etwas Leckeres mitbringen  
(Marmelade, Käse...)

**Wann:** jeden 1. Freitag im Monat - für das  
2. Quartal am **05.04. / 03.05. / 07.06.2019**

**Uhrzeit:** von 10:00 - 12:00 h

**Wo:** KSG-Café (Unicenter 1. Etage)  
Luxemburger Str. 136, 50939 Köln

**Bitte anmelden**, da wir Kaffee und Brötchen bereitstellen!

**Telefon:** 0221 - 42 10 23 30

**E-Mail:** [snw-suelz@koelner-senioren.de](mailto:snw-suelz@koelner-senioren.de)

Es freuen sich auf Sie: Christa Ibscher (Ehrenamtlerin) und  
Theresia Binder (Koordinatorin)



Foto: Windows-Clipart

## KSG Stammtisch

Der monatliche KSG Stammtisch ist ein offener Treffpunkt für die Mitglieder unseres Vereins, für die Teilnehmer\*innen der verschiedenen Kurse, für Interessierte, für Kursleiter\*innen, ehrenamtlich Aktive und Vorstandsmitglieder.

Themen sind jeweils anstehende Interessen und Fragen am Vereinsleben und zu den KSG Angeboten, ebenso wie für persönliche Anliegen. Der Stammtisch fördert das Kennenlernen der in der KSG engagierten Senioren\*innen und kann Impulse für neue Angebote, Kurse und Themen geben.

Kommen Sie vorbei, machen Sie mit, an jedem **2. Dienstagabend im Monat von 18:30 - 21:00 Uhr.**

# Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen

## Montag - Freitag, 09:30- 17:00 h, Tel: 0221- 42 10 23 30




### Kompetenztraining - Smartphone - (Android)

**Kompaktkurs für Einsteiger/ Anfänger**

Unter fachkundiger Leitung können Sie die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Smartphones entdecken, sich in der digitalen Welt zurechtfinden lernen.

Anhand praxisnaher Beispiele werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt. Welche Apps sinnvoll sind und welche nicht. Es bleibt genügend Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen.

Ihr Smartphone (Android) bringen Sie bitte mit.

**Kursleitung:** Anna Polovets  
**Wann:** Montag/ Mittwoch/ Donnerstag/ Freitag  
 Jeweils von 14:00 – 16:30 h  
**Zeitraum:** **06.05. – 10.05. 2019**  
**Ort:** Unicenter  
**Kosten:** 4 Termine - NMgl: 94,50 € / Mgl: 40 €  
**Information:** Montag – Freitag, 9:30 – 17:00 Uhr




### Kompetenztraining - Smartphone - (Android)

**Auffrischungs-/Vertiefungsworkshop**

Unter fachkundiger Leitung werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Smartphones zur Unterstützung im täglichen Leben aufgezeigt.

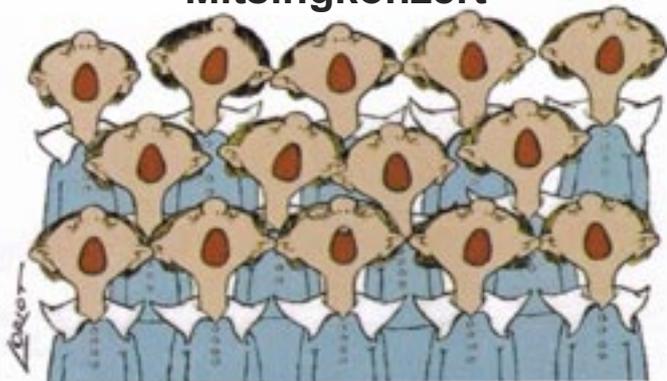
Erkennung und Löschung zweifelhafter Programme werden geübt. Datenschutz und Sicherheitsaspekte haben hohe Priorität.

Es bleibt auch in diesem Kurs genügend Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen.

Ihr Smartphone (Android) bringen Sie bitte mit.

**Kursleitung:** Anna Polovets  
**Wann/Wo:** Montag/ Mittwoch/ Donnerstag/ Freitag  
 Jeweils von 14:00 – 16:30 h  
**Zeitraum:** **20.05. – 24.5.2019**  
**Ort:** Unicenter  
**Kosten:** 4 Termine - NMgl: 94,50 € / Mgl: 40 €  
**Information:** Montag – Freitag, 09:30 – 16:00 Uhr

## Uni - Center singt! Singen macht Spaß! Mitsingkonzert



**Sonntag, 14. April 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** **Anette Einzmann**

## 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.

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, 05.05.2019 / 14:30-18:00 h**  
**Kursgebühr:** Mitgl. € 10,00 / Nichtmitgl. € 20,00  
**-Anmeldung erforderlich-**



Unser  
Tanzhighlight  
im  
Frühling

Sülzer Treff +60 im Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136,  
[info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de) oder [www.koelner-senioren.de](http://www.koelner-senioren.de)

