



50 plus

Oktober, November, Dezember 2023



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

KSG aktuell

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

mit Kurs- und Veranstaltungsprogramm

**kostenlos
zum Mitnehmen**



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

Aus dem Verein

Editorial - Uta Schoser, Vorsitzende4
 KSG-Treff5
 Markt der Möglichkeiten6
 Weihnachtsfeier7
 Übungsleiter, Wanderführer.....8
 Vernissage Monika Drux.....9
 Theater in der KSG..... 10
 Generationen im Überblick11
 Kolumne - Kulinarisches12
 Kölner Einblicke und Städtefahrten13
 100 Jahre Kleingartenverein Klettenberg 13

Gesundheit

“Die Chronomedizin und die innere Uhr”... 14 - 15

Aus Köln

30 Jahre Frida-Kahlo-Haus.....16 - 17
Titelthema - Ehrenamt..... 18 - 19

Kurse und Veranstaltungen.....20 - 28

Ihr Weg zur KSG, Aufnahmeantrag..... 29

Kurse und Veranstaltungen im Überblick

Kurse.....**20 - 22**
 Aktuelle Kursgebühren - Kurzfassung20
 Veranstaltungsprogramm20
 Sport / Fitness / Gymnastik20
 Entspannung21
 Bewegung & Tanzen.....21
 Tischtennis.....21
 Gespräche / Gedächtnistraining / Philosophie 21
 Karten- / Brettspiele / Bridge22
 Kreativ - Singkreis22
 Sprachen: Engl. / Franz. / Ital. / Span.....22
 PC & Smartphone.....22

Veranstaltungen.....**23 - 24**
 Wandern23
 Terminplan, Adressen24
 Anzeigen, Kurse und Veranstaltungen.....25 - 28



Collage: I.P.

! Bleiben Sie bei uns - auch wenn es finanziell einmal eng wird!

Mitglieder, die zum Beispiel aufgrund der gestiegenen Lebenshaltungskosten oder anderer Probleme den Mitgliedsbeitrag für die KSG oder Gebühren für die lieb gewonnenen Kurse nicht mehr aufbringen können, haben die Möglichkeit, einen Zuschuss zu beantragen. Bitte wenden Sie sich vertrauensvoll per Mail an unseren stv. Vorsitzenden Klaus Zimmermann (klaus.zimmermann@koelner-senioren.de). Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Liebe Leserinnen,
liebe Leser!



so bunt und vielfältig in Form und Farbe wie die auf unserer Titelseite abgebildeten Herbstblätter, (die Ilse Patet liebevoll als Collage zusammengestellt hat), sind unsere tollen Angebote in der KSG, die in diesem Quartal an Vielfalt kaum zu übertreffen sind!

Ob Feste, work-shops oder ein Miteinander der Generationen, ein wunderbares erfolgreiches Zusammenspiel, welches Kamilla Bachtiosina schon länger erfolgreich leitet. Schauen Sie einfach mal rein und studieren Sie, was auf Sie persönlich zugeschnitten sein könnte. Bringen Sie Freunde und Bekannte mit, die sich alles erst einmal ansehen möchten, um dann zu entscheiden. **Mitmachen, sich kreativ mit eigenen Ideen einbringen.** Liegen Ihnen z.B. etwa Gesundheitsthemen besonders am Herzen wir greifen Ihre Ideen auf. Haben Sie ein Thema, worüber Sie immer schon mal etwas schreiben wollten, dichten Sie oder liegt Ihnen die Literatur am Herzen gründen Sie eine neue Lesereihe in unserem Café. Wir organisieren fast alles. Kommen Sie zu unserem Dienstagstreff und tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus - es wird sich lohnen. Vielleicht gibt es in der Januar-Ausgabe 2024 auch etwas in unserem Vereinsmagazin von Ihnen persönlich zu lesen. Rufen Sie uns an oder setzen Sie sich mit uns, der Redaktion, in Verbindung. Denn so sieht **Gemeinschaft aus**, sich einzubringen in einem Geben und Nehmen, um Ihrem Ruhestand die richtige Würze zu geben. Diese Vielfalt der An-

gebote werden Sie in keinem anderen Seniorenverein finden. Die KSG steht für seelische und körperliche Gesundheit mit fachgerecht ausgebildeten Kursleitern. Es wird eine Theater-AG geben, da werden Sie staunen! Jetzt können wir das alte Schullied vom Herbst singen: **Bunt sind schon die Wälder, gelb die Stoppelfelder und der Herbst beginnt...**

In unseren Räumen beginnt auch eine wunderbare Herbstsaison, die von uns Ehrenamtlern mit Freude gestaltet wird.

In diesem Sinne wünschen wir, die Redaktion und die gesamte KSG, heute schon ein frohes Weihnachtsfest sowie ein gesundes und friedliches neues Jahr.

Herzlichst
Marion Gierlich / Ilse Patet

sowie alle Mitarbeiter*innen und Ehrenamtler der KSG



M. Gierlich,
Redaktion



I. Patet,
Layout



K. Bachtiosina,
Gastbeiträge



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 15 und 21! Der Weg zur KSG: Geschenk-Gutscheine, Aufnahmeantrag



Uta Schoser, Vorsitzende

Liebe Mitglieder, Interessenten und Freunde der KSG!

Begeisterung!

Wenn Sie von etwas begeistert sind, möchten Sie es gerne jemand anderem weitererzählen.

So geht es mir jedenfalls mit meinem Erlebnis im Keukenhof in den Niederlanden bei Amsterdam. Wer im Frühling schon einmal im Keukenhof war, versteht wahrscheinlich sofort, was ich meine:

Die eigene Begeisterung über die dortige Blütenpracht sowie Farbenvielfalt der Tulpen überrascht einen selbst. Aber auch das Staunen darüber, wie viele Menschen aller Kontinente und Altersgruppen dort hinkommen, um dieses Spektakel der Gartenkunst zu erleben. Die dortigen Parkanlagen und Blumenhäuser sind ein solcher Augenschmaus, dass jeder, aber wirklich jeder mit strahlenden, glücklichen Augen hindurch wandelt und natürlich jede Menge Fotos schießt.

Warum teile ich mit Ihnen diese Frühlingserfahrung ausgerechnet, wenn es langsam kälter wird und uns manchmal alles andere als positiv begeistert zumute ist? Ja, gerade darum, weil es auch das Quartal von Weihnachten ist. Ein Fest,

welches uns Menschen von jeher begeistert hat, selbst in dunkelsten Zeiten. Weil gute Geschichten immer weiter erzählt werden.

Wie auch immer Sie zu Weihnachten stehen, wünsche ich Ihnen in jedem Fall frohe Feiertage, Menschen, Erinnerungen, Anliegen, von denen Sie begeistert sind, von denen Sie begeistert erzählen möchten und von denen Sie getragen werden.

Möge auch unser Verein KSG weiterhin Begeisterung bei Ihnen wecken. Dafür engagieren wir uns gemeinsam im ehrenamtlichen Vorstandsteam zusammen mit den Kursleitenden und Mitarbeitenden in der Geschäftsstelle immer wieder.

Fröhliche Weihnachten und ein gutes neues Jahr!

Das wünscht Ihnen allen mit herzlichen Grüßen

Ihre
Uta Schoser
Vorsitzende

KSG - Treff

Über zwei Beispiele von unseren diesjährigen KSG-Treffs möchte ich Ihnen gerne berichten:

Im Juli stellte Dieter Baumhoff nicht nur das Buch seiner Mutter ("Aja, die Halbjüdin") vor, sondern auch sein eigenes Buch ("Wir sind nur Glieder in einer Kette"). Beides hängt zusammen, und es war spannend zu erfahren, wie Dieter Baumhoff sich mit seiner Geschichte und der seiner Familie auseinandergesetzt hat. Besonders eindrucksvoll waren O-Töne seiner Mutter, die er uns mit einem Tonträger



vorspielte. Diese hatte er aufgenommen, um möglichst viel Authentizität zu bewahren und in seinem Buch mitzuteilen. Das Buch seiner Mutter beinhaltet eins zu eins ihre Aussagen. Auf ihren Wunsch hin wurde dabei nichts verändert, also gar nichts redigiert. Was für ein Zeitzeugnis, welches wir erleben und mit ihm besprechen durften!

Ein ganz anderes Zeitzeugnis gab Gert Meyer-Jüres Schatzmeister des Fördervereins Lindenthaler Tierpark, im August zum Besten. Er

ten möglich, einige Futterautomaten sind umgestellt auf umweltfreundliche Becher, und montags gibt es einen Fastentag für die Tiere. Bei der Präsentation



berichtete kenntnis- und facettenreich über die Geschichte sowie aktuelle Themen des beliebten Ausflugsortes im Stadtwald. So findet immer am 2. Sonntag im September um 11 Uhr die Waldmesse sowie am 2. Advent um 15 Uhr eine ökumenische Adventsandacht mit einer Krippe mit echten Tieren statt. Schulklassen und Kindergartenkinder können inzwischen, begleitet durch eine Waldpädagogin, in der Waldschule Tiere und Pflanzen sowie das Waldgefühl erfahren. Außerdem sind Tier- und Baumpatenschaf-

der schönen Bilder von Tieren und Veranstaltungen wurde uns klar, dass auch ohne Begleitung durch Kinder oder Enkel ein Besuch im Lindenthaler Tierpark lohnenswert ist, mit Begleitung natürlich umso mehr. Schauen Sie doch einfach einmal (wieder) vorbei.

