



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

Januar, Februar, März 2025



**KSG aktuell**

[www.koelner-senioren.de](http://www.koelner-senioren.de) \* Telefon 0221 - 42 10 23 30

**mit Kurs- und Veranstaltungsprogramm**

kostenlos  
zum Mitnehmen

**Titelthema:**  
**Liegt das Altern in  
den Genen?**

**Wegen dringender Elektroarbeiten bleiben unsere Räume vom 06.01. - 10.01.2025 geschlossen. Im Uni-Center finden in dieser Zeit auch keine Kurse statt. Wir starten wieder Montag, 13.01.2025**  
**Das Vereinsbüro und die KSG sind vom 23.12.2024 - 10.01.2025 geschlossen**

<b>Grußworte</b> .....	<b>3</b>
Liebe Leserinnen, liebe Leser!.....	3

### Aus dem Verein

Editorial, Kamilla Bachtiosina .....	4
<b>Jahreshauptversammlung</b> .....	<b>5</b>
Nachruf Alice Gneipelt .....	6
Tag der offenen Tür .....	7
Liegt das Altern in den Genen .....	8
Topfit bis ins hohe Alter.....	9
Besuch einer Wohngruppe für Demenzkranke..	10
Vortrag: "Liegt das Altern in den Genen?" .....	10
Lebhafte, farbenfrohe und musikalische Finissage...	11
Vortrag Prof.Dr. R. Drux - "Es wird ein Mensch gemacht" .....	12
Gerd Schinkel / Tomke Winterboer "Respekt statt Artigkeiten" .....	13
Satirischer Jahresrückblick Reusch und Schinkel "retten" .....	14
Die Kunstgemeinschaft Bergheim stellt sich vor ...	14

### Köln

Sessionseröffnung 11.11. ....	15
Zusammenhalt stärken .....	16
Führung durch das Kölnische Stadtmuseum.....	17

### Kulinarisches

Kolumne Marie Stehr: Kulinarisches .....	28
--	----

<b>Kurse und Veranstaltungen</b> .....	<b>18 - 27</b>
<b>Ihr Weg zur KSG, Aufnahmeantrag</b> .....	<b>29</b>
<b>Raumvermietung</b> .....	<b>30</b>
<b>Werbung</b> .....	<b>31</b>
<b>Impressum</b> .....	<b>31</b>

### Kurse und Veranstaltungen im Überblick

<b>Terminplan - "alles auf einen Blick"</b> .....	<b>18</b>
<b>Kurse</b> .....	<b>19 - 21</b>
Aktuelle Kursgebühren - Kurzfassung .....	19
Veranstaltungsprogramm .....	19
Sport / Fitness / Gymnastik .....	19
Entspannung .....	20
Bewegung & Tanzen.....	20
Tischtennis.....	20
Gespräche / Gedächtnistraining / Philosophie	20
Karten- / Brettspiele / Bridge .....	21
Kreativ - Singkreis .....	21
Sprachen: Engl. / Franz. / Ital. / Span.....	21
PC & Smartphone.....	21
Wandern .....	22
Adressen .....	22
<b>Anzeigen Kurse und Veranstaltungen</b> ...	<b>23 - 27</b>



Bild: Pixabay / Gene =  
Liegt das Altern in den Genen

## Personen mit Köln-Pass sind herzlich dazu eingeladen,

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

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wir hoffen, Sie sind alle gut ins Neue Jahr gekommen, und so möchte ich beginnen mit einem Auszug aus Helga Wessels Gedichten und ihre Gedanken zu einem "Neuen Jahr"

### EIN GUTES NEUES JAHR

Grüßt euch, ihr lieben Leute,  
die Zukunft beginnt HEUTE.

Das Motto stimmt mich zuversichtlich,  
die Erwartungen sind übersichtlich.  
oft begrüßte ich schon ein neues Jahr,  
dadurch wird "Älterwerden" wahr.

Doch die Zukunft wird beginnen,  
wir können eigentlich nur gewinnen,  
wenn wir sicher nach vorne schauen,  
lasst uns vergessen die Oberschlauen,  
die ständig gegen etwas sind,  
denn das weiß doch jedes Kind,  
die ZUKUNFT BEGINNT HEUTE,  
auf die ich mich auch immer freute.

Zuversichtlich wollen wir sein,  
so kommt gut ins Neue Jahr hinein!

Das Motto der Kölner Seniorengemeinschaft:

### "DAS ALTER GESTALTEN UND NICHT NUR VERWALTEN!"

Wir möchten nicht vergessen, dass wir uns alle sehr bemüht haben Ihnen 2024 das Maximale an Unterhaltung, Veranstaltungen und Vorträgen sowie Ihnen erweiterte Kursangebote zu präsentieren, wo jeder nach seinem Geschmack und seinen Möglichkeiten etwas finden konnte, um Körper und Seele in Einklang zu bringen. Herzlichen Dank an alle Ehrenamtler, unsere 1. Vorsitzende Kamilla Bachtiosina, die maßgeblich das Management beeinflusst, sowie KursleiterInnen und alle anderen Mitarbeiter.

Einen satirischen Jahresrückblick gibt es von Gerd Schinkel und Stefan Reusch "Reusch rettet die Welt" am 23.02.2025

Mit neuem Schwung und einem neu gewählten Vorstand starten wir in die Zukunft des Jahres 2025.

Wir freuen uns, dass Prof. Dr. Drux am 06.02.2025, 18:00 h einen Vortrag mit dem Titel "Literarische Winterreise" hält. Weitere Vorträge sind vor-

gesehen.

Anna Povolets bietet am 20.01.2025, 13 - 16 h, einen kostenlosen Fragenachmittag in Sachen Smartphone / Noebook an.

Ab dem 03.02.2025 verschönert die Ihnen bekannte Frau Lanfermann unsere KSG-Räume mit Bildern aus der Kunstgemeinschaft Bergheim, deren Vorsitzende sie ist. Am 09.05.2025 findet dann die Finissage statt mit angebotenen Workshops für unsere Mitglieder.

Um dem Titelthema gerecht zu werden, welches die Frage aufwirft, ob die Gene für unterschiedliches Altern verantwortlich sind, hielt der Wissenschaftler Dr. Joris Deelen, PhD, Forschungsgruppenleiter des Max-Planck-Instituts für Altenforschung einen ausführlichen Vortrag in der KSG, nachzulesen auf Seite 8.

Letztendlich ergibt sich hieraus mein Schlusswort, denn allgemein hat die Wissenschaft erkannt, dass Menschen, die nicht allein, sondern in einer GEMEINSCHAFT eingebunden sind, eine gesündere und höhere Lebenserwartung verzeichnen.

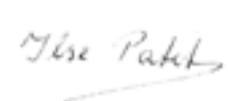
Fazit: All das bietet Ihnen, liebe Leser\*innen, die KSG in ihren vielfältigen Angeboten. Gemeinsam das Jahr 2025 gestalten.

Wenn nicht jetzt, wann dann!

Es grüßt Sie herzlich, Ihr KSG-Redaktionsteam



Marion Gierlich /



Ilse Patet

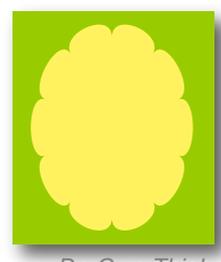
sowie alle Ehrenamtler und die Mitarbeiter der KSG



M. Gierlich,  
Redaktion



I. Patet,  
Layout



Dr. G. v. Thiel,  
Lektorin u. Gast-  
beiträge



K. Bachtiosina,  
Kolumne



M. E. Stehr,  
Kolumne

Sollten Sie bisher noch nicht den Weg zur KSG und zu den tollen Angeboten gefunden haben, schauen Sie auf Seite 18 - 28! Der Weg zur KSG, Seite 29: Aufnahmeantrag

## Mit frischem Wind ins neue Jahr



Kamilla Bachtiosina  
Vorsitzende

Liebe Mitglieder,

ein neues Jahr bietet die Möglichkeit, mit frischer Energie und neuen Zielen durchzustarten. Unter dem Motto „Mit frischem Wind ins neue Jahr“ stehen erneut zahlreiche Angebote bereit, die darauf warten, entdeckt zu werden. Egal ob sportliche Aktivitäten wie Aquafitness, (Ballett-) Gymnastik, Tischtennis oder Qi Gong, Freizeitangebote wie der Spieletreff, Gesprächskreis, Veranstaltungen und Wanderungen, oder auch Bildungsformate wie Sprachkurse und Gedächtnistraining – die Vielfalt bietet für jeden etwas.

Alle Mitglieder sind eingeladen, neue Interessen zu entdecken oder bestehende Leidenschaften zu vertiefen. Gleichzeitig sind Anregungen und Wünsche jederzeit willkommen, um das Programm noch besser an die Bedürfnisse unserer Mitglieder und Interessenten anzupassen.

Ein wichtiger Erfolg des vergangenen Jahres war die vollständige Besetzung des Vorstands. Mit engagierten und kompetenten neuen Mitgliedern

weht frischer Wind, der innovative Ideen mit sich bringt und den Verein nachhaltig stärkt. Diese Entwicklung bildet eine solide Grundlage für die bevorstehenden Projekte und Herausforderungen.

Die Freude an Gemeinschaft, das aktive Gestalten von Freizeit und das Lernen von Neuem stehen auch 2025 im Mittelpunkt. Jedes Mitglied ist ein wertvoller Teil des Ganzen, und durch die aktive Teilnahme entsteht eine lebendige und dynamische Vereinswelt.

Mit Zuversicht und Begeisterung kann das neue Jahr zu einer inspirierenden und bereichernden Zeit werden. Möge es viele schöne Begegnungen, Erfolge und gemeinsame Erlebnisse bringen.

Herzliche Grüße,  
Kamilla Bachtiosina



von li. nach re.: Brigitte Kayser, Dr. Klaus Zimmermann, Marion Volkmar, Wolfgang Maskos, Ilse Patet, Kamilla Bachtiosina, Marie Stehr, Dr. Simon Schmid  
(nicht anwesend: Michaela Zielinska, Marion Gierlich)

# Jahreshauptversammlung am 23.11.2024

Bericht über die 46. Jahreshauptversammlung der Kölner Seniorengemeinschaft für Sport- und Freizeitgestaltung e.V.