### Die Verehrung der "Nothelfer"

Die Verehrung von Heiligen und Märtyrern ist sehr alt. Schon im Römischen Reich wurden Menschen, die für ihren Glauben gestorben waren, verehrt und in Nöten um Hilfe angerufen. Für die Menschen des Mittelalters waren die Heiligen bei Gott und konnten dort Fürsprecher sein. Bis auf einen "Nothelfer" sind alle in den ersten nachchristlichen Jahrhunderten getötet worden. Ihr Leben und Sterben wurde in Legenden erzählt, ausgeschmückt und weitergegeben. Die Verehrung der Nothelfer ist im Süddeutschen schon um 1300 belegt. Im 15. Jhd. entstand dann eine erste Kapelle für die 14 Heiligen an dem Ort, wo später die prächtige Barockkirche "Vierzehnheiligen" errichtet wurde.

**Treffpunkt:** Haupteingang St. Aposteln/ Neumarkt  
**Wann:** **Donnerstag, 16.05.2019, 15:00 h**  
**Führung:** Ulla Mende  
**Kosten:** Mitgl. 5 € / Nichtmgl. 10 € - **Anmeldung erforderlich** -

### Vortrag "Der Islam"

- Grundlagen des Islams
  - Wer war Muhammad?
  - Was hat ihn bewegt, und wie hat er die Welt verändert?
- Mit anschließender Diskussion

**Treffpunkt:** Unicenter  
**Wann:** **Mittwoch, 26.06.2019, 17:00 h**  
**Vortrag:** Dr. Gerlinde van Thiel  
**Kosten:** -kostenlos-

## Ehrenamtspreis „KölnEngagiert 2019“

Die Oberbürgermeisterin



### Der Kölner Ehrenamtspreis „KölnEngagiert 2019“



**Teilnahmeschluss: 5. April 2019**  
 Infos unter [www.ehrenamt.koeln](http://www.ehrenamt.koeln)  
 Telefon 0221/ 221-23190

Mit großem Einsatz gestalten zahlreiche ehrenamtlich Tätige in Köln ein aktives gesellschaftliches Miteinander und engagieren sich für das Wohl anderer. Der Ehrenamtspreis „KölnEngagiert“ möchte den Blick bewusst auf dieses ehrenamtliche Engagement der vielen Aktiven richten, es würdigen und

fördern. Der Ehrenamtspreis „KölnEngagiert“ wird in diesem Jahr bereits zum **19. Mal** ausgeschrieben.

Auch in diesem Jahr konnte wieder eine Persönlichkeit des öffentlichen Lebens als **Ehrenamtspate** gewonnen werden, die die Stadt tatkräftig dabei unterstützen wird, in der Öffentlichkeit für das ehrenamtliche Engagement zu werben und die Menschen in Köln zum Mitmachen aufzurufen: Der **Bestsellerautor Frank Schätzing**, der 1994 mit seinem Roman „Tod und Teufel“ seiner Heimatstadt und dem Kölner Dom ein Denkmal setzte. 2004 hatte er seinen internationalen Durchbruch mit „Der Schwarm“, in dem

er die weltweite Auflehnung der Natur gegen den Menschen inszeniert. „Der Schwarm“ ist in 27 Sprachen übersetzt und wird aktuell vom ZDF als Serie verfilmt. 2018 erschien sein neuer Roman „Die Tyrannei des Schmetterlings“. Frank Schätzing unterstützt unterschiedlichste lokale, nationale und internationale Hilfsorganisationen.

Der Ehrenamtspreis 2019 ist mit einem **Preisgeld in Höhe von insgesamt 8.000 €** ausgestattet. Die Preisverleihung erfolgt traditionell beim **Kölner Ehrenamtsstag**, der in diesem Jahr seinen **20. Geburtstag** feiert und am 01. September 2019 stattfindet. Aus diesem Grund wird es zusätzlich einen **Fotowettbewerb** geben, der die Kölnerinnen und Kölner dazu aufruft, ihr ehrenamtliches Engagement im Bild festzuhalten.

**Annahmeschluss** von Bewerbungen und Vorschlägen für den Ehrenamtspreis ist der **05. April 2019**. Über die Vergabe der Preise entscheidet eine unabhängige Jury unter dem Vorsitz der Oberbürgermeisterin. Alle Preisträgerinnen und Preisträger werden im Rahmen des **Kölner Ehrenamtstages am 01. September 2019 im Historischen Rathaus zu Köln von Oberbürgermeisterin Henriette Reker** empfangen und geehrt.

**Informationen zum Ehrenamtspreis „Köln Engagiert 2019“** erhalten Sie im Internet unter [www.ehrenamt.koeln](http://www.ehrenamt.koeln) sowie bei der **Kommunale Stelle zur „Förderung und Anerkennung Bürgerschaftlichen Engagements“ (FABE)** im Büro der Oberbürgermeisterin, wo auch die Bewerbungsunterlagen erhältlich sind (Telefon: 0221-221-23190).



Foto: I.P.

