



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

April, Mai, Juni 2025



**KSG aktuell**

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

**mit Kurs- und Veranstaltungsprogramm**

kostenlos  
zum Mitnehmen



**Die BASTEI  
wird  
100 Jahre**

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

**Aus dem Verein**

Editorial, Kamilla Bachtiosina .....4  
 Köln bleibt sozial..... 5  
**Tag der offenen Tür**.....5  
 Finissage “Farben und Formen” .....6  
 Lesung Prof. Dr. Drux .....7  
 Lesung Erika Al-Hasani .....8  
 Shiatsu Workshop.....9  
 Vortrag Wetterpilze.....9

**Gesundheit**

Kolumne Kamilla Bachtiosina  
 Demenz und kognitive Reserve.....10  
 Führung durch den Landtag Düsseldorf..... 11  
 Jahresrückblick Reusch / Schinkel .....12  
 Poizei-Vortrag Seniorenprävention .....12

**Kulinarisches**

Kolumne Marie Stehr: Kulinarisches .....13

**Humor**

Eine Bahnfahrt die ist lustig.....14

**Köln**

65 Jahre KölnerLeben .....15  
 100 Jahre Bastei.....16 - 17  
 Kursleitersuche .....27  
 Das digitale Zeitalter in den Zahnarztpraxen.....28

**Kurse und Veranstaltungen**..... 18 - 27  
**Ihr Weg zur KSG, Aufnahmeantrag**..... 29  
**Raumvermietung**.....30  
**Werbung**.....31  
**Impressum** .....31

**Kurse und Veranstaltungen  
 im Überblick**

**Terminplan - “alles auf einen Blick”** .....18  
**Kurse**..... 19 - 21  
 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  
**Anzeigen Kurse und Veranstaltungen**...23 - 27



Bild: Ilse Patet

**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, [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de). Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass jeder die Chance auf gesellschaftliche Teilhabe erhält.

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

**B**lätern Sie mit uns durch die 2. Quartalsausgabe der KSG aktuell, und erfreuen Sie sich an den zahlreichen Angeboten die dem Frühling gerecht werden und ihr Herz erfreuen soll. Prof. Drux führt uns am 20.05.2025 um 18:00 h in einer Lesung mit seinen Frühlingsgedichten vom Barock bis zur Gegenwart durch vier Jahrhunderte. Am 25.05.2025 um 14:30 h liest unser KSG-Mitglied Erika Al-Hasani ihre eigenen Gedichte "Alltagslyrik" nach dem Motto: "Älter werden" macht Spaß und "Jung sein" ist Vergnügen, da sind wir gespannt. Unser Mitglied Klaus Herda hält einen Vortrag über "Wetterpilze", verbunden mit einer Ausstellung. Am 29.04.2025 um 13:30 h lädt Sie die Polizei NRW ein, um Sie über die neuen Betrugsmaschen aufzuklären.

Der 100jährige Geburtstag der Bastei, die Historie und die Bemühungen der Stadt einen Investor für den denkmalgeschützten Bau zu finden, all dies finden Sie in einem ausführlichen Bild-Bericht.

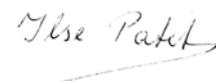
Dies sind nur einige Highlights, die wir Ihnen in diesem Quartal anbieten. Nicht zu vergessen, die erweiterten zahlreichen Kursangebote, unter denen Sie mit Sicherheit etwas Passendes für sich finden werden.

Wir danken auch Ihnen für Ihr Engagement, das die KSG zu einem heiteren Ort der Begegnung macht.

Herzlichst Ihre Redaktion:

Marion Gierlich /

Ilse Patet

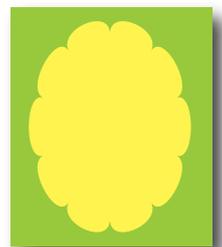
alle Ehrenamtler und die Mitarbeiter der KSG



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**

## **Wo Wandel wächst, blüht Gemeinschaft!**



Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Interessierte,

der Frühling bringt nicht nur frische Farben und neue Energie, sondern steht auch für Neuanfänge und Wandel – und genau das erleben wir derzeit in unserer Kölner Senioren-Gemeinschaft.

Das Jahr begann mit einigen Herausforderungen: Unsere Mitarbeiterin Koa Rueger ist seit Dezember langfristig erkrankt, und unser stellvertretender Vorsitzender Dr. Klaus Zimmermann hat sich aus dem Vorstand zurückgezogen. Für seinen bedeutsamen Einsatz und seine wertvolle Zeit in und mit der KSG danken wir ihm herzlich und wünschen ihm für die Zukunft alles Gute.

Veränderungen gehören zum natürlichen Fluss des Lebens und können auch den Gemeinschaftssinn stärken: Mit vereinten Kräften und großem Engagement unserer aktuell und ehemals Engagierten konnten wir alle wichtigen Aufgaben der Geschäftsstelle bewältigen. Besonders freut es uns, dass Manfred Kops sich bereit erklärt hat, kommissarisch das Amt des stellvertretenden Vorsitzenden zu übernehmen. Als Kölner und Bewohner des Unicenters bringt er frische Ideen und viel Tatkraft mit – das gesamte Team heißt ihn herzlich willkommen!

Auch die Geschäftsstelle hat Verstärkung bekommen: Mit Michael Zaczek begrüßen wir einen neuen Mitarbeiter, der mit viel Motivation und neuen Impulsen unser Team bereichert.

Jetzt freuen wir uns darauf, gemeinsam mit Ihnen in den Frühling zu starten – mit einem abwechslungsreichen Programm, neuen Begegnungen und dem Blick nach vorne. Ein Highlight wird unser Tag der offenen Tür im Mai sein – eine wunderbare Gelegenheit, neue Aktivitäten zu entdecken, gemeinsam Zeit zu verbringen und neue Mitglieder willkommen zu heißen.

Wandel bringt Herausforderungen, aber auch neue Chancen. Die KSG bleibt in Bewegung, lebendig und offen, weil Ideen, Unterstützung und gemeinsames Handeln Raum für Entwicklung schaffen. Gerade in Zeiten der Veränderung zeigt sich, wie wichtig eine starke Gemeinschaft ist.

Ich wünsche Ihnen einen sonnigen Frühling, inspirierende Begegnungen und eine bereichernde Zeit in der KSG!

Herzliche Grüße,

Kamilla Bachtiosina  
[Vorsitzende]

**Freitag, 23. Mai 2025**  
13 - 17 Uhr

# Tag der offenen Tür

Aufgrund des großen Interesses in 2024, gibt es auch in diesem Jahr einen Tag der offenen Tür! Erwartet Sie kompetente Beratung, Informationen und lernen Sie aktiv uns mit den **vielfältigen Programmen in der KSG** besser kennen.

**Wir freuen uns auf Sie!**

Weitere Infos: 0221 42 10 23 30 oder [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de)

## „Köln bleib(t) sozial“ Mahnwache setzt Zeichen gegen Sozialkürzungen



Am 15. Januar 2025 versammelten sich rund 150 engagierte BürgerInnen, VertreterInnen sozialer Einrichtungen und Wohlfahrtsverbände auf dem Theo-Burauen-Platz vor dem Rathaus, um ein klares Zeichen gegen die geplanten Sozialkürzungen der Stadt Köln zu setzen. Unter dem Motto „Köln bleib(t) sozial!“ organisierte die LIGA der Kölner Wohlfahrtsverbände eine stille Mahnwache – ein kraftvolles Signal in der entscheidenden Phase der Haushaltsberatungen.

Die Mahnwache war Teil einer längerfristigen Kampagne, die bereits im Herbst begann und ihren ersten Höhepunkt in der Großdemonstration im Dezember 2024 mit rund 12.000 TeilnehmerInnen fand. Der Paritätische – als wichtigster Träger unseres Vereins – kämpft seither unermüdlich mit seinen Mitgliedsorganisationen und anderen Wohlfahrtsverbänden für den Erhalt der sozialen Infrastruktur.

TeilnehmerInnen hielten die bekannten grün-schwarzen Kampagnenplakate hoch – lautlose, aber deutliche Botschaften an die Politik: „Köln bleib(t) sozial!“. Ein großer Erfolg: PolitikerInnen der Ratsfraktionen kamen während der Mahnwache persönlich zu den Teilnehmenden und kündigten Änderungen am Haushaltsentwurf an. Schon am Folgetag wurden erste Anpassungen vorgestellt – darunter die Rücknahme der geplanten Streichungen im Sportbereich, die unseren Verein extrem betroffen hätten.

Ein herzliches Dankeschön gilt dem Paritätischen und allen weiteren Beteiligten, die sich für den Erhalt einer sozialen Stadt eingesetzt haben. Gemeinsam bleiben wir dran – für ein solidarisches Köln! / K.B.