Am Samstag, den 23. November 2024, fand die ordentliche Jahreshauptversammlung der Kölner Seniorengemeinschaft für Sport- und Freizeitgestaltung e.V. (KSG) im Uni-Center Köln statt. Die Versammlung verlief in ruhiger und konstruktiver Atmosphäre und bot Raum für Rückblicke, Wahlen, Diskussionen und einen optimistischen Ausblick auf die Vereinszukunft.

Die kommissarische Vorsitzende Kamilla Bachtiosina eröffnete die Versammlung und begrüßte die anwesenden stimmberechtigten Mitglieder sowie den ehrenamtlichen Vorstand, die Kassenprüfer, die Hauptamtlichen und Gäste. Nach der formellen Annahme der Tagesordnung leitete der Singkreis unter der Leitung von Christiane Cohen mit einigen musikalischen Beiträgen über, die zum Mitsingen einluden und für einen gelungenen Auftakt sorgten.

Besondere Anerkennung wurde langjährigen Mitgliedern zuteil, die für ihre Treue zum Verein mit Urkunden geehrt wurden. Nachdem auch der Vorstand geehrt wurde, erhielt der kommissarische Schatzmeister Günter Rompzig für seinen engagierten Einsatz ein herzliches Dankeschön und ein Abschiedsgeschenk. Er hatte den Verein durch schwierige Zeiten geführt, eine moderne Buchhaltung eingeführt und wichtige Weichen für die Zukunft gestellt.

Die letzten zwei Jahre waren für die Kölner Seniorengemeinschaft geprägt von beeindruckenden Aktivitäten und gemeinschaftlichem Engagement, jedoch auch von großen Herausforderungen. Der Verein konnte in der Mitgliederzahl trotz gestiegener Mietkosten und personeller Wechsel einen Zuwachs verzeichnen. Neue Angebote wie Theaterkurs, Gesprächskreis, Wanderungen, Ballettgymnastik, Vorträge, Ausstellungen uvm. haben das Vereinsleben bereichert. Besondere Höhepunkte waren der „Tag der offenen Tür“ und die Teilnahme am NRW-Ehrenamtstag.

Die Digitalisierung der Vereinsverwaltung soll 2025 erfolgreich durch Fördermittel und ehrenamtliche Beiträge unterstützt werden. Dies wird die Effizienz steigern und die Arbeit der Geschäftsstelle entlasten. Weiterhin pflegt die KSG schätzend die Kooperationen mit dem Stadtsportbund, dem Landessportbund und der Stadt Köln, die unter anderem wesentlich zur finanziellen Stabilität beitragen.

Zu den größten Herausforderungen zählten der Rücktritt

der ehemaligen Vorsitzenden und wiederholte Wechsel im Schatzmeisteramt. Durch das Engagement von Kamilla Bachtiosina als kommissarische Vorsitzende, Günter Rompzig als kommissarischer Schatzmeister, die Beständigkeit des Stellvertreters Dr. Klaus Zimmermann sowie weiterer engagierter Mitglieder konnte der Verein jedoch erfolgreich durch diese Krisen geführt werden.

Günter Rompzig berichtete über eine noch recht stabile Finanzlage des Vereins. Mit den Gesamteinnahmen und Ausgaben erzielte der Verein 2023 einen Überschuss. Trotz gestiegener Kosten durch einen neuen Mietvertrag, externe Gebäudekosten und Wegfall bestimmter Fördermittel wird für 2024 ebenfalls ein ähnliches Ergebnis erzielt. Die Haushaltsplanung für 2025 zeigt vorsichtige Ansätze angesichts möglicher Kürzungen der Fördermittel und städtischer Zuschüsse.

Die Kassenprüfer Herr Schelling und Herr Dase haben die Zahlen geprüft und der Vorstand wurde entlastet.

Mit optimistischem Blick auf 2025 sollen bestehende Angebote weiter gestärkt und neue Initiativen entwickelt werden, um den Verein als Ort der Gemeinschaft und Vielfalt zu erhalten.

Im Rahmen der Vorstandswahlen wurden folgende Ämter neu besetzt:

**1. Vorsitzende: Kamilla Bachtiosina** wurde einstimmig zur neuen Vorsitzenden gewählt. Sie betonte, den Verein weiterhin als Ort der Begegnung und Vielfalt zu fördern und die Digitalisierung sowie den Erhalt und Ausbau der Angebote voranzutreiben.

**Schatzmeisterin: Michaela Zielinska**, die urlaubsbedingt abwesend war, wurde ebenfalls einstimmig gewählt. Sie bringt umfangreiche Erfahrung im Finanzwesen mit.

**Erweiterter Vorstand: Marion Volkmar** übernahm mit Schwerpunkt Finanzen und Fördermittel eine neue Position im erweiterten Vorstand. Ihre Wahl erfolgte ebenfalls einstimmig.

In einer offenen Diskussionsrunde wurden Ideen zur Zertifizierung von Kursleitern, zur Verbesserung der Raumausstattung und zur Wiederholung des erfolgreichen "Tags der offenen Tür" eingebracht. Auch eine mögliche Änderung des Vereinsnamens wurde thematisiert, um jüngere Zielgruppen anzusprechen. Diese Anregungen sollen im Vorstand weiter beraten werden. Zudem plant die KSG, ihre Öffentlichkeitsarbeit in sozialen Medien zu stärken, um ihre Reichweite zu erhöhen.

Die Versammlung endete mit einem herzlichen Dank an alle Mitglieder und einem eindringlichen Appell, den Verein durch

ehrenamtliches Engagement und / oder Spenden zu unterstützen. Der Verein steht vor großen Herausforderungen und kann nur durch die aktive Mithilfe seiner Mitglieder und Förderer langfristig bestehen. Ein großer Wunsch und Ziel ist es, den Verein weiterhin lebendig und zukunftsfähig zu gestalten.

*Kamilla Bachtiosina*





\* 28. September 1951

† 30. November 2024

Mit großer Trauer nehmen wir Abschied von Alice Gneipelt, die am 30. November 2024 im Alter von 73 Jahren plötzlich von uns gegangen ist. Mit ihrem Tod verlieren wir eine der prägendsten Persönlichkeiten unseres Vereins.

Alice Gneipelt's Werdegang war stets von Entschlossenheit gekennzeichnet und ihre politischen Errungenschaften reichten weit. Als ehemalige wirtschaftspolitische Sprecherin der SPD im Kölner Stadtrat und engagierte Vorsitzende des Partnerschaftsvereins Köln-Klausenburg setzte sie wichtige Impulse nicht nur für Köln. Ihr Engagement erstreckte sich auch auf den WDR-Rundfunkrat, wo sie als stellvertretende Vorsitzende des Haushalts- und Finanzausschusses tätig war.

Als langjährige Vorsitzende der Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V. (KSG) hat sie den Verein über ein Jahrzehnt mit Tatkraft, Engagement und unerschütterlicher Sachkenntnis geprägt. Ohne ihre Standhaftigkeit hätte es die KSG heute nicht mehr gegeben. Auch nach ihrem Rückzug aus der Verantwortung im Jahr 2022 blieb sie der KSG mit Rat und Tat bis zum Ende treu. Ihre Expertise und ihr unermüdlicher Einsatz waren uns eine unschätzbare Hilfe.

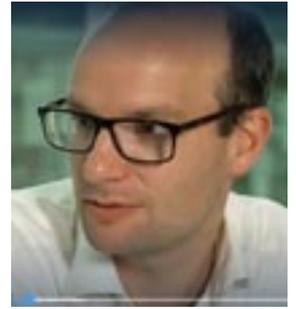
Wir hätten ihr von Herzen noch viele unbeschwerte Jahre gewünscht – Jahre voller Reisen, Feste und schöner Momente. Doch nun hat sie ihre letzte Reise angetreten. Alice Gneipelt wird uns als starke, kluge und engagierte Frau in dankbarer Erinnerung bleiben.

# TAG DER OFFENEN TÜR

Bilder sprechen mehr als 1000 Worte



Collage: Kamilla Bachtosina



Dr. Joris Deelen, PhD  
Forschungsgruppenleiter

# Liegt das Altern in den Genen?

Joris Deelen präsentiert seinen Forschungsbereich bei „Wissenschaft in Kölner Häusern“

*Jedes Jahr präsentieren Kölner Wissenschaftler:innen ihre Forschung in verschiedenen Häusern der Stadt und bieten den Bürger:innen die Gelegenheit, Köln als Ort der Wissenschaftsbereiche zu erleben. Kürzlich sprach Joris Deelen in der Kölner Seniorengemeinschaft für Sport- und Freizeitgestaltung e.V. über die Frage, ob das Altern genetisch bedingt ist.*



Joris Deelen und Koa Rueger stehen vor der Leinwand  
Koa Rueger (rechts) stellt Joris Deelen (links) vor.  
© M. Berghoff

welche Auswirkungen diese Genvarianten auf der Zellebene und auf die Gesundheit und Lebensdauer von Mäusen haben.

Die zahlreichen anwesenden Bürger:innen bereicherten die Veranstaltung mit ihren Fragen und trugen zu einer lebhaften Diskussion bei. Neben Fragen zur Förderung der Gesundheit im Alter und zu hilfreichen Ernährungsweisen interessierten sich die Zuhörer:innen auch dafür, wie wissenschaftliche Forschung abläuft.

Koa Rueger von der Kölner Seniorengemeinschaft begrüßte die interessierten Gäste und hob hervor, wie spannend es für ihre Mitglieder ist, mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe des Alterns zu erfahren. Neben den Mitgliedern der Seniorengemeinschaft waren auch zahlreiche interessierte Bürger:innen anwesend.