**April**

01.04 Waltraud Semrau,  
Wilhelm Verhage  
02.04 Renate Wirtz,  
Irma Reians  
04.04 Gerda Felzmann  
07.04 Maria Harzheim  
08.04 Gisela Gerlach  
10.04 Hartmut Weidemann  
11.04 Elisabeth Boetzel  
12.04 Anneliese Dietz,  
Günter Hauch,  
Gertrud Klein  
13.04 Marlies Koumi  
15.04 Jürgen Detering  
16.04 Marlene Peters  
17.04 Helene Kneip,  
Dorothea Kund  
19.04 Kete Bendig  
20.04 Gerda Schulze-Berge  
21.04 Ingrid Wolf  
22.04 Horst Ludmann  
23.04 Carmela Cello  
24.04 Hildegard Burger  
25.04 Ilse Schäfer-Biermann  
27.04 Elisabeth Kundel  
28.04 Gertrud Gehrt,  
Hergard Hofmann,  
Anita Straub

**Mai**

01.05 Helga Eichhorn,  
Ingrid Horbert  
02.05 Gisela Hersel,  
Cora Heigl  
04.05 Maria Magdalena Können  
06.05 Marie-Jose Keller  
08.05 Ursula Steffens  
11.05 Gundi Lück  
15.05 Erika Benn,  
Luise Kleine-Frölke  
16.05 Elisabeth Krein  
18.05 Inge Mandt,  
Anni Wagner  
19.05 Rolf Meinrad  
20.05 Ingrid Giel,  
Margie Koch,  
Gertrud Engel,  
Klaus Potschka  
22.05 Maria Paulorits  
23.05 Günter Wiedemann  
24.05 Andreas Bernardini,  
Dr. Gerlinde van Thiel  
25.05 Luise Maria Rausch,  
Gisela Hubrath,  
Franz Michael Schnober,  
Horst Zündorf  
28.05 Erika Antonow,  
Rita Schneider

**Juni**

01.06 Beatrix Eugen,  
Gisela Fronhoffs,  
Inge Göbel-Westermann  
02.06 Marie Luise Voigtländer  
04.06 Marlies Krämer  
05.06 Elisabeth Pick,  
Angela Schmittin,  
Charlotte Gröger  
06.06 Johann Sommer  
10.06 Margarete Cziolek  
12.06 Margarete Gaus,  
Elisabeth Mauer  
13.06 Irmgard Voss  
14.06 Maria Brockmann,  
Margit Schneider  
15.06 Lutz Hoffmann  
17.06 Jakob Berg  
18.06 Astrid Kimpfler  
20.06 Helga Propach  
21.06 Elisabeth Maas  
22.06 Liesel Collin,  
Helga Völler  
23.06 Hildegard Gröger  
27.06 Helga Hampe,  
Gudrun Ulrike Neitzert  
28.06 Elisabeth Ilisch,  
Peter Schrötter  
30.06 Elisabeth Hildebrandt,  
Waltraud Pütz

Die im 2. Quartal 2019 geborenen Jubilare mit einem runden Geburtstag (60, 65, 70, 75 Jahre) laden wir hiermit herzlich zu der am **Montag, 08. Juli 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!"**



**(Die gelbe Postbox befindet sich im Büro bei Frau Grell)**



Liebe Leser\*innen, wir freuen uns über Ihre Meinungen und Kommentare zu unseren Beiträgen, 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

Vielen Dank, liebe Marion Krahé, für Deine Komplimente und die Bereitschaft, einen Gastbeitrag über unsere Veranstaltungen zu schreiben.

Liebe Mitglieder\*innen, vielen Dank für Euer mündliches Lob und Kritik über unsere Berichte. Lieber wäre es uns, wenn Sie eine kleine Nachricht in unserem Redaktionsbriefkasten im Büro von Frau Grell hinterlegen.

Wir freuen uns nach wie vor auf Eure kreativen Vorschläge. Jeder Gastbeitrag ist uns willkommen.

*In eigener Sache: Im letzten Heft 01/19 ist uns ein Fehler unterlaufen. Im Bericht "Köln 68!" auf Seite 8, ging es nicht um -Petra Kelly- sondern um Beate Klarsfeld (die den Bundeskanzler Kiesinger ohrfeigte). Wir bitten Sie, das Versehen zu entschuldigen.*

## Impressum

### KSG aktuell

Jahrgang 28

Ausgabe 02 / 2019

Auflage: 750 (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

Telefax: 0221 42 10 23 32

E-Mail: info@koelner-senioren.de

### Redaktionsteam:

Marion Gierlich (M.G.),

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

“Er ist's”

Frühling läßt sein blaues Band  
Wieder flattern durch die Lüfte;  
Süße, wohlbekannte Düfte  
Streifen ahnungsvoll das Land.  
Veilchen träumen schon,  
Wollen balde kommen.  
Horch, von fern ein leiser Harfenton!  
Frühling, ja du bist's!  
Dich hab ich vernommen!