Uta Schoser

“Markt der Möglichkeiten”

am 24.05.2023 in der Kunsthalle des Bezirksrathauses Lindenthal

Unter dem Motto "Dem Leben Leben geben!" lud die Seniorenvertretung Köln-Lindenthal Seniorinnen und Senioren zum ersten "Markt der Möglichkeiten" in die Kunsthalle Lindenthal ein. Über 30 Anbieter präsentierten und informierten über die Betreuung und Beratung, Kunst und Kultur, Bildung und Bewegung, Mobilität und Wohnen und vieles mehr. Es bestand reges Interesse an allen Informationsständen. Die Anwesenden erkundigten sich an allen Ständen nach den vielen Angeboten, die es in Köln für Seniorinnen und Senioren gibt.

Der Stand der KSG wurde sehr frequentiert. Viele

Menschen interessierten sich für unser vielfältiges Angebot, sei es in der Bewegung durch Gymnastik,



Foto: KSG

sorgte die Senioren-Tanzgruppe "Braunsfelder Pfarrfunken", die ihr Können mit rhythmischen Tänzen zum Besten gaben. /I.P.

Entspannung wie Yoga oder Qi Gong, Aquafitness, Wandern, Kunst, Sprachen, Bridge, Gedächtnistraining, Philosophie, Smartphone-kurse etc. Zum Beispiel wird auch Schach in der KSG angeboten. Herr Hubert Dase und Herr Kurt Ortwein spielten an einem Nebentisch und waren von begeisterten Anhängern umgeben.

Für eine Auflockerung auf der Messe

Es gab viele hilfreiche Informationen auf dem "Markt der Möglichkeiten". Ein Angebot möchten wir Ihnen hier vorstellen:

Radeln ohne Alter Köln

startet mit seinen kostenlosen Rikscha-Fahrten für Seniorinnen und Senioren in die Radel-Saison

„Jeder hat ein Recht auf Wind in den Haaren.“ - Unter diesem Motto unternehmen in Köln ehrenamtlich Engagierte des Vereins Radeln ohne Alter Köln kostenlose Rikscha-Fahrten mit Menschen, die nicht mehr aus eigener Kraft in die Pedale treten können.

Radeln ohne Alter bietet ganzjährig kostenlose Rikschafahrten für Seniorinnen, Senioren und Bedürftige im gesamten Stadtgebiet an.

Bis zu zwei Fahrgäste passen in die Rikschas, sie werden gefahren von sogenannten Rikscha-Pilot*innen. Zur Sicherheit der Fahrgäste haben alle Pilot*innen eine mehrstufige Schulung durchlaufen. Darüber hinaus sind neben den Pilot*innen auch die Fahrgäste umfassend versichert.

Zu Beginn jeder Fahrt wird die Route besprochen, eventuelle Zwischenstopps, Überraschungen und kleine Einlagen sind möglich. Ebenso Fahrten ins Blaue, in einen Park, ins Eiscafé oder andere geliebte Orte. Die meist in ihrer Mobilität eingeschränkten Senior*innen werden für die Fahrt immer abgeholt. Eine Fahrt dauert gewöhnlich 1 - 1,5 Stunden.



Foto: Jan Matthesen

Foto: Günter Hotes

Für weitere Informationen und zur Fahrten-Buchung hat Radeln ohne Alter Köln eine Telefonnummer für ganz Köln eingerichtet: 0151 74 57 59 04. Oder Interessierte besuchen die Webseite www.radelnohnealter.koeln, dort ist in der Karte vom Kölner Stadtgebiet die nächstgelegene Rikscha zu finden, einschließlich der Kontaktdaten für die Buchung.

Für Sülz / Klettenberg und Lindenthal gibt es zusätzlich die E-Mail-Adressen suelz@radelnohnealter.koeln und lindenthal@radelnohnealter.koeln.

Die ehrenamtlich Engagierten von *Radeln ohne Alter Köln e.V.* freuen sich, mit dem Beginn der Radsaison viele neue Kölner Seniorinnen und Senioren kennenzulernen und über die Rikscha-Ausflüge gemeinsame Erinnerungen zu schaffen und Lebensgeschichten zu teilen.

Das ursprünglich 2012 in Kopenhagen entstandene Projekt gibt es mittlerweile in über 55 Ländern auf der ganzen Welt, in Deutschland in mehr als 100 Städten, in Köln seit 2020. Initial mit der Anschaffung einiger privater Rikschas und städtischer Unterstützung, gelang es einer Gruppe engagierter Ehrenamtler*innen, das Projekt in vielen Senioreneinrichtungen in allen Bezirken der Stadt zu etablieren.

KSG Weihnachtsfeier

09. Dezember 2023 ab 14:30 h

Weihnachten ist nicht mehr weit!



Wie sooft, wird uns Kamilla Bachticsina mit einem ausgesuchten musikalischen Programm verwöhnen.



Wir lesen Ihnen aus der Weihnachtsgeschichte "Der kleine Tannenbaum Schneeflockchen" von der Ihnen bekannten Autorin Helga Wessel vor. (Zeichnung: Enkeltechter Mia).

Selbstgebackene Kuchen, Plätzchen etc. sind willkommen und bereichern unser Buffet.

Bringen Sie gerne Ihre Freunde und Bekannten mit.

Umlage für Kaffee, Kuchen, Kaltgetränke, ein Glas Sekt - pauschal € 5,00

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



Übungsleiter*in werden

Wer hat Spaß daran, in unserer KSG nicht nur Gymnastik etc. mitzumachen, sondern auch als

Übungsleiterin / -leiter tätig zu sein?

Das Sportbildungswerk Köln bietet hierzu Kurse und Lehrgänge an. Auskünfte erteilt der: Stadtsportbund Köln e.V., Ulrich-Brisch-Weg 1, 50858 Köln, Telefon 0221 - 92 13 00 28



Foto: KSG

Im kommenden Jahr werden wieder Übungsleiter*innen-Kurse für die C-Ausbildung für Senioren angeboten.

Die Termine sind:

28. - 29.09. // 05.10 - 06.10. // 12. - 15.10. // 19. -20.10. // 26. - 27.10. // 09. - 10.11.2024

Die Ausbildung umfasst ein "Basismodul" und ein "Aufbaumodul".

Im **Basismodul** macht man erste Erfahrungen im Arbeiten von Gruppen. Man erwirbt dafür das theoretische Hintergrundwissen von erfahrenen Übungsleiter*innen, die Sie in Ihrer Entwicklung begleiten. Zudem setzen Sie sich mit sportwissenschaftlichen Aspekten, wie den motorischen Grundeigenschaften auseinander.

Im **Aufbaumodul** (Übungsleiter*in C-Schein) lernt man zusammen mit weiteren angehenden Übungsleiter*innen, wie Sportangebote für ältere Erwachsene geplant und umgesetzt werden. Die sportmotorischen Entwicklungsstufen der Zielgruppen, Aspekte der Trainingswissenschaften mit den Themen Ausdauerfähigkeit, Kraft- und Koordinationstraining und die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Spielformen sind Teil der Übungsleiter*in-Ausbildung.

Wer hat nicht nur Freude am Wandern, sondern wäre auch gerne als

ehrenamtliche/r

Wanderführerin oder Wanderführer

bei uns tätig?

Viele unserer Mitglieder möchten mehr wandern, die Natur im Jahresrhythmus erleben und erkunden, sich bewegen und frische Luft im Wald schnappen.

Wir würden uns sehr über eine Verstärkung freuen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte unter unserer Telefon-Nr. 42 10 23 30 oder info@koelner-senioren.de

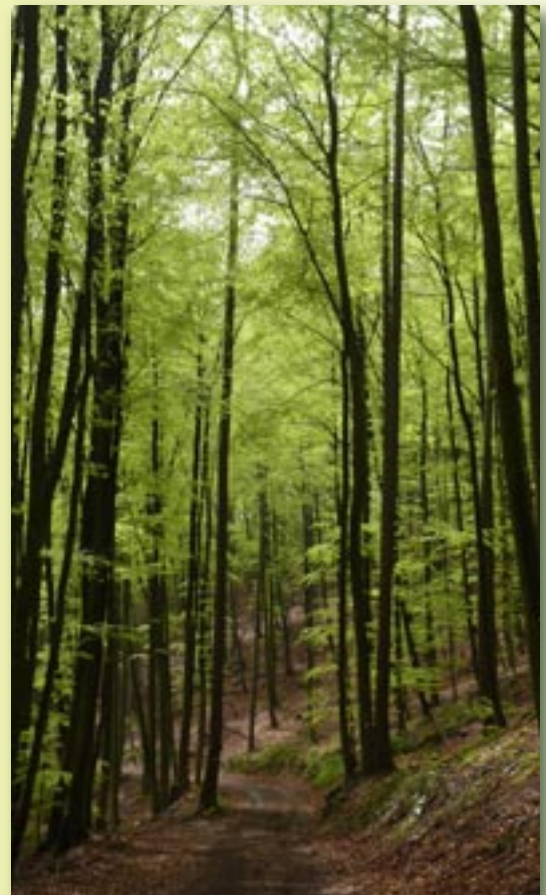


Foto: I.P.

Nicht
verpassen!

