

Oktober, November, Dezember 2019

KSG

aktuell



Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

mit Kurs- und Veranstaltungs- Programm

“Erfinderkinder” und “bedürftige Senioren” - Jung und Alt



Inhalt

Grußworte..... 3
Liebe Leserinnen, 3

Aus dem Verein4
Gran Canaria - Filmvorführung4
Sommerfest 20195
Helga Meltzer -Wiedergutmachung von Herzen..5

Umwelt.....6
K.R.A.K.E. Müllsammelaktion6

Soziales.....7 - 9
Kölner-Ehrenamts-Preisverleihung.....7
Erfinderkinder und bedürftige Senioren.....8 - 9

Portrait10
Else Buschheuer10

Friedhof / Bestattungskultur im Wandel.....11
Melaten wird bunt11

OP KÖLSCH!12 - 13
Kolumne, Lothar Geisler - Wußten Sie schon?.12
Dä Name vun dem Engel13

Freizeitangebote in Köln.....14 - 15
Freizeitangebote in Köln.....14 - 15

Kurse und Veranstaltungen im Überblick

Kurse.....16 - 18
Neue Kursgebühren 2019 - Kurzfassung16
Veranstaltungsprogramm 4. Quartal 2019.....16
Sport / Fitness / Gymnastik16
Entspannung17
Bewegung & Tanzen.....17
Tischtennis.....17
Aquafitness17
Gespräche17
Kreativ & Singen18
Karten- & Brettspiele18
Bridge18
Sprachen: Englisch / Italienisch / Spanisch.....18
PC & Smartphone.....18

Veranstaltungen.....19 - 27
Wandern19
Veranstaltungen & Führungen.....20
Adressen Veranstaltungsorte20
Anzeigen.....21 - 27

**Kurse und
Veranstaltungen**..... 16 - 27

Raumvermietung.....28
Ihr Weg zur KSG, Aufnahmeantrag..... 29
Geburtstage.....30
Leserbriefe31
Impressum31



Foto: sagamedia GmbH, Köln
Foto-Montage: I.P.



Grafik: I.P.



Liebe Leserinnen, liebe Leser

Das Jahr neigt sich langsam dem Ende zu, und ich versuche, für unsere letzte Quartalsausgabe der KSGaktuell passende Themen zur Jahreszeit zu finden, die Sie interessieren könnten.

Der Herbst und Winter symbolisiert meiner Meinung nach ja auch den Lebensabschnitt von uns Älteren auf der Zielgeraden des Lebens, wo leider **"weniger nicht immer mehr ist"**

So schleicht sich oft unbemerkt eine Tristesse in unser Leben, der wir aber entgegenwirken können. Schauen wir in Frieden zurück auf gelebtes Leben mit allen Höhen und Tiefen, und öffnen wir unser Herz für **"Kommendes / Machbares"**.

Nicht umsonst gründen sich immer mehr Solidargemeinschaften in Form von Seniorenvereinen wie der KSG, die stolze 41 Jahre auf dem Buckel hat und sich zu den ältesten Vereinen in dieser Stadt zählt. Unsere Angebote von seniorenrechtlichen sportlichen Aktivitäten, reichhaltigen und lehrreichen Kursen, Bridgeturnieren, Kunstausstellungen und Festivitäten fördern unseren Gemeinschaftssinn und strukturieren wieder unseren Alltag. Wir nehmen uns wieder anders wahr, haben zahlreiche neue Kommunikationsmöglichkeiten und sind vielleicht ab und zu auch in der Lage, über den Abbau unserer körperlichen Leistungsfähigkeit zu scherzen. (Nicht immer, aber immer öfter!)

Zu diesen Betrachtungen passt unser Titelthema **"Jung und Alt" "Erfinderkinder" und "Bedürftige Senioren!"** Ausführlich werde ich Ihnen hierzu berichten.

So genießen Sie den Herbst Ihres Lebens und sind wir dankbar, was das Leben an Schönem noch für uns bereit hält. Freuen Sie sich mit mir auf unsere festlich gestaltete **Weihnachtsfeier am 14. Dezember**, die in dieser dunklen Jahreszeit Ihr Gemüt

erhellen und Ihren Gemeinschaftssinn stärken wird.
Denn: **"Zusammen ist man weniger allein!"**

In diesem Sinne wünscht Ihnen das gesamte KSG-Team friedliche Weihnachten, und gehen Sie hoffentlich gesund ins Neue Jahr.

Ihre Marion Gierlich

sowie das gesamte Redaktionsteam



M. Gierlich



D. Steudter



I. Patet



Dr. Gerlinde van Thiel

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

GRAN CANARIA

Eine besondere Zeitreise zur Insel des ewigen Frühlings



Foto: I.P.

Die gut besuchte Filmvorführung am 31. Juli 2019 in unseren Räumen über Gran Canaria, war viel mehr als nur eine Dokumentation über Sonne und Strand von der drittgrößten Insel der Kanaren.

Ilse Patet, Redakteurin und Layouterin unseres Vereinsmagazins "KSG aktuell", hatte zu einem kostenlosen Vortrag eingeladen. Mit ihrem Mann machte sie in 30 Jahren ganz private Reisen auf dieser Insel und dokumentierte sie in einem Reiseführer der besonderen Art (dieser Reiseführer -incl. Fotoshow- ist bei uns auf Nachfrage für € 16,90 erhältlich). Als schwärmerische Gran Canaria-Fans entstand so zusätzlich ein aussergewöhnlicher, professionell gestalteter Film. Fern ab vom Touristenstrom nahm sie uns mit in wilde und blühende Landschaften, von Nord nach Süd, von Ost nach West. Ein Farbenrausch, einsame Dörfer, eingebettet in die wild zerklüftete Bergwelt, Sonnenuntergänge und interessante Wolkenformationen zogen uns in ihren Bann. Auch die Hauptstadt Las Palmas de Gran Canaria, mit ihren historischen Sehenswürdigkeiten und kulturellem Leben kam nicht zu kurz. Unterlegt mit teilweise



kanarischer Folklore, aber auch klassischer Musik, überraschte und verzauberte uns ihr Mann mit einer unglaublich schönen Tenorstimme. Ein Hochgenuss, der Appetit auf "MEHR" machte. Deshalb gibt es am

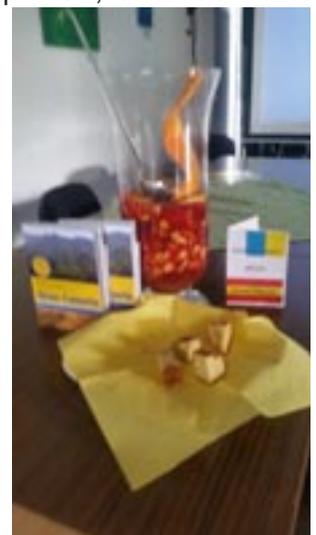
15. Januar 2020, 18:30 h, eine Wiederholung dieser Filmvorführung, da im Winter und Frühjahr die ideale Reisezeit für Wanderungen ist, und uns das gesunde, frühlingshafte Klima unsere grauen Wintertage vergessen lässt.

Et gab auch wat zu müffele und zu süffele: auf spanisch natürlich; eine echte Sangria Bowle ohne Alkohol wurde von unserer fleissigen Kathrin Köhl komponiert, und Ilse Patet überraschte uns mit ihren beiden selbstgebackenen spanischen Kuchen - hmm lecker - danke, liebe Ilse und liebe Kathrin!

Noch lange diskutierten wir untereinander und erhielten noch ein paar Tipps. Einige Mitglieder aus der spanischen Unterrichtsgruppe machten im Mai diesen Jahres mit Ilse dort Ferien und hatten viel zu erzählen.

Wie schön, wenn MITGLIEDER FÜR MITGLIEDER etwas gestalten und so unser Vereinsleben bereichern. ¡Olè y muchas gracias!

Wie schön, wenn MITGLIEDER etwas gestalten und so unser Vereinsleben bereichern. ¡Olè y muchas gracias!



Zeichnung: M.G.

Marion Gierlich

Sommerfest am 31. August 2019

Es war wieder ein gelungenes Fest, auch Dank der Mitglieder, die mit selbst hergestellten Salaten, Kaffee und selbstgebackenen Kuchen, incl. Bowle für unser leibliches Wohl sorgten. Natürlich fehlte auch die Sommerdekoration nicht. Mit viel Engagement und Herz wurde der Raum gemütlich hergerichtet.

Der Höhepunkt des Nachmittages war **Winfried Bode**, der gekonnt, mit Witz und vielen Evergreens für eine gute Unterhaltung sorgte.

Trotz der Hitze waren unsere zahlreichen Mitglieder und Besucher begeistert und verbrachten einen unterhaltsamen Nachmittag.

Ilse Patet



Wiedergutmachung von Herzen

Unverlangt eingesandt:

Es war mir schon länger aufgefallen, dass die jungen Leute im Garten ihr "Feiern" abends im Garten immer weiter nach vorne ausdehnten. Da sich mein Schlafzimmer auf der Gartenseite befindet, beobachtete ich diese Entwicklung mit einiger Sorge. Es kam, wie es kommen musste. Es war Christopher-Street-Day, ein Uhr nachts und es hatte nicht den Anschein, als würde das Juchzen und schallende Gelächter in absehbarer Zeit ein Ende finden. Um ein Uhr zehn schwoll mir der Kamm. Ich öffnete die Flügeltür zum Garten und rief: "Können Sie sich eigentlich nicht vorstellen, dass es Leute gibt, die um diese Zeit schlafen wollen?" Totenstille trat ein,

dann erklang eine verschüchterte Stimme einer jungen Frau: "Entschuldigung Sie vielenmal!"

Es war einen Tag später. Die erwähnte junge Frau stand mit einem Strauß von rosa Blüten vor meiner Tür. "Ich wollte mich nochmals bei Ihnen entschuldigen. Nicht dass Sie denken, ich wäre schlecht erzogen. Wir hatten alle zuviel getrunken. Uns war es überhaupt nicht klar, dass es schon 1 Uhr vorbei war.!"

Im besten Einvernehmen gingen wir auseinander.

Helga Meltzer





Müllsammel-Aktion am Aachener Weiher

Köln gemeinsam gegen Müll

Unser schöner Aachener Weiher ist seit 100 Jahren eine Oase für die Kölner Bürger. Doch heute schlummert unter der 4 Hektar großen Wasseroberfläche eine riesige Schrotthalde.

Die **K.R.A.K.E - Kölner Rheinaufräumkommando Einheit** rief zum Handeln auf und viele, viele Helfer kamen.

Dutzende fleißige ehrenamtliche Mitglieder der K.R.A.K.E, NABU: (NATURSCHUTZBUND), STEB Köln und "schwaene.koeln" kamen und faßten beherzt mit an den Weiher und die Wiesen zu "entmüllen". Der



bekannte **Schauspieler Christian Stock**,

Gründer der Facebookinitiative K.R.A.K.E, die mittlerweile, mich eingeschlossen, über 3.600 Mitglieder zählt, wollte mal wieder ein Zeichen setzen und Bürger wie Politiker wachrütteln, um endlich etwas gegen die Vermüllung in dieser Stadt und deren Gewässer zu unternehmen.

Die Presse war präsent und ich gespannt, was diesmal wieder alles an Unrat zutage kommen würde.

In Anglerhosen, Taucheranzügen und -Brillen, bewaffnet mit Greifzangen, Handschuhen und Müllsäcken, die von der AWB zu Verfügung gestellt wurden, tauchten sie ab ins trügerisch saubere Wasser. Die Mitglieder der STEB: (Stadtentwässerungsbetriebe) durchkämmten aus Booten heraus mit langen Mistgabeln den 1,40 m tiefen Weiher.

UNFASSBAR was da alles zutage kam! Fahrräder, E-Roller mit giftigen Batterien, Geschirr und Bestecke, intakte Weingläser, unzählige Flaschen, Plastikbecher, ja sogar eine Schreckschusspistole war dabei, die der Polizei übergeben wurde. Andere wieder durchkämmten akribisch die Grünanlage, sammelten eimerweise Zigarettenstummel, Kronkorken

und sonstige ekelhafte Überreste von Menschen, die dort zu Hunderten auf den Wiesen gechillt hatten.

AM ENDE WAREN ES 800 KILO MÜLL!

Organisator Christian Stock meinte, dass dies schon eine gewaltige Menge für eine so relativ kleine Anlage wäre und dankte herzlich seinen begeisterten Helfern und Mitstreitern.



Am **Samstag, den 14. September 2019** geht es weiter zur jährlich stattfindenden **RHINE-CLEAN-UP Aktion**, wo auf beiden Seiten des Rheins Müll gesammelt wird. Die Redaktion berichtete über die KRAKE in der 4.Quartalsausgabe 2018.

Danke Christian, dass Du eine Bewegung ins Leben gerufen hast, die wirklich etwas in Gang setzt und die Politik wachrüttelt!

Denn: HURRA!!! zum 1. September kam die Meldung seitens der Presse: "Müllknöllchen werden erheblich teurer!" Erhöhung von € 35,00 auf € 50,00 bis € 150,00 für

das Wegwerfen von Zigarettenstummel! Geht doch, oder? Das ist doch mal ein Anfang!

Im Übrigen tun auch wir etwas für unsere Umwelt. Seit einiger Zeit gibt es bei der KSG nur noch **Glasflaschen** und keine Plastikflaschen mehr.

