



mit Kurs- und Veranstaltungsprogramm

kostenlos
zum Mitnehmen

**Vogelsang: Ein Kölner
Stadtteil und seine Ge-
schichte**

**Gesund durch den
Herbst mit TCM**

**KSG im Herbst: Viel-
fältig, bunt, interes-
sant, gesellig**



Grußworte	3
Liebe Leserinnen, liebe Leser!	3

Aus dem Verein

Editorial, Vorsitzende	4
Einladung zur Mitgliederversammlung	5
“Oktober” - Herbstgedicht.	6
Im Rhythmus des Herbstes	7
“Ehrenamtstag 2025	8
Ehrung der KSG.....	8
Kränze binden mit Don	9
Einladung Weihnachtsfeier	9
Digital und Analog.....	11
Das “Casa Luz” & kolumbianische Klänge	12
Redakteur*innen gesucht	13
Einführung in den Islam.....	13
Wetterpilzkulturhauptstadt Köln	14
Neue Quizveranstaltung	14
11.11 Sessionsbeginn in der KSG	15

Köln

Wiedersehen mit Köln-Vogelsang.....	16-17
-------------------------------------	-------

Kurse und Veranstaltungen	18 - 26
Tanzabend in der KSG “Taktgefühl 50+”	28
Ihr Weg zur KSG, Aufnahmeantrag.....	29
Raumvermietung.....	30
Werbung.....	31
Impressum	31

Titelfoto: Giorgi Iremadze

Kurse und Veranstaltungen im Überblick

Terminplan - “alles auf einen Blick”	18
Kurse.....	19 - 21
Aktuelle Kursgebühren - Kurzfassung	19
Veranstaltungsprogramm	19
Sport / Fitness / Gymnastik	19
Entspannung	20
Bewegung & Tanzen.....	20
Tischtennis.....	20
Gespräche / Gedächtnistraining / Philosophie	20
Karten- / Brettspiele / Bridge	21
Kreative Angebote	21
Sprachen: Engl. / Franz. / Ital. / Span.....	21
PC & Smartphone.....	21
Wandern	22
Adressen	22
Anzeigen Kurse und Veranstaltungen...23 - 26	

Kulinarisches

Kulinarisches - Sommermenü	27
----------------------------------	----

Die KSG-Geschäftsstelle ist vom 22.12.25 bis zum 02.01.2026 geschlossen.

Ab dem 05.01.2026 sind wir wieder für Sie da. Für Fragen und sonstige Anliegen senden Sie uns bitte eine E-Mail an

info@koelner-senioren.de

Personen mit Köln-Pass sind herzlich dazu eingeladen,

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

Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass jeder die Chance auf gesellschaftliche Teilhabe erhält.

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Mit der vierten Ausgabe der KSG aktuell gehen wir bereits in den Herbst des Jahres. Und damit beginnt wieder die Zeit zahlreicher Veranstaltungen, Zusammenkünfte und Feiertage. Für Köln gilt das ganz besonders, denn wir haben hier das Glück, fünf Jahreszeiten zu haben. Die fünfte beginnt am 11.11. und wird auch in der KSG mit dem gebührenden Geräuschpegel eingeläutet.

Auf der Mitgliederversammlung am 8. November halten wir eine kurze Rückschau auf das ereignisreiche Jahr und werfen einen - oder auch mehrere - Blicke in die Zukunft. Die Mitgliederversammlung ist das höchste Gremium des Vereins. Wir bitten Sie um eine rege Teilnahme und freuen uns auf lebhaftes Diskussions.

Das Kursprogramm der KSG nimmt nach der Sommer“pause“ auch wieder richtig Fahrt auf und wird ergänzt durch Angebote rund um die Weihnachtszeit und den Jahreswechsel. Bitte schauen Sie für aktuelle Termine oder Terminänderungen auch auf unsere Homepage www.koelner-senioren.de.

Regelmäßig berichten wir über interessante Themen unserer Stadt. In dieser Ausgabe erwartet sie eine Reportage über die Siedlung Vogelsang, mit manchen Details aus ihrer Vergangenheit, die nicht jedem bekannt sein dürften. Köln ist reich an Geschichte und Geschichten, von denen wir Ihnen noch mehr erzählen wollen.

Wir wünschen Ihnen allen eine schöne und gesunde Herbst- und Feiertagszeit.

Ihr

Ralf Pütz

Redaktion

sowie alle Ehrenamtler und Mitarbeiter der KSG



*Ralf Pütz
Redaktion*

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

Editorial



Liebe Mitglieder und Freunde der KSG,

der Herbst hat Einzug gehalten: goldenes Licht, buntes Laub und klare Luft schenken uns besondere Augenblicke, bevor die stillere Zeit des Jahres beginnt. Es ist diese Mischung aus Rückschau und Aufbruch, die den Herbst so einzigartig macht.

Ein weiteres Jahr geht zu Ende, und wir dürfen gemeinsam auf eine Zeit voller Begegnungen und Veränderungen zurückblicken. 2025 war für die KSG ein Jahr, in dem sich die Kraft unseres Miteinanders wieder deutlich gezeigt hat – sei es in Kursen, Veranstaltungen oder einfach im Gespräch bei einer Tasse Kaffee. Gemeinschaft lebt davon, dass Menschen zusammenkommen, sich austauschen, einander zuhören und dabei immer wieder Neues entdecken.

Im Vorstand und im Team war diese Energie ebenso spürbar. Mit Freude, Humor und gegenseitiger Unterstützung haben wir an vielen Stellen Neues angestoßen. Ein besonderer Schritt in diesem Jahr war die Einführung unserer neuen Vereins- und Buchhaltungssoftware sowie eines selbst entwickelten Tools, das uns bei der täglichen Arbeit unterstützt. Diese Entwicklungen erleichtern uns künftig die Organisation und schaffen mehr Freiraum für das,

was uns am meisten am Herzen liegt: die Begegnung mit Ihnen.

Gleichzeitig steht uns ein Abschied bevor: Ende November verabschieden wir Frau Renate Grell in den wohlverdienten Ruhestand. Über viele Jahre war sie das freundliche Gesicht am Empfang, eine geduldige Zuhörerin und verlässliche Ansprechpartnerin. Schon jetzt danken wir ihr herzlich für alles, was sie der KSG geschenkt hat, und wünschen ihr für den neuen Lebensabschnitt alles Gute.

Das neue Herbst- und Winterprogramm lädt wieder ein, miteinander aktiv zu sein, Neues zu erleben und Gemeinschaft zu pflegen. Gerade in der dunkleren Jahreszeit schenkt uns dieses Miteinander Licht und Wärme. Weihnachten erinnert uns daran, dass kleine Gesten der Nähe und Verbundenheit wie Sterne am Himmel sind: einzeln vielleicht unscheinbar, doch zusammen bilden sie ein Leuchten, das uns den Weg weist.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen – auch im Namen des gesamten Vorstands – eine friedvolle Adventszeit, gesegnete Weihnachtstage und einen hoffnungsvollen Start in das Jahr 2026. Möge es uns allen viele Gelegenheiten schenken, einander zu begegnen, einander zu stärken und gemeinsam weiterzugehen.

Herzlichst,

Ihre Kamilla Bachtiosina

Vorsitzende



Der erweiterte KSG-Vorstand v. l. n. r.: Laura Ziegler, Dr. Jörg-Simon Schmid, Kamilla Bachtiosina, Wolfgang Maskos, Marion Volkmar, Ralf Pütz
Foto: KSG



Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder,

hiermit lade ich Sie recht herzlich zu unserer ordentlichen Mitgliederversammlung ein.

