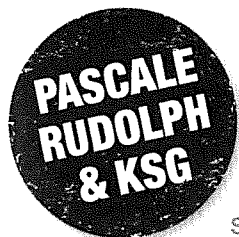
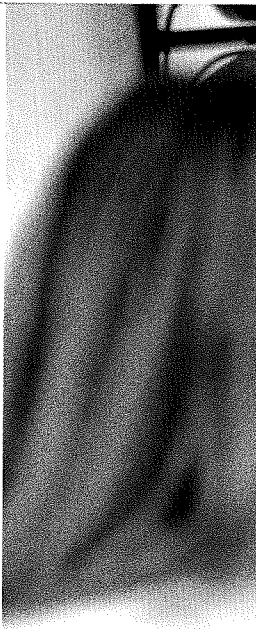


Rendezvous mit Maus & Co.



Kölner Seniorengemeinschaft bietet neue Computerkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Seit über 40 Jahren bietet die Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung mit Sitz im Uni-Center ihren Mitgliedern umfangreiche Offerten zur Gestaltung des Ruhestands. Neben sportlichen Aktivitäten wie Gymnastik, Yoga, Tischtennis oder Aqua-Jogging finden die Nutzer Möglichkeiten zur persönlichen Entfaltung in Tanzgruppen, im Chor oder in den Sprachkursen. Klassische Betätigungen im Handarbeitskreis oder beim Kartenspiel sind unter dem Slogan „Gemeinsam mehr erleben“ weiterhin fest im Programm der Begegnungsstätte verankert. Im digitalen Zeitalter erweitern zudem Anfänger- sowie Fortgeschrittenen-Computerkurse das Spektrum des rund 1.200 Mitglieder und Besucher zählenden Vereins.



Fotos: Nonnenmacher

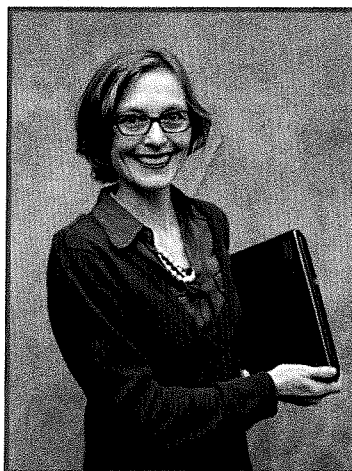
„Die heutigen Senioren haben eine andere Vorstellung, ihre Zeit zu gestalten. Deshalb ist unser Programm so vielseitig. Häkelgruppen, der Stammtisch oder Rommé-, Canasta- und Bridgeliebhaber finden bei uns ebenso Geselligkeit wie Personen, die sich für Neue Medien interessieren“, berichtet **Kathrin Köhl**, die als hauptamtliche Mitarbeiterin im Vereinsmanagement fungiert und die Angebote für Gäste im Alter zwischen 60 und 95 Jahren mitkonzipiert.

Unter der Anleitung von PC-Profi **Pascale Rudolph** treffen sich in den Räumlichkeiten der Einrichtung seit diesem Jahr Computeranfänger, um Basiswissen zu erlernen und zu vertiefen. „Wir beschäftigen uns zunächst mit Grundfunktionen in der Text-

verarbeitung und dem Internet. Die zweieinhalbstündigen Kurse finden zweimal pro Semester statt. Sie verteilen sich auf je vier Termine in vier Wochen. Leider nehmen bisher erst wenige Personen an den Meetings teil. Wir sind also offen für Zuwachs“, erklärt die studierte Sprachwissenschaftlerin. „Es gibt auch einen Smartphone-Kurs, wo man uns, schlicht gesagt, die Bude einrennt. Aber für die PC-Kurse haben wir tatsächlich noch einige Kapazitäten frei“, wirbt Vereinsmanagerin **Kathrin Köhl** ergänzend für die Termine im kommenden Herbst.

„Wir fangen wirklich ganz bei null an und üben, wie man den Computer ein- oder ausschaltet, welche Anwendungen auf dem Gerät möglich sind, was es mit der Maus, ihren Schaltern und ihren Bewegungen auf sich hat. Es gibt nicht wenige Leute, die sich erst letzte Woche einen Laptop gekauft haben oder von ihren Kindern vor einem Jahr zu Weihnachten geschenkt bekommen haben, um dann festzustellen, dass niemand Zeit hat, ihnen die Herangehensweise an die Kiste zu erläutern. Oftmals fürchten sie sich, etwas kaputt zu machen oder, bei geglücktem Start und ersten gelungenen Arbeiten, etwas unbeabsichtigt zu löschen. Natürlich ist darüber hinaus immer die latente Befürchtung vorhanden, ungewollt etwas im Internet zu bestellen. Diese Ängste möchte ich den Menschen nehmen und Sicherheit im Umgang vermitteln“, so Pascale Rudolph im Gespräch mit INsülz & klettenberg.

Neben den Beginnerkursen schult die 53-Jährige ihre Teilnehmer in Folgeveranstaltungen zu den Themen „E-Mail“, „Homepage“, „Suchmaschinen“ und „Geschäfte im Netz tätigen“. Des Weiteren sind Tabellenkalkulationen in Excel angedacht. In seinem Bestreben, den Kurs allen Besuchern zugänglich zu machen, bietet der Verein PCs zur Nutzung an. Pascale Rudolph empfiehlt jedoch den Gebrauch eigener Laptops: „In der Regel gibt es später Irritationen, da die Fremdgeräte sich in der Anordnung von Programmen oder Bezeichnungen unterscheiden.“



Strukturieren und Kommunizieren

Pascale Rudolph

Individueller Computer-Unterricht bei Ihnen zu Hause

Unterstützung bei der Organisation und Erledigung Ihrer Büroaufgaben

Fon: 0157-39439706

www.strukturieren-und-kommunizieren.de



Im Zuge der Wissensvermittlung setzt die gebürtige Kölnerin auf Empathie. „Ich möchte, dass sich die Kursteilnehmer wohlfühlen. Dafür braucht es eine lockere Atmosphäre, in der alle miteinander kommunizieren können, anstatt nur starr auf die Monitore zu sehen. Im Unterricht muss auch mal Platz für den Austausch von Alltagsgeschehnissen sein. Es ist in der Gruppe bereits zu Freundschaften gekommen, was mich sehr freut. Dennoch bleibt es im Dialog zwischen mir und den Teilnehmern beim Sie. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass dies hilfreich ist, auch, um die verschiedenen Positionen zwischen Dozentin und Unterrichtsteilnehmern herauszustellen. Da bin ich recht konservativ“, so die Selbstständige, die für mehrere Institutionen im Bildungswesen sowie für Privatpersonen arbeitet. „Ganz klar: Ohne Motivation geht es nicht. Es kann schnell dazu kommen, dass die Leute bei ausbleibenden Erfolgserleb-

nissen hinschmeißen wollen. Ich muss also neben dem Fachwissen Geduld und Selbstbewusstsein vermitteln“, sagt Rudolph, die seit 2012 PC-Unterricht erteilt. Um sich in ihrer Tätigkeit zu vervollkommen, setzt sich die Familienmutter intensiv mit den Anwendungsproblemen ihrer Schüler auseinander. „Ich versuche, verschiedene Perspektiven anzunehmen und mich in die jeweiligen Personen hineinzusetzen. Man kann nicht aus der eigenen Situation als geübte Anwenderin die Schwierigkeiten von anderen lösen. Ganz oft sind es die Fragen aus der Gruppe, die mein Wissen bereichern, da ich im Zuge der Problemlösung recherchiere“, berichtet die Pragmatikerin und drückt ihre Zuversicht aus, im nächsten Semester mehr wissbegierige Teilnehmer begrüßen zu können. ■ td

KONTAKT & INFOS

Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e. V.

Luxemburger Straße 136
Uni-Center, 1. Etage
Telefon: 02 21 / 42 10 23 30
(Mo.-Fr., 9.30-16.30 Uhr)

E-Mail: info@koelner-senioren.de
www.koelner-senioren.de

Pascale Rudolph:
www.strukturieren-und-kommunizieren.de

Termine PC-Kurse:
19.09. - 10.10. 2018, 15.30-18 Uhr
31.10. - 21.11. 2018, 15.30-18 Uhr

PC-Kursgebühren:
100 Euro
80 Euro für Vereinsmitglieder KSG



KSG



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



Senioren Netzwerke Köln

Bei uns finden Sie ein großes Bewegungs-, Bildungs-, Kultur- und Freizeitangebot

Starttermin der neuen Kurse: Oktober 2018

Neben der Teilnahme an Kursen gibt es bei uns viele attraktive Möglichkeiten, sich mit eigenen Fähigkeiten und Erfahrungswissen einzubringen. Informieren Sie sich in einem persönlichen Gespräch.

KSG • Uni-Center, Luxemburger Str. 136 • 50939 Köln • Telefon: 0221/ 42102330

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9:30 Uhr -17:00 Uhr

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

Per App auf dem Laufenden bleiben

Seniorengemeinschaft bot erstmals Smartphone-Training an – Nachfrage sehr hoch

VON ULRIKE WEINERT

SÜLZ. „Unser Smartphone-Angebot ist eingeschlagen wie eine Rakete, selten hatten wir eine so große Nachfrage“, sagte Kathrin Köhl, hauptamtliche Mitarbeiterin der Kölner Seniorengemeinschaft (KSG). Das Pilotprojekt, das zunächst mit fünf Treffen zu je zwei Stunden in den KSG-Räumen im Uni-center an den Start gegangen ist, war auf 15 Teilnehmer begrenzt. Wer sich nicht schnell genug angemeldet hätte, steht jetzt auf der ebenso umfangreichen Warteliste. „Es wird weitere Kurse geben“, versichert Kathrin Köhl.

Dozent ist der frühere Diplom-Ingenieur der Elektrotechnik Wolfgang Lippgens. Aber die Bezeichnung „Dozent“ hörte der 76-Jährige, der sieben Jahre lang ehrenamtlich PC-Kurse für die KSG und andere gemeinnützige Institu-

tionen gab, nicht gerne. „Der Schülende“ ist ihm lieber. Ge-schätzt die Hälfte seiner „Schüler“ ist jünger als er. Und bald stellt sich heraus, gar nicht mal so sehr im Anfängerstadium, wie von Senioren wohl allgemein angenommen. Weniger mangelnden Durchblick hat den 74-jährigen Heinz W., der wie die meisten seinen vollen Namen lieber nicht nennen möchte, bisher von der Smartphone-Nutzung abgehalten.

Vielmehr schreckte ihn das Verhalten vieler ab, die ständig an dem technischen Gerät hängen. „Ich hasse das Telefonieren in der Straßenbahn“, sagt Heinz. Aber dann: „All meine Freunde nutzen das Smartphone und wollen mir etwas schicken, also habe ich mir vor einem Jahr doch ein Gerät angeschafft“, erklärt der Teilnehmer an Lippgens' PC-Kursen. Nun möchte er wissen, wie er sich am besten WhatsApp einrichtet.



Mit Smartphone und Laptop: Sage noch einmal, die ältere Generation würde sich nicht für moderne Kommunikationsmittel interessieren. Foto: Weinert

WhatsApp ist ein Nachrichtendienst, der es ermöglicht, mit anderen über die eigene Internetverbindung zu telefonieren. Schrift- und Sprachnachrichten mit oder ohne Bilder und Videos zu versenden und zu empfangen. „Viele Programme sind eher ein Nachteil“, verdeutlicht

Smartphone-Trainer Lippgens, der von zwei Helfern aus dem KSG-Verein unterstützt wird, die individuelle Fragen beantworten. „Wenn Sie fragen, was Sie installieren sollen, werden wir Ihnen erstmal sagen, was Sie am besten löschen“, fährt der Experte fort. „Übersicht“ auf der Bildschirmoberfläche

schaffen, rät er den Teilnehmern als erstes. Das sei nicht nur wichtig, weil man bei manchen Apps nicht genau weiß, was sie im Hintergrund tun. Zum Beispiel unerwünschte Werbung hereinholen oder Nutzerdaten sammeln. Weniger ist obendrein mehr, dem Akku zu senken. Dasselbe gilt für den Hintergrund, denn ist der dunkel statt hell, sieht man außerdem die Symbole besser.

Die 79-jährige Lilli W. hat sich die Smartphone-Nutzung nach den Anleitungen in einer Rundschau-Serie zusammen mit einer Freundin selbst eingerichtet. Die Zeitungsartikel hat sie aufgehoben, um immer mal wieder nachschlagen zu können. Ihre Lieblings-App ist die Vercemail, da kann sie jederzeit und überall sehen, wer versucht hat, sie telefonisch zu erreichen oder eine Nachricht

zu empfangen. „Übersicht“ auf der Bildschirmoberfläche

hinterlassen hat. Für den Kur-sus meldete sich Lilli an, um sich vertiefend mit Sicherheitsfragen auseinanderzusetzen. „Außerdem möchte ich wissen, wie ich Apps vom Gerät entferne, die ich nicht haben will, das habe ich bisher nicht geschafft“, sagt sie.

„Warum bin ich unterwegs plötzlich offline, obwohl ich mobile Daten nutze?“, wundert sich Ursula H., deren Enkel bei der Einrichtung des Smartphones halfen. Die Lösung kann in dem Fall durchaus in der Leistungsfähigkeit lokaler öffentlicher Funknetze liegen.

Kathrin Köhl wird aufgrund der Erfahrung mit dem Pilotprojekt nun fortlaufend neue Kurse zu dem Thema organisieren. Eine weitere Idee ist die Eröffnung eines Smartphone-Cafés.

17.7.19



Der Dom und die Kamelle

Senioren-gemeinschaft feiert erste Sitzung im Uni-Center

VON ULRIKE WEINERT

SÜLZ. „Herzlich willkommen, Freunde der gepflegten Kultur“, begrüßte Lothar Geisler, Ehrenvorsitzender der Kölner Seniorengemeinschaft, zur ersten Fastelovendsitzung der KSG im Uni-Center. Geisler, der als Peruaner im Poncho verkleidet moderierte, hat die Sitzung unter dem Motto „KSG Alaaf!“ organisiert und zusammen mit 3-Colonias-Gründungsmitglied Dieter Stuedter das Programm gestaltet. Allen Künstlern voran unterhielten zwei Mann aus der „ältesten Kölner Boygroup im Vorruhestand“, so Stuedter – er und Akkordeonspieler Walter Haarhaus.

Mit einem Karnevalslieder-Potpourri, darin „Kamelle us Kölle“ und „Mer losse d'r Dom en Kölle“, brachte das Duo den Saal auf der ersten Etage des Uni-Centers auf Schunkeltemperatur. Jeder Reim zündete eine Pointe beim Umdichten von Ingo Insterburgs Blödelied „Ich liebte ein Mädchen“. Viel Zustimmung fand „Jo mer sin zwor kein 18 mih, un och nit mih ganz neu, doch et es längs noch nit alles vörbei“, einem Hit der 3 Colonias von 1992, als das Trio selbst noch lange nicht im Seniorenalter war.

Lothar Geisler, der sich als „Pimock“ aus Berlin zu erken-

nen gab, tauschte den Poncho gegen den nordhessischen Trachtenanzug, um mit Peter Frieser die Wildecker Herzbuben zu parodieren. Mundart-Erzählerin und Rundschau-Kolumnistin Paula Hiertz brachte heitere Verzä-cher mit. Michael Kokott schickte die Manns-Singers vom Kölner Männerchor der Rheinischen Musikschule für raffiniert mehrstimmig gesungene Karnevalsschlager.

„Karneval ist eigentlich klassischer Bestandteil des Programms“, erklärte die hauptamtliche KSG-Mitarbeiterin Kathrin Köhl. Der Seniorenverein nutzt seit gut vier Jahren Räume im Uni-Center. Bis zum Umzug in das Hochhaus an der Luxemburger Straße wurde Weiberfastnacht im Keller unter St. Karl Borromäus an der Zülpicher Straße gefeiert. Dann kam eine Pause, weil Mitwirkende fehlten.

„Damals waren wir Trendsetter, aber inzwischen gibt es eine Fülle von Angeboten für die Altersklasse 60+“, sagt Köhl. Außerdem sei die Zielgruppe vielfältiger geworden. „Anfangs lag das Durchschnittsalter bei 58 Jahren, heute sind die Mitglieder im Mittel 74,5 Jahre alt. Und es gibt viele, die keine Mitglieder sind, aber das Angebot nutzen – was völlig in Ordnung ist.“



Die älteste Kölner Boygroup im Vorruhestand: Dieter Stuedter und Akkordeonspieler Walter Haarhaus. (Foto: Weinert)

Kölner Seniorengemeinschaft
jeden 2. Dienstag im Monat
Stammtisch 60+
Offenes, geselliges, informelles,
kommunikatives Treffen für alle 60+

KW = 24-1-18
FREITAG, 26. JANUAR

Sülz, 17 Uhr: Die „KSG Alaaf! - Fastelovendssitzung“ startet im Sülzer-Treff 60+ (Luxemburger Straße 124, Uni Center – 1. Stock). Dieter Stuedter und Lothar Geisler empfangen Paula Hiertz, Walter Haarhaus, die Kölner Herzbuben, die Manns-Singers und halten kleine Überraschungen vor. Eintritt frei, Spende erwünscht! Getränke un jet zo müffele jit et zo kooefe! an-geboden. Nähere Infos unter Tele-phon 0221-42102330 oder unter www.koelner-senioren.de

KL - 16. 12. 17
17.30 Uhr: Liederabend – Eine Annäherung an Bob Dylan
Gerd Schinkel mit Kanuten präsentieren Songs von Bob Dylan, die in die deutsche Sprache übersetzt wurden. Eintritt frei.
Info: 42 10 23 30. Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136.
www.koelner-senioren.de

KWS 24.5.17

Für einen Anfang ist es niemals zu spät

Die Kölner Seniorengemeinschaft feierte 40-jähriges Bestehen

Sülz (pm). Ältere Menschen aus der Isolation zu holen, das ist seit nunmehr 40 Jahren das Ziel des Vereins Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung (KSG).

In dieser Zeit ist er auf die stolze Zahl von etwa 600 Mitgliedern angewachsen. Das älteste Mitglied ist 98 Jahre „jung“. Aus dem Stadtsportverband heraus gegründet, bietet die KSG in ihren Räumlichkeiten im UNI-Center an der Luxemburger Straße eine Vielzahl von Kursen aus den Bereichen Bewegung, Gesundheit, Fitness, Sprachen, Neue Medien, Kreativität und Entspannung.

Die Geburtstagsfeierlichkeiten, die mit einem Festakt mit Grußworten von Bürgermeisterin Elfi Scho-Antwerpes und Bezirksbürgermeisterin Helga Blömer-Frerker begannen, nahm der Verein auch zum Anlass, sich Freunden, Nachbarn, Netzwerkern und Interessierten zu präsentieren.

Im Rahmen einer Talkrunde stellten Kursleiter die Angebote ihres Tätigkeitsbereiches vor. Iben Sita Moeller, schon seit vielen Jahren für Yoga und Entspannung zuständig, erläuterte die positiven gesundheitlichen Auswirkungen, besonders im Alter. Wohl deshalb ist die Nachfrage ihrer Kurse so groß, dass die Aufnahmekapazität der bestehenden Kurse erreicht ist und Moderatorin Kathrin Köhl die Dozentin überreden musste, ihren Terminkalender daraufhin zu prüfen, ob nicht ein weiterer Kurs eingerichtet werden könnte.

„Sprachen boomen“ bei der KSG, freute sich Moderatorin Kathrin Köhl. Gerade wurde der sechste Englischkurs eingerichtet, wobei vom Anfänger- bis zum Konversationskurs jedes Sprachniveau abgedeckt wird. Zwei Spanischkurse (Spanisch für die Reise (Donnerstag 17 bis 18.30 Uhr) und Mittelstufe (Donnerstag 15.15 bis 16.45 Uhr) sowie ein Italienisch-Konversationskurs (Donnerstag 10.30 bis 12.00 Uhr) bieten weitere



Computer, Internet und neue Medien sind das Spezialgebiet von Richard Priester. (l.). Im Interview mit Moderatorin Kathrin Köhl machte er Mut, sich auch noch im fortgeschrittenen Alter mit diesen Themen zu befassen.

Foto: Mielke

zont zu erweitern. Richard Priester, der bereits 1981 seinen ersten Computer besaß und in den 2000er Jahren einem Computerclub angehörte, bietet (auf maximal acht Teilnehmer beschränkte) Computerkurse für Anfänger und Aufbaukurse für Teilnehmer mit Grundkenntnissen an und repräsentierte den Bereich „Neue Medien“. Priester stellte außerdem das stark frequentierte Internetcafé der KSG vor.

Die gebürtige Pragerin Dana Polacek, die an der Sporthochschule Köln studierte, gab einen Überblick über das Sport- und Bewegungsangebot der KSG. Insbesondere das 2005 an der Kölner Sporthochschule Köln entwickelte Programm „Fit für 100“ liegt ihr am Herzen. Die Räume der KSG sind einer von vier Standorten in Köln (und 50 in NRW), an denen montags von 10.15 bis 11.15 Uhr und mittwochs von 13.45 bis 14.45 Uhr dieses Bewegungsprogramm für ältere Menschen angeboten wird, das durch gezielte Kraft- und Koordinationübungen die

tig der Sturzprophylaxe dient. Nach so viel Information übernahm Winfried Bode die Aufgabe, das Publikum mit „handgemachter Musik“, Schlagern und Songs der 50er/60er Jahre, wieder in Bewegung zu bringen.



Die Kölner Seniorengemeinschaft wird 40

Ob Gesellschaftsspiele, Handarbeiten oder Schmökern – in der Gemeinschaft macht's einfach mehr Spaß.

Immer dienstags ist **Alice Gneipelt** in der Zentrale der **Kölner Seniorengemeinschaft (KSG)** im Dienst. Die 65-Jährige beantwortet Anfragen am Telefon, kocht Kaffee und erledigt Büroarbeiten. Doch das ist nur ein Teil ihrer Arbeit. Die ehemalige Kölner Ratsfrau ist die Vorsitzende der KSG und hat sich gemeinsam mit dem Vereinsvorstand für das Jubiläumsjahr viel vorgenommen. „Wir wollen die Mitgliederzahl steigern. Wir wollen das Kursangebot erweitern, zum Beispiel um das Tanzprojekt ‚Das Unicenter tanzt‘, eine Disco für Ältere. Das Programm ‚Fit für 100‘ wird ausgebaut. Der Service für die Mitglieder und Teilnehmer soll verbessert werden. Dafür haben wir im Januar 2017 eine neue Teilzeitkraft eingestellt.“

Alice Gneipelt, die Vorsitzende der KSG, hat sich für die Zukunft viel vorgenommen

Ehrenamtliche gesucht

Alice Gneipelt ist entschlossen, „Zusammengehörigkeit“ im Jubiläumsjahr und auf dem Jubiläumsempfang am 12. Mai 2017 zum Thema zu machen. „Der Ruf soll wie Donnerhall erklingen“, sagt sie, „wir wollen als Verein die Zusammengehörigkeit und die Verbindlichkeit betonen. Denn für unsere Mitglieder ist nicht nur die Teilnahme an Kursen wichtig, sondern auch das Zusammengehörigkeitsgefühl in den Gruppen, etwa beim Wandern, im Café oder in den Gesprächskreisen. Und wir brauchen dringend weitere Ehrenamtliche, die sich für den Verein engagieren.“

40 Jahre in vier Domizilen

Die KSG wurde 1977 von der Stadt Köln als Kölner Seniorengemeinschaft für Sport- und Freizeitgestaltung gegründet. Ziel war es, für aktive Seniorinnen und Senioren interessante Beschäftigungsfelder, Freizeit- und Sportangebote sowie Bildungsmöglichkeiten zu schaffen. Nach Domizilen in der Lin-

denthaler Theresienstraße, auf dem ehemaligen Kinderheimgelände in Sülz und in der Zülpicher Straße hat sie Ende 2013 im Unicenter auf der Luxemburger Straße ein neues Zuhause gefunden. Heute gehören 600 Mitglieder dem Verein an, davon sind 80 Prozent Frauen und 20 Prozent Männer. Vier Teilzeitkräfte und zwei Minijobber kümmern sich gemeinsam mit dem ehrenamtlichen Vorstand um den laufenden Betrieb.

Nachmittags im Sülzer Treff

Im Café sind zwei Tische besetzt. An einem sitzt Lieselotte Lau. Sie kommt jeden Montag, um Rummikub zu spielen, und jeden Mittwoch zur Sitzgymnastik nach Sülz. Die 88-Jährige ist bereits über zehn Jahre Mitglied in der KSG. „Jetzt zeige ich euch mal, wie es geht“, sagt sie zu ihren beiden Mitspielerinnen. Gleich nebenan sitzen drei Frauen, sie häkeln und stricken. Thea Hepp, 81, aus Kalk ist schon seit 2002 bei der KSG. Sie trifft sich montags immer mit der 80-jährigen Raderthalerin Irmgard Niggemeier. Das FC-Mitglied strickt für seinen Enkel Socken, „damit der im Stadion warme Füße hat“. Die Dritte im Bunde ist Renate Krüppel. Sie wohnt in Sülz und häkelt gerade an einer großen Decke. Ein paar Türen weiter büffeln sechs Frauen im Englischkurs. „Das brauchen wir vor allem für unsere Urlaube“, erläutert eine von ihnen, denn alle reisen gern.

Ein typischer Nachmittag in der KSG, die noch viel mehr zu bieten hat: Vom Internetcafé über die Wandergruppe, den Chor „Die Glückssinger“, Vortragsabende, den Mitsingabend „Das Unicenter singt“ und Kabarettveranstaltungen bis hin zu Qigong- und Aquafitness-Kursen und vielem anderen mehr. InSülz & klettenberg gratuliert zum Jubiläum und wünscht Wachsen und Gedeihen für die Zukunft! ■ dm www.koelner-senioren.de