Joris Deelen entführte die Zuhörer:innen in die Welt der Altersforschung. Er erläuterte, wie er Genvarianten in langlebigen Familien identifizieren konnte, die mit gesundem Altern assoziiert sind, und wie er untersucht,



Blick über die Köpfe der Zuhörer auf Joris Deelen

Zahlreiche interessierte Zuhörer:innen kamen in die Kölner Seniorengemeinschaft für Sport- und Freizeitgestaltungen e.V.  
© M. Berghoff

*Artikel und Fotos aus der Website vom Max-Planck-Institut*

*Die KSG bedankt sich nochmals beim Max-Planck-Institut, Abteilung Altersforschung, dafür, dass es gerade uns als Seniorenverein für den ersten öffentlichen Vortrag ausgesucht hat. Wir haben uns eintragen lassen, um in Zukunft evtl. weitere Beiträge zu buchen, die auf der Website des Max-Planck-Institutes zu finden sind.*



## Topfit bis ins hohe Alter



Liebe Leser\*innen,

wir hatten gerade in der KSG den Vortrag von Dr. Joris Deelen vom Max-Planck-Institut für Altersforschung zu der Frage gehört, warum wir unterschiedlich altern und ob die Gene dabei eine wichtige Rolle spielen. Da stieß ich ein paar Tage später auf einen TV-Beitrag der Quarks-Serie im WDR 3, moderiert von Ralph Caspers, der sich mit eben diesem Thema befasste. Auch hier war im Interview Dr. Joris Deelen zu Gast.

**„Sind es die Gene, die Einfluss auf unsere Alterung haben und was können wir tun, um topfit zu bleiben - worauf es wirklich ankommt.“**

Die Wissenschaft ist sich einig, nur 10 bis 15 Prozent unseres Lebensalters sind durch unsere Gene bestimmt. Den Großteil bestimmen wir also selbst durch unsere Lebensweise.

Das hätten wir uns ja fast gedacht. Sport, gesundes Essen mit wenig Fleisch und Süßem. Das erschien mir in diesem Video nicht unbedingt neu. Neu war, dass große Pausen mit weniger Essen eine größere kraftvolle Reaktion bei älteren Menschen auslösten. Dies wurde auch erfolgreich an Mäusen getestet. Der Stoffwechsel war entlastet. Zurück zum *Einfluss der Gene auf unsere gesunde Langlebigkeit*. Dr. Deelen, der das zuständige Gen in jahrzehntelangen Studien isoliert hatte, konnte sehen, dass es einen Großteil des Stresshormons CORTISOL eliminierte. Cortisol, das hauptsächlich für Herz und Kreislauferkrankungen zuständig ist. Das ist wirklich eine bahnbrechende Entdeckung, dachte ich. Mit meinen 80 Jahren und lebenslangen Stresssituationen konfrontiert, hat mich also bis jetzt dieses tolle Gen vor größeren lebensgefährlichen Krankheiten bewahrt, oder?

Das kann es doch nicht allein sein! - Dann erfuhr ich etwas Bahnbrechendes:

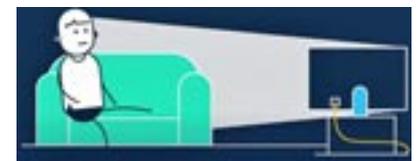
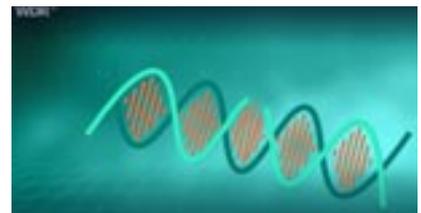
Die Wissenschaft fragte sich, warum Menschen ab 65, die ins Rentenalter kamen und plötzlich eine ungewohnte Isolation erfuhren, körperlich aber soweit altersgemäß fit waren, sich plötzlich schlapp, depressiv und krank fühlten? Wir Menschen sind Herdentiere, nicht zu Einzelgängern gemacht, evolutionär betrachtet. *Keine Kommunikation, das Nichtteilhaben an Gesellschaft, sich nicht gemeinsam einzubringen und zu feiern*, all dies macht einsam und krank. Hier schematisch abgebildet, wo ein Menschlein allein traurig am Lagerfeuer sitzt und dann immer mehr dazukommen und man sich in der Gemeinschaft aufgehoben fühlt. *Das war's also, dachte ich:*

Das ist es doch, was wir in unserem gemeinschaftlichen Leben hier in der Kölner Seniorengemeinschaft leben und lernen: Teilhabe, Kommunikation, Feiern, den Alltag strukturieren und vieles mehr! So werden wir gerne älter, wenn wir für unsere körperliche und seelische Gesundheit etwas tun. Ein jeder nach seinen Möglichkeiten.

Gerne können Sie sich diesen Link einmal herunterladen, um diese Basisinformation zu vertiefen:

<https://www.ardmediathek.de/video/quarks/topfit-bis-ins-hohe-alter-worauf-es-wirklich-ankommt/wdr/Y3JpZDovL3dkci5kZS9CZWl0cmFnLXNvcGhvcnEtYWRjN2I3YzQtYjZiZi00NDQzLWI0M2UtNWYzZDIxODIzMTI0>

Doch für mich gilt der Leitsatz: Zusammen sind wir weniger allein - nur gemeinsam werden bzw. sind wir stark!



Ihre  
Marion Gierlich

Fotos von der Internetseite  
WDR-Quarks abfotografiert

## Besuch in einer Wohngruppe für Demenzkranke

**W**ir sind alt, und viele von uns fragen sich, wie und wo die letzte Strecke unserer Lebensreise enden wird. Deshalb interessiert es uns natürlich, welche Betreuungsmöglichkeiten es gibt, wenn nicht nur die körperlichen Fähigkeiten schwinden, sondern auch die geistigen. So waren wir beide sehr erfreut, eine Dame kennenzulernen, die zusammen mit anderen Menschenfreunden 2009 den Verein "Dabei sein e.V." gegründet hat. Dieser Verein möchte Demenzkranken ein Zuhause bieten, wo man auf die individuellen Bedürfnisse der Betroffenen eingehen und sie in einem wohnlichen und persönlichen Umfeld versorgen kann. In einem Pflegeheim ist der Tag z.B. mit den Essenszeiten und der Körperpflege strikt getaktet. Es ist aber bekannt, dass bei Demenzkranken der Tag-Nacht-Rhythmus durcheinandergerät, auch abgesehen von den früheren Unterschieden zwischen "Lerchen" und "Eulen". Sie wandern nachts oft herum und möchten zur Frühstückszeit schlafen. Hier geht das, denn in der Wohninitiative gibt es einen eigenen Pflegedienst nur für diese, der sich 24 Stunden um die Bewohner kümmert. Der Verein hat am Barbarossa-Platz in einem ehemaligen Bürogebäude zwei Etagen angemietet, die mit einem kleinen Lift erreicht werden können. Jede Etage ist eine eigene Wohngruppe. Übrigens waren die Fenster so dicht, dass man vom Verkehr nichts mitbekommt, solange sie geschlossen sind. Doch habe ich auch schon gehört, dass diese Kranken Autos als Teil der Außenwelt und des Lebens positiv betrachten, statt abgetrennt und still irgendwo zu wohnen, wo nichts passiert.

Die Angehörigen bzw. Betreuer mieten jeweils ein Zimmer, das mit den vertrauten Möbeln und anderen Gegenständen des Bewohners eingerichtet wird.

Der Mietpreis plus Nebenkosten hängt auch von der Quadratmeter-Zahl der einzelnen Zimmer ab. Sie sind auf Grund ihrer Vergangenheit als Büro etwa 15 - 17 qm groß (Grundmiete z.Z. ca. € 550,00 - € 650,00 plus Strom und Verpflegung). Es gibt außerdem eine Küche, offen zum Gang, mit einem großen Tisch; man kann beim Kochen zusehen und vielleicht auch mithelfen, solange das noch klappt. Außerdem gibt es einen großen Aufenthaltsraum und ein großes, gemütlich eingerichtetes Wohnzimmer, dazu je

ein Gemeinschaftsbad und zwei separate, gepflegte Toiletten.

Als wir die zweite Etage betraten, öffnete sich vor uns ein längerer Flur, hell und freundlich gestaltet, gestrichen in einem strahlenden Grün und Weiß. Klassische Stehlampen wärmten das Licht der Leuchtstoffröhren an. Zur besseren Orientierung der Kranken war an jeder Tür ein großes Foto und in großen Buchstaben der Vorname des Bewohners angebracht. An den Wänden hingen Bilder aller Art, es sah wohnlich aus.

Als wir hereinkamen, hörten wir Musik. Die meisten Bewohner beider Wohngruppen (je ca. 11 Personen) saßen im Aufenthaltsraum im Kreis und sangen entsprechend ihren Fähigkeiten zusammen mit einer Gitarre spielenden Dame ihre Lieblingslieder, z.B. "La Paloma" oder "Bring back my Bonnie", andere saßen nur einfach dabei. Es wurden auch kleine Rufe eingebaut und Bewegungen der Arme im Rhythmus der Musik.

Die Musikantin, eigentlich Schauspielerin, erwies sich in einem folgenden herzlichen Gespräch als Angehörige einer Bewohnerin, die sich hat schulen lassen für diese ehrenamtliche Arbeit mit den Demenzkranken. Überhaupt ist der Einsatz der Angehörigen sehr erwünscht und Teil des Konzeptes.

Es gibt ein eigenes Angehörigen-Gremium nicht nur für die Regelung der finanziellen Angelegenheiten. Der Verein sieht sich als Vermittler zwischen allen Beteiligten, den Bewohnern, Angehörigen, dem Vermieter, den Pflegenden und unterstützt die beiden Wohninitiativen auch finanziell durch Mitgliederbeiträge und Spenden.

Die Atmosphäre haben wir jedenfalls als persönlich und menschlich zugewandt empfunden, und wir danken dem Verein und Frau Renner für diesen Einblick in ein alternatives Konzept.

Information unter:  
[www.demenz-leben.de](http://www.demenz-leben.de)



*Gerlinde van Thiel  
und Ilse Patet*



## Lebhafte, farbenfrohe und musikalische Finissage

Die Finissage der Ausstellung von Maria Geray begeisterte mit einem abwechslungsungs-reichen Programm und lebendiger Atmosphäre. Die farbenfrohen Werke, inspiriert von ihren Reisen, wurden in drei Themenbereichen präsentiert. Für das leibliche Wohl sorgte ihr Partner mit landestypischen Delikatessen, die hervorragend zur Stimmung der Werke passten und ihr Sohn, der uns mit Sekt und Orangensaft empfing.

Die Finissage wurde von Kamilla Bachtiosina eröffnet, die das Publikum herzlich begrüßte und anschließend das Wort an Maria Geray übergab. Mit viel Charme und Leidenschaft führte die Künstlerin die Gäste durch ihre Werke und teilte Geschichten über die Orte, die sie inspirierten, sowie Einblicke in ihre künstlerischen Prozesse. Besonders hob sie die Bedeutung der inneren Reise hervor, die beim kreativen Schaffensprozess eine zentrale Rolle spielt.

Besonders eindrucksvoll waren die Impressionen aus Marokko, die in der Ca-

feteria ausgestellt waren. Passend dazu spielte Abdul, ein Musiker aus Marokko, traditionelle Lieder, die das Publikum in die Atmosphäre der Bilder eintauchen ließen.

Ein besonderes Highlight des Nachmittags war der Auftritt des Reggae-Künstlers Abdelillah Khattabi. Mit seiner lebhaften Musik füllte er den Saal mit Energie und Freude.

Schnell standen alle auf, ließen sich von den mitreißenden Rhythmen tragen und tanzten ausgelassen. Ein Nachmittag voller Kunst, Musik und Begegnungen, der Menschen zusammenbrachte und inspirierte.

Wir bedanken uns recht herzlich bei Maria Geray!

*Kamilla Bachtiosina*





# „Es wird ein Mensch gemacht.“

## Goethes Homunkulus und seine Nachkommen in Literatur und Wissenschaft

Univ.-Prof. em. Dr. Rudolf Drux – Rückblick auf seinen Vortrag vom 08. Oktober 2024:

### 1) Resümee

Die seit den Anfängen unserer Kultur belegbaren Bestrebungen, den Menschen bzw. seine spezifischen Fähigkeiten auf technischem Weg nachzumachen, sind entweder auf dem Gebiet der Physik (von der Hydraulik bis zu Elektronik) und Kybernetik oder mit Verfahrensweisen der (AI-, Bio-) Chemie verfolgt worden, und auf letztere geht der Homunculus zurück.

Dabei lassen sich an der literarischen Gestaltung des Homunculus-Motivs zu allen Zeiten die sie prägenden medizin- und technikgeschichtlichen Entwicklungen erkennen. Solange aber an seine technische Realisierung nicht zu denken war, wurden ihm ganz unterschiedliche Bedeutungen zugeordnet: So verwies das Retortengeschöpf u.a. auf den natürlichen Mängelcharakter des Menschen (bei Paracelsus um 1530), auf zeitbedingte Rücksichtslosigkeit (Robert Hamerling, 1887), auf die Gefahren grenzüberschreitender Forschung (Aldous Huxley, 1932; Johannes Mario Simmel, 1987) und auf die Gesetzmäßigkeit allen Werdens (in Goethes Faust II). Es ist gerade diese Mehrsinnigkeit, die den Homunculus als Element des mehrdeutigen poetischen Textes zur Darstellung der Ambivalenzen naturwissenschaftlicher Errungenschaften geeignet macht. Insbesondere ermöglicht die von Sachzwängen freie Betrachtung seiner fiktiven Existenz Einsichten in die Beweggründe, die diese hervorgebracht und die darüber hinaus auch die realen Experimente mit dem Leben (einschließlich ihrer individuellen und sozialen Folgen) in Gang gesetzt haben.

Zugleich stellt sich mit der permanenten Ausweitung von Eingriffen in die Erzeugung menschlichen Lebens und der technisch gestützten Simulation und Optimierung menschlicher Eigenschaften (quasi den ‚achten Tag der Schöpfung‘ einläutend) wiederholt die Frage nach dem, was dem Menschen eigentümlich, also nicht technisch herzustellen oder nachzuahmen ist. Das entbehrt nicht einer gewissen Paradoxie, wäre es doch dann der künstliche Mensch, der dank seiner Perfektion eine Neubesinnung auf das Wesen des natürlichen provozierte.

### 2) Eine Rezension des Vortrags anlässlich seiner Präsentation vor der Goethe-Gesellschaft Köln

Dass die Homunkulus-Figur in Goethes Faust II von seinen Zeitgenossen als recht „dunkel“ empfunden wurde, habe, wie Prof. Drux in seinem ebenso materialreichen und informativen wie anschaulichen und unterhaltsamen Vortrag erklärte, schon früh etliche Versuche provoziert, deren Bedeutung zu erschließen:

Laut einer Nachlass-Notiz seines Sekretärs Riemer habe Goethe mit ihr zum einen „die reine Entelechie dar-

stellen“ wollen, d. h. jene Kraft des Lebens, die das Ziel seiner Entwicklung als Anlage ‚in sich hat‘ und seine materiellen Einheiten gestaltet. Zum anderen ist das „artig

Männlein“ als Element eines literaturkritischen Diskurses verstanden worden: Das Geistwesen, das nach einem Körper strebe, parodierte die progressive Universal-Poesie der Frühromantik, die, wie ihr Programmatiker Friedrich Schlegel forderte, nie vollendet, beständig im Werden und durch eine Mischung der Gattungen gekennzeichnet sei. Nach Goethes Ansicht hat sie nur theoretische Entwürfe, Kopfgeburten eben, statt lebendige blutvolle Werke hervorgebracht.

Vor allem aber habe sich Goethe in der Laboratoriums-Szene aus dem zweiten Akt des Faust 2 auf die alchemistische Prozedur „des großen Werkes“ (opus magnum),

wie es im Text selbst heißt, bezogen: Der berühmte Magister Wagner erschafft „ein artig Männlein“ in einer „Phiole“, indem er das Destillationsverfahren der Alchimisten zur Umwandlung und Läuterung von Stoffen anwendet. Mit der Inszenierung dieser ‚Urzeugung‘, d. h. der Entwicklung von Organismen aus anorganischen Stoffen, spielt Goethe auf

ein seinerzeit aktuelles Ereignis auf naturwissenschaftlichem Gebiet an: 1828 gelingt dem Chemiker Friedrich Wöhler die Synthese des Harnstoffs, also die künstliche G e w i n n u n g eines Stoffwechselproduktes; damit schien durch „verständiges Probieren“ das Geheimnis organischen Wachstums entdeckt zu sein. Dass Goethe von solchem stubengelehrten Optimismus wenig hielt, tut er, wie Prof. Drux mit einer genauen Analyse des Textes nachwies, mit dem weiteren Werdegang seines Menschleins im Reagenzglas kund. Insofern sich dieses, seinem „Bildungstrieb“ folgend, mit einem Sturz ins Meer den „ewigen Normen“ der Natur unterwirft, vollzieht es im Besonderen seiner Entstehung die allgemeinen Gesetze der Evolution nach.

Seine komplexe Darstellung rundete der Referent mit einigen Bemerkungen über die Nachkommen des „Homunkel“ in literarischen Satiren von K. Immermann bis E. Kästner ab. Dabei betonte er, dass das alchemistische



Bildquelle:  
[https://commons.m.wikimedia.org/wiki/File:Faust\\_image\\_19thcentury.jpg](https://commons.m.wikimedia.org/wiki/File:Faust_image_19thcentury.jpg)



Gedankenexperiment, menschliches Leben in der Retorte zu erzeugen, inzwischen längst reproduktionsmedizinisch realisiert worden sei. Als fester, nachhaltiger Bestandteil unserer Lebenswirklichkeit habe das Motiv allerdings seine fiktive Verfügbarkeit verloren – und die semantische Vielschichtigkeit, wie sie Goethes Homunkulus auszeichne und der symbolischen Konzeption der gesamten Faust- Tragödie entspreche, endgültig eingebüßt.

Der Vortrag fand am Abend des 8. Oktober 2024 in den Räumen der Kölner Senioren-Gemeinschaft statt und zog ein bunt gemischtes Publikum an, das gespannt auf das Thema wartete. Zu Beginn begrüßte Kamilla Bachtiosina die Anwesenden und führte mit einigen einleitenden Worten in das Thema ein. Dabei stellte sie Prof. Dr. Drux vor und hob einige Stationen seines beeindruckenden akademischen und beruflichen Werdegangs hervor, was das Publikum auf diesen preisgekrönten Vortrag einstimmte und die Bedeutung des Abends unterstrich.

Prof. Dr. Drux selbst entfaltete im Anschluss sein

Thema mit einer Mischung aus wissenschaftlicher Tiefe, anschaulicher Darstellung und charmantem Humor. Seine lebendige Art, die Inhalte zu präsentieren, zog das Publikum sofort in den Bann. Sowohl jüngere als auch ältere Zuhörerinnen und Zuhörer folgten fasziniert seinen Ausführungen, die nicht nur erkenntnisreich, sondern auch unterhaltsam waren. Besonders beeindruckend war, wie er komplexe Zusammenhänge verständlich erklärte und dabei immer wieder humorvolle und unerwartete Perspektiven einfließen ließ.

Den Abschluss des Abends bildete eine angeregte Diskussionsrunde, bei der die Gäste die Gelegenheit hatten, Fragen zu stellen und eigene Gedanken einzubringen. Prof. Dr. Drux zeigte sich offen für den Dialog und beantwortete die Fragen seines Publikums mit großer Sorgfalt. Dieses Zusammenspiel aus fundiertem Vortrag, persönlicher Ansprache und offener Diskussion machte den Abend für alle Anwesenden zu einem besonderen Erlebnis, das sicher noch lange nachwirken wird.

*Prof. Dr. Drux und K.B.*

## GERD SCHINKEL & TOMKE WINTERBOER

### “RESPEKT STATT ARTIGKEITEN” - Lieder über bemerkenswerte Frauen



Am Sonntag, den 24. November 2024, begann ein wundervoller Nachmittag in den Räumen der KSG mit duftendem Kaffee und köstlichem Kuchen. Die Gäste konnten entspannt ankommen und brachten eine spürbare Vorfreude auf das inhaltlich starke und zum Nachdenken anregende Programm des Konzerts mit.

Mit seinem Liederprogramm „Respekt statt Artigkeiten“ porträtiert Gerd Schinkel Frauen, die für ihn bemerkenswert sind. Sie haben irgendwann -direkt oder indirekt - seinen Lebensweg gekreuzt: Prominente und auch weniger bekannte Frauen, über die nichts in der Zeitung steht. Frauen, die namenlos scheinen, mit Schicksalen, die viele Frauen kennen: Mütter, Töchter, betagte Frauen am Ende eines langen Lebens, junge Frauen im seelischen Konflikt einer ungeplanten Schwangerschaft oder Alleinerziehende, Frauen im Pflegeberuf oder in Berufen, die für sie früher undenkbar waren: zum Beispiel bei der Luftwaffe als fernlenkende Drohnenpilotin im Kriegseinsatz, „Aussteigerinnen“ und Aktivistinnen im Widerstand gegen Zumutungen, die sie nicht hinnehmen möchten.

Sein Liederprogramm stellte er in einen Zusammen-

hang mit dem Internationalen Gedenk- und Aktionstag zur Bekämpfung von Diskriminierung und Gewalt in jeder Form gegenüber Frauen und Mädchen, der jährlich am 25. November begangen wird. Dass er dafür in der KSG die gesangliche Unterstützung von Tomke Winterboer gewonnen hat, ist für ihn eine besondere Freude. Sie ist einige Generationen jünger und schreibt ebenfalls feinfühlig eigene Lieder.

Mit dem Programm des Abends in der KSG konnten Gerd Schinkel und Tomke Winterboer den beharrlichen Einsatz gerade von Frauen, ihr Engagement in Konflikten, mit Liedern würdigen und ihnen genau das erweisen, was der Titel ankündigt: **Respekt statt Artigkeiten**.

Während die Gäste gebannt den Liedern und den berührenden Geschichten lauschten, verwandelte sich der Nachmittag langsam in den Abend. Das Publikum zeigte seine Begeisterung mit immer länger anhaltendem Applaus, der nach jedem Stück anzuwachsen schien. Die Atmosphäre war von tiefem Nachdenken und großer Wertschätzung geprägt, sodass die Künstler schließlich mit zwei Zugaben das Programm abrundeten und die im Thema versunkenen Gäste glücklich verabschiedeten.

Gerd Schinkels Lieder, die er seit mehr als 50 Jahren schreibt, spiegeln seine Erlebnisse und Wahrnehmungen wider: Politische Lieder, Liebeslieder, Kinderlieder, witzige und ernste Lieder. Er singt über das, was ihn bewegt. Er erlebt, wie sich in Krisen und sozialen Konflikten Menschen aller Generationen und jeden Geschlechts für Klimagerechtigkeit oder Frieden engagieren, und wie Beteiligte durch konkrete Repressionen emotional bewegt werden.

Mehr Aktuelles über den politischen Liedermacher Gerd Schinkel können Sie in der Oktoberausgabe 2024 der Zeitschrift „Folker“ unter folgendem Link nachlesen: <https://folker.world/intensiv/gerd-schinkel/>

## Satirischer Jahresrückblick in der KSG (siehe Seite 27): Reusch und Schinkel „retten“ 2024

Am Sonntag, den **23. Februar 2025**, steht in der KSG ab 14 Uhr alles im Zeichen des scharfzüngigen Humors: Stefan Reusch (Kabarettist) und Gerd Schinkel (Liedermacher) präsentieren ihren satirischen, musikalischen Jahresrückblick.

Mit Witz, Biss und ganz individueller Perspektive picken sich die beiden gezielt die Themen des Jahres 2024 heraus, die ihnen keine Ruhe gelassen haben. Themen, die zu brisant waren, um sie kommentarlos im Archiv der Erinnerungen verstauben zu lassen. Darüber wird kein Mantel des Schweigens geworfen, ohne zuvor eine spitze Bemerkung oder ein pointiertes Lied zum Thema gemacht zu haben.

Ob skurrile Schlagzeilen, gesellschaftliche Aufreger oder Momente, die auch die Rückblicker selbst „rettungslos“ herausgefordert haben – Reusch und Schinkel sorgen dafür, dass kein Detail ungesühnt bleibt. Ein kabarettistisches und musikalisches Highlight für alle, die das vergangene Jahr mit einem Augenzwinkern verabschieden wollen.

K.B.



## Die Kunstgemeinschaft Bergheim stellt sich vor:

Vor 25 Jahren, im Mai 1999 fassten 11 kreativ schaffende Frauen und Männer den Entschluss, gemeinsam unter „einem Dach“ ihre Gewerke, Ideen und Arbeiten zu präsentieren. Dies war die „Geburtsstunde“ der Kunstgemeinschaft Bergheim. Ziel war es damals, sich als Gemeinschaft in das Kunstgeschehen im Bergheimer Raum einzubringen. Seither wurden im Großraum Bergheim viele Ausstellungen realisiert, oft in Zusammenarbeit mit der VHS und der Stadt. Mittlerweile stellen unsere Mitglieder auch überregional aus, z.B. im Großraum Köln aus.

Zurzeit hat die Kunstgemeinschaft 17 aktive Mitglieder. Es treffen sich regelmäßig Malerinnen und Fotografen, Glas- und Objektkünstler, Stoff- und Schmuckdesigner sowie Keramiker. Neben dem kreativen Austausch ist es die bunte Mischung aus Traditionellem und Modernem, die die Kunstgemeinschaft ausmacht.

Im Jubiläumsjahr lädt die Kunstgemeinschaft zu einer weiteren Ausstellung ein. Vom 03. Februar bis zum 09. Mai 2025 sind wir zu Gast bei der Kölner Seniorengemeinschaft. Am 09. Mai endet die Ausstellung mit einer Finissage. Unsere Mitglieder laden Sie an diesem Tag ein, selbst kreativ zu werden. Die Künstler freuen sich auf anregende Gespräche, spannende Diskussionen und vielleicht das Entdecken neuer Talente. Die Gemeinschaft ist offen für alle kunstinteressierten und kreativen Menschen und freut sich auf regen Besuch der Ausstellung.

Vorsitzende der Kunstgemeinschaft-Bergheim  
Angelika Lanfermann

# Farben und Formen

**Eine Ausstellung der Kunstgemeinschaft Bergheim bei der Kölner Seniorengemeinschaft, Luxemburger Str. 136**

**Beginn: Montag, 03. Februar 2025**

**Einladung zur Finissage: Freitag, 09. Mai 2025 von 15 Uhr bis 19 Uhr**

Die Mitglieder der Kunstgemeinschaft Bergheim stehen Ihnen in dieser Zeit für einen kreativen Gedankenaustausch gerne zur Verfügung. Außerdem bieten wir allen Gästen an, selbst kreativ zu werden. Lassen Sie sich überraschen.



Tatjana Fengler



Kati Oswald



Natalia Krause



Heike Stumm



Gisela Müller



Birgit Königs



Gabriele Schneider

weitere Informationen: [www.kunstgemeinschaft-bergheim.de](http://www.kunstgemeinschaft-bergheim.de)

11.11.2024, 11:11 h

## Sessionseröffnung des Karnevals

Trotz Regen die beste Stimmung! OB Reker strahlte als kölsches Mädchen mit den Scheinwerfern um die Wette



Unsere OB Henriette Reker wird im Februar im Rosenmontagszug wieder auf einem Mottowagen zu sehen sein. So, wie sie als gebürtiges "kölsches Mädchen" mit den begeisterten Menschen den echten historischen Fastelleer feiert und repräsentiert (übersetzt ins Hochdeutsche: Fastnacht - unter dem diesjährigen Motto "Wenn Träume wieder blühen")

Wir sind gespannt und werden in der 2. Ausgabe 2025 der KSG aktuell darüber in Wort und Bild berichten.

Viel Spaß an d'r Freud!

*Ihre Marion Gierlich Red.*

Köln zeigt mal wieder **VIELFALT**. Wussten Sie, dass das tolle Dreigestirn homosexuell ist? Warum nicht, wenn sie soviel Humor und Gelassenheit mit sich bringen. Das liebe ich so als in meine Stadt verliebte Kölnerin.





© Freie Wohlfahrtspflege NRW

## Zusammenhalt stärken!

**Kü zun en wü den  
si htbar und s ürbar.**

Unser Vorstand einschließlich Schatzmeister, die Redaktion von KSGaktuell und zum großen Teil auch unser Veranstaltungsmanagement arbeiten **ehrenamtlich** – ohne Aufwandsentschädigung oder Kostenerstattung.

Dennoch ist unser Verein auf öffentliche Gelder angewiesen. Etwa ein Drittel aller Ausgaben, die die KSG für Gehälter, Kursleiterhonorare, Miete und Betriebskosten ausgibt, stammen aus öffentlichen Zuschüssen des Landes und der Stadt.

Die geplanten **Kürzungen** des Landes für die Spitzenverbände der freien Wohlfahrtspflege sowie die Einschränkungen freiwilliger sozialer Leistungen in Köln werden für viele Menschen sichtbare und spürbare Folgen haben und bedrohen auch die Existenz der KSG. Die Überschrift mit dem lückenhaften Logo der Freien Wohlfahrtspflege will uns dafür sensibilisieren.

Sonntagsreden über Gesundheitsfürsorge, Teilhabe und Einsamkeit alter Menschen sowie den schwindenden Zusammenhalt in unserer Gesellschaft helfen wenig, wenn sie nicht durch Taten und Leistungen untermauert werden.

Die geplanten Kürzungen bedrohen nicht nur die Existenz einer Infrastruktur, die für eine soziale und menschenfreundliche Stadt unerlässlich sind. Sie gefährden zugleich auch das Engagement der vielen ehrenamtlich arbeitenden Menschen, die in die vorhandenen Strukturen eingebunden sind und sie tragen. Zudem führen sie zu hohen Folgekosten für die Gesundheitsfürsorge und für die Behebung psychischer und sozialer Probleme.

**So sind wir zutiefst besorgt über die von der Landesregierung und dem Rat der Stadt Köln eingeleitete Sparpolitik im sozialen Bereich und appellieren an die Verantwortlichen umzusteuern.**

Wir wollen „den sozialen Zusammenhalt in einer sich wandelnden Gesellschaft stärken“, so, wie es die Regierungsparteien in NRW in ihrem Koalitionsvertrag vereinbart haben.

Zugegeben: Politiker/innen stehen angesichts leerer Kassen vor schwierigen Abwägungen und Entscheidungen. Dabei sollte immer berücksichtigt werden, dass sich Politik am **Wohl der Menschen** orientieren muss.

Teure Prestigeprojekte, unsinnige Verkehrsmaßnahmen und überbordende Bürokratie gehören ebenso auf den Prüfstand wie überflüssige Fördertöpfe, die – anstatt den laufenden Betrieb zu stärken – beim Geber und Empfänger Kräfte binden, die dringend an anderer Stelle benötigt werden.

Gerne erinnern wir an die Präambel unserer Landesverfassung, die sich “die Männer und Frauen des Landes Nordrhein-Westfalen“ vor 74 Jahren gegeben haben „in Verantwortung vor Gott und den Menschen, .... erfüllt von dem Willen, die Not der Gegenwart in gemeinschaftlicher Arbeit zu überwinden, dem inneren und äußeren Frieden zu dienen, Freiheit, Gerechtigkeit und Wohlstand für alle zu schaffen“.



www.dialog-reisen.koeln

## Kölner Einblicke und Städtetouren

... speziell für unsere Mitglieder!

Dialog-Reisen Köln bietet neben Studienreisen und Städtetouren auch Stadtpaziergänge und Stadterkundungen für die Kölner Seniorengemeinschaft (KSG) an.



© pixabay

### **Führung durch das Kölnische Stadtmuseum Minoritenstr. 13, 50667 Köln (Angebot Nr. 25 – 1)**

**Donnerstag, 06. Februar 2025**

**Beginn: 15.45 Uhr (ca. 1 Stunde)**

**anschließend Gelegenheit zu einem gemütlichen Beisammensein in einem nahe gelegenen Restaurant**

**Preis: 10 € (für KSG-Mitglieder 8,- €)**

Köln freut sich! Das Kölnische Stadtmuseum hat wieder geöffnet, im früheren Modehaus Franz Sauer, mitten in der Stadt. In einer innovativen Dauerausstellung wird die Geschichte der Stadt Köln mit all ihren Facetten, Widersprüchen und unterschiedlichen Perspektiven ganz neu erzählt! Im Vordergrund stehen Emotionen, die alle ansprechen. Acht Fragen stellt die neue Dauerausstellung an die Vergangenheit, die Gegenwart und an das Publikum. Neugierig geworden?

#### **Vorankündigung weiterer Reisen und Veranstaltungen:**

- Führung auf dem Melatenfriedhof mit Günter Leitner am Do. 05. Juni 2025, 16.00 Uhr
- Besuch des Zentrums für Luft- und Raumfahrt in Köln-Porz (Termin noch offen)
- Führung durch das Ford-Werk in Köln-Niehl (Termin noch offen)
- Studienreise vom 13. – 23. Mai 2025 nach Albanien
- Städtereise vom 1. – 4. September 2025 nach Rotterdam und Delft
- Studienreise vom 13. – 26. Okt. 2025 (Herbstferien) nach Ägypten



Weitere Informationen und Bilder vergangener Reisen finden Sie auf unserer Homepage: [www.dialog-reisen.koeln](http://www.dialog-reisen.koeln). Rückfragen an: Klaus Zimmermann (mob.: 0162 2325835 oder E-Mail: [dialog-reisen.koeln@gmx.de](mailto:dialog-reisen.koeln@gmx.de)).

**Mit Freu(n)den unterwegs**

**Wir freuen uns auf Sie!**

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

**Anmeldung: Angebot Nr. 25 – 1 Kölnisches Stadtmuseum (Anmeldeschluss: 22. Januar 2025)**

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

Name/n: .....

Straße: ..... Hausnummer: ..... PLZ: ..... Ort: .....

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

KSG-Mitglied: ja  nein

An einem anschließenden gemütlichen Zusammentreffen in einem nahe gelegenen Restaurant nehme ich teil: ja  nein

Datum

Unterschrift

**Alles auf  
einen Blick!****TERMINPLAN**

Zwecks besserer Planung

Anmeldung erbeten, Tel. 0221 - 42 10 23 30

1. Quartal 2025			
Januar			
So.	12.01.2025		Wanderung: Haus Bürgel ü. Neanderthalsteig n. Monheim Ursula Starmanns
Di.	14.01.2025	15:00 h	Offener Gesprächskreis
Mi.	15.01.2025	15:00 h	Offener SpieleTreff
Do.	16.01.2025		Wanderung: Diergardt See, Hornpottsee, Dünnwald Wolfgang Maskos
Do.	30.01.2025	17:00 h	Shiatsu "Zauberpunkte für innere Ruhe" Dr. Simon Schmid
Do.	20.01.2025	13-16 h	Fragenachmittag in Sachen Smartphone / Notebook (einmalig <b>kostenlos</b> ) Anna Povolets
Februar			
Do.	06.02.2025		Wanderung: Hilgen, Nüxhausen, Bechhausen, Odenthal Wolfgang Maskos
Do.	06.02.2025	15:45 h	Führung durch das kölnische Stadtmuseum Dr. Zimmermann
Di.	11.02.2025	15:00 h	Offener Gesprächskreis
Fr.	14.02.2025		Redaktionsschluss Marion Gierlich / Ilse Patet
Mi.	19.02.2025	15:00 h	Offener SpieleTreff
Do.	20.02.2025		Wanderung: Honrath Bf, Lüderich, Bleifeld, Stümpen Wolfgang Maskos
So.	23.02.2025	14:00 h	Kabarettistischer Jahresrückblick "Reusch rettet die Welt" Stefan Reusch / Gerd Schinkel
Do.	06.02.2025	18:00 h	"Literarische Winterreisen" Prof.Dr. Rudolf Drux
März			
So.	09.03.2025		Wanderung: Bensberg, Tütberg, Bensberg Ursula Starmanns
Di.	11.03.2025	15:00 h	Offener Gesprächskreis
Mi.	19.03.2025	15:00 h	Offener SpieleTreff
Do.	20.03.2025		Wanderung: Kall, Eifelsteig, Königsberg-Urft Wolfgang Maskos
2. Quartal 2025 (Ausblick)			
Di.	29.04.2025	13:30 h	Polizei-Vortrag: Seniorenprävention, z.B. Betrugsmaschen Polizeipräsidium: Sigrid Jung
Fr.	09.05.2025	15:00 h	Finissage - Ausstellung der Kunstgemeinschaft Bergheim Angelika Lanfermann
Fr.	30.05.2025		Redaktionsschluss Marion Gierlich / Ilse Patet

# Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

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

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

**- Anmeldung:** Anmeldeformulare erhältlich im Büro oder unter [www.koelner-senioren.de](http://www.koelner-senioren.de)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## KSG Veranstaltungsprogramm Januar - März 2025

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

### SPORT / FITNESS / GYMNASTIK

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

**ENTSPANNUNG/YOGA & TAICHI**

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

**BEWEGUNG & TANZEN**

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

**AQUAFITNESS**

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
383806 Aquafitness Soft	David R.	Krieler Welle	Mo	08:45	09:45	65/ 130
383801 Aquafitness Fit	David R.	Krieler Welle	Mo	09:45	10:45	65/ 130
213601 Aquajogging	Enikö K.	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	25/94,50
211201 Aquafitness	Enikö K.	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	11:45	25/94,50
741201 Aquafitness	Monika G.	Hallenbad Wahn	Mo	13:30	15:00	25/94,50
421201 Aquafitness	Rosario C.	Hallenbad Ossendorf	Mo	13:30	14:15	25/94,50
421204 Aquafitness	Rosario C.	Hallenbad Ossendorf	Mo	14:15	15:00	25/94,50
341201 Aquafitness		LZ Junkersdorf	Do	09:30	12:00	25/94,50
421202 Aquafitness	Rosario C.	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	25/94,50
421203 Aquafitness	Rosario C.	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	25/94,50
421205 Aquafitness	Rosario C.	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	25/94,50
223601 Aquajogging	David R.	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:15	13:00	25/94,50
221201 Aquafitness	David R.	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	13:00	13:45	25/94,50
741202 Aquafitness		Hallenbad Wahn	Do	14:30	16:00	25/94,50
751201 Aquafitness	Claudia R.	Hallenbad Zündorf	Fr	10:00	11:00	25/94,50
751202 Aquafitness	Claudia R.	Hallenbad Zündorf	Fr	11:00	12:00	25/94,50

**Revisions-schließung Hallenbad Zündorf: 06.01. - 07.03.2025****TISCHTENNIS**Nmgl: pro Pers.  
u. Termin

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

**KREATIV / GESPRÄCHE**

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiterin-Ansprechp.	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
336401 Singen	Cohen, Christiane	Uni-Center	Mi	16:00	17:30	25/ 40
336501 Theaterkurs	Buurmann, Gerd	Uni-Center	Di	15:00	16:30	65/ 110
---	Offener Gesprächskreis- Vereinsbüro	Uni-Center	Di	15:00	17:00	0/ 5
	Miteinander/ Füreinander	jeden 2.Di. im Monat				
---	Offener Spiele-Treff Vereinsbüro	jeden 3.Mi. im Monat	Mi	15:00	17:30	0/ 5

## GEDÄCHTNISTRAINING / PHILOSOPHIE

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

## KARTEN - & BRETTSPIELE

Nmgl: pro Pers.  
u. Termin

Kurs-Nr. Kurs	Ansprechpartner	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
<i>Offener Spieletreff s.S.23 Vereinsbüro / je.3.Mi i.Mon.</i>						
337101 Doppelkopf	Vereinsbüro	Uni-Center	Do	14:00	17:00	0/ 5
337402 Skat	Vereinsbüro	Uni-Center	Mi	13:30	17:30	0/ 5
337301 Scrabble - <i>nach Absprache</i>	Stehr, Marie	Uni-Center	Mi	12:15	13:30	0/ 5
337501 Bèsigue - <i>nach Absprache</i>	Stehr, Marie	Uni-Center	Mi	11:00	12:15	0/ 5

## BRIDGE - Turniere

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

## SPRACHEN

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

## PC & SMARTPHONE

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort-Zeitraum	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
339801x Smartphone Workshop	Kurth, Wolfgang	Uni-Center	Mi	10:00	11:30	*4/10

## WANDERN Sonntag, Donnerstag

das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg	ca.km	ca. h	Leitung	Termine
von Haus Bürgel über den Neanderthalsteig nach Monheim (Einkehr in Monheim)	11	2,5	Ursula Starmanns	So 12.01.25
Dünnwald – Von Diergardt See – Hornpottsee – Schlebusch (Einkehr) – Dünnwalder Wald- Dünnwald	12	4	Wolfgang Maskos	Do 16.01.25
Hilgen - Nüxhausen – Bechhausen – Eifgenbachtal –Altenberg (Mittags-pause)- Odenthal	12	4	Wolfgang Maskos	Do 06.02.25
Honrath Bf – Lüderich – Bleifeld – Hoffnungsthal (Einkehr) – Ellersberg – Stümpen (Rückfahrt ab Hoffnungsthal möglich - dann 9 km)	13	4	Wolfgang Maskos	Do 20.02.25
Bensberg – Tütberg – Bensberg (Einkehr in Bensberg)	11,5	3	Ursula Starmanns	So 09.03.25
Kall – Eifelsteig – Steinfelderheistert – Steinfeld (Einkehr) - Königsberg - Urft	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do 20.03.25

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

Telefon-Nummern der Wanderführerinnen und Wanderführer:

Wolfgang Maskos      0221 - 16 87 99 51      oder      0152 - 04 47 70 54

Ursula Starmanns      0221 - 43 77 72      oder      0179 - 6 48 89 64

## ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

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



## Offener Gesprächskreis

### “Miteinander / Füreinander”

Aufgrund vieler Anfragen möchten wir Mitglieder, Kursteilnehmer und Interessenten 1 x im Monat zu einem Gesprächskreis einladen, in dem es um alle möglichen Themen geht, die bewegen, z.B.: Fragen zum Sinn des Lebens, Glück, Medienkonsum, Buchbesprechungen, Filmgespräche, Gesundheit im Alter, etc. Die Themenvorschläge sind frei wählbar. - **(2. Dienstag im Monat)**

**Wann: 14.01./ 11.02./ 11.03.2025**  
jeweils **15:00 - 17:00 h**

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

**Kosten:** Mitgl. kostenlos / Nichtmitgl. € 5,00

alkoholfreie Getränke und Kaffee sind frei, Spenden erwünscht

**Wir sagen: Herzlich willkommen! /  
Gestalten Sie mit!**

NEU

## Offener SpieleTreff

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, einen anregenden Spielenachmittag im Kreise Gleichgesinnter zu erleben - neue Bekanntschaften nicht ausgeschlossen **(03. Mittwoch im Monat)**

**Wann: 15.01./ 19.02./ 19.03.2025,**  
jeweils **15:00 - 17:30 h**

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

**Kosten:** Mitgl. kostenlos / Nichtmitgl. € 5,00

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



**Wichtig!**

## Vorankündigung:

Vortrag der Polizei Köln zur Seniorenprävention mit den Schwerpunktthemen Betrugsmaschen allgemein, am Telefon, via Messenger, an der Haustür und weitere Themen, z. B. Taschendiebstahl / Umgang mit Geld und Wertgegenständen.

**Wann: Di. 29.04.2025, 13:30 - 14:30 h**

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



Text und Logo: von der Polizei-Internetseite

## Fit für 100

### -Bewegungsprogramm für ältere Menschen-

Das Projekt von "Fit für 100" der Deutschen Sporthochschule Köln und des Gesundheitsamtes der Stadt Köln mit einem evaluierten, gezielten Bewegungsprogramm kommt in die "Veedel".

Die langsam und präzise ausgeführten Übungen werden im Sitzen und 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.

**Kursleitung:** Berit Stein (qualifizierte Leitung)

**Wann:** 2 x wöchentlich:

**Di. 12:00 - 13:00 h**

**und Do. 15:00 - 16:00 h**

Quereinstieg jederzeit möglich

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

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

## Wirbelsäulengymnastik

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

**Kursleitung:** Claudia Wegelin-Küpper, qualifizierte Leitung

**Wann:** **donnerstags**  
**09:45 - 10:45 h**

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

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

## Ballett-Gymnastik für Senioren\*innen

Warum ist Ballettgymnastik auch für Senioren\*innen empfehlenswert?

An erste Stelle, weil sie die Haltung verbessert und dadurch Rückenschmerzen lindern und diesen sogar vorbeugen kann. Gleichzeitig wird die Bauch-, Po-, Bein- und Armmuskulatur aktiviert und gekräftigt. Die Übungen erhöhen außerdem die Koordinationsfähigkeit und verleihen dem Körper mehr Stabilität und Gleichgewicht.

Darüber hinaus belegen wissenschaftliche Studien weltweit, dass Ballettübungen sogar auf Parkinson-Patienten eine positive Wirkung haben.

Und last but not least: Die Kombination aus Bewegung und Musik stärkt das allgemeine Wohlbefinden. Also besuchen Sie uns bald und überzeugen Sie sich selbst! Wir freuen uns auf Sie!



**Kursleitung:** Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr

**Wann:** **donnerstags**  
**11:30 – 12:30 h**

Quereinstieg jederzeit möglich

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

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



## Achtsames Hatha-Yoga

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

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

**Kursleitung:** Iwona Staszewska

**Wann:** **dienstags**  
**18:00 -19:30 h**

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

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



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

*Sport / Fitness / Gymnastik*

Fit und Vital in den Tag Do. 09:00 - 10:30 h

Gymnastik "Gesund u. mobil" Fr. 09:00 - 10:00 h

Gymnastik "Gesund u. mobil" Fr. 10:15 - 11:15 h

*Entspannung / Yoga / TaiChi*

Qi Gong Mo. 11:30 - 13:00 h

Tai Chi Di. 14:15 - 15:15 h

*Bewegung und Tanzen*

Seniorentanz Di. 09:30 - 11:00 h

Schongymnastik Mi. 10:00 - 11:30 h

*Sprachen*

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

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

*Sport / Fitness / Gymnastik*

Fit für 100 Di. 12:00 - 13:00 h

Wirbelsäulen-Gymnastik Do. 09:45 - 10:45 h

Fit für 100 Do. 15:15 - 16:15 h

*Bewegung und Tanzen*

Erlebnistanz Do. 16:30 - 17:30 h

*Tischtennis*

Tischtennis Di. 09:30 - 12:30 h

Tischtennis Do. 09:00 - 12:00 h

## Englisch - Kurse

-lerngerechte Kleingruppen-

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

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

**Konversation II:**

**Wann: mittwochs  
14:15 - 15:45 h**

**Konversation I:**

**Wann: mittwochs  
16:00 - 17:30 h**

**Wiedereinsteiger:**

**Wann: mittwochs  
17:45 - 19:15 h**

Alle Kurse:  
Quereinstieg jederzeit möglich

**Kursleitung:** Hannelore Schmolke

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

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

Ganz nebenbei erfahren Sie jede Menge über Land und Leute.



## Französisch Konversation I

mit leichten Vorkenntnissen

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

**Wann: donnerstags  
10:00 - 11:15 h**

## Französisch Konversation II

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

**Wann: dienstags  
10:00 - 11:00 h**

Alle Kurse:  
Quereinstieg jederzeit möglich

**Kursleitung:** Dipl.-Päd. Marie – Edwige Stehr

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

**Kosten je Kurs:** Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50



## Spanisch Konversation I

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

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

**Kursleitung:** Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr

**Wann:** **dienstags**  
**11:15 - 12:45 h**

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

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



## Smartphone-Workshop



**Kursleitung:** Wolfgang Kurth

**Wann:** **jeden Mittwoch**  
**10:00 - 11:30 h**

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

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



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

**Kursleitung:** Gerd Buurmann

**Wann:** **dienstags**  
**15:00 - 16:30 h**

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

**Kosten:** Mitgl. € 65,00 / Nichtmitgl. € 110,00  
10 Termine pro Quartal /  
Quereinstieg jederzeit möglich



## Singkreis



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

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

**Kursleitung:** Christiane Cohen  
erfahrene Chorleiterin,  
Musikpädagogin

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

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

## Selbsteilung mit Shiatsu –

*Zauberpunkte für die innere Ruhe  
(Wasser Element)*

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

**Kursleitung:** Dr. Simon Schmid

**Wann:** **Workshop - Do. 30.01.2025, 17:00 - 19:00 h**

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

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

Anzeige

**KRIELER DÖMCHEN  
SITZUNG 2025**

**23. Februar 2025** Beginn: **16:00 Uhr**  
Brunnenaal (Klettenberggürtel 65, 50939 Köln)

Eintritt:  
Erwachsene: 24,00€  
Jugendliche: 15,00€

**VÖLKER  
WEININGER**

**TANZKORPS DER  
FIDELÉ FÖRDLER  
VON 2001  
E.V.**

**DAS  
KÖLNER  
DREIGESTIRN**

**MUSIKCORPS  
KÖLNER  
MUSAREN GRÖN-  
GELB  
VON 1895/1954  
E.V.**

**RABAUE**

**MUSIKCORPS  
KÖLNER  
MUSAREN GRÖN-  
GELB  
VON 1895/1954  
E.V.**

**PALAUER**

**WILLI  
UND  
ERNST**

**PRINZENGARDE  
KÖLN PÄNZ**

Kartenverkauf: Kath. öffentliche Bücherei (KÖB) St. Albertus Magnus, Sülbert-Heimbach-Platz  
3, 50935 Köln | Öffnungszeiten: So (9.45-12 Uhr), Mi (16-18 Uhr), Sa (17-18 Uhr)  
oder unter krielderdoemchensitzung@gmx.de (nur Barzahlung möglich)

**Gerd  
Schinkel**  
an der Gitarre  
hilft retten

**REUSCH RETTET  
DIE WELT**

**2024**

**Ein kabarettistischer Jahresrückblick**  
**Sonntag, 23. Februar 2025, 14:00 h**

Der Eintritt ist frei.  
Eine angemessene Spende  
sollte Ihnen der Nachmittag  
jedoch wert sein.