Über Monika Drux

(Vernissage: So. 05.11.2023, 15:00 Uhr in der KSG)

Ihre Leidenschaft für Musik entstand in frühen Jahren und wurde von ihrem Vater geprägt. Er war Sänger und Universitätsmusikdirektor an der Universität Köln. Oft lag sie als kleines Mädchen mucksmäuschenstill unter dem Flügel und lauschte, wenn er seinen Schülern Gesangsunterricht erteilte. Er wurde auch ihr erster Gesangslehrer und öffnete ihr nicht nur das Tor zu einer Karriere als Opern- und Konzertsängerin, sondern unterstützte auch ihr künstlerisches Talent in ihrer Jugendzeit.



Klangfarben und Farbklänge

„Gesang war meine Ausdrucksweise und die Weitergabe dieses Geschenks meine Freude. Nach 30 Jahren Bühne und 20 Jahren musikpädagogischer Tätigkeit im eigenen Studio für Stimmbildung war ich auf einmal zum Schweigen verurteilt. Die Pandemie und dann die Gesundheit zwangen mich in die Stille. Wohin mit meinem Ausdrucksbedürfnis? Aber je länger Covid 19 mich in die Isolation verbannte, um so mehr wuchs in mir die Suche nach Form und Farbe, eine Vorliebe, die ich schon als Schülerin hatte. Ich studierte sogar zunächst Kunstgeschichte im Nebenfach, fand aber als aktive Sängerin und dazu noch Mutter nie die Zeit zum Ausprobieren.

Im Winter 2020 dauerte der Lockdown an. Ich baute mein „Atelier“ auf dem Speicher und begann zu „klecksen“. Meine Emotionen und Träume gab ich nun in die Farbe. Durch sie konnte ich Herzschmerzen, die peinigende Wirbelsäule, Bauchweh und seelischen Hunger festhalten. Im Gegensatz zur bisherigen Kunst des Verschenkens im Moment des Gesangs wurden hier meine Gefühle konkretisiert, „begreifbar“. Jedes Bild war ein Prozess, entstand im Flow und im Moment. Deshalb ist Malen und Singen für mich eins.“



Synästhesie

„Für mich waren Töne schon als Kind mit Farben verbunden: F war grün, fis etwas heller und der Leitton h gelb. Lange Zeit dachte ich, alle Menschen würden so hören, und versuchte deshalb auch, meine Schüler durch Farbbegriffe in Intonation und Tonqualität zu verbessern. Verschiedene Sinneseindrücke zu koppeln, Laute, Zahlen oder Töne auch als Farben und Formen wahrzunehmen, bezeichnet man als Synästhesie. In der Musik sprechen wir über helle, dunkle, strahlende oder matte Töne – alles Adjektive aus dem visuellen Bereich.“

Frau Drux sieht die Erfüllung ihres künstlerischen Ausdrucks als großes Geschenk in ihrem Leben an. Sie schafft die Verbindung von Musik und Malerei in ihrem neuen Zuhause in Hoffnungsthal auszuleben und widmet ihre Zeit auch dem Klavierspiel. Die spannende Biografie dieser starken Frau, ihr Erleben, ihre Leidenschaft und Vielfältigkeit spiegeln sich in ihrer kraft- und wirkungsvollen Kunst wieder. Wir freuen uns auf eine atmosphärische und inspirierende Vernissage von Monika Drux.



K. B. und M. D.



Theater



Mit der Senioren-Boulevard - Komödie: „Hartmut und das Skateboard“ (geschrieben von Viktoria Burkert) gab uns Gerd Buurmann mit der Einladung ins Metropol-Theater eine kostenlose Kostprobe. Es war ein unterhaltsames 4-Personen-Stück, welches uns sehr angesprochen und amüsiert hat. Es war so richtig aus dem Leben:



„Hartmut und das Skateboard“

Das Rentnerehepaar Hartmut und Jutta befindet sich in einer Krise: Jutta hat sich völlig mit Sohn Christopher zerstritten, und Hartmut versucht verzweifelt eine Schlichtung, die bei Jutta jedoch auf taube Ohren stößt. Juttas Chorfreundinnen Friederike und Gertrud werden in den Konflikt einbezogen, als Hartmut ein Skateboard findet und sich entgegen Juttas Einwänden und mit Hilfe von Gertruds Sohn Hans in den Kopf setzt, Skateboardfahren zu lernen.

Mit Günther Dicks, Barbara Freienstein, Guntrun Reinke, Gisela Gruchmann und Gerd Buurmann.

Wir haben Herrn Gerd Buurmann für die KSG gewinnen können, indem er auch bei uns im Hause ein Theaterangebot ins Leben rufen möchte. Als Theatermensch spielt, schreibt und inszeniert Gerd Buurmann in diversen freien Theatern von Köln bis Berlin. Er ist Schauspieler, Stand-Up Comedian und Kabarettist. Im Jahr 2007 erfand er die mittlerweile europaweit erfolgreiche Bühnenshow „Kunst gegen Bares“. Mit seinen Vorträgen über Heinrich Heine, Hedwig Dohm und die von ihm entwickelten Begriffe des „Nathan-Komplexes“ und des „Loreley-Komplexes“ ist er in ganz Deutschland unterwegs. Sein Lebensmotto hat er von Kermit, dem Frosch: „Nimm, was Du hast und flieg damit!“

Seit langem wünschen sich viele unserer Mitglieder eine Theatergruppe. Jetzt kann es Wirklichkeit werden! Auf der Theaterbühne in unserem großen Saal haben wir Gelegenheit dazu.

NEU

Bereits im Oktober 2023 können Sie selbst aktiv an dem Theater-Workshop unter der Leitung von Herrn Buurmann teilnehmen.

Lassen Sie sich überraschen, was alles bereits an 2 Tagen auf die Beine gestellt werden kann. Der zweitägige Workshop findet am 09. und 11. Oktober 2023 statt.

Wir freuen uns, wenn wir eine **Theatergruppe in der KSG** bilden könnten, in der Sie Ihre schauspielerischen Fähigkeiten ausprobieren, ausleben und weiterentwickeln können.

Wir sind sehr glücklich darüber, Gerd Buurmann für die Leitung einer Theatergruppe gewonnen zu haben.

Rufen Sie bei Interesse einfach in der Geschäftsstelle an unter 0221 – 42 10 23 30 an oder senden Sie uns eine E-Mail: info@koelner-senioren.de

Dieses Projekt wird uns alle in der KSG bereichern! Siehe hierzu auch Seite 28

K.B. und I.P.

Generationen im Überblick



Welche Generationen gibt es und zu welcher Generation gehören eigentlich Sie?

Mit dem demografischen Wandel verändern sich auch die Generationen. Die Traditionalisten wurden zwischen 1922 und 1945 geboren. Sie sind heute zwischen 75 und 100 Jahre alt. Die Baby Boomer, die zwischen 1946 und 1964 geboren wurden, sind die größte Generation in Deutschland. Sie sind heute zwischen 57 und 75 Jahre alt. Die Generation X, die zwischen 1965 und 1980 geboren wurde, ist die zweitgrößte Generation. Sie ist heute zwischen 40 und 56 Jahre alt. Die Generation Y, auch Millennials genannt, wurde zwischen 1981 und 1996 geboren. Sie ist heute zwischen 26 und 39 Jahre alt. Die Generation Z wurde zwischen 1997 und 2012 geboren. Sie ist heute zwischen 10 und 25 Jahre alt.

Innovationen. Es ist wichtig, sich der Unterschiede zwischen den Generationen bewusst zu sein und aufeinander zuzugehen. Nur so können wir eine Gesellschaft schaffen, in der alle Generationen voneinander profitieren können.

Es gibt viele Gründe, warum intergenerationaler Dialog wichtig ist. Er kann helfen, Vorurteile abzubauen, Verständnis und Toleranz zu fördern und neue Ideen zu entwickeln. Intergenerationaler Dialog kann auch dazu beitragen, die Lebensqualität älterer Menschen zu verbessern, indem er ihnen neue Kontakte und Möglichkeiten zur Teilhabe bietet. Dabei kann der Austausch von Ideen, Erfahrungen und Wissen beide Seiten bedeutsam prägen.

In der KSG legen wir seit einigen Jahren Wert



Jede Generation hat ihre eigenen Werte und Lebenseinstellungen. Die Traditionalisten sind durch das Ende des 1. Weltkrieges, durch den 2. Weltkrieg sowie durch die Nachkriegszeit geprägt. Die Arbeit steht im Fokus, und Beständigkeit, Loyalität und Respekt machen die großen Werte dieser Generation aus. Die Baby Boomer sind geprägt von den Nachkriegsjahren. Sie sind fleißig, pflichtbewusst, karriereorientiert und tragen Ideale. Die Generation X ist geprägt von der Wende und dem Mauerfall. Sie ist selbstständig, individualistisch und pragmatisch. Die Generation Y ist geprägt von der Digitalisierung und der Globalisierung. Sie ist weltoffen, tolerant und kreativ. Die Generation Z ist geprägt von den sozialen Medien und dem Klimawandel. Sie ist digital nativ, vielfältig und engagiert.