Diese findet dieses Jahr statt:

**am Samstag, den 08. November 2025, um 11 Uhr, in der
KSG Zentrale – im Uni-Center,**

Luxemburger Str. 136, 50939 Köln-Sülz, 1. Stock

(Stadtbahn- 18, Buslinie 142 Haltestelle Weißhausstraße)

Tagesordnung:

1. Begrüßung und Eröffnung der Versammlung
2. Feststellung der ordnungsgemäßen Beschlussfähigkeit
3. Genehmigung der Tagesordnung
4. Wahl der Versammlungsleitung und der Schriftführung
4. Bericht des Vorstandes inkl. Bericht der Schatzmeisterin
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Austausch über die Berichte
7. Entlastung des Vorstandes
8. Wahl Vorstandsmitglieder
9. Bestätigung Mitglieder des erweiterten Vorstandes
10. Wahl der Kassenprüfer
11. Genehmigung des Haushaltsvoranschlags
12. Ehrungen
13. Austausch, Anträge und Verschiedenes
14. Termine

Im Anschluss wird es wie gewohnt ein kleines Buffet und Zeit für geselliges Beisammensein geben.

Mit freundlichen Grüßen,

Kamilla Bachtiosina



Oktober

Oktober tönt die Wälder mit Farben und Glanz,
Golden, kupfern und weinrot grüßt des Waldes
Kranz.

Sonnenstrahlen verklären das traumhafte Bild,
die Luft ist würzig, so berauschend und mild.

Bunte Blätter trudeln sanft durch die Luft,
der Wind spielt im Laub, verleiht dem Herbst Duft.

Kastanienkugeln, ihr Inhalt glänzend und prall,
fallen zu Boden, platzen auf mit lautem Knall.

Ein Schatten von Wehmut über dieser Schönheit
liegt,
sie ist vergänglich, schon bald vom kalten Winter
besiegt.

Erika Al-Hasani

Lesung mit Erika Al-Hasani am 19.10.25 in der KSG. Herbstgedichte am gemütlichen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen und sanften Klavierklängen. Einlass 14:30, Beginn 15:00h

Im Rhythmus des Herbstes

Loslassen und Durchatmen mit der Traditionellen Chinesischen Medizin

Der Herbst ist die Jahreszeit des Wandels. Die Blätter färben sich, die Tage werden kürzer, die Natur bereitet sich auf den Rückzug vor. Für uns Menschen ist dies eine Einladung, ebenfalls Ballast loszulassen – körperlich, geistig und seelisch – und Raum für Neues zu schaffen.

In der modernen Welt fällt dieses Loslassen oft schwer. Wir halten fest an Gewohnheiten, übervollen Terminkalendern oder Dingen, die wir längst nicht mehr brauchen. So wie die Natur im Herbst ihre Blätter fallen lässt, dürfen auch wir lernen, loszulassen – um leichter und freier weiterzugehen.

Die Weisheit der TCM im Herbst

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird der Herbst dem Metall-Element zugeordnet. Dieses Element steht für Klarheit, Struktur und Reinheit. Die zugehörigen Organe sind Lunge und Dickdarm – beide eng verbunden mit dem Thema „Loslassen“.

- Die Lunge schenkt uns Atemkraft, Lebensenergie (Qi) und Inspiration.
- Der Dickdarm hilft, nicht nur körperlich, sondern auch emotional und geistig Überflüssiges auszuscheiden.

Wenn beide Meridiane im Gleichgewicht sind, fällt es leichter, Abschied von Altem zu nehmen und offen für Neues zu sein.

Shiatsu-Workshops – den Herbst im Körper spüren.

Dr. Schmidt bietet seit vielen Jahren Shiatsu-Workshops an, in denen die Prinzipien der TCM durch

sanfte Berührungen und Dehnungen erlebbar werden. Passend zur Jahreszeit liegt der Schwerpunkt im Herbst auf Lunge und Dickdarm.



Mit einfachen Übungen wird der Energiefluss in diesen Meridianen angeregt, die Atmung vertieft und ein Gefühl von innerer Klarheit gefördert. Die Teilnehmenden berichten oft, dass sie sich danach „befreit“ und zugleich geerdet fühlen.

Nächster Workshop: Loslassen und Durchatmen

Im Oktober findet der nächste Workshop statt. Im Mittelpunkt stehen Techniken, um den Atemraum zu öffnen, Spannungen zu lösen und innere Leichtigkeit zu gewinnen. Besonders Menschen, denen das Loslassen schwer fällt oder die unter Stress, gedrückter Stimmung oder Atemproblemen leiden, können hier wertvolle Impulse bekommen.

Kommen Sie vorbei – und erleben Sie, wie Sie mit der Weisheit der TCM den Herbst nutzen, um loszulassen und gestärkt in die neue Jahreszeit zu gehen.

Kursleitung:	Dr. Simon Schmid
Wann:	Workshop im Oktober 2025
Start:	genaues Datum per Newsletter
Wo:	KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten:	Mitgl. 10,00 / Nichtmitgl. € 20,00

TCM-Herbsttipps – Loslassen & Durchatmen

1. Ballast aussortieren
Nutzen Sie die Herbsttage, um Kleiderschrank, Keller oder Schreibtisch zu entrümpeln. Das schafft nicht nur Platz im Zuhause, sondern auch Leichtigkeit im Kopf.
2. Atempausen einlegen
Nehmen Sie sich morgens und abends ein paar Minuten, um bewusst tief durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie mit jedem Ausatmen Altes und Belastendes loslassen.
3. Wärmende Speisen genießen
Unterstützen Sie Lunge und Dickdarm mit warmen, leicht verdaulichen Speisen – zum Beispiel Haferbrei, Kürbissuppe oder Fencheltee. Scharfe Gewürze wie Ingwer oder Rettich können den Atemwegen guttun.

Engagement sichtbar machen – Rückblick auf den

Ehrenamtstag 2025

Am siebten September stand der Rheinauhafen ganz im Zeichen des Ehrenamts. Hunderte von Initiativen, Vereinen und Projekten präsentierten sich, um zu zeigen, wie bunt und vielfältig freiwilliges Engagement in Köln ist. Ob in der sozialen Arbeit, im kulturellen Bereich, in der Selbsthilfe oder beim Brand- und Katastrophenschutz – überall wurde deutlich: Ohne Menschen, die ihre Zeit und Energie schenken, würde unserer Stadt etwas fehlen.

Besonders gefragt war die Ehrenamtsbörse. Hier konnten Interessierte direkt mit Organisationen ins Gespräch kommen, Fragen stellen und herausfinden, wo ihre Talente und Ideen gebraucht werden. Dazu kamen Vorführungen, Mitmachaktionen und ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm, das für Unterhaltung sorgte. Auch für Kinder war mit kreativen Angeboten gesorgt.

Die Kölner Seniorengemeinschaft (KSG) war mit einem farbenfrohen Stand vertreten, der wie gewohnt im Zeichen der kölschen Kultur stand und viele Passanten neugierig anlockte. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher nutzten die Gelegenheit, sich über unser Angebot zu informieren, unser Magazin mitzunehmen und Fragen zu stellen. Neben Interessierten für eine Mitgliedschaft fanden sich auch einige mit Interesse an ehrenamtlichem Engagement. Damit wurde der Stand erneut zu einem lebendigen Treffpunkt und einer echten



Michael Zaczek und ein KSG-Mitglied bei Ehrenamtstag im Rheinauhafen.

Brücke zwischen unserer Gemeinschaft und Menschen, die sich engagieren wollen. Begleitet wurde das Ganze von den Gitarrenklängen und der markanten Stimme von Michael Zaczek, die viele Vorübergehende zum Verweilen einlud. So zeigte der Ehrenamtstag einmal mehr, dass Engagement nicht nur wertvoll, sondern auch ansteckend ist. Oder wie man in Köln sagt: „Et hätt noch immer jot jejange – wenn mer zusammehalde, jeiht noch vill mieh.“

Ehrung für die KSG



KSG-Vorsitzende Kamilla Bachtiosina (re.) nimmt die Auszeichnung von Bezirksbürgermeisterin Cornelia Weitekamp entgegen.