# Einladung der Kunstgemeinschaft Bergheim zur Finissage

**Kunst**  
Gemeinschaft  
Bergheim / Erft



## Freitag, 09. Mai 2025, 15 - 19 h

### Farben und Formen

sehen, staunen und mitmachen

#### Bilderausstellung:

➤ vom 03.02.2025 bis zum 09.05.2025

#### Kunsthandwerk:

➤ am 09.05.2025 von 15:00 bis 19:00 Uhr



### Einladung zur Finissage

am Freitag, den 09.05.2025 um 15:00 Uhr

und zur anschließenden Mitmachaktion unter der Leitung  
unserer erfahrenen Künstlerinnen  
von 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr

**Wo:** bei der Kölner Seniorengemeinschaft im Unicenter  
Luxemburger Str. 136 in Köln



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

Liebe Mitglieder der Kölner Seniorengemeinschaft, liebe Besucherinnen und Besucher,

seit dem 03. Februar 2025 können sich die Seniorengemeinschaft und viele ihrer Besucher an ausgewählten Arbeiten aus den Bereichen Malerei und Fotografie einiger Künstlerinnen der Kunstgemeinschaft Bergheim erfreuen.

Da die Kunstgemeinschaft noch weitere Gewerke zu bieten hat, freuen wir uns darauf, Ihnen

**während der Finissage, am 09. Mai 2025, von 15:00-19:00 h** weitere kunstvolle Arbeiten aus den Bereichen Schmuck, Holz, Filz, Keramik und weitere Fotografien und Bilder präsentieren zu dürfen.

Unter der Leitung erfahrener Künstlerinnen dürfen Sie gern selbst kreieren oder sich an Arbeiten aus den anderen Gewerken versuchen.

Nehmen Sie diese Herausforderung an? 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 weiteren Besuch der Ausstellung und natürlich auf die Teilnahme an unseren Workshops.

*Angelika Lanfermann  
Vorsitzende der Kunstgemeinschaft  
Bergheim*

# Der Frühling – Ein Neubeginn in Natur und Dichtung



Wenn der Winter sich zurückzieht und die ersten warmen Sonnenstrahlen den Boden erwärmen, beginnt ein Naturschauspiel, das seit jeher die Menschen fasziniert: Der Frühling erwacht. Überall sprießen Knospen, Vögel kehren aus ihren Winterquartieren zurück, die Tage werden länger, und die Luft ist erfüllt von einem verheißungsvollen Duft nach frischem Gras und blühenden Bäumen. Dieses Aufleben der Natur ist nicht nur ein biologisches Phänomen, sondern auch ein kulturelles.

Der Frühling ist mehr als eine Jahreszeit – er ist ein Gefühl, eine Stimmung, ein Symbol. Er steht für Aufbruch, für die Rückkehr des Lebens, für jugendliche Unbekümmertheit und den Zauber des Neuanfangs. Die Natur verwandelt sich in ein Farbenmeer, und mit ihr erwacht oft auch in den Menschen neue Lebenskraft. Kein Wunder also, dass Dichter und Künstler sich seit Jahrhunderten von diesem Wandel inspirieren lassen.

In der Kunst begegnet uns der Frühling in unterschiedlichsten Formen. Maler fangen das zarte Licht der ersten warmen Tage ein, Komponisten lassen ihn in sprudelnden Melodien erklingen, und Dichter verleihen ihm eine Stimme in unzähligen Versen. Die Lyrik insbesondere bietet eine Fülle an Frühlingbildern, die von heiterer Naturfreude über schwärmerische Liebe bis hin zu melancholischer Vergänglichkeit reichen.

Während in der Romantik der Frühling oft als idyllische, nahezu überirdische Jahreszeit verklärt wird, tritt er in der Moderne auch als Spiegel der Gesellschaft auf – mal hoffnungsvoll, mal kritisch. Bertolt Brechts Gedicht „Frühling“ 1938 beispielsweise stellt die Jahreszeit nicht als Zeit der Erneuerung dar, sondern als trügerischen Moment inmitten politischer Unsicherheiten. Andere Autoren wiederum greifen das Motiv auf, um persönliche Erlebnisse oder universelle menschliche Erfahrungen auszudrücken.

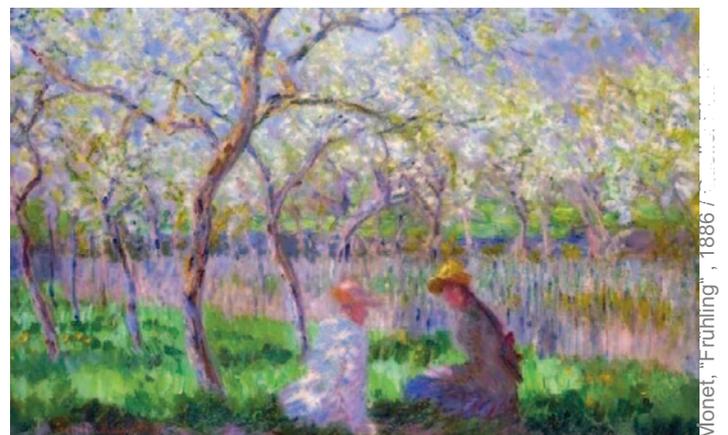
Wie sich die Darstellung des Frühlings über die Jahrhunderte verändert hat und welche poetischen Schätze sich hinter den Versen der Vergangenheit und Gegenwart verbergen, ist Gegenstand einer besonderen kommentierten Lesung von Universitäts-Professor em. Dr. Rudolf Drux.

## „Er ist's!“ – Frühlingsgedichte vom Barock bis zur Gegenwart

Mit diesem Titel lädt Prof. Dr. Drux zu einer literarischen Reise durch vier Jahrhunderte ein. Die Reise beginnt mit den barocken Versen Johann Klajs und führt über die Epoche der Aufklärung und Romantik bis hin zu modernen Gedichten des 20. und 21. Jahrhunderts. Bekannte Werke wie Goethes "Ganymed", „Frühlingsglaube“ von Ludwig Uhland oder „Er ist's“ von Eduard Mörike sind ebenso vertreten wie weniger bekannte, aber nicht minder eindrucksvolle Texte, etwa von Ludwig Verbeek oder Christoph Wenzel. Dabei stehen nicht nur die sprachlichen Besonderheiten der Texte im Fokus, sondern auch ihre jeweilige Einbettung in die gesellschaftlichen und politischen Verhältnisse ihrer Zeit.

Die Gedichte, die in dieser Lesung vorgestellt werden, zeigen den Frühling in all seinen Facetten: als Sinnbild des Neubeginns, als romantisches Sehnsuchtsmotiv, aber auch als Spiegel einer sich wandelnden Welt. Die Veranstaltung bietet eine einzigartige Gelegenheit, die Schönheit und Vielschichtigkeit der Frühlingslyrik neu zu entdecken.

Die **Lesung** findet am **20.05.2025 um 18 Uhr** in den Räumen der KSG statt. Es erwartet Sie ein literarischer Spaziergang durch die Jahrhunderte, der die Poesie des Frühlings in all ihren Nuancen erlebbar macht.



*Lesung So. 25.05.2025, 14:30 h mit Erika Al-Hasani*



Unser KSG - Mitglied Erika Al-Hasani liest ihre eigenen Gedichte "Alltagslyrik"  
nach dem Motto:

"Älter werden" macht Spaß und "Jung sein" ist Vergnügen.

Heitere Perspektive, vom Reichtum der Erfahrung aus dem täglichen Leben

Die Gedichte erzählen von Gelassenheit und fröhlichen, lebensbejahenden Gestaltungsmöglichkeiten jedes neuen Lebensabschnitts.

Reime zum Schmunzeln und Nachdenken in einer Sprache, die wir alltäglich benutzen.

## *Frühlingserwachen*

Der Himmel ist wie Seide, der Wind spricht zärtliche Worte,  
ein Bach plätschert, es grünt schon allerorte'.  
Die Quelle rauscht und die Grillen singen,  
Licht überschwemmt Wiesen und lässt Hirsche springen.

Alle Zugvögel sind wieder hier zu Haus,  
bereiten mit Freuden den Hochzeitsschmaus.  
Jubeln und singen so unsagbar schön  
bis die Sonne am Abend wird untergeh'n.

Die Lerche segelt vor Freude in den Lüften,  
Maiglöckchen und Krokusse locken mit ihren Düften.  
Es tanzen mit zarten Flügeln ganz leise  
Hummeln und Bienen in besonderer Weise,  
dann stürzen sie sich wie trunkene Zecher  
mit Wonne in die gefüllten Blütenbecher.

Jeder Baum zeigt seine berstenden Knospen stolz,  
grüne Triebe sprießen vorwitzig aus seinem Holz.  
Auf den Feldern der Winterweizen zu neuem Leben erwacht.  
Mäuschen huschen aus den Löchern und fiepen ganz sacht.  
Eichhörnchen und Hasen wagen mutig sich in die Sonne,  
laufen und hüpfen ganz trunken vor Wonne.

Auch der Mensch fühlt nun die Macht neuer Kräfte,  
durch Geist und Körper fließen frische Lebensäfte.  
Hält das Gesicht verzückt der Sonne entgegen  
und fühlt sich glücklich, gesund und verwegen.

Vergessen sind die kalten, dunklen Stunden,  
nun hat er wieder Kraft und Mut gefunden.  
Spaziert durch den Park und bestaunt die Natur  
in all ihrer Schönheit und tankt Lebenslust pur.

Alles ist frisch und strahlend wie im Märchen.  
Viele Lebewesen finden sich jetzt zu Pärchen.  
Und alle zeigen mit großer Zärtlichkeit  
ihr Hochgefühl und unendliche Dankbarkeit,  
dass immer wieder nach rauen Zeiten  
der Herrgott eine Freude uns will bereiten,  
indem er alles in der Welt so schön lässt werden,  
dass es ein Geschenk ist, zu leben auf dieser Erden.

Erika Al-Hasani

# Selbsteilung mit Shiatsu – Zauberpunkte für Leber und Galle (Holz-Element)

Selbsteilung mit Shiatsu – Shiatsu ist eine spezielle japanische Körpertherapie

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!

## Zen-Shiatsu in der KSG: Ein Workshop für innere Ruhe und neue Energie

Am 30. Januar 2025 öffnete Dr. Simon Schmid erneut die Türen zur faszinierenden Welt des Zen-Shiatsu\*. In seinem Kurs „Selbsteilung mit Shiatsu – Zauberpunkte für die innere Ruhe“ führte er die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in die traditionelle japanische Heilkunst ein und zeigte, wie gezielte Berührungen Körper und Geist stärken können.

Im Mittelpunkt standen ausgewählte Akupressurpunkte – wahre „Zauberpunkte“, die laut traditioneller chinesischer Medizin Blase und Niere stärken, beruhigend und angstlösend wirken, den unteren Rücken unterstützen und sogar bei Schlafproblemen helfen können. Doch diese Punkte zu finden und sie in der richtigen Intensität zu drücken, erwies sich als echte Herausforderung. Immer wieder war die fachkundige Unterstützung von Dr. Schmid gefragt, der geduldig von Teilnehmerin zu Teilnehmerin ging und wertvolle Hilfestellungen gab.

Neben der Akupressur stand auch die Wahrnehmung des sogenannten Chi, der Lebensenergie, im Fokus. In einer gemeinsamen Übung im Sitzen lernten die Teilnehmenden, den Energiefluss entlang der Meridiane zu erspüren. Ganz spontan entwickelte sich daraus eine kleine Shiatsu-Polonaise, bei der sich alle gegenseitig den Rücken stärkten – ein wunderbarer Ausdruck von Verbundenheit und Lebensfreude!

Interessanterweise war genau dieses sich gegenseitig den Rücken stärken bereits als großes Bedürfnis im vorherigen Workshop „Umgang mit Stress im Alltag“ geäußert worden. Dort hatten die Teilnehmenden mit Dr. Schmid verschiedene Strategien entwickelt – vom achtsamen Atmen bis hin zum bewussten Loslassen.

Am Ende des Workshops konnten alle eine kurze Shiatsu-Behandlungseinheit geben und empfangen – eine einfache, aber wirkungsvolle Methode zur Entspannung und Kräftigung des Rückens. Eine wertvolle Möglichkeit, dem Stress im Alltag gelassener zu begegnen.

Der nächste Workshop im Frühjahr widmet sich dem Holz-Element und den damit verbundenen Organen Leber und Galle – die perfekte Vorbereitung auf den Frühling!

**Kursleitung:** Dr. Simon Schmid

**Wann:** **Do. 17.04.2025, 17 - 19 h**  
**Workshop**

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

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



Freunde des Wetterpilzes \* **Natur - Kultur** \* Betrachtungen

**S**eit Jahrhunderten verzaubern diese imposanten und zugleich fragilen Pilzgestalten unsere Umwelt.

Die Freunde des Wetterpilzes haben sich 2012 auf den Weg gemacht, diese surrealen Baukunstwerke aufzuspüren und sich an der Einfachheit ihrer Form zu berauschen.

Es hat eine Rundreise durch so manch bezaubernde, oft aber auch recht abwegige Winkel und Ecken unserer wunderbaren Erde begonnen.

Gehen Sie mit, entdecken Sie neue Pfade zwischen Kultur und Natur und tauchen Sie ab in ein Fabel-Reich voller Rätsel, Wunder und Phantasie.

Als Wanderer entdeckte Herr Herda nach und nach die Schönheit der Wetterpilze. Je mehr er entdeckte, wurde ihm klar, dass sie sehr unterschiedlich waren. Mal aus Holz, mal aus Beton, mal ausgefallen etc.

Nach und nach wurde aus den Beobachtungen ein Hobby. Auf seiner Homepage kann man die „Pilze“ alle bewundern

([www.wetterpilze.de](http://www.wetterpilze.de)). So wurde er auch durch einen Zeitungsartikel in DIE ZEIT bekannt. Mittlerweile gibt es auf der ganzen Welt Freunde des Wetterpilzes, die alle ihre Entdeckungen mit Herrn Herda teilen. Über Open Street Map gibt es sogar überall Hinweise auf diese Wetterpilze.

Unser Mitglied, Herr Klaus Herda, lädt Sie ein, mit ihm in das Reich der Wetterpilze einzutauchen und sein Hobby, das 2012 auf dem sog. „Pilzberg“ im Kölner Beethovenpark seinen Ursprung hat, mit uns zu teilen. Die Ausstellung unter dem Motto „Wetterpilze im Rausch der Zeit“ beginnt am 19.05.2025.



Dazu hält er am **Sonntag, 29.06.2025, 14:30 h** einen Vortrag über die auf seinen Reisen rund um den Globus gefundenen „Wunderwerke in Pilzform“.

Wir freuen uns auf eine außergewöhnliche Reise durch die Welt. Siehe auch Seite 27

Eintritt: kostenlos (Spenden 5 - 10 €)

(Fotos: Klaus Herda) / Ilse Patet



# Demenz und Kognitive Reserve

Wie unser Gehirn ein Leben lang fit bleiben kann

**U**nsere Gehirn ist ein wahres Wunderwerk – ein Leben lang arbeitet es unermüdlich für uns, speichert Erinnerungen, steuert Entscheidungen und hilft uns, den Alltag zu meistern. Doch mit zunehmendem Alter können Herausforderungen wie Demenz und kognitive Einschränkungen auftreten. Wie können wir unsere geistige Gesundheit bewahren? Und was hat die sogenannte kognitive Reserve damit zu tun? Lassen Sie uns gemeinsam eintauchen in ein Thema, das sowohl die junge als auch die ältere Generation betrifft!

## Exekutive Funktionen – Das Steuerzentrum unseres Denkens

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum manche Menschen mit stressigen Situationen oder komplexen Aufgaben besser umgehen können als andere? Dafür sind die sogenannten exekutiven Funktionen verantwortlich. Sie helfen uns, Pläne zu schmieden, flexibel auf Veränderungen zu reagieren und impulsive Entscheidungen zu vermeiden. Dieses mentale Steuerzentrum wird über die Jahre durch Bildung, soziale Interaktionen und geistige Herausforderungen trainiert. Doch was passiert, wenn dieses System durch neurodegenerative Erkrankungen wie Demenz geschwächt wird?

## Demenz – Wenn das Gehirn an seine Grenzen stößt

Demenz ist keine einzelne Krankheit, sondern ein Sammelbegriff für verschiedene Formen kognitiven Abbaus. Die häufigste Form ist die Alzheimer-Demenz, gefolgt von der vaskulären Demenz und der frontotemporalen Demenz. Während Alzheimer meist schleichend mit Gedächtnisproblemen beginnt, betrifft die vaskuläre Demenz oft die exekutiven Funktionen – also die Fähigkeit, Handlungen zu planen, Probleme zu lösen und flexibel zu denken.

Aber warum zeigen manche Menschen trotz vergleichbarer Hirnschäden deutlich weniger Symptome als andere? Die Antwort liegt in der kognitiven Reserve – einem Schutzschild des Gehirns, der ein Leben lang aufgebaut wird.

## Kognitive Reserve – Der mentale Schutzschild gegen Demenz

Die kognitive Reserve beschreibt die Fähigkeit unseres Gehirns, Schädigungen auszugleichen und alternative neuronale Netzwerke zu aktivieren. Forschungen zeigen: Menschen mit einem hohen Maß an Bildung, einem aktiven Sozialleben und geis-

tig fordernden Tätigkeiten haben oft eine stärkere kognitive Reserve – und damit ein geringeres Risiko für



Foto: Pixabay

Demenz oder eine verzögerte Symptomatik.

## Wie können wir unsere kognitive Reserve stärken?

- **Lebenslanges Lernen:** Egal ob Bücher lesen, neue Sprachen lernen oder Denksport betreiben – geistige Herausforderungen trainieren das Gehirn.
- **Soziale Aktivitäten:** Austausch mit Familie und Freunden, gemeinsames Musizieren oder Diskussionsrunden stärken unser mentales Netzwerk.
- **Körperliche Bewegung:** Sport verbessert die Durchblutung des Gehirns und fördert die Bildung neuer Verbindungen zwischen den Nervenzellen.
- **Gesunde Ernährung:** Eine mediterrane Ernährung mit viel Gemüse, Fisch und gesunden Fetten kann dem kognitiven Abbau entgegenwirken.

## Demenzprävention – Es ist nie zu spät!

Auch wenn viele Menschen Demenz als eine unausweichliche Alterserscheinung sehen, zeigen wissenschaftliche Studien, dass bis zu 40 % der Demenzerkrankungen durch gezielte Prävention verhindert oder verzögert werden könnten. Der Bericht der Lancet-Kommission (2020) identifizierte zwölf Risikofaktoren, die wir aktiv beeinflussen können, darunter Bluthochdruck, soziale Isolation, mangelnde Bewegung und schlechte Ernährung.

Geistige Fitness kennt kein Alter – wir alle können dazu beitragen, unsere geistige Fitness zu erhalten und die kognitive Reserve zu stärken. Vielleicht ist es an der Zeit, neue Leidenschaften zu entdecken, sich einem neuen Lernprojekt zu widmen oder eine alte Leidenschaft wieder aufleben zu lassen!

**Bleiben Sie neugierig – Ihr Gehirn wird es Ihnen danken!**



Foto: Klaus Zimmermann

## Führung durch den Landtag in Düsseldorf

am 14. November 2024

**M**it Dialog-Reisen-Köln führen wir nach Düsseldorf zum Landtag NRW. Der bereitgestellte Bus war mit ca. 35 netten Personen besetzt. Am Landtag in Düsseldorf angekommen, wurden

werke und kamen in den Zuschauerraum des Plenarsaales. Es war schon erhehend und auf den Zuschauerrängen war es mucksmäuschenstill. Ca. 45 Minuten lauschten wir der Sitzung und erhielten viele Eindrücke, wie „in echt“ eine Sitzung mit verschiedenen anstehenden Themen von den jeweiligen Parteien besprochen und behandelt wurden. Nach vielen Wortbeiträgen konnte dann über das Thema abgestimmt werden. Während dieser Sitzung wechselten sich im 10minütigen Rhythmus Stenotypisten ab, die alle Gespräche jedes Vortragenden in Windeseile mitstenoграфierten. Eine interessante neue Erfahrung und sehr kurzweilig!

Ein weiterer Höhepunkt war, dass wir in einem weiteren Raum Herrn Florian Braun trafen, der für den



wir schon vom Wachpersonal begrüßt. Nach der Anmeldung ging es durch die Security. Wie beim Flughafen mussten wir unsere Sachen auf ein Band legen.

Danach wurden wir auch schon von unserer Landtags-Führerin begrüßt, und sie führte uns in einen runden Raum. Wir nahmen Platz und bekamen einen ersten Eindruck. Die Strukturen und der Aufbau des



Landtages wurden uns näher gebracht. In der Runde waren viele Bildschirme aufgehängt, so dass jeder mann beste Sicht auf die Bilder und Skalen hatte.

(Fast alle Räume im Landtag wurden rund gebaut, damit bei einer Veranstaltung oder Diskussion etc. jeder jeden anschauen kann.)

So waren wir gut vorbereitet, fuhrn mit einem gläsernen Aufzug in die oberen Stock-

Kölner Wahlkreis V im Düsseldorfer Landtag und dort im Ausschuss für Schule und Bildung sitzt. Gut 30 Minuten konnten wir Fragen stellen, auf die wir kompetent Antworten bekamen.

Es war eine Bereicherung, einmal hautnah mitzuerleben, wie Politik gelebt wird.

Text u. Fotos: Ilse Patet



im Landtag abfotografiert



# Jahresrückblick - Rettung des Jahres 2024

## Kabarett und Musik in der KSG

Am Wahlsonntag, dem 23. Februar 2025, verwandelten Stefan Reusch (Kabarettist) und Gerd Schinkel (Liedermacher) die Räume der Kölner Senioren-Gemeinschaft in eine Bühne des scharfzüngigen, satirischen Humors und des musikalischen Scharfsinns. Ihr kabarettistischer Jahresrückblick, der in der KSG lange als Publikumsmagnet galt und nun nach Jahren erstmals wieder in den Vereinsräumen stattfand, wurde zu einem vollen Erfolg.

Mit pointierten Kommentaren, tiefgründigen Liedtexten und einem Gespür für die Absurditäten des vergangenen Jahres „retteten“ die beiden Künstler das politische Jahr 2024 – und zwar mit einer gelungenen Mischung aus Schärfe, Witz und musikalischer Vielfalt. Dabei pickten sie sich gezielt die Themen heraus, die einfach nicht unkommentiert bleiben konnten: Gesellschaftliche Stolpersteine, politische Kuriositäten und all die großen und kleinen Ereignisse, die zu schade gewesen wären, um im Staub der Vergessenheit zu verschwinden.

Das Publikum zeigte sich begeistert – der Saal war gut gefüllt und die Stimmung ausgelassen. In der Pause wurde mit Kaffee, Kuchen und kleinen Snacks für das leibliche Wohl gesorgt, bevor es in die zweite Runde des satirischen Rückblicks ging.

Ein weiteres Highlight des Nachmittags: Die spontane Zugabe mit Gerd Schinkel und Tomke Winterboer, die bereits im Herbst das Publikum der KSG begeistert hatten. Das Duo sorgte für einen musikalisch gelungenen Abschluss und ließ den Nachmittag in bester Stimmung ausklingen.

Die Veranstaltung hat nicht nur Erinnerungen an frühere Highlights der KSG geweckt, sondern auch gezeigt, wie wichtig solche kulturellen Angebote für unser Vereinsleben sind. Ein gelungener Neustart, der Lust auf mehr macht! /K.B.



aus dem Internet ab fotografiert

## Einladung

Ehrenamtlicher 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**  
mit anschließender Fragestellung

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center,  
Luxemburger Str. 136 (1. Etage mit Aufzug)

**Kosten:** kostenlos - (Spenden 5 - 10 € erwünscht)

weitere Info unter:

Tel. 0221 - 42 10 23 30 / info@koelner-senioren.de

WIR BIETEN INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN UND VORTRÄGE ZU FOLGENDEN THEMEN:





## Kulinarisches

Kolumne von Marie Stehr



### Frühlingsmenü

(für 6 Personen)

Grüne Bohnensuppe \* Bandnudeln in Curry-Sauce \* Mango-Kuchen

#### Zutaten:

##### Grüne Bohnensuppe:

- 1000 g grüne Bohnen (tiefgefroren)
- 2 große Kartoffeln
- 1 - 1,1 l Gemüsebrühe
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 150 g magerer Speck (gewürfelt)
- Bohnenkraut
- Rosmarin
- Oregano
- Salz und Pfeffer al Gusto
- 1 Becher Röstzwiebeln

##### Bandnudeln in Curry-Sauce:

- 500 g Bandnudeln
- 2 Tüten Maggi-Fix mit Curry
- 100 geröstete Erdnüsse
- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 große Paprika (grün und rot)
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 große Knoblauchzehen
- 1 Dose Mais
- 1 Dose Curry-Ananas-Hering
- 1 Dose Champignons in Stücken
- ½ TL Currypulver
- ½ TL italienische Kräuter (gerebelt)
- Maggi-Würze, Salz und Pfeffer, Öl
- Speisestärke (wenn nötig, um die Sauce cremiger zu machen)

##### Mango-Kuchen:

- 500 g Mango Püree (Asia-Laden)
- 500 ml Kondensmilch 4 % Fett/  
Hafergetränk 3,5 % bzw. 1,8 %
- 1 Dose süße Kondensmilch bzw.  
Zucker, al Gusto
- Zitrone (geriebene Schale + Saft)
- 200 ml Sahne bzw. die vegane  
Version
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 30 g Pulver Gelatine bzw. Ruf  
Sofort Gelatine
- 200 g Butterkekse
- 115 g Butter bzw. Margarine
- 1 Dose Mango-Scheiben

#### Zubereitung:

##### Grüne Bohnensuppe:

Gemüsebrühe zubereiten. Bohnen und Kartoffeln klein schneiden und zusammen mit den Kräutern in die Brühe geben und weich kochen.

Zwiebel und Knoblauch klein hacken, mit dem Speck anbraten und in die Suppe geben.

Die Suppe von der Kochplatte nehmen und eine Stunde ruhen lassen. Mit dem Mixer/Stabmixer grob pürieren und erneut erhitzen.

Die Portionen mit Röstzwiebel obendrauf servieren.

##### Bandnudeln in Curry-Sauce:

Bandnudeln bissfest kochen und abkühlen lassen.

Zucchini klein würfeln, Paprika in dünne Streifen und Zwiebeln und Knoblauchzehen sehr klein schneiden.

In einer großen Pfanne zuerst Zwiebel und Knoblauch mit etwas Öl andünsten. Danach Zucchini und Paprika dazugeben, ein paar Minuten weiter anbraten und unter die Bandnudeln geben, zusammen mit den Champignons, dem Mais und den Erdnüssen. Gut zusammenmischen.

Gemäß Anleitung auf der Tüte die Curry-Sauce zubereiten und mit extra Curry, italienischen Kräutern, Maggi-Würze, Salz und Pfeffer al Gusto abschmecken. Anschließend den Hering grob zerkleinern und inkl. Sauce dazugeben.

Jetzt die Sauce unter die Nudeln geben, gut zusammenmischen und warm in einer passenden Schale servieren.

##### Mango-Kuchen:

Die Butterkekse mit dem Mixer pulverisieren und dann mit der zerlassenen Butter/Margarine vermischen. Die weiche Masse auf den Boden einer Kuchenform (schon komplett eingefettet) verteilen, gut zerdrücken und in den Kühlschrank stellen bis die Obstcreme fertig ist.

Die Pulvergelatine langsam in 100 ml lauwarmes Wasser gießen, gut verrühren und 5 Minuten quellen lassen. Währenddessen alle anderen Zutaten im Mixer gut vermischen und dann die Obstcreme in eine Schale gießen. Die Gelatine 30 Sekunden in die Mikrowelle stellen, dann mit einem Rührbesen unter die Creme geben. Die fertige Mischung in der Form glatt verteilen und im Kühlschrank stundenlang sehr fest werden lassen. Danach das Dessert aus der Form nehmen und mit Mango-Scheiben garnieren.

**GUTEN APPETIT!**



Clipart: Corel-Draw

## Eine Erlebnisreise mit der Deutschen Bundesbahn! (im Herbst 2024)

Fröhlich packst Du Deinen Koffer, hast ein wenig Reisefieber, trinkst noch schnell einen Kaffee, da erhältst Du zwei Stunden vor der Abfahrt eine Mail auf Deinem Handy: „Der Zug vom Kölner Hbf nach Deutz / Messe fällt leider aus“. Naja, denke ich, ist doch kein Problem. Über die Brücke fahren viele Züge. Bald stehe ich in Deutz auf dem Bahnsteig mit meinem Koffer und suche einen Aufzug oder eine Rolltreppe. Nur nicht so stürmisch! Die Rolltreppe fährt nur nach oben. Glück gehabt! Der Aufzug fuhr in die untere Etage. Die Hinweisschilder zum ICE beschrieben dann einen Weg, welcher nur über viele Treppen wieder nach oben zum richtigen Gleis erreicht werden konnte. Ok, etwas Frühsport kann ja nicht schaden. So ein paar Treppen steigen mit einem Koffer und einem Rucksack hält den Kreislauf in Schwung. Und anschließend sitzt man eh für mehrere Stunden im ICE. Das Gleis habe ich erreicht, der Zug kommt fast pünktlich an. Einsteigen, Platz nehmen, und die Fahrt geht sorglos vonstatten – bis Frankfurt-Flughafen. Jetzt wird es unterhaltsam.

Wir legten die Zeitung beiseite und sahen, dass der Zug immer voller wurde. Dachten uns aber nichts dabei. Leider waren nicht so viele Plätze vorhanden, so dass die Menschen in „doppelter Lage“ stehen mussten.

Der Zug stand und stand.

So etwas geht doch auch nicht! Wie kann man nur in einen überfüllten Zug einsteigen? Hat uns keiner drauf hingewiesen, dass wir draußen bleiben sollen, erfuhren wir von den Leuten.

Dann kam die Durchsage vom Zugpersonal: Der Zug ist überfüllt. Sooooo können wir unsere Fahrt nicht fortsetzen. Also schnell wieder aussteigen. Wenn Sie das machen, gibts auch ein „goody“ bzw. ein Leckerli an der DB-Information, also hopp hopp. Irgendwann kommt ein anderer Zug, den sie nehmen können.

Nach und nach purzelten die stehenden Personen

aus dem Zug.

Hat wunderbar geklappt und überhaupt nicht lange gedauert – ein knappes halbes Stündchen.

Fröhlich ging die Fahrt weiter bis zum nächsten Halt - Frankfurt Hbf.

Ach Du meine Güte! Da steht ja schon wieder der ganze Bahnhof voller Menschen. Sind die alle vom Flughafen zum Frankfurter Hbf gelaufen? Gibt es keine anderen Züge, als nur unseren ICE? Nöööö! Alle Reisenden waren zack wieder in unserem Zug.

Nein, nein, so geht das aber wirklich nicht!

Schnell wieder aussteigen, tönte es aus den Lautsprechern des Zuges. Der Zug ist wieder überfüllt. Die Passagiere hatten aber keine Lust wieder auszusteigen, um dann den nächsten vollen Zug zu besteigen. Mit „Engelszungen“ und *keinem* Leckerli überzeugte das Zugpersonal dann doch einige Menschen zum Aussteigen, mit den Worten, dass die nächsten Anschlußzüge auf dem gegenüberliegenden Gleis in ein paar Minuten kommen. Nach lächerlichen 40 Minuten hatten die Waggons ihr normales Gewicht zur Weiterfahrt.

Es gibt keine Langeweile! Normalerweise kommt der ICE am Zielbahnhof 12:02 h an **H E U T E** (mal) um 13:05 h.

*Probiert mal mit Gemütlichkeit,  
mit Ruhe und Gemütlichkeit und  
wirf die Alltagsorgen über Bord...*  
(Lied aus dem Dschungelbuch)



Unsere Rückfahrt, man stelle sich vor, war super pünktlich und ohne jede Verzögerung. Leider hatten wir Wintermantel, Stiefel und Handschuhe vergessen. Die Klimaanlage stand auf „Eskimotemperatur“ – aber Hauptsache pünktlich.

Wenn einer eine Reise tut, der kann mit der Bahn immer was erleben.....

*Ilse Patet*

# Die KSG Kölner Seniorengemeinschaft sagt Herzlichen Glückwunsch zu 65 Jahre KölnerLeben



Jubiläumsempfang im Historischen Rathaus am 10.

Wir zitieren aus  
der Winterausgabe  
2024/25  
KölnerLeben:



**KölnerLeben heute**  
KölnerLeben will nach wie vor eines: einen Beitrag zur Teilhabe älterer Menschen an der Gesellschaft und damit zu einem langen, selbstbestimmten Leben leisten. Heute umfasst die Redaktion drei hauptberufliche Redakteurinnen und viele freiberuflich tätige Autoren und Fotografen. Der aus Seniorenvertretern gebildete ehrenamtlich tätige Beirat, ein



Höhepunkt ist 2024 der Besuch des EM-Botschafters Toni Schumacher in der Redaktion.



Zeitreise



Von links nach rechts: Wolfgang Guth (Redaktion), Ralf Henseiler (Köllen-Verlag), Lydia Schneider-Benjamin (Redaktion), Bastian Bleeck (Köllen-Verlag), Frederic Brandenburg (Köllen-Verlag), Martina Dammrat (Redaktion)

Ihre KSG-Redaktion:  
Marion Gierlich / Ilse Patet



## Das "KRONJUWEL" am Altstadtufer - die BASTEI WIRD 100 JAHRE ALT!



Die Bastei vom Rhein aus gesehen / KSTA vom 15.10.2024  
Foto - Copyright: Martina Goyert

Liebe Leser\*innen,

da wir als Redaktion in jeder Ausgabe unserer KSG aktuell immer einen Beitrag über das historische Köln suchen, fiel mir am 15.10.2024 im Kölner Stadtanzeiger ein langer Bericht über die Historie dieses einmaligen Bauwerks am Rhein ins Auge.

Aus dem Bericht von Redakteur Tobias Christ möchte ich hier so einiges zitieren, liegt mir als alte Kölnerin doch die Zukunft und der mögliche Wiederaufbau sehr am Herzen. Habe ich doch schon meine Abiturfeier dort verlebt, bin mit Papa zum Tanztee über das kleine Parkett geschwebt. Wenn Freunde von auswärts kamen, zuerst natürlich ab in die BASTEI, wo wir den Blick auf den Dom und die Messe gegenüber aus vollem Herzen genossen.

Zurück zur Faktenlage:

Seit vielen Jahren steht die avantgardistische Rheinufer-Ikone nun leer und verfällt!

Trotzdem ist sie immer noch eines der markantesten und interessantesten Bauwerke in Köln. Seit einigen Jahren mit einem Stützgerüst ausgestattet

steht die "PATIENTIN ALSO AUF KRÜCKEN!" INVESTOREN WERDEN FIEBERHAFT GESUCHT.

Wussten Sie, liebe Leser\*innen, dass es einen sog. "FREUNDESKREIS DER BASTEI" GIBT, der sich für die *denkmalgerechte Wiederbelebung* einsetzt? Das wird rund 20 Millionen Euro kosten, so die Stadt Köln. Doch jetzt will ich Sie aber nicht länger auf die Folter spannen.

"Gute Nachrichten":

Am 03. Januar 2025 las ich in "Verliebt in Köln" einen Kölner Newsletter von Redakteur Andreas Rickmann:

### Investor gefunden - Stadt präsentiert Plan zur Rettung der Bastei.

Das heißt, ein Investor will das Gebäude denkmalgerecht erhalten und als Gastronomie wieder betreiben!!!



Hurra, egal wie lange es dauert, irgendwann können wir wieder dort sitzen und bei Kaffee und Kuchen oder sonstigen Leckereien mit Freunden den Blick auf unsere wunderschöne Stadt genießen!

# Die Historie der Bastei

**W**ussten Sie, liebe Leser\*innen, dass die Bastei eine **preußische Verteidigungsanlage** war?

Ich wusste es nicht, muss ich zu meiner Schande gestehen.



Reste der preußischen Koponniere, ca. 1922.

Copyright: Bibliothek des Crifa

Am Anfang also war die Bastei eine preußische Verteidigungsanlage, die nach dem 1. Weltkrieg entfestigt und zur Aussichtsplattform umfunktioniert wurde. Der junge Architekt Wilhelm Riphahn kam auf die Idee, das Relikt um ein neuartiges Restaurant mit Panoramablick auf Stadt und Rhein zu erweitern. Der Aufbau wird bis heute als Beispiel der expressionistischen Moderne hochgeschätzt. Der ehemalige Kölner Stadtkonservator Ulrich Krings spricht von einem "KRONJUWEL AM ALTSTADTUFER" und einem der schönsten Bauten des 20. Jahrhunderts für das Rheinpanorama.

Im zweiten Weltkrieg brannte das Bauwerk vollständig aus, nur die Konstruktion blieb. Die Ruine blieb bis 1958 so stehen.



Buch: Köln Stadt im Aufbruch

Das Café-Restaurant «Die Bastei» am Rhein, Februar 1948

Unter Mitwirkung von Wilhelm Riphahn wurde die Bastei in ihren Vorkriegszustand zurückversetzt. Der

Kölner Oberbürgermeister Konrad Adenauer soll Riphahn gesagt haben: "BAUT DAT DING, RIPHAHN, ABER MACHEN SES SCHÖN!" - und es wurde SCHÖN, so lobte die "KÖLNISCHE ZEITUNG" am Tag der Eröffnung am 22. Oktober 1924 den "SCHMISSIGEN ARCHITEKTENEINFALL" und der bekannte Gastronom Herbert Blatzheim (Stiefvater von Romy Schneider) brachte das Restaurant wieder auf Spitzenniveau.



Ein Blick ins Innere der Bastei vor 1927.

Copyright: Unbekannt/Museum für Angewandte Kunst

## Woher kommt der Name Bastei?

Er basierte auf einem Vorschlag, der nach einem Aufruf im Kölner Stadtanzeiger eingegangen war - in Anlehnung an den französischen Begriff: "BAS-TILLE".

1997 war es vorbei mit der täglichen Bewirtung. Später konnte die Bastei nur noch für Veranstaltungen gemietet werden bis auch dieses entfiel, da sich immer mehr Baumängel bemerkbar machten. So verfiel dieses Prachtwerk bis heute immer mehr. Aufgrund der hohen Auflagen für die Restaurierung eines denkmalgeschützten Gebäudes war es so schwierig einen Investor zu finden.

Doch zurück zu den **guten Nachrichten**:

Endlich ist ein Investor gefunden, und wir wollen mal mit kölschem Langmut hoffen, dass in ca. 2 - 3 Jahren wir uns alle dort wiedersehen können und singen -

.....**DRINK DOCH EINE MIT**.....

In diesem Sinne:

Ihre "kölnverliebte" Redakteurin Marion Gierlich



# Alles auf



## TERMINPLAN

Zwecks besserer Planung

Anmeldung erbeten, Tel. 0221 - 42 10 23 30

2. Quartal 2025				
April				
Di.	08.04.	15:00-17:00 h	offener Gesprächskreis	Angela Lübke / Inge Straßburger
Do.	10.04.		Wanderung: Burschied, Bruchermühle, Sengbachtalsperre, Pattscheid	Wolfgang Maskos
Mi.	16.04.	15:00-17:30 h	offener Spieletreff	
Do.	17.04.		Wanderung: Honrath Bf, Gummerbacher Mühle, Schloss Auel, Honrath	Ralf Pütz
Do.	17.04.	17:00-19:00 h	Workshop für innere Ruhe und neue Energie	Dr. Simon Schmid
Di.	24.04.	15:00-17:00 h	offener Gesprächskreis	Angela Lübke / Inge Straßburger
Fr.	25.04.	17:30 h	Zumba mit anschließender Tanzveranstaltung	Simone Metnitz
So.	27.04.		Wanderung: Düsseldorf Hellerhof, Neandertalsteig, Monheim	Ursula Starmanns
So.	27.04.	16:00 h	Geschichten, die das Leben schrieb	Kamilla Bachtiosina
Di.	29.04.	13:30-14:30 h	Vortrag Polizei - Seniorenprävention - Schwerp. Betrugsmaschen, Telefon etc.	Polizeipräsidium: Sigrid Jung
Mai				
Do.	08.05.		Wanderung: Wipperfürth Thier, Oberbüschem, Delling, SplashBad Kürten	Wolfgang Maskos
Fr.	09.05.	15:00-19:00 h	Finissage "Farben und Formen"	Angelika Lanfermann
Di.	13.05.	15:00-17:00 h	offener Gesprächskreis	Angela Lübke / Inge Straßburger
Di.	20.05.	18:00 h	Lesung: Der Frühling - ein Neubeginn in Natur und Dichtung	Prof. Dr. Rudolf Drux
Mi.	21.05.	15:00-17:30 h	offener Spieletreff	
Do.	22.05.		Wanderung: Oberheister, Steinermühle, Wahnbachtal, Ingersau	Wolfgang Maskos
Fr.	23.05.	14:00-17:00 h	Tag der offenen Tür	
So.	25.05.	14:30 h	Lesung "Frühlingserwachen"	Erika Al-Hasani
Di.	27.05.	15:00-17:00 h	offener Gesprächskreis	Angela Lübke / Inge Straßburger
Fr.	30.05.	17:30 h	Zumba mit anschließender Tanzveranstaltung	Simone Metnitz
Fr.	30.05.		Redaktionsschluss	Marion Gierlich / Ilse Patet
Juni				
So.	08.06.		Wanderung: Röttgen durch den Kottenforst nach Villiprott	Ursula Starmanns
Di.	10.06.	15:00-17:00 h	offener Gesprächskreis	Angela Lübke / Inge Straßburger
Do.	12.06.		Wanderung: Äuß. Grüngürtel, Waldlabor, Deckst.Weier, Geisbockheim	Peter Jäger
Mi.	18.06.	15:00-17:30 h	offener Spieletreff	
Di.	24.06.	15:00-17:00 h	offener Gesprächskreis	Angela Lübke / Inge Straßburger
Do.	26.06.		Wanderung: Much Pillenhof, Hillesheim, Herrenteich, Eckhausen	Wolfgang Maskos
Fr.	27.06.	17:30 h	Zumba mit anschließender Tanzveranstaltung	Simone Metnitz
So.	29.06.	14:30 h	Vortrag zur Ausstellung "Wetterpilze im Rausch der Zeit"	Klaus Herda
3. Quartal 2025 (Ausblick)				
Sa.	05.07.	14:30 h	Sommerfest	
Fr.	15.08.		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 April - Juni 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 €
330203x	Gymnastik	Kowol, Lukas	Uni-Center	Mo 10:15	11:15	25/ 94,50
330204x	Gymnastik	Kowol, Lukas	Uni-Center	Mo 11:30	12:30	25/ 94,50
410701	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di 12:00	13:00	25/ 94,50
330207x	Ballettgymnastik	Stehr, Marie	Uni-Center	Do 11:30	12:30	25/ 94,50
330501	Fit am Feierabend	Schooser, Uta	Uni-Center	Mi 18:00	19:00	25/ 94,50
771001xx	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Do 09:00	10:30	25/ 94,50
410203	Wirbelsäulen Gymnastik	Wegelin-Küpper, Claudia	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do 09:45	10:45	25/ 94,50
410702	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do 15:00	16:00	25/ 94,50
330401	Theraband-Gymn.	Ayas, Abi	Uni-Center	Do 18:00	19:00	25/ 94,50
330206	Fit u.Vital in den Tag	Havadi, Renate	Uni-Center	Fr 10:00	11:00	25/ 94,50
330205	Fit u.Vital in den Tag	Havadi, Renate	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 <i>im Aufbau</i>	Lu, Qing	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	14:15	15:15	40/	94,50
333201	Hatha - Yoga <i>im Aufbau</i>	N.N.	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	Meyen, Alexander	Bürgerhaus Kalk	Di	12:00	13:00	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. (ab 3. Quartal)	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	16:00	18:00	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	N.N. (ab 3. Quartal)	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

**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- Miteinander/ Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger	Uni-Center jeden 2.Di. im Monat	Di	15:00	17:00	0/	5
---	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				40/ 94,50	

## KARTEN - & BRETTSPIELE

Nmgl: pro Pers.  
u. Termin

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
	<b><u>Offener Spieletreff</u></b>	<b>Vereinsbüro / je.3.Mi</b>	<b>Uni-Center</b>	<b>Mi</b>	<b>15:00</b>	<b>17:30</b>	<b>0/ 5</b>	
337101	Doppelkopf <i>-nach Absprache</i>	Vereinsbüro	Uni-Center	Do	14:00	17:00	0/ 5	
337402	Skat <i>- nach Absprache</i>	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. <b>bei Bedarf</b>	N.N.	Uni-Center	Mo	10:15	12:15	75/ 120	
338502	Bridge Aufbau. <b>bei Bedarf</b>	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>	N.N.	Uni-Center	Do	13:30	15:00	40/ 94,50	

## PC & SMARTPHONE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort-Zeitraum	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
339801x	Smartphone Workshop	Kurth, Wolfgang	Uni-Center	*je Term.	Mi	10:00 11:30	*4/10	
..	Smartph.-Android Anfänger Workshop	Polovets, Anna	Uni-Center		Fr/Sa	11:00 13:00	20/ 40	
..	PC Anfänger Workshop	Polovets, Anna	Uni-Center		Fr/Sa	14:00 16:00	20/ 40	
..	Smartphone iPhone / Android	Polovets, Anna	Uni-Center		Fr/Sa	11:00 13:00	20/ 40	
..	Fortgeschrittene Workshop							
..	PC Workshop Fotgeschrittene	Povolets, Anna	Uni-Center		Fr/Sa	14:00 16:00	20/ 40	

**WANDERN** Sonntag, Donnerstag  
das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg	ca.km	ca. h	Leitung		Termine
Burscheid Hilgen – Bruchermühle – Sengbachtalsperre – Witzhelden – Krähwinkel (Mittagspause) – Oberwietsche – Diepental - Pattscheid	13	4,5	Wolfgang Maskos	Do	10.04.25
Honrath Bf – Schiefelbusch – Gammersbacher Mühle – Wahlscheid – Schloss Auel (Einkehr) - Honrath	12	4	Ralf Pütz	Do	17.04.25
von Düsseldorf Hellerhof über den Neanderthalsteig nach Monheim (Einkehr in Alt Monheim nach 8.5 km)	11,5	2,5	Ursula Starmanns	So	27.04.25
Wipperfürth Thier – Oberbüschem – Ommerborn – Delling (Einkehr) – Biesenbach – SplashBad Kürten	12	4	Wolfgang Maskos	Do	08.05.25
Oberheister – Steinermühle – Wahnbachtal – Neunkirchen (Einkehr) - Ingersau von Röttgen durch den Kottenforst nach Villiprott (dort Einkehr)	13	4	Wolfgang Maskos	Do	22.05.25
im äußeren Grüngürtel (-Waldlabor – Umwandern des Decksteiner Weiher in Richtung Luxemburger Str. zum Geißbockheim (Einkehr) – weiter durch den Grüngürtel bis zum Klettenbergpark, Haltestelle der Stadtbahnlinie 18)	10	2,5	Ursula Starmanns	So	08.06.25
	10	3	Peter Jäger	Do	12.06.25
Much Pillenhof – Hillesheim – Herrenteich – Much (Einkehr) – Eckhausen	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do	26.06.25

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  
 Ralf Pütz                      -    -  
 Peter Jäger      02233 - 6 55 78 oder      0160 - 1 77 84 13

**ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSRORTE**

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 2 x im Monat zu einem Gesprächskreis einladen, in dem es um alle möglichen Themen geht, die bewegen, z.B.: Fragen zum Sinn des Lebens, Glück, Medienkonsum, Buchbesprechungen, Filmbesprechungen, Gesundheit im Alter, etc. Die Themenvorschläge sind frei wählbar. - **(jeden 2. u. 4. Dienstag im Monat)**

**Wann:** 08.04./ 22.04./ 13.05./ 27.05./ 10.06./ 24.06.2025, jeweils 15:00 - 17:00 h

**Moderation:** Angela Lübke und Inge Straßburger



**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 Spielertreff



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

**Wann:** 16.04. / 21.05. / 18.06.2025, jeweils 15:00 - 17:30 h

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

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

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



## “Geschichten, die das Leben schrieb”

Generationen sprechen Worte! Fühlt euch eingeladen zu einem Nachmittag der Poesie und des Dialogs. Mögen die Themen unterschiedlich sein, doch eins soll sie vereinen...

Alle Generationen sind willkommen!

– Das Leben!

Erfahrene Vortragsgäste erfreuen das Publikum mit einem vielfältigen Programm. Auch Ihr könnt einen lyrischen Ausschnitt des Lebens mitbringen und mit uns zum Programmende bei der offenen Bühne teilen!

**Leitung:** Kamilla Bachtiosina

**Wann:** So. 27.04.2024, 16:00 h (Einlass 15:30 h)

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

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



## Fit für 100

### -Bewegungsprogramm für ältere Menschen-

Das Projekt von "Fit für 100" der Deutschen Sporthochschule Köln und dem Gesundheitsamt 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 erster 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

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  
10 Termine pro Quartal



## 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



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 / Nichtmgl. € 110,00  
10 Termine pro Quartal /  
Quereinstieg jederzeit möglich

## Smartphone-Workshop



**Kursleitung:** Wolfgang Kurth

**Wann:** **mittwochs**  
**10:00 - 11:30 h**

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

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

## Singing-Pool



Wer hat Lust, unter einer erfahrenen Singmeisterin in den lang ersehnten Singkreis einzusteigen und gemeinsam fröhliche und belebende Runden zu drehen? Das Programm richtet sich nach den Wünschen, der Zusammensetzung und der Anzahl der Sänger\*innen. Auf jeden Fall soll es bunt sein und Spaß machen. Der offene Singkreis wird stets von einem Instrument (Klavier) unterstützt, und wir singen einstimmig oder sogar mehrstimmig á Capella.

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

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

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

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

Wir suchen	Kursleiter*innen	
Gymnastik	Uni-Center	Mo. 10:15 - 11:15 h
Gymnastik	Uni-Center	Mo. 11:15 - 12:15 h
Fit und Vital in den Tag	Uni-Center	Fr. 10:00 - 11:00 h
Fit und Vital in den Tag	Uni-Center	Fr. 11:15 - 12:15 h
Sitzgymnastik	Bürgerhaus Kalk	Di. 10:30 - 11:30 h
Erlebnistanz	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do. 16:30 - 17:30 h
Aquafitness (ab Q3=Di.09:30-11:30h)	LZ Junkersdorf	Do. 16:00 - 18:00 h
Aquafitness	Hallenbad Wahn	Do. 14:30 - 16:00 h
Philosophie	Uni-Center	Tag und Zeit offen
Bridge f. Fortgeschrittene	Uni-Center	Mo. 10:15 - 12:15 h
Bridge Aufbaukurs	Uni-Center	Di. 16:00 - 18:00 h
Bridgeturnier	Uni-Center	Do. 11:00 - 15:00 h
Italienisch	Uni-Center	Do. 13:30 - 15:00 h
Wanderführer*in		
Ehrenamtler	Uni-Center	versch. Tätigkeiten

Weitere Informationen erhalten Sie unter Telefon 0221 - 42 10 23 30 oder [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de)  
Wir freuen uns über Ihr Interesse und laden Sie gern zu einem Gespräch ein.  
Vielleicht kennen Sie auch jemanden aus Ihrem Freundes-/ Bekanntenkreis, der Interesse hat.

## Vortrag zur Ausstellung "Wetterpilze im Rausch der Zeit"

Unser Mitglied, Herr Klaus Herda, lädt Sie ein, mit ihm in das Reich der Wetterpilze einzutauchen, und möchte sein Hobby, das 2012 auf dem sog. „Pilzberg“ im Kölner Beethovenpark seinen Ursprung hat, mit uns teilen. Die Ausstellung unter dem Motto "Wetterpilze im Rausch der Zeit" beginnt am **19.05.2025**.

**Vortrag:** So., 29.06.2025, 14:30 h

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

**Kosten:** kostenlos, Spenden € 5 - 10 erwünscht

Wir freuen uns auf eine außergewöhnliche Reise durch die Welt. Siehe auch Seite 9



Lesung mit Prof. Dr. Rudolf Drux

## Der Frühling - Ein Neubeginn in Natur und Dichtung

**Wann:** Di. 20.05.2025, 18:00 h

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

**Kosten:** kostenlos, Spenden € 5 - 10 erwünscht



(s. auch S. 7)



## Das digitale Zeitalter erreicht auch jetzt die Zahnarztpraxen!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Ich wollte es kaum glauben, auf der Suche nach einem neuen Zahnarzt/ärztin stieß ich durch Zufall auf eine Praxis in meinem Lindenthaler "Veedel", die unter *Zahnheilkunde-Lindenthal* firmiert und mir per Nachfrage mitteilte, dass sie eine *voll-digitale Praxis* sei, die mit der sog. CEREC (Ceramik Rekonstruktion) in einem computergestützten Verfahren Zahnersatz oft nur in einer einzigen Sitzung anbieten kann.

Da wurde ich wirklich neugierig, hielt ich sonst doch diverse Anzeigen wie "Zahnersatz in nur einem Tag" für eine Fake-Werbung.

Hatte sich doch nur eine alte Krone gelockert, und ich wusste als erfahrene Assistentin eines Zahnarztes, was dies für eine Tortur sein konnte, mit diversen unangenehmen Abdrücken, Laborterminen, Anproben und vieles mehr, bis endlich eine neue Krone eingesetzt werden konnte. Flugs einen Termin gemacht, wurde ich von einem freundlichen jungen Team empfangen. Frau Dr. med. dent. Lisa Trippe und Dr.

med. dent. Sara Parastar sind Leiterinnen der Praxis. Dr. Trippe untersuchte mich gründlich auf dem Ihnen, liebe Leser\*innen, wohl bekannten Zahnarztstuhl und erklärte mir jetzt erst einmal im Einzelnen, wie eine neue Krone bei ihnen digital entstehen konnte.

Das behandelte Gebiet wird mittels einer hochauflösenden Intraoralkamera gescannt und dann in den Ceramic-Reconstructin-Computer übertragen. So wird der Zahnersatz, hier also meine Krone, virtuell

gestaltet und dann als *Datensatz* an den *Schleifroboter* übertragen, der die Krone höchst exakt *dreidimensional* aus einem vollkeramischen Block in ca. drei Stunden herausfräst.

Im letzten Schritt wird die Krone dann angepasst und verklebt. Jesses, perfekt! Ich wusste nicht,

dass dieses absolute sichere Verfahren 1980 an der Universität Zürich entwickelt und seit über 40 Jahren erprobt und getestet wurde, welches über 200 weltweite Studien belegen.

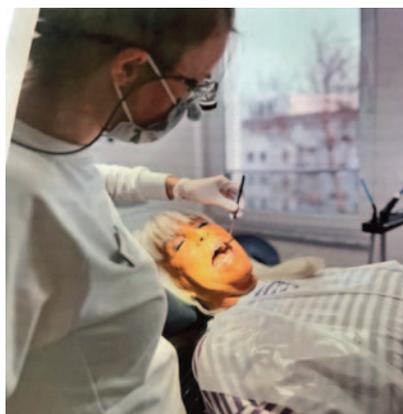
Also erstrahlte mein Gebiss jetzt wieder in vollster Perfektion, und ich war happy. Im übrigen als wichtige Information: dieses Verfahren ist mit dem uns bekannten Verfahren mit Laborleistungen etc. nach Heil- und Kostenplan für "Kassenpatienten" nicht wesentlich teurer. Für Vollkeramik muss in jedem Fall ein Zuschlag gezahlt werden.

Obwohl in Deutschland das digitale Zeitalter noch hinterherhinkt, hier in der Praxis ist es angekommen, und ich kann Ihnen nur empfehlen, auf Ihre Zahngesundheit frühzeitig zu achten, nicht nur damit Sie wieder "kraftvoll zu beißen" können, sondern um weitere Erosionen gerade im reifen Alter zu vermeiden. Ich fühlte mich gut aufgehoben und meine Erkenntnisse über wirkungsvolle digitale Entwicklungen in der Medizin bzw. Zahnmedizin, haben Fortschritte gemacht.

Die Maxime der

**"ZAHNHEILKUNDE LINDENTHAL: lautet:**

**"KEIN ZAHNERSATZ KANN SO GUT SEIN WIE DIE NATUR SELBST, daher ist unser Ziel, grundsätzlich größtmögliche Perfektion zum Erhalt Ihrer eigenen Zähne zu generieren".**



wird der Zahnersatz, hier also meine Krone, virtuell

/ Marion Gierlich

Mitgl.Nr.



## Aufnahmeantrag

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

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

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

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

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

---

**Ort, Datum**


---

**Unterschrift**

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

**Einzugsermächtigung:**

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

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

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

Raumvermietung



Foto oben und rechts - Saal: ca. 87 qm



Seminarraum: ca. 35 qm



Cafeteria: ca. 35 qm



Bewegungsraum: ca. 40 qm

Raumvermietung für private Anlässe, Seminare, workshops, Ausstellungen in den Abendstunden und am Wochenende, Eigentümerversammlungen und vieles mehr... unsere schönen, zentral gelegenen Räume im 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)

KSG aktuell, Jahrgang 35, Ausgabe 02 / 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, Tel.: 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)

Mitarbeiter\*innen im Büro: Koa Rueger, Renate Grell, Brigitte Kayser,  
Michael Zaczek

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.: Manfred Kops (kom.) / Schatzmeisterin:

Michaela Zielinska

Bankverbindung: Sparkasse KölnBonn /

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69 /

BIC: COL SDE 33XXX

**Auf FSC - Papier aus ökologischer  
Holzwirtschaft gedruckt**

Anzeige

info@gesundestetagen.de', and 'Internet: [www.gesundestetagen.de](http://www.gesundestetagen.de)'." data-bbox="530 218 960 427"/>

Anzeige

# now medi now APP FÜRS E-REZEPT



1. QR-Code scannen
2. medi now App installieren
3. E-Rezept übertragen



Apotheker Wolfgang Wirtz e.K.

Hardtstraße 40

Ecke Luxemburger Str. 285c  
**50939 Köln-Klettenberg**

Tel.: 0221/417220

Fax.: 0221/419141

Mo. – Fr. 8.00 – 19.00 Uhr

Sa. 9.00 – 14.00 Uhr



# ZAHNHEILKUNDE LINDENTHAL

## Exzellente Zahnmedizin für Ihr strahlendstes Lächeln - ein Leben lang

Ihre Zähne sind ein wesentlicher Teil Ihrer Lebensqualität - sie verdienen höchste Sorgfalt und modernste Behandlungsmethoden. In unserer Praxis bieten wir Ihnen erstklassige Zahnmedizin, die Langlebigkeit, Ästhetik und Funktion vereint. Genießen Sie die Sicherheit und den Komfort modernster Zahnheilkunde - individuell auf Ihre Ansprüche abgestimmt. Wir nehmen uns Zeit für Sie und beraten Sie individuell in angenehmer Atmosphäre. Vereinbaren Sie gerne einen Termin - wir freuen uns auf Sie!

### **Feste Zähne an einem Tag**

natürliche Ästhetik und perfekter Halt durch Zahnimplantate

### **Individuelle Prophylaxe & Zahnreinigung**

für gesunde Zähne bis ins hohe Alter

### **Hochwertiger Zahnersatz in nur einer Sitzung**

präzise, langlebig und ohne Abdruck



Dürener Str. 46 - 48  
50931 Köln



[www.zahnheilkunde-lindenthal.de](http://www.zahnheilkunde-lindenthal.de)



0221 - 430 86 888



[info@zahnheilkunde-lindenthal.de](mailto:info@zahnheilkunde-lindenthal.de)

Für Sie da: Montag - Donnerstag 07:00 - 19:00 Uhr & Freitag 07:00 - 16:00 Uhr