



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

Oktober, November, Dezember 2024



KSG aktuell

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

mit Kurs- und Veranstaltungsprogramm

**kostenlos
zum Mitnehmen**



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

Aus dem Verein

Editorial, Kamilla Bachtiosina.4
Jahreshauptversammlung5
 NRW-Tag / Ehrenamtstag6
 Sommerfest7
 Kolumne: Kamilla Bachtiosina
 Die Renaissance der Neugierde.....8
 Hanf / Cannabis - wieder als Medizin entdeckt....9
 Stellenanzeige: 1. Vorsitzende/r 10
 Vortrag: "Liegt das Altern in den Genen?"10
 Workshop -Weihnachtskarten selbstgemacht....11
Weihnachtsfeier..... 11
 Vortrag Prof.Dr. R. Drux -
 "Es wird ein Mensch gemacht" 12
 Ballettgymnastik für Senioren.....12
 Gerd Schinkel / Tomke Winterboer
 "Respekt statt Artigkeiten" 13
 Finissage, Maria Geray, So.06.10.24, 16:30h ...22
Tag der offenen Tür32

Kulinarisches

Kolumne Marie Stehr: Kulinarisches 14

Köln

Kölner Einblicke und Städtefahrten 15

Gesundheit

Titelthema:
 Humor hilft immer -
 Humor kann heilsam sein.....16 -17

**Kurse und Veranstaltungen
 im Überblick**

Kurse.....18 - 21
 Aktuelle Kursgebühren - Kurzfassung18
 Veranstaltungsprogramm18
 Sport / Fitness / Gymnastik18
 Entspannung19
 Bewegung & Tanzen.....19
 Tischtennis.....19
 Gespräche / Gedächtnistraining / Philosophie 19
 Karten- / Brettspiele / Bridge20
 Kreativ - Singkreis20
 Sprachen: Engl. / Franz. / Ital. / Span.....20
 PC & Smartphone.....20
Veranstaltungen.....21 - 22
 Wandern21
 Terminplan, Adressen22
 Anzeigen Kurse und Veranstaltungen.....23 - 27



Foto- KSG: Ehrenamtstag 2024

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. Für weitere Informationen stehen wir gerne zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich bei Bedarf vertrauensvoll an unser Vereinsbüro. Ihre Ansprechpartnerin ist Renate Grell, erreichbar unter der Tel. Nr. 0221 - 42 10 23 30, oder per E-Mail an klaus.zimmermann@koelner-senioren.de
 Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass jeder die Chance auf gesellschaftliche Teilhabe erhält.

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

der Sommer neigt sich dem Ende zu, und wir präsentieren Ihnen in der 4. Quartalsausgabe das neue Herbst- und Winterprogramm der KSG.

Wie gewohnt, informieren wir Sie in Wort und Bild, was sich in der KSG in diesem Sommer alles so ereignet hat. Als Titelbild haben wir nicht ein Herbst- oder Winterbild gewählt, sondern alle ehrenamtlichen Mitarbeiter, die den Stand der KSG zur Feier des NRW-Tages und des Kölner EHRENAMTSTAGES liebevoll aufgebaut haben (*von lks. nach re. zu sehen: erste kom. Vorsitzende Kamilla Bachtiosina, Brigitte Kayser Mitglied des erweiterten Vorstandes, Herr Wild von der Paritätischen und stellv. Vorsitzender Dr. Klaus Zimmermann.*) Es gab ein großes Interesse und viele Anfragen. Wir alle danken herzlich für den Einsatz. Einen ausführlichen Bericht sehen Sie auf Seite 6

Auf der Rückseite finden Sie eine Einladung zum TAG DER OFFENEN TÜR in der KSG am Freitag, 27. September 2024. Bringen Sie Freunde und Nachbarn mit. Eine ausführliche Beratung, Schnuppertrainings und Vieles mehr wird Sie überraschen und informieren, was die KSG so alles zu bieten hat.

Nun zum Programm:

Vorrang hat natürlich die Einladung zur Wahl eines neuen Vorstandes am Samstag, 23. November 2024, sowie die Entlastung des amtierenden Vorstandes. Selbstverständlich geht satzungsgemäß vier Wochen vor der Wahl eine schriftliche Einladung an Sie heraus.

Wir berichten über ein gelungenes Sommerfest mit viel Musik und Tanz, die Bilder sprechen für sich.

Ein reichhaltiges Herbst- und Winterprogramm mit zahlreichen Aktionen, Konzerten, Vorträgen prominenter Persönlichkeiten wird Sie erfreuen. Ein erweitertes, ansprechendes Kursprogramm, sowie Einladungen von ehrenamtlichen Mitarbeitern zu der beliebten, kostenlosen Gesprächsrunde bieten wir Ihnen auch in diesem Quartal.

Selbstverständlich gibt es auch dieses Jahr eine Einladung zu unserer Weihnachtsfeier mit wunderbaren Beiträgen. Nicht vergessen, bzw. besser sofort notieren: Samstag, der 07. Dezember ab 14:30 h

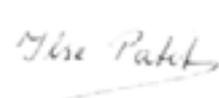
Zum Thema Gesundheit gibt es einen wissenschaftlich fundierten Beitrag über das Thema: KANN HUMOR HEILSAM SEIN? Gerade für uns Senioren und Seniorinnen ein interessanter Artikel.

In ihrer Kolumne "DIE RENAISSANCE DER NEUGIERDE" befasst sich Kamilla Bachtiosina mit dem Thema wie Menschen im Seniorenalter die kindliche Neugierde in sich wieder entdecken können.

Neugierde ist jetzt das Stichwort, denn wir hoffen, dass wir Sie mit all den zahlreichen Angeboten *neugierig* gemacht haben und freuen uns auf Ihren Besuch in der Kölner Seniorengemeinschaft.

Wir wünschen Ihnen ein friedliches Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr.

Ihre Marion Gierlich / Ilse Patet (Redaktion)

alle Ehrenamtler und die Mitarbeiter der KSG

Tag der offenen Tür

Freitag, 27.09.2024, 13:00 - 18:00 h

Anzeige siehe Rückseite



M. Gierlich,
Redaktion



I. Patet,
Layout



K. Bachtiosina,
Kolumne



M. E. Stehr,
Kolumne



Dr. G. v. Thiel,
Lektorin u.
Gastbeiträge

Sollten Sie bisher noch nicht den Weg zur KSG und zu den tollen Angeboten gefunden haben, schauen Sie auf Seite 21 und 29! Der Weg zur KSG: Geschenk-Gutscheine, Aufnahmeantrag

Wir schließen uns der Veröffentlichung des Magazins "KölnerLeben" an. Auch wir verzichten aus Gründen der besseren Lesbarkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen. Sämtliche Personenbezeichnungen sind für alle Geschlechter gemeint.



Kamilla Bachtiosina
kom. Vorsitzende

Liebe Mitglieder,

es bricht langsam der Herbst ein, buntes Laub schmückt die Straßen und alsbald neigt sich das Jahr dem Ende zu.

Zunächst möchte ich einen großen Dank aussprechen an alle, die sich unermüdlich und aktiv für den Verein, seinen Erhalt und sein Blühen einsetzen. Dieser Dank gilt unseren treuen Mitgliedern, ihrem Dabeisein und ihren kreativen Anregungen, unseren Kursleitern, die dieses große Angebot, egal ob im Sport, Bildung oder Freizeit, möglich machen und mit Elan gestalten, unseren Mitarbeitern Frau Grell, Frau Rueger und Frau Kayser, die dafür Sorge tragen, dass sämtliche Aufgabenbereiche im Alltag mit Verantwortung getragen und erledigt werden, unseren mit Tat und Kraft ehrenamtlich Engagierten und unserem außerordentlich motivierten und kompetenten Vorstandskollegium, das die KSG in größeren und kleineren Rahmen trägt, erhält und immer wieder neu erfindet. Dr. Klaus Zimmermann und Günter Rompzig bildeten unverzichtbare Säulen in der Zusammenarbeit des letzten halben Jahres.

Dieses Jahr zeichnet sich durch viele Höhen und Tiefen aus, sodass wir dieses Jahr als ein dynamisches Jahr in Erinnerung behalten werden. Wie Sie bereits wissen, ist unsere Vorstandsvorsitzende Frau Uta Schoser aus ihrem Amt im April zurückgetreten.

An dieser Stelle bedanke ich mich noch einmal persönlich für ihre Tatkraft und ihr Engagement!

Ich möchte diese Gelegenheit nutzen mich bei Ihnen in meinem neuen Amt als kommissarische Vorsitzende vorzustellen. Insbesondere schätze und bedanke ich mich für Euer Vertrauen und freue mich, dass die KSG mit ihrer über 45 Jahre Historie weiter bestehen kann und gerade eine neu aufblühende Zeit erlebt.

Wir konnten den Verbleib in unseren Räumlichkeiten hier im Uni-Center sichern, am Ehrenamtstag mit einem eigenen Stand auftreten, die Spielegruppe wieder ins Leben rufen und vieles vieles mehr. Wir alle sind Teil von diesem besonderen Verein und wir können stolz sagen, dass wir ein gutes Beispiel dafür sind, dass man nur gemeinsam stark sein kann!

Ich wünsche Ihnen für das letzte Quartal dieses Jahres viel Spaß beim Besuch unserer Angebote und eine schöne Zeit begleitet von Leichtigkeit und Freude!

Im Voraus wünsche ich Ihnen, Ihren Familien und Liebsten ein besinnliches Weihnachtsfest sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Kamilla Bachtiosina
[kom. Vorsitzende]





Einladung zur Jahreshauptversammlung 2024

Liebe Mitglieder,
hiermit lade ich Sie herzlich zu unserer Jahreshauptversammlung ein. Sie findet statt am

**Samstag, 23. November 2024, um 11.00 Uhr,
im KSG Treff 50+, Uni-Center (1. Etage), Luxemburger Str. 136, 50939 Köln.**

Geplante Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung, Feststellung der Anwesenheit und der ordnungsgemäßen Einladung
2. Beschlussfassung über die Tagesordnung
3. Wahl der Versammlungsleitung und der Schriftführung
4. Bericht des Vorstands und Bericht des Schatzmeisters
5. Aussprache zu den Berichten, Wünsche und Anregungen der Mitglieder
6. Bericht der Kassenprüfer
7. Entlastung des Vorstands
8. Ehrungen
9. Vorstellung des neuen Singkreises unter der Leitung von Frau Cohen (angefragt)
10. Vorschläge für das Amt des/der Vorsitzenden
11. Vorstellung und Befragung der Kandidat/inne/en für das Amt der/des Vorsitzenden
12. Wahl des/der Vorsitzenden
13. Vorschläge für das Amt des Schatzmeisters/der Schatzmeisterin
14. Vorstellung und Befragung der Kandidat/inne/en für das Amt des Schatzmeisters/der Schatzmeisterin
15. Wahl des Schatzmeisters/der Schatzmeisterin
16. Vorschläge und Wahl von 2 Kassenprüfern/Kassenprüferinnen
17. Vorstellung und Genehmigung des Haushaltsplans 2024
18. Anträge
19. Verschiedenes
20. Termine

Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Unser Verein lebt von dem Engagement seiner Mitglieder. So freuen uns auf Ihr Kommen und hoffen auf einen regen Austausch.

Herzliche Grüße

Kamilla Bachtiosina
(kom. Vorsitzende)

NRW-Tag und Ehrenamtstag in Köln



Der NRW-Tag 2024 wurde am 17. und 18. August in Köln gefeiert und war eine besondere Veranstaltung, da er erstmals in der Stadt am Rhein stattfand. Das Bürgerfest markierte den 78. Geburtstag des Landes Nordrhein-Westfalen und wurde im Rheinauhafen sowie entlang der Rheinuferstraße veranstaltet. Es handelte sich um ein kostenloses Event, das die kulturelle, wirtschaftliche und kreative Vielfalt des Bundeslandes präsentierte.

Parallel dazu war der Kölner Ehrenamtstag in die Feierlichkeiten integriert, sodass zahlreiche Organisationen, Vereine und Projekte aus Köln an diesen Tagen ihr ehrenamtliches Engagement vorstellten. Das Ziel war es, die wichtige Rolle des Ehrenamts hervorzuheben und Menschen für ein solches Engagement zu gewinnen.

Auch die Kölner Senioren Gemeinschaft (KSG) war auf dem NRW-Tag und Ehrenamtstag 2024 mit einem großen, bunt geschmückten Stand vertreten. Der Stand, liebevoll im kölschen Stil dekoriert, zog zahlreiche Interessierte an, die herzlich in Kontakt treten konnten. Unsere Beachflag und der Aufsteller mit Kursangeboten und Suchanzeigen für Ehrenamtler, insbesondere für einen Schatzmeister, waren im Zuschauerstrom gut platziert. Auf unserem großen Standtisch lagen die aktuelle Ausgabe der „KSG aktuell“ und viele andere Info-Flyer aus. Mit einer koordinierten Charme-Offensive unseres ehrenamtlichen Standpersonals,



das aktiv vor dem Stand Interessierte ansprach, konnten wir viele Menschen für die KSG interessieren. Besonders am Nachmittag kam eine fröhliche Stimmung auf, als Oliver Ditzel, auch bekannt als "Blauer Vogel" mit seiner Gitarre für die KSG auftrat und uns mit seinen Liedern begeisterte.

Unsere kommissarische Vorsitzende Kamilla Bachtiosina nutzte die Gelegenheit, um Kontakte zur Kölner Seniorenvertretung und zur Parität zu pflegen. Dieses großartige Event setzte ein Zeichen der Vielfalt und des Zusammenhalts, ganz im Sinne des Mottos „Gemeinsam verbunden – Generation NRW“.

Kamilla Bachtiosina

Wie schön unser Sommerfest

Schon immer war es uns ein besonderes Anliegen, unser Sommerfest so bunt und vielfältig wie möglich zu gestalten, um unsere Besucher zu erfreuen. Doch diesmal wurde alles übertroffen!

Angela Lübke und Dr. Klaus Zimmermann, stellvertretender Vorsitzender, empfingen unsere zahlreich erschienenen Gäste herzlich. Diese konnten sich zunächst am reichlich bestückten Kuchenbuffet stärken. Beim Betreten des festlich eingerichteten Saals wurden wir von Johann's Klavierklängen begrüßt, die für eine gemütliche Atmosphäre sorgten und den Rahmen für angeregte Gespräche und kulinarischen Genuss boten.

Wie immer oblag die Begrüßung der ersten Vorsitzenden, die in diesem Jahr von der kommissarischen Vorsitzenden, Frau Kamilla Bachtiosina, übernommen wurde. Mit Mut und Entschlossenheit richtete sie ihre Worte an die Mitglieder, KursleiterInnen, Mitarbeiter, den gesamten Vorstand sowie Freunde und Gäste der KSG und eröffnete das Fest.

Das musikalische Programm war ein wahres Fest für Feinschmecker. Nachdem Simon Ellinghoven die Atmosphäre mit sommerlichen Klavierstücken bereichert hatte, wurde die Hauptband des Abends ange-

kündigt: Simon und Pablo. In schwarzen Hemden mit auffälligen roten Chilies sorgten sie für eine aufglockerte Stimmung und hoben das Ambiente auf ein neues Level. Laut und fröhlich sangen wir mit: "DRINK DOCH EINE MET" und "SO SIN MER ALL HE HINJEKUMME" und genossen auch lateinamerikanische Lieder. Anschließend brachte Michau seine Gitarre zum Einsatz und heizte die Stimmung mit Reggae-Hits so richtig an, sodass der Saal bald in Tanzlaune versetzt war. Zum Abschluss wurden wir mit alten Evergreens von Winfried Bode, wie dem Song "MARINA MARINA", verwöhnt.

Es wurde gesungen, geklatscht, und manch einer konnte nicht anders, als von den Stühlen aufzustehen und wie jeck durch den Saal zu tanzen. Es war eine helle Freude.

Ein großer Dank geht an unsere kommissarische Vorsitzende, die das Fest wieder mit viel Liebe organisiert und geleitet hat, sowie an alle ehrenamtlich Engagierten, die dieses Fest durch ihre tatkräftige Unterstützung ermöglicht haben.

Marion Gierlich





Die Renaissance der Neugierde: Wieder zum Kind erwacht

Viele Seniorinnen und Senioren erleben im Ruhestand eine unerwartete Rückkehr zur Neugierde, die sie seit ihrer Kindheit vielleicht nicht mehr gespürt haben. Diese neu erwachte Neugierde kann eine Quelle der Freude und des Wachstums sein, auch wenn sie nicht immer ohne Herausforderungen kommt. Während einige diese Phase als Zeit der Freiheit und des Lernens empfinden, stehen andere vor gesundheitlichen oder sozialen Schwierigkeiten, die ihre Möglichkeiten einschränken. Trotzdem bieten kleine, erreichbare Ziele und Aktivitäten die Chance, das Gefühl der Neugierde wiederzubeleben.



Neugierde als Chance und Herausforderung

Im Alter neue Interessen zu entwickeln oder alte Leidenschaften wiederzuentdecken, kann sowohl bereichernd als auch anspruchsvoll sein. Viele Senioren stehen vor gesundheitlichen Problemen oder kämpfen mit Einsamkeit, die die Freude am Neuen dämpfen kann. Doch auch in kleinen Schritten kann die Neugierde zurückkehren. Selbst wenn körperliche oder mentale Einschränkungen bestehen, gibt es viele Wege, aktiv zu bleiben und das Leben weiterhin als spannendes Abenteuer zu erleben.

Kleine Schritte, große Wirkung

Die Rückkehr zur kindlichen Entdeckerfreude muss nicht bedeuten, große Projekte in Angriff zu nehmen. Oft reichen schon kleine Veränderungen: das Ausprobieren eines neuen Rezepts, ein Spaziergang an einem unbekanntem Ort oder das Erlernen einer neuen Technik am Computer. Auch Aktivitäten wie Gymnastik, Tischtennis, Schach oder das Erlernen einer neuen Sprache können helfen, Körper und Geist zu stimulieren. Diese Aktivitäten fördern nicht nur die geistige und körperliche Gesundheit, sondern bieten auch soziale Kontakte und ein Gefühl der Gemeinschaft.

Achtsamkeit und Selbstakzeptanz



Foto: Sergio Kian

Es ist wichtig, die eigenen Grenzen zu akzeptieren und sich nicht mit einem übertrieben positiven Bild des Alters unter Druck zu setzen. Neugierde bedeutet nicht, ständig aktiv sein zu müssen. Manchmal ist es auch einfach das Interesse an einem guten Buch oder einem tiefen Gespräch, das das Gefühl der Entdeckung nährt. Diese Achtsamkeit gegenüber den eigenen Bedürfnissen und Fähigkeiten kann helfen, eine Balance zu finden zwischen dem, was möglich ist, und dem, was man sich wünscht.

Fazit: Neugierde neu entdecken

Die Wiederentdeckung der Neugierde im Alter kann eine Quelle der Freude und des Wachstums sein, auch wenn sie nicht immer groß oder perfekt ist. Es geht darum, sich kleine Momente des Staunens zu erlauben und das Leben in einem neuen Licht zu sehen. Jeder kleine Schritt zählt, und das Gefühl, wieder ein bisschen wie ein Kind die Welt zu sehen und am Leben teilzunehmen, ist trotz aller Herausforderungen eine wertvolle Bereicherung.



Hanf / Cannabis

in der Medizin wieder neu entdeckt - ist eine der ältesten anspruchslosen Heil- und Nutzpflanzen der Erde

Hanf hat eine lange und spannende Geschichte. Bereits vor 12.000 Jahren im alten China, später in Persien, Indien, Ägypten und im alten Rom kannte man die Vielseitigkeit dieser Pflanze. Sie wurde u.a. eingesetzt als Nahrungsmittel, Medizin, Rohstoff, Baustoff, und sogar Papier stellte man daraus her. Christoph Kolumbus segelte im Jahr 1492 mit Segeltüchern und Tauen aus Hanf nach Amerika.

Die Pflanze war so wichtig, dass einige Länder die Bevölkerung zum Anbau verpflichteten.

Bereits Hildegard von Bingen (Klostermedizin) und der englische Botaniker und Apotheker John Parkinson berichteten über die Vorteile des Hanfs in der Medizin.

Nachdem der Hanf seit den 1920er Jahren v.a. aufgrund wirtschaftspolitischer Gründe (Konkurrenz zu Erdöl und Baumwolle) verboten war, wird Cannabis nun wiederentdeckt und vielfach wissenschaftlich erforscht. Die wichtigsten Inhaltsstoffe sind die Cannabinoide wie Cannabidiol (CBD) und Tetrahydrocannabinol (THC).

Auf unserem Informationsabend in der KSG am 19.07.24 wurde uns von Herrn Prof. Robert Gorter, Dr. Simon Schmid und Falk Altenhofer ausführlich und kompetent die Wirkungsweise des CBD-Öls erläutert.

Nach mehr als achtunddreißig Jahren Klinikerfahrung entwickelte Dr. Robert Gorter den im Medical Center Cologne angewandten Krebsbehandlungsansatz, der auf immunfördernden Therapien basiert. Dr. Gorter überlebte selbst eine weit fortgeschrittene Krebserkrankung und war vier Jahre ärztlicher Direktor im Bereich AIDS-Behandlung und -Forschung an der University of California in San Francisco (UCSF). www.gorter-model.org/DE/

*Dr. Simon Schmid promovierte im Bereich Gesundheitspsychologie zum Thema: *Integrativer Umgang mit psychoaktiven Substanzen.**

www.thalia.de/shop/home/artikeldetails/A1068267795

Falk Altenhofer, Hanfanbau - CBD-Öl-Verkauf



Das reine CBD Öl wird als Medizin und nicht als Droge eingesetzt. Man braucht sich auch nach längerer Einnahme nicht "rauszuschleichen", kann das CBD-Öl einfach nach Besserung des Gesundheitszustandes wieder absetzen. Es soll viele Entzündungen im Körper lindern (z.B. rheumatische Beschwerden oder Alzheimer), äußerlich als Tinktur zum Auftragen auf schmerzende Stellen hat es eine ähnliche Wirkung. Der psychoaktive Bestandteil der Hanfpflanze, das THC, ist vor allem bei Schmerzen, aber auch psychischen Beschwerden angezeigt und hat das Potential, viele Schmerzmittel und Psychopharmaka zu ergänzen, zu reduzieren oder gar zu ersetzen. Es ist wohl ein großartiges Mittel, welches in einem breiten Spektrum von Krankheiten eingesetzt werden kann.

CBD kann man mittlerweile in Apotheken und Drogerien kaufen oder auf Privatrezept vom Arzt verschreiben lassen.

Alle Personen waren begeistert über die vielfältigen Erklärungen, Beispiele, Informationen und Einsatzmöglichkeiten des CBD-Öls aus der Hanfpflanze.

Ilse Patet / Dr. Simon Schmid

Wir suchen schnellstmöglichst eine/n ehrenamtliche/n

1. Vorsitzende/n (m/w/d)

Über uns:

Die KSG Kölner Seniorengemeinschaft e.V. wurde vor fast 50 Jahren gegründet und erfreut sich bis heute großer Beliebtheit. Unser Verein hat ca. 400 Mitglieder. Seit 10 Jahren ist das Uni-Center nun Zentrum unseres Vereinslebens, und das Kurs- und Veranstaltungsangebot hält die KSG lebendig und spricht alte wie neue Mitglieder gleichermaßen an.

Wir bieten:

- eine interessante, verantwortungsvolle und abwechslungsreiche Tätigkeit
- ein nettes, engagiertes und kollegiales Vorstandsteam
- Räumlichkeiten mit guter Verkehrsanbindung
- einen lebendigen Verein mit Bildungs-, Bewegungs- und Freizeitangeboten

Ihre Aufgaben:

Vorbereitung und Leitung von:

- Vereinsversammlung
- Sitzungen des Vorstandes
- Bürositzungen usw.
- Überwachung und Durchführung der Vereinsversammlungs- und Vorstandsbeschlüsse

Vertretung des Vereins bei:

- Kontakte mit anderen Vereinen und Verbänden
- Hat Erfahrung in Projektmanagement
- Veranstaltungen anderer Vereine
- Identifiziert sich mit den Zielen und Aufgaben des Vereins
- Hat Führungs- und Organisationserfahrung
- Hat Erfahrung im Projektmanagement
- Kann strategisch denken
- Ist offen für Neues
- Kann motivieren und delegieren
- Ist entscheidungsfreudig
- Bewahrt Gesamtsicht

Bewerbung bitte an:

KSG Kölner Seniorengemeinschaft e.V.
Luxemburger Str. 136, 50939 Köln
Oder per Mail: info@koelner-senioren.de

Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung und darauf, Sie kennenzulernen!



Wissenschaft in Kölner Häusern

Liegt das Altern in den Genen?

Warum manche Menschen über 100 Jahre alt werden und andere nicht.

Warum manche Menschen gesünder altern als andere, hängt auch mit unseren Erbanlagen, den Genen, zusammen. Dr. Joris Deelen vom Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns erklärt, welche Gene für ein gesundes Altern und ein besonders langes Leben verantwortlich sein könnten und wie er die Wirkung dieser Gene auf Prozesse im Körper untersucht. Außerdem geht er darauf ein, wie wir unser Altern aktiv beeinflussen können.

Über den Referenten:

Dr. Joris Deelen studierte von 2003 bis 2014 biomedizinische Wissenschaften an der Universität Leiden in den Niederlanden und arbeitete als Postdoktorand am Leiden University Medical Center unter der Leitung von Eline Slagboom.

Veranstalter: Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns / Kölner Senioren-Gemeinschaft

Wann: **Mo. 07.10.2024, 17:00 - 18:30 h**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Eintritt frei (Spenden erwünscht)

Weitere Info Internet: https://koelner-wissenschaftsrunde.de/kwr_termine/liegt-das-altern-in-den-genen/

Anmeldung: KSG, Telefon 0221 - 42 10 23 30

Text und Infos aus der obigen Internetseite

Workshop - Weihnachtskarten selbst gemacht

am Fr. 29.11.2024, 14:00 - 17:00 h

Zu Weihnachten feiern wir das Fest der Liebe und der Geburt Jesu. Gerne sind wir da auch kreativ und bedenken unsere Lieben mit kleineren und größeren Aufmerksamkeiten. Gemeinschaft, Herz und Schaffensfreude sind im Advent angesagt!

Wie wäre es mit künstlerisch gestalteten Weihnachtskarten?

Melden Sie sich an! (siehe auch Seite 21)

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Künstlerin und Kunstpädagogin Maria Geray zeigt sämtliche möglichen Schritte für die Schaffung individueller Weihnachtskarten und begleitet und unterstützt Sie beim künstlerischen Prozess.



Bild: www.bastelideen.info

Material zum Mitbringen: Kalender- oder Posterblätter aus weißem, glänzendem (cellophaniertem) Papier mit unbedruckter Rückseite, schwarze Wasserfarbe, Pinsel, Wassergefäß

Material, das bei Bedarf gegen Selbstkosten gestellt wird: Blanko-Karte zum Aufkleben des eigenen Bildes und Umschlag, Aufkleber

Leitung: Maria Geray



Weihnachts-Feier

Samstag, 07.12.2024, ab 14:30 h

Und wieder geht ein Jahr zur Neige - Weihnachten steht vor der Tür!

Wir möchten mit Mitgliedern und Freunden ein paar gemütliche Stunden verbringen.

Bei Kaffee, Kuchen, Plätzchen und weiteren Überraschungen geht die Zeit miteinander sicher wieder viel zu schnell vorbei.

Gerne bereichern Sie unser Buffet mit Selbstgebackenem, worüber wir uns sehr freuen.

Spenden zwischen € 5,00 - € 10,00 erwünscht.

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

Vortrag von Prof. Dr. R. Drux am Di. 08.10.2024, 19:00 h

Univ.-Prof. [em] Dr. Rudolf Drux, Köln, hält einen Vortrag über das Thema:

„Es wird ein Mensch gemacht.“ Goethes Homunkulus und seine Nachkommen in Literatur und Wissenschaft

Die Homunkulus-Figur, die Goethe unter Rückgriff auf Rezepturen der Alchemie mit altersweiser Ironie in seinem letzten großen Werk, Faust II, gestaltet hat, ist seit ihrem Erscheinen als recht „dunkel“ empfunden und demzufolge ganz unterschiedlich verstanden worden.

Einige der Vorstellungen, die sich mit dem in der Retorte gezeugten ‚Menschlein‘ verbinden, zeichnet der Vortrag nach und verfolgt zudem sein Fortleben in der (zumeist satirischen) Literatur von K. Immermann bis E. Kästner. Darüber hinaus sucht er darzulegen, wie diese fiktive Gestalt mit Mitteln der Reproduktionsmedizin, vornehmlich durch die In-vitro-Fertilisation, in unsere Lebenswelt gelangt ist und umfassende ethische Debatten ausgelöst hat.

Dazu sind Sie herzlich eingeladen.(s.S.27)



Professor Dr. Rudolf Drux, Emeritus der Universität zu Köln, hat sein Fachgebiet ‚Neuere deutsche Literaturgeschichte und Allgemeine Literaturwissenschaft‘ über 40 Jahre lang in Forschung und Lehre engagiert und erfolgreich vertreten.

Sein o.a. Vortrag geht auf eine Lehrveranstaltung an der Kölner Uni über ‚Leben aus dem Labor. Zur Retortenzzeugung in der Literatur und ihrer Kulturgeschichte‘ im Sommersemester 2014 zurück, der die Philosoph. Fakultät den Preis für die „best-evaluierte Vorlesung“ zuerkannte.

Ballett-Gymnastik für Senior*innen

Warum ist Ballettgymnastik auch für Senior*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 stärken das allgemeine Wohlbefinden.

Also besuchen Sie uns bald und überzeugen Sie sich selbst! Wir freuen uns auf Sie!

Marie Stehr



Gerd Schinkel: Vom Radiojournalisten zum zeitkritischen Liedermacher

Gerd Schinkels musikalische Reise begann in den frühen Siebzigern, einer Zeit tiefgreifender politischer und sozialer Veränderungen. Inspiriert durch die Liedermachertradition und motiviert durch seinen journalistischen Hintergrund, entwickelte er eine einzigartige Fähigkeit, Nachrichten und gesellschaftliche Entwicklungen in kraftvolle Lieder zu übersetzen. Seit mehr als einem halben Jahrhundert prägt Gerd Schinkel durch seine Lieder und sein Engagement für gesellschaftliche und politische Themen die deutsche Musikszene. Als ehemaliger politischer Radio-Journalist im öffentlich-rechtlichen Rundfunk hat er dort bis zum Sommer 2013 berichtet, bevor er sich entschloss, seine Karriere als freischaffender Künstler fortzusetzen. Seitdem nutzt Schinkel die Bühne, um auf aktuelle Ereignisse zu reagieren und seine Unterstützung für zivilgesellschaftliche Bewegungen auszudrücken. Ob es um den Widerstand gegen fossile Brennstoffe oder um Unterstützung für Friedensinitiativen geht – Schinkel singt, um zu bewegen und zu motivieren.

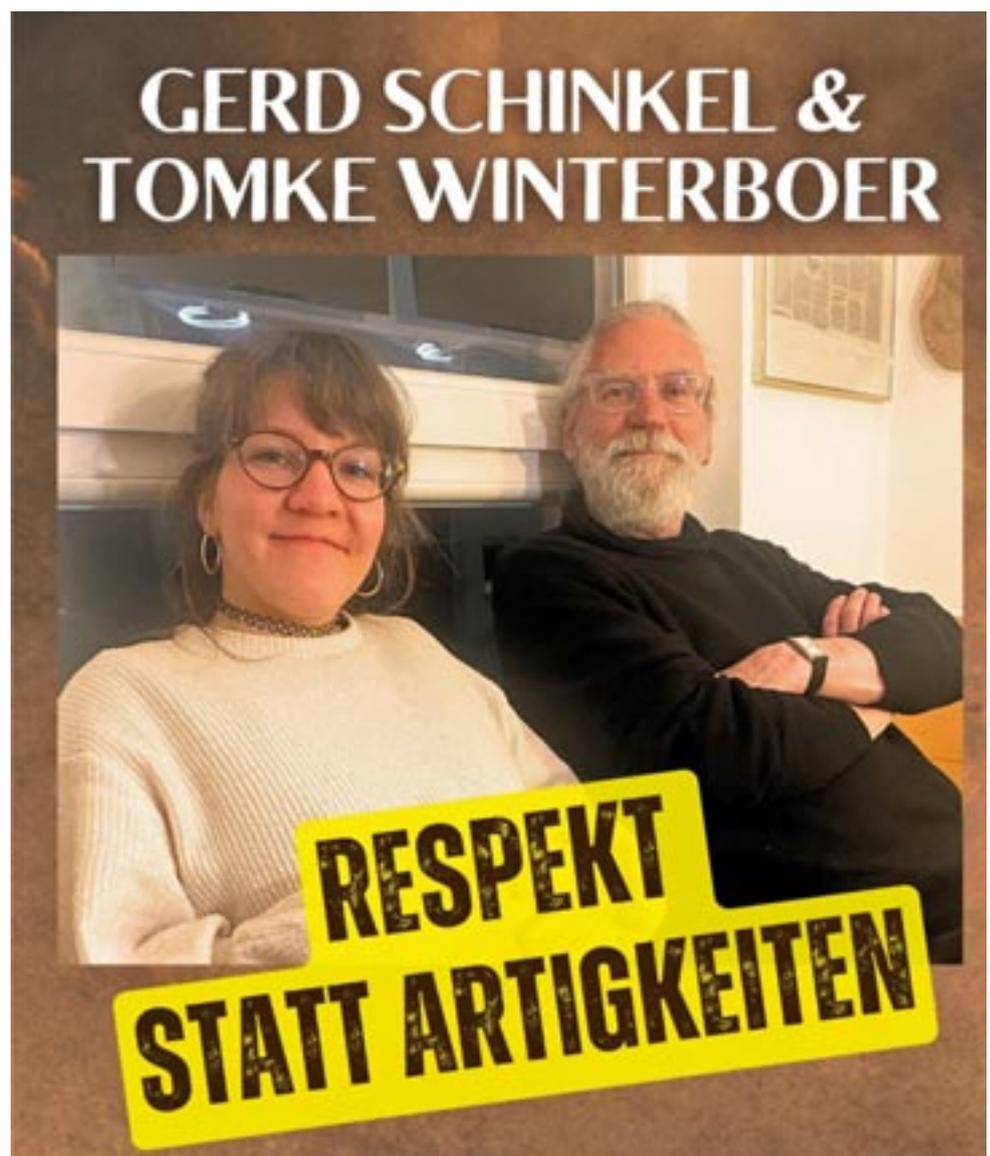
In jüngerer Zeit hat Schinkel begonnen, die Bühne mit Tomke Winterboer zu teilen, einer jungen Künstlerin aus dem Emsland. Nach österreichischen Bergen, ostfriesischen Weiten und finnischen Seen lebt sie nun in Köln. Winterboer, geboren 1993, bringt frische Perspektiven und Lieder sowohl in deutscher als auch in englischer Sprache in das Duo-Projekt ein. Nun teilen und vertiefen sie ihr musikalisches und politisches Engagement gemeinsam.

Diesen Herbst bieten sie ein besonderes Konzert mit dem Programmtitel „Respekt statt Artigkeiten“ an, das am Sonntag, 24. November 2024 in der KSG stattfinden wird.

In diesem Konzert präsentieren Schinkel und Winterboer Lieder ausschließlich über bemerkenswerte Frauen, die Schinkel im Laufe seines Lebens beeindruckt haben. Diese Lieder sind mehr als nur Porträts - sie sind Hommagen an Frauen, die vielleicht nicht weltbekannt sind, aber dennoch außergewöhnliche Lebenswege beschritten haben.

„Respekt statt Artigkeiten“ lädt die Zuhörerinnen und Zuhörer dazu ein, die Geschichten dieser Frauen durch inhaltlich berührende Lieder neu zu erleben. Lassen Sie sich davon faszinieren, wie Gerd Schinkel und Tomke Winterboer durch ihre Musik Respekt und Anerkennung für bemerkenswerte Frauen zum Ausdruck bringen. (siehe auch die Anzeige Seite 27)

Kamilla Bachtiosina





Herbstmenü

(für 6 Personen)

Chinakohlsalat * Kürbiseintopf * Gebackener Camembert

Zutaten:

Chinakohlsalat:

- 1 Chinakohl (mittelgroß)
- Cherry-Tomaten
- grüne Oliven
- 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Dose Mandarin-Orangen

- Olivenöl
- Balsamico Essig (hell)
- Senf, Salz und Pfeffer, al Gusto

Kürbiseintopf:

- 1 großer Butternut/Hokkaido-Kürbis
- 300 g frische Champignons
- 2 Zucchini
- 2 große Paprika (rot und grün)
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- 3 große Knoblauchzehen
- 2 l Gemüsebrühe
- 1 Dose geröstete Erdnüsse

- Olivenöl
- Kräuter der Provence
- Maggi-Würze
- Salz, Pfeffer und Senf (mittelscharf)

Gebackener Camembert:

- 6 fertig-panierte Camembert-Stücke.
- 1 Glas Preiselbeer-Marmelade
- 1 Granatapfel
- Orangensaft (100%)
- Thymian und Pfeffer.

Zubereitung:

Chinakohlsalat:

Den Kohl in 3-4 cm große Scheiben und dann diese in 3 Spalten quer schneiden. Waschen und mit der Salatschleuder die Flüssigkeit entfernen.

Dann die Tomaten und Oliven halbieren, die Paprika in dünne Streifen und die Hälfte der Zwiebel klein schneiden.

Alles mit dem Kohl zusammenmischen. Mit einer beliebigen Menge Olivenöl, Balsamico-Essig, Senf, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Mandarinen (ohne Sirup) vorsichtig daruntergeben.

Kürbiseintopf:

Den Kürbis halbieren, Kerne entfernen und in mehrere große Stücke schneiden (ohne zu schälen!). Mit der Gemüsebrühe weich kochen und danach grob pürieren.

Währenddessen Champignons waschen, trocknen und vierteln. Zucchini klein würfeln, Paprika in dünne Streifen, Zwiebeln und Knoblauch sehr klein schneiden. Alles mit etwas Olivenöl in einer großen Pfanne andünsten und mit Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Mischung unter die Kürbis-Creme geben, mit dem Stabmixer teilweise grob pürieren und die Suppe kurz aufkochen. Mit Maggi-Würze und Senf abschmecken.

Beim Servieren jede Portion mit einigen Erdnüssen in der Mitte garnieren.

Gebackener Camembert:

Camembert-Stücke braten oder backen, gemäß Anleitung auf der Packung.

Für die Sauce: in einem Topf die Marmelade mit Thymian, Pfeffer und genügend Orangensaft vermischen, bis eine dicke Flüssigkeit entsteht. Dann erwärmen und die Sauce auf die Käsestücke gießen. Mit Granatapfelkernen garnieren.

GUTEN APPETIT!



www.dialog-reisen.koeln

Kölner Einblicke und Städtefahrten

... speziell für unsere Mitglieder!

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



© Landtag NRW

Besuch im Düsseldorfer Landtag (Angebot Nr. 24 – 3)

Politik für Köln und NRW – made in Düsseldorf

Donnerstag, 14. November 2024

Abfahrt gegen 13.00 Uhr vom Kölner Hauptbahnhof

Rückkehr gegen 20.00 Uhr in Köln

Preis: 15 € (für KSG-Mitglieder 13,- €, zudem weitere Ermäßigung mit Deutschland-Ticket)

Da Kölner Anliegen auch im Landtag verhandelt werden, fahren wir nach Düsseldorf, nehmen an einer Plenarsitzung teil, sprechen mit unserem Landtagsabgeordneten Florian Braun, besichtigen das eindrucksvolle Landtagsgebäude und stärken uns mit Kaffee und Kuchen.

Vorankündigung weiterer Reisen und Veranstaltungen im kommenden Jahr:

- Besuch des Zentrums für Luft- und Raumfahrt in Köln-Porz
- Führung auf dem Melatenfriedhof
- Führung durch das Ford-Werk in Köln-Niehl
- Studienreise vom 13. – 23. Mai 2025 nach Albanien
- Städtereise vom 1. – 4. September 2025 nach Rotterdam und Delft
- Studienreise in den Herbstferien 2025 nach Ägypten

Weitere Auskunft und Bilder vergangener Reisen finden Sie auf unserer Homepage: www.dialog-reisen.koeln sowie bei Klaus Zimmermann (mob.: 0162 2325835 oder E-Mail: dialog-reisen.koeln@gmx.de).

Mit Freu(n)den unterwegs

-

Wir freuen uns auf Sie!

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

Anmeldung: Angebot Nr. 24 – 3 Düsseldorfer Landtag (Anmeldeschluss: 5. Oktober 2024)

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

Name/n:

Straße/PLZ/Ort:

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

KSG-Mitglied: ja/nein*

Deutschland-Ticket: ja/nein*

Datum

Unterschrift

Humor hilft immer - Humor kann heilsam sein!

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

ein Thema, das mich und viele andere ältere Menschen umtreibt, ist die Frage, ob wir mit Humor oder Ironie gemeinsam gegen die *"Tücken altersbedingter Einschränkungen und deren psychische Folgen etwas bewirken können?"*

Da fiel mir doch ein Artikel im Senioren-Ratgeber der Apotheken-Rundschau in die Hände, genau dieses Thema wissenschaftlich behandelt. Sie werden jetzt vielleicht sagen, lieber Himmel, Senioren-Ratgeber, weil Sie sich nicht zu dieser Altersgruppe zählen, was soll ich damit. Generell ist er lehrreich für alle Altersgruppen, die lernen müssen, mit Krankheiten und Einschränkungen umzugehen. Drum weiter angepasst: Der Arzt und Moderator Eckart von Hirschhausen hat 2008 eine Stiftung "Humor hilft heilen" gegründet und gibt als fachlicher Leiter ausserdem Workshops.

Doch zurück zu uns Senior*innen, die immerhin die grösste Altersgruppe in unserem Land darstellten. Die *Abnahme der körperlichen Unversehrtheit*, obwohl wir doch noch am Leben aktiv teilnehmen wollen und nicht verzweifeln möchten, treiben uns immer öfter in Depressionen, die uns den Lebensabend vermiesen.

Es gibt sogar ein Forschungsprojekt, ein *Deutsches Institut für Humor*, dessen Leiterin Frau Eva Ullmann sich mit dem *"Wissen um die Heilkraft des Humors"* beschäftigt. Sie wirbt für die *unterschätzte Kraft* des Humors oder der Selbstironie, einer Fähigkeit, die den Blickwinkel ändern kann. Doch erst einmal fragen wir: **"Was ist eigentlich Humor?"**

Humor ist nicht gleichzusetzen mit Komik! Er ist vielmehr eine Haltung dem Leben gegenüber, so der Klinikclown Gaucho, der den kranken Kindern mehr als nur ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Gerade wenn es im Leben wenig sonnige Tage gibt, hilft Humor. *Innerlich einen Schritt beiseite zu treten - denn Humor schafft nicht nur Distanz zu seinem Leiden, sondern auch Nähe.*

Ein *wertschätzender Humor im Miteinander* wirkt wie ein *soziales Schmiermittel* im Austausch mit anderen Menschen, mit denen wir darüber reden, und uns oft mit Ironie und einem Augenzwinkern darüber unterhalten, was denn noch geht oder was nicht. Im Gespräch unter Gleichgesinnten oder Betroffenen

fragen wir nicht mehr, hast Du auch das und dies und jenes und oft lachen wir und sagen: "Frag lieber, was ich nicht habe". Witze werden gemacht wie: "Naja, wenn Du morgens aufwachst und hast keinerlei Schmerzen mehr, dann liegst du wahrscheinlich schon unter der Erde... Ich antworte oft, wenn ich nach meinen Wanderfähigkeiten gefragt werde, und ich keine Geschichte von meinen vielen Operationen erzählen möchte: "Ach weisst Du, ich habe mehr Schrauben und Metall in meinem Körper als Knochen. Wenn ich durch eine Flughafenschleuse gehe, gibt es Sirenenalarm! Und schon haben wir etwas zu lachen. Ich nenne es Galgenhumor - halleluja.

Meine Poeten-Freundin Helga Wessel hat zu diesem Thema eines ihrer typischen Reimgedichte mit dem Titel: "Galgenhumor" Verfügung gestellt, welches ich hier einfüge, und was Sie, liebe Leser*innen, zum Schmunzeln bringen wird.

Galgenhumor

Eine kleine Frau im Ohr
flüstert, was ist Galgenhumor?

Ich habe recherchiert,
und so erfahren, was passiert,
wenn jemand in einer ernsten Situation
sich versteckt hinter gespielterm Hohn.

Ein besonderer Humor, wenn man trotzdem lacht,
obwohl es rechts und links fürchterlich kracht.

Euer Mitleid brauche ich nicht,
der Galgenhumor zu ihr spricht.
Es ist Humor auf dem Weg zum "Galgen",
da kann man noch versuchen zu balgen.

Bloss keine Schwäche zeigen,
ein Verurteilter macht sich das zu eigen,
auf eine humoristische, ironische Weise,
der eine laut, ein anderer etwas leise.

Bei einigen ist es ein Lebensmuster,
doch bleib bitte bei deinen Leisten, Schuster.
(Helga Wessel)

Ein Hoch auf die Ehrlichkeit und Selbstakzeptanz!



Auch das Arzt- / Patienten-gespräch kann mit einer Prise Humor wesentlich entspannter werden, was uns diese Karikatur im Seniorenratgeber zeigt.

"Sitzt ein Patient vor der Ärztin und legt sein schmerzendes Bein zur Diagnose in ihren

Schoß. Die Ärztin: "Die Schmerzen im rechten Bein sind *altersbedingt!*" Der Patient daraufhin: Das kann nicht sein, mein linkes Bein ist genauso alt und tut nicht weh.

Merken Sie, liebe Leser*innen, wie es leicht um ihre Mundwinkel zuckt?

Ich persönlich sage mit meinen 80 Jahren oft beim Arztbesuch auf die Frage: Erst die guten oder weniger guten Nachrichten? Die guten natürlich, generell sind die Untersuchungen positiv bzw. negativ. Nichts Neues an der Front! Und wir grinsen beide etwas entspannter.....und ich daraufhin: "Prima, da hab ich ja noch echte Überlebenschancen!!!"

Doch nun zurück zur Wissenschaft:

Die Psychiaterin und Psychotherapeutin Professorin Barbara Wild beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Wirkung von Humor. Heiterkeit löst auch etwas in unserer Seele. Sicher ist: "Wer lacht, kurbelt die Ausschüttung bestimmter Hormone an, z.B. das Kuschel- und Bindungshormon Oxytocin.

Gemeinsam zu lachen schweißßt also tatsächlich zusammen. Man konnte zudem nachweisen, dass Endorphine freigesetzt werden. *Die Glückshormone fluten den Körper nicht nur*, wenn man vor sich hin kichert, auch viel später lindert Humor sogar Schmerzen, wie Versuche zeigen: Lachen wirkt gegen Stress! Humor kann sogar ein wirksamer Bestandteil der klinischen Therapie sein! Nachweisbar wurde mit

einem speziellen Humortraining der Stresspiegel gesenkt, und die Beschwerden liessen nach. Das Stresshormon Cortisol wurde eingedämmt! Humor macht also das Leben nicht nur leichter, er ist rundum gesund.

Ein Tipp: Begeben Sie sich in die Gesellschaft von Menschen, die das Leben leichter nehmen. Es wird empfohlen, für die sog. Humorpflege ein Tagebuch zu schreiben und erst einmal alle kleinen Geschichten aufzuschreiben, die schön oder lustig oder auch von Emphathie erfüllt sind.

Es braucht also auch Mut zur Unvollkommenheit und zur Lächerlichkeit zu haben und sich nicht zu genieren. Das hebt unser Selbstwertgefühl: **Ein Hoch auf die Ehrlichkeit und Selbstakzeptanz!**

Ich persönlich arbeite jeden Tag daran, mich selbst neu zu erfinden und nicht in Selbstmitleid zu verfallen ob der Tatsache, dass vieles eben nicht mehr geht. Im Gegenteil, ich bin dankbar, dass ich überhaupt 80 Jahre werden durfte. Drum nutzen wir die Zeit, die bleibt, und vernetzen uns mit anderen Menschen, denn - wie heisst es so schön: **"GEMEINSAM SIND WIR STARK!"**

Ich hoffe, dass ich Ihnen mit diesem Artikel Mut, Freude und Hoffnung gegeben habe, um über den Tellerrand unserer eigenen Lebenssuppe hinausschauen zu können.

LACHEN IST DIE BESTE MEDIZIN, das sagt unsere Redakteurin Marion Gierlich



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

- 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 / www.koelner-senioren.de (Änderungen vorbehalten.)

KSG Veranstaltungsprogramm Oktober - Dezember 2024

- **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 | Cziczor, Ingrid | Uni-Center | Mo | 10:00 | 11:00 | 25/ | 94,50 |
| 330204x | Gymnastik | Cziczor, Ingrid | Uni-Center | Mo | 11:15 | 12:15 | 25/ | 94,50 |
| 410701 | Fit für 100 | Stein, Berit | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Di | 12:00 | 13:00 | 25/ | 94,50 |
| 330501 | Fit am Feierabend | Schoser, 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 Gymn. | Wegelin-Küpper, Claudia | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Do | 09:45 | 10:45 | 25/ | 94,50 |
| 330207x | Ballettgymnastik | Stehr, Marie | Uni-Center | Do | 11:30 | 12:30 | 25/ | 94,50 |
| 410702 | Fit für 100 | Stein, Berit | TTC Rot-Gold Köln e.V. | Do | 15:00 | 16:00 | 25/ | 94,50 |
| 330206 | Fit u.Vital in den Tag | Cziczor, Ingrid | Uni-Center | Fr | 10:00 | 11:00 | 25/ | 94,50 |
| 330205 | Fit u.Vital in den Tag | Cziczor, Ingrid | Uni-Center | Fr | 11:15 | 12:15 | 25/ | 94,50 |
| 770702 | Gesund + Mobil Gymn. | Rückert, Susanne | TGC Rot-Weiß Porz e.V. | Fr | 09:00 | 10:00 | 25/ | 94,50 |
| 770704 | Gesund + Mobil Gymn. | Rückert, Susanne | TGC Rot-Weiß Porz e.V. | Fr | 10:15 | 11:15 | 25/ | 94,50 |

ENTSPANNUNG/YOGA & TAICHI

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

BEWEGUNG & TANZEN

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

AQUAFITNESS

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

Ferienzeiten in den Bädern: Ossendorf 23.09. - 06.10.2024

TISCHTENNIS

| Kurs-Nr. Kurs | Ansprechpartner/in | Ort | Ta | Von | Bis | Mgl/Nmgl | € |
|--------------------|--------------------|------------------------|----|-------|-------|----------|---|
| 412001 Tischtennis | Schmitt, Angela | 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 | Schmitt, Angela | 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 | € |
|--------------------|---|------------------------------|-----|-------|-------|----------|-----|
| 336501 Theaterkurs | Buurmann, Gerd | Uni-Center | Di | 15:00 | 16:30 | 65/ | 110 |
| --- | offener Gesprächskreis Lübke, A. / Straßburger I. | Uni-Center, 2.u.4.Di.i.Monat | Di | 15:00 | 17:00 | 0/ | 5 |
| 336401 Singkreis | Cohen, Christiane | Uni-Center | Mi | 16:00 | 17:30 | 25/ | 40 |
| --- | offener Spielekreis | je. 1.u.3.Mittwoch i.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 | N.N. | Uni-Center | Di | 15:30 | 17:00 | 40/ 94,50 | |

KARTEN - & BRETTSPIELENmgl: pro Pers.
u. Termin

| Kurs-Nr. Kurs | Ansprechpartner | Ort | Tag | Von | Bis | Mgl/Nmgl | € |
|---------------------------------------|-----------------|------------|-----|-------|-------|----------|---|
| 337501 Bèsigue <i>im Aufbau</i> | Stehr, Marie | Uni-Center | Mi | 11:00 | 12:15 | 0/ 5 | |
| 337402 Skat <i>im Aufbau</i> | Geschäftsstelle | 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 | |
| 337101 Doppelkopf <i>im Aufbau</i> | Geschäftsstelle | Uni-Center | Do | 14:00 | 17:00 | 0/ 5 | |
| 337201 Schach <i>im Aufbau</i> | Dase, Hubert | Uni-Center | Fr | 13:00 | 16:00 | 0/ 5 | |

BRIDGE - Turniere

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

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 Konversat. 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 Wiedereinsteiger | Schmolke, Hannelore | Uni-Center | Mi | 17:45 | 19:15 | 40/ 94,50 | |
| 338202 Französisch Konversat. I | Stehr, Marie- Edwige | Uni-Center | Do | 10:00 | 11:30 | 40/ 94,50 | |
| 338301x Italienisch im Aufbau | | 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 | |
| 339821 PC-Workshop <i>auf Anfrage</i> | Polovets, Anna | Uni-Center | | | | | |
| Smartphone-Kurs - | | | | | | | |
| 339121 Anfänger <i>auf Anfrage</i> | Polovets, Anna | Uni-Center | | | | | |

WANDERN Sonntag, Donnerstag

das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

| Wanderweg | ca.km | ca. h | Leitung | Termine |
|--|-------|-------|------------------|-------------|
| Durch den Königsforst nach Kleineichen. Einkehr im Landgasthof Heideblick in Kleineichen | 10 | 2,5 | Ursula Starmanns | So 13.10.24 |
| Kürten – Waldmühle – Hungenbach – Olpermühle – Dellling (Einkehr) – Biesenbach - Splash Bad Kürten | 12,5 | 4 | Wolfgang Maskos | Do 24.10.24 |
| Honrath Bf. – Jexmühle – Gammersbacher Mühle – Oberscheid – . Golfplatz Schloss Auel (Einkehr) – Honrath Bf.. Ab Schloss Auel Rückfahrt möglich, dann ca. 10 km Weglänge. | 13 | 4 | Wolfgang Maskos | Do 07.11.24 |
| Odenthal – Höffe –Grünenbäumchen – Herrenstrunden (Einkehr) – Dombach – Bergisch Gladbach Sonnenweg. Ab Herrenstrunden Rückfahrt möglich, dann ca. 8,5 km. | 12,5 | 4 | Wolfgang Maskos | Do 21.11.24 |
| Entlang Obersee, Untersee, Franziskussee, Liblarer See nach Liblar (Einkehr in Alt Liblar) | 12,5 | 3,5 | Ursula Starmanns | So 01.12.24 |
| Es kann nach der Mittagspause auch der Bus genommen werden. | | | | |
| Breite – Hartkippen – Bensberger See – Refrath (Einkehr) - Thielenbruch Ab Refrath Rückfahrt möglich, dann ca. 8,5 km. | 13 | 4 | Wolfgang Maskos | Do 12.12.24 |
| Waldbaden, Wanderung durch den Beethovenpark Treffpunkt Klettenbergpark, KVB-Haltestelle 18 | 5-7 | 3,5 | Dr. Simon Schmid | s.S. 27 |

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

Weihnachtskarten-Workshop

Zu Weihnachten feiern wir das Fest der Liebe und der Geburt. Gerne sind wir da auch kreativ und bedenken unsere Lieben mit kleineren und größeren Aufmerksamkeiten. Gemeinschaft, Herz und Schaffensfreude sind im Advent angesagt!

Wie wäre es mit künstlerisch gestalteten Weihnachtskarten? Melden Sie sich an!

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Die Künstlerin und Kunstpädagogin Maria Geray zeigt sämtliche möglichen Schritte für die Schaffung individueller Weihnachtskarten und begleitet und unterstützt Sie beim künstlerischen Prozess. (s.S. 11)

Material zum Mitbringen: Kalender- oder Posterblätter aus weissem, glänzendem (cellophaniertem) Papier mit unbedruckter Rückseite, schwarze Wasserfarbe, Pinsel, Wassergefäß

Material, das bei Bedarf gegen Selbstkosten gestellt wird: Blanko-Karte zum Aufkleben des eigenen Bildes und Umschlag, Aufkleber

Leitung: Maria Geray
Wann: **Fr. 29.11.2024, 14:00 - 17:00 h**
Wo: KSG - Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten: Mitgl. € 5,00 / Nichtmitgl. 10,00
 Mindestteilnehmerzahl: 10



Bild: www.bastelideen.info

**Alles auf
einen Blick!****TERMINPLAN**Zwecks besserer Planung **Anmeldung erbeten, Tel. 0221 - 42 10 23 30****4. Quartal**

| | | | |
|-----------------------|----------------|---|--|
| Fr. 27.09.2024 | 13:00 h | Tag der offenen Tür | |
| Mi. 02.10.2024 | 15:00 h | Offener Spieletreff | |
| So. 06.10.2024 | 14:30 h | Finissage | Maria Geray |
| Mo. 07.10.2024 | 17:00 h | Wissenschaft: Liegt das Altern in den Genen? | Dr. Joris Deelen, Max-Planck-Institut |
| Di. 08.10.2024 | 15:00 h | Offener Gesprächskreis | A. Lübke / I. Straßburger |
| Di. 08.10.2024 | 19:00 h | Vortrag "Es wird ein Mensch gemacht" | Prof. Dr. R. Druх |
| So. 13.10.2024 | | Wanderung: Königsfort - Kleineichen | Ursula Starmanns |
| Mi. 16.10.2024 | 15:00 h | Offener Spieletreff | |
| Di. 22.10.2024 | 15:00 h | Offener Gesprächskreis | A. Lübke / I. Straßburger |
| Do. 24.10.2024 | | Wanderung: Kürten - Waldmühle - Biesenbach | Wolfgang Maskos |
| Mi. 06.11.2024 | 15:00 h | Offener Spieletreff | |
| Do. 07.11.2024 | | Wanderung: Honrath Bf, Jexmühle - Schloß Auel | Wolfgang Maskos |
| Sa. 23.11.2024 | 11:00 h | Jahreshauptversammlung | Vorstand |
| Di. 12.11.2024 | 15:00 h | Offener Gesprächskreis | A. Lübke / I. Straßburger |
| Do. 14.11.2024 | 17:30 h | Shiatsu - Zauberpunkte z. Durchatmen u.gegen Schmerzen | Dr. Simon Schmid |
| Fr. 15.11.2024 | | Redaktionsschluss | M. Gierlich / I. Patet |
| So. 17.11.2024 | 16:00 h | Geschichten, die das Leben schrieb | Kamilla Bachtiosina |
| Mi. 20.11.2024 | 15:00 h | Offener Spieletreff | |
| Do. 21.11.2024 | | Wanderung: Odentahl - Höffe - Herrenstrudem | Wolfgang Maskos |
| So. 24.11.2024 | 15:00 h | „Respekt statt Artigkeiten“ Waldbaden im Beethovenpark | G. Schinkel / Tomke Winterboer Dr. Simon Schmid |
| Di. 26.11.2024 | 15:00 h | Offener Gesprächskreis | A. Lübke / I. Straßburger |
| Fr. 29.11.2024 | 14:00 h | Workshop - Weihnachtskarten selbst gestalten | Maria Geray |
| So. 01.12.2024 | | Wanderung: Obersee - Untersee - Liblar | Ursula Starmanns |
| Mi. 04.12.2024 | 15:00 h | Offener Spieletreff | |
| Sa. 07.12.2024 | 14:30 h | Weihnachtsfeier | |
| Di. 10.12.2024 | 15:00 h | Offener Gesprächskreis | A. Lübke / I. Straßburger |
| Do. 12.12.2024 | | Wanderung: Breite - Hartkippen - Refrath - Thielenbruch | Wolfgang Maskos |
| Mi. 18.12.2024 | 15:00 h | Offener Spieletreff | |
| 1. Quartal | | (Ausblick) | |
| So. 23.02.2025 | 14:00 h | kabarett. Jahresrückblick "Reusch rettet die Welt" | Reusch / Gerd Schinkel |
| Fr. 17.02.2025 | | Redaktionsschluss | M. Gierlich / I. Patet |

ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

| Veranstaltungsort | Straße | PLZ | Ort | Ortsteil |
|---------------------------------|------------------------|------------|------------|-----------------|
| KSG Uni-Center, 1. Etage | Luxemburger Str. 136 | 50939 | Köln | Sülz |
| Bürgerhaus Kalk | Kalk-Mülheimer-Str. 58 | 51103 | Köln | Kalk |
| Hallenbad Ossendorf | Äußere Kanalstraße 191 | 50827 | Köln | Ossendorf |
| Hallenbad Rodenkirchen | Mainstr. 67 | 50996 | Köln | Rodenkirchen |
| Hallenbad Wahn | Albert-Schweitzer-Str. | 51147 | Köln | Wahn |
| Hallenbad Zollstock | Raderthalgürtel 8-10 | 50968 | Köln | Zollstock |
| Kombibad Zündorf | Groov/Trankgasse | 51143 | Köln | Zündorf |
| Krieler Welle | Krieler Str. 15 | 50935 | Köln | Lindenthal |
| LZ Junkersdorf, Schwimmbad 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. - (2. u. 4. Dienstag im Monat)

Wann: 08.10. / 22.10. / 12.11. / 26.11. / 10.12.2024, 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 SpieleTreff

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, einen anregenden Spielenachmittag im Kreise Gleichgesinnter zu erleben - neue Bekanntschaften nicht ausgeschlossen.

Wann: jeden 1. u. 3. Mi. im Monat, 15:00 - 17:30 h
02.10./ 16.10./ 06.11./ 20.11./ 04.12./ 18.12.

Wo: KSG Sülzer Treff 50+,
Uni-Center, 1. Stock (mit Aufzug)

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

Kontakt: 0221 - 42 10 23 30



Generationsübergreifende Veranstaltung

Geschichten, die das Leben schrieb

Wir laden begabte und begeisterte, junge und ältere Künstler*innen ein, die Sie mit Musik und Vorträgen begeistern werden. Kabarett, Theater und Gesang werden mit von der Partie sein.

Leitung: Kamilla Bachtiosina

Wann: So. 17.11.2024, 16:00 h (Einlass 15:30 h)

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

Alle
Generationen
sind
willkommen!

Fit + vital in den Feierabend

Die perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen für mehr Ausdauer und Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Mit speziellen Kräftigungsübungen trainieren Sie insbesondere Bauch, Beine, Po und Rücken. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Sie gehen relaxt und frisch in den Feierabend. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Uta Schoser

Wann: **Mi. 02.10.2024**
18:00 - 19:00 h

Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

NEU

Ballettgymnastik 50plus Gymnastik an der Ballettstange

Mit anmutigen und altersgerechten Übungen, überwiegend an der Stange, begleitet von sanfter Musik, die die Seele baumeln lässt, können Sie Ihre Haltung verbessern, Po- und Bauchmuskulatur stärken und Rückenschmerzen lindern, während Sie gleichzeitig an Gelenkigkeit und Körperkontrolle gewinnen. Sie benötigen dafür weder Vorkenntnisse noch eine bestimmte Figur zu haben.

Kursleitung: Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr

Wann: **Do. 10.10.2024**
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

Melden Sie sich an. Weitere Infos im Büro unter

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: **Do. 17.10.2024**
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

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: **Di. 01.10.2024**
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.**,
Fausstr. 90, 51145 Köln-Porz-Urbach

Sport / Fitness / Gymnastik

Fit und Vital in den Tag Do. 09:00 - 10:30 h
Gymnastik "Gesund u. mobil" Fr. 09:00 - 10:00 h
Gymnastik "Gesund u. mobil" Fr. 10:15 - 11:15 h

Entspannung / Yoga / TaiChi

Qi Gong Mo. 11:30 - 13:00 h
Tai Chi Di. 14:15 - 15:15 h

Bewegung und Tanzen

Seniorentanz Di. 09:30 - 11:00 h
Schongymnastik Mi. 10:00 - 11:30 h

Sprachen

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

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

Sport / Fitness / Gymnastik

Fit für 100 Di. 12:00 - 13:00 h
Wirbelsäulen-Gymnastik Do. 09:45 - 10:45 h
Fit für 100 Do. 15:15 - 16:15 h

Bewegung und Tanzen

Erlebnistanz Do. 16:30 - 17:30 h

Tischtennis

Tischtennis Di. 09:30 - 12:30 h
Tischtennis Do. 09:00 - 12:00 h

Englisch - Kurse

-lerngerechte Kleingruppen-

Englisch als Weltsprache dient der Kommunikation und insbesondere auch der Verständigung auf Reisen. In diesen Kursen werden Sie intensiv, trotzdem auf leichte, lebendige Art in die englische Sprache eingeführt und vertiefen bereits vorhandene Kenntnisse.

Konversation II:

Wann: **Mi. 02.10.2024**
14:15 - 15:45 h

Konversation I:

Wann: **Mi. 02.10.2024**
16:00 - 17:30 h

Wiedereinsteiger:

Wann: **Mi. 02.10.2024**
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: **Do. 10.10.2024**
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: **Di. 08.10.2024**
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



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: **Di. 08.10.2024**
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



Theater für SeniorInnen



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

Kursleitung: Gerd Buurmann

Wann: **Di. 01.10.2024**
15:00 - 16:30 h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

Smartphone-Workshop



Kursleitung: Wolfgang Kurth

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

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

Singkreis



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

Kursleitung: Christiane Cohen
erfahrene Chorleiterin,
Musikpädagogin

Wann: **Mi. 16:00 - 17:30 h**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

Waldbaden - Wanderung



Das „Holz-Element“ repräsentiert in der chinesischen Medizin die Urkraft des Lebendigen. Diese kann z.B. durch Qi-Gong & Shiatsu, aber auch beim sogenannten „Waldbaden“ gestärkt werden. Hierzu gibt es eine kleine Wanderung inkl. Einführung in diese ebenfalls aus Japan stammende Methode.

Leitung: Dr. Simon Schmid

Wann: Das Datum teilen wir
per E-Mail mit.
10:30 - 14:00 h

Start: KVB-Hst. Klettenbergpark, Linie 18

Kosten: Mgl. kostenlos / Nmgl. € 5,00

Wanderung: im Beethovenpark, ca. 5 - 7 km,
Einkehrmöglichkeit

Selbstheilung mit Shiatsu – *Zauberpunkte zum Durchatmen und gegen Schmerzen*

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



Kursleitung: Dr. Simon Schmid

Wann: **Workshop - Do. 14.11.2024, 17:30 - 19:30 h**

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

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



Vortrag von Prof. Dr. Rudolf Drux

Wir laden Sie herzlich zu einem weiteren sicherlich interessanten und unterhaltsamen Vortrag von Univ.-Prof. (em) Dr. Rudolf Drux ein. Das Thema lautet dieses Mal:

*„Es wird ein Mensch gemacht.“
Goethes Homunkulus und seine Nachkommen
in Literatur und Wissenschaft*

Wann: **Di. 08.10.2024, 19:00 h**
(Einlass: 18:30 h)

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Spenden erwünscht 5 - 10 €

GERD SCHINKEL & TOMKE WINTERBOER

RESPEKT STATT ARTIGKEITEN

FREUEN SIE SICH AUF EIN PROGRAMM VON LIEDERN ÜBER BEMERKENSWERTE FRAUEN UND IHRE BIOGRAFIEAUSSCHNITTE.

Datum: 24.11.2024
Ort: KSG 50+, Uni-Center, 1.OG
Luxemburgerstr. 136, 50939 Köln
Einlass: 15:00 Uhr
Eintritt: Spendenbasis (5-10€)

Kölner Senioren-Gemeinschaft

SENIORENUMZÜGE

Nordrhein-Westfalen

Rundum-Sorglos-Paket für Ihren Umzug

Wir bieten ein umfangreiches Leistungsspektrum rund um Ihren Umzug an. Unsere geschulten Mitarbeiter gehen Tag für Tag auf alle individuellen Wünsche ein. Dabei wird besonders unser einfühlsamer Umgang mit älteren Menschen geschätzt.

Vereinbaren Sie einen kostenfreien Besichtigungstermin!

Telefon (0221) 71 73 81 72

Mobil (0155) 60 18 73 07



Unsere Dienstleistungen:

Kostenlose Besichtigung – Individuelle Betreuung – Ein-/ Auspackservice – Umzug – Möbeltransport – Montagearbeiten – Malerarbeiten – Entsorgung bzw. Haushaltsauflösung – Möbeleinlagerung – Unterstützung bei Ihrem Immobilienverkauf



4.000 €
Zuschuss
durch die
Pflegekasse!

50 €
Gutschein
für Ihren
Auftrag*

Tel. (0221) 71 73 81 72 • nrw@seniorenumzuege24.de • www.seniorenumzuege24.de

* bei Vorlage des Magazins.
Gültig bis 31.12.2025

**INTERESSE
AM
EHRENAMT?
MACH MIT**

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

Wormsburger Str. 136, 50939 Köln Tel: 0221 42102330 Email: info@koelner-senioren.de

| |
|-----------|
| 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: _____

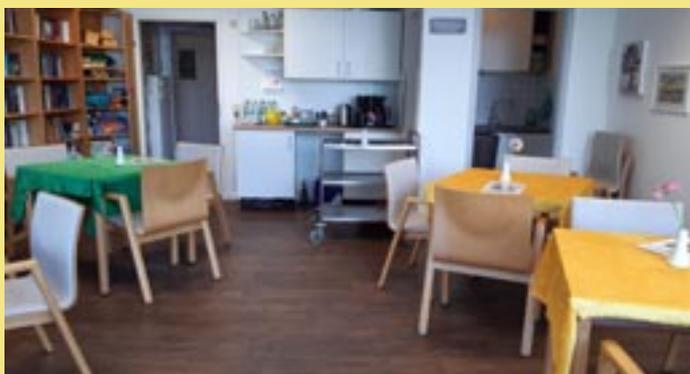
Raumvermietung



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 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! (Kontakt Daten siehe Seite 31 - Impressum)

Hier könnte Ihre Werbeanzeige stehen!

Preise:

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

alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer

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



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

Köln-Sülz / -Klettenberg:

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

Café e bom! GmbH,
Berrenrather Str. 211

Floristenwerkstatt
Thomas Wesseling, Sülzgürtel 1

Gesunde Etagen,
Berrenrather Str. 230

Italienische Eisspezialitäten,
Inh. R. Pellegrino, Gottesweg 147

Kartenvorverkauf, Gitta Wilden,
Luxemburger Str. 269

Metzgerei Odenkirchen,
Gottesweg 110

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

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

Restaurant Antep Sultan Sofrası,
Weißhausstr. 27

WeinSchmeckerei,
Berrenrather Str. 313

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

Köln-Zollstock:

Arkaden Apotheke,
Vorgebirgstr. 120

Bücher Weyer,
Höninger Weg 181

Zollstock-Apotheke,

Vorgebirgstr. 165

Zollstock unverpackt,

Höninger Weg 177

Köln-Lindenthal:

Adler-Apotheke,

Dürener Str. 166

Café Sans Souci,

Dürener Str. 165 b

Galerie Hubert Wichelmann,

Dürener Str. 137

Hausarztpraxis, Dr. Metz &

Dr. Balzer, Dürener Str. 154-158

Health Coach Praxis Susan Egeler,

Dürener Str. 199

Hülzer Mode,

Dürener Str. 168

Maya Haus of Beauty,

Dürener Str. 165 a

Praxis Thorsten Osterhaus-Pasche,

Stadtwaldgürtel 32

PC Office Cologne, Dünnebier u.

Reygers, Dürener Str. 164

Sanitätshaus Salgert,

Dürener Str. 186

Wohnstift St. Anna,

Herderstr. 32-50

Altstadt Nord:

Zahnarztpraxis Dr. Julia Kenter,

Ebertplatz 13

Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 34

Ausgabe 04 / 2024

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.): Recherche, Text

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

E-Mail: info@koelner-senioren.de

Korrektur gelesen hat unser Mitglied:

Frau Dr. Gerlinde van Thiel

Druck:

Düssel-Druck & Verlag GmbH,

Herderstr. 11, 40721 Hilden

Sitz des Vereins:

Hauptsitz:

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: info@koelner-senioren.de

www.koelner-senioren.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 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, kom.

Stellv. Vors.: Dr. Klaus Zimmermann

Schatzmeister: Günter Rompzig, kom.

Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

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



Tag der offenen Tür



Freuen Sie sich auf
freundliche Beratung,
Schnuppertrainings,
Shiatsu-Massage, Live-
Musik, Kennenlernen
unserer Räume und weitere
Überraschungen.

**Haben Sie Fragen?
Kontaktieren Sie uns gerne über:**

Email: info@koelner-senioren.de

**27. September 2024
13:00 bis 18:00 Uhr**

**KSG, 1. OG., Uni-Center
Luxemburger Str. 136**



Tel: 0221 42102330