Nur wenige Tage später gab es für die Kölner Seniorengemeinschaft einen weiteren besonderen Anlass. Kamilla Bachtiosina, die Vorsitzende der KSG, wurde persönlich von Frau Cornelia Weitekamp ins Bürgerhaus Lindenthal eingeladen, um sie und das ehrenamtliche Engagement der Kölner Seniorengemeinschaft zu ehren. Vertreterinnen und Vertreter verschiedener gemeinnütziger Organisationen wurden gewürdigt.

Diese Auszeichnung war ein deutliches Zeichen, dass der Einsatz für Seniorinnen und Senioren in Köln gesehen und geschätzt wird. Gleichzeitig verdeutlichte die Stadt damit, dass freiwilliges Engagement unverzichtbar für eine funktionierende Kommune ist. Diese Anerkennung ist für uns Ansporn, unseren Weg mit Leidenschaft, Offenheit und kölscher Leichtigkeit fortzuführen.

Text: Kamilla Bachtiosina Fotos: KSG/K. Bachtiosina

Kränze binden mit Don

Ob Tür-, Segens- oder Adventskranz
– Don zeigt Ihnen, wie's geht!

Mit frischem Grün wie Tanne, Fichte, Zeder oder Eibe
gestalten Sie Ihren eigenen, einzigartigen
Weihnachts-Kranz!

17 19.11.2025 | 13–16 Uhr

Unicenter - KSG
Köln

Kosten: 30€

Das Material wird gestellt – binden Sie mit!

Bitte um Anmeldung unter info@koelner-senioren.de

EINLADUNG

WEIHNACHTSFEIER

LIEBE MITGLIEDER
& FREUNDE DER KSG,

Die Tage werden kürzer, die Abende gemütlicher.
Weihnachten steht vor der Tür!

Wir laden Sie herzlich ein, diesen besonderen
Nachmittag mit uns zu feiern:

am 13.12.2025 um 14:00 Uhr

Es erwartet Sie ein festliches Ambiente, ein reichhaltiges
Buffet sowie musikalische und literarische Beiträge
unserer Musiker und der Theatergruppe.

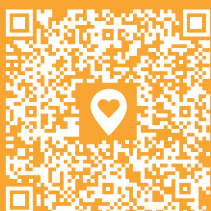
Über selbstgebackene Kuchen, Plätzchen oder andere
kleine Leckereien für das Buffet freuen wir uns sehr.

2024 haben wir
3.400
gemeinnützige
Projekte gefördert.

Hier erfüllen Sie nebenbei Herzenswünsche.

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

Denn ein Teil unserer Gewinne
fließt zurück in die Region – und
machte im Jahr 2024 für über
3.400 gemeinnützige Projekte
und Initiativen einen Unterschied.



hiermitherz.de

*Füreinander
Hier.*



**Sparkasse
KölnBonn**



Digital und Analog

– wie Technik unser Zusammenleben verändert

Die Digitalisierung prägt unser tägliches Leben in rasantem Tempo. Doch während digitale Technologien Kommunikation, Organisation und Teilhabe erleichtern, bleiben analoge Begegnungen unverzichtbar für Vertrauen, Nähe und Lebensqualität. Die Frage lautet daher nicht digital oder analog, sondern: Wie gelingt ein gutes Zusammenspiel beider Welten?

Digitale Chancen

Digitale Lösungen eröffnen neue Möglichkeiten. Sie überwinden räumliche Distanzen, ermöglichen spontane Videogespräche mit Familie und Freunden und bieten barrierefreie Zugänge durch Vorlesefunktionen, größere Schrift oder Sprachsteuerung. Auch in Organisation und Verwaltung zeigen sich Vorteile: Mit Vereins- und Buchhaltungssoftware lassen sich Abläufe effizienter gestalten, und Erinnerungen oder Terminänderungen erreichen viele Menschen gleichzeitig.

Analoge Stärken

Trotz aller Fortschritte bleibt das Analoge unersetzlich. Körperliche Präsenz, gemeinsames Lachen, ein Händedruck oder der spontane Austausch im Flur schaffen eine Qualität von Beziehung, die digital nicht nachgebildet werden kann. Gerade in einer Zeit ständiger Erreichbarkeit bietet das Analoge zudem eine wichtige Entschleunigung.

Zwischen beiden Welten

Die Spannung zwischen digital und analog zeigt sich besonders im Generationenvergleich: Jüngere wachsen selbstverständlich mit Smartphone und Cloud auf, während Ältere häufig eine Lernkurve erleben. Gleichzeitig zeigt sich eine Sehnsucht nach analogen Momenten – auch bei Digital Natives. Vinyl-Schallplatten, Brettspiele oder handgeschriebene Karten feiern bewusst ein Comeback.

Hybride Lösungen in der Praxis

Ein gelungenes Miteinander beider Welten zeigt sich in hybriden Konzepten: Kurse, die sowohl vor Ort als auch online stattfinden, digitale Pinnwände, die durch ein analoges Schwarzes Brett ergänzt werden, oder Lern-Tandems, bei denen Jüngere Technik erklären und Ältere ihre Lebenserfahrung weitergeben. Entscheidend ist, digitale Zugänge niedrigschwellig zu halten und zugleich analoge Räume zu bewahren.

Fazit

Die Zukunft gehört dem Sowohl-als-auch. Digitale Technik kann das Zusammenleben erleichtern, darf aber nicht zum Selbstzweck werden. Das Herzstück bleibt die persönliche Begegnung. Wenn beide Welten bewusst verbunden werden, entsteht ein starkes, generationenübergreifendes Miteinander.

Kamilla Bachtiosina



Das „Casa Luz“ & kolumbianische Klänge in der KSG

Mitten in den kolumbianischen Bergen entsteht mit Casa Luz ein besonderes Projekt. Dieser Ort verbindet Umweltschutz, Bildungsarbeit und künstlerisches Schaffen. Getragen wird er von Idealismus, Engagement und der Vision, etwas Positives zu bewegen.

Casa Luz ist Teil einer privaten Naturschutzreserve, die sich dem Schutz von 23 Hektar Wald verschrieben hat. Ziel ist es, diesen wertvollen Lebensraum für Pflanzen und Tiere zu bewahren – in einem Land, in dem Abholzung nach wie vor ein großes Thema ist. Dabei spielt Umweltbildung eine zentrale Rolle: Wir möchten Bewusstsein schaffen und Menschen für den nachhaltigen Umgang mit der Natur begeistern.

Santi und Jamy sind Teil des Teams von Casa Luz. Sie leben unter einfachen Bedingungen vor Ort im Zelt ohne Strom und engagieren sich ehrenamtlich in verschiedenen Bildungsprojekten in der Region. Trotz aller Herausforderungen bereiten sie künstlerische Aktivitäten und Bildungsangebote vor.

Das Konzert in der KSG

Ein besonders lebendiger Ausdruck dieser Arbeit war das Konzert von Jamy und Santiago, das kürzlich in den Räumen der KSG in Köln stattfand. Der Saal war rappellvoll: Viele Mitglieder, aber auch Freunde aus jüngeren und älteren Generationen waren gekommen, um die beiden Künstler aus Kolumbien zu erleben.

Die Veranstaltung wurde von Kamilla Bachtiosina mit einigen herzlichen Begrüßungsworten eröffnet. Anschließend übergab sie das Mikrophon an Zuleima Sarmiento, die Initiatorin des Projekts Casa Luz. Mit einer kurzen Videoschau und einem persönlichen Vortrag stellte sie die Entstehungsgeschichte dieser Vision vor – und erzählte, wie dieser besondere Ort in den Bergen Kolumbiens zur neuen Heimat von Jamy und Santiago wurde.