Die verschiedenen Generationen leben und arbeiten heute oft miteinander. Das kann zu Konflikten führen, aber auch zu neuen Ideen und

darauf, dass die Möglichkeit für einen solchen Dialog auch in unseren Räumlichkeiten in verschiedenen Formen gegeben wird, wie z. B. in Gesprächen, Workshops, Kursen, Projekten oder Veranstaltungen. Lassen Sie sich überraschen und suchen Sie unser Angebot auf, das wir mit dem Button „Alle Generationen sind willkommen“ markiert haben. Laden Sie auch gerne Ihre Kinder, Enkelkinder und Freunde zum Mitmachen und Dabeisein ein. Intergenerationaler Dialog ist eine Investition in die Zukunft. Wenn wir heute die Beziehungen zwischen den Generationen stärken, schaffen wir eine Gesellschaft, die für alle Generationen gerecht und lebenswert ist.

K. B. und Bard von G.



Herbstmenü

(für 4 Personen)

Zucchinisuppe * Fächerauberginen * Melonensalat

Zutaten:

Zucchinisuppe:

- 3 Zucchini
- 3 Kartoffeln
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Hafer- bzw. Kondensmilch/
Schlagsahne
- 1 mittlere Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Butter und Öl
- Pfeffer und Salz
- Petersilie

Fächerauberginen:

- 4 Auberginen
- 12 reife Tomaten oder Dosentomaten
- 1 große Zwiebel
- 1 große Knoblauchzehe
- 2 Kugeln Mozzarella
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker
- Frisches Basilikum und frische Petersilie
- Rosmarinzwige

Melonensalat:

- 1 kleine kernlose Wassermelone
- 1 Honigmelone
- 1 Kantalupmelone
- 1 großer Granatapfel
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL Zucker + 1 Prise Salz
- 1 Tüte Mandelscheiben

Zubereitung:

Zucchinisuppe:

Zucchini in Viertelscheiben schneiden. Kartoffeln schälen und klein würfeln.

Gemüsebrühe zubereiten.

In einem mittelgroßen Topf Zwiebel und Knoblauch mit etwas Butter und Öl glasig anbraten. Dann das Gemüse und die Brühe dazugeben und 20 Minuten auf kleiner Flamme kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.

Die Suppe 30 Minuten abkühlen lassen und dann mit dem Stabmixer grob bzw. glatt pürieren. Milch bzw. Schlagsahne darunter mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe erneut aufkochen lassen.

Beim Servieren frische Petersilie auf die Suppe streuen.

Fächerauberginen:

1. Backofen auf 180° vorheizen.
2. Backblech mit Backpapier auslegen.
3. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Tomaten enthäuten und würfeln.
4. Mit etwas Olivenöl Zwiebel und Knoblauch andünsten. Tomaten, Kräuter, Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker hinzugeben und 5 Min. köcheln lassen.
5. Ohne den Strunk zu entfernen, Auberginen längs fächerförmig in Abstand von 1 cm einschneiden, mit Olivenöl und Salz würzen und auf das Backblech hinlegen.
6. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit der Tomatenfüllung, in die Zwischenräume der Auberginen füllen.
7. 45 Min. auf der mittleren Schiene des Ofens (Ober- und Unterhitze) backen und dann mit Rosmarinzwiegen dekorieren.

Melonensalat:

Melonen halbieren, entkernen und mit einem Kugelausstecher (ca. 3 cm Durchmesser) schneiden.

Die Früchte in eine passende Glasschale geben und mit Zitronensaft, Zucker und einer Prise Salz abschmecken.

Die Granatapfelkerne daruntermischen.

Beim Servieren Mandelscheiben auf die Fruchtmischung streuen.



Foto: I.P.

GUTEN APPETIT!



Kölner Einblicke und Stadtfahrten

... speziell für unsere Mitglieder!

Dialog-Reisen Köln bietet für die Kölner Seniorengemeinschaft (KSG) Stadtspaziergänge, Stadterkundungen und Stadtfahrten kostenlos oder zum Sonderpreis an. Weitere Angebote unter: www.dialog-reisen.koeln
 Auskunft: Klaus Zimmermann (mob.: 0162 2325835, E-Mail: dialog-reisen.koeln@gmx.de oder im Büro der KSG



Angebot Nr. 23 – 5

Führung durch das Straßenbahnmuseum in Köln-Thielenbruch

An der Endstation der Stadtbahnlinie 18 bietet das Straßenbahn-Museum die Möglichkeit zu einer Reise durch die Geschichte des Öffentlichen Personennahverkehrs in der Kölner Region. Im Mittelpunkt stehen über 20 historische Fahrzeuge. Glanzlichter der Ausstellung sind u. a. die Pferdebahn, die erste Elektrische und das „Finchen“ der Köln-Frechen-Benzelrather-Eisenbahn. Darüber hinaus zeigt das Museum eine Vielzahl weiterer Exponate. Zudem lädt eine computergestützte Streckensimulation den Besucher zur Fahrt über die Kölner Gleise ein, und historische KVB-Filme der 1950/60er Jahre veranschaulichen diese Zeit. Nach der Besichtigung besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an einem geselligen Beisammensein im Aubele Restaurant im Museum.

Dienstag, 17. Oktober 2023, 15.00 Uhr, Treffpunkt: Endhaltestelle der Linie 18

Preis: 16,- € (14,- € für Mitglieder der KSG)

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. 23 – 5 ○ (Straßenbahnmuseum)

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

Name/n:

KSG-Mitglied ja/nein*

Straße/PLZ/Ort:

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

Ich/wir nehme/n an dem anschließenden geselligen Beisammensein teil/nicht teil.*

*Nichtzutreffendes bitte streichen!

Datum

Unterschrift

100 Jahre Kleingartenverein Klettenberg!



Am 12.08.2023 wurde dieses Fest begangen. Es handelt sich um eine der größten Kleingartenanlagen im Kölner Stadtgebiet, die 1923, wenige Jahre nach dem ersten Weltkrieg, gegründet wurden. Früher floß an dieser Stelle der Rhein. Konrad Adenauer begann mit der Planung des inneren und äußeren Grüngürtels. Auf einem frei werdenden Festungsgelände entstanden so auch die Gärten. Sie wurden sehr gerne von den Menschen angenommen. Dadurch wurden sie zum Selbst-

versorger. Heute gehören die Grüngürtel und auch die Kleingartenanlagen zu der grünen Lunge von Köln. Mehr und mehr junge Familien haben Interesse an einem Garten und bauen auch z.B. ihr eigenes Gemüse an. Die Gärten sind öffentlich zugänglich. Es ist sehr schön, hier einen Spaziergang zu machen. Im Wandel der Jahreszeiten entdeckt man die ganze Vielfalt der Natur. Man nimmt die Düfte und Farben der Blumen auf und lauscht dem Gesang der Vögel in den Obstbäumen. / I.P.

Die Chronomedizin und die “innere Uhr”

“Chronos” war der Gott der Zeit bei den alten Griechen, und um die zeitlichen Abläufe zyklischer Prozesse im menschlichen Körper geht es hier. Die Chronomedizin untersucht diesen Einfluss auf unsere Krankheiten und deren Behandlung. Es gibt eine ganze Reihe von solchen Zyklen, die Wirkung auf uns ausüben: der Lebenszyklus, der Jahresumlauf, die Mondzeit, usw. Hier geht es aber um den 24-Stunden-Rhythmus, wissenschaftlich als “sircadianer Rhythmus” bezeichnet (von lateinisch “dies” = Tag).

Innerhalb eines Tages werden im regelmäßigen Wechsel Gene an- und wieder abgeschaltet, arbeitet ein bestimmtes Organ besonders aktiv und wird dann von einem anderen abgelöst. Das heißt: wann am

Tag brauchen Herz, Leber oder Niere usw. besondere Unterstützung, z.B. durch Medikamente, wann gelingen Eingriffe besser? Hier kann der Zeitpunkt einer Maßnahme von Bedeutung sein. Dieser hängt aber auch vom Chronotypen der kranken Person ab. Wir wissen, dass es “Lerchen” und “Eulen” unter uns gibt, Frühaufsteher und Morgenmuffel, mitsamt den Zwischenstufen. Unser persönlicher Biorhythmus ist uns angeboren, kann sich aber im Laufe des Lebens etwas verschieben. So kommen Jugendliche während der Pubertät bekanntlich morgens schwer aus dem Bett und schlafen abends erst spät ein, selbst wenn sie eigentlich Frühtypen sind. Sie befinden sich körperlich, geistig und seelisch im Umbruch, ihre “innere Uhr” muss sich erst allmählich neu einstellen. Der frühe Schulbeginn entspricht nicht ihrem augenblicklichen Biorhythmus. Ebenso wenig tut das der frühe Arbeitsbeginn für erwachsene Spättypen. Der soziale Tagesrhythmus läuft gegen den individuellen. Kennen Sie noch den Spruch: “Abends werden die Faulen fleißig”? Damit wurden die “Eulen” moralisch abgewertet. Sie passten nicht zu den vorwiegend landwirtschaftlichen Zwängen. Die Kuh



musste schließlich täglich zur gleichen Zeit gemolken, überhaupt das natürliche Licht für die Arbeit genutzt werden. Letzteres hat sich freilich mit der Erfindung des künstlichen Lichtes gründlich geändert. Nun machen wir die Nacht zum Tage!

Seinen persönlichen Chronotypus kann man übrigens im Schlaflabor messen lassen, wenn der Melatonin-Spiegel ansteigt, verlangt der Körper nach Schlaf. Diese Typbestimmung wird dann wichtig, wenn man bei der medizinischen Behandlung mit der “inneren Uhr” einer kranken Person arbeiten möchte, wie es die Chronomedizin tut.

