



Juli, August, September 2021

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

KSG aktuell

mit Kurs- und Veranstaltungs- Programm



KSG aktuell



Die KSG hat gewählt!

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



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

Aus dem Verein4 - 10

Entlastung amtierender Vorstand4
 Neu gewählter Vorstand5
 Ehrenurkunden6
 Pressemitteilung.....7
 Editorial - Uta Schoser, 1. Vorsitzende.....8
 Ehrenamtsbörse.....9
 Switch(D)on10
 - Gestrandet in Deutschland - Flüchtlinge
 - Einige Kursleiter*innen stellen sich vor
Sommerfest.....11

Veedel-Spaziergang.....12 - 13
 Spaziergang - Kölner Agnes-Veedel.....12 - 13

Unesco-Weltkulturerbe.....14 - 15
 Venedig.....14 - 15

Kurse und Veranstaltungen.....16 - 23
Was ist los in Köln.....24
Ihr Weg zur KSG, Aufnahmeantrag.....25
Raumvermietung.....26
Leserbriefe.....27
Impressum27

Kurse und Veranstaltungen im Überblick

Kurse.....16 - 18
 Aktuelle Kursgebühren - Kurzfassung16
 Veranstaltungsprogramm16
 Sport / Fitness / Gymnastik16
 Entspannung17
 Bewegung & Tanzen.....17
 Tischtennis.....17
 Gespräche / Gedächtnistraining / Philosophie 17
 Karten- / Brettspiele / Bridge18
 Sprachen: Englisch / Italienisch / Spanisch.....18
 PC & Smartphone.....18

Veranstaltungen.....19 - 23
 Wandern19
 Veranstaltungen & Führungen20
 Adressen Veranstaltungsorte20
 Veranstaltungen Köln u. Umgebung21 - 23



Fotomontage - Foto: I.P.



Quelle: www.pexels.com



Quelle: koeln.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Vielfalt gewinnt!

Voller Neugier schauen wir in die Zukunft der KSG und fragen uns, in welcher Form der neu gewählte Vorstand und die acht Beirätinnen und Beiräte unterschiedlichen Alters, Erfahrungen, Begabungen und Visionen unser Vereinsleben gestalten und bereichern werden.

Bei strahlendem Sonnenschein waren am 26. Juni zahlreiche Mitglieder im Innenhof der Theodor-Heuss-Realschule zur Jahreshauptversammlung 2021 erschienen, um abzustimmen, den "alten" Vorstand zu entlasten und endlich einen neuen Vorstand zu wählen. Ausführlich berichten wir auf den nächsten Seiten in Wort und Bild über dieses Ereignis.

Die neue 1. Vorsitzende, Frau Uta Schoser, sieht sich in ihrer Führungsposition als "**Teamplayer**" und ist der festen Überzeugung, dass wir unsere unterschiedlichen Begabungen bündeln sollten, um so auch den unterschiedlichen Ansprüchen unserer Mitglieder gerecht werden zu können.

Unser neues Motto: **Vielfalt gewinnt!** - Mit Sicherheit auch neue Mitglieder!

Auf Seite 8 beschreibt Uta Schoser in ihrem Editorial wie wichtig es ist, dass auch die neuen, digitalen Angebote und Schulungskurse vorerst beibehalten werden.

In dieser III. Quartalsausgabe der KSG aktuell stellen wir Ihnen einige neue, interessante Kursangebote vor. Zum Thema Gesundheit: "Der Mensch IST was er ISST! (S. 23) / ZEN-Shiatsu -Workshop: "Die Kunst heilsamer Berührungen"/, ZOOM-Online-Kurse und vieles mehr.

Unser **Sommerfest** am 28. August wird u.a. mit tollen musikalischen **Highlights** glänzen und unsere Augen wohl sicher auch, bei soviel Wiedersehensfreude!

Redaktionsmitglied Ilse Patet macht mit Ihnen einen Foto-Stadtbummel durch Nippes, und Fotograf Klaus Weichbrodt bereichert uns mit einer Foto-Session durch das stille **Venedig** im Zeichen der Pandemie und die Frage ergibt sich, ob Venedig durch verkehrstechnische Einschränkungen jetzt doch noch zu retten ist.

Gerettet allemal ist jetzt durch den **Neustart** in der KSG unser geschätztes Vereinsleben. Erzählen sie ihren Freunden und Bekannten von unseren vielfältigen Aktionen, den Schnupperkursen und auch zu unseren Festen sind diese herzlich eingeladen.

Die Ehrenamtskultur, die in den **Vereinen über Jahrzehnte** aufgebaut wurde, war in Gefahr, jetzt ist diese Gefahr gebannt, und schauen wir positiv auf das, was uns noch an Lebenszeit und Lebenslust geschenkt wird!

In diesem Sinne danken wir für Ihre Treue. Freuen Sie sich mit uns auf ein baldiges fröhliches Wiedersehen.

Ihr KSG-Redaktionsteam



Marion Gierlich / Ilse Patet

sowie der Vorstand und alle
Mitarbeiter der KSG



M. Gierlich



I. Patet

Sollten Sie bisher noch nicht den Weg zur KSG und zu den tollen Angeboten gefunden haben, schauen Sie auf Seite 15 und 21! Der Weg zur KSG: Geschenk-Gutscheine, Aufnahmeantrag



Endlich ist es soweit! Die Mitgliederversammlung wurde bei strahlendem Wetter im Innenhof der Theodor-Heuss-Realschule in Köln-Sülz **eröffnet**.

Nach der Entlastung des noch amtierenden Vorstandes kann die Wahl eines **neuen Vorstandes** und der **Beiräte** beginnen:

Die amtierende 1. Vorsitzende, Frau Alice Gneipelt begrüßte die versammelten Mitglieder und eröffnete die Sitzung:

Frau Gneipelt berichtete von den Jahren 2019 und 2020 und erklärte die Finanzlage der KSG. Die **Plandaten** 2021 für die Mitgliederversammlung am 26.06.2021 wurden jedem einzelnen erschienen Mitglied ausgehändigt, damit man die Erklärungen überprüfen konnte. Zusammenfassend sei die Finanzlage 2020 **besser** als 2019.

Zu erklären sei dies mit Einsparungen, wie Kurzarbeit der fest Angestellten, 2 Kündigungen von geringfügig Beschäftigten zum einen und der **Soforthilfe** von 9.000,- Euro des Landes und des Stadtsportbundes sowie Zuschüssen des Paritätischen, sodass sich in der Bilanzierung ein Plus von 10.000 Euro ergibt.

Das alles sei ja mehr als erfreulich, so Frau Gneipelt, trotzdem müsse man in diesem Jahr vorsichtig agieren, da es noch nicht feststehe, ob die **Soforthilfe** des Landes von Euro 9.000,- zurückgezahlt werden müsse. Die Überbrückungshilfe 3 in Höhe von 12.000 Euro, die dieses Jahr gezahlt wurde, könne vermutlich beim Verein verbleiben.

Sie dankte einigen großzügigen Spendern, die dazu beigetragen hätten, den Austritt von 157 Mitgliedern in 2020 in etwa zu kompensieren, jedoch gab es erfreulicherweise auch 47 Eintritte, sodass wir bis zum Ende des 2. Quartals 2021 rd 440 Mitglieder zählten.

(Der Redaktion liegt eine Information von einigen Kursleitern vor, dass, sobald die Kurse wieder begännen, die ausgetretenen Mitglieder wieder eintreten würden.)

Auf Fragen einiger Mitglieder zur Mieterhöhung der angemieteten Räume im Unicenter, erklärten Frau Köhl, Frau Gneipelt und Frau Schoser, dass sie sich mit dem Vermieter geeinigt hätten und Umzugspäne in die Zollstockhöfe aufgrund verschiedener Schwierigkeiten zu den Akten gelegt wurden.

Herr Schelling, langjähriger und zuverlässiger Kassenprüfer der KSG erklärte, dass ihm der **Abschlussbericht** vorläge, und die Prüfung der Unterlagen der Sparkasse und Bank für Gemeinschaft ebenfalls ordnungsgemäß ausgefallen wäre. Fazit: **"Keine Beanstandungen!"**

So kam es dann zur üblichen Abstimmung. Einstimmig wurde der Vorstand entlastet.

Frau Gneipelt bedankte sich und lobte Vorstandsmitglied Wolfgang Maskos für die langjährige Mitarbeit und freute sich, dass dieser auch als Beirat sich in Zukunft um die Betreuung und Aktualisierung der neuen Internetseite der KSG kümmern würde und die beliebten Wanderkurse auch in Zukunft anbietet.

In der Überleitung zur Wahl eines neuen Vorstandes erwähnte Frau Gneipelt, dass viele Mitglieder, u.a. Frau Marion Gierlich, Redakteurin der KSG aktuell, sich intensiv und mit großem Engagement auf der Suche nach einem neuen Vorstand mit Erfolg beteiligt hätten.



Der entlastete Vorstand, Frau Gneipelt und Herr Maskos wurden unter großem Beifall mit einem Präsentkorb für ihre jahrelange, ehrenamtliche Tätigkeit geehrt!

Neu gewählter Vorstand mit acht Beiräten:



v.l.n.r: Angela Lübke, Hermann Kuhli, Wolfgang Maskos, Dr. Martin Schoser, Uta Schoser, Marion Gierlich, Ilse Patet, Alice Gneipelt, Dr. Jörg-Simon Schmid, Kamilla Bachtiosina



Dr. Klaus Zimmermann, 1. stellv. Vorsitzender, konnte wegen einer Terminkollision nicht teilnehmen, wurde aber in Abwesenheit gewählt und bestätigt



Frau Uta Schoser, jetzt amtierende 1.Vorsitzende, begrüßte alle Anwesenden und gab ihrer Freude Ausdruck, das Vereinsleben mit neuen Ideen zu bereichern, wobei die altbewährten Kurse und Veranstaltungen, sowie der ehrenamtliche Einsatz der vielen Mitglieder das Fundament sei, auf dem neue digitale Elemente wie ZOOM-Meetings und Kurse, sowie Switch(D)on-Veranstaltungen mit interessanten Themen aufgebaut werden können.

Frau Schoser bedankte sich herzlich bei dem Redaktions-Team der KSG aktuell, Marion Gierlich und Ilse Patet, für ihren unermüdlichen Einsatz, das Vereinsleben in Wort und Bild zu präsentieren, sowie wichtige Pressearbeit zu unterhalten, um auch neue Mitglieder zu werben.



Frau Schoser gratulierte der Redakteurin der KSG aktuell, Frau Marion Gierlich, zum 77. Geburtstag.

In ihrer neu gewählten Funktion als Schatzmeisterin, überreichte Frau Alice Gneipelt die Ehrenurkunden an unsere langjährigen Mitglieder.

Ehrenurkunde		
für unsere Jubilare:		
35	Doege, Mareike	01.04.1985
	Speckmann, Anneliese	01.04.1986
30	Martel, Hildegard	01.02.1990
	Jucken, Antje	01.11.1990
25	Adler, Inge	01.03.1995
	Weidemann, Renate	01.06.1995
	Schneider, Margit	01.01.1996
	Wolf, Ingrid	01.09.1996
20	Zadek, Mary	01.01.2000
	Eugen, Beatrix	01.10.2000
	Hillnhuetter, Albert	01.03.2001
	Hoffmann, Thea	01.03.2001
	Klimmer, Margarete	01.04.2001
	Detering, Heide	01.06.2001
	Detering, Jürgen	01.06.2001
Stephany, Heidi	01.11.2001	



Frau Speckmann
"35 Jahre"



Frau Martel
"30 Jahre"



Frau Adler
"25 Jahre"



Frau Wolf
"25 Jahre"



Herr Dr. Jörg Simon Schmid zeigte Frau Gierlich auf dem Massagestuhl wie eine ZEN Shiatsu-Druckmassage funktioniert.



Der Bruder von Kamilla Bachtiosina spielt Frau Gierlich zum 77. Geburtstag ein Ständchen



Unser Mitglied Udo Hombach bietet **kostenlose** Führungen zum Opernbrunnen an, er berichtete in der Ausgabe 1/2020, Seite 30, der KSG aktuell über dieses Thema.



Kein Rikscha-Standort in Sülz und Klettenberg – doch das könnte sich ändern!

In Köln gibt es inzwischen 15 verschiedene Rikscha-Standorte, aber leider noch keinen in Sülz und Klettenberg. Katrin Thürbach hat es in Braunsfeld geschafft, durch Probefahrten einen Bedarf aufzuzeigen, und letztendlich Unterstützer gefunden, mit deren Hilfe eine Rikscha finanziert werden konnte. Vielleicht findet sich auch in unserem Voedol eine Interessengemeinschaft, die das „Radeln ohne Alter“-Projekt vorantreiben und umsetzen möchte?!

Falls ja, stünde Katrin Thürbach dieser Initiative gern mit Rat und Tat zur Seite!

www.radelnohnealter.de/koeln/



KSG, Luxemburger Str. 136 (GE110), 50939 Köln

Pressemitteilung

Kölner Senioren starten in die neue Normalität

Die lange Zeit der Pandemie nutzte die Kölner Seniorengemeinschaft (KSG) zur Rundum-Erneuerung. Bei ihrer Mitgliederversammlung am 26.6.21 unter freiem Himmel auf dem Schulhof der Theodor-Heuß-Realschule in Köln-Sülz konnte endlich ein neuer Vorstand gewählt werden, der sich bereits vorab zusammengefunden hatte, per Videokonferenz die laufenden Geschäfte regelte und neue Impulse setzen konnte.

Gewählt wurden mit großer Mehrheit Uta Schoser als Vorsitzende, Dr. Klaus Zimmermann als 1. stellvertretender Vorsitzender und Angela Lübke als 2. stellvertretende Vorsitzende, sowie die ehemalige Vorsitzende Alice Gneipelt als Schatzmeisterin. Zum Team zählen im erweiterten Vorstand außerdem Wolfgang Maskos, Jasna Müller- Stanicic, Martin Schoser, Kamilla Bachtiosina, Hermann Kuhli, Angelika Engel, Jörg-Simon Schmidt sowie Marion Gierlich und Ilse Patet.

Die Kölner Seniorengemeinschaft wurde 1977 vom Rat der Stadt Köln gegründet und hat derzeit knapp 450 Mitglieder. In der Zeit der Pandemie mussten fast alle Veranstaltungen ausfallen. Dennoch haben die meisten Mitglieder ihrer KSG die Treue gehalten und mit ihren Beiträgen dafür gesorgt, dass der Verein überleben konnte. Die Treue zur Gemeinschaft fand ihre Anerkennung in Worten des Dankes und in zahlreichen Ehrenurkunden, die Alice Gneipelt und Uta Schoser ihren Mitgliedern für besondere Verdienste überreichten. Ein besonderer Dank geht auch an Alice Gneipelt und Wolfgang Maskos, die den Verein lange Jahre geleitet haben und immer noch tatkräftig dabei sind.

Das aktuelle Kursprogramm der KSG findet sich in dem beliebten und vielseitigen Vereinsmagazin KSGaktuell, das von Marion Gierlich und Ilse Patet gestaltet wird und alle drei Monate erscheint sowie auf der Homepage des Vereins www.koelner-senioren.de.

Mit ihrer neu gestalteten Homepage und der Nutzung digitaler Kommunikationsformen ist die KSG auch im digitalen Zeitalter angekommen. So lädt der Verein z.B. unter dem Namen „Switch-(D)on um 11“ am 1. und 3. Donnerstag im Monat seine Mitglieder zu einem Videochat ein, um aktuelle Themen vorzustellen und zu diskutieren.

Die anwesenden Mitglieder freuten sich bei ihrer Jahresversammlung über ihr Wiedersehen vor Ort und hoffen nun, dass die zahlreichen Angebote in den Bereichen Sport und Gymnastik, Geistige Fitness, Kunst und Kultur sowie Geselligkeit im Juli wieder an den drei vertrauten Standorten im Sülzer Unicenter sowie in Ehrenfeld und Porz beginnen können.

Weitere Interessentinnen und Interessenten, die in der 2. Lebenshälfte stehen, sind herzlich willkommen! Auskunft erteilen die beiden Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle Kathrin Köhl und Renate Grell unter der Telefonnummer 42 10 23 30. Die Geschäftsstelle ist Montag – Freitag von 9:30 Uhr – 12:30 Uhr geöffnet.



Uta Schoser, 1. Vorsitzende

Liebe Mitglieder!

Auch digitale Angebote beibehalten

Ein Aufatmen ging durch Köln, endlich Lockerungen, endlich wieder etwas Normalität. Wir konnten und können es an allen Ecken und Enden hören, sehen, fühlen.

Jedem, der sagt, es geht nichts über analoges Zusammenleben, stimme ich sofort zu. Die persönliche Begegnung ist durch nichts zu ersetzen. Dennoch hat uns gerade die Pandemie gezeigt, wie wenig selbstverständlich unser „normal“ ist. Sie werden sicher auch Situationen aus Ihrem Leben ohne Pandemie kennen, die alles andere als normal sind oder waren. Und hier kann das Digitale als neue Chance ins Spiel kommen.

Wenn wir eines in den letzten Monaten gelernt haben, dann die Vorteile, sich wenigstens digital treffen zu können. So konnten wir in der KSG u.a. auf diese Weise einen neuen Vorstand mit Beirat finden sowie bereits mit alten und neuen Mitgliedern vertrauensvoll zusammenarbeiten.

An dieser Stelle gilt mein besonderer Dank sowohl Alice Gneipelt und Wolfgang Maskos aus dem „alten Vorstand“, als auch der Geschäftsstelle mit Kathrin Köhl, Renate Grell und Lukrezia Fabri sowie dem Redaktionsteam Marion Gierlich und Ilse Patet, die mit uns „Neuen“ zusammen tatkräftig den Wechsel unterstützt haben. Vor allem haben sie in den zurückliegenden Jahren unglaublich viel für unseren Verein geleistet und sind glücklicherweise bereit, weiterhin im Team dabei zu bleiben und mit zu arbeiten.

Aber zurück in die digitale Welt: Nur weil man wieder analog zusammenkommen kann, braucht man die neu erworbenen Möglichkeiten ja nicht zu lassen. Wir haben uns im Vorstand darüber viele Gedanken gemacht und sind zu dem Schluss gekommen, auch

ein digitales Angebot für Sie, die Mitglieder und Ehrenamtlichen, beizubehalten. Es kann aus den verschiedensten Gründen (wenn mal nicht alles „normal“ ist oder gerade dann) vorteilhaft sein, nicht zu lange Wege zurücklegen zu müssen, um z.B. an einem Vortrag mit anschließendem Austausch teilnehmen zu können. Das gleiche gilt für sportliche Angebote. Daher möchten wir sowohl „Switch-(D)on um 11“ mit Klaus Zimmermann als auch einen der beiden bisherigen Online Fitnesskurse (freitags 11 Uhr Funktionales Ganzkörpertraining) mit Jens Beyer und Team beibehalten, zumal die Angebote sehr gut angenommen werden. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, es lohnt sich!

Für Schulungskurse im digitalen Bereich gab es kürzlich über die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V. (BAGSO) die Möglichkeit, Mittel zu beantragen. Wir haben uns beworben und einen Antrag gestellt. Mögen uns Gelder bewilligt werden, dann können wir Ihnen diesbezüglich kostenlose Angebote machen. Wir wollen die Digitalisierung weiterhin einsetzen, so dass Zoom, Smartphone und Laptop so selbstverständlich werden wie Waschmaschine, Telefon und Fernseher.

Die Technik ist für den Menschen da! Ich möchte Sie ermuntern, sich mit den modernen Medien noch mehr anzufreunden. Es geht um Teilhabe, Ihre Teilhabe, die so umfangreich wie möglich sein sollte. Das wünsche ich uns allen.

Ich freue mich darauf, Sie zu treffen, sei es analog oder digital.

Uta Schoser

Voller Freude teilen wir Ihnen mit, dass wir auf der Internetseite **“Ehrenamtsbörse”** der Stadt Köln plaziert sind.



https://www.stadt-koeln.de/artikel/70301/index.html#ziel_0_52



KSG Kölner Seniorengemeinschaft e.V.
Luxemburger Str. 136
50939 Köln

Ansprechpartnerinnen: Kathrin Köhl, Renate Grell
Telefon 0221 - 42 10 23 30

info@koelner-senioren.de

Foto: KSG, I.P.

"MENSCHEN FÜR MENSCHEN - GEMEINSAM MEHR ERLEBEN"

Die Kölner Seniorengemeinschaft wurde 1977 vom Rat der Stadt Köln gegründet, hat derzeit 400 Mitglieder und ist bis heute mit der Stadt Köln eng verbunden.

Die KSG ist eine selbstverwaltete Seniorenorganisation, die seit 44 Jahren ehrenamtlich geführt wird und sich zum Ziel setzt, zeitgemäße Angebote von Senioren für Senioren zu entwickeln und umzusetzen. Die KSG ist nicht nur ein Forum der Begegnung in unseren großzügigen Veranstaltungsräumen im Unicenter, Sülz, 1. Etage mit Aufzug, wo zahlreiche Feste und Veranstaltungen stattfinden, sondern bietet Menschen ab 50 Jahren auch die Möglichkeit, ihre eigenen Ideen zu verwirklichen, ihre Erfahrungen und ihr berufliches know-how einzubringen, sich auszutauschen und gesellschaftlich zu engagieren. (Dependancen: Ehrenfeld / Vogelsang, Venloer Str 1031 und Porz / Poll, Fauststr. 90)

Darüber hinaus bietet die KSG knapp 100 Kurse und Veranstaltungen an, in den Bereichen

- Bewegung und Gesundheit,
- Bildung und Freizeit,
- Kultur
- und vieles mehr.

"DIE KOELNER SENIORENGEMEINSCHAFT (KSG) erfuhr im Juni 2021 eine RUNDUMERNEUERUNG!"

Ein deutlich jüngerer Vorstand und Beirat wurde gewählt, der mit frischem Wind und neuen zeitgemäßen Ideen, und mit der Unterstützung erfahrener Vorstände, auch jüngere Menschen in der zweiten Lebenshälfte ansprechen und neugierig machen möchte.

Schauen Sie bei uns herein und informieren Sie sich:

Mit der neu gestalteten Homepage www.koelner-senioren.de und der Nutzung digitaler Kommunikationsformen, ist die KSG auch im digitalen Zeitalter angekommen. Videochats unter dem Namen "Switch-(D)on" finden jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat statt, in denen aktuelle Themen vorgestellt und diskutiert werden.

KSG aktuell: In unserem beliebten und vielseitigen Vereinsmagazin, welches alle 3 Monate erscheint, finden Sie das aktuelle Kurs- und Veranstaltungsprogramm, Tipps und Termine, sowie Aktuelles in und aus unserer Stadt Köln.

Wir freuen uns auf Sie!

“Switch (D) on” vom 17.06.2021 -

Gestrandet in Deutschland - zur Situation unserer Flüchtlinge

Unser Gast: Herbert Schlösser, ehrenamtl. Mentor für Flüchtlinge,

Moderation: Dr. Klaus Zimmermann

Wie immer, konnten wir am Videochat (ZOOM-Meeting) von zu Hause aus teilnehmen, Fragen stellen und miteinander diskutieren. Diesmal hatte der Moderator, Dr. Klaus Zimmermann, Herrn Schlösser eingeladen, der sich seit 2015 als Mentor für die Flüchtlingsbetreuung engagiert.

Frage: "Wie kam es zum Engagement für Geflüchtete?" Herr Schlösser berichtete, dass die schrecklichen Bilder der Flucht von syrischen Flüchtlingen -Menschen wie du und ich vom Schicksal aus ihrer Heimat vertrieben-, ihn tief berührt hätten und Frau Dr. Merckel rief: "Wir schaffen das!" ihn motivierten, sich zu engagieren. Zudem sei er vor vielen Jahren in Syrien gewesen, um sich ein Bild von diesem Land zu machen. Der Pfarr-Caritas-Kreis "St. Severin" ermöglichte eine Schulung für den formalen Umgang mit Behörden, und in Absprache mit dem **Kölner Flüchtlingsrat** hatte Herr Schlösser 2016 sich einer jungen Familie, die schon den "Flüchtlingsstatus" hatte, angenommen: Eine Mutter mit 3 Söhnen, die zuerst in einem Zimmer in einer kl. Pension untergekommen war, später aber in einer Genossenschaftswohnung einziehen konnte. Die Nachbarschaftshilfe war enorm und die Stadt Köln besorgte eine Grundausstattung wie Herd, Kühlschrank, Waschmaschine.

Die erste Begegnung gestaltete sich schwierig aufgrund

mangelnder Sprachkenntnisse, doch der 12 jährige Sohn, der direkt nach Ankunft schon einen Integrationskurs besuchte, dann als Seiteneinsteiger in eine private Schule mit großem Erfolg wechselte, übersetzte und schilderte den langen Fluchtweg von Aleppo aus bis nach Deutschland. Ein 3/4 Jahr waren sie unterwegs und auf ihrem Handy zeigten sie ihm das Elend der Zerstörung ihrer Heimat.

Die Behördengänge gestalteten sich immens schwierig, die Jobsuche scheiterte meist an den mangelnden Sprachkenntnissen der übrigen Familienmitglieder. Deprimierend oft die **Behördeninkompetenz**.

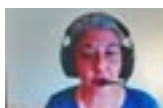
Meine Frau hat mir komplett den Rücken frei gehalten, so konnte ich mich im Rahmen einer "**stadtinternen Vernetzung**" mit anderen ehrenamtl. Gruppen austauschen. So lernte ich auch Herrn Klaus Tinko, der an der Weiter-Sprachschulen der Stadt Köln arbeitete, kennen. Herr Tinko gibt ehrenamtl. Deutsch-Kurse. Jetzt kam Herr Tinko zum ZOOM Meeting und erzählte sehr engagiert von den **Erfolgserebnissen** ihrer Integrationsarbeit, **wo in kürzester Zeit junge Menschen deutsch gelernt hätten; Praktika absolvierten und Behördengänge ohne Hilfe machten**.

Herr Schlösser besitzt die Ehrenamtskarte der Stadt Köln - ein kleines Dankeschön für soviel außergewöhnliches Engagement!

“Switch (D) on” vom 01.07.2021 -

Einige Kursleiter*innen stellen sich vor:

Ingrid Czieczor - Fit u.Vital i.d.Tag / Fit für 100



Sie leitet verschiedene Gruppen, altersgerecht, wie Kraftübungen auf Matten mit Musik, stärken sie nicht nur die Muskeln, sondern das ganze Immunsystem. Für die "**Sitzgymn.**" draußen im Hof in Köln-Kalk gibt es schon 6 Voranm. Seit 2007 wird ein Programm für "**Hochaltrige**" angeboten. Seit 6 J. Fit für 100. In den Kursen werden u.a. im Sitzen / Stehen mit Hanteln zwecks Muskelaufbau gearbeitet, Konditionstraining und Gleichgewichtsübungen inbegriffen.

Sita Moeller Iben - Yoga



Sie unterrichtet seit mehr als 10 Jahren erfolgreich Yoga, wobei die Übungen jeweils der "**Beweglichkeit**" des Einzelnen angepasst werden. Die Kursteilnehmer machen ihre eigene "**Grenzerfahrung**", und es wird viel mit richtiger **Atmung**" gearbeitet. Ab dem 3.Quartal wieder Kurse "LIFE", Online-Kurse stehen zur Diskussion.

Gabi Seiffert - Aquafitness



Credo der KSG: "Gemeinsam mehr erleben" Sie leitet seit langem die Aquafitkurse rechtsrh. im Zündorfer Schwimmbad, wie auch im Wahnbad in Köln-Porz. Im Schnitt nehmen an den Kursen zwischen 25-30 TN statt. Die älteste Teilnehmerin, die sich selbst mit 93 Jahren als Urgesteinin bezeichnet, ist seit 1983 dabei, und mit großer Übereinstimmung fühlen sich alle "**Wie in einer großen Familie!**"

Dr. Jörg Simon Schmid - ZEN-Shiatsu



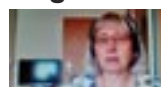
Er stellte ein neues Label vor, dass sich ZEN-Shiatsu nennt. Das kommt, wie die Akupunktur, aus der traditionellen japanischen Heilmethode. Durch die Kraft der Berührung von "Mensch zu Mensch" werden verschiedenste Organsysteme unterstützt und gestaute Energie kann wieder fließen. "Hilfe zur Selbsthilfe" kann man lernen, um Körper, Seele und Geist als Einheit zu stärken. 2x im Mon. werden spez. Themen, wie z.B. "Trauerarbeit" ausgewählt und zur Bewältigung bestimmte Meridiane aktiviert.

Anne Morach - Spanisch-Unterricht



Seit vielen Jahren leitet sie die beliebten Spanisch-Kurse. Die älteste TN ist 88 J. Es gibt 2 Kurse: Aufbaukurs und Konversationskurs - in dem grammatikalische Kenntnisse Voraussetzung sind. Beide sind nicht leistungsorientiert, sondern ein wichtiges "**Kommunikationsmittel**". Es wird sich in spanisch unterhalten u. auch gesungen. Freundschaften entstehen!

Angelika Lanfermann - Gedächtnistraining



Seit 2 J. ist sie zuständig für den (vor Corona) stark frequentierten o.g. Kurs. Dieser "**Denksport**" **aktiviert unsere grauen Zellen** (wissenschaftlich bewiesen). Ziel des Trainings: "**Die Verbindung beider Gehirnhälften!**" denn: links wird gedacht, rechts gelacht! (Kreativzentrum) Im Alter verlangsamt sich die Geschwindigkeit des Denkprozesses. Die gezielten Übungen entsprechen nicht einem sog. Schulbetrieb, sondern sind aufgebaut auf den neuesten, wissenschaftlichen Erkenntnissen. Kursbeginn am 5. Juli 2021.

Sommerfest in der KSG

am 28. August 2021, ab 14:30 h,

in unseren Räumen im Unicenter.

Auch in diesem Jahr stellen wir ein unterhaltsames, buntes Programm für Sie zusammen. Lassen Sie sich überraschen!

Natürlich stehen Kaffee und Kuchen, Kartoffelsalat mit Würstchen und Getränke bereit.

Gerne bringen Sie auch Freunde und Bekannte mit.

Verzehrumlage pro Person € 5,00



Spaziergang durch das Kölner

An unserem digitalen Termin (KSG digital "Switch-(D)on um 11") am 15.04.2021 stellte Herr Dr. Klaus Zimmermann "Köln neu entdecken: Stadtteilspaziergänge mit Tiefgang" vor.

Bei reger Teilnahme berichtete er lebhaft über einen Spaziergang in Bickendorf und gab uns Adressen für weitere Ausflüge. Die sehr informativen Broschüren erhält man kostenlos unter: gesund-im-alter@stadt-koeln.de oder als PDF Datei: www.stadt-koeln.de/artikel/03023/index.html

An einem trockenen Tag im Mai machte meine Freundin und ich den Spaziergang ins Agnes-Veedel aus. Die KVB-Linie 18 brachte uns zum Ebertplatz. Links neben der Neusser Straße fing unsere Entdeckungsreise auf der baumbestandenen Sudermannstraße an. Bald schon standen wir am Sudermannplatz. Im weiteren Verlauf erreichten wir die Aquinostraße, die früher ein Arbeiterviertel war. An der Krefelder Straße bewunderten wir die vom Kölner Ar-



chitekten Gottfried Böhm errichtete **Kirche St. Gertrud**. Dann gingen wir über die Melchiorstraße zur **Alten Feuerwache**. Wir staunten nicht schlecht, was es hier alles zu sehen gab. Beeindruckend war das alte, mächtige mit Ziegelsteinen verlinkerte Bauwerk. Im Innenhof zeichneten Graffiti-Sprayer skurrile Gemälde an die schäbigen Wände. Einige Jugendliche spielten Tischtennis, andere kickten mit dem Ball. Hätten die Restaurants aufgehabt, wäre das lauschtige Plätzchen perfekt gewesen.



Wir gingen weiter und überquerten die Neusser Straße, wo als Eckhaus das **Brauhaus Stüsser** aus 1889 zu sehen war. Einen "Katzensprung" entfernt





"Agnes-Veedel"

standen wir vor der **Agneskirche**. Die Grundsteinlegung im neo-gotischen Stil begann im Jahre 1896. Weiter führte uns der Weg über die Blumenthalstraße mit imposanten Häusern und tollen, blühenden, idyllischen Vorgärten.

Da das Rheinland ab 1920 von englischen



Truppen besetzt wurde und für die Angehörigen der britischen Militärs Wohnhäuser errichtet wurden, sieht man heute noch einige Villen aus der Zeit.

Am Neusser Wall erreichten wir bald das **Fort X**. Es ist eingebettet in einen kleinen Park, den man umrunden kann. Im Innern des Fort X sollte man unbe-



dingt den Rosengarten besuchen. Dieses Kleinod mit Pavillon und Bänken ist ein Teil der Gesamtplanung des Fort X. Mit der Planung hatte der Kölner Garten-

architekt Fritz Enke bereits 1914 begonnen.

An der Lentstraße Nr. 4 stehen drei Häuser, die im **BAUHAUS-Stil** errichtet wurden.

Bald kommen wir zum mächtigen Bau des **Oberlandesgerichtes** am Reichenspergerplatz 1

Nun schlendern wir noch durch die Hülchrather



Straße, vorbei am **Heinrich Böll-Haus (Nr. 7)**, und weiter auf der Riehler Str. 23 sehen wir das Geburtshaus von **Hilde Domin**. Hier gibt es viele Stolpersteine, die u.a. an die Judenverfolgung erinnern.

Jetzt haben wir für heute genug gesehen und erlebt. Auf einer Bank machen wir Picknick und genehmigen uns einen Kaffee, den wir mitgenommen haben.

Es war ein herrlicher Tag mit vielen abwechslungsreichen Eindrücken. Diesen Spaziergang möchten wir unbedingt weiter empfehlen.

Text und Fotos

Ilse Patet

(Text teilweise aus der o.g. Broschüre)



Venedig

UNESCO - Weltkulturerbe

Venedig ist eine spektakuläre Stadt, die inmitten einer Lagune an der Küste von Venetien erbaut und die "schwimmende Stadt" genannt wurde.

Die Geschichte von der Entstehung Venedig's!

Die Geschichte, warum eigentlich die Stadt Venedig hier auf dem ehemaligen Sumpfland gebaut wurde ist spektakulär. 500 v.Chr. mussten die Venezianer, nachdem das weströmische Reich gefallen war, vor plündernden Barbaren auf das Sumpfland vor der Küste ausweichen. Es gab hier 118 kleine Inseln, wovon viele so dicht beieinander lagen, dass sie mit Brücken verbunden werden konnten. Viele der Gebäude sind nicht auf einer der kleinen Inseln errichtet, sondern wurden eher auf hölzernen Plattformen gebaut, die von Holzpfählen, die in den lehmigen Meeresboden um die Küste der Inseln verankert sind, getragen. Zur Stabilisation wurden Tonnen von Füllgestein und Holz um sie herum aufgeschüttet. Das Holz unter Wasser hatte so gut wie keinen Kontakt mit Sauerstoff, und das Meeressalz hat es konserviert und zu einer steinähnlichen Substanz transformiert.

So bizarr es auch klingt, eine kleine Inselkommune zu dieser riesigen Metropole auszubauen, so einleuchtend ist es, dass Venedig dadurch über mehrere Jahrhunderte hinweg zu einer der sichersten Orte Italiens wurde, denn es war vor feindlichen Angriffen optimal geschützt.



1975: Der berühmte Schriftsteller Hans Habe sah sich im übertragenen Sinne als **Hüter** und Chronist von Venedig und klagte in lyrischer Form in seinem 1975 erschienenen Buch **Palazzo** schon über den Untergang Venedigs, in dem er den ungehemmten Tourismus mit all seinen negativen Folgen beschrieb. Er zitierte:

"DIE BEWOHNER MEINER STADT SIND DER SINTFLUT HINGEGEBEN, SIE MACHEN MEINE STADT ZUR HURE IHRER HABGIER, VERHÖKERN IHRE VERGANGENHEIT FÜR DAS LINSENGERICHT DER ZUKUNFT!"

Das mag starker Tobak sein, doch die Geschichte geht ja weiter in die **"MODERNE"** welche Zeit man auch immer damit meinen mag.

In modernen Zeiten musste sich Venedig ganz neuen Herausforderungen stellen:

Teile der Stadt sinken aufgrund ihres zunehmenden Gewichts, das sich auf der Oberfläche der Inseln in Form von immer neuen Gebäuden anhäuft. Das größere Problem aber ist die regelmäßige Überflutung, hervorgerufen durch Hochwasser der Gezeiten und starke Winde. Die Erderwärmung spielt hier eine große Rolle.

Durch das Ausbaggern von immer tieferen Fahrrinnen für die riesigen Überseeschiffe wird die Strömung verstärkt, Venedig durch das Hochwasser regelmäßig überspült und die Fundamente unterspült! Zahllose Motorboote verwirbeln das Wasser und es gelangt Sauerstoff in die unteren Regionen und greift die Pfahlstrukturen an.

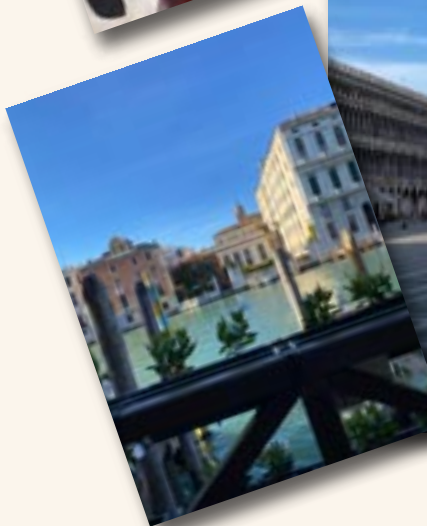


Quelle: italy magazine.com

Es fragt sich: ist diese einmalige wunderbare Stadt Venedig, die zum **UNESCO-Weltkulturerbe** zählt, noch zu retten?

Venedig mal in einem anderen "Licht"

Fotograf Klaus Weichbrodt im April 2021 auf einer Foto-Session durch das "stille" Venedig im Zeichen der Pandemie.



Klaus Weichbrodt: "Seit vielen Jahren reise ich in mein geliebtes Venedig, bewundere immer wieder die Dogenpaläste, den Markusplatz, die Kanäle und den Zauber dieser Stadt, dem man sich nicht entziehen kann. Trotz Touristenmengen, trotz dem Lärm und Gestank hunderter Motorboote und den kreischenden Andenkenhändlern mit ihrem Billig-Schrott. Ich registriere jedoch traurig den Verfall dieser Stadt. Jetzt hatte ich aufgrund geschäftlicher Verpflichtungen die Möglichkeit, Venedig im strengen Lockdown zu erleben. Seit über einem Jahr ist das Leben in dieser Stadt stark eingeschränkt, keine Touristen, keine Überseeschiffe, die direkt in der Lagune ankern und stündlich ihre Passagiere "auszuspucken" scheinen. Die Stille auf den Kanälen und den touristischen "Hot Spots" fällt einem zuerst auf. Durch das Auge meiner Kamera erlebe ich dieses Venedig in seiner unverwechselbaren, gereinigten, lichtdurchfluteten Art völlig neu. Klares Wasser in der Lagune mit Sicht bis auf den Grund. Keine lärmenden Motorboote, ein total leerer Markus-

verwaiste Liebesbank....

platz und stille, geheimnisvolle Seitenarme der unzähligen Kanäle, auf denen höchstens mal ein Venezianer beim Einkaufen zu sehen ist.

VENEDIG GEHÖRT IM MOMENT WIEDER DEN VENEZIANERN!

"Ich frage mich, ob auch VENEDIG, WIE DIE GANZE WELT, sich NEU ERFINDEN MUSS, um in seiner ganzen Schönheit auch nachfolgenden Generationen erhalten zu bleiben."

-Ein milliardenschweres mobiles Dammprojekt, (MOSE) als Hochwasserschutz ist in Arbeit und Kreuzfahrtschiffe dürfen nicht mehr in der Lagune ankern-. Da kommt doch Hoffnung auf!

Klaus Weichbrodt

Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

Preise für jeweils einen Kurs			
Angebot	Gruppe	Mitglied	Nichtmitglied
Sport / Fitness / Gymnastik / Aquafitness / Yoga / Pilates / Gedächtnistraining / Sitzgymnastik /// Tischtennis = Nmgl 70 €	KG1	25,00 €	94,50 €
Sprachen/ Philosophie/ PC-Internet/ Smartphone/ Chor	KG2	40,00 €	94,50 €
Krieler Welle = Mgl. 65 €, Nmgl 130 € / Qi Gong	KG3	50,00 €	94,50 €
Bridge / Smartphone intensiv	KG4	75,00 €	120,00 €
Fit für 100	KG5	25,00 €	47,25 €
PC workshop / Smartphone workshop je Termin		4,00 €	10,00 €
Gebührenfreie Angebote der KSG-Mitglieder	KG0	0,00 €	jeder Kurs 94,50€

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gerne erhalten Sie weitere Informationen unter

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

KSG Veranstaltungsprogramm Juli - September 2021

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

SPORT / FITNESS / GYMNASTIK

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	von	bis	Preis/Mgl
330203	Gymnastik	Cziczor, Ingrid	Unicenter	Mo	09:30	10:30	25 €
330204	Gymnastik	Cziczor, Ingrid	Unicenter	Mo	10:45	11:45	25 €
410202	Wirbelsäulen Gymnastik	Klapper, Johanna	TTC Rot-Gold Köln	Mo	10:00	11:00	25 €
330107	Gymnastik	Kecskés, Enikő	Unicenter	Di	09:30	10:30	25 €
010802	Fit im Freien/Ganzkörpertraini-	Kecskés, Enikő	Uniwiesen/Unicenter	Di	12:00	13:00	25 €
410701	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln	Di	12:00	13:00	25 €
770701	Fit für 100	Cziczor, Ingrid	TGC Rot-Weiß Porz	Di	14:15	15:15	25 €
771001	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz	Do	09:00	10:30	25 €
410203	Wirbelsäulen Gymnastik	Wegelin-Küpper, Claudia	TTC Rot-Gold Köln	Do	09:45	10:45	25 €
200101	Gymnastik	Kecskés, Enikő	Sportanlage Süd	Do	10:00	11:00	25 €
330206	Fit u.Vital in den Tag	Cziczor, Ingrid	Unicenter	Fr	09:15	10:15	25 €
330205	Fit u.Vital in den Tag	Cziczor, Ingrid	Unicenter	Fr	10:30	11:30	25 €
770702	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz	Fr	09:00	10:00	25 €
770704	Fit für 100, fkt.Ganzkörpertraining	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz	Fr	10:15	11:15	25 €
020201	Fit - online	Beyer, Jens	online	Fr	11:00	12:00	25 €
410702	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln	Fr	14:00	15:00	25 €

ENTSPANNUNG/YOGA & TAICHI

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
773901	Qi Gong	Broicher-Wachter, Elisa	TGC Rot-Weiß Porz	Mo	11:30	13:00	50 €
333202	Yoga)	Moeller Iben, Sita	Unicenter	Di	18:15	19:15	25 €
333203	Yoga f. Einsteig) ab Aug.21	Moeller Iben, Sita	Unicenter	Do	09:30	10:30	25 €
333201	Yoga)	Moeller Iben, Sita	Unicenter	Fr	11:45	12:45	25 €

BEWEGUNG & TANZEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
771401	Seniorentanz	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	09:30	11:00	25 €
800302	Sitzgymnastik	Cziczor, Ingrid	Bürgerhaus Kalk	Di	10:30	11:30	25 €
330303	Sitzgymnastik	Kecskés, Enikő	Unicenter	Di	10:45	11:45	25 €
770301	Schongymnastik	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mi	10:00	11:30	25 €
410301	Schongymnastik	Wegelin-Küpper, Claudia	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	11:00	12:00	25 €

TISCHTENNIS

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
412001	Tischtennis	Schmitt, Angela	TTC Rot-Gold Köln	Di	09:30	12:30	25 €
332001	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Unicenter	Di	13:30	16:30	25 €
332002	Tischtennis	Dräger, Meral	Unicenter	Mi	09:30	11:15	25 €
412002	Tischtennis	Schmitt, Angela	TTC Rot-Gold Köln	Do	09:00	12:00	25 €
332003	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Unicenter	Do	13:30	16:30	25 €

AQUAFITNESS

Kurs-Nr.	Kurs	ab:	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
383806	Aquafitness Soft,	16.08.21	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Mo	08:30	09:30	65 €
383801	Aquafitness Fit,	16.08.21	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Mo	09:30	10:30	65 €
213601	Aquajogging)		Köhl, Kathrin	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	25 €
211201	Aquafitness)		Köhl, Kathrin	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	11:45	25 €
211202	Aquafitness)	23.08.21	Köhl, Kathrin	Hallenbad Zollstock	Mo	11:45	12:30	25 €
741201	Aquafitness)		Seiffert, Gabi	Hallenbad Wahn	Mo	13:30	15:00	25 €
421201	Aquafitness)		Kecskés, Enikő	Hallenbad Ossendorf	Mo	13:30	14:15	25 €
421204	Aquafitness)		Kecskés, Enikő	Hallenbad Ossendorf	Mo	14:15	15:00	25 €
341201	Aquafitness	21.09.21	Klinnert, Bettina	LZ Junkersdorf	Di	10:00	12:00	25 €
421202	Aquafitness)		Kecskés, Enikő	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	25 €
421203	Aquafitness)		Kecskés, Enikő	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	25 €
421205	Aquafitness)	18.08.21	Kecskés, Enikő	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	25 €
223601	Aquajogging)		Klein, Ruediger	Hallenbad Rodenkir-	Mi	12:00	12:45	25 €
221201	Aquafitness)		Klein, Ruediger	Hallenbad Rodenkir-	Mi	12:45	13:30	25 €
741202	Aquafitness	19.08.21	Seiffert, Gabi	Hallenbad Wahn	Do	13:30	15:00	25 €
751201	Aquafitness	20.08.21	Seiffert, Gabi	Zündorf	Fr	10:00	11:00	25 €
751202	Aquafitness	20.08.21	Seiffert, Gabi	Zündorf	Fr	11:00	12:00	25 €

GESPRÄCHE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
335001	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Unicenter	Mo	09:30	11:00	25 €
335002	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Unicenter	Mo	11:15	12:45	25 €
338701	Philosophie	Weber, Hans-Wolfgang	Unicenter	Di	15:30	17:00	40 €

KARTEN - & BRETTSPIELE

Kurs-Nr. Kurs	Ansprechpartner	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
337402 Skat		Unicenter	Mo	13:30	17:30	0 €
337101 Doppelkopf	Mühl, Liesel	Unicenter	Do	14:00	17:00	0 €
337201 Schach	Dase, Hubert	Unicenter	Fr	13:00	17:00	0 €

BRIDGE

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl / NMgl
337601 Bridgegruppe/keine Anfänger	Ursula Sasse	Unicenter	Di	14:00	18:00	0 €/5 €

SPRACHEN

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
778101 Englisch für die Reise	Frank, Gabriele	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	09:30	11:00	40 €
338104 Englisch Aufbau 1	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mo	14:30	16:00	40 €
338101 Englisch Konversation	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mi	14:30	16:00	40 €
338103 Englisch Aufbau 2	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mi	16:15	17:45	40 €
338105 Englisch Anf.leichteVork.	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mi	18:00	19:30	40 €
338301 Italienisch Konversation	Rosenfeld, Paola	Unicenter	Do	11:00	12:30	40 €
338401 Spanisch Mittelstufe	Morach, Anne	Unicenter	Do	15:15	16:45	40 €
338402 Spanisch Aufbau	Morach, Anne	Unicenter	Do	17:00	18:30	40 €

PC & SMARTPHONE

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort-Zeitraum	Tag	Von	Bis	Mgl / NMgl
339801 Smartphone Workshop *je	Kurth, Wolfgang	Unicenter	Di	10:00	12:00	*4€/10€
339521 Zoom-Online-Workshop	auf Anfrage					
339821 PC-Online-Workshop	auf Anfrage					
339121 Smartphone-Online-Kurs	auf Anfrage					

WANDERN donnerstags

das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg immer donnerstags	Leitung	Termine
Königswinter - Nactigallental – Milchhäuschen – Löwenburger Hof (Einkehr ?) – Rhöndorf (evtl. Café-Einkehr ?)	Angelika Henke	01.07.21
Ippendorf – Dollendorfer Allee – Flerzheimer Allee – Bf. Kottenforst (Einkehr?) -Witterschlick	Peter Jäger	08.07.21
An der Dhünn entlang, östlich um Schlebusch herum, (Einkehr ?) in Schlebusch, weiter nach Dünnwald	Angelika Henke	15.07.21
Burscheid Hilgen – Bruchermühle – Sengbachtalsperre – Witzhelden – Krähwinkel (Mittagspause) – Oberwietsche – Diepental - Pattscheid	Wolfgang Maskos	22.07.21
Buschhoven – Villewald (teilweise Römerkanal) – Eiserner Mann – Heimerzheim (Einkehr „Zur Linde“ ?) – Burg Heimerzheim - am Swistbach entlang bis Dünstekoven	Peter Jäger	29.07.21
Hilgen - Nüxhausen – Bechhausen – Eifgenbachtal – Altenberg (Mittagpause)- Odenthal	Wolfgang Maskos	05.08.21
Kölnpfad: Siegstraße – Forstbotanischer Garten – Grüngürtel – Zollstock (Einkehr ?) - Klettenberg	Angelika Henke	12.08.21
Kall – Eifelsteig – Steinfelderheistert – Steinfeld (Einkehr ?) -Königsberg - Urft	Wolfgang Maskos	19.08.21
Remagen – Köhlerhof (Einkehr ?) – Bad Bodendorf	Angelika Henke	26.08.21
Engelskirchen – Stürzenberg – Hölzer Kopf –Unterfrielingshausen – Hohkeppel (Einkehr ?) - Vilkerath	Wolfgang Maskos	02.09.21
Auf dem Kölnpfad durch den Grüngürtel: Hochkirchen – Zollstockweiher – Eifeltor – Luxemburger Str. – Geißbockheim (Einkehr ?) – Decksteiner Weiher – Adenauerweiher – Stadion – Aachener Str.	Peter Jäger	09.09.21
Bad Godesberg – Heiderhof – Ließem – Niederbachem (Einkehr ?) Mehlem	Angelika Henke	16.09.21
Altenahr – Ahrschleife – Langfigtal (Naturschutzgebiet, Brücke wieder aufgebaut) – Mayschoß (Einkehr ?) - Dernau	Peter Jäger	23.09.21
Biesfeld – Oberklev – Ommerberg – Kohlgrube – Delling (Mittagspause) – Biesenbach – Splash Bad Kürten	Wolfgang Maskos	30.09.21

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

Telefon-Nummern der Wanderführer:

Angelika Henke 0178 - 6 99 21 92
 Peter Jäger 02233 - 6 55 78 oder 0160 - 1 77 84 13
 Wolfgang Maskos 0221 - 16 87 99 51 oder 0152 - 04 47 70 54

Verschenken Sie "Lebensfreude" an Freunde und Verwandte!
 Kaufen Sie einen Gutschein für einen Kurs Ihrer Wahl (KG1-KG5):

ausschneiden ✂



GUTSCHEIN

Für (Name): _____

Ein Kurs nach Ihrer Wahl: € 25,00 € 40,00 € 100,00 Thema: _____
(Bitte ankreuzen)

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



-Bewegung im u.auf d.Wasser
 -von Aerobic bis Yoga
 -Aktivitäten draußen
 -Wandern



-Sprachen lernen (engl./ital./span.)
 -Computer lernen
 -Gespräche u. Gedächtnistraining
 -Kreativität
 -Bridge
 -Karten- und Brettspiele



-Ausstellungen
 -Bildvorträge
 -Führungen
 -Musik



-Lesungen
 -Theater
 -Veranstaltungen
 -Feste (selbstorg.)

Veranstaltungen, Führungen und Kurse nach Redaktionsschluß
Anfang Juni 2021 bitte in der KSG erfragen.

VERANSTALTUNGEN & FÜHRUNGEN

Zwecks besserer Planung **Anmeldung erbeten**, Telefon 0221 - 42 10 23 30

Thema	Leiter/in	Ort	Tag	Datum	Von	Bis	Mgl / NMgl
Shiatsu - Info-Veranstaltung	Dr. S. Schmid	Unicenter	Mi	18.08.	18:00	20:00	0 €
Sommerfest		Unicenter	Sa	28.08.	ab 14:30		5,00 €
Zoom-Info-Veranstaltung	Dr.K.Zimmermann	Unicenter	Mo	06.09.	14:30		0 €
Gut älter werden in Sülz/Klettenberg		Unicenter	Fr	24.09.	15:00	19:00	
Ernährung 50+ "Der Mensch ist was er isst" - Vortrag, s.S. 23	Ulrike Krauß	Unicenter	Fr	01.10.	10:30		3,50 €

ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

Veranstaltungsort	Strasse	PLZ	Ort	Ortsteil
KSG Unicenter, 1. Etage	Luxemburger Str. 136	50939	Köln	Sülz
Bürgerhaus Kalk	Kalk-Mülheimer-Str. 58	51103	Köln	Kalk
Hallenbad Ossendorf	Äußere 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.	Fausstrasse 90	51145	Köln	Porz-Urbach
TTC Rot-Gold Köln e.V.	Venloerstr. 1031	50829	Köln	Vogelsang

Info-Veranstaltung "Gut älter werden in Sülz / Klettenberg"

24. September 2021, 15:00 - 19:00 h

15:00 h Eröffnung durch die Bez.Bürgermeisterin, Frau Cornelia Weitekamp

ca. 40 Aussteller rund um's Älterwerden,
vielfältiges, kulturell-musikalisches Rahmenprogramm

Treffpunkt: Ehemaliges Kinderheim, Elisabeth-von-Mumm-Platz 5, Köln-Sülz
Innen- und Außenräume werden genutzt.

NEU

ZEN-Shiatsu

Die Kunst heilsamer Berührung im Kreislauf der Jahreszeiten



In dem Workshop „Zen-Shiatsu — die Kunst heilsamer Berührung“ tauchen wir in die Grundlagen von Shiatsu ein und widmen uns mit Hilfe dieser traditionellen japanischen Heilmethode der ganzheitlichen Stärkung und Gesundheit von Körper, Geist und Seele. Zen-Shiatsu verbindet die traditionelle chinesische Medizin (TCM) mit der modernen Psychologie sowie den philosophischen Gedanken des Zen-Buddhismus. Mit Shiatsu kann die Körperenergie des Menschen über das Meridiansystem angesprochen und harmonisiert werden. Die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem werden aktiviert, die inneren Organe in ihrer Gesamtheit positiv beeinflusst.

Regelmäßige Shiatsu-Behandlungen harmonisieren den Energiefluss und gelten als wertvoller Beitrag für eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge. Shiatsu wird auf dem Boden (traditionell Futon) am bekleideten Körper ausgeführt.

Eine Reise durch die Jahreszeiten

Im Verständnis der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) kann die universale Lebensenergie Ki in fünf verschiedene Elemente unterteilt werden - nämlich Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz. Diese Elemente sind wiederum mit bestimmten Jahreszeiten, Lebenszyklen, Meridianen, Organen und Emotionen verbunden.

Kursleitung: Dr. Jörg Simon Schmid

Info-Veranstaltung: **Mi. 18.08.2021, 18:00 - 20:00 h - kostenfrei**

Wann: **Einführungs-Workshop**
Die. 14.09.2021, 17:00 - 21:00 h

Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 75,00

und **Intensiv-Workshop, Modul 1 -**
“Annehmen und Loslassen”
Sa. / So. 02. / 03.10.2021, je 11:00 - 18:00 h

Kosten: Mitgl. € 60,00 / Nichtmitgl. € 120,00

Wo: „Sülzer Treff 50+“, Luxemburger Str. 136, Uni-Center

Info & Anm.: Telefon 0221 - 42 10 23 30 / info@koelner-senioren.de / www.koelner-senioren.de

Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen

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

Aquafitness - Warmwasser

Foto: I.P. "Badenixe auf Juist"



Wassergymnastik, Aquajogging, Gesundheit, Fitness, Entspannung, integriert in ein ganzheitliches Bewegungskonzept.

In einer ruhigen Atmosphäre bei einer Wassertemperatur von 32 Grad erhalten Sie unter fachlicher Anleitung ein ausgewogenes Gesamtkörperprogramm.

ab: 16.08.2021

Montag 08:30 - 09:30 h - **Fit**
Montag 09:30 - 10:30 h - **Soft**

Kursleitung: Bettina Klinnert, Dipl. Sportlehrerin

Wo: Krieler Welle, Krieler Str. 15
Köln - Lindenthal (Privatbad)

10 Termine / Quartal
Quereinstieg möglich

Kosten: Mitgl. € 65,00 / Nichtmitgl. € 130,00

**Kostenerstattung durch Krankenkassen
möglich!**

Philosophie am Nachmittag - ein Gesprächskreis

Die Philosophie hat im Laufe ihrer langen Geschichte immer wieder Antworten auf wesentliche Fragen des Menschen gegeben. Solche Fragen sind zum Beispiel:

Was ist Glück? Was ist der Sinn des Lebens? Wie sollen wir handeln? Was ist gerecht, was ist ungerecht? Was ist Wahrheit? Wie finde ich den Frieden mit mir selbst?

In dem Kurs werden sowohl die eigenen Antworten mit der Lebenserfahrung der Älteren diskutiert als auch die Antworten wichtiger Philosophen und Philosophinnen aus verschiedenen Jahrhunderten dargestellt und besprochen.

Kursleitung: Hans Wolfgang Weber M.A.

Wann: Dienstag, 15:30 - 17:00 h

Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: "Sülzer Treff 60+" im Unicenter
Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
10 Termine pro Quartal

Spanisch Mittelstufe

Sie sind im Urlaub, wollen sich in einem fremden Land und fremder Sprache verständlich machen und greifen doch immer nur auf Ihre Körpersprache zurück? Mit ein paar Spanischkenntnissen kann alles viel einfacher sein. Spanisch ist neben Englisch in der globalisierten Welt als Kommunikationssprache anerkannt.

In diesem Kurs werden wesentliche sprachliche Alltagsnotwendigkeiten vermittelt – sei es für Restaurant, Hotel, im Verkehr oder einfach für einen „Small talk“

Wann: Donnerstag, 17:00 h – 18:30 h

Spanisch Konversation

In angenehmer Kleingruppen-Atmosphäre können Sie Ihre erlernten Spanischkenntnisse anwenden, auffrischen und erweitern. Wir sprechen über Themen aus unterschiedlichen Lebensbereichen -

z. B. Alltag, Politik und Kultur.

Dabei vergrößern Sie Ihren Wortschatz und erwerben neue Satzstrukturen, um das auszudrücken, was Sie sagen und austauschen möchten. Alles stressfrei und mit viel Spaß.

Wann: Donnerstag, 15:15 h - 16:45 h

Kursleitung: Anne Morach

Wo: Uni Center, Luxemburger Str. 136

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

Sülzer Treff 50+ im Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136,
 info@koelner-senioren.de oder www.koelner-senioren.de

NEU

Ernährung 50+ "Der Mensch ist, was er isst!"

Diese bekannte Redewendung wird gerade in unserer Wohlstandsgesellschaft immer wichtiger, um eine Übersäuerung des Körpers zu vermeiden und eine ausgeglichene SÄURE-BASEN-BALANCE unseres Körpers zu erreichen.

Wir gehen der Frage nach: was bedeutet SÄURE-BASEN-BALANCE und wie können schon kleine Veränderungen unserer Ess- und Trinkgewohnheiten dazu beitragen, sie zu verbessern oder gar wieder herzustellen.

Kursleitung: Ulrike Krauß - ganzheitliche Ernährungsberaterin

Wo: KSG im Uni Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln

Wann: **01.10.2021, 10:30 h - Vortrag** (ca. 45 Minuten),
 Anschließend gemeinsam das Mittagessen zubereiten und verspeisen.

Kostenbeitrag: für Essen pro TN 3,50 €.

Wir bitten um verbindliche Voranmeldung!

Es folgen:

26.11.2021 - "Vitamine und Mineralien, die nur mit einem "Helfer" vom Körper aufgenommen werden können.

04.03.2022 - "Ein Ölwechsel lohnt sich immer - jederzeit und in jedem Alter."

NEU

Zoom - Info - Veranstaltung

Wir möchten Sie zu dieser Informations-Veranstaltung herzlich einladen.

Sie bringen Ihr Smartphone oder Laptop mit -

Wir zeigen Ihnen in einer ungezwungenen, gemütlichen Atmosphäre, wie Sie auf einfache Weise an unseren interessanten, informativen und abwechslungsreichen

Switch(D)on - Veranstaltungen gemütlich von zu Hause aus teilnehmen.

Anschließend erhalten Sie noch eine kurze Anleitung, wo Sie daheim nochmal alles nachvollziehen können.

Nach vorheriger Anmeldung -Tel. 0221 42 10 23 30- freuen wir uns auf eine zahlreiche Teilnahme.

Leitung: Dr. Klaus Zimmermann

Wo: Unicenter, Luxemburger Str. 136

Wann: **Mo. 06.09.2021, 14:30 h**

Kosten: kostenlos

Info's aus der Internet-Seite: www.verliebtinkoeln.com und www.stadt-koeln.de

Eine impressionistische Reise im Wallraf

Bon Voyage, Signac!

Ort: Wallraf-Richartz-Museum - Fondation Corboud (WRM)
 Termin: **01.06. - 22.08.2021**
 Tickets: 10 Euro, ermäßigt 7 Euro
 Information: www.koeln.de/ausstellungen/koelner-ausstellung-geht-auf-impressionistische-reise-durch-eigene-sammlung_1175248.html
 oder: www.museenkoeln.de



Paul Signac, Konstantinopel: Yeni Djami, 1909, Öl auf Leinwand, Wallraf-Richartz-Museum & Fondation Corboud, Dauerleihgabe Stiftung Kunst im Landesbesitz (NRW)

Mit einer impressionistischen Reise begrüßt das Wallraf-Richartz-Museum **Paul Signacs** pointillistische Hafenansicht mit dem Titel "Konstantinopel: Yeni Djami" als Dauerleihgabe der Stiftung Kunst im Landesbesitz (NRW) in seiner Sammlung. Die Ausstellung "Bon Voyage, Signac!" zeigt bis zum 22. August neun Signac-Leihgaben sowie rund siebzig impressionistische Gemälde der eigenen Sammlung.

Mit einem einmaligen Farbgefühl und tausenden Pinseltupfern zauberte Paul Signac diese Szenerie im Jahre 1909 auf die Leinwand. Damals hieß die Stadt noch Konstantinopel und war die bedeutendste Metro-pole des Osmanischen Reiches.

Sommerkino im Rheinauhafen startet in die neue Saison

Das genaue Programm und weitere Informationen sind unter www.bay-cologne.de zu finden. Dort und auch nur dort können Tickets online im Vorverkauf zum Preis von 9,50 Euro erworben werden.



Das Open Air Kino im "Bay" im Rheinauhafen ist gestartet!

Bis zum 31. Juli gibt es jeden Abend ein Programm mit Arthouse Kino, Block-

bustern, Filmklassikern, Kurzkunst und dazu noch Fußballspiele der Europameisterschaft. Foto: Sion Sommerkino
 (Von Tobias Gonscherowski)

Alle Vorgaben des Ordnungsamtes werden selbstverständlich eingehalten. Einlass wird nach dem "3-G-Prinzip" gewährt. Geimpft, genesen oder getestet müssen alle Besucher sein. Da passt es, dass gleich gegenüber des Eingangs ein Testcenter in Betrieb ist.

Veranstaltungsort ist das "Bay Cologne". Dazu gehört neuerdings neben einem Zelt auch ein **Biergarten**, der am Wochenende ab 12 Uhr und ansonsten um 19 Uhr öffnen wird. Geboten werden Sion Kölsch, Fritz Kola, heiße Pulled Pork & Jackfruit Burger, Wraps, Kumpir, Currywurst und Snacks.

Die Leinwand wurde über dem Wasser des Rheinauhafens befestigt. Die Sitzplätze mit Blick Richtung Dom sind stufenweise angelegt. Sitzkissen werden gestellt. Es gibt auch Liegestühle und einige Strandkörbe.

Freizeitinsel Groov in Porz-Zündorf

Von der Groov aus fährt eine Fähre nach Weiss ans andere Rheinufer. Das macht die Groov und Zündorf besonders auch für Fahrradausflügler interessant, die an einer Rheinseite Richtung Süden fahren können und auf der anderen Seiten zurück. Die Fähre mit dem Namen Kölnkrokodil fährt von März bis Oktober. Fußgänger zahlen 2 Euro für eine einfache Fahrt.



Foto: Constanze Wehrmann

Muscheln im Sand, Wasser plätschert im feinen Sand, Schwäne auf dem Weiher, eine Fontäne, kleine Gassen und alte Fachwerkhäuser. Die Freizeitinsel Groov in Porz-Zündorf ist ein besonderer Ort auf dem Kölner Stadtgebiet: Sie liegt fernab der üblichen Attraktionen und Erholungsgebiete und im Süden schätzen die Menschen dieses Gebiet. Klar, am Wochenende ist es auch hier voller, aber insgesamt ist man hier ganz angenehm ab vom Schuss der Innenstadt.

Die Wege der Freizeitinsel werden flankiert durch teils über 100 Jahre alte Bäume, die besonders im Sommer sehr schöne Schattenspende sind.

https://verliebtinkoeln.com/koeln-5-gruende-warum-die-freizeitinsel-groov-in-porz-zuendorf-einen-ausflug-wert-ist/?asq_replay=40

Die Stadt Köln veranstaltet vom **09. - 14. August 2021** die **Themenwoche Ehrenamt – Kooperation mit Partner*innen des Bürgerengagements**. Die KSG wird sich am **Mittwoch 11.08.2021 auf dem Stand des Paritätischen auf der Schildergasse mit präsentieren**.

Info's zu den gesamten Veranstaltungen unter: <http://www.ehrenamt.koeln/> oder: https://vhs-koeln.de/Suche?cmxelementid=web4e15b88472a73&seite=&s=Themenwochen+zum+Ehrenamt&mf_objekt=Homepage&f=&p=



Aufnahmeantrag

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

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

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

Ort, Datum:

Unterschrift:

Der Beitrag beträgt **42,00 Euro/Quartal (14,00 Euro im Monat)** und berechtigt zur kostenlosen Nutzung der selbstorganisierten Kurse und Angebote und zur Nutzung aller Kurse und Veranstaltungen KG 1 – KG 5 gegen ermäßigte Gebühr. Der Beitrag wird im ersten Quartalsmonat eingezogen.

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

Einzugsermächtigung:

IBAN: _____

Datum:

Unterschrift:

Hidrive-Vorstand-Organisation-Formulare-Aufnahmeantrag

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

Luxemburger Straße 136 50939 Köln, Telefon 0221 42 10 23 30

www.koelner-senioren.de * info@koelner-senioren.de

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 Unicenter, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, können Sie für Ihre Veranstaltungen anmieten.

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

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

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

Gerne informieren wir Sie bei einer Besichtigung über vorhandenes Equipment und unsere günstigen Preise. Sprechen Sie uns an! (Kontaktdaten siehe Seite 39 - Impressum)

Leserbriefkasten

"Ihre Meinung ist gefragt!"

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



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



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

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

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

Herzlich, Ihr KSG-Redaktions-Team

Leserbriefe

Da es ja so viele Monate wegen der Schließung unseres Vereins keine Leserbriefe gab, war es für uns als Redakteure mehr als nur erfreulich, bei der Eröffnung am 05.07.2021 zu erfahren, wie begeistert unsere Mitglieder waren, endlich wieder an den Kursen teilnehmen zu können, Tischtennis zu spielen, Sprachkenntnisse wieder aufzufrischen, zu philosophieren und zu parlieren. All das haben wir so unendlich vermisst, argumentierten viele Mitglieder. Dieses "Miteinander" macht doch unsere KSG aus!

Besonders freuten sie sich auf unser bevorstehendes Sommerfest, sich wiederzusehen, sich auszutauschen, zu singen und zu tanzen, zu müffeln und zu süffeln.

Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 31

Ausgabe 03 / 2021

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

Redaktionsteam:

Marion Gierlich (M.G.),

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

E-Mail: info@koelner-senioren.de

Druck:

Düssel-Druck & Verlag GmbH,

Bilker Allee 21-23, 40219 Düsseldorf

Sitz des Vereins:

Hauptsitz:

Sülzer Treff 50+

Luxemburger Str. 136 (Uni-Center)

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Telefax: 0221 42 10 23 32

E-Mail: info@koelner-senioren.de

www.koelner-senioren.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 09:30 - 17:00 h

Dependancen:

Ehrenfeld / Vogelsang

Venloer Straße 1031

50827 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Porz / Poll

Fauststraße 90

51145 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Vereinsvorstand:

Vorsitzende: Uta Schoser

1. Stellv. Vors.: Dr. Klaus Zimmermann

2. Stellv. Vors.: Angela Lübke

Schatzmeisterin: Alice Gneipelt

Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

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

Das große Riesenrad - jetzt am Kölner Zoo!



Das Europa-Rad ist mit 55 Meter Höhe das größte transportable Riesenrad der Welt mit offenen und drehbaren Gondeln. Das Europa-Rad hat insgesamt 42 Gondeln, in die jeweils 6 Personen reinpassen. Die Motoren fahren geräuschlos. (Die Gondeln am Zoo sind geschlossen)

Wer ins Riesenrad will, muss eines der drei Gs erfüllen: Geimpft, genesen oder getestet: Der Corona-Test darf maximal 48 Stunden alt sein.

Öffnungszeiten: Montag – Samstag von 10-20 Uhr und sonntags 11-20 Uhr. Zoo und Riesenrad werden sowohl Kombitickets für Zoo-Besuch und Riesenradfahrt anbieten als auch Einzeltickets.

Eintrittspreis: Standard-Ticket für Erwachsene 8 Euro, Kinder (4-11Jahre) 6 Euro.

Quelle und weitere Infos:

<https://verliebtinkoeln.com/riesenrad-am-koelner-zoo>