Unter dem Namen „Dúo Pitohui“ entführten Jamy und Santiago das Publikum in die warmen Klänge Lateinamerikas. Ihre Lieder waren geprägt von Melodien voller Lebensfreude, aber auch von Texten, die das Leid und die Herausforderungen der Menschen spiegeln – und dennoch stets Hoffnung



Foto:KSG

und Zuversicht vermitteln. Begeisterter Applaus zeigte, dass ihre Musik die Herzen der Zuhörer erreichte.

Blick nach vorn'

Das Projekt Casa Luz steht weiterhin vor wichtigen Schritten. Der Bau einer ersten Hütte ist notwendig, um eine Anbindung an das Stromnetz zu ermöglichen und damit die Arbeit vor Ort zu sichern.

Wer mehr über das Projekt erfahren und dieses sogar unterstützen möchte, findet Informationen auf der Homepage: zuleimadelmar.de

Wir laden Sie herzlich ein, Teil dieser Vision zu werden – durch eine Spende, einen Besuch oder einfach durch das Weitertragen der Idee. Danke, dass wir in Köln auftreten durften und einen Teil unserer Kultur und Musik mit Ihnen teilen konnten.

Zuleima Sarmiento & K.B.

Wir suchen Redakteurinnen und Redakteure

- Sie haben Spass daran, über interessante Themen zu schreiben oder möchten das mal ausprobieren?
- Recherchieren macht Ihnen Freude?
- Sie möchten mal eine Zeitschrift konzipieren?
- Die Mitarbeit in einem lebendigen Redaktionsteam könnte Ihr Ding sein?

Dann freuen wir uns auf Sie. Wir bieten die Möglichkeit der ehrenamtlichen Mitwirkung in der neuen Redaktion der **KSG aktuell**. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir bieten Ihnen bei Interesse ein kostenfreies Schreibseminar.

Weitere Informationen und Kontakt:
Ralf Pütz
E-Mail: ralf.puetz@koelner-senioren.de
Tel.: 0163/18 50 600



Einführung in den Islam

Seminar mit Dr. Gerlinde v. Thiel

Unser Bild vom Islam, der zweitgrößten Weltreligion, ist von vielen Vorurteilen und insgesamt eher negativ geprägt. Wie der Islam entstanden ist, wie er sich entwickelt hat und in welchen kulturellen Ausprägungen er heute existiert sind Themen, die die Orientalistin Dr. Gerlinde v. Thiel in einem Seminar der KSG mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern behandelt.

TERMIN: 22.10.2025, 17 -19 UHR

ORT: KSG UNI-CENTER 1. STOCK

EINTRITT IST FREI. ÜBER EINE SPENDE FREUEN WIR UNS.



Wetterpilzkulturhauptstadt Köln

Sollten Sie noch nicht gewusst haben, dass Köln diesen Titel trägt, dann seien Sie unbesorgt, denn damit sind Sie nicht die oder der Einzige. Ob es dabei um eine besonders schmackhafte Pilzart oder um ein kölntypisches meteorologisches Phänomen geht? Ein Vortrag in der KSG klärte auf.

Wer zwischen dem 19. Mai und dem 29. Juni die KSG besuchte, sah großformatige Bilder mit, ja, was waren das für Objekte? Bushaltestellen? Regenschutz? Unterstände? Spielgeräte? Die Antwort erschloss sich erst auf den zweiten Blick: es waren Wetterpilze. Und wer bei diesem Begriff an etwas Essbares dachte, der lag falsch.

Ausstellung und Vortrag am 29. Juni unter dem Titel „Wetterpilze im Rausch der Zeit“ machte die Interessierten mit einem sehr alten und deutschen Kulturgut bekannt. Der Experte Klaus Herda informierte über die Geschichte dieser in Gärten und Parks entstandenen Wetterschutz- und Verweilstationen, die sich in die ganze Welt ausgebreitet haben und dort gepflegt werden, wo eine Beziehung zu Deutschland besteht. Der Formenreichtum dieser „Gewächse“ ist faszinierend und immer wieder werden noch weitere Exemplare entdeckt.

Köln scheint ein besonders fruchtbares Biotop zu sein, denn nach Aussage Herdas ist die Domstadt die Wetterpilzkulturhauptstadt.

Wer sich mit der Geschichte dieses künstlerischen Kleinods näher beschäftigen möchte: auf www.wetterpilze.de sind alle wichtigen Informationen rund um die Historie und Vorkommen dieses faszinierenden kulturellen Erbes zu finden. Und wer einen neuen Pilz entdeckt, kann ihn an Klaus Herda melden, der eine umfangreiche Karte mit allen Vorkommen angelegt hat, die ebenfalls auf der Homepage zu finden ist.

Ein weiterer Vortrag mit Klaus Herda ist geplant. Über den Termin informieren wir Sie hier im Heft und auf www.koelner-senioren.de

Text: Ralf Pütz

Foto: Klaus Herda



Wetterpilz im Blücherpark

**TABLE
QUIZ**

**TISCHWEISE RATEN UND
GEWINNEN**

Jeden 3.
Dienstag im
Monat in der
KSG



Das Motto der Session 25/26 MER DUNN ET VÖR KÖLLE macht auf das vielfältige ehrenamtliche Engagement in der Domstadt aufmerksam. Das passt hervorragend auch zur KSG. Danke, Festkomitee!!!

Anzeige



Praxis für Physio- und Sporttherapie

Berrenrather Str. 230-232, 50939 Köln

Telefon: 02214758790

E-Mail: info@gesundeetagen.de

Internet: www.gesundeetagen.de



Wiedersehen mit Köln - Vogelsang

Im Jahr 1965 zogen wir nach Köln, für mich eine ganz unbekannte Stadt, und begannen, die Stadt zu erkunden. Dabei besuchten wir auch einige Siedlungen rechts und links des Rheins. Als unsere Familie wuchs, brauchten wir ein neues Zuhause und fanden es 1973 in Köln - Vogelsang. Nun wurde dessen Geschichte für uns interessant.

Seine Gründung fand in der großen ökonomischen Krise nach dem 1. Weltkrieg statt, 1931 wurde das Gebiet nach Köln eingemeindet. *Das gilt als Gründungsdatum.* Die fortschreitende Industrialisierung hatte viele Arbeitskräfte vom Land in die Stadt gebracht. Nun aber herrschte große Arbeitslosigkeit, und die Menschen litten große Not. Daher gab es im Deutschen Reich Überlegungen, Erwerbslosen-Siedlungen zu bauen - einfache Häuser mit großen Gärten, wo die Bewohner Gemüse und Kartoffeln zur Selbstversorgung anbauen und Kleinvieh wie Kaninchen und Hühner halten konnten. So entstand also auch Köln - Vogelsang.

Nach den Erzählungen von Nachbarn geschah das mit viel Eigenarbeit und gegenseitiger Hilfe. Der übliche Haustyp war ein schlichtes Doppelhaus mit Satteldach - so wie ein Kind ein Haus malt, kam es mir vor, nur mit zwei Haustüren. Die Straßen sahen sich damals sehr ähnlich.

Als ich jetzt nach vielen Jahren wieder nach Vogelsang kam, habe ich vieles kaum wiedererkannt. Die Gleichförmigkeit der ursprünglichen Planung war verschwunden. Mit dem Rückgang der Arbeitslosigkeit hatte sich auch die soziale Situation grundlegend verändert, und Vogelsang war nicht mehr als "Armen-Siedlung" erkennbar. Es war um-, an- und ausgebaut worden, freier Raum zwischen den Häusern zugebaut, Garagen waren entstanden. Wer hätte 1931 gedacht, dass ein Auto ein normales Verkehrsmittel werden würde? Selbst bei den Doppelhäuschen sah ich verschieden gestaltete Haushälften. Es ist wohl

ein tiefes Bedürfnis bei uns Menschen, unserem persönlichen Umfeld den ganz eigenen Stempel aufzudrücken.

Eigentlich waren nur Einfamilienhäuser geplant,



doch schon in der Nazi-Zeit entstanden Miethäuser gegen die Wohnungsnot, denn es wurden wieder mehr Arbeitskräfte gebraucht. Nach dem Krieg wurden weitere Einfamilienhäuser um den Ortskern errichtet. Den bildet der Vogelsanger Markt mit



Geschäften, der katholischen Kirche St. Konrad und der Grundschule. Vor dieser steht ein recht großer Kiosk. Gegenüber ist das "Zwitscherhäuschen" als



Gaststätte. Ob dort die Idee zum bekannten "Vogelsanger Kappesrollen" entstanden ist, sozusagen eine Schnapsidee? Alljährlich jedenfalls rollen (nicht wer-

fen) Vogelsanger Frauen unter allgemeiner Heiterkeit einen Kohlkopf um die Wette. Der Speiseplan der folgenden Woche dürfte damit feststehen...

“Unser” Haus war auch erst nach dem Krieg gebaut worden und lag in der letzten Reihe vor dem “Wassermann”. Das war damals eine wassergefüllte Kiesgrube, wo Bauschutt abgeladen wurde. Der Name bezieht sich auf den Eigentümer - die Firma Wassermann (Besitzer Anton Bausinger). Heute ist der “Wassermann-See” ein Biotop und nur schwer zugänglich, das Ufer wurde mit Pflanzen befestigt.

Als das Max-Planck-Institut für Züchtungsforschung 1956 nach Vogelsang kam (es wurde ursprünglich 1927 in Berlin gegründet), wurden für dessen Mitarbeiter weitere Einfamilienhäuser gebaut. Das Institut selbst liegt mit seinen Feldern jenseits des Militärrings. Damit änderte sich die soziale Struktur weiter.

Vogelsang wächst und wächst, Vogelsang-Nord mit Einfamilienhäusern und Miethäusern ist entstanden, es gibt einen Gewerbepark und eine ganze Reihe neuer Schulen. Bekanntlich besteht dafür in Köln sehr großer Bedarf.

Die Vogelsanger Straße war zu meiner Zeit dort neben der Venloer Straße eine vielbefahrene Ausfallstraße zum Militärring. Sie bildete eine kleine Trennlinie zwischen den Straßen rechts und links, besonders für Kinder und Ältere war das gefährlich. Zum Glück wurde sie später abgebunden, das war ein großer Gewinn für den Stadtteil.

Eine weit über Vogelsang hinaus bekannte Sehenswürdigkeit ist Dinger’s Gartencenter mit der riesigen Ausstellungshalle und dem spektakulären



Kontrastfarben gestaltet, erfreuen das Auge. Der Außenbereich bietet ergänzend eine Vielzahl verschiedenster Sträucher und Bäume. Selten wird ein Besucher das Gartencenter verlassen, ohne etwas



mitzunehmen. Mit dem Auto ist es nur vom Militärring zu erreichen.

Vogelsang ist auch nach meinem Eindruck viel grüner geworden. Das Biesterfeld war damals einfach eine platte große Wiese. Jetzt gibt es dort einen Spielplatz und viele Büsche, Bäume und Bänke zum Ausruhen.

1981 mußten wir vom Auto unabhängiger werden. Die Verkehrsanbindung war für meinen Mann nicht günstig, und so sind wir noch einmal umgezogen, haben aber Vogelsang in guter Erinnerung behalten. Heute gibt es mehrere Buslinien dorthin. Wer gut zu Fuß ist, kann auch zu den Straßenbahnen 3 und 4 auf der Venloer Straße gehen.

Text: Gerlinde van Thiel / Fotos: Ilse Patet



Palmenhaus. Als wir es gerade wieder besuchten, war das Palmen-Café vor künstlicher Felsenwand gut besucht.

Ich kann mich noch an Zeiten erinnern, als es ein “gewöhnliches” Gartencenter mit zusätzlichem Angebot an Garten-Zubehör war. Jetzt ist es ein Ausflugsziel, und ich sah viele Autokennzeichen aus dem Umland. Die Blütenfülle in der Halle ist überwältigend, herrliche Blumenarrangements, in gleichen oder in



**Alles auf
einen Blick!**

TERMINPLAN

Zwecks besserer Planung

Anmeldung erbeten, Tel. 0221 - 42 10 23 30

4. Quartal 2025

Oktober				
Donnerstag	02.10.		Wanderung: Decksteiner Weiher	Barbara Lüttgen
Donnerstag	09.10.		Wanderung: Kürten-Biesenbach	Wolfgang Maskos
Dienstag	21.10.	18:00 h	Table-Quiz	Ulrich Horn
Donnerstag	16.10.		Wanderung: Bensberger Schlosstour	Ralf Pütz
Sonntag	19.10.	15:00 h	Lesung Herbstlyrik	Erika Al-Hasani
Donnerstag	22.10.	17:00-19:00 h	Einführung in den Islam	Dr. Gerlinde v. Thiel
Sonntag	26.10.		Wanderung Haan-Mahnerter Bachtal	Ursula Starmanns
Sonntag	26.10.	16:00 h Beginn	Geschichten, die das Leben schrieb	Kamilla Bachtiosina
Donnerstag	30.10.		Wanderung: Wermelskirchen-Burg	Wolfgang Maskos
November				
Donnerstag	06.11.		Runde um den Decksteiner Weiher	Barbara Lüttgen
Samstag	08.11.	11.00 h	Ordentliche Mitgliederversammlung	
Dienstag	11.11.	ab 11:11 h	Sessionseröffnung in der KSG	
Donnerstag	13.11.		Wanderung: Dhünn-Altenberger Dom	Ralf Pütz
Dienstag	18.11.	18:00 h	Table-Quiz	Ulrich Horn
Mittwoch	19.11.	13:00-16:00 h	Weihnachtskranzflechten	Don
Donnerstag	20.11.		Wanderung: Odenthal-Dombach	Wolfgang Maskos
Freitag	28.11.	17:30-21:00 h	Taktgefühl 50+: Tanzabend	Simone u. Kamilla
Dezember				
Donnerstag	04.12.		Wanderung: Decksteiner Weiher	Barbara Lüttgen
Dienstag	09.12.	18:00 h	Table-Quiz	Ulrich Horn
Donnerstag	11.12.		Wanderung: Breite-Thielenbruch	Wolfgang Maskos
Samstag	13.12.	ab 13:00	Weihnachtsfeier	
Sonntag	14.12.		Wanderung: Schlebusch-Thielenbruch	Ursula Starmanns
Freitag	19.12.	17:30-21:00 h	Taktgefühl 50+: Tanzabend	Simone u. Kamilla

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 mit gekündigt.

- 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 - November 2025

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

SPORT / FITNESS / GYMNASTIK							
Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	von	bis	Mgl/Nmgl €
330203x	Gymnastik	Kowol, Lukas	Uni-Center	Mo	10:15	11:15	25/ 94,50
330204x	Gymnastik	Kowol, Lukas	Uni-Center	Mo	11:30	12:30	25/ 94,50
410701	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	12:00	13:00	25/ 94,50
333301	Pilates	Stehr, Marie	Uni-Center	Di	11:30	12:30	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	Uni-Center	Do	09:00	10:30	25/ 94,50
410203	Wirbelsäulen Gymnastik	Wegelin-Küpper, Claudia	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:45	10:45	25/ 94,50
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	Havadi, Renate	Uni-Center	Fr	10:00	11:00	25/ 94,50
330205	Fit u.Vital in den Tag	Havadi, Renate	Uni-Center	Fr	11:15	12:15	25/ 94,50
770702	Gesund + Mobil Gymnastik	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	09:00	10:00	25/ 94,50
770704	Gesund + Mobil Gymnastik	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	Qing, Lu	TGC Rot-Weiß Porz	Mo	11:30	13:00	50/	94,50
774301	Tai Chi - im Aufbau	Qing, Lu	TGC Rot-Weiß Porz	Di	14:15	15:15	40/	94,50
333201	Hatha - Yoga	Segeler Lothar	Uni-Center	Di	18:00	19:30	40/	94,50
204301x	Qi Gong- Tai Chi	Qing, Lu	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	Di	09:30	11:00	25/	94,50
800302	Sitzgymnastik/Sitz yoga	Meyen, Alexander	Bürgerhaus Kalk	Di	12:00	13:00	25/	94,50
770301	Schongymnastik	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz	Mi	10:00	11:30	25/	94,50
411701	Erlebnistanz - im Aufbau	N.N.	TTC Rot-Gold Köln	Do	16:30	17:30	25/	94,50

AQUAFITNESS

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
383806	Aquafitness Soft	Reinsch, David	Krieler Welle	Mo	08:45	09:45	65/	130
383801	Aquafitness Fit	Reinsch, David	Krieler Welle	Mo	09:45	10:45	65/	130
213601	Aquajogging	Kecskes, Enikö	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	25/94,50	
211201	Aquafitness	Kecskes, Enikö	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	11:45	25/94,50	
741201	Aquafitness	Götz, Monika	Hallenbad Wahn	Mo	13:30	15:00	25/94,50	
421201	Aquafitness	Cantero, Rosario ab 22.10.	Hallenbad Ossendorf	Mo	13:30	14:15	25/94,50	
421204	Aquafitness	Cantero, Rosario ab 22.10.	Hallenbad Ossendorf	Mo	14:15	15:00	25/94,50	
341201	Aquafitness	Zaczek, Michael	LZ Junkersdorf	Di	09:30	11:30	25/94,50	
421202	Aquafitness	Cantero, Rosario ab 24.10.	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	25/94,50	
421203	Aquafitness	Cantero, Rosario ab 24.10.	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	25/94,50	
421205	Aquafitness	Cantero, Rosario ab 24.10.	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	25/94,50	
223601	Aquajogging	Reinsch, David	Hallenbad Rodenkir-	Mi	12:15	13:00	25/94,50	
221201	Aquafitness	Reinsch, David	Hallenbad Rodenkir-	Mi	13:00	13:45	25/94,50	
741202	Aquafitness	Cantero, Rosario ab 24.10.	Hallenbad Wahn	Do	14:30	16:00	25/94,50	
751201	Aquafitness	Zaczek, Michael	Hallenbad Zündorf	Fr	10:00	11:00	25/94,50	
751202	Aquafitness	Zaczek, Michael	Hallenbad Zündorf	Fr	11:00	12:00	25/94,50	

TISCHTENNISNmgl: pro Pers.
u. Termin

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
412001	Tischtennis	van der Poel, Ria	TTC Rot-Gold Köln	Di	09:30	12:30	0/5	
332001	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Di	13:30	16:30	0/5	
332002	Tischtennis	Dräger, Meral	Uni-Center	Mi	09:30	11:15	0/5	
412002	Tischtennis	van der Poel, Ria	TTC Rot-Gold Köln	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 - An-	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
336501	Theaterkurs	Buurmann, Gerd	Uni-Center	Di	15:00	16:30	65/	110
---	offener Gesprächskreis	N. N.	Uni-Center, 2.u.4.Di. im Monat	Di	15:00	17:00	0/	5
---	offener Spielekreis	Vereinsbüro	Uni-Center, jed. 3. Mi. im Monat	Mi	15:00	17:30	0/	5

GEDÄCHTNISTRAINING / PHILOSOPHIE

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

KARTEN- & BRETTSPIELE

Nmgl: pro Pers.

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
337402	Skat - nach Absprache	Vereinsbüro	Uni-Center	Mi	13:30	17:30	0/	5
337101	Doppelkopf - nach Absprache	Geschäftsstelle	Uni-Center	Do	14:00	17:00	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. Vertretung: Müller-	Uni-Center	Di	16:00	18:00	75/	120
337701	Bridgeturnier (pro Termin)	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
338401	Spanisch Konversation I i. Aufb.	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	12:00	13:30	40/	94,50
338201	Französisch Konversation II	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	09:45	11:15	40/	94,50
338101x	Englisch Konversation II	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	14:15	15:45	40/	94,50
338103x	Englisch Konversation I	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	16:00	17:30	40/	94,50
338105x	Englisch Anf.leichteVork.	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	17:45	19:15	40/	94,50
338202	Französisch Konversation I	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Do	10:00	11:30	40/	94,50
338301x	Italienisch im Aufbau	Telese, Camilla	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	

*pro Termin

WANDERN Sonntag, Donnerstag

das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg					
Wanderweg	ca.km	ca. h	Leitung		Termine
rund um den Decksteiner Weiher. Einkehr am Ende der Wanderung im Ver-	6	2	Barbara Lüttgen	Do	02.10.25
Kleingartenvereins „Kletterrose“					
Kürten – Waldmühle – Hungenbach – Olpermühle – Delling (Einkehr) – Bie-	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do	09.10.25
Splash Bad Kürten					
Schloss Bensberg – Französischer Friedhof – Naturfreundehaus Hardt (Ein-	10	2,5	Ralf Pütz	Do	16.10.25
Kadettenweiher - Bockenberg					
von Haan durch das Hühnerbachtal und Mahnerter Bachtal nach Haan	10	2,5	Ursula Starmanns	So	26.10.25
Wermelskirchen – Eschbachtal – Kellershammer – Burg (Einkehr) – Oberwin-	13	4	Wolfgang Maskos	Do	30.10.25
Tente					
rund um den Decksteiner Weiher. Einkehr am Ende der Wanderung im Ver-	6	2	Barbara Lüttgen	Do	06.11.25
Kleingartenvereins „Kletterrose“					
Mühlenmuseum – Kastanienallee – Dhünn-Uferweg – Altenberger Dom –	12	3,5	Ralf Pütz	Do	13.11.25
Odenthal (Einkehr)					
Odenthal – Höffe –Grünenbäumchen – Herrenstrunden (Einkehr) – Dombach	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do	20.11.25
Bergisch Gladbach Sonnenweg					
rund um den Decksteiner Weiher. Einkehr am Ende der Wanderung im Ver-	6	2	Barbara Lüttgen	Do	04.12.25
Kleingartenvereins „Kletterrose“					
Breite – Hartkippen – Bensberger See – Refrath (Einkehr) - Thielenbruch	13	4	WolfgangMaskos	Do	11.12.25
von Schlebusch über den Kölnpfad nach Thielenbruch, Einkehr in Thielen-	12	3	Ursula Starmanns	So	14.12.25
Bf. Liblar-Erftstadt – Ville Seengebiet – Liblar (Einkehr „Alt Liblar“)	9	3	Peter Jäger	Do	18.12.25

Telefonische Anmeldung bitte bis 3 Tage vor dem jeweiligen Termin beim Wanderführer:

Telefon-Nummern der Wanderführerinnen und Wanderführer:

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

Ralf Pütz 0163 - 18 50 600

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

Barbara Lüttgen 0176 - 21 90 50 47

ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

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

Infos und Anmeldungen zu allen Kursen: Montag - Freitag: 09:30 - 12:30 h, Tel: 0221 42 10 23 30

*



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, Filmgesprächen, Gesundheit im Alter, etc. Die Themenvorschläge sind frei wählbar. - **(jeden 2. u. 4. Donnerstag im Monat)**

Wann: 09.10./ 23.10./13.11./27.11./11.12.2025, jeweils 15:00 - 17:00 h

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

Kosten: Mitgl. kostenlos / Nichtmitgl. € 5,00
alkoholfreie Getränke und Kaffee sind frei, Spenden erwünscht

Wir sagen: Herzlich willkommen! / Gestalten Sie mit!

Offener Spieletreff



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

Wann: 05.10. /19.11. / 17.12.2025 jeweils 15:00 - 17:30 h

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

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

Kontakt: Telefon 0221 - 42 10 23 30



“Geschichten, die das Leben schrieb”

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

– Das Leben!

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

Leitung: Kamilla Bachtiosina

Wann: So. 26.10.2025, 14:30 h (Einlass 15:00 h)

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



Alle Generationen
sind willkommen!

Fit für 100

- Bewegungsprogramm für ältere Menschen -

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

Die langsam und präzise ausgeführten Übungen werden im Sitzen und im Stehen durchgeführt und kräftigen die wichtigsten Muskelpartien. Bei regelmäßigem Training wird der Knochenstoffwechsel angeregt mit Vorteilen für die Knochendichte. Weitere Ziele sind die Schulung der Aufmerksamkeit und Konzentration, die Steigerung des Wohlbefindens und der individuellen Lebensqualität sowie der Erhalt der Alltagskompetenz.

Kursleitung: Berit Stein (qualifizierte Leitung)

Wann: 2x wöchentlich

Di. 12:00 - 13:00

Do. 15:00 - 16:00 h

Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: KSG im Tanzclub RotGold, Venloer Str. 1031

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

Wirbelsäulengymnastik

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

Kursleitung: Claudia Wegelin-Küpper, qualifizierte Leitung

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

Wo: KSG im Tanzclub RotGold,
Venloer Str. 1031

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

Ballett-Gymnastik für Senioren*innen

Warum ist Ballettgymnastik auch für Senioren*innen empfehlenswert?

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

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

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



DER PARITÄTISCHE
NORDRHEIN-WESTFALEN

Kursleitung: Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr

Wann: **donnerstags**
11:30 – 12:30 h

Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50

Achtsames Hatha-Yoga

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

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

Kursleitung: Iwona Staszewska

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

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

DER PARITÄTISCHE
NORDRHEIN-WESTFALEN

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

Sport / Fitness / Gymnastik

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

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

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

Entspannung / Yoga / TaiChi

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

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

Bewegung und Tanzen

Seniorentanz Di. 09:30 - 11:00 h

Schongymnastik Mi. 10:00 - 11:30 h

Sprachen

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

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

Sport / Fitness / Gymnastik

Fit für 100 Di. 12:00 - 13:00 h

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

Fit für 100 Do. 15:15 - 16:15 h

Bewegung und Tanzen

Erlebnistanz Do. 16:30 - 17:30 h

Tischtennis

Tischtennis Di. 09:30 - 12:30 h

Tischtennis Do. 09:00 - 12:00 h

Englisch - Kurse

-lerngerechte Kleingruppen-

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

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

Konversation II:

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

Konversation I:

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

Wiedereinsteiger:

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

Alle Kurse:
Quereinstieg jederzeit möglich

Kursleitung: Hannelore Schmolke

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

Ganz nebenbei erfahren Sie jede Menge über Land und Leute.



Französisch Konversation I

mit leichten Vorkenntnissen

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

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

Französisch Konversation II

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

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

Alle Kurse:
Quereinstieg jederzeit möglich

Kursleitung: Dipl.-Päd. Marie – Edwige Stehr

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



Spanisch Konversation I

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

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

Kursleitung: Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr

Wann: **mittwochs**
12:00-13:30 h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



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

Kursleitung: Gerd Buurmann

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

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 65,00 / Nichtmgl. € 110,00

10 Termine pro Quartal /
Quereinstieg jederzeit möglich

Smartphone-Workshop



Kursleitung: Wolfgang Kurth

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

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

Lyrisch in den Herbst

Lesung mit Erika Al-Hasani

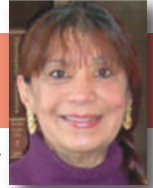
Herbstgedichte am gemütlichen Nachmittag mit Kaffee und Kuchen und sanften Klavierklängen.

Termin: **19.10.2025**

Einlass 14:30, Beginn 15:00 h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center





bon appétit

Herbstmenü

(für 6 Personen)

Rotkohl-Creme-Suppe * Reis-Tortilla * Fruchtsalat

Zutaten:

Rotkohl-Creme-Suppe:

- 500 g Rotkohl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Birne
- 2 große Zwiebeln
- 2 große Knoblauchzehen
- Olivenöl
- ½ TL Zitronenschale (frisch gerieben)
- 1 TL Zucker
- etwas Essig
- Muskat, Koriander, Salz und Pfeffer, al Gusto

Reis-Tortilla:

- 375 g Reis
- 1 l Gemüse- /Fleisch-/ Hühnerbrühe
- 1 Zucchini
- 1 Dose Mais
- 4 feste Tomaten
- 300 g Champignons
- 1 große gelbe Paprika
- je 10 schwarze und grüne Oliven
- 1 große Zwiebel
- 2 große Knoblauchzehen
- 1 Dose Fleischwurst
- 3 Eier (Zimmertemperatur)
- 100 ml Milch
- 100 g geriebene Parmesan
- ¼ TL französische Kräuter (gerebelt)
- ¼ TL italienischer Kräuter (gerebelt)
- ¼ TL süße Paprikapulver
- scharfe Paprikapulver, al Gusto
- ½ TL Zitronenschale
- 1 TL Maggi-Würze
- Salz und Pfeffer al Gusto
- Olivenöl
- Butter

Fruchtsalat:

- Einige reife Kakis
- Einige dunkelgelbe Bananen
- Einige Mandarinen bzw. Orangen
- 1 Granatapfel
- Pinienkerne bzw. Cashewnüsse
- Zitronensaft
- Eine Prise Salz
- Agavendicksaft, al Gusto

Zubereitung:

Rotkohl-Creme-Suppe:

Gemüsebrühe zubereiten. Rotkohl und Birne klein schneiden und in die Gemüsebrühe geben, zusammen mit der Zitronenschale, dem Salz, dem Pfeffer und dem Zucker. Kochen lassen bis das Gemüse weich ist.

Währenddessen, die klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen in eine Pfanne mit Olivenöl geben und einige Minute anbraten. Danach unter den Kohl geben.

Mit einem Stabmixer die Suppe pürieren und mit Muskat, Koriander und etwas Essig abschmecken.

Reis-Tortilla:

Den Reis in einer der 3 empfohlenen Brühen weich kochen, bis die Flüssigkeit verschwindet.

Zucchini, Tomaten, Paprika und Champignons klein würfeln. Oliven halbieren. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden.

Mit etwas Olivenöl, Zwiebel und Knoblauch zuerst anbraten, dann die Champignons-Stücke dazu geben und weitere 3 Min. braten, mit den Kräutern, dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer.

Den fertigen Reis mit dem o. g. und dem Rest Gemüse (inkl. dem Mais) und Parmesan gut zusammen mischen. Wenn nötig, mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.

Jetzt die Eier, mit Zitronenschale, Maggi-Würze und Milch kräftig schlagen. Die Fleischwurst in 5-6 mm-große Scheiben schneiden.

In einer gebutterten großen rechteckigen Glasform, eine dicke Schicht Reis glatt verteilen. Dann die Oberfläche mit den Fleischwurst-Scheiben komplett bedecken. Anschließend kommt die restliche Reis-Masse darauf. Glatt streichen und, mit einer Gabel, viele Löcher auf die Oberfläche machen. Die Eier-Mischung, nach und nach, darauf gießen bis alles aufgesaugt wird.

Im auf 180° vorgeheizten Ofen, die Tortilla, auf dem 2. Schiene von unten, 30 – 40 Minuten goldbraun backen.

Fruchtsalat:

Kakis gründlich waschen, trocknen, und, mit Schale, klein würfeln. Bananen schälen, in dünnen Scheiben schneiden und in etwas Zitronensaft eintauchen, damit sie weiß bleiben. Mandarinen schälen, Stücke auseinander nehmen, Samen und nur die groben Fasern entfernen, dann halbieren. (Bei Orangen: tief schälen und, mit einem scharfen Messer, das Fruchtfleisch zwischen den Trennfasern herausnehmen). Granatapfel halbieren und die Kerne kräftig herausklopfen. Das Obst in eine Glasschale geben und mit dem Rest Zitronensaft, den Pinienkernen/gehackten Cashewnüssen, der Prise Salz und dem Agavendicksaft zusammen mischen.



Tanzabend im Unicenter Taktgefühl 50+



Programm

- 17:30H 1 STUNDE ZUMBA MIT SIMONE
- AB 18:30H FREIE TANZVERANSTALTUNG
- LIVE-ACT: AMAUL AUS DER KARIBIK
- MUSIK: HITS DER LETZTEN 50 JAHRE

**Fr. 28 Nov, 2025
Fr. 19 Dez, 2025
17:30 bis 21:00 Uhr**

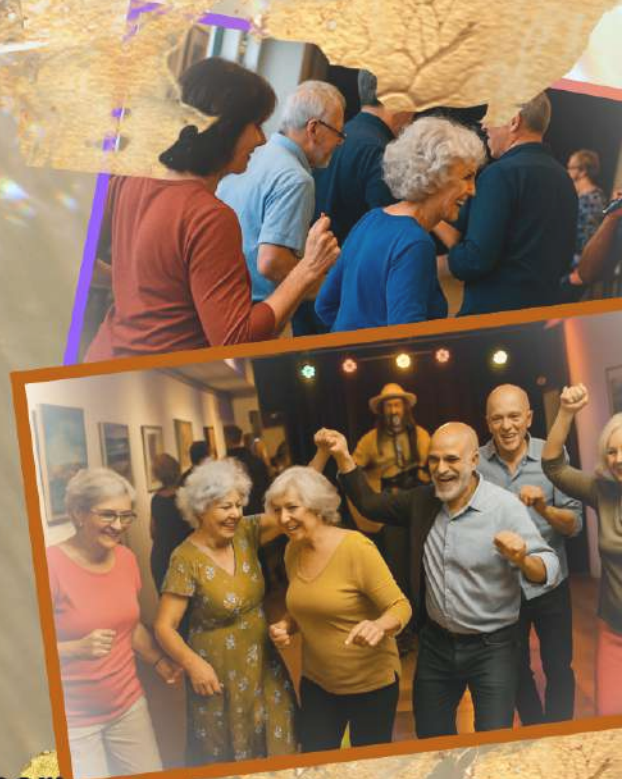
Zumba: 10€

Eintrittsspende: 10€

**KSG, Unicenter, 1.OG
Luxemburger Str. 136**

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

Email: info@koelner-senioren.de Tel: 0221 42102330



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 und sie dann nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht werden
- 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 „KSGaktuell“ sowie auf unserer Homepage veröffentlicht werden. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

 Ort, Datum

 Unterschrift

- Der **Mitgliedsbeitrag** beträgt **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.
- Der Mitgliedsbeitrag wird im ersten Quartalsmonat eingezogen.
- Die Aufnahmegebühr beträgt **einmalig 10,00 €**.
- Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

Einzugsermächtigung:

IBAN: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Raumvermietung



Foto oben und rechts - Saal: ca. 87 qm



Seminarraum: ca. 35 qm



Cafeteria: ca. 35 qm



Bewegungsraum: ca. 40 qm

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

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

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

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

Gerne informieren wir Sie bei einer Besichtigung über vorhandenes Equipment und unsere günstigen Preise. Sprechen Sie uns an! (Kontakt Daten siehe Seite 31 - Impressum)

Preise für Werbeanzeigen:

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

alle Preise verstehen sich zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer

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



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

Köln-Sülz / -Klettenberg:

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

Café e bom! GmbH,
Berrenrather Str. 211

Floristenwerkstatt
Thomas Wesseling, Sülzgürtel 1

Gesunde Etagen,
Berrenrather Str. 230

Italienische Eisspezialitäten,
Inh. R. Pellegrino, Gottesweg 147

Kartenvorverkauf, Gitta Wilden,
Luxemburger Str. 269

Metzgerei Odenkirchen,
Gottesweg 110

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

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

Restaurant Antep Sultan Sofrası,
Weißhausstr. 27

WeinSchmeckerei,
Berrenrather Str. 313

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

Köln-Zollstock:

Arkaden Apotheke,
Vorgebirgstr. 120

Bücher Weyer,
Höninger Weg 181

Zollstock-Apotheke,
Vorgebirgstr. 165

Zollstock unverpackt,
Höninger Weg 177

Köln-Lindenthal:

Adler-Apotheke,
Dürener Str. 166

Café Sans Souci,
Dürener Str. 165 b

Hausarztpraxis, Dr. Metz &
Dr. Balzer, Dürener Str. 154-158

Health Coach Praxis Susan Egeler,
Dürener Str. 199

Hülzer Mode,
Dürener Str. 168

Maya Haus of Beauty,
Dürener Str. 165 a

Praxis Thorsten Osterhaus-Pasche,
Stadtwaldgürtel 32

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

Sanitätshaus Salgert,
Dürener Str. 186

Wohnstift St. Anna,
Herderstr. 32-50

Altstadt Nord:

Zahnarztpraxis Dr. Julia Kenter,
Ebertplatz 13

Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 35

Ausgabe 04 / 2025

Auflage 1.000 (4 x jährlich)

Herausgeber:

Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und
Freizeitgestaltung e.V.

Sitz von Herausgeber und Redaktion:
Kölner Seniorengemeinschaft e.V.

Luxemburger Str. 136
50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: info@koelner-senioren.de

Redaktion dieser Ausgabe:

Kamilla Bachtiosina (K.B.)
Ralf Pütz (R.P.)

Druck:

SOLO-Druck
Vogelsanger Str. 354
50827 Köln

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

Mitarbeiter im Büro:

Renate Grell, Koa Rueger, Brigitte Kayser,
Michael Zaczek

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

Ehrenfeld / Vogelsang
Venloer Straße 1031
50827 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Porz / Poll

Fauststraße 90
51145 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Vereinsvorstand:

Vorsitzende: Kamilla Bachtiosina
Stellv. Vors.: Ralf Pütz
Schatzmeisterin: Laura Ziegler

Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

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

STUNDENWEISE BETREUUNG UND UNTERSTÜTZUNG

WIR SIND DA!

- ✓ Wir betreuen Sie in Ihren eigenen vier Wänden
- ✓ Begleiten Sie außer Haus z.B. auf Spaziergänge, Arztbesuche usw.
- ✓ Kümern uns um die Grundpflege
- ✓ Entlasten Ihre Angehörigen
- ✓ Betreuen bei Demenzerkrankung
- ✓ Wir helfen im Haushalt
- ✓ Führen Pflichtberatungsbesuche durch (§ 37 Abs. 3 SGB XI)

KOSTENÜBERNAHME
durch die Pflegekasse
MÖGLICH

JETZT
KOSTENLOSES
ERSTGESPRÄCH
VEREINBAREN



Ihr Ansprechpartner im Kölner Westen:

 **0221 999 69 000**

homecare-alltagshelfer.de/koeln-west/

MK Alltagshilfe und Betreuung Köln West GmbH, Bunzlauer Straße 1, 50858 Köln
Unabhängiger und selbstständiger Franchisepartner der ©HOMECARE - die Alltagshelfer GmbH

Matthias Kappeler
Geschäftsführer