So sinkt der Kreislauf nachts immer weiter ab, um dann beim Erwachen sehr schnell anzusteigen. Das kann für ein geschädigtes Organ zu viel werden, deshalb passieren

die meisten Herzinfarkte in den Morgenstunden. Um der morgendlichen Überlastung des kranken Herzens vorzubeugen, sollten Herzmedikamente bereits sofort wirken können. Sie müssten also gegen Ende der Nacht eingenommen werden, wenn man noch tief schläft. Deshalb wurden Medikamente entwickelt, die man abends einnehmen kann, weil der Wirkstoff zeitverzögert freigegeben wird. (Retard-Effekt).

Auch die Körpertemperatur schwankt im Laufe des Tages. Morgens werden zuerst die inneren Organe bevorzugt durchblutet, deshalb frieren wir eher. Nachmittags geht mehr Blut in die Außenbezirke, und wir fühlen uns wärmer. Bei 38 Grad Körpertemperatur am Morgen sind wir kränker als bei 38 Grad um 18:00 Uhr, dem normalen Höhepunkt der Körpertemperatur.

Das Schmerzepfinden schwankt ebenfalls am Tag. Unser Körper bildet eigene morphinähnliche Substanzen, die Schmerzen dämpfen. Nachts jedoch ruht deren Produktion, so wie auch viele andere Prozesse, so dass Entzündungen und Schmerzen morgens stärker verspürt werden. Erst allmählich kommt ihre Neubildung in Gang. Rheumakranke müssten daher z.B. ihr Cortison

eigentlich noch in der Nacht einnehmen. Das könnte aber den Nachtschlaf stören. Auch hier sind Mittel mit zeitverzögerter Freigabe des Wirkstoffes die Lösung des Problems.

Unser Immunsystem produziert ebenfalls nachts keine Abwehrstoffe, weshalb man sich morgens in der vollen Straßenbahn schneller ansteckt als abends im ausverkauften Konzert.

Der körpereigene Cholesterinspiegel steigt dagegen nachts stark an, daher wirken Statine zur Senkung -abends eingenommen- gut.

Wenn Chronomediziner also mit diesem Wissen über die "innere Uhr" arbeiten, können bestimmte Medikamente besonders effektiv wirken. Mitunter kann sogar dadurch die Dosierung verringert werden. In den USA arbeiten einzelne Kliniken schon länger mit den Erkenntnissen der Chronomedizin. Sie berichten von besseren Therapieerfolgen. So soll der Austausch von Herzklappen am Nachmittag erfolgreicher sein als vormittags. Man vermutet, dass der Sauerstoffmangel bei dem Eingriff am Nachmittag besser toleriert wird.

Auch in Deutschland gibt es erste Untersuchungen zum Thema z.B. an der Charité, aber noch kein Gesamt-Konzept, da sehr viele verschiedene Fachbereiche beteiligt sind.

Jedenfalls sehen wir, welche Bedeutung unser persönlicher Biorhythmus für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hat. Wir leben allzu oft gegen ihn. Mit der Erfindung des künstlichen Lichtes und der Schichtarbeit in der modernen Industrie hat dieser Prozess begonnen. Licht ist einer der wichtigsten Taktgeber für die "innere Uhr". Starkes Licht am Abend, insbesondere mit einem hohen Anteil an blauem Licht wie bei Handy, Computer, Tablet und Fernseher, signalisiert dem Körper Tageszeit und stört daher den natürlichen Schlafprozess. Schlafstörungen haben dramatisch zugenommen und können andere Erkrankungen auslösen.

In den USA hat man seit Ende der 80er Jahre 22 Jahre lang ca. 75.000 Krankenschwestern beobachtet. Sie hatten ein höheres Risiko, an Diabetes zu erkranken. Außerdem verkürzte sich nach mehr

als fünf Jahren Schichtdienst ihre Lebenszeit deutlich. Der schnelle Wechsel von Schichtarbeit ist besonders schädlich, denn die "innere Uhr" hat niemals Zeit, sich anzupassen.

Der Geräuschpegel ist ein weiterer Taktgeber. Früher sank er natürlicherweise mit dem Tagesausklang immer weiter ab, heute dröhnen all unsere lärm erzeugenden Geräte bis in die Nacht und lassen uns nicht zur Ruhe kommen.

Ein dritter Taktgeber ist die Nahrungsaufnahme. Eine längere Pause von bis zu 16 Stunden hat sich in Studien als lebensverlängernd erwiesen, und die

alte Regel unserer Kultur: "Iss morgens wie ein König, mittags wie ein Edelmann und abends wie ein Bettler" gilt wieder als optimal, da auch unser Verdauungsapparat nachts seine Arbeit einstellt. Natürlich lässt sich das unter den Zwängen unseres modernen Lebens wie auch in südlichen Ländern nicht immer durchhalten, und bei bestimmten Krankheiten können auch

abweichende Regeln gelten.

Im Tagesrhythmus gibt es wiederum einen ca. vierstündigen Wechsel der Aktivität. Morgens ist bei den "Lerchen" die Leistungsfähigkeit am höchsten. Nach etwa vier Stunden sinkt diese allmählich zum Mittagstief ab. Wenn möglich, sollte man dann eine kurze Ruhepause einlegen, um danach erfrischt für vier weitere Stunden in ein etwas niedrigeres Nachmittagshoch überzugehen. Der Abend sollte dann allmählich in den Schlafmodus ausklingen, bei reduziertem warmem Licht. Eulen starten und landen später im gleichen Rhythmus.

Die Erkenntnisse der Chronomedizin sollten uns veranlassen, die Organisation unserer Gesellschaft und unseres persönlichen Lebens besser an unsere natürlichen Bedürfnisse und unseren eigenen Biorhythmus anzupassen, soweit die äußeren Bedingungen es zulassen.

Quellen: Karl J. Pflugbeil "Biotopping" und Internet

Gerlinde van Thiel



Clarenbachwerk Köln

30 Jahre Frida-Kahlo-Haus

für junge pflegebedürftige Menschen

Als Modellversuch 1993 gestartet, bietet das Frida-Kahlo-Haus des Clarenbachwerkes in Köln, Alter Militärring 94, heute, nach 30 Jahren, fast 100 jüngeren pflegebedürftigen Bewohnerinnen und Bewohnern eine neue Heimat und ein Zuhause.

In den 1980er Jahren entschloss sich der damalige Geschäftsführer Hans-Erich Körner, ein sogenanntes Langzeitheim zu schaffen, für das es zu dieser Zeit keine Vorbilder gab.

Bis dahin wurden junge pflegebedürftige Menschen in Senioreneinrichtungen untergebracht. *„Junge Pflege“ stellt aber besondere Anforderungen -*

passende Einrichtungen fehlen vielerorts bis heute.

Dabei sind fast 17 % der Pflegebedürftigen in Deutschland unter 65 Jahren - häufig durch Unfälle, schwere Erkrankungen wie Multiple Sklerose oder Schlaganfall. Diese Menschen trifft es in der Gestaltungsphase

ihrer Zukunft.

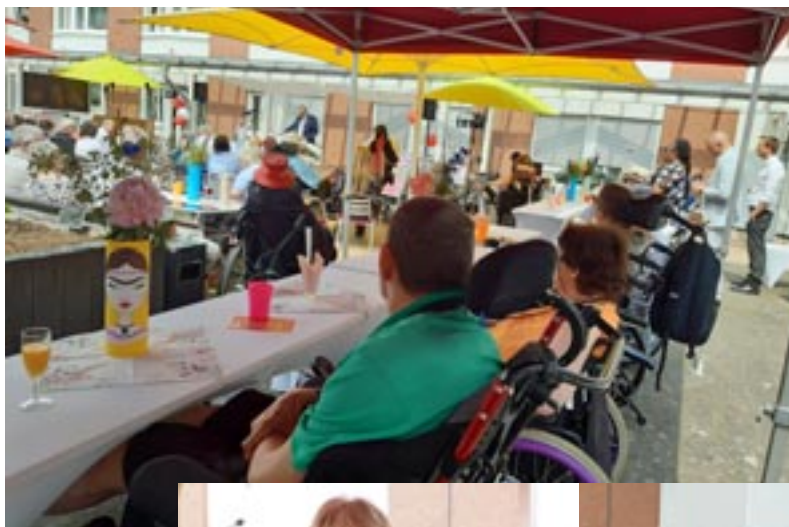
Das Frida-Kahlo-Haus will daher neue Perspektiven ermöglichen - in einer Umgebung, die der Lebenssituation und den Bedürfnissen jüngerer pflegebedürftiger Menschen gerecht wird.

Sie erhalten Hilfestellung und Freiraum, um noch vorhandene Fähigkeiten und eigene Interessen zu entwickeln. Sie können sich mit Gleichaltrigen austauschen und selbstbestimmt leben.

Dabei werden sie von einem multiprofessionellen Team aus Pflege und Heilerziehungspflege, Psychologie, Ergo-, Physiotherapie und Logopädie unterstützt. Soziale Betreuung und Betreuungsassistenten bieten ein vielseitiges

Tagesprogramm, außerdem gibt es Literatur- und Musikkreise, ein Kunstforum, Karnevals-, Sommer- und Weihnachtsfest. Dazu gibt es einen sehr aktiven Bewohnerbeirat.