Marion Gierlich

Fotos: I.P.





Kölner Ehrenamtspreis-Verleihung 01. September 2019

Ehre wem Ehre gebührt!

Die Stadt Köln vergibt Ehrenamtspreise an engagierte Bürger und Institutionen

Es war mal wieder soweit:

Eine strahlende Oberbürgermeisterin Henriette Reker hielt eine engagierte Rede und freute sich, anlässlich des 20. Kölner Ehrenamtstages die Sieger des Wettbewerbs **"KölnEngagiert"** bekannt zu geben. Die Preisträger werden seit 2001, auch diesmal von einer unabhängigen Jury aus 178 Vorschlägen ermittelt. **Dotiert ist der Preis mit insgesamt 8.000,00 Euro.**



Ehrenamtspace war diesmal der bekannte Kölner **Autor Frank Schätzing**, der selber unterschiedliche lokale, nationale und internationale Hilfsorganisationen unterstützt.

Sichtlich begeistert über das breit angelegte Engagement der Kölner Bürger rief Schätzing dem zahlreich erschienen Publikum auf dem Heumarkt zu: **"Ehrenamtliche Tätigkeiten sind wahrhaftig der Kitt, der unsere Gesellschaft zusammenhält!"** Wussten Sie eigentlich, dass es in dieser Stadt mehr als 200.000 ehrenamtlich tätige Menschen gibt? Die Dunkelziffer liegt wahrscheinlich noch höher, wenn man z.B. die vielen pflegenden Familienangehörigen berücksichtigen würde.

Gemeinsam übergab Schätzing mit der OB Henriette Reker die Urkunden und Preisgelder. Die Preisträger wurden unterteilt in:

Einzelpersonen:

- Helmut Brüggelmann** - Mitternachtsmission, Jutta's Suppenküche, Street Angels u. Uehlepooz e.V.
- Kemo Bajramovic** - Integrationsarbeit
- Horst Krieger** - Basketball Trainer seit über 60 Jahren

Michaela Peer - engagiert sich seit 20 Jahren bei NEPHRO-Kids - chronisch nierenkranker Kinder, unterstützt die Familien, arrangiert Sommerfeste und ist Interessensvertreterin innerhalb des Klinikums. Freudestrahlend nahm sie den Preis entgegen, obwohl sie seit 2 Jahren selbst an Multiple Sklerose erkrankte, ist ihre Power ungebrochen.

Gruppen:

- Ambulanter Kinder- und Jugend-Hospizdienst
- K.R.A.K.E Kölner Rhein-Aufräumkommando-Einheit, Müllsammelaktionen
- Christian Stock
- Frauen- und Mädchen-Gesundheitszentrum
- Grüne Damen und Herren der ev. Kranken- und Altenhilfe Köln-Kalk und des Antonius-Krankenhauses
- Schulen:**
- Gemeinschaftsgrundschule Kettelerstraße
- Max-Ernst-Gesamtschule

Unternehmen:

- Rewe-Group für soziales und ökologisches Engagement

Fotowettbewerb:

- Kuntergrau (Filmprojekt)

Zum **20. Kölner Ehrenamtstag** wurde auf dem Heumarkt und Altermarkt das vielfältige Bürgerengagement in mehr als 100 Vereinen vertreten. Kurt Schramma und seine Frau, die den **"weissen Ring"** vertreten, waren wie immer präsent. Zahlreiche Hilfsorganisationen beteiligten sich mit verschiedenen Vorführungen und Mitmach-Aktionen.

Die Bühne wurde gerockt und alle sangen mit, wenn es um die bekannten "Kölschen Krätzjer" und Heimatlieder ging.

Eine gelungene Veranstaltung, die uns das Herz wärmte, denn wir können stolz sein auf die Bürger/innen unserer Stadt, die eine Aufbruchstimmung signalisierten, die unter die Haut ging.

Marion Gierlich
Fotos: I.P.

"Erfinderkinder" und "bedürftige Senioren"

Vorwort: Im Rahmen des sogenannten "demografischen Wandels" -wir sprechen von einer überalterten Gesellschaft- richtete sich in der Vergangenheit der Fokus der Wirtschaft auf die möglichen Bedürfnisse von Menschen im Ruhestand, die Zeit und auch das Geld haben, das Leben noch zu optimieren, wo immer es nur geht. Schiffsreisen, Rentner-Domizile im Ausland, "artgerechte" oder aufgemotzte coole Klamotten u.v. mehr wurden ein "muss!" Liebe im Alter, Viagra für ewige Potenz, es gab bzw. es gibt nichts, was es nicht gibt. Ein Milliardengeschäft! Vergessen wurde allerdings, dass der grösste Teil der Senioren im Rentenalter weder so begütert noch so fit ist, um an einer solchen Pseudo-Optimie-

rung unserer Lebenszeit auf der Zielgeraden teilnehmen zu können.

Alte Familienstrukturen, wo Generationen noch eine Gemeinschaft bildeten, sind grösstenteils weggebrochen. Die Einsamkeit lauert hinter mancher Türe, und der grösste Anteil an Singlehaushalten in unserer Gesellschaft fällt auf die Seniorengruppe. Der Abbau unserer körperlichen Leistungsfähigkeit ist höchstens noch unserem Hausarzt bekannt, und manch einer scheut sich, draussen auf der Strasse allein zurecht zu kommen. Das alles macht uns schwer zu schaffen, und so fesseln wir uns selbst ans Haus. Denn auf keinen Fall wollen wir demonstrieren, dass wir nicht zu den coolen, fiten Alten der neuen Spezies in Sachen "FOREVER YOUNG" gehören.

Plötzlich haben Film- und Fernsehproduktionen eine Marktlücke entdeckt!

Wie bringen wir eine Kooperation von Alt und Jung zustande?

Angeregt zu diesen Überlegungen war der immense Erfolg von Revolutions-Helden in Filmen wie "Der Alte, der aus dem Fenster stieg" // "Liebe im Alter", sowie die TV-Produktion: "mit 80 um die Welt", die ein Quotenrenner war. Allein deshalb, weil wir uns wieder wahrgenommen fühlten, von den Jungen bestaunt, ja respektiert; nein was tat das doch gut, auch wenn wir das nur vom Fernsehsessel aus verfolgen konnten. Egal!

Im Rahmen dieser Produktionswelle über die Bedürfnisse und Möglichkeiten von älteren Menschen erreichte die KSG eine Presseanfrage der Kölner Fernsehproduktionsfirma SAGAMEDIA, die einen Interessenvertreter der Senioren aus unserem Verein für ein neues TV-Projekt suchten. Ein neues Format mit jugendlichen Erfindern.

Dafür suchten sie jemanden, der den **Erfinderkindern** von Bedürfnissen und Problemen der **Senioren** im Alltag berichtet, und dann am Ende die Erfindung begutachtet, aber auch Interesse und Freude am Umgang mit Kindern hat.

Kathrin Köhl von der KSG fragte mich, ob ich nicht Lust hätte, diese Aufgabe zu übernehmen, mit dem Wissen, dass gerade ich wegen vielfältiger körperlicher Behinderungen zum einen und der optimistischen Einstellung im Leben zum anderen, genau dieser gesuchten Zielgruppe zur "fiten, coolen Alten" entsprechen würde.

Ich war begeistert und berichte Ihnen in Wort und Bild, was sich Spannendes mit den Erfinderkindern abgespielt hat.

Auf los ging's los:

Am Samstag, 08. Juni war es dann soweit! Ich war gespannt, meine Erfinderkinder im Studio der Produktionsfirma Sagamedia zu treffen. Die Spannung beruhte wohl auf Gegenseitigkeit, hatten die Kids doch keine Vorstellung von einer "Oma", die ihnen was über ihre Schwierigkeit im Alter erzählen sollte. Statt Rollator benutzte ich mein Mini-Klapprad, hielt Einzug ins Studio und fuhr eine Runde um den grossen Tisch, wo meine sieben Erfinderkinder die bunte alte Frau bestaunten, die fröhlich rief: "Hallo liebe Kinder, ich bin die Oma Majo, denn Majo kommt von Mayonnaise und meine drei Enkelkinder meinen, ich mache die beste Mayonnaise der Welt!" So bin ich zu dem Spitznamen gekommen. Fröhliches Gelächter der Kinder, das Eis war gebrochen. Wir wurden von Philipp Hesse und den anderen Redakteuren einander vorgestellt, die Kids im Alter von 8 bis 12 Jahren fragten mich dann neugierig, wie alt ich denn sei. Ich erwiderte schmunzelnd, dass ich in zwei Wochen 75 Jahre alt

würde. Einer der Zwillinge fragte mich, ob das denn richtig alt wäre. "Ja, ziemlich alt, grinste ich. "Siehst aber gar nicht so aus, meinte wieder ein anderes Kind." Huhu, danke", doch der Schein trügt, erwiderte ich nun ernst werdend. Wie viele Menschen in meinem Alter, habe ich leider ziemlich kaputte Knochen, und oft tu ich mich schwer, ohne Hilfsmittel, wie mit meinen Krücken, (die ich mitgebracht hatte) oder einen Rollator, auf die Straße zu gehen. Rollator fänd ich blöd, lieber stütze ich mich auf mein Mini-Klapprad, um sicheren Halt zu finden. Als Beweis zog ich eine Röntgenaufnahme aus der Tasche, die all die künstlichen Gelenke und Schrauben in meinen



Beinknochen zeigten. "Oh je, du siehst ja aus wie ein Roboter innendrin" riefen sie erstaunt. Ja, viele alte Menschen trauen sich aus Unsicherheit nicht mehr auf die Straße. So werden sie auch nicht mehr wahrgenommen, können mit keinem quatschen, und die Einsamkeit, allein in der Wohnung zu hocken, ist schlimm. Wie gern möchte manch einer von uns ein Schwätzchen auf der Straße halten, doch es gibt zu wenig Bänke zum Ausruhn, und der Verkehr, die vielen Menschen, Kinder, die aus der Schule über den Weg stürmen und Fahrradfahrer, die wir nicht warnen können, bemerken uns nicht einmal. Jetzt gab es betretene Gesichter. Wie gern würden wir mit den Nachbarskindern oder Enkeln mal spazieren gehen... ein Wunschtraum.



"So, jetzt seit ihr dran, bin gespannt, was ihr euch so ausdenkt, damit ich und meinesgleichen wieder unbeschwert mal raus an die frische Luft gehen können.

Die Kameras surrten, und einige fingen schon eifrig an, auf den bereitgestellten Schreibblöcken zu schreiben und zu malen. Ich drehte noch behend eine Runde mit meinen Krücken und war völlig gerührt von der konzentrierten Aufmerksamkeit und Zuneigung, die mir die Kinder entgegenbrachten.



In der Woche darauf ging es ab in die Werkstatt, wo die ehrenamtlichen Handwerker ihre Ideen in die Tat umsetzen würden.

Einige Wochen später trafen wir uns alle erneut im bekannten Studio, und ich war mehr als nur gespannt, was die Kinder sich wohl ausgedacht, bzw. erfunden hätten, bzw. wie diese Ideen in der Werkstatt von den vielen helfenden Händen



umgesetzt wurden.

Tataa, die Tür ging auf, und ich staunte nicht schlecht über die Inszenierung, die sich meinen Augen bot.

Wie im Theater fiel ein großer schwarzer Vorhang weit über den Boden hinaus, auf dem im Schneidersitz, heftig winkend, drei von meinen Erfinderkindern saßen, hinter sich ein hellblaues Gerät, das ich auf den ersten Blick nicht genau definieren konnte. Als ich näher kam, erkannte ich einen hellblau lackierten Rollator mit einer großen, bunten Hupe, an dem vorne ein Dreirad mit einer großen Klingel angeschweißt war. Der Sitz, bzw. die Ablage am Rollator war dick gepolstert und das Ganze sah ein bisschen futuristisch aus! Ich war platt, kam aus dem Staunen nicht mehr raus. Die Kids erklärten mir jetzt eifrig

mit fuchtelnden Händen, was sie sich bei dieser Konstruktion gedacht hatten. "Das Dreirad haben wir deshalb wie ein Tandem dranmachen lassen", riefen sie begeistert, "damit du nicht mehr so alleine bist, und so kannst deine Enkel oder die Nachbarskinder da vorne draufsetzen und die klingeln dann wie jeck, um den Weg frei zu machen." "Außerdem hast du ja auch die große Hupe, die richtig Krach macht", riefen sie stolz. Und wenn du müde bist, kannst Du dich auf dem dick gepolsterten Sitz ausruhen und mit den Leuten quatschen!



Vor lauter Rührung wurden mir die Augen feucht, und schnell startete ich zum Probesitzen auf meinem hellblauen Hippi-Rollator.

Flugs sprang einer der Zwillinge auf und setzte sich vorn auf das Dreirad, und ich schob den Rollator wie ein **Rischka-Fahrer** -nur umgekehrt, und wir machten mehrere Runden klingelnd und hupend durch das Studio.

"Mega Hammer", rief ich begeistert - ganz die "coole Alte" - "mit so einem aufgemotzten Rollator roll ich dann auch durch die Gegend, ohne mich zu genieren!"

Ich bedankte mich überschwänglich und versprach ihnen, sobald mein Bericht über diese Aktion in unserem KSG Magazin erscheint, ihnen dies zuzuschicken.

Die Redakteure fragten mich zum Schluss, was mich denn am meisten an der **Erfindung** überrascht hätte.

Dass die Kinder mir so genau zugehört haben, die Einsamkeit, die Scham und die Angst, sich allein ins Gewühl stürzen zu müssen - all das haben sie genau registriert. Sie haben überlegt, wie eine Kooperation von **Alt und Jung** denn aussehen könnte. Einfach fabelhaft, so wahrgenommen zu werden!

Anmerkung der Redaktion: Der Film wird im RTL2 und KIKA ausgestrahlt, genaues Datum wird mitgeteilt.

Ausserdem zeigen wir Ihnen gerne nach der Ausstrahlung im TV den Film hier im Rahmen einer Vorführung auf der Leinwand in unseren Räumen.

Liebe Mitglieder, ich hoffe, Sie haben genauso viel Freude beim Lesen über dieses Ereignis, wie ich es beim Drehen empfunden habe.

herzlichst Ihre
Marion Gierlich

Fotos: Sagamedia GmbH, Köln

"Schüler experimentieren"

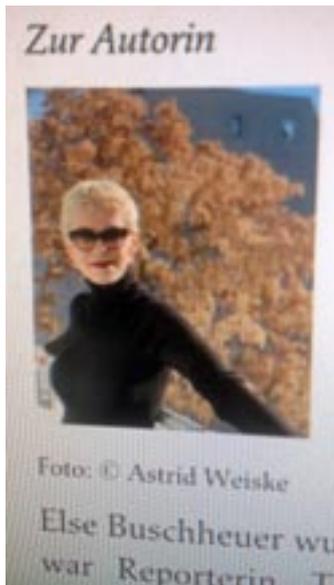
Daniel Krohn, 12 Jahre / Lara Krohn, 10 Jahre /
Zwillinge: Eric u. Victor Siejka, 8 Jahre /
Pia Schaaf, 12 Jahre / Chijnavá Servaty, 12 Jahre

Autorin: Else Buschheuer

Die Erforschung des sogenannten Helfersyndroms

Buchvorstellung 2019: "Hier noch wer zu retten?"

(Über die Liebe, den Tod und das Helfen)



Die Buchautorin Else Buschheuer erzählt in ihrem neuesten, autobiografischen Roman, wie Leiderfahrung ihren Hilferflex prägten.

In der Freitagabend-Sendung im WDR von Bettina Böttinger, die ich nach Möglichkeit selten versäume, da hier immer interessante Persönlichkeiten zu einer bestimmten Thematik befragt werden, wurde ich doch neulich gefesselt von dem lebhaften Redefluss

einer überaus charismatischen Frau mit großer Sonnenbrille auf ihrer zierlichen Nase, die mich ehrlich gesagt, anfangs ein bisschen störte, die Sonnenbrille natürlich, doch als ich hörte, dass Else Buschheuer seit ihrer Kindheit unter einer unheilbaren Augenkrankheit litt, wurde ich ganz kleinlaut und hörte umso intensiver zu, was sie hier zu sagen hatte.

Das Leben persönlich nehmen und danach handeln!

Dies tat sie mit einer ungeheuren Energie, von der alle Teilnehmer der Runde angesteckt wurden. In Leipzig geboren, warf sie sich nach der Wende im wahrsten Sinne des Wortes dem Leben in die Arme; über Grenzen zu gehen, (hier im doppelten Sinne zu verstehen) vieles auszuprobieren, zu leben, zu lieben und auch zu leiden. Alles im Übermaß ging sie bis heute einen anstrengenden Weg. Bekannt als Reporterin, TV-Moderatorin, Kolumnistin war sie auch eine der ersten Bloggerinnen Deutschlands. Viel beachtet waren ihre Berichte zu den Anschlägen am 11. September, lebte sie zu dieser Zeit doch in New York.

Heute lebt sie als Schriftstellerin in Berlin, ihre

zahlreich erschienenen, autobiografisch gefärbten Romane, so wie: **Ruf mich an, Massenberg, Der Koffer, Verrückt bleiben und Zungenküsse mit Hyänen** waren allesamt von großen Erfolgen gekrönt.

Else Buschheuer war viermal verheiratet und musste vor zwei Jahren den geplanten Suizid ihres Mannes erst einmal verkräften. Sie erzählte von den vielen Lieben ihres Lebens; dies erstaunte ob der absoluten Offenheit, von den Erfahrungen mit dem Tod und ihrer eigenen Behinderung.

In Ihrem neuesten Roman verarbeitet sie gerade diese Erlebnisse und erzählt in einer filmisch anmutenden Ausdrucksweise, wie sie mit ihrem Rettersyndrom eine Ausbildung als Altenpflegerin und Sterbebegleiterin in Hospizen machte, in der Bahnhofsmission die Ärmsten der Armen betreute, und fragte sich hier recht humorvoll, ob das **Helfer- oder Rettersyndrom** bei Frauen eher angeboren oder vielleicht anerzogen wurde, und bringt eine Reflexion anschaulich rüber, die so offen und wertfrei ist, dass man mehr als nur neugierig wird, wie denn die Reise zu sich selbst enden wird.

Die 54jährige Else Buschheuer verkündete schmunzelnd ihren Leitsatz:

"das Leben persönlich nehmen und danach handeln!"

Ich persönlich, liebe Leserinnen und Leser, kann Ihnen den bei Heyne verlegten Roman über das Helfersyndrom nur wärmstens empfehlen und ans Herz legen.

Viel Vergnügen!



Marion Gierlich

Fotos vom TV abfotografiert

Friedhofs- und Bestattungskultur im Wandel

Nicht nur Melaten wird bunt! "Kulturraum Kölner Friedhöfe 2025"



Bienenstöcke und Yoga auf dem Friedhof: Kölner Bürger sagen, wie und was sie sich auf den Friedhöfen ihrer Stadt wünschen.

Die Friedhofsverwaltung und das Büro für Öffentlichkeitsbeteiligung wollten zusammen mit den Kölnern die Friedhöfe der Zukunft gestalten. Im Rahmen einer Online-Befragung unter (www.mitwirkungsportal-koeln.de) konnten die Bürger hier ihre Vorschläge zur Entwicklung einer lebendigen Friedhofskultur einbringen.

Yoga auf dem Friedhof, Bienenweiden neben Gräbern, Konzerte / Kulturveranstaltungen in der Trauerhalle, auch sollten ökologische Projekte verwirklicht werden.

Trotzdem sollte der Friedhof eine Oase der Ruhe und Besinnung bleiben. Dazu brauche es aber auch weit mehr öffentliche Bänke, um dort zu verweilen, um sich in Ruhe auf das Wesentliche konzentrieren zu können, so die Bürger. In der Zeit vom 24. - 30. Juni wurden die Vorschläge auf einigen Friedhöfen den neugierigen Menschen vorgestellt. Auf dem Ostfriedhof gab es Führungen zur Vogelwelt, Vorträge und musikalische Darbietungen, auf dem Südfriedhof sang ein Gospelchor "Spirit of Change", und auf Melaten ging es am 29.06. echt hoch her: Rolly Brings gab ein Konzert in der Trauerhalle mit dem Titel: "MEMENTO MORI", Ne kölsche Duudedanz (ein kölscher Totentanz). Ein Harfenkonzert berührte die Menschen, und es gab die Möglichkeit, in einem Hubschrauber von oben aus den Friedhof zu betrachten.

Doch auch die Bestattungskultur ist im Wandel. Urnenbestattungen liegen in Köln jetzt bei 65 %. In ganz Deutschland sind es zwei Drittel, die eine Feuerbestattung wünschen.



Baumbestattungen werden immer beliebter, gerade vielleicht auch deshalb, weil viele Menschen keine Angehörigen mehr haben, um Gräber zu pflegen.

Bunt wird es allerdings jetzt auch bei der Auswahl von Särgen.

Hierzu möchte ich Ihnen eine kleine persönliche Geschichte erzählen: Da ich schon zu Lebzeiten ein sog. "Bunter Vogel" bin, wollte ich dies auch im Rahmen meiner anfallenden Erdbestattung symbolisiert wissen. Ich gab meinen erwachsenen Enkeln den Auftrag, zu meiner Bestattung keinen teuren üblichen Eichensarg zu kaufen, sondern einen billigen aus Fichtenholz, und bat

sie, diesen in Regenbogenfarben und mit Blumen zu bemalen. Die Kinder fanden das für mich echt passend und schmunzelten sich einen.

Wo der Sarg zum Kunstwerk wird



Als ich neulich mit dem Radel vom Lindenthalgürtel zum Sülzgürtel fuhr, sah ich aus dem Augenwinkel im Schaufenster eines Bestattungsunternehmens etwas Hellblaues und ganz Bunt blinken. Vollbremsung! Ich stieg ab und sah voller Freude: Da war er ja, mein bunter Hippie-Sarg! Himmelblau mit 'ner großen gelben Sonnenblume, Urnen mit Rosen und Vogelmotiven bemalt und vieles mehr. Beim Eintreten in das Bestattungshaus lag ein begeistertes Grinsen auf meinem Gesicht und die Inhaber wunderten sich dann doch nicht mehr, als ich ihnen meine Geschichte erzählte. Ich glaube, die hatten drauf gewartet, ob ich denn nicht auch mal "Probeliegen" wollte. Ich erzählte den Inhabern, dass ich gerade für die Mitglieder der KSG einen Bericht über die Begräbniskultur im Wandel in unserem Vereinsmagazin schreiben wollte, und bat sie um Prospekte und Bilder, von denen ich hier einige einstellen möchte. Wenn Sie neugierig geworden sind, hier die Anschrift: Bestattungshaus Seiler-Busch, Lindenthalgürtel 41, 50935 Köln, www.koeln-bestatter.de

Getrauert wird heut auch nicht immer nur in Schwarz!

Immer öfter seh ich bei Beerdigungen -möglicherweise auf Wunsch von Verstorbenen- Menschen in bunter Kleidung, die u.a. Luftballons in den Himmel steigen lassen oder selber Musik machen, freie Trauerreden halten und Ähnliches.

Gemeinsam Abschied zu nehmen von einem geliebten Menschen eint alle Trauernden!

Wie und auf welche Art und Weise wir Abschied nehmen, traditionell oder unkonventionell, mag jeder auf seine Art und Weise bestimmen. Doch ist es nicht tröstlich auf einer Bank auf dem Friedhof zu sitzen, einem Konzert dort zu lauschen und den **Kreislauf vom Werden und Vergehen** in Frieden zu betrachten?

Wußten Sie schon?????

Kolumne von Lothar Geisler



Was haben eine Eieruhr und das Lied: “Eine feste Burg ist unser Gott...” miteinander zu tun?

Ich beginne mal mit einem alten Witz: Der katholische Dorfpfarrer hat eine neue Haushälterin. Gleich als sie ihm am ersten Morgen das Frühstück bereitet, hört er sie in der Küche laut und fröhlich singen: „Eine feste Burg ist unser Gott ...“ „Das freut mich aber, dass Sie so fromm sind“, begrüßt er sie.

Darauf sie: „Na ja, fromm – eigentlich ist es fürs Eierkochen. Nach der vierten Strophe sind sie richtig.“

Vielleicht haben Sie jetzt kurz gelächelt oder gar abgewunken, weil der Witz schon etwas in die Jahre gekommen ist, aber nun kommt die Überraschung: Das ist gar kein Witz. Noch vor 300 Jahren, vielleicht sogar weniger, haben sich Hausfrauen mit diesem Gesangstrick wirklich geholfen, um dem Frühstücksei die richtige Konsistenz zu verleihen. Uhren waren damals noch Luxus, und auch in reichen Familien gab es oft nur eine, und die hing bestimmt nicht in der Küche.

Geht man weiter in der Zeit zurück, dann gab es auch noch keine mechanischen Uhren. Es gab Sonnenuhren, Wasseruhren und Sanduhren. Bei letzteren rieselte feiner Sand von einem oberen Glasbehälter in einen darunter, und meist nach einer Stunde war der Sand hindurch gerieselt und das Teil wurde umgedreht.

„Na ja, höre ich Sie nun sagen, das Prinzip kennen wir doch von den kleinen Eieruhren, wie es sie heute noch in vielen Küchen gibt.“

Richtig – es ist das gleiche Prinzip, aber diese

kleinen Eieruhren kamen erst um 1920 auf. Die großen Geräte hießen offiziell Stundenglas. Es war große Handwerkskunst, sie so herzustellen, dass sie halbwegs präzise waren und somit in ihrer Zeit entsprechend teuer. Zum Eierkochen wurden sie garantiert nicht verwendet, und nun kommt das ganz Aberwitzige: Trotzdem nannte der Volksmund diese Uhren bereits im Mittelalter Eieruhren.

Hier nun die kurze Geschichte, wie es dazu kam. Es war schwierig, den richtigen Sand für diese Stundengläser zu bekommen. Gut geeignet war reiner Quarzsand oder zerriebener Marmor. Den gab es zwar, aber er musste in Thüringen und im Schwarzwald, wo die Glasbläser zu Hause waren, von weit her geschafft werden, und das machte ihn teuer. Man suchte nach einem Ersatz.

Wer nun als Erster die Idee hatte Eierschalen zu trocknen und zu feinem Pulver zu zermahlen, ist nicht mehr festzustellen. Dieses feine Granulat war nicht nur ein guter Ersatz für Sand oder Marmor, es machte die Stundengläser auch weniger anfällig gegen Feuchtigkeit und Temperaturschwankungen. Zudem war es erheblich preiswerter, so dass dieser Zeitmesser nun auch in Bürgerhäusern Einzug fand. Eigentlich lag es auf der Hand, diese Stundengläser nun als Eieruhren zu bezeichnen. Bis zum verkleinerten Modell zum Eierkochen vergingen noch viele Jahre.



Download from www.dreamstime.com

Kolumne von Lothar Geisler
Eieruhr: Download from [Dreamstime.com](http://www.dreamstime.com)



DÄ NAME VUN DEM ENGEL !

ET WOR ENS E JANZ KLEI STRÖPPCHE, DAT WOR ESU WICK, DAT ET JEBOORE WEEDE SULLT.

UN DAT KLEIN FROCHT ENS D'R LEEVE JOTT: "ICH HAN JEHOOT, DAT DO MICH MORJE OP DE ÄÄD SCHECKE WELLS. ÄVVER WIE SULL ICH DO LEVVE? ICH BIN DOCH NOCH ESU KLEIN UN HAN ANGS?"

ÄVER D'R HERRJOTT SPROCH ZU EM:

"VUN ALL DÄ JANZE ENGEL SÖÖKEN ICH EINEN FÜR DICH US. DINGE ENGEL WEED OP DICH WAADE UN OP DICH OPPASSE!"

DAT KLEIN JOV SICH NOCH NIT ZOFREDDE: "HE IM HIMMEL JEFÄLLT ET MEER EVER JOOT, HE KANN ICH DUN UN LOSSE WAT ICH WILL UN HE WEED JELAACH UN JESUNGE !"

UN JOTT SAHT: "DINGE ENGEL WEED FÖR DICH SINGE UN MET DEER LAACHE, JEDEN DAACH UN DO WEES SPÜRE, DAT DINGE ENGEL DICH FURCHBAR JÄHN HÄTT, DO WEES JLÖCKLICH SIN!"

UN DAT STRÖPPCHE DÄT ALD WIDDER FROGE: "WIE KANN ICH DANN DIE JANZE MINSCHEN VERSTONN, WENN ICH DIE SPROCH VUN DENNE JANIT KENNE?"

UN D'R HERRJOTT DÄT ANTWORTE: "DINGE ENGEL WEED DIR DE SCHÖNSTE UN HERRLICHSTE WÖÖD SAGE DIE DU IN DINGEM JANZE LEVVE HÜRE WEES UN MIT VILL RAU UN JEDULD WEED DINGE ENGEL DICH LIEHRE ZO SPRECHE!"

"UN WAT WEED ICH DUN WENN ICH MIT DIR SPRECHE WEL?"

D'R LEEVE JOTT SAHT: "DINGE ENGEL WEED DING HÄNGCHE OPENANDERLEJE UN DICH LIEHRE ZO BEDDE!"

"ICH HAN JEHOOT, DAT ET OP D'R ÄÄD VILL SCHLECHTE MINSCHEN JITT. WÄ WEED DANN OP MICH OPPASSE?"

DAROP DE HERRJOTT: "DINGE ENGEL WEED DICH BESCHÖTZE, SELVS WENN HE SI LEVVE DOBEI OP ET SPELL SETZE MUSS!"

"ÄVVER ICH WEED IMMER BEDRÖV SIN, WEIL ICH DICH NIT WIDDERSIN KANN!"

ÄVVER D'R HERRJOTT DÄT DEM KLEIN DROP ANTWORTE: "DINGE ENGEL WEED MET DIR ÖVVER MICH SPRECHE UN DIR DÄ WEG ZEIGE, OP DEM DO IMMER WIDDER ZO MIR ZORÖCK-KUMME KANNS. UN DODURCH WEED ICH IMMER BEI DIR SIN!"

EN DEM MOMENT DÄT SICH D'R JANZE HIMMEL WIE JECK FREUE. ÄVVER M'R KUNNT OCH SCHON DE EIN ODER ANDERE STEMM HÜRE, DIE VUN D'R ÄÄD EROPKOMME TÄT UN DAT KLEIN STRÖPPCHE DÄT NOCH JANZ SCHNELL FROGE: "LEEVE JOOT, BEVÜR ICH JETZ JONN, WIE HEISS MINGE ENGEL EIJENTLICH?"

DO DÄT D'R HERRJOTT ZOM EETSTE MOL E JANZ KLEI BESSJE GRIEMELE:

"DÄ NAME ESS NIT ESU WICHTICH, SACH EINFACH : MAMA ZO IHM!"

GÜRZENICH ORCHESTER KÖLN



Konzertpaten gesucht

Viele Konzertbesucher, die lange Jahre zu uns kamen, trauen sich irgendwann nicht mehr: Weil ihnen der Weg allein in die Philharmonie zu beschwerlich geworden ist. Oder ihr Partner, mit dem sie immer gemeinsam kamen, ist verstorben. Andere waren noch nie beim Gürzenich-Orchester und suchen nun jemanden, der sie beim ersten Mal mitnimmt.

Für sie suchen wir Konzertpaten. Die Konzertpaten begleiten die Besucher zu drei ausgewählten Konzerten in die Philharmonie und wieder nach Hause, zu Fuß, per Bahn oder Auto. Sie genießen die Konzerte mit ihren Schützlingen auf fest gebuchten Plätzen. Für die Paten ist der Eintritt frei. Ihre Konzertkarte ist zugleich Ticket im öffentlichen Nahverkehr. Die Besucher, denen wir eine Begleitung vermitteln können, erwerben ein Abonnement für die drei Konzerte in der Preisgruppe II für 81,60 €.

Wenn Sie sich als Konzertpate engagieren wollen oder eine Begleitung suchen, wenden Sie sich bitte an Sara Wiesemann

Telefonisch unter 0221 / 259 719 58, Dienstag von 9 bis 11 Uhr, Donnerstag von 15:30 bis 20:00 Uhr, Freitag von 15:30 bis 19:00 Uhr.

Oder per E-Mail an: konzertpaten@guerzenich-orchester.de

Wir bringen Paten und Konzertbesucher zu diesen drei Konzerten zusammen:

Abokonzert 1

Montag 30.09.19

Dienstag 01.10.19

Abokonzert 4

Montag 09.12.19

Dienstag 10.12.19

Abokonzert 8

Montag 30.03.20

Dienstag 31.03.20

19.+20.10.2019 Made in Köln

Tickets: Zweitages-Ticket 15 €; Tagesticket über koeln.de nur 5 € statt 8 €.

Ort: Mediapark



Bei der neuen Messe "Made in Köln" könnt ihr die ganze kreative Vielfalt der Stadt entdecken - von kulinarischen Leckereien über Mode bis zu Freizeitartikeln.

Lokal kaufen ist in - weil es lange und umweltbelastende Transportwege erspart und weil es die lokale Wirtschaft unterstützt. Und gerade in Köln gibt es so viel zu entdecken! Auf der neuen Messe "Made in Köln", die am 19. und 20. Oktober 2019 im Mediapark stattfindet, präsentieren sich viele dieser kreativen Kölner Manufakturen ebenso wie etablierte Unternehmen. Zu sehen, zu schmecken und auszuprobieren gibt es in Köln hergestellte Leckereien, Schmuck, Kleidung, Accessoires und vieles mehr.

07. + 08.11.2019 Die drei Fragezeichen und der dunkle Taipan

Tickets: ab 26 Euro

Ort: Lanxess-Arena



Die Hörspiellegende "Die drei ???" kommt mit ihren Original-Sprechern Oliver Rohrbeck, Jens Wawrczeck und Andreas Fröhlich zurück auf die Bühne: Am 7. und 8. November gibt es "Die drei ??? und der dunkle Taipan" live in der Lanxess-Arena.

Bereits seit 1979 lösen "Die drei ???" knifflige Rätsel und begeistern die Menschen über Generationen hinweg. Mit über 50 Millionen verkauften Tonträgern ist es die erfolgreichste deutsche Hörspielreihe aller Zeiten.

Zum 40. Hörspiel-Jubiläum kommen Justus Jonas, Peter Shaw und Bob Andrews in Form ihrer Original-Sprecher Oliver Rohrbeck, Jens Wawrczeck und Andreas Fröhlich am 7. und 8. November auf die Bühne der Lanxess-Arena.

Mit "Die drei ??? und der dunkle Taipan" entführen sie ihre Gäste gedanklich ins bekannte Küstenstädtchen Rocky Beach. Schon lange hatten die drei Detektive keinen spannenden Fall mehr. Da taucht plötzlich eine alte Bekannte auf und bringt Justus, Peter und Bob mit einem mysteriösen Fall nicht nur an geheime Orte, sondern auch in mehr als brenzlige Situationen.. (Foto: Christian Hartmann)

13.-17.11.2019 Markt der Chocolatiers

Tickets: Eintritt frei

Ort: Schokoladenmuseum

Öffnungszeiten: Mittwoch, 13.11., bis Samstag, 16.11.: 11 - 20 Uhr // Sonntag, 17.11.: 11 - 19 Uhr

Gastro: Mittwoch, 13.11., bis Samstag, 17.11.: 11 - 21 Uhr // Sonntag, 18.11.: 11 - 19 Uhr



Edle Schokolade und exquisite Handwerkskunst: Vom 13. bis 17. November lädt der "Markt der Chocolatiers" vor dem Schokoladenmuseum zu einer Entdeckungsreise durch die Welt süßer Schokoträume ein.

Wenn es draußen kalt wird, dann ist Schokoladenzeit. So auch im November, kurz nachdem in Köln die neue Karnevalssession ganz offiziell begonnen hat: Über 50 Chocolatiers und Manufakturen aus Deutschland, Österreich, Italien, Frankreich, Belgien, Polen, Litauen und Ecuador präsentieren edle Schokoladen sowie exquisite schokoladige Handwerkskunst.

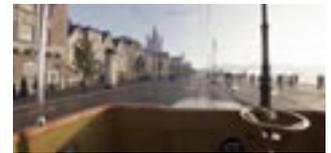
Der Markt der Chocolatiers bietet Schokolade in allen Geschmacksrichtungen und in unterschiedlichsten Formen: Tafeln, Schokocremes, Trinkschokoladen, Nougat, Pralinen - sogar Schokobiere wird es geben. Doch es gibt nicht nur Schokolade zu kaufen. Zusehen und Mitmachen kann man auch. Zum Beispiel dabei, wie mit Kakaomalerei filigrane Kunstwerke entstehen. Oder wie man zuhause leckeres Schoko-Konfekt ganz einfach selbst herstellen kann. Ergänzend dazu gibt es ein gastronomisches Angebot. (Fotos: Alexander Gonshior)

Täglich von 10 bis 20 Uhr**Virtuelle Zeitreise ins Köln um 1900**

Veranstalter: Timeride VR

Dauer: Virtuelle Straßenbahnfahrt 15 Minuten, Gesamterlebnis ca. 45 Minuten

Wie viel: 12,50 Euro



Begeben Sie sich auf eine Straßenbahnfahrt mitten durch das Köln um 1900: Auf dem Alter Markt in der Kölner Altstadt kann man sich jetzt auf eine Zeitreise in das Köln zu Zeiten Kaiser Wilhelms II. machen. Mithilfe von Virtual Reality nimmt Sie Timeride mit auf diese abenteuerliche Reise. Tickets kosten 12,50 Euro. Wer die Altstadt aber nicht nur virtuell, sondern auch in der realen Welt erleben möchte, kann sich zusätzlich auf eine "echte" Zeitreise zu Fuß entlang der alten Straßenbahnstrecke vom Rheinufer bis zum Alter Markt begeben. (Pressefoto) Weitere Informationen, Zeiten und Preise

Quelle und Fotos der Veranstaltungen:

https://www.koeln.de/tourismus/stadtfuehrungen/10-aussergewoehnliche-stadtfuehrungen_1088106.html

Freitag 24. 01. 2020 TRIO FADO -Variierte portugiesische Liedkultur-

Tickets: € 15,00 + VVG.

(Ticket-Vorverkaufsstellen oder auch – mit entsprechendem Portoaufschlag für die Zusage – im Internet über kvstickets.de)

Ort: Johanneskirche, Nonnenwerthstr. 78, 50937 Köln.

Ein Fahrstuhl ermöglicht einen barrierefreien Zugang zu allen Räumen.

Beginn: 20:00 h (Einlaß 19:15 h)

Wer den Fado in einer der Spelunken am Hafen von Lissabon erlebt hat, wird von einem melancholischen Zauber berührt, der seine Langzeitwirkung nicht verfehlt. Aber es ist ja oft gar nicht so, wie es aussieht oder sich anhört: Das „Trio Fado“ ist nämlich ein Quartett und es kommt nicht aus Portugal, sondern aus Berlin. Nur die Hälfte des Ensembles ist portugiesisch, doch die deutsche Hälfte nimmt der portugiesischen Musik nicht ihren Zauber, sondern bereichert ihn mit dem für Fado untypischen Cello auf eine Art und Weise, die der Melancholie des Fado die ihm eigene Schwermut nimmt. So gewinnt er an Leichtigkeit, verliert bedrückendes Gewicht und erschließt sich so einen direkten Zugang zu denjenigen, die sich der Schwere des ursprünglich eher tragischen portugiesischen Originals vielleicht nach einer Weile zu entwinden trachten. Damit schafft es das Trio mit den vier Musikern und dem etwas untypischen Fado-Klang, im Publikum ein beglücktes Erstaunen zu wecken – und darum spielt es auf Jokis Bühne. <http://www.triofado.de>

Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

| Angebot | Gruppe | Mitglied | Nichtmitglied |
|--|--------|----------|--------------------|
| Sport / Fitness / Gymnastik / Aquafitness / | | | |
| Yoga / Pilates / Gedächtnistraining | KG1 | 25,00 € | 94,50 € |
| Sprachen/ Philosophie/ PC-Internet/ Smartphone/ Curumba/ Tai Chi/ Chor | KG2 | 40,00 € | 94,50 € |
| Qi Gong / Krieler Welle | KG3 | 50,00 € | 94,50 € |
| PC -Anfänger und -Fortgeschrittene / Bridge | KG4 | 75,00 € | 120,00 € |
| Fit für 100 | KG5 | 25,00 € | 47,25 € |
| Gebührenfreie Angebote der KSG Mitglieder | KG0 | 00,00 € | jeder Kurs 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.

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

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

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

Beendigung der Kursteilnahme: ist bis zwei Wochen vor Quartalsende schriftlich oder per E-Mail mitzuteilen.

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.

Mitglieder der KSG erhalten ermäßigte Kursgebühren. Mitgliedsbeitrag für ein Quartal € 42,00

Gerne erhalten Sie weitere Informationen unter

0221 - 42 10 23 30 / E-Mail: info@koelner-senioren.de, Internet: www.koelner-senioren.de.

KSG Veranstaltungsprogramm Oktober - Dezember 2019

SPORT / FITNESS / GYMNASTIK

| Kurs-Nr. | Kurs | Kursleiter/in | Ort | Tag | von | bis | Preis/Mgl |
|----------|-------------------------------|----------------------|------------------------|-----|-------|-------|-----------|
| 330701 | Fit für 100 Mo | Polacek, Daniela | Unicenter | Mo | 10:15 | 11:15 | 25 € |
| 300101 | Gymnastik | Lessenich, Friedrich | Sportpark Müngersdorf | Mo | 10:30 | 11:30 | 25 € |
| 330203 | WS-Gymnastik | Polacek, Daniela | Unicenter | Mo | 11:30 | 12:30 | 25 € |
| 770101 | Gymnastik | Krause, Inge | TGC Rot-Weiß Porz | Mo | 14:00 | 15:30 | 25 € |
| 410202 | WS-Gymnastik m. Yogaelementen | Polacek, Daniela | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Mo | 16:00 | 17:00 | 25 € |
| 330107 | Gymnastik | Schmitt, Odette | Unicenter | Di | 09:30 | 10:30 | 25 € |
| 500701 | Fit für 100 | Lob, Harald | Haus Mobile | Di | 09:30 | 10:30 | 25 € |
| 410701 | Fit für 100 | Polacek, Daniela | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Di | 11:45 | 12:45 | 25 € |
| 770701 | Fit für 100 | Cziczor, Ingrid | TGC Rot-Weiß Porz | Di | 14:15 | 15:15 | 25 € |
| 330501 | Fit am Feierabend | Krause, Inge | Unicenter | Di | 17:00 | 18:00 | 25 € |
| 330702 | Fit für 100 | Cziczor, Ingrid | Unicenter | Mi | 15:00 | 16:00 | 25 € |
| 100101 | Gymnastik | Schmitt, Odette | Turnhalle Gilbachstr. | Mi | 16:00 | 17:00 | 25 € |
| 771001 | Fit + Vital in den Tag | Krause, Inge | TGC Rot-Weiß Porz | Do | 09:00 | 10:30 | 25 € |
| 500702 | Fit für 100 | Ingrid Cziczor | Haus Mobile | Do | 09:30 | 10:30 | 25 € |
| 410203 | WS-Gymnastik | Polacek, Daniela | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Do | 09:45 | 10:45 | 25 € |
| 200101 | 200101 - Gymnastik | Lessenich, Friedrich | Sportanlage Süd | Do | 10:00 | 11:00 | 25 € |
| 770702 | Fit für 100 | Rückert, Susanne | TGC Rot-Weiß Porz | Fr | 09:00 | 10:00 | 25 € |
| 330206 | Fit u. Vital in den Tag | Cziczor, Ingrid | Unicenter | Fr | 09:15 | 10:15 | 25 € |
| 413001 | Nordic Walking (outdoor) | Lob, Harald | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Fr | 09:30 | 10:30 | 25 € |
| 770704 | Fit für 100 | Rückert, Susanne | TGC Rot-Weiß Porz | Fr | 10:15 | 11:15 | 25 € |
| 330205 | Fit u. Vital in den Tag | Cziczor, Ingrid | Unicenter | Fr | 10:20 | 11:20 | 25 € |
| 410702 | Fit für 100 | Polacek, Daniela | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Fr | 10:30 | 11:30 | 25 € |
| 411001 | Elan und Vitalität | Lob, Harald | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Fr | 11:30 | 12:30 | 25 € |

ENTSPANNUNG & PILATES

| Kurs-Nr. | Kurs | Kursleiter/in | Ort | Tag | Von | Bis | Preis/Mgl |
|----------|------------------------|--------------------|------------------------|-----|-------|-------|-----------|
| 773901 | Qi Gong | Broicher-Wachter, | TGC Rot-Weiß Porz e.V. | Mo | 11:30 | 13:00 | 50 € |
| 334301 | Integrales Tai Chi | Kraus, Thomas | Unicenter | Di | 12:00 | 13:00 | 40 € |
| 333202 | Yoga | Moeller Iben, Sita | Unicenter | Di | 18:15 | 19:15 | 25 € |
| 331301 | Pilates | Cziczor, Ingrid | Unicenter | Mi | 16:15 | 17:15 | 25 € |
| 333203 | Yoga für Einsteiger | Moeller Iben, Sita | Unicenter | Do | 09:30 | 10:30 | 25 € |
| 411301 | Pilates für Einsteiger | Lob, Harald | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Fr | 10:30 | 11:30 | 25 € |
| 333201 | Yoga | Moeller Iben, Sita | Unicenter | Fr | 11:30 | 12:30 | 25 € |

BEWEGUNG & TANZEN

| Kurs-Nr. | Kurs | Kursleiter/in | Ort | Tag | Von | Bis | Preis/Mgl |
|----------|---------------------|--------------------|------------------------|-----|-------|-------|-----------|
| 331801 | InternationaleTänze | Eßer, Nicole | Unicenter | Mo | 19:00 | 20:30 | 25 € |
| 771401 | Seniorentanz | Hersel, Gisela | TGC Rot-Weiß Porz e.V. | Di | 09:30 | 11:00 | 25 € |
| 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 € |
| 411601 | Curumba -fit- | Hebestreit, Katrin | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Mi | 10:00 | 11:00 | 40 € |
| 411602 | Curumba -soft- | Hebestreit, Katrin | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Mi | 11:00 | 12:00 | 40 € |
| 410301 | Sitzgymnastik | Polacek, Daniela | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Do | 11:00 | 12:00 | 0 € |

TISCHTENNIS

| Kurs-Nr. | Kurs | Leitung | Ort | Tag | Von | Bis | Preis/Mgl |
|----------|-------------|-----------------|------------------------|-----|-------|-------|-----------|
| 412001 | Tischtennis | Schmitt, Angela | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Di | 09:30 | 12:3 | 0 € |
| 332001 | Tischtennis | Brackmann, Rolf | Unicenter | Di | 13:30 | 16:3 | 0 € |
| 332002 | Tischtennis | Henke, Angelika | Unicenter | Mi | 09:30 | 11:15 | 0 € |
| 412002 | Tischtennis | Schmitt, Angela | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Do | 09:00 | 12:0 | 0 € |
| 332003 | Tischtennis | Brackmann, Rolf | Unicenter | Do | 13:30 | 16:3 | 0 € |

AQUAFITNESS

| Kurs-Nr. | Kurs | Kursleiter/in | Ort | Tag | Von | Bis | Preis/Mgl |
|----------|-------------|-------------------|------------------------|-----|-------|-------|-----------|
| 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 | Köhl, Kathrin | Hallenbad Zollstock | Mo | 10:00 | 11:00 | 25 € |
| 211201 | Aquafitness | Köhl, Kathrin | Hallenbad Zollstock | Mo | 11:00 | 12:00 | 25 € |
| 741201 | Aquafitness | Seiffert, Gabi | Hallenbad Wahn | Mo | 13:30 | 15:00 | 25 € |
| 421201 | Aquafitness | Cziczor, Ingrid | Hallenbad Ossendorf | Mo | 13:30 | 14:15 | 25 € |
| 421204 | Aquafitness | Cziczor, Ingrid | Hallenbad Ossendorf | Mo | 14:15 | 15:00 | 25 € |
| 341201 | Aquafitness | Klinnert, Bettina | LZ Junkersdorf | Di | 10:00 | 12:00 | 25 € |
| 421202 | Aquafitness | Polacek, Daniela | Hallenbad Ossendorf | Mi | 10:00 | 11:00 | 25 € |
| 421203 | Aquafitness | Polacek, Daniela | Hallenbad Ossendorf | Mi | 11:00 | 12:00 | 25 € |
| 421205 | Aquafitness | Polacek, Daniela | Hallenbad Ossendorf | Mi | 12:00 | 13:00 | 25 € |
| 223601 | Aquajogging | Klein, Ruediger | Hallenbad Rodenkirchen | Mi | 12:00 | 12:45 | 25 € |
| 221201 | Aquafitness | Klein, Ruediger | Hallenbad Rodenkirchen | Mi | 12:45 | 13:30 | 25 € |
| 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 | 25 € |
| 751201 | Aquafitness | Seiffert, Gabi | Kombibad Zündorf | Fr | 10:00 | 11:00 | 25 € |
| 751202 | Aquafitness | Seiffert, Gabi | Kombibad Zündorf | Fr | 11:00 | 12:00 | 25 € |

GESPRÄCHE

| Kurs-Nr. | Kurs | Kursleiter/in | Ort | Tag | Von | Bis | Preis/Mgl |
|----------|--------------------|----------------------|-----------|-----|-------|------|-----------|
| 335001 | Gedächtnistraining | Lanfermann, Angelika | Unicenter | Mo | 09:30 | 11:0 | 25 € |
| 335002 | Gedächtnistraining | Lanfermann, Angelika | Unicenter | Mo | 11:00 | 12:3 | 25 € |
| 338701 | Philosophie | Weber, Hans-Wolfgang | Unicenter | Di | 15:30 | 17:0 | 40 € |

KREATIV & SINGEN

| Kurs-Nr. | Kurs | Kursleiter/in | Ort | Tag | Von | Bis | Preis/Mgl |
|----------|--------------------------|------------------|------------------------|-----|-------|-------|-----------|
| 336001 | Handarbeiten | Haepp, Dorothea | Unicenter | Mo | 14:00 | 16:00 | 0 € |
| 338901 | Bildende Kunst-freies | Rima Mardam Bey | Unicenter | Mo | 16:00 | 19:00 | 25 € |
| 335801 | Biographisches Schreiben | Pöhler, Kerstin | Unicenter | Mi | 09:30 | 11:00 | 40 € |
| 336501 | Theater des Lebens | Pöhler, Kerstin | Unicenter | Mi | 11:30 | 13:00 | 40 € |
| 336401 | Chor | Einzmann, Anette | Unicenter | Do | 18:00 | 19:30 | 40 € |
| 416301 | Singkreis | N.N. | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Fr | 12:00 | 13:30 | 0 € |

KARTEN- & BRETTSPIELE

| Kurs-Nr. | Kurs | Leitung | Ort | Tag | Von | Bis | Preis/Mgl |
|----------|------------|------------------|-----------|-----|-------|-------|-----------|
| 337402 | Skat | Junkes, Horst | Unicenter | Mo | 13:30 | 17:30 | 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, | Unicenter | Mo | 10:15 | 12:15 | 75 €/120€ |
| 337601 | Bridgegruppe/keine Anfänger | selbstorganisiert | Unicenter | Di | 14:00 | 18:00 | 0 €/5 € |
| 338501 | Bridge Aufbaukurs | Mueller-Stanicic, | Unicenter | Di | 16:00 | 18:00 | 75 €/120€ |
| 337701 | Bridgeturnier (pro Termin) | Mueller-Stanicic, | 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, Hanne- | Unicenter | Mo | 15:00 | 16:30 | 40 € |
| 338102 | Englisch Mittelstufe | Schmolke, Hanne- | Unicenter | Mo | 16:30 | 18:00 | 40 € |
| 338105 | Englisch fortge Anfänger | Schmolke, Hanne- | Unicenter | Mo | 18:00 | 19:30 | 40 € |
| 338101 | Englisch Konversation | Schmolke, Hanne- | Unicenter | Mi | 15:00 | 16:30 | 40 € |
| 338103 | Englisch Aufbau 2 | Schmolke, Hanne- | Unicenter | Mi | 16:30 | 18:00 | 40 € |
| 338106 | Englisch Anf.leichteVork. | Schmolke, Hanne- | Unicenter | Mi | 18:00 | 19:30 | 40 € |
| 338302 | Italienisch Einsteiger | Rosenfeld, Paola | Unicenter | Do | 09:00 | 10:30 | 40 € |
| 338301 | Italienisch Konversation | 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 | Kursleiter/in | Ort-Zeitraum | Tag | Von | Bis | Mgl / NMgl |
|----------|-------------------------------|-------------------|--------------------------|-----|-------|-------|-------------|
| 339801 | Internet Kompetenztraining | Kurth, Wolfgang | Unicenter | Di | 10:00 | 12:00 | 20€/47,25€ |
| 339101 | PC-Anfänger | Priester, Richard | Unicenter 04.-25.10. | Fr | 10:00 | 12:30 | 75€/119,50€ |
| 339201 | PC-Aufbau | Priester, Richard | Unicenter 08.-29.11. | Fr | 10:00 | 12:30 | 75€/119,50€ |
| 339521 | Smartphone Anfänger | Polovets, Anna | Unicenter 14.-18.10. | 4x | 14:00 | 16:30 | 40€/94,50€ |
| 339821 | Smartphone Vertiefung | Polovets, Anna | Unicenter 13./16.11. | 4x | 14:00 | 16:30 | 40€/94,50€ |
| 339621 | Smartphone IntensivFortgesch. | Polovets, Anna | Unicenter 25./27./29.11. | 3x | 14:00 | 16:30 | 75€/119,50€ |

WANDERN donnerstags

das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

| Wanderweg | Leitung | Termine |
|--|-----------------|----------------|
| Altenahr-Ahruferweg nach Mayschoß (Einkehr "zur Saffenburg")-Dernau | Peter Jäger | 03.10. |
| Remagen-Köhlerhof (Einkehr)-Bad Bodendorf | Angelika Henke | 10.10. |
| Engelskirchen-Stürzenberg-Hölzer Kopf-Unterfrielingshausen- Hohkeppel (Einkehr)-Vilkerath | Wolfgang Maskos | 17.10. |
| Merten-Bach-Uckerath (Einkehr)-Süchterscheid | Angelika Henke | 24.10. |
| Overath-Warth-Naafbachtal-Fischermühle-(Einkehr) -Breitenstein-Eckhausen | Wolfgang Maskos | 31.10. |
| Kölnpfad: Saaler Mühle-Gierath-Thielenbruch (Einkehr) -Diepeschrather Mühle-Delbrück- | Angelika Henke | 07.11. |
| Margaretenhöhe-Löwenburger Hof (Einkehr)-Jungfernhardt- Milchhäuschen-Nachtigallental-Königswinter | Peter Jäger | 14.11. |
| Georghausen-Schmitte-Ommerberg-Kohlgrube-Delling (Einkehr) -Biesenbach-Splash Bad Kürten | Wolfgang Maskos | 21.11. |
| Kölnpfad:Siegstrasse-Fortbotanischer Garten-Grüngürtel- Zollstock (Einkehr)-Klettenberg | Angelika Henke | 28.11. |
| Bf.Erfstadt-Ville Seengebiet-Liblarer (Einkehr "Alt Liblar")-siehe Hinweise | Peter Jäger | 05.12. |
| Margaretenhöhe-um den großen Ölberg-Heisterbacherrott (Einkehr Haus Schlesien)-Kloster Heisterbach-Königswinter | Peter Jäger | 12.12. |
| Engelskirchen-Stiefellagen-Forsthaus-Büscherhöfchen-Kaltenbach- Hohe Warte-Ründeroth (Einkehr)-Osberghausen | Wolfgang Maskos | 19.12. |

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

Telefon-Nummern der Wanderführer:

Angelika Henke 0178 - 6 99 21 92
 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

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

VERANSTALTUNGEN & FÜHRUNGEN

| Thema | Leiter/in | Ort | Tag | Datum | Von | Bis | Mgl / NMgl |
|---|-----------------------|--------------|-----|--------|-------|----------|------------|
| Stammtisch 60+ (2.Di im Monat) | Polacek, Daniela | Unicenter | Di | 08.10. | 18:30 | 21:00 | |
| Tanzen Sie mit | Eßer, Nicole | Unicenter | So | 27.10. | 14:30 | 18:00 | 10€/20€ |
| Autoren-Lesung -Einen Sommer lang- | Pöhler, Kerstin Maria | Unicenter | So | 20.10. | 15:00 | | 0 € |
| Vernissage | Meltzer, Helga | Unicenter | Do | 24.10. | 17:00 | | 0 € |
| Islam Vortrag | Gerlinde van Thiel | Unicenter | Mi | 06.11. | 16:00 | | 0 € |
| Stammtisch 60+ (2.Di im Monat) | Polacek, Daniela | Unicenter | Di | 12.11. | 18:30 | 21:00 | |
| "Alexa",digitale Teilhabe-Hilfsmittel-Notrufe | Bora, Paul | Unicenter | Mi | 20.11. | 15:00 | | 0 € |
| Bergischer Weihnachtsmarkt im Wald | Karius, Julia | Overath | So | 08.12. | 12:00 | ca.18:30 | 25 € |
| Stammtisch 60+ (2.Di im Monat) | Polacek, Daniela | Unicenter | Di | 10.12. | 18:30 | 21:00 | |
| KSG Weihnachtsfeier/Kaffee + Kuchen | Gneipelt, Alice | Unicenter | Sa | 14.12. | 14:30 | ca.17:30 | 5 € |
| Tagesausflug Sea LIFE | Karius, Julia | Königswinter | So | 29.12. | 09:00 | ca.15:30 | 30 € |

ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

| Name | Straße | PLZ | Ort | Ortsteil |
|-------------------------------------|----------------------------|-------|------|--------------|
| KSG Unicenter, 1. Etage | Luxemburger Str. 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. | Venloer Str. 1031 | 50829 | Köln | Vogelsang |
| Turnhalle Gilbachstrasse | Gilbachstrasse 20 | 50627 | Köln | Innenstadt |

Stammtisch

Der monatliche 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 des Stammtisches sind jeweils anstehende Interessen und Fragen zum Vereinsleben und zu den KSG-Angeboten, ebenso wie für persönliche Anliegen. Der Stammtisch fördert das Kennenlernen der 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.**

Tagesausflug ins Sea LIFE in Königswinter

Das SEA LIFE Königswinter bietet eine besondere Möglichkeit für einen ereignisreichen Tagesausflug. Lassen Sie sich für eine Weile in die Welt von Clownfischen, Seepferdchen, Haien und Rochen entführen, und entdecken Sie das ruhige, aber auch hektische Treiben unter Wasser. Für einen Moment können Sie alles um sich herum vergessen und einen spannenden Ausflug genießen.

Das Sea LIFE bietet ein besonderes Angebot für Seniorengruppen ab 60 Jahren: Neben dem Tageseintritt gibt es eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen in dem schönen Restaurant mit Blick auf den Rhein.

Mit der Bahn fahren wir nach Königswinter und verbringen etwa 3:00 h im Sea LIFE.

Ich freue mich auf einen tollen Tag in der Unterwasserwelt mit Ihnen.

Wann: **Sonntag, 29. Dezember 2019**

Treffpunkt: 09:00 Uhr Haltestelle Weißhausstraße, Li 18 Ri. Thielenruch,
10:30 h Ankunft Sea LIFE

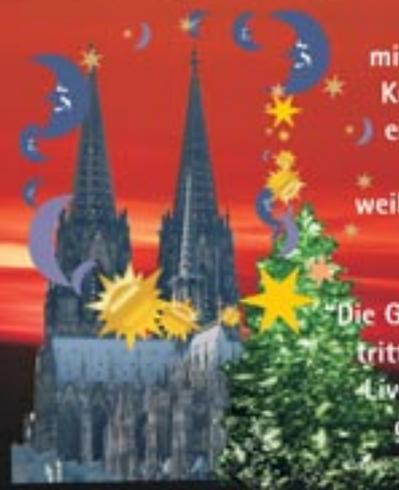
Rücktransfer: 14:00 h

Ankunft Köln: ca. 15:30 h Weißhausstraße

Leitung: Julia Karius

Kosten: € 30,00 incl. Fahrtkosten

KSG Weihnachtsfeier 14. Dezember 2019, 14:30 h



mit Kaffee und Kuchen, sowie einem kleinen aber feinen weihnachtlichen Programm. Unser Chor "Die GlücksSinger" tritt auf, es gibt Live-Musik und gemeinsames Singen.

Umlage für Kaffee und Kuchen, Kaltgetränke, ein Glas Sekt - pauschal € 5,00



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

Weihnachtlicher Nachmittag auf dem Bergischen Weihnachtsmarkt im Wald

Seit einigen Jahren findet der Bergische Weihnachtsmarkt im Wald, Nähe Overath, auf dem Gelände der Baumschule Mütterich in Kreuzhäuschen bei Overath statt und hat sich im Rheinland als der Ausgehtipp in der Adventszeit etabliert. Sie werden hier Dinge entdecken, die Sie nicht oder nur selten auf anderen Weihnachtsmärkten finden werden. In dutzenden Holzhütten im Wald präsentieren Aussteller Ess- oder Dekoware.

Ich lade Sie herzlich ein, einen gemeinsamen Nachmittag auf dem Weihnachtsmarkt zu verbringen.

Mit Bus und Bahn und eine Strecke von 20 Minuten zu Fuß, sind wir insgesamt ca. 2 h unterwegs. Für ca. 2 1/2 h können Sie sich vom Bergischen Weihnachtsmarkt verzaubern lassen.

Wann: **Sonntag, 08. Dezember 2019**

Treffpunkt: 12:00 h Haltestelle Weißhausstraße -
Li 18 Ri. Thielenbruch, 14:00 h Ankunft Overath

Aufenthalt: bis ca. 16:30 h

Rückkehr Köln: ca. 18:30 h Weißhausstraße

Leitung: Julia Karius

Kosten: € 25,00 incl. Fahrtkosten

Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen

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

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich (sh. Seite 22 / 23 oben)!

Kompetenztraining

- Smartphone - (Android)



Kompaktkurs für Einsteiger/ Anfänger

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

Anhand praxisnaher Beispiele werden folgende Themen behandelt:

Grundlegende Funktionen wie Ordnung auf dem Hauptbildschirm, Telefonieren, Kontakte einspeichern, SMS- & Whatsapp-Nachrichten verschicken, WLAN benutzen, div. Einstellungen.

Individuelle Wünsche werden im Rahmen des Kurses und unter Einbeziehung aller Teilnehmer beachtet.

Ihr Smartphone (Android) bringen Sie bitte mit – sowie Geduld, Ehrgeiz und Mut.

Kursleitung: Anna Polovets (Nr. 339521)

Wann: **14. - 18. Oktober 2019**

Mo. / Mi. / Do. / Fr.

jeweils von 14:00 – 16:30 Uhr

Wo: Unicenter

Kosten: 4 Termine: Mitgl. 40,00 €

Nichtmitgl. 94,50 €



Dieser Kurs wird im Auftrag der Paritätischen Akademie durchgeführt

Kompetenztraining

- Smartphone - (Android)



Auffrischungs-/Vertiefungsworkshop

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

Folgende Themen werden in diesem Kurs behandelt:

WhatsApp-Funktionen, Google-Dienste wie Google –Maps & -Assistent, Sicherheitsaspekte bei Handy- Bedienung , auch die Erkennung und Löschung zweifelhafter Programme werden geübt.

In diesem Kurs bleibt genügend Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen.

Ihr Smartphone (Android) bringen Sie bitte mit.

Kursleitung: Anna Polovets (Nr. 339821)

Wann: **13. - 16. November 2019**

Mi. / Do. / Fr. / Sa.

jeweils von 14:00 – 16:30 Uhr

Wo: Unicenter

Kosten: 4 Termine: Mitgl. 40,00 €

Nichtmitgl. 94,50 €



Dieser Kurs wird im Auftrag der Paritätischen Akademie durchgeführt

Kompetenztraining

- Smartphone - (Android)



Intensivkurs für Fortgeschrittene

Unter fachkundiger Leitung können Sie die Bedienung Ihres Smartphones noch weiter entdecken und diesen Kurs ganz nach Ihren Wünschen gestalten.

Mit maximal 5 Teilnehmern bleibt in diesem Kurs genug Raum, um komplett auf Ihre individuellen Wünsche und Interessen eingehen zu können.

Bei mehr als 5 Anmeldungen wird um eine kurze Bewerbung gebeten, mit Bezugnahme auf Ihre Wünsche an diesen Kurs – nach Bedarf werden weitere Kurse angeboten.

Ihr Smartphone (Android) bringen Sie bitte mit – sowie Geduld, Ehrgeiz und Mut.

Kursleitung: Anna Polovets (Nr. 339621)

Wann: **25. / 27. / 29. November 2019**

Mo. / Mi. / Fr.

jeweils von 14:00 – 16:30 Uhr

Wo: Unicenter

Kosten: 3 Termine: Mitgl. 75,00 €

Nichtmitgl. 119,50 €



Dieser Kurs wird im Auftrag der Paritätischen Akademie durchgeführt

KSG-Treff +60 im Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136,
info@koelner-senioren.de oder www.koelner-senioren.de

PC Einführungskurs

für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Sie erlernen die Grundlagen im Umgang mit dem Computer. Durch eine theoretische und praktische Einführung werden Ihnen in leicht verständlicher Form diese Kenntnisse vermittelt. Aufbau und Funktion des Computers, Arbeiten mit dem Betriebssystem Windows 10, der Tastatur und der Maus, Erstellen und Bearbeiten von Texten, Anlegen von Ordnern.

Kleine Gruppen (max. 8 Teilnehmer).

Der eigene Laptop sollte, wenn vorhanden, mitgebracht werden.

Kursleitung: Richard Priester

Wo: Unicenter

Beginn: Freitag, 10:00 – 12:30 Uhr

Start: **04. Oktober 2019**

4 aufeinander folgende Termine

Kursnr.: 339101

Kosten: Mitgl. 75,00 € / Nichtmitgl. 119,50 €



Dieser Kurs wird im Auftrag
 der Paritätischen Akademie
 durchgeführt

PC-Aufbaukurs

Voraussetzung ist ein Einführungskurs – bzw. gute Grundkenntnisse.

Inhalte:

- Intensives Arbeiten mit dem Explorer (Dateiverwaltung)
- Internet
- Google, Firefox

Sicherheit im Umgang mit der Maus ist erwünscht.

Kleine Gruppen (max. 8 Teilnehmer).

Der eigene Laptop kann/ sollte mitgebracht werden.

Kursleitung: Richard Priester

Wo: Unicenter

Wann: Freitag, 10:00 – 12:30 Uhr

Start: **08. November 2019**

4 aufeinander folgende Termine

Kurs-Nr.: 339201

Kosten: Mitgl. 75,00 € / Nichtmitgl. 119,50 €



Dieser Kurs wird im Auf-
 trag der Paritätischen Aka-
 demie durchgeführt

Biographisches Schreiben

Das Leben schreibt die besten Geschichten! Das, was uns berührt und das, was uns bewegt, erzählen wir gerne anderen weiter. Mit dem Schreiben ist es ganz ähnlich: Persönliche Erlebnisse schreiben sich in unser Gedächtnis ein, und oft wissen wir gar nicht so genau, was sie so eindrücklich macht und was uns daran so bewegt. Schreiben ist Erinnern und Nachdenken über das Geschehene, das in der schriftlichen Vergegenwärtigung lebendig und festgehalten wird.

Doch wie findet man zu dem eigentlichen Thema hinter den äußeren Ereignissen, wie fasst man die Gefühle und Gedanken in die angemessene sprachliche Form? Genau darum soll es in diesem Kurs gehen. Zum Abschluss ist eine Lesung mit den Geschichten der Kursteilnehmer / -innen geplant.

Kursleitung: Frau Kerstin Pöhler (Kurs-Nr. 335801)

www.kerstin-maria-poehler.de

Wo: KSG-Treff – Unicenter, 1. Stock,
 Luxemburger Str. 124 - 136

Beginn: **Mittwoch, 02.10.2019,**

09:30 – 11:00 Uhr

-10 Termine pro Quartal-

Kosten: MGL 40,-€ / NMGL 94,50 €

Theater des Lebens - Rollenwechsel erwünscht!

Das Leben ist Theater, jeder steht auf seiner Lebensbühne und spielt über Jahre seine gewohnten Rollen in altbekannten Geschichten. Doch manchmal überkommt einen die Lust, daraus auszubrechen und mal jemand ganz anderes zu sein.

Genau darum geht es in diesem Kurs: Eingübte Rollen und Alltagssituationen spielerisch aufzubrechen und in der Fantasie eine neue Rolle zu durchleben und das persönliche Rollenrepertoire zu erweitern. Ausbrechen aus der Routine und sich ausprobieren im Rollenspiel: Grenzen überschreiten und Freude daran haben, sich selbst neu zu erfahren. Und wer weiß? Vielleicht wirkt das erweiterte Rollenrepertoire im "normalen" Leben fort...

Kursleitung: Frau Kerstin Pöhler (Kurs-Nr. 336501)

www.kerstin-maria-poehler.de

Wo: KSG-Treff – Unicenter, 1. Stock,
 Luxemburger Str. 124 - 136

Beginn: **Mittwoch, 02.10.2019,**

11:30 – 13:00 Uhr

-10 Termine pro Quartal-

Kosten: MGL 40,-€ / NMGL 94,50 €

Integrales Tai Chi



Integrales Tai Chi ist eine fernöstliche Bewegungstechnik, die dem Mensch-Sein ganzheitlich begegnet. Ein Ziel dieser langsam wiederholten Übungen ist die Stärkung des Körpers und die Steigerung der Beweglichkeit.

Zum Zweiten können wir über die körper-sprachlichen Ausdrücke in den Formen des Tai Chi Einfluss auf unser Wohlbefinden, auf Gelassenheit und innere Ruhe nehmen.

Und zum Dritten steigern wir unser Konzentrationsvermögen über das Erlernen stets neuer Bewegungsmuster.

Im Grundkurs werden wir erste Techniken erlernen und einige theoretische Hintergründe über die Philosophie des Buddhismus und die Vorstellungen innerer Heilkräfte erfahren. Das Ganze geschieht bei angenehmer Musik und in einer lockeren freundlichen Atmosphäre.

Kursleitung: Thomas Kraus (Nr. 334301)
Wann: **Dienstag, ab 08. Oktober 2019**
 12:00 Uhr – 13:00 Uhr
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: **Unicenter**
Kosten: Mitgl. 40,00 €, Nichtmitgl. 94,50€

Bewegt älter werden in Vogelsang

**Neue
Kurse**

Curumba fit –
Mittwoch 10:00 – 11:00 Uhr ab 09.10.19

Curumba soft –
Mittwoch 11:00 – 12:00 Uhr ab 09.10.19

Nordic Walking –
Freitag 09:30 – 10:30 Uhr ab 11.10.19

Pilates –
Freitag 10:30 – 11:30 Uhr ab 11.10.19

Elan und Vitalität –
Freitag, 11:30 – 12:30 Uhr, ab 11.10.19

- Quereinstieg in laufende Kurse möglich -

Wo: **TTC Rot- Gold, Venloer Str. 1031**
Kosten: 94,50 €/ Kurs
 (10 Termine pro Quartal)
 Mitglieder erhalten Ermäßigung



Curumba *soft*

Curumba ist ein Bewegungsmix aus koordinativer Fitness und leichten Tanzchoreografien.

Dabei sind Grundelemente aus verschiedensten Tanzstilen, von Cha Cha Cha über Rumba bis hin zum



Walzer. Die Musik dazu ist sorgsam ausgewählt; sie passt sich unserem Spektrum an von entspannt bis kraftvoll!

Es ist nachgewiesen, dass Tanzen das Lernvermögen und das Gedächtnis verbessert. Der Gleichgewichtssinn wird geschult, und es hilft, der Demenz entgegenzusteuern! Curumba soft ist ruhiger angelegt als Curumba fit! Der Schwerpunkt liegt auf tänzerischen Elementen!

Kursleitung: Katrin Hebestreit (Nr.: 411601)
Wann: **Mittwoch, 10:00 – 11:00 Uhr**
Start: **09. Oktober 2019,**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: **KSG im TTC Rot – Gold, Venloer Str. 1031**
Kosten: 40,00€ Mitgl. / 94,50€ Nichtmitgl.
 10 Termine pro Quartal



Curumba *fit*

Curumba fit beinhaltet einen höheren Fitness- und Poweranteil als Curumba soft!

Kursleitung: Katrin Hebestreit (Nr.: 411602)
Wann: **Mittwoch, 11:00 – 12:00 Uhr**
Start: **09. Oktober 2019,**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: **KSG im TTC Rot – Gold, Venloer Str. 1031**
Kosten: 40,00€ Mitgl. / 94,50€ Nichtmitgl.
 10 Termine pro Quartal

Ankündigung für unseren traditionellen Neujahrsempfang / Jahresrückblick 2019



Ein kabarettistischer
Jahresrückblick 2019

Gerd Schinkel
an der Gitarre
hilft retten

Wann: **Sonntag, 02. Februar 2020**
Wo: Unicenter
Kosten: Mitgl 5,00 € / Nichtmitgl. 10,00 €

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, Mantras uvm. Die Tänze sind mal schwungvoll und lebhaft, mal ruhig und besinnlich. 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
Herbst

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: Unicenter
Kurszeit: **Sonntag, 27.10.2019 / 14:30-18:00 h**
Kursgebühr: Mitgl. € 10,00 / Nichtmitgl. € 20,00
-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, 06. November 2019**
Beginn: **16:00 Uhr**
Vortrag: Dr. Gerlinde van Thiel
Kosten: -kostenlos-

Fit für 100 –

Neues Bewegungsprogramm für ältere Menschen

(in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln und dem Gesundheitsamt der Stadt Köln)

Das Projekt von "Fit für Hundert" der DSHS Köln und des Gesundheitsamtes der Stadt Köln mit einem evaluierten, gezielten Bewegungsprogramm kommt in die "Veedel". Ein neues Bewegungstraining für Menschen von 65 bis zu 100 Jahren. Mit Hilfe gezielter Kraft- und Koordinationsübungen soll erreicht werden, dass Menschen das zu erwartende hohe Lebensalter in einer guten geistigen und körperlichen Verfassung erleben. Das Training erfolgt mit Gewichten an Armen und Beinen, die individuell angepasst und gesteigert werden können.

Die langsam und präzise durchgeführten Übungen werden im Sitzen oder Stehen durchgeführt und kräftigen die wichtigsten Muskelpartien. Bei regelmäßigem Training wird der Knochenstoffwechsel angeregt mit Vorteilen für die Knochendichte.

Weitere Ziele sind die Schulung der Aufmerksamkeit und Konzentration, die Steigerung des Wohlbefindens und der individuellen Lebensqualität sowie der Erhalt der Alltagskompetenz.

Das Training findet unter qualifizierter Leitung 2 x wöchentlich statt: **montags** von 10:15 - 11:15 Uhr und **mittwochs** von 15:00 - 16:00 Uhr

Wo: KSG / Seniorennetzwerk Sülz statt.
Kosten: Mitgl. 50,00 € / Nichtmitgl. 94,50 €
20 Termine
(max. 15 Teilnehmer/innen).

Pilates

Dieser Kurs wird im Auftrag der Paritätischen Akademie durchgeführt

Ein Programm für einen starken Rücken – speziell weiterentwickelt für Senioren und Einsteiger

Die wesentlichen Prinzipien sind Konzentration, Koordination, Zentrierung und Entspannung. Pilates stärkt das Körperzentrum, also die tief liegenden Muskeln, vor allem Bauch-, Rücken-, und Beckenbodenmuskulatur.

Alle Bewegungen werden langsam, kontrolliert und fließend ausgeführt – also extrem gelenkschonend.

Kursleitung: Ingrid Czieczor
Staatl. Gepr. Gymnastiklehrerin
Wann: **mittwochs**, 17:30 – 18:30 Uhr
Wo: Unicenter
Kosten: Mitgl. 25,00 € / Nichtmitgl. 94,50 €

„Die GlücksSinger“

Der Chor freut sich über weitere begeisterte Sänger/innen in den besten Jahren!

Wir singen querbeet: Weltmusik, Kölsches, Spirituales, Traditionelles, Geistliches, Jazziges, Schlager.

Unter professioneller Leitung probieren wir viel aus und haben viel Spaß am Singen!

Nach dem Motto „Jede/r kann singen“ wird geübt, was Freude macht, ohne Notenlesen, oft auswendig, durch einfaches Vor-, Nach- und Mitsingen. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

Wir freuen uns über jeden, der mitsingt!

Chorproben: donnerstags 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Unicenter
Chorleitung: Anette Einzmann (dipl. Gesang/Atempäd.)
Kosten: Mitgl. 40,00 € / Nichtmitgl. 94,50 €

Vom Blütenblatt zur Abstraktion ein frohgemutes Farbenspiel



Die Künstlerin Helga Meltzer stellt in der KSG aus:
vom 1.10. - 31.12.2019

Vernissage am 24.10.2019 um 17 Uhr

musikalische Begleitung: Ev und Cornelius, Gesang und Gitarre

Die Werke von Helga Meltzer bestechen auf den ersten Blick durch ihre Leichtigkeit und Fröhlichkeit. Gerne nimmt sie Bezug zu Themen wie Blumen oder Fische, die in ihrer Biographie eine prägende Rolle gespielt haben. Stilistisch finden wir uns im breiten Umfeld der klassischen Moderne wieder. Verbindungen zu expressionistischen oder dadaistischen Experimenten der Wende vom 19. zum 20. Jahrhundert werden ersichtlich.

Die Gestaltungsvielfalt wird durch den Einsatz verschiedener Techniken erzeugt. Neben Ölmalerei zeigt Helga Meltzer Monotypien, Aquarelle und Mischtechniken. Figurative und abstrakte Elemente werden bewusst kombiniert und in einem harmonischen Dialog verwoben.

Helga Meltzer wurde 1943 in Züllichau, Kreis Schwiebus (heutiges Polen) geboren, ist im Rheinland aufgewachsen und lebt seit 1950 in Köln. Seit 2004 ist sie Mitglied in der KSG.



Unter anderen Ausstellungen in den letzten 25 Jahren ist besonders die im Kölner Rathaus in 1999 zu nennen. Zu ihrer Eröffnung wurde ein Ausstellungskatalog herausgegeben, in dem Helga Meltzers Arbeiten durch Dr. Petra Rapp-Neumann (Kunsthistorikerin), Dr. Christoph Schreyer (stellv. Direktor Kunstmuseum Bonn) sowie Ralf Kulschewskij (Kunstkritiker) besprochen wurden.

Text und Bild: Kolja Mathée

Sülzer Treff 60+, Uni-Center 1. Stock, Luxemburger Straße 136, 50939 Köln

Autoren-Lesung

mit Kerstin Maria Pöhler:
sie liest aus ihrem philosophischen Roman,

Einen Sommer lang
der sich mit der Frage nach dem
Lebensglück auseinandersetzt.

Im Zentrum des Romans steht Leonhards Suche nach einem erfüllten Leben, die Frage nach dem Lebensglück in einer Welt, die von Wandel und Zerfall alter Strukturen bedroht ist. Es sind die Fragen eines Menschen, der vor den Trümmern seiner Vergangenheit steht und nach einer sinnvollen Gestaltung seiner Zukunft sucht. Doch er hat nicht unbegrenzt Zeit: Er ist neunundsechzig Jahre, statistisch gesehen bleiben ihm noch fünfzehn Jahre, wenig Zeit für Experimente.

Er sucht eine Antwort auf die Frage nach dem guten Leben in der Philosophie, doch bald stößt er an die Grenzen seines Philosophierens, die all seine Bemühungen wieder in Frage stellen: Ist die abstrakte Auseinandersetzung nicht eine Flucht vor seiner konkreten Lebenswirklichkeit? Was hindert ihn immer wieder daran, das als richtig Erkannte umzusetzen? Kann das Denken überhaupt das Handeln eines Menschen steuern? Oder macht unsere gute Absicht nicht alles noch viel schlimmer?

Leonhard hat Glück, er begegnet dem richtigen Menschen in seinem Leben, Isabel. Die gemeinsame Auseinandersetzung, lässt ihn zu sich selbst kommen und auf einmal werden seine abstrakten Erkenntnisse zu persönlichen Erlebnissen. Es ist sein letztes Lebensjahr.

Wann: **Sonntag, 20. Oktober 2019**
Einlass: 14:30 Uhr (Kaffee und Kuchen)
Beginn: 15:00 Uhr
Erzählerin: Kerstin Maria Pöhler
www.kerstin-maria-poehler.de
Eintritt frei – Hutspende erbeten!

Die KSG ist Mitglied im Deutschen Bridge-Verband und Bridge-Verband Rhein-Ruhr

Bridge für Anfänger

In 10 Lektionen erwerben Sie die ersten Grundkenntnisse dieses interessanten und spannenden Kartenspiels. Zur Festigung des Lerneffekts werden erworbene Fähigkeiten sofort in die Praxis umgesetzt.

Kursleitung: Frau Müller-Stanicic (Nr. 338501)
Wann: **Dienstag, 16:00 – 18:00 Uhr**
Start: 08.10.2019, 10 Termine
Wo: Unicenter
Kursgebühr: Mitgl. 75,00 € / Nichtmitgl. 120,00 €

Bridge für Fortgeschrittene

Themen nach Wunsch (Gegenreizung, Gegenspiel, Markierungen usw.)

Kursleitung: Frau Müller-Stanicic (Nr. 338502)
Wann: **Montag, 10:15 – 12:15 Uhr**
Start: 07. Oktober 2019, 10 Termine
Wo: Unicenter
Kursgebühr: Mitgl. 75,00 € / Nichtmitgl. 120,00 €

**Infoveranstaltung – Digitale Teilhabe – „ALEXA“**

Sprachassistenten bieten heutzutage erstmals die Möglichkeit technische Geräte zu steuern und einfache Aufgaben per Sprache natürlich und intuitiv zu erledigen. Radio, Musik oder Hörbücher hören? Wetterbericht und Nachrichten erfahren? Denk- oder Quizspiele machen? Anruf mit Familie oder einen Notruf absetzen? Das alles per Sprachbefehl. Wir erörtern gemeinsam die Chancen und Hürden auf dem Weg zur digitalen Teilhabe. Die Herren Michels und Bora werden Sie umfassend informieren und Fragen beantworten.

Veranstaltung: **20.11.2019, 15:00 Uhr**
Wo: Unicenter
Kosten: Kostenfrei



www.libermi.com
info@libermi.com



Hajo Michels u.
Paul Bora

Raumvermietung



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

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

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

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

Gerne informieren wir Sie bei einer Besichtigung über vorhandenes Equipment und unsere günstigen Preise. Sprechen Sie uns an! (Kontaktdata siehe Seite 22 / 23)



Aufnahme-Antrag

| | |
|------------------------------|--|
| Name: | Vorname: |
| PLZ, Ort: | Straße, Nr.: |
| Geburtsdatum: | Telefonnummer: |
| E-Mail-Adresse: (freiwillig) | |
| Eintrittsdatum: | Mitgliedsnummer: (wird durch KSG ausgefüllt) |

- () Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnung der KSG in der jeweils gültigen Fassung an.
- () Die Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 DSGVO habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen.
- () Ich bin damit einverstanden, dass die freiwilligen Angaben (Telefonnr., E-Mail-Adresse) zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Mitglieder des Vereins (z.B. zur Information über Kursänderungen) weitergegeben werden dürfen.

Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Der Beitrag beträgt **42,00 Euro/Quartal** und berechtigt zur kostenlosen Nutzung der selbstorganisierten Kurse und Angebote und zur Nutzung aller Kurse und Veranstaltungen KG 1 – KG 5 gegen ermäßigte Gebühr. Der Beitrag wird im ersten Quartalsmonat eingezogen.

Die Aufnahmegebühr beträgt **einmalig 10,00 Euro**.

Einzugsermächtigung:

IBAN: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Hidrive-Vorstand-Organisation-Formulare-Aufnahmeantrag

Verschenken Sie "Lebensfreude" an Freunde und Verwandte!

Geschenk-Gutschein für einen Kurs Ihrer Wahl KG 1 - KG 5:

Für (Name): _____

Ein Kurs nach Ihrer Wahl: € 25,00 € 40,00 € 100,00 Thema: _____

Mitgliedschaft in der KSG: (Ein Quartal) € 42,00 (Bitte ankreuzen)

Allgemein

Aquafitness

Bewegung

Sprachen

Sülzer Treff +60 Unicenter, 1. Stock, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, Telefon 0221 42 10 23 30, www.koelner-senioren.de, info@koelner-senioren.de

**Oktober**

01.10. Michael Hopf
 04.10. Karin Butt
 Katharina Hedy Behrens
 05.10. Lisa Mai
 Elisabeth Peitsch
 Marie Luise Vormschlag
 06.10. Gerda Leyendecker
 07.10. Regina Blum
 Monika Hoferer
 08.10. Maria Antoniadis
 09.10. Heidi Stephany
 10.10. Joachim Kokott
 Hildegard Frieser
 11.10. Irene Herrmann
 12.10. Anita Heinze
 Agnes Henrichs
 Renate Mikolajczyk
 13.10. Rita Kudler
 Lore Naudszus
 16.10. Anni Bendig
 Lisa Koehne
 18.10. Sebastiano Destra
 20.10. Mechtild Schneider
 Marielouise Zimmer
 21.10. Edith Schneider
 Fried Schulze-Berge
 27.10. Eva Scheer
 Gerda Drueg-Erfert
 Willi Illigens
 29.10. Evelyne Neitzke
 30.10. Gertrud Jansen
 Ursula Sasse
 31.10. Gisela Ibach

November

01.11. Veronika Standke
 02.11. Karin Gröning
 03.11. Edith Ehleben
 Doris Lilienthal
 04.11. Helga Edelmann
 05.11. Marlies Dreibholz
 Elisabeth Mühl
 07.11. Annemarie Linden
 Margot Losse
 08.11. Claus Cämmerer
 Eva Werle
 09.11. Georg Winkler
 Jost Ilisch
 10.11. Margot Herckrath
 Christa Lipps
 Helga Fishedick
 11.11. Dorothea Häpp
 Monika Richardt-Westig
 Liesel Kreutz
 12.11. Elisabeth Heimig
 15.11. Liselotte Zander
 Elvira Zell
 16.11. Eleonore Gross
 Brunhild Winkler
 Horst Lemsky
 18.11. Reinhilde Bock
 Paul Schrader
 Renate Weidemann
 19.11. Marlies Becher
 Susanne Kalter-Wirsel
 Ursula Schneider
 21.11. Heinz Kollmann
 Barbara Laubert
 22.11. Inge Hehr
 26.11. Margarete Klimmer
 28.11. Margarete Geurts
 29.11. Anneliese Speckmann
 Maria Grote
 30.11. Astrid Sander

Dezember

01.12. Katharina Braun
 03.12. Franz Josef Pöttgen
 09.12. Eugen Nardin
 Sybille Dietrich
 11.12. Heidi Brandt
 12.12. Lore Wasser
 Rita Margareta Kaltenbach
 14.12. Gisela Martens
 Dorothea Nitz
 Ursula Rehermann
 Hildegard Vay
 15.12. Anette Ilarda
 17.12. Trimborn Ursula
 19.12. Henriette Scheideler
 Christel Tiedke
 20.12. Marlene Hamm
 21.12. Christel Delker
 22.12. Sencan Akpinar
 23.12. Franziska Leben
 Susanna Peil
 27.12. Louise Kasper
 30.12. Inge Broda
 31.12. Peter Frieser
 Peter Jäger

Stand: Ende August 2019

Die im 4. Quartal 2019 geborenen Jubilare mit einem runden Geburtstag (60, 65, 70 Jahre) **laden wir hiermit herzlich zu der am Montag, 06. Januar 2020, 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, uns Ihre Teilnahme mindestens eine Woche vorher mitzuteilen.

Leserbriefkasten

"Ihre Meinung ist gefragt!"

(Die gelbe Postbox befindet sich am Regal neben dem Büro.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,
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 Erich Kästner.

Herzlich, Ihr KSG-Redaktions-Team

Leserbriefe

Frau Meltzer: Gerne möchte ich mit einer kleinen Geschichte von mir zum bunten Programm beitragen! (s. Seite 5)

Redaktion: Danke, Frau Meltzer, für Ihren tollen Beitrag in: "Wiedergutmachung von Herzen".

Peter Becker-G.: Liebe Frau Gierlich, Red. KSG aktuell, danke für die Übersendung der letzten beiden Ausgaben Ihres Magazins, das wir mit Interesse und Spaß an den **vielfältigen Beiträgen** und dem **umfangreichen Veranstaltungsprogramm** gelesen haben. Meine Frau und ich können uns vorstellen, dass Sie, bzw. die Redaktion, damit "eine echte Marktlücke" füllen. Weiterhin viel Erfolg.

Redaktion: Vielen Dank für die freundliche Beurteilung, so ist es uns wohl gelungen, eine bunte Information über die verschiedensten Themen zu installieren, sowie unser Programm für unsere Mitglieder und solche, die es noch werden wollen, anschaulich zu erweitern, das freut uns sehr.

Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 28

Ausgabe 04 / 2019

Auflage: 1.000 (4 x jährlich)

Herausgeber:

Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

Sitz von Herausgeber und Redaktion:

Kölner Seniorengemeinschaft e.V.

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

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:

Düssel-Druck & Verlag GmbH,

Bilker Allee 21-23, 40219 Düsseldorf

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

Jahreswende

Das Jahr neigt sich langsam dem Ende zu,
mir ist, als hätte es gerade erst begonnen.

Die Natur verharrt in Winterruh'.

Sind die Monde mir nutzlos verronnen?

Was hatte ich mir alles vorgenommen,
als das Jahr nur Stunden zählte.

Und alles ist ganz anders gekommen.
Ob mein Schicksal den Weg für mich wählte?

Ich habe geatmet, agiert und gelacht
an jedem der entflohenen Tage.

Aber ich habe auch gelebt und gedacht,
Antwort gefunden auf manche Frage.

Ist man jung, hat die Zeit kein so großes Gewicht,
man glaubt sie sei ohne Ende,
doch mehren sich die Jahre und die Erfahrung spricht,
gleitet sie dir durch die Hände.

Diese Tatsache ist nicht das große Problem,
den Umstand teilst du mit allen.

Nur das Vertane ist mit Sorge zu seh'n.
Das wird dir am Ende nicht gefallen.

Denn alles an Mühe und Freude und Leid,
das dir ein Jahr deines Lebens gefüllt,
macht dich stark, froh und für's nächste bereit,
es dich sicher mit Hoffnung umhüllt.

Nicht alles kann in einem Jahr gelingen,
Ziele und Wünsche muß es immer geben.

Doch von keinem laß dich niederringen.
In jedem Jahr kann man nach Erfüllung streben.

Die Zeit ist zwar flüchtig, doch nichts übereile,
nutze sie, um Wertigkeiten zu messen.

Bei den sinnvollen Dingen lange verweile.
An den frohen Stunden wird Erinnerung gemessen.

Auch das kommende Jahr bringt Blumen und Lachen,
Regen und Sturm und Höhen und Tiefen.

Alles Dinge, die ein Leben lebenswert machen,
Gefühle auslösen, die sonst verschlafen.

Zum Leben bereit sein, Jahr für Jahr
mit Hoffnung, Liebe und Mut,
jedes ein Mosaikstein des Lebens war,
mit Sicherheit für irgendetwas gut.

Das alte Jahr ist bald aus der Ferne zu seh'n.
Ich mag es nicht beklagen.

Es ist viel Schweres und Schönes geschah'n.
Ich werde mutig das Neue wagen.

Käthe Lessenich

Corst-Drau

Wir

wünschen

allen aktiven

und passiven

Mitgliedern, sowie

deren Familien und

Freunden ein

frohes Weihnachtsfest

und ein gesundes, gutes

Neues

Jahr

