



50 plus

**Kölner Senioren
Gemeinschaft**

FÜR SPORT & FREIZEITGESTALTUNG E.V.

Juli, August, September 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

KSG im Umbruch - Dr. Klaus Zimmermann, 2.Vors.4
 Nachruf Lothar Geisler5
Sommerfest6
 Vortrag Prof. Dr. Drux7
 Finissage:
 Eine Reise zum Mittelpunkt der Erde8 - 9
 Kolumne von Kamilla Bachtiosina: 10
 Geschichten, die das Leben schrieb 10 - 11
 Dialog Reisen Köln 12
 Gran Canaria - Aloe Vera 13
 Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele ...14 - 15
 Info-Veranstaltung - Cannabis 15

Köln

Titelthema: Decksteiner Weiher..... 16 -17

Kulinarisches

Kolumne Marie Stehr: Kulinarisches28

Kurse und Veranstaltungen..... 18 - 27
Ihr Weg zur KSG, Aufnahmeantrag..... 29
Raumvermietung.....30
Werbung.....31
Impressum31

**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 - Decksteiner Weiher:
 Ilse Patet

Personen mit Köln-Pass sind herzlich dazu eingeladen,

Mitglied der KSG Kölner Seniorengemeinschaft e.V. zu werden und an unseren Kursen teilzunehmen. Als Verein setzen wir uns aktiv gegen Altersarmut in Köln ein und freuen uns, durch die Unterstützung der Parität auch finanziell benachteiligten Menschen die Möglichkeit zu geben, an unseren sportlichen Aktivitäten und vielfältigen Angeboten teilzunehmen und zu profitieren. Dank der Unterstützung durch Förderprogramme der Parität können wir für **Köln-Pass-Inhaber** Mitgliedsbeiträge oder Kursgebühren erlassen, um auch bei begrenztem Budget eine Teilnahme zu ermöglichen. 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!

wie gewohnt, möchte ich Ihnen einen Überblick verschaffen, was im letzten Quartal so passiert ist, bzw. was wir erlebt haben und einen kurzen Überblick über kommende Veranstaltungen ermöglichen.

Leider muss ich Ihnen vorerst eine traurige Mitteilung machen. Unser Ehrenvorsitzender Lothar Geisler ist am 03. April verstorben. Er hatte 20 Jahre den Verein massgeblich mit seinem Humor und seiner Zugewandtheit den Menschen gegenüber geprägt und 2004 auch unser Vereinsmagazin ins Leben gerufen. Er war mir immer ein Vorbild, was seine Fachkompetenz und seine Menschlichkeit angeht. Auf S. 5 lesen Sie einen ausführlichen Nachruf.

Aufgrund des Ausscheidens von Frau Schoser hat Frau Kamilla Bachtiosina kommissarisch bis zur nächsten Mitgliederversammlung die Verantwortung als 1. Vorsitzende übernommen. Sie ist Ihnen mit Sicherheit aufgrund ihres kulturellen Engagements bekannt und freuen uns auf eine konstruktive Zusammenarbeit. Außerdem hat sie ganz neu Jugend und Alter zusammengebracht und damit eine neue Seite in der Vereinsgeschichte aufgeschlagen. Lesen Sie bitte aufmerksam auf S. 4 den Artikel von dem stv. Vorsitzenden Dr. Klaus Zimmermann, der ausführlich darlegt, inwiefern die KSG im Umbruch ist und positiv in eine sichere Zukunft schaut.

Die Veranstaltung *„Geschichten, die das Leben schrieb“*, von Kamilla Bachtiosina geleitet, war wieder mal ein voller Erfolg bei dem unsere *Theatergruppe* der KSG ihre Premiere aufgeführt hat, s.S. 10 - 11. Ilse Patet beschrieb ihre Gran-Canaria-Reise und den Besuch einer Aloe-Vera-Plantage. Ich danke Frau Gerlinde van Thiel, die nicht nur unsere Beiträge lektoriert, sondern wieder einen spannenden Beitrag mit

großem Fachwissen behandelt mit dem Titel: *„Krankheit: Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele“*.

Unser alljährliches **Sommerfest** findet am **Samstag, dem 24. August 2024** statt und lockt mit vielen Überraschungen. Wir freuen uns alle auf ein Wiedersehen und regen Austausch.

Ein tolles Kompliment an Angela Lübke und Inge Straßburger für den super florierenden *„offenen Gesprächskreis“* der zahlreiche Mitglieder und neue Interessenten anlockte, um sich mit einzubringen in das rege Miteinander.

Der Bericht über ein historisches Ausflugsziel, den Decksteiner Weiher und das *„Haus am See“* wird Sie vielleicht verführen, den *Sommer in Kölle* im Grünen direkt vor unserer Stadt zu genießen.

In diesem Sinne wünsche ich mit der gesamten Redaktion einen schönen Sommer, und wir freuen uns, Sie bald wiederzusehen.

Ihre *Marion Gierlich / Ilse Patet*



sowie alle Mitarbeiter/innen und Ehrenamtler der KSG



M. Gierlich,
Redaktion



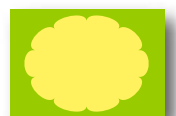
I. Patet,
Layout



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



Die KSG im Umbruch – neue Chance für eine gesicherte Zukunft

Liebe Mitglieder der KSG,

mit vereinten Kräften haben wir in letzter Zeit große Herausforderungen gemeistert. Nach der Corona-Pandemie laufen unsere Kurse wieder im Normalbetrieb. Nachdem **Kathrin Köhl** in den Ruhestand verabschiedet wurde, haben wir mit **Koa Rueger** eine gute Nachfolgerin gefunden, die von **Brigitte Kayser** – bisher ausschließlich ehrenamtlich für uns tätig – tatkräftig unterstützt wird. **Alice Gneipelt**, lange Jahre Vorsitzende unseres Vereins und danach Schatzmeisterin, steht uns noch im Hintergrund mit Rat und Tat zur Seite. Für die Finanzen ist seit Mitte des vorigen Jahres **Günter Rompzig** kommissarisch zuständig. Er nimmt diese Aufgabe noch bis zum Sommer dieses Jahres als ehrenamtlichen Abschluss seiner beruflichen Tätigkeit wahr. Bei der Kommunikation mit unseren Mitgliedern sowie für verschiedene Bürotätigkeiten wird unser erfolgreiches Team weiterhin von **Renate Grell** hauptamtlich unterstützt.

Eine neue Homepage und ein neues Logo, renovierte und verschönerte Räume, vor allem aber neue Veranstaltungsformate wie ein Singkreis, eine Theater- und eine Ballettgruppe, Stadterkundungen und eine Ausweitung geselliger Angebote bereichern unser vielfältiges Angebot.

Schwierige und langwierige Verhandlungen mit unserem Vermieter haben zu einem guten Kompromiss geführt, so dass ein Verbleib im Unicenter vorerst gesichert ist.

So ist es sehr bedauerlich, dass unsere bisherige Vorsitzende, Uta Schoser, für alle überraschend während ihrer laufenden Amtszeit im April 2024 Ihren Rücktritt erklärt hat. Uta Schoser hat sich in vielfältiger Weise um die KSG verdient gemacht. Ihr unerschütterlicher Optimismus, ihre Tatkraft und ihr hohes Engagement haben erheblich dazu beigetragen, eine schwierige Zeit zu überbrücken, neue Impulse zu setzen und den Verein zu stabilisieren. Wir danken ihr für ihren Einsatz!

So ist es sehr bedauerlich, dass unsere bisherige Vorsitzende, **Uta Schoser**, für alle überraschend während ihrer laufenden Amtszeit im April 2024 Ihren Rücktritt erklärt hat. Uta Schoser hat sich in vielfältiger Weise um die KSG verdient gemacht. Ihr unerschütterlicher Optimismus, ihre Tatkraft und ihr hohes Engagement haben erheblich dazu beigetragen, eine schwierige Zeit zu überbrücken, neue Impulse zu setzen, um den Verein zu stabilisieren. Wir danken ihr für ihren Einsatz!

Unsere Satzung sieht vor, dass in einem solchen Fall der erweiterte Vorstand übergangsweise eine/n neue/n Vorsitzende/n wählen kann. Am 08. 04. 2024 wurde auf dieser Grundlage **Kamilla Bachtiosina** bis zur nächsten Mitgliederversammlung zur kommissarischen Vorsitzenden gewählt. Kamilla Bachtiosina ist vielen bekannt durch ihr kulturelles Engagement. So führt sie mit Erfolg die bewährte Veranstaltung „Geschichten, die das Leben schrieb“ durch, bereichert mit ihrer Instrumentalgruppe unsere Veranstaltungen, hat vielfältige innovative Ideen eingebracht und hilft uns, die KSG auch für jüngere Menschen attraktiv zu machen.

Aufgrund dieser Situation hat der Vorstand entschieden, die im Juni geplante Jahresversammlung der Mitglieder auf die 2. Jahreshälfte zu verschieben.

Nun suchen wir bis dahin mit Nachdruck Kandidatinnen und Kandidaten für die Ämter der/des Vorsitzenden und des Schatzmeisters/der Schatzmeisterin, Aufgaben, die in Zusammenarbeit mit einem engagierten Vorstand große Freude bereiten und für unseren Verein überlebenswichtig sind!

Vielleicht haben Sie Interesse oder kennen jemanden, den wir ansprechen können! Auch mit Ihren Ideen, Ihrer Kritik oder besser noch mit Ihrer Mitarbeit können Sie die KSG unterstützen. Bitte melden Sie sich bei den Mitgliedern des geschäftsführenden Vorstandes. Die Kontaktdaten erhalten Sie bei Frau Rueger oder Frau Grell.

Nachruf: Lothar Geisler (*1939 - †2024)

Mit tiefer Trauer nehmen wir Abschied von Lothar Geisler, unserem Ehrenvorsitzenden der Kölner Senioren Gemeinschaft (KSG), der am 3. April 2024 im Alter von 84 Jahren friedlich entschlafen ist. Mit ihm verlieren wir einen Verbündeten und inspirierenden Mitmenschen.

1939 in Berlin geboren, prägten ihn die Erfahrungen des Kriegsendes tief. Sein Vater kehrte von der Front nicht zurück und Lothar erhielt bereits in jungen Jahren Gelegenheit das Wertesystem zu überdenken. Diese Konfrontation machte ihn zeitlebens aufmerksam, machte ihn menschlich. Kurz nach seinem Eintritt in den Ruhestand trat Lothar Geisler 2004 der KSG bei und fand in der Theatergruppe seine neue Leidenschaft. Seine Liebe zur Sprache und Poesie brachte er bald in die Redaktion der „KSG aktuell“ ein, die er mit viel Herzblut leitete. Mit Hingabe und Kreativität verwandelte er unser Vereinsmagazin in eine professionelle Zeitung, die nicht nur innerhalb der KSG, sondern auch darüber hinaus großen Anklang fand.



2006 wurde Lothar zum 1. Vorsitzenden der KSG gewählt. In der Vereinsarbeit fand er eine neue Aufgabe, die ihm große Erfüllung brachte. Seine Energie und sein kreativer Geist führten den Verein durch zahlreiche Herausforderungen, sogar durch zwei Umzüge. Sein Engagement und seine Tatkraft machten ihn zu einer unverzichtbaren Stütze der KSG, und ohne ihn würde es unseren Verein heute nicht mehr geben.

Lothar war ein Mann von beeindruckender Präsenz, ein Mann wie ein Baum, eine Stimme wie ein Bär. Seine Arbeit für die KSG war mehr als nur ein Ehrenamt – er machte sie zu seiner Lebensaufgabe. Seine teilnehmende Art, sich immer persönlich um jedes Mitglied zu kümmern, war einzigartig. Seine Beiträge als Dichter und Geschichtenerzähler von hoher Qualität. Er hatte die Gabe, Menschen an sich zu binden und machte das Vereinsleben spannend und unterhaltend.

Auch nach seinem Rücktritt aus gesundheitlichen Gründen blieb er der KSG als Ehrenvorsitzender verbunden und engagierte sich weiterhin beim Bürgerfunk Radio Köln. Insbesondere die älteren Mitglieder werden sich an ihn als einen ganz besonderen Menschen erinnern. Die KSG dankt ihm für seine unschätzbaren Beiträge und seine unermüdliche Hingabe.

Lothar, du wirst uns fehlen. Deine Weisheit, dein Rat und dein Engagement bleiben unvergessen. Wir werden dir stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Das Schönste

*Ein Jüngling, er war achtzehn
Jahr,
Hat blaue Augen, blondes
Haar,
Ihm ward die Frage einst gestellt:
Was ist das Schönste auf der
Welt?
Er sprach: Die Liebe.*

*Des Lebens Strom zog ihn
davon
Und aus dem Jüngling ward
ein Mann.
Die Frage ward erneut gestellt:
Was ist das Schönste auf der
Welt?
Ein Narr, der Liebe für das
Schönste hält,
Das Schönste - ist das Geld.*

*Doch musst' der Mann hinaus
ins Feld,
Die Welt war voller Kriege.
Was ist das Schönste auf der
Welt?
Das Schönste ist der Friede.*

*Der Krieg war aus, das Volk
war froh,
Man jubelt Friedenslieder,
In seinem Hause blieb es still -
Er kehrt als Krüppel wieder.
Was ist das Schönste auf der
Welt?
Gesundheit ist das Schönste.*

*Nun ist der Mann schon lang
ein Greis,
Das Gesicht zerfurcht, sein
Haar ist weiß,
Noch einmal soll er Antwort
geben:
Was ist das Schönste auf der
Welt?
Das Schönste - ist das Leben.*

(v. Lothar Geisler)



Wir gratulieren!

Unsere Redakteurin,
Marion Gierlich,
wird 80 Jahre



Mit viel Energie und Enthusiasmus bist Du seit fast zehn Jahren ehrenamtlich für unser Magazin **KSG aktuell** unermüdlich unterwegs. Als Redakteurin hast Du die Augen und Ohren offen. Immer am Puls der Zeit! Was gibt es Neues in Köln, Interessantes in der Welt, aus Natur und Umwelt. Alles für unsere Mitglieder - was könnte sie interessieren. Deine gut recherchierten und lebhaft geschriebenen Berichte werden immer gerne gelesen.

Liebe Marion, bereichere uns noch lange mit Deinen tollen redaktionellen Artikeln. Wir sind dankbar für Deine gute Arbeit und hoffen, dass Du uns noch lange erhalten bleibst.

Herzlichst Ilse Patet und das ganze KSG-Team

Liedtext von Curd Jürgens: "60 Jahre und keine bisschen weise..."

Ich habe manchen Kratzer abgekriegt,
Zu sagen, es war halb so schlimm, es wär' gelogen.
Ich habe längst nicht immer nur gesiegt,
Die Pose hat darüber weggetragen.

Mag sein, er hing mir mal zum Halse 'raus,
Der Wirbel, den ich machte. Doch wenn ich ehrlich bin:
Ich ließ nichts aus, wenn es Schlagzeil'n brachte

Achtzig Jahre und kein bisschen weise,
Aus gehabtem Schaden nichts gelernt.
Achtzig Jahre auf dem Weg zum Greise
Und doch achtzig Jahr' davon entfernt.

Mitunter wär' ich gerne abgehau'n,
Auf heißen Kohlen hab' ich manches Mal gegessen.
Dass ich dann blieb, das war nicht Selbstvertrau'n,
Sondern die Angst, man könnte mich vergessen.

Ein dickes Fell, das hatt' ich früher nicht,
Ich hab's mir wachsen lassen.

Es wuchs mir wie die Knitter im Gesicht,
Und die Sorge, was zu verpassen.

Achtzig Jahre und kein bisschen weise,.....



Wir gratulieren!

Unsere Lektorin,
Dr. Gerlinde van Thiel
wird 85 Jahre

Seit vielen Jahren bereichert Gerlinde van Thiel unsere Gemeinschaft mit ihrem unermüdlichen Engagement und ihrer wertvollen Arbeit. Als treues Mitglied der KSG besucht sie regelmäßig das Gedächtnistraining und ist dabei eine inspirierende Teilnehmerin.

Gerlinde lektoriert mit großem Sachverstand und Sorgfalt unsere "KSG aktuell" Zeitschrift und verfasst darüber hinaus zu verschiedenen Themen äußerst interessante und fundierte Artikel. Ihr Studium der Islamwissenschaften und ihr umfangreiches Wissen spiegeln sich in ihren Beiträgen wider, die stets zur Bereicherung unserer Zeitschrift und der Gemeinschaft beitragen. Zudem begeistert sie uns mit spannenden Vorträgen.

Möge sie noch viele gesunde und glückliche Jahre erleben, voller Freude und inspirierender Momente. Für ihre Arbeit und ihr Engagement sind wir alle dankbar, und freuen uns, sie in unserer Mitte zu haben.

Herzlichst Ilse Patet und das ganze KSG-Team

Einladung Samstag, 24. August, ab 14:30 h
zum **Sommerfest** in der KSG

Unser allzeit beliebtes Sommerfest hält auch in diesem Jahr wieder Überraschungen und Musik für Sie bereit.

Natürlich ist für das leibliche Wohl gesorgt.
(Über eine Kuchen- oder Salatspende freuen wir uns)

Sie können auch gern Freunde und Bekannte mitbringen.

Spenden erwünscht 5,00 - 10,00 €

Zur besseren Planung melden Sie sich bitte an in der Geschäftsstelle, Tel. 0221 - 42 10 23 30
KSG, Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136, Köln - Sülz

Prof. Dr. Rudolf Drux und der Weiterbau des Kölner Doms

An einem späten Nachmittag des 27. Mai 2024 fand in den Räumlichkeiten der Kölner Seniorengemeinschaft eine Lesung statt, die die Besucher tief in die literarische und historische Welt des Kölner Doms mitnahm. Prof. Dr. Rudolf Drux, ein renommierter Experte auf dem Gebiet der deutschen Literatur, führte durch den Abend mit seinem Vortrag „Ansichten über den Weiterbau des Kölner Doms in Prosa und Versen von Goethe bis Heine (1819 – 1848)“.

Die Veranstalterin Kamilla Bachtiosina stellte Prof. Dr. R. Drux vor und hob die Errungenschaften seiner akademischen Laufbahn und Beiträge zur deutschen Literatur hervor. Durch seine Karriere und als langjähriges Vorstandsmitglied der Goethe-Gesellschaft in Köln und deren Vorsitzender von 2021 bis 2023 trägt Prof. Drux tiefgreifende Einsichten in die Werke der bedeutendsten deutschen Dichter.



Prof. Dr. Drux beleuchtete die unterschiedlichen literarischen Reaktionen auf den Weiterbau des Doms, die von Goethes enthusiastischer Unterstützung bis zu Heines kritischer Betrachtung reichten. Diese Ansichten reflektierten nicht nur die persönlichen Überzeugungen der Autoren, sondern auch die kulturellen und gesellschaftlichen Strömungen ihrer Zeit.

Besonders beeindruckend war, wie Prof. Dr. Drux die historischen Texte mit Leben füllte. Er nutzte seine dialektische Präzision und sang gelegentlich Verse

an, was die literarische Tiefe des Themas unterstrich und das Publikum begeisterte. Sein tiefes Verständnis für die Texte und seine humorvolle Art machten die Lesung sowohl informativ als auch unterhaltsam.

Das Publikum, bestehend aus Mitgliedern und neuen Besuchern, war von der Lesung beeindruckt. Viele äußerten, dass dieser Abend die akademischen Veranstaltungen an der Universität zu Köln weit übertraf. Ihre Reaktionen spiegelten die Hoffnung wider, Prof. Dr. Drux bald wieder bei einer ähnlichen Veranstaltung in der KSG erleben zu dürfen.



Diese Bildungsveranstaltung bot eine Gelegenheit, die Bedeutung des Kölner Doms aus neuen Perspektiven zu betrachten und die tiefgreifenden kulturellen Wurzeln Kölns zu würdigen. Die Kölner Seniorengemeinschaft dankt Prof. Dr. Rudolf Drux für eine aufschlussreiche kommentierte Lesung und die Verbindung von Literatur und lokaler Identität. Wir freuen uns darauf, ihn und unsere Gäste bei zukünftigen Lesungen und Vorträgen wieder begrüßen zu dürfen.

K. B.

Eine Reise zum Mittelpunkt der Erde?

Eine Reise zum Mittelpunkt des Selbst ist ebenso unmöglich wie die Reise zum Mittelpunkt der Erde. Warum das so ist und was ich damit meine, möchte ich hier mit Ihnen teilen.

Viele Menschen sind heute auf der Suche nach sich selbst, und es kommt mir so vor, als würden sie dieses Selbst als ein Land verstehen mit ganz festen Grenzen, wie Italien, Marokko oder die Türkei. Ist eine Reise in ein solches Selbst nicht so unmöglich wie eine Reise zum Mittelpunkt der Erde? Am Beispiel meines Malens möchte ich Ihnen oder dir erzählen, wie ich zu solchen Gedanken gekommen bin.



Malen ist seit jeher mein Wegbegleiter, mein Schiff durch das Leben. Meine Kindheit verbrachte ich in einem großen Garten auf dem Land. Ohne Fernsehen und Computer war dort viel Raum für Spiel und Kreativität. Und - stets beschäftigt - ließen meine Eltern uns Kinder weitgehend frei, abgesehen von den nötigen Strukturen wie festen Essenszeiten und Hausaufgabenkontrollen.

Mit dem Erwachsenwerden und den damit verbundenen Herausforderungen - dem riskanten Auszug gegen den Willen meiner Mutter, dem Jobben, dem Studium und auch versuchter Ehe - wurde Malerei zu meiner Zuflucht und einem Mittel der Selbstfindung. Das Studium von Kunsterziehung und Deutsch führte mich schließlich in den Öffentlichen Schuldienst als Lehrerin.

Soweit ein Überblick über mein Leben. Worauf ich hinaus will: Malen ist Konzentration. Was heißt das? Was steckt dahinter? Ich zerlege das Wort. „Con“ bedeutet „mit“ oder „zusammen“, während -„zentration“ auf den Mittelpunkt hinweist. Nun zum Malen: Hier steht zunächst die Leinwand oder das Papier bereit, ohne Zwang und voller Freiheit gestaltet zu werden. Und da sind Aquarell- oder Acrylfarben, Bunt- oder Wachsstifte. Es gibt Werkzeuge wie Pinsel, Schwämme, Finger ... Jedes Material hat seine speziellen Eigenschaften, jede Farbe und jeder Farbkontrast seine eigenen Qualitäten. Draußen ein interessantes Objekt, drinnen eine Befindlichkeit und eine Idee. Ich trete ein in einen inneren Dialog mit Objekt, Mitteln und ästhetischer Erscheinung des Bildes. Und

manchmal denke ich ja auch an einen möglichen anderen Menschen als Betrachter, wie dich oder Sie.

Das „Con“ im Malprozess steht für das Zusammenführen aller Materialien und geistigen Kräfte, um die Energie auf das entstehende Bild zu zentrieren, in dem sich Innen und Außen untrennbar verbinden. Jeder Pinselstrich und jede Farbwahl sind ein Schritt auf dieser wunderbaren Reise, die uns einlädt, selbst zu gestalten und das Unsichtbare sichtbar zu machen.

Einmal irgendwo angekommen, geht die Reise auch schon wieder weiter. Ja, ich zentriere mich, aber der Mittelpunkt ist irgendwo, nirgendwo oder überall zu finden, das perfekte Bild immer in Arbeit. So lange die Reise geht.

Das ist nun mein Ding, welches ich seit 67 Jahren lebe und liebe.

Maria Geray

Sonntag, 06. Oktober 2024

Einlass: 14:30 Uhr

KSG, Uni-Center

**IRGENDWO
UND
NIRGENDWO**

Reisebilder

Acrylfarbe und Aquarell

Maria Geray



Finissage



„Geschichten, die das Leben schrieb“

Die Veranstaltungsreihe „Geschichten, die das Leben schrieb“ erwies sich erneut als phänomenales Ereignis. Schon bei der Ankunft war die entspannte und familiäre Atmosphäre spürbar. Gäste kamen gemütlich an, genossen Kaffee und andere Getränke und bedienten sich am liebevoll vorbereiteten Buffet. Der Saal füllte sich rasch, gelockt von verheißungsvollen Klavierklängen.

Die Initiatorin und Veranstalterin Kamilla Bachtiosina hatte die Moderation des Tages an Meinolf übertragen. Er eröffnete den Nachmittag mit Kamillas herzlicher Rede: „Herzlich willkommen zu unserer Veranstaltungsreihe 'Geschichten, die das Leben schrieb'. Jeder von uns trägt eine Geschichte in sich, und diese Veranstaltungsreihe gibt uns die Möglichkeit, diese Geschichten zu teilen und neue Perspektiven zu entdecken“, begann Meinolf und betonte die Bedeutung des Austausches von Geschichten, die unser Leben formen und bereichern. „Hier haben wir die einzigartige Gelegenheit, in die vielfältigen Welten unserer Gäste einzutauchen“, fuhr Meinolf fort, während er die Zuhörer auf einen Nachmittag voller Poesie, Prosa und Musik einstimmte.



Den Auftakt machte der Lyriker Alexander, der das Publikum mit seinen kaleidoskopischen Werken fesselte. Sein Vortrag war eine meisterhafte Mischung aus Amüsement und Nachdenklichkeit. Sein Können im Wortspiel ist unverwechselbar und zeichnet ihn als einen begabten und inspirierenden Künstler aus.

Das Generationen-Highlight des Tages war der Auftritt von Mutter und Sohn, Frieda Lindenbaum und Meinolf. Frieda bewegte das Publikum mit ihrer prosaischen Geschichte „Das Haus am Meer“ und ergänzte diese mit der Kurzgeschichte „Das Band zwischen uns“ und illustrierte auf beeindruckende Weise menschliche Erfahrung und Emotionen. Meinolf ergänzte diesen bewegenden Teil mit seiner faszinierenden Fiktion „Balu ist Blau“, die seine Erfahrungen während der Corona-Pandemie mit einer fabelhaften Leichtigkeit reflektierte und dabei gesellschaftliche Gleichheiten und Ungleichheiten scharfsinnig analysierte.



Kai Richarz, begleitet von der bezaubernden Malika, brachte eine musikalische Dimension in das Programm. Mit der Gitarre in der Hand sang und spielte er originelle Lieder, die von per-

sönlichen und gesellschaftlichen Themen handelten. Seine Darbietungen erinnerten daran, dass Musik eine Sprache ist, die tief in jedem von uns verwurzelt ist und die die Gemeinschaft stärkt.

Benjamin Kluge, vom Publikum bewundernd als „Kölner Goethe“ bezeichnet und ursprünglich aus dem Osten Deutschlands stammend, verzauberte das Publikum mit seinen Gedichten. Diese vereinten eloquente Formulierungen mit intellektueller Schärfe und thematisierten sowohl gesellschaftskritische Aspekte als auch die Würdigung der Natur. Die sprachliche Eleganz und tiefgründige Reflexion seiner Dichtkunst verliehen dem Nachmittag eine zusätzliche kulturelle Tiefe.



Den krönenden Abschluss bildete die Premiere der KSG-Theatergruppe mit dem ab-

surden Sketch „Die Suche“ unter der Regieleitung von Gerd Buurmann und geschrieben von Viktoria Burkert. Das Ensemble - Meral, Gerd, Kerstin und Brigitte - brachte Themen wie Verlust, Hilfe und Trauer auf die Bühne und stellte die existenzielle Frage nach dem Sinn des Lebens. Ihre Darbietung war nicht nur unterhaltsam, sondern auch tiefgründig und zeigte, dass jeder Mensch auf der Suche ist und wie wertvoll Begleitung auf diesem Weg sein kann.



Das Rahmenprogramm klang aus mit dem Lied von Meinolf "Aber ist das nicht das Leben" und mit der Eröffnung einer offenen Bühne, wo sich mutige Seelen aus dem Publikum trauten, ihre eigenen poetischen und musikalischen Werke zu präsentieren. Einige musizierten weiter, während andere in Gespräche vertieft waren oder sich auf den Heimweg machten.



„Geschichten, die das Leben schrieb“ ist nicht nur eine Veranstaltung, sondern ein lebendiges Forum, das die kulturelle Vielfalt und den Dialog zwischen den Generationen fördert. Diese Momente des Teilens und der gegenseitigen Inspiration machten diesen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis. Wir freuen uns darauf, Sie beim nächsten Mal im Herbst wieder begrüßen zu dürfen.



Dialog-Reisen Köln
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

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.

Donnerstag, 14. November 2024

Abfahrt gegen 13.00 Uhr vom Kölner Hbf

Rückkehr gegen 20.00 Uhr in Köln Hbf

Preis: 15 € (Wer ein Deutschland-Ticket besitzt oder Mitglied der KSG ist, erhält eine Ermäßigung.)

Die Bezahlung erfolgt erst nach Erhalt einer Anmeldebestätigung.

Vorankündigung weiterer Veranstaltungen im kommenden Jahr:

- Führung im Haus des Karnevals
- Besuch des Zentrums für Luft- und Raumfahrt
- Studienreise nach Albanien im Mai 2025
- Städtereise nach Rotterdam (mit Delft und Gouda) im September 2025
- Studienreise nach Ägypten in den Herbstferien 2025

Weitere Auskunft finden Sie auf unserer Homepage: www.dialog-reisen.koeln
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: 15. September 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.

KSG-Mitglied: ja nein

Name/n:

Deutschland-Ticket: ja nein

Straße: PLZ/Ort

Telefon (mob.): E-Mail:

Datum

Unterschrift

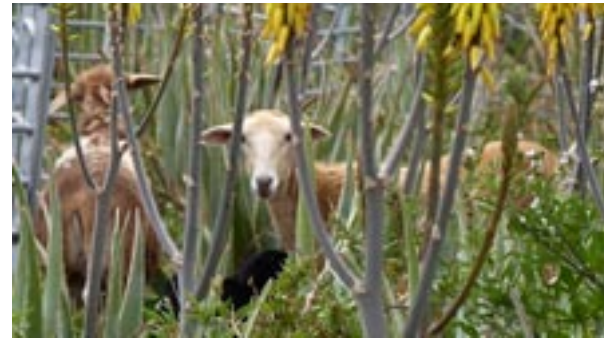
Gran Canaria 2024

Aloe vera - eine Jahrtausend alte Naturheilpflanze



Wie schon sooft, war auch in diesem Jahr mein Urlaubsziel Gran Canaria. Immer wieder gibt es neue Überraschungen. Dieses Mal habe ich mit meiner Freundin viel über die Jahrtausend alte Heilpflanze Aloe vera gelernt. In Valsequillo gingen wir zufällig in ein Geschäft, das einheimische Naturprodukte verkaufte. In einem Gespräch erfuhren wir, dass es sich hierbei um ein Familienunternehmen in der 4. Generation handelt, welches u.a. biologische Aloe vera - Produkte herstellt und verkauft. Die Produkte wurden in einem Kölner Institut zertifiziert. Man lud uns ein, die Produktions-

stätte und im weiteren Verlauf auch ein Feld mit ca. 3.000 leuchtend gelb blühender Aloe vera zu besichtigen. Wegen des ökologischen Anbaus werden Schafe gehalten (an unserem Besichtigungstag wurde gerade ein kleines, schwarzes Schäfchen geboren), die die Felder frei von Unkraut halten. In diesem Gespräch wurde uns viel über die Heilpflanze selbst und deren Einsatzmöglichkeiten mitgeteilt. Sei es Hilfe bei Magen-Darm-Erkrankungen, Sodbrennen, andere Verletzungen, Stärkung des Immunsystems usw. Die Flüssigkeit der frischen Blätter hilft z.B. bei Bienen-/Wespenstichen, Verbrennungen etc. Reines zerkleinertes Fruchtfleisch kann man einnehmen. Alles in allem eine interessante Erfahrung!



An einem anderen Tag fuhrten wir mit unseren Vermieterrinnen in den Wallfahrtsort Teror. Wir nahmen unsere Wanderschuhe, Stöcke und Proviant mit in die Wildnis! Nach ca. 20 Minuten abwärts hinter dem Dorf, unter einer Brücke hindurch fing unsere Wanderung an. Pinien, Eukalyptusbäume, Dickicht, Zuckerrohr, die Glockenblume der Kanaren, Kapuzinerkresse etc. säumten unseren Weg. Bald kletterten wir eine Treppe hinauf, und weiter ging es über holprige Wege. Die Sonne schien, es war nicht zu heiß, und die großen Bäume spendeten Schatten. Weit ab vom Trubel der Touristen haben wir wieder eine neue Landschaft der Insel kennengelernt.



Jeden Sonntag werden in Las Palmas de Gran Canaria, im Parque Doramas im Pueblo Canario kostenlose Folkloreaufführungen mit kanarischer Musik gezeigt.

14 Tage sind einfach zu kurz, aber immer wieder erlebnisreich!

Text und Fotos: Ilse Patet

Gran Aloe ist ein kleines Familienunternehmen, das sich seit mehreren Generationen dem Anbau von Bio-Aloe Vera auf den Kanarischen Inseln widmet. Unter Berücksichtigung der Vorzüge und Eigenschaften der Pflanze baut Gran Aloe seine Produkte auf traditionelle Weise an, produziert und verpackt sie, indem das reine Fruchtfleisch dieser tausendjährigen Pflanze kalt gepresst wird und das natürliche Wachstum und die Umwelt respektiert werden.

Als nachhaltiges Unternehmen hat Gran Aloe seine Anbaufläche und seine Produktpalette erweitert und dabei seine Arbeitsweise beibehalten, die auf einer handwerklichen Verarbeitung basiert. Hier werden die als Rohstoff verwendeten Blätter einzeln geschnitten und ausgewählt. Das Ergebnis des sorgfältigen und liebevollen Prozesses ist ein vollkommen natürliches und handwerklich hergestelltes Produkt, das alle Nährstoffe der Pflanze enthält und die Eigenschaften bewahrt, die die Aloe Vera zu einem Symbol für Gesundheit und Jugend gemacht haben.

LABORATORIOS GRANALOE S.L.
 Calle Camino Viejo, 48
 E - 35217 Valsequillo
 Las Palmas de Gran Canaria, Spain
 Teléfono (+34) 928 57 01 34
 www.granaloe.com



Krankheit: Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele oder die Psychoneuroimmunologie (abgekürzt: PNI)

Eigentlich haben es die Alten schon gewusst, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit sind. Aber dann kamen die Labor- und die Apparate-Medizin mit ihren Erfolgen und verdrängten lange das alte Wissen. Die Persönlichkeit eines kranken Menschen wurde aus den Augen verloren. Nun wendet man sich endlich wieder dem ganzen Menschen zu. Zuerst kam die Psychosomatik ("soma"-griechisch für "Körper"). Das Immunsystem hielt man da immer noch für autark und nicht abhängig von psychosozialen Faktoren. Das hat sich nun auf Grund von neueren Untersuchungen als Irrtum erwiesen; seitdem gibt es als neues Fach der Medizin die Psychoneuroimmunologie (PNI). Wir kennen das Wort "Psycho" = "Seele", aber diese ist nicht nur ein unbestimmtes luftiges Etwas, sondern wird biochemisch in Botenstoffen messbar. "Neuro" bezieht sich auf das Gehirn, den Geist und das Nervensystem. Das Wort "Immunität" kennen wir von den Infektionen.

Ein Beispiel für die Verbindung von Gefühlen und Immunsystem: Man hat zwei Versuchsgruppen Blut abgenommen, der einen Gruppe einen heiteren Film vorgeführt, der anderen einen bedrückenden und wieder eine Blutprobe entnommen. Bei der heiteren Gruppe war die Zahl der Abwehrzellen angestiegen, bei der bedrückenden dagegen gesunken. Wir können uns also vorstellen, was der Dauerkonsum schlechter Nachrichten in unserem Körper und unserer Seele anrichtet!

Auch Schmerzen werden von der Psyche beeinflusst und sind beeinflussbar. Bei einem weiteren Experiment führten die Versuchspersonen Tagebuch über ihre seelische Verfassung und sammelten gleichzeitig Urinproben. Bei stärkerer Belastung wurden dort auch mehr Entzündungsstoffe gefunden. Eine zentrale Rolle bei diesen Vorgängen spielt also der **Stress**, er betrifft den ganzen Körper. Eigentlich ist er eine natürliche Reaktion auf Gefahrensituationen. Er versetzt den Körper in einen Alarmzustand, der Blutdruck steigt, und das Herz schlägt schneller, um die Person zu Höchstleistungen entweder bei der Abwehr oder bei der Flucht zu befähigen. Es ist egal, ob ein Säbelzahniger oder ein wütender Chef vor mir

steht - die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol kreisen im Blut. Muss ich aber an meinem Platz bleiben und inaktiv sein, werden diese Stoffe nicht abgebaut. Wiederholen sich solche ungelösten Stresssituationen häufig, kann unser Körper nicht mehr angemessen darauf reagieren und wird geschwächt. Eigentlich sollte man einen kleinen Sprint einlegen oder seinen Zorn an einem Sandsack abreagieren!

Ob Dauerstress zum Auslöser für Autoimmunerkrankungen werden kann, ist anscheinend noch strittig, doch kann er zu Krankheitsschüben beitragen. Wie lässt sich also der Teufelskreis durchbrechen?

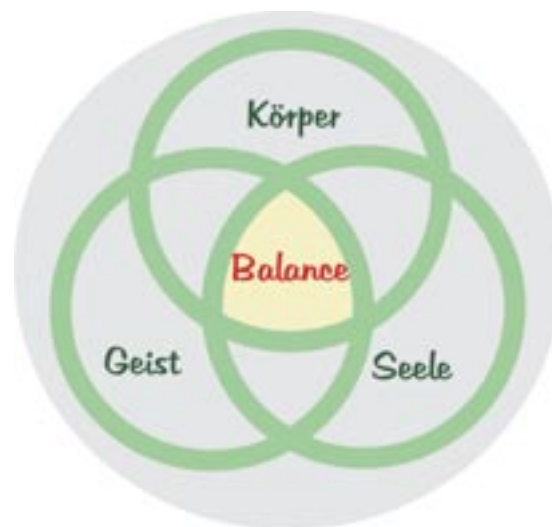
Die PNI fordert, dass gleichzeitig mit der körperlichen Behandlung auch die Seele mitbehandelt wird, um eine Besserung der Lebensumstände zu erreichen, auch falls eine Heilung (noch) nicht möglich ist, wie bei Autoimmunerkrankungen.

Die Bereitschaft zu Stressreaktionen ist auch individuell verschieden, sei es genetisch bedingt oder durch Erlebnisse schon in der frühen Kindheit. Meine Generation der Kriegskinder ist ein Beispiel dafür. Auch unterdrückter Zorn - sei es in der Familie oder durch politische Unterdrückung wie auch Mobbing - kann sich auf Dauer gegen die betroffene Person selbst richten (Autoaggression) und zu Erkrankungen führen.

Daher behandelt die PNI Krankheiten auch gleichzeitig mit psychomatischen Methoden. Die Kranken erlernen dann einen anderen Umgang mit Stress und erfahren dadurch, dass sie selbst etwas tun können ("Selbstwirksamkeit"). Entspannungsmethoden, Atemtherapie und anderes sind hilfreich, ebenso die Überprüfung der eigenen Lebenssituation auf Stressfaktoren.

Bei der rapiden Zunahme von psychischen Erkrankung im Arbeitsleben ist es auch für Arbeitgeber wichtig, nach Stressauslösern in der eigenen Firma zu suchen, angefangen mit der Überlastung und dem Mobbing.

Übrigens ist auch die Anfälligkeit für Infekte mit unserer Seelenlage verbunden, denn Stress jeder Art hinterlässt mehr Entzündungsstoffe im Blut und reduziert unsere Abwehrzellen.



Placebo: Das lateinische Wort heißt übersetzt “ich werde (dir) gefallen” und bezeichnet gewöhnlich Scheinbehandlungen, die der behandelten Person nur vorgaukelt, ein echtes Medikament oder eine echte Behandlung zu bekommen. Schon die positive Erwartung führt dann häufig zu überraschenden Erfolgen wie nachlassenden Schmerzen. Ist es die persönliche Zuwendung durch das medizinische Personal oder andere Heilberufe als sozialer Faktor, der sich hier auswirken könnte? Auch Linderungseffekte der Homöopathie, von denen viele Kranke berichten, könnten sich vielleicht darauf zurückführen lassen. Erstaunlicherweise scheinen Placebos zuweilen sogar zu wirken, wenn die Kranken wissen, dass sie ein Placebo anstelle eines echten Wirkstoffes bekommen. Ich könnte mir vorstellen, dass der Stolz darauf, Teil eines Experimentes für den medizinischen Fortschritt zu sein, einem Menschen seelischen Auftrieb gibt und zugleich seine Immunlage verbessert.

Was die PNI bei Erkrankungen noch untersucht und empfiehlt, sind Imaginationen, d.h. innere Bilder. Man denkt sich in seinen Körper hinein und stellt sich den (erfolgreichen) Kampf der eigenen Abwehrzellen gegen die Krankheitserreger vor, was z.B. in der Psychologie gegen Brustkrebs bereits eingesetzt wird. Wer damit nicht zurechtkommt, kann einer Krankheit vielleicht auch einen Brief schreiben. Auch Musik-

oder Maltherapie werden eingesetzt. Jeder Kranke soll seinen eigenen Weg finden. Nur nicht schnell resignieren!

Was ein weiterer unterstützender Faktor ist und was in der bisherigen Bezahlung ärztlicher Leistungen viel zu wenig Berücksichtigung findet, ist die gute Beziehung zwischen Arzt/ Ärztin und Kranken und die dazu notwendige Zeit. Bisher wurden Laborleistung, Gerätemedizin und Verschreibungen besser bezahlt als das ausführliche Gespräch und die Beratung! Dann würden auch z.B. Depressionen als Krankheits-treiber vielleicht entdeckt.

Dazu müssen im Medizinstudium die psychologischen Seiten des Arztberufes und die einfühlsame Gesprächsführung gelehrt und geübt werden. Anfänge dazu gibt es wohl schon.

Andererseits kann der “mündige Patient” durch sein Verhalten und seine Mitarbeit selber Einfluss auf die eigene Behandlung nehmen. Viele Kranke finden auch gegenseitigen Beistand in Selbsthilfegruppen, die es für viele Erkrankungen gibt. Man kann sich austauschen über die Krankheit, zugewandte Ärzte/ Ärztinnen und Tipps für den Umgang mit dem speziellen Leiden. Sammeln Sie positive Dinge in Ihrem täglichen Leben und Gründe für Dankbarkeit, um Ihr Immunsystem zu unterstützen. //Quelle u.a. Internet

Informationsveranstaltung

Cannabis in Freizeit und Medizin: Inhaltsstoffe, Wirkung, Anwendung

Seit 2017 ist Cannabis in Deutschland als Medizin verschreibungsfähig. Seit April 2024 (kein Witz 😊) ist Cannabis in Deutschland zudem für den Freizeitgebrauch legalisiert.

KonsumentInnen können Cannabis nun für den Eigenbedarf selbst anbauen oder in sogenannten Cannabis Social Clubs beziehen.

In der Zeit der Prohibition ging natürlich viel Wissen um die Wirkungsweise dieser Pflanze verloren, und Politik und Bürger haben viele Fragen. Zum Beispiel:

- Ist Cannabis Medizin oder Droge?
- Ist Cannabis gefährlich?
- Macht Cannabis süchtig?
- Wirkt Cannabis psychedelisch?
- Bremst Cannabis meine Entwicklung oder fördert es sie?
- Welches Cannabis soll ich nehmen und wie viel? Und auf welche Art und Weise?

An diesem Info-Abend sprechen wir über diese und andere Fragen mit **Dr. Simon Schmid** und Gästen.

Wann: **Mittwoch, 17. Juli 2024, 19:00 – 21:00 Uhr,** s. Anzeige auf Seite 26

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei.



Foto: Kamilla Bachtiosina

Lieber Leser, liebe Leserinnen,

es ist Sommer geworden, und wie Sie wissen, gestalten wir als Redaktion das Titelbild der KSG aktuell u.a. nach den jeweiligen Jahreszeiten, sodass dies zu unserer Quartalsausgabe passt.

Diesmal fiel uns der Decksteiner Weiher mit den neuen bunten Booten ins Auge, und passend dazu bieten wir Ihnen einen Einblick in dessen Entstehungsgeschichte. Das Traditionslokal "Haus am See", mit großer umlaufender Sonnenterrasse, einem Mini-golfplatz etc. ist bis heute ein beliebtes Ausflugsziel für Klein und Groß. Vielleicht laden auch die Fotos zu einem Ausflug ein.

Geschichte des Decksteiner Weihers

(Auszüge aus Wikipedia möchten wir Ihnen hier aufzeigen)

Der Decksteiner Weiher ist ein künstlich angelegter Weiher mit gradlinigen Ufern und befindet sich im Äußeren Grüngürtel von Köln. Zwischen 1927 und 1929 wurde die Umgestaltung des ehemaligen Kölner Festungsring zum Äußeren Grüngürtel durch Stadtbaurat Theodor Nußbaum angelegt. Was viele Menschen nicht wissen, Nußbaum war ein Liebhaber des Wassersports, und so wurde der Weiher mit anschließenden Kanälen als Übungsstrecke für das Rudern angelegt. Noch heute kann man seine Freude daran haben, den Sportlern mit ihren schnellen Ruderbooten

zuzusehen. Der Weiher erhielt seinen Namen nach dem Wohnplatz Deckstein, einem ehemaligen Hof mit Mühle, was in dem Namen des Restaurants "Decksteiner Mühle" fortlebt, das es heute noch gibt und das auch ein beliebtes Gartenrestaurant ist.

Gestaltung:

Es gibt einen quadratischen Teil mit einer unzugänglichen Mittelsinsel und mit einer Aussparung in der Nordwestecke für die gastronomische Einrichtung des "Haus am See", wo es einen Bootsverleih mit Tretbooten gibt, so wie Sie es unschwer auf unserem Titelbild sehen können.

Über den Kanal, der von wunderbaren alten Kastanienbäumen gesäumt ist, führt die Gleueler Straße. Trimm-Dich-Pfade und Rundstrecken laden zu sportlichen Aktivitäten ein.

Der Weiher hat eine Größe von ca. 20 ha und ist rund 1,50 m tief. Es gibt keinen natürlichen Zu- bzw. Abfluss. Wenn nötig, wird Grundwasser zugefügt. Wegen des schlammigen Bodens fühlen sich viele Fische wie Karpfen, Barsche und Aale wohl, um nur einige zu nennen, und so wird das Angeln vom "Cölner-Angel- und Gewässerschutzverein" betrieben. Baden ist allerdings verboten, Schwäne ziehen in Ruhe dort ihre Bahnen, und ab und zu springt ein Hund begeistert ins kühle Nass.

Vogelkundler beobachteten, dass etwa 20 Habichtpaare zu Brutzeiten auf den üppigen Baumkronen nisten.



Das "Haus am See"

Dieser Gastronomiebetrieb hat eine lange Geschichte bzw. eine bewegte Vergangenheit. Die Familie Reulen in den 60er Jahren war mir persönlich bekannt, war ich dort als junge Frau sehr oft Gast und feierte sogar dort meine Hochzeit, sowie zahlreiche Familienfeste. Jetzt gibt es einen neuen Betreiber, Andreas Feldgen, der die Tradition der saisonalen deutschen Küche fortsetzen und die Kuchentheke ausbauen möchte. Nun wird auch montags und dienstags wieder geöffnet. Die Terrasse ist top renoviert und modernisiert, und Jung und Alt wird dort wieder im Sommer bei Kaffee und Kuchen die Sonne und die herrlichen Ausblicke genießen können.



Vielleicht haben wir Sie, liebe Leser*innen mit unserer ausführlichen Geschichte über die gesamte Anlage ermuntert, dieses leicht zu erreichende Ausflugsziel zu besuchen und sich daran zu erfreuen, dass es so nah an der City ein einmaliges Erholungsgebiet gibt.

*Text: Marion Gierlich
Fotos: Ilse Patet*



Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

Kurse		ermäßigt Mitglied	Nichtmitglied
Sport / Fitness / Gymnastik / Aquafitness / Yoga / Pilates / Gedächtnistraining / Sitzgymnastik		25,00 €	94,50 €
Sprachen / Philosophie / PC-Internet / Smartphone / Qi Gong		40,00 €	94,50 €
Krieler Welle		65,00 €	130,00 €
Bridge / Smartphone intensiv		75,00 €	120,00 €
Fit für 100 (410701 + 410702) = 2 Kurse	je Kurs	25,00 €	94,50 €
PC workshop / Smartphone workshop	je Termin	4,00 €	10,00 €
Gebührenfreie Angebote für KSG-Mitglieder	je Termin	0,00 €	5,00 €

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

- Anmeldung: Anmeldeformulare erhältlich im Büro oder unter www.koelner-senioren.de

- 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
(Alle Kursangaben sind unverbindlich, Änderungen möglich)

KSG Veranstaltungsprogramm Juli - September 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
330207x	Ballettgymnastik	Stehr, Marie	Uni-Center	Do	11:30	12:30	25/	94,50
771001xx	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Do	09:00	10:30	25/	94,50
410203	Wirbelsäulen-Gymnastik	Wegelin-Küpper, Claudia	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:45	10:45	25/	94,50
410702	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	15:00	16:00	25/	94,50
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-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	Lu, Qing	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	11:30	13:00	50/	94,50
774301	Tai Chi <i>im Aufbau</i>	Lu, Qing	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	14:15	15:15	40/	94,50
333201	Hatha - Yoga	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	St., Uta	Krieler Welle	Mo	08:45	09:45	65/	130
383801	Aquafitness Fit	St., Uta	Krieler Welle	Mo	09:45	10:45	65/	130
213601	Aquajogging	Ke., Enikö	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	25/94,50	
211201	Aquafitness	Ke., Enikö	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	11:45	25/94,50	
741201	Aquafitness	Gö., Monika	Hallenbad Wahn	Mo	13:30	15:00	25/94,50	
421201	Aquafitness	Bl., Julia	Hallenbad Ossendorf	Mo	13:30	14:15	25/94,50	
421204	Aquafitness	Bl., Julia	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	N.N.	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	25/94,50	
421203	Aquafitness	N.N.	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	25/94,50	
421205	Aquafitness	N.N.	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	25/94,50	
223601	Aquajogging	N.N.	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:00	12:45	25/94,50	
221201	Aquafitness	N.N.	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	Re., Claudia	Hallenbad Zündorf	Fr	10:00	11:00	25/94,50	
751202	Aquafitness	Re., Claudia	Hallenbad Zündorf	Fr	11:00	12:00	25/94,50	

➡ **Ferienzeiten in den Bädern: Krieler Welle am 29.07. // Rodenkirchen 06.07. - 20.08. // Wahn 06.07. - 20.08. // LZ Junkersdorf 22.07. - 05.09. // Ossendorf 23.09. - 11.10.2024**

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	€
336401	Singen	Cohen, Christiane	Uni-Center	Mi	16:00	17:30	25/	40
336501	Theaterkurs	Buurmann, Gerd	Uni-Center	Di	15:00	16:30	65/	110
---	Gesprächskreis - Miteinander/ Füreinander	Lübke, Angela / Straßburger, Inge	Uni-Center	Di	15:00	17:00	0/	5
								2.u.4.Di.im Monat

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	€
337701 Bridgeturnier (pro Termin) Vertretung: Müller-Stanicic		Uni-Center	Do	11:00	15:00	5/ 4/ 2,50	
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	

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	11:00	12:30	40/ 94,50	
338201 Franz. Konversation II	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	10:00	11:00	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 Franz. Anf.leichteVork. <i>im Aufbau</i>	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Do	10:00	11:15	40/ 94,50	
338301x Italienisch <i>im Aufbau</i>	N.N.	Uni-Center	Do	13:30	15:00	40/ 94,50	

PC & SMARTPHONE

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort-Zeitraum	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
339801x Smartphone Workshop	Kurth, Wolfgang	Uni-Center *je Term.	Mi	10:00	11:30	*4/10	
339821 PC-Workshop <i>auf Anfrage</i>	Polovets, Anna	Uni-Center					
339121 Smartphone-Kurs - 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	Termin
Kall – Kindshardt – Wackerberg – Gemünd (Einkehr) – Hohenfried - Olef	13	4	Wolfgang Maskos	Do 11.07.24
Hochdahl – Stinderbachtal – Galloways – Hochdahl (Einkehr in Hochdahl)	11	3,5	Ursula Starmanns	So 21.07.24
Natursteig Sieg von Merten Bf. über Süchterscheid (Einkehr) nach Blankenberg Bf.	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do 01.08.24
Dürscheid – Hove – Holz –Kettenberg – Sülztaler Hof (Einkehr) – Eisenwarr - Biesfeld	12	4	Wolfgang Maskos	So 15.08.24
Ab Sülztaler Hof Rückfahrt möglich, dann 8 km.				
von Röttgen nach Villiprott Einkehr in Villiprott	11	3	Ursula Starmanns	So 25.08.24
Siegburg Stallberg – Natursteig Sieg bis Spielplatz Seligenthal – Happerschoß –	12	4	Wolfgang Maskos	Do 05.09.24
Natursteig Sieg – Weingartsgasse (Einkehr) - Hennef.				
Ab Weingartsgasse Busfahrt nach Hennef möglich, dann 10 km.				

Waldbaden, Wanderung durch den Beethovenpark 5-7 3,5 Dr. Simon Schmid Di. 09.07.24
 Treffpunkt Klettenbergpark, KVB-Haltestelle 18

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

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

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

GUTSCHEIN

ausschneiden ✂



Für (Name): _____

Ein Kurs nach Ihrer Wahl, Mitgl: € 25,00 € 40,00 € 100,00 Nichtmitgl. € 94,50 (Bitte ankreuzen)

Mitgliedschaft in der KSG: (Ein Quartal) € 46,50 Thema: _____



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



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



-Ausstellungen
 -Bildvorträge
 -Führungen
 -Musik



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

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

**Alles auf
einen Blick!****TERMINPLAN**Zwecks besserer Planung **Anmeldung erbeten, Tel. 0221 - 42 10 23 30****3. Quartal**

Di 09.07.2024	10:30 h	Waldbaden - Wanderung	Dr. Simon Schmid
Di 09.07.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Do 11.07.2024		Wanderung: Kall - Kindshart - Wackerberg	Wolfgang Maskos
Mi 17.07.2024	19:00 h	Cannabis in Freizeit und Medizin: Inhaltsstoffe, etc.	Dr. Simon Schmid
So 21.07.2024		Wanderung: Hochdahl - Stinderbachtal	Ursula Starmanns
Di 23.07.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Do 01.08.2024		Wanderung: Natursteif Sieg - Blankenberg	Wolfgang Maskos
So 15.08.2024		Wanderung: Dürscheid - Biesfeld	Wolfgang Maskos
Fr. 16.08.2024		Redaktionsschluss KSG aktuell 3. Quartal	M. Gierlich / I. Patet, Redaktion
Di 13.08..2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Sa 24.08.2024	14:30 h	Sommerfest	
So 25.08.2024		Wanderung: Röttgen - Villprott	Ursula Starmanns
Di 27.08.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Do 05.09.2024		Wanderung: Siegburg Stallberg - Hennef	Wolfgang Maskos
Di 10.09.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
September		Shiatsu - Zauberpunkte für ein gesundes Herz	Dr. Simon Schmid
So 22.09.2024	15:00 h	Finissage	Maria Geray
Di 24.09.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger

4. Quartal**(Ausblick)**

Di 08.10.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Di 22.10.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Di 12.11.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Fr 15.11.2024		Redaktionsschluss KSG aktuell 4. Quartal	M. Gierlich / I. Patet, Redaktion
Di 26.11.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Di 10.12.2024	15:00 h	Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander Weihnachtsfeier	Angela Lübke / Inge Straßburger

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

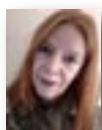


Offener Gesprächskreis "Miteinander / Füreinander"

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, Filmgespräche, Gesundheit im Alter, etc. Die Themen- vorschläge sind frei wählbar.

Wann: **09.07. / 23.07. / 13.08. / 27.08. / 10.09. / 24.09.2024,**
(2. u. 4. Di. im Monat), **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!



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: **im Herbst, ein genauer Termin wird noch bekanntgegeben**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



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. 03.07.2024**
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

Ballettgymnastik 50plus Gymnastik an der Ballettstange

NEU

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. 04.07.2024**
Zeit: **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. 04.07.2024**
09:45 h - 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. 02.07.2024,**
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:

Start: **Mi. 03.07.2024,**
14:15 - 15:45 h

Konversation I:

Start: **Mi. 03.07.2024,**
16:00 - 17:30 h

Anfänger, leichte Vorkenntnisse:

Start: **Mi. 03.07.2024,**
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 Anfänger

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.

Start: **Do. 04.07.2024,**
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.

Start: **Di. 02.07.2024,**
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. 02.07.2024**
Start: **11:00 - 12:30 h**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



Smartphone-Workshop



Kursleitung: Wolfgang Kurth

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

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

Informationsveranstaltung

Cannabis in Freizeit und Medizin: Inhaltsstoffe, Wirkung, Anwendung

Seit 2017 ist Cannabis in Deutschland als Medizin verschreibungsfähig. Seit April 2024 (kein Witz 😊) ist Cannabis in Deutschland zudem für den Freizeitgebrauch legalisiert.

KonsumentInnen können Cannabis nun für den Eigenbedarf selbst anbauen oder in sogenannten Cannabis Social Clubs beziehen.

In der Zeit der Prohibition ging natürlich viel Wissen um die Wirkungsweise dieser Pflanze verloren, und Politik und Bürger haben viele Fragen. Zum Beispiel:

- Ist Cannabis Medizin oder Droge?
- Ist Cannabis gefährlich?
- Macht Cannabis süchtig?
- Wirkt Cannabis psychedelisch?
- Bremst Cannabis meine Entwicklung oder fördert sie sie?
- Welches Cannabis soll ich nehmen und wie viel?
- Und auf welche Art und Weise?

An diesem Info-Abend sprechen wir über diese und andere Fragen mit **Dr. Simon Schmid** und Gästen.

Wann: **Mittwoch, 17.07.2024,**
19:00 – 21:00 h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Die Veranstaltung ist kostenfrei,
Spenden erwünscht

Selbsteilung mit Shiatsu – *Zauberpunkte für ein gesundes Herz*

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 - September 2024**

Start: **genaues Datum per E-Mail-Ankündigung**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



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: **Di. 09.07.2024,**
10:30 - 14:00 h

Start: KVB-Hst. Klettenbergpark, Linie 18

Kosten: Mgl. kostenlos / Nmgl. € 5,00

Wanderung: durch den Beethovenpark, ca. 5 - 7 km, Einkehrmöglichkeit



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. 02.07.2024**
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

offener 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: einmal die Woche
Mi. 16:00 - 17:30 h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



Sommermenü

(für 6 Personen)

Blumenkohlsalat * Gemischter Salat * Tabbouleh (orientalischer Salat)

Zutaten:

Blumenkohlsalat:

- 1 großer Blumenkohl
- 2 Zucchini
- 6 feste Tomaten
- 400 g frische Champignons
- 1 Dose Mais
- schwarze Oliven
- Cornichons
- 6 hartgekochte Eier
- 2 Zwiebeln + 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl

- 500 ml fettarmer Joghurt (1,5 %)
- Salatkräuter + 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Maggi-Würze, Senf

Gemischter Salat:

- Eisbergsalat
- Tomaten
- Schlangengurken/ Zucchini
- gelbe Paprika
- Tofu (geräuchert)/ Fetakäse
- Cashew- oder Walnüsse
- Cornichons
- schwarze Oliven (entsteint)
- 1 Zwiebel
- Röstzwiebeln

Tabbouleh (orientalischer Salat):

- 350 g Bulgur
- ¾ l Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Zwiebel (klein gewürfelt)
- 4 feste Tomaten (klein gewürfelt)
- ½ Schlangengurke (klein gewürfelt)
- 6 EL gehackte Petersilie
- 4 EL frische Minze (feingehackt)
- 4 EL je Olivenöl und Limettensaft

Zubereitung:

Blumenkohlsalat:

Blumenkohl in kleine Stücke zerteilen und blanchieren. Zucchini, Tomaten, Champignons und Eier klein würfeln; Oliven halbieren und Cornichons klein schneiden.

Alle Zutaten mit dem Mais zusammenmischen.

Zwiebel und Knoblauchzehen klein schneiden und mit etwas Olivenöl leicht anbraten und dann unter den Salat geben.

Für das Dressing: 1 großer Becher Joghurt gemischt mit Salatkräutern, einer gepressten großen Knoblauchzehe, einigen Tropfen Maggi-Würze und Salz, Pfeffer und Senf, al Gusto.

Gemischter Salat:

Salat zerpflücken. Tomaten, Paprika, Schlangengurken/ Zucchini, Tofu/Fetakäse würfeln. Cornichons und Zwiebeln klein schneiden. Oliven halbieren. Nüsse grob hacken.

Alle Zutaten in eine große Glasschale geben und gut zusammenmischen. Mit Röstzwiebeln bestreuen.

Für das Dressing: eine Mischung aus Tomatenmark, Senf (mittelscharf), Meerrettich-Creme, Balsamico-Essig, Mayonnaise (opt.), Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 TL Honig oder Agavensirup, al Gusto.

Das Dressing in einen passenden Krug gießen.

Sollte der Salat sofort serviert werden, kann das Dressing direkt daruntergemischt werden.

Tabbouleh (orientalischer Salat):

Das Bulgur in eine Schüssel geben.

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, auf das Bulgur gießen und ca. 20 Minuten ruhen lassen, bis die ganze Flüssigkeit absorbiert wird.

Alle Zutaten unter das Bulgur geben, gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat auf einem großen dekorativen Teller, lauwarm oder Zimmertemperatur, servieren und mit Petersilie/Minze garnieren.

GUTEN APPETIT!

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! (Kontaktdaten 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. Pel-
legrino, Gottesweg 147

Kartenvorverkauf, Gitta Wilden,
Luxemburger Str. 269

Metzgerei Odenkirchen,
Gottesweg 110

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

Restaurant Antep Sultan Sofrasi,
Weißhausstr. 27

WeinSchmeckerei, Berrenrather Str. 313

Köln-Zollstock:

Arkaden Apotheke, Vorgebirgstr. 120

Bücher Weyer, Höniger Weg 181

Zollstock-Apotheke,
Vorgebirgstr. 165

Zollstock unverpackt,

Höniger 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

Maya Haus of Beauty,
Dürener Str. 165 a

Praxis Thorsten Osterhaus-Pasche,
Stadtwaldgürtel 32

PC Office Cologne, Dünnebieber u. Rey-
gers, 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 03 / 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.

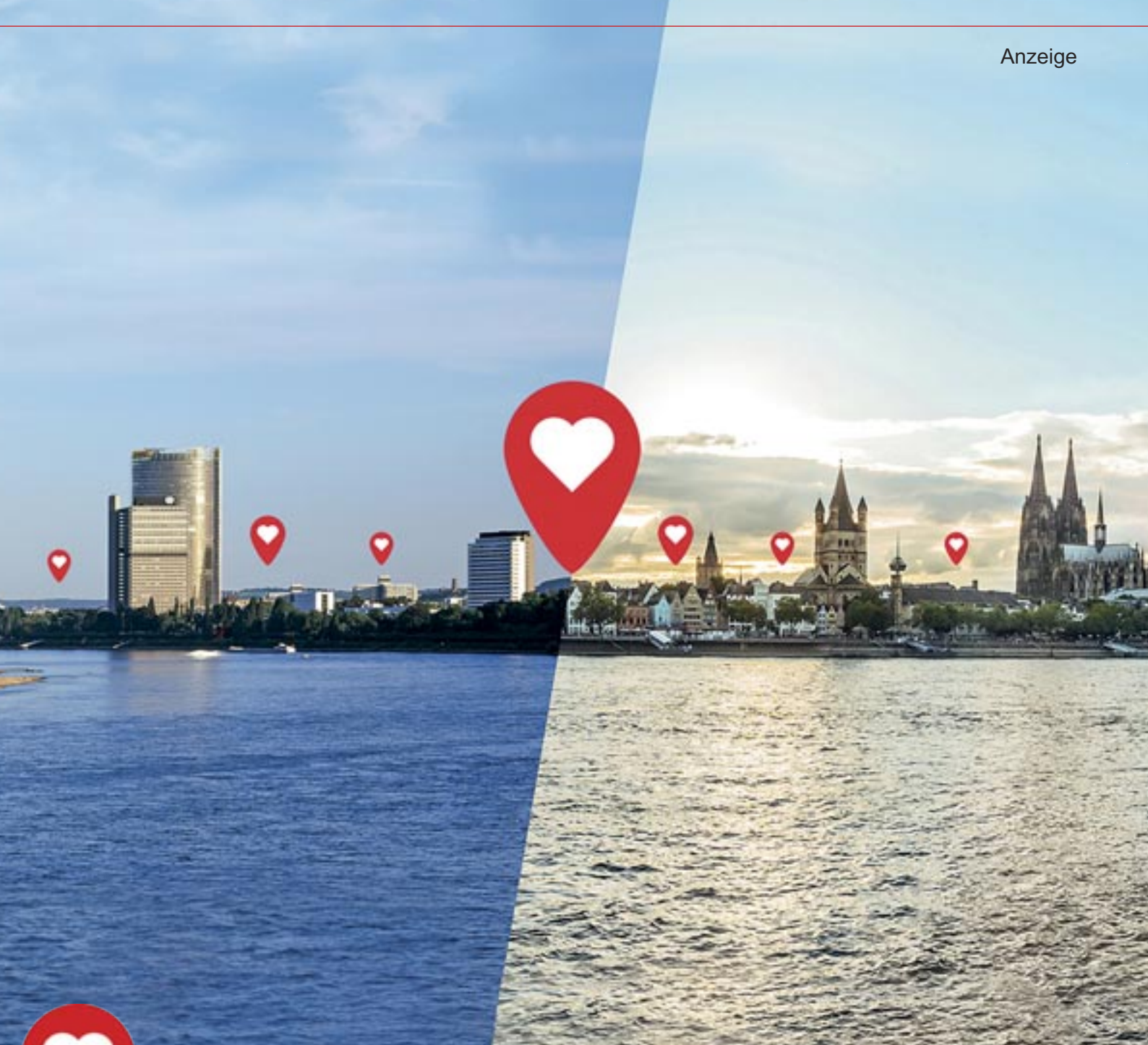
Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

Auf FSC - Papier aus ökologischer Holzwirt-
schaft gedruckt



#hiermitherz

Die Vereine der Region geben Menschen Perspektiven – wir geben ihnen das passende Spendenportal.

Einfach Projekt anmelden und unterstützen lassen. Oder gleich für das Lieblingsprojekt spenden:

hiermitherz.de



**Sparkasse
KölnBonn**