Der Einfall der Namensgebung entstand bei den Bewohnerin-





nen und Bewohnern. Es war Frida Kahlo. Der Name einer mexikanischen Künstlerin mit einer freien und revolutionären Weltsicht. Im Mittelpunkt dieser auch inhaltlich richtungsweisenden Namensgebung bestand die Bejahung des Lebens trotz schwerer körperlicher Lasten. Sie besaß die Fähigkeit zur Schicksalsbewältigung, das Bekenntnis zum Optimismus auch in schwierigen Lebenslagen. So beschrieb der damalige Beirat des Hauses ihren ungeheuren Überlebenswillen und ihre künstlerische kreative Verarbeitung: "Sie ist uns ein Vorbild. Auch wenn wir in vielen Dingen

Hilfe brauchen, der Name Frida Kahlo erinnert uns daran, dass wir mehr Lebensmut haben, als wir uns selber manchmal zutrauen." Und richtungsweisend tolerant entschied sich der evangelisch christliche Vorstand für den Namen Frida Kahlo.



Das Frida-Kahlo-Haus ist ein Vorzeigehaus für Lebenswillen, Freude und eine lebendige Welt geworden.

Der Geschäftsführer Hans-Peter Nebelin, die ehem. Einrichtungsleiterin Tamara Jost, (die damals als Leiterin der sozialen Betreuung das Projekt von Anfang an begleitet hat) und der Einrichtungsleiter Thomas Stettien würdigten nochmals dieses Erfolgsmodell mit den vielen engagierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Der Jubiläumskuchen wurde von einem Bäcker gebacken, der inzwischen als Pflegekraft im Haus arbeitet. Sehr interessant waren auch die Fotoalben, die in den vielen Jahren entstanden sind. Ein Schwarz-Weiß-Bilder-Album wurde von einer Fotografin zusammen mit den Bewohnern im Fotolabor hergestellt.

30 Jahre Frida-Kahlo-Haus - ein Erfolgsmodell und ein Zuhause für jüngere, pflegebedürftige Menschen - das wurde mit allen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie den Angehörigen und dem gesamten Personal gebührend gefeiert. Natürlich wurden die Bewohnerinnen und Bewohner "der ersten Stunde" gewürdigt und ihnen ein Blumenstrauß überreicht.

Fotos: I.P und Dr.G.Salzberger / Text in Zusammenarbeit mit dem Frida-Kahlo-Haus

Während ich meine sterbende Freundin im Nebenhaus betreute, habe ich öfters mit Menschen aus dem Frida-Kahlo-Haus im Garten zusammengesessen und nette Gespräche geführt. Ich war mehr als nur be-
rührt von dem den guten Gemeinschaftssinn. / M.G.

Ehrenamt

<https://www.stadt-koeln.de/artikel/01147/index.html>

 **Stadt Köln**

Leben in Köln > Gesellschaft, Soziales und Wohnen > Ehrenamt

Kölner Ehrenamtstag 2023

 Vorlesen lassen

am Sonntag, 3. September, von 13 bis 17 Uhr auf dem Alter Markt und Heumarkt

Engagierte vernetzen, Informationen austauschen, freiwilliges Engagement bekannt machen, Ehrenamt würdigen und auszeichnen und Ehrenamtliche gewinnen: Das sind die Ziele des Kölner Ehrenamtstages. Hier wird das Ehrenamt in seiner beeindruckenden Vielfalt präsentiert – von der sozialen Arbeit über die Kultur, den Brand- und Katastrophenschutz, die Gesundheit bis zur Selbsthilfe und vielem mehr. Außerdem verleiht Oberbürgermeisterin Henriette Reker den **Ehrenamtspreis "KölnEngagiert 2023"**.

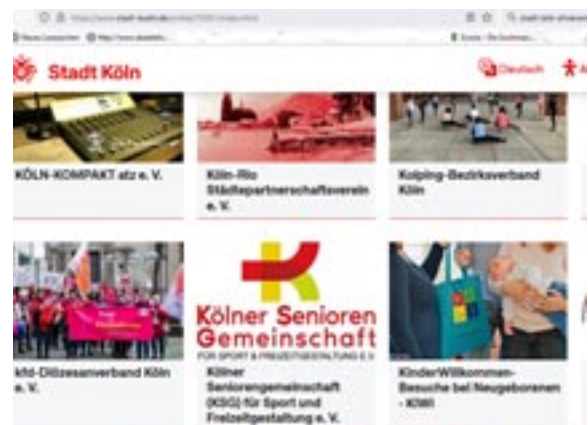


© Carlos Stemmerich

Mittelpunkt des Ehrenamtstages ist die **Informationsbörse Ehrenamt**, bei der Organisationen, Projekte, Einrichtungen und Initiativen aus ganz Köln ihr Engagement präsentieren und sich austauschen. Möchten Sie ehrenamtlich tätig werden, dann können Sie sich hier umfassend beraten lassen.

Liebe Mitglieder, Ehrenamtler und Freunde der KSG!

Wussten Sie schon, dass wir aufgrund unseres vielfältigen ehrenamtlichen Einsatzes für die Senior*innen und auch ausserhalb der KSG, wie Pressearbeit mit der Stadt Köln und v.m. alphabetisch gelistet in die **Ehrenamtsbörse der Stadt Köln** aufgenommen wurden? Hier kann sich jeder informieren, der sich auf irgendeine Art und Weise, auch in einem Verein, ehrenamtlich betätigen möchte. So können auch hier Mitglieder für die KSG geworben werden.



Wir werden, wie immer, am 03.09. auf dem Heumarkt sein, um die Preisverleihung in Wort und Bild zu verfolgen und um ein Interview mit unserer OB Frau Reker zu führen. Dies wird in einem Newsletter veröffentlicht.



Das Ehrenamt

Der Grundgedanke des ehrenamtlichen Engagements



Presse / Redaktion

ges. 9 Mitglieder im erweiterten Vorstand

Liebe Mitglieder,
passend zu unserem Bericht auf der vorherigen Seite über die Verleihung des Ehrenamtspreises 2023, möchten wir Ihnen einen kurzen Einblick verschaffen, wie das Ehrenamt entstanden ist und wie Ehrenamtsarbeit in gemeinnützigen Vereinen, wie der KSG, strukturiert ist.
Über allem steht der Gedanke eines unendgöttlichen "Miteinanders" - einer für den anderen!

1977 - Gründung der KSG

Wie auf unserer Homepage ausführlich zu lesen ist, wurde die KSG 1977 von der Stadt Köln gegründet und wurden Fördermittel bereitgestellt.

Ehrenamtliche Arbeit ist für unser aller Zusammenleben eine notwendige, unverzichtbare Grundlage:

Der Bedarf an ehrenamtlichem Engagement in den verschiedensten Lebensbereichen wächst.

Nach dem Berufsleben etwas Sinnvolles neu zu beginnen, um uns Älteren körperliche und geistige Fitness zu erhalten bzw. wiederzubeleben. Das war der Grundgedanke, die Kölner Seniorengemeinschaft zu gründen.

Im Mai 2017 wurden im festlichen Rahmen in unseren Räumen 40 Jahre erfolgreiche ehrenamtliche Arbeit gefeiert. Etliche Prominente aus Politik und Netzwerken hielten eine begeisterte Laudatio.

Mit den Jahren veränderte sich der Anspruch der Menschen, die jetzt im Rentenalter etwas lernen wollten; Gemeinschaft leben, selber mit Beiträgen und der Gestaltung von Festen beitragen, um selbst ein Erfolgserlebnis zu haben. 2018 schied der Vorstand aus Altersgründen aus, und mit der Hilfe vieler Mitglieder, der Stadt Köln und des Paritätischen wurde 2020 ein neuer junger Vorstand gefunden, der mit frischem Elan die Geschicke unseres Vereins leitet.

Einen Dank an alle Ehrenamtler, die sich mit viel Herz in der Vergangenheit engagiert haben.

“Die KSG geht mit der Zeit!”

Ein jüngerer Vorstand mit einem großen Potenzial durch die Mitglieder des erweiterten Vorstands jeglichen Alters, gibt der Teamarbeit der KSG ein neues Gesicht. Deshalb werben wir auch im Internet sowie mit unserem Logo für Mitglieder ab 50+ und bieten ihnen eine größere Bandbreite von Kursen und Veranstaltungen wie:

So wie sich alles verändert, da der Fokus nun auf Werbung für die 50+ - Generation gerichtet ist, (s. Logo und Internet) haben sich auch unsere Kursangebote vervielfältigt - entsprechend der Zeit. Wir bieten u.a. QiGong, TaiChi, Yoga, Literatur, Kultur, Theater, Kunstausstellungen und redaktionelle Beiträge in unserem Vereinsmagazin an, um nur einige zu nennen.

Es liegt in der Natur der Sache in einem Seniorenverein, denn:

“Ein ständiges Kommen und Gehen, nur so bleibt ein Verein bestehen.”

Marion Gierlich

Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

Kurse		ermäßigt Mitglied	Nichtmitglied
Sport / Fitness / Gymnastik / Sitzgymnastik / Yoga / Aquafitness / Gedächtnistraining		25,00 €	94,50 €
Fit für 100		25,00 €	94,50 €
Aquafitness im Bad "Krieler Welle"		65,00 €	130,00 €
Sprachen / Philosophie / Qi Gong		40,00 €	94,50 €
Bridge		75,00 €	120,00 €
Smartphone kompakt		75,00 €	120,00 €
Workshop Smartphone	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: Ausfüllen des entsprechenden Formulars (erhältlich im Sekretariat der KSG) oder 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, ver-

längert sich die Kursteilnahme automatisch.