Kaffee und Kuchen werden angeboten

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



## Wintermenü

(für 6 Personen)

Möhren-Gurken-Salat \* Kokosnuss-Curry-Kichererbsen-Eintopf \*

Zitronen-Marzipan-Quark-Kuchen

### Zutaten:

#### Möhren-GurkenSalat:

- 450 g Möhren (geschält)
- 3 Mini-Schlangengurken
- 75 g Staudensellerie
- 1 grüne Paprika
- ½ einer kleinen Zwiebel
- 2 EL Sultaninen
- 150 ml frischer Orangensaft
- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Agavendicksaft/Honig
- ½ TL Senf (mittelscharf)
- Salz und Pfeffer, al Gusto

#### Kokosnuss-Curry-Kichererbsen-Eintopf:

- 2 Gläser/Dosen Kichererbsen (je 400 g)
- 1 Dose Kokosnuss-Creme (400 g)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 400 g frische Champignons
- 3 mittelgroße grüne Paprika
- 140 g Zwiebeln
- 1 TL geriebene Zitronenschale
- 1 ½ EL Curry
- 10 ml Rapsöl
- Salz, Pfeffer und französische Kräuter (geribt), al Gusto
- 500 g Basmati-/Langkornreis

#### Zitronen-Marzipan-Quark-Kuchen:

- 1 Rolle Tarte-Teig (tiefgefroren)
- 500 g mager Quark (0,3 % Fett)
- 200 g Marzipan-Rohmasse
- 350 g Zucker
- 3 M-Eier
- 4 Zitronen
- 1/8 TL frisch geriebene Zitronenschale
- 50 ml Wasser
- 1 Prise Salz

### Zubereitung:

#### Möhren-GurkenSalat:

Möhren schälen; eine Stange Sellerie lösen, waschen, das Wurzelende und die groben Fasern daraus entfernen.

Möhren, Gurken, Sellerie und Paprika in schmale, kurze Stifte schneiden oder, jedes Gemüse, separat, mit einem Stabmixer, grob hacken. Zwiebel sehr klein würfeln.

Anschließend die restlichen Zutaten gut verrühren, mit der Rohkost vermengen und kurz ziehen lassen.

Vorm Servieren, wenn nötig, erneut abschmecken.

#### Kokosnuss-Curry-Kichererbsen-Eintopf:

Champignons vierteln; Paprika in dünne Streifen und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Jetzt Öl in eine große Pfanne geben, erhitzen und dann das Gemüse mit Salz, Pfeffer und französischen Kräutern andünsten.

300 ml Gemüsebrühe in einem großem Topf zubereiten. Dann die Kichererbsen (mit Sud), die Kokos-Creme, das Curry-Pulver und die Zitronenschale hinein geben, kräftig zusammenmischen, kurz aufkochen und ausschalten.

Den Reis weich kochen, bis die Flüssigkeit verschwindet.

Eintopf und Reis werden in separaten Schalen heiß serviert. Der Eintopf gilt als Sauce für den Reis.

#### Zitronen-Marzipan-Quark-Kuchen:

Die Marzipan-Masse in Stückchen schneiden, das Wasser und den Saft der Zitrone dazugeben und mit einem Stabmixer glatt pürieren. Dann 2 EL Quark, die Prise Salz und den Zucker nach und nach in die Mischung geben unditerrühren, bis eine homogene Creme entsteht.

Eigelbe beiseite stellen und Eiweiße mit der geriebenen Zitronenschale steif schlagen. Anschließend Eigelbe, Eischnee und den Restquark unter die Creme geben und vorsichtig mit einem Holzlöffel gut zusammenmischen.

Den aufgetauten Teig, inklusive Backpapier, auf einer Quiche-Tarte-Form ausrollen und die Kuchen-Creme darauf glattstreichen.

In einem vorgeheizten Ofen auf der untersten Schiene bei 180° (Umluft) den Kuchen 45 Minuten backen und vorm Servieren komplett abkühlen lassen.

**GUTEN APPETIT!**

Mitgl.Nr.



## Aufnahmeantrag

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

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

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

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

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

<b>Ort, Datum</b>	<b>Unterschrift</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Mitgliedsbeitrag beträgt z. Zt. 46,50 € / Quartal (15,50 € im Monat) und berechtigt zur kostenlosen Nutzung selbstorganisierter Kurse wie Tischtennis, Skat, Doppelkopf und Schach. Weitere Kurse und Veranstaltungen sind für Mitglieder ermäßigt bzw. kostenlos.</li> <li>• Der Mitgliedsbeitrag wird im ersten Quartalsmonat eingezogen.</li> <li>• Die Aufnahmegebühr beträgt einmalig 10,00 €.</li> <li>• Eine Kündigung muss schriftlich oder per E-Mail 6 Wochen vor Quartalsende erfolgen.</li> <li>• Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden? .....</li> </ul>	

### Einzugsermächtigung:

IBAN: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Raumvermietung



Foto oben und rechts - Saal: ca. 87 qm



Seminarraum: ca. 35 qm



Cafeteria: ca. 35 qm



Bewegungsraum: ca. 40 qm

Raumvermietung für private Anlässe, Seminare, workshops, Ausstellungen in den Abendstunden und am Wochenende, Eigentümerversammlungen und vieles mehr... unsere schönen, zentral gelegenen Räume im Uni-Center, 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! (Kontakt Daten siehe Seite 31 - Impressum)

## Preise für Werbeanzeigen:

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

alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer

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



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

### Köln-Sülz / -Klettenberg:

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

**Café e bom! GmbH**,  
Berrenrather Str. 211

**Floristenwerkstatt**  
Thomas Wesseling, Sülzgürtel 1

**Gesunde Etagen**,  
Berrenrather Str. 230

**Italienische Eisspezialitäten**,  
Inh. R. Pellegrino, Gottesweg 147

**Kartenvorverkauf, Gitta Wilden**,  
Luxemburger Str. 269

**Metzgerei Odenkirchen**,  
Gottesweg 110

**Optik Dorn**, Inh. B. Grueter-Wirth,  
Sülzburgstr. 76

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

**Restaurant Antep Sultan Sofrası**,  
Weißhausstr. 27

**WeinSchmeckerei**,  
Berrenrather Str. 313

**Zahnarztpraxis Dr. med. dent.**  
Eva Lenz, Zülpicher Straße 338

### Köln-Zollstock:

**Arkaden Apotheke**,  
Vorgebirgstr. 120

**Bücher Weyer**,  
Höninger Weg 181

### **Zollstock-Apotheke**,

Vorgebirgstr. 165

**Zollstock unverpackt**,  
Höninger Weg 177

### Köln-Lindenthal:

### **Adler-Apotheke**,

Dürener Str. 166

**Café Sans Souci**,  
Dürener Str. 165 b

### **Hausarztpraxis**, Dr. Metz &

Dr. Balzer, Dürener Str. 154-158

**Health Coach** Praxis Susan Egeler,  
Dürener Str. 199

**Hülzer Mode**,  
Dürener Str. 168

**Maya Haus of Beauty**,  
Dürener Str. 165 a

**Praxis Thorsten Osterhaus-Pasche**,  
Stadtwaldgürtel 32

**PC Office Cologne**, Dünnebier u.  
Reygers, Dürener Str. 164

**Sanitätshaus Salgert**,  
Dürener Str. 186

**Wohnstift St. Anna**,  
Herderstr. 32-50

### Altstadt Nord:

**Zahnarztpraxis Dr. Julia Kenter**,  
Ebertplatz 13

## Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 35

Ausgabe 01 / 2025

Auflage 1.000 (4 x jährlich)

Herausgeber:

Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und  
Freizeitgestaltung e.V.

Sitz von Herausgeber und Redaktion:

Kölner Seniorengemeinschaft e.V.

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de)

Redaktionsteam:

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

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

E-Mail: [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de)

Korrektur gelesen hat unser Mitglied:

Frau Dr. Gerlinde van Thiel

Druck:

Düssel-Druck & Verlag GmbH,

Herderstr. 11, 40721 Hilden

Sitz des Vereins:

Hauptsitz:

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de)

[www.koelner-senioren.de](http://www.koelner-senioren.de)

Mitarbeiterinnen im Büro:

Koa Rueger, Renate Grell

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. von 09:30 - 12:30 h

Dependancen:

Ehrenfeld / Vogelsang

Venloer Straße 1031

50827 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Porz / Poll

Fauststraße 90

51145 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Vereinsvorstand:

Vorsitzende: Kamilla Bachtiosina

Stellv. Vors.: Dr. Klaus Zimmermann

Schatzmeisterin: Michaela Zielinska

Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

**Auf FSC - Papier aus öko-  
logischer Holzwirtschaft  
gedruckt**

# Hier leitet Ihr Sparplan ein Insektenhotel.

Als Kundin und Kunde der Sparkasse KölnBonn machen Sie Köln und Bonn lebenswerter.

Denn ein Teil unserer Gewinne fließt zurück in die Region – und macht für über 70 Projekte aus Umwelt und Wissenschaft einen Unterschied.



[sparkasse-koelnbonn.de/nachhaltigkeit](https://sparkasse-koelnbonn.de/nachhaltigkeit)



Sparkasse  
KölnBonn

*Füreinander Hier.*