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

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

Eine kostenlose Schnupperstunde ist in fast allen Kursen mit 10 Terminen möglich.

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

Gerne erhalten Sie weitere Informationen unter **0221 - 42 10 23 30**, / info@koelner-senioren.de / www.koelner-senioren.de.

KSG Veranstaltungsprogramm Oktober - Dezember 2023

- **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	€
330203	Gymnastik	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	10:00	11:00	25/	94,50
330204	Gymnastik - im Aufbau	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	11:00	12:00	25/	94,50
330107	Gymnastik - im Aufbau	Lu Qing	Uni-Center	Di	09:30	10:30	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
771001	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 i.d.Tag - im Aufbau	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Fr	11:00	12:00	25/	94,50
770702	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	09:00	10:00	25/	94,50
770704	Fit für 100	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 €
773901 Qi Gong	Lu, Qing	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	11:30	13:00	50/ 94,50
774301 Tai Chi	Lu, Qing	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	14:15	15:15	40/ 94,50
333201 Hatah - Yoga	Staszewska, Iwona	Uni-Center	Di	18:00	19:30	40/ 94,50
204301 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
330303 TCM-Schongymn.im Sitzen	Lu, Qing	Uni-Center	Do	12:00	13:00	25/ 94,50
770301 Schongymnastik	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mi	10:00	11:30	25/ 94,50
411701 Erlebnistanz, im Aufbau	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	Broschk, Beate	Krieler Welle	Mo	08:45	09:45	65/ 130
383801 Aquafitness Fit	Broschk, Beate	Krieler Welle	Mo	09:45	10:45	65/ 130
213601 Aquajogging	Kecskes, Enikö	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	25/94,50
211201 Aquafitness	Kecskes, Enikö	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	11:45	25/94,50
741201 Aquafitness	Hamou, Ahmad	Hallenbad Wahn	Mo	13:30	15:00	25/94,50
421201 Aquafitness	Klimpke, Hanna	Hallenbad Ossendorf	Mo	13:30	14:15	25/94,50
421204 Aquafitness	Klimpke, Hanna	Hallenbad Ossendorf	Mo	14:15	15:00	25/94,50
341201 Aquafitness	Broschk, Beate	LZ Junkersdorf	Di	10:00	12:00	25/94,50
421202 Aquafitness	Kecskes, Enikö	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	25/94,50
421203 Aquafitness	Kecskes, Enikö	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	25/94,50
421205 Aquafitness	Kecskes, Enikö	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	25/94,50
223601 Aquajogging	Klinnert, Bettina	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:00	12:45	25/94,50
221201 Aquafitness	Klinnert, Bettina	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:45	13:30	25/94,50
741202 Aquafitness	Hamou, Ahmad	Hallenbad Wahn	Do	14:30	16:00	25/94,50
751201 Aquafitness	Regina, Claudia	Hallenbad Zündorf	Fr	10:00	11:00	25/94,50
751202 Aquafitness	Regina, Claudia	Hallenbad Zündorf	Fr	11:00	12:00	25/94,50

TISCHTENNISNmgl: pro Pers.
u. Termin

Kurs-Nr.Kurs	Ansprechpartner/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
412001 Tischtennis	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

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiterin - Ansprechp.	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
-----	Die kreative Schreibwerkstatt - Workshop	Uni-Center				
	Daria Reith	14./15./ 16.11.23	je	15:00	18:00	40/ 94,50
336401 Singkreis	N.N.	Uni-Center	Do	18:00	19:30	25/ 40

PHILOSOPHIE/GEDÄCHTNISTRAINING

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
335002 Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Uni-Center	Mo	11:15	12:45	25/ 40
338701 Philosophie	Gerhard Nurtsch	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	Marie Stehr	Uni-Center	Mi	11:00	12:15	0/ 5
337402 Skat	Ingrid Schulz	Uni-Center	Mi	13:30	17:30	0/ 5
337301 Scrabble - nach Absprache	Marie Stehr	Uni-Center	Mi	12:15	13:30	0/ 5
337101 Doppelkopf, z.Z. nicht	Geschäftsstelle	Uni-Center	Do.	14:00	17:00	0/ 5
337201 Schach	Dase, Hubert	Uni-Center	Fr	13:00	16:00	0/ 5

BRIDGE

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
338501 Bridge Fortgeschrittene bei Bedarf	N.N.	Uni-Center	Mo	10:15	12:15	75/ 120
338502 Bridge Aufbaukurs bei Bedarf	N.N.	Uni-Center	Di	16:00	18:00	75/ 120
337701 Bridgeturnier (pro Termin)	Vertretung: Müller-Stanicic	Uni-Center	Do	15:00	18:30	5/ 4/ 2,50

SPRACHEN

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl
778101 Englisch für die Reise	Frank, Gabriele	TGC Rot-Weiß Porz	Mo	09:30	11:00	40/ 94,50
338401 Spanisch Konversation I	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	11:00	12:30	40/ 94,50
338201 Französisch Konversation II	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	10:00	11:00	40/ 94,50
338101 Englisch Konversation II	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	14:15	15:45	40/ 94,50
338103 Englisch Konversation I	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	16:00	17:30	40/ 94,50
338105 Englisch Anf.leichteVork.	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	17:45	19:15	40/ 94,50
Englisch Grammatik, im Aufbau	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Do	15:30	17:00	40/ 94,50
338301 Italienisch, im Aufbau	N.N.	Uni-Center	Do	13:30	15:00	40/ 94,50
338402 Spanisch Anfänger	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Do	11:15	12:30	40/ 94,50
338202 Französisch Anfänger	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Do	10:00	11:15	40/ 94,50

PC & SMARTPHONE

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort-Zeitraum	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl €
339801 Smartphone Workshop	Kurth, Wolfgang	Uni-Center, *je Termin	Mi	10:00	11:30	*4/ 10
339121 Smartphone-Kurs-Anfänger	Anna Polovets	Uni-Center auf Anfrage				
339821 PC-Workshop	Anna Polovets	Uni-Center auf Anfrage				

WANDERN Sonntag, Donnerstag

das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg	ca.km	ca. h	Leitung	Termine
Rodenkirchen entlang des Rheins, Weiß und zurück durch den Wald	10	3	Renate Klodwig	Do 05.10.23
Dernau – Rotweinwanderweg – Altenwegshof (Einkehr) -Rotweinwanderweg - Ahrweiler	12	4	Wolfgang Maskos	Do 12.10.23
Solingen – Kräudersheide – Ohligser Heide (Einkehr Solingen)	11	3,5	Ursula Starmanns	So 22.10.23
Burscheid Hilgen – Bruchermühle – Sengbachtalsperre – Witzhelden Krähwinkel (Mittagspause) – Oberwietsche – Diepental - Pattscheid	13	4,5	Wolfgang Maskos	Do 02.11.23
Kall – Eifelsteig – Steinfelderheistert – Steinfeld (Einkehr) -Königsberg - Urft	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do 16.11.23
Nixhütter Weg – Erftmündung – Selikum (Einkehr) - Nixhütter Weg	12	3,5	Ursula Starmanns	So 26.11.23
Odenthal – Höffe –Grünenbäumchen – Herrenstrunden (Einkehr) – Dombach – Bergisch Gladbach Sonnenweg	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do 07.12.23
Bf. Liblar-Ertstadt – Ville Seengebiet – Liblar (Einkehr „Alt Liblar“) - auf dem Rückweg evtl. Besuch des Brühler Weihnachtsmarktes	10	3	Peter Jäger	Do 14.12.23

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

Telefon-Nummern der Wanderführerinnen und Wanderführer:

Peter Jäger	02233 - 6 55 78	oder	0177 - 2 95 67 68
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
Renate Klodwig			0151 - 41 22 17 61

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



GUTSCHEIN

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. Gedächtnstraining
- 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

TERMINPLAN (außer Kursen)Zwecks besserer Planung **Anmeldung erbeten**, Telefon 0221 - 42 10 23 30

4. Quartal				
Do	05.10.2023	11:00 Uhr	Wanderung nach Weiß (Treffpunkt: Bf Rodenkirchen)	Renate Klodwig
Di	10.10.2023	17:00 Uhr	KSG Treff	Uta Schoser
Do	12.10.2023	08:45 Uhr	Wanderung auf Rotweinwanderweg (Treffpunkt: Hbf Köln)	Wolfgang Maskos
Di	17.10.2023	15:00 Uhr	Führung durch das Straßenbahnmuseum in Köln-Thielenbruch (Treffpunkt: Endhaltestelle Linie 18)	Klaus Zimmermann
So	22.10.2023	09:10 Uhr	Wanderung zur Ohligser Heide (Treffpunkt: Hbf Köln)	Ursula Starmanns
Di	24.10.2023	14:00 Uhr	geschäftsf. Vorstand (Kursplanung)	Uta Schoser
Do	02.11.2023	08:45 Uhr	Wanderung zur Sengbachtalsperre (Treffpunkt: Hbf Köln)	Wolfgang Maskos
So	05.11.2023	15:00 Uhr	Vernissage - Monika Druх	Kamilla Bachtiosina
Do	09.11.2023	15:00 Uhr	Theaterworkshop	Gerd Buurmann
Sa	11.10.2023	15:00 Uhr	Theaterworkshop	Gerd Buurmann
Di	14.11.2023	17:00 Uhr	KSG Treff	Uta Schoser
Di	14.11.2023	15:00 Uhr	Kreative Schreibwerkstatt	Daria Reith
Mi	15.11.2023	15:00 Uhr	Kreative Schreibwerkstatt	Daria Reith
Do	16.11.2023	09:10 Uhr	Wanderung zum Kloster Steinfeld (Treffpunkt: Hbf Köln)	Wolfgang Maskos
Do	16.11.2023	15:00 Uhr	Kreative Schreibwerkstatt	Daria Reith
Fr	18.11.2023		Redaktionsschluss KSG aktuell 1. Quartal	M. Gierlich / I. Patet, Red.
So	19.11.2023	16:00 Uhr	Geschichten, die das Leben schrieb	Kamilla Bachtiosina
So	26.11.2023	08:45 Uhr	Wanderung zur Erft-Mündung (Treffpunkt: Hbf Köln)	Ursula Starmanns
Do	07.12.2023	08:45 Uhr	Wanderung nach Herrenstrunden (Treffpunkt: KVB Haltestelle Neumarkt)	Wolfgang Maskos
Sa	09.12.2023	14:30 Uhr	Weihnachtsfeier	erw. V./Geschäftsstelle
Di	12.12.2023	17:00 Uhr	KSG Treff	Uta Schoser
Do	14.12.2023	09:00 Uhr	Wanderung nach Liblar (Treffpunkt: Hbf Köln)	Peter Jäger
1. Quartal				
Di	09.01.2024	17:00 Uhr	KSG Treff	Uta Schoser
Di	13.02.2024	17:00 Uhr	KSG Treff	Uta Schoser
Fr.	16.02.2024		Redaktionsschluss KSG aktuell 2. Quartal	M. Gierlich / I. Patet, Red.
Di	12.03.2023	17:00 Uhr	KSG Treff	Uta Schoser

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

Monatlicher KSG - Treff

Begegnungsabend für alle, wo wir uns gesellig austauschen können.

Jeden 2. Dienstag im Monat von 17:00 - 19:00 h

Der monatliche KSG - Treff ist ein offener Begegnungsabend für die Mitglieder unseres Vereins, für die Teilnehmer/-innen der verschiedenen Kurse, für Interessierte, für Kursleiter/-innen, ehrenamtlich Aktive und Vorstandsmitglieder, die sich gerne untereinander mehr kennenlernen möchten. Er fördert das Miteinander der engagierten Personen und setzt Impulse für weitere Projekte und Vorhaben. Z.B. werden in einem 10minütigen Kurzvortrag attraktive Themen vorgestellt, die evtl. weiter diskutiert werden können. Kommen Sie vorbei, machen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie.

Termine im 3. Quartal 2023: **10.10.23** - "Lange gut zu Hause leben" mit Nicole Normann, Deutsches Rotes Kreuz
14.11.23 - "Das Kölner Friedhofsmobil" mit Andrea Ecke
12.12.23 - Vorstellung von Kinderbüchern mit Lilo Osmański

Leitung: Uta Schoser
Wo: KSG - Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Es gibt Brezel, Butter und Käse - gegen eine Spende. Alkoholika werden preiswert angeboten / Sprudelwasser - kostenlos

Wir freuen uns auf rege Beteiligung mit anregenden Gesprächen und heißen Sie recht herzlich willkommen.



Die kreative Schreibwerkstatt

Hier schreiben wir gemeinsam an unserer Geschichte und verfassen Gedichte, Liedtexte, Kurzgeschichten; Biografien und alles, was Sie sonst zu Papier bringen möchten. Unter Anleitung der Kölner **Sprachkünstlerin «Dascha»** können Sie in die Welt der Worte eintauchen. Außerdem lernen wir, die entstandenen Texte schön vorzutragen und richtig zu

betonen. Im Anschluss an den Workshop wird es eine kleine Veranstaltung mit dem Thema **«Geschichten, die das Leben schrieb»** geben. Auf Wunsch besteht im Rahmen dieser Literaturveranstaltung die Möglichkeit, eins oder mehrere der entstandenen Werke vor Publikum zu präsentieren.

Kursleiterin: Daria Reith

Der Workshop umfasst drei Einheiten:

Termine: **Di. 14.11. / Mi. 15.11. / Do. 16.11.2023,**
je 15:00 - 18:00 h

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

Zum Abschluss werden Sie zu einer generationsübergreifenden Veranstaltung eingeladen

Geschichten, die das Leben schrieb

Leitung: Kamilla Bachtiosina
Wann: **So. 19.11.2023, 16:00 h (Einlass 15:30 h)**
Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten: Diese Veranstaltung ist für die Workshop-Teilnehmer kostenlos
 (Spende erwünscht 5-10€)



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. 18:00 - 19:00 h**
Start: **04.10.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine pro Quartal

Tai Chi



Tai Chi ist eine innere Kampfkunst, die der Gesundheitsförderung dient. Wir erlernen den schönen weitausgreifenden Stil --- den Yang Stil. Die langsam wiederholten Bewegungsabläufe stärken den Körper und steigern die Beweglichkeit. Wir können über die regelmäßige körperliche Praxis des Tai Chi Einfluss auf unser Wohlbefinden nehmen und steigern unser Konzentrationsvermögen über das Erlernen neuer Bewegungsmuster. Bei einem kurzen daoistischen Aufwärmtraining wird der gesamte Körper schonend durchbewegt und gedehnt. Im Anschluss üben wir die traditionelle verkürzte 19er Faustform. Das Ziel ist, die Form allein durchlaufen zu können.

Kursleitung: Lu Qing
Wann: **Di. 14:15 - 15:15 h**
Start: **10.10.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: **KSG im TGC Rot-Weiß Porz e.V.**
 Fauststr. 90, Köln - Porz Urbach
Kosten: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine pro Quartal

Wirbelsäulengymnastik

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

Kursleitung: Claudia Wegelin-Küpper,
 qualifizierte Leitung
Wann: **Do. 09:45 h - 10:45 h**
Start: **05.10.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: **KSG im Tanzclub RotGold,**
 Venloerstr. 1031
Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine / Quartal

NEU

TCM - Schongymnastik im Sitzen

Die perfekte Mischung aus verschiedenen Bewegungsformen aus der TCM (trad. chin. Medizin) und Bewegungselementen aus der Gymnastik für mehr Ausgeglichenheit, Wohlbefinden und Energie. Mit speziellen schonenden Kräftigungs- und Dehnungsübungen als auch Entspannung trainieren Sie sanft den ganzen Körper.

Kursleitung: Lu Qing
Wann: **Do. 12:00 – 13:00 h**
Start: **05.10.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine / Quartal



NEU

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. 18:00 – 19:30 h**
Start: **10.10.2023**
 Quereinstieg jederzeit möglich
Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
 10 Termine / Quartal



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
Fit für 100	Fr. 09:00 - 10:00 h
Fit für 100	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 - für Fortgeschrittene:

Wann: **Mi. 14:15 - 15:45 h**
Start: **04.10.2023**

Konversation I - Mittelstufe:

Wann: **Mi. 16:00 - 17:30 h**
Start: **04.10.2023**

Anfänger - mit leichten Vorkenntnissen:

Wann: **Mi. 17:45 - 19:15 h**
Start: **04.10.2023**

Grammatik - im Aufbau:

Wann: **Do. 15:30 - 17:00 h**
Start: **05.10.2023**

Kursleitung: Hannelore Schmolke

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten je Kurs: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50

Quereinstieg jederzeit möglich / 10 Termine pro Quartal

Ganz nebenbei erfahren Sie jede Menge über Land und Leute.



NEU

Französisch für Anfänger

Dieser Kurs bietet Teilnehmer*innen mit Grundvorkenntnissen nicht nur die Möglichkeit, die Grammatik zu vertiefen bzw. aufzufrischen, sondern auch spielerisch die Sprache aktiv zu benutzen, mit verbalen Fragen und Antworten, für eine effektive Kommunikation.

Wann: **Do. 10:00 - 11:15 h**
Start: **05.10.2023**

Französisch Konversation II

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

Wann: **Di. 10:00 - 11:00 h**
Start: **10.10.2023**

Kursleitung: Dipl.-Päd. Marie – Edwige Stehr
Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten je Kurs: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50,
Quereinstieg jederzeit möglich
10 Termine pro Quartal



NEU

Spanisch für Anfänger

Sie mögen Spanien und seine Sprache, aber möchten nicht nur mit der Grammatik vertraut werden und unzählige schriftliche Übungen machen, sondern auch, ohne Stress und mit viel Spaß, mündlich kommunizieren zu können? Dann sind Sie bei diesem Kurs richtig! Machen Sie doch eine Probestunde! Es lohnt sich! Hasta pronto!

Wann: Do. 11:15 - 12:30 h

Start: 10.10.2023

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!

Wann: Di. 11:00- 12:30 h

Start: 05.10.2023

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 Quartal
Quereinstieg jederzeit möglich

**NEU**

Singen

... ölt nicht nur die Stimme * macht Spaß
* stärkt Herz und Kreislauf * heißt auch,
mit anderen Menschen etwas Positives
erleben * begeistert...



Windows Clipart

Man könnte die Liste noch endlos fortsetzen!
Machen Sie einfach mit!

Ab 2023 gibt es in der KSG wieder einen offenen Singkreis. Jede/r, die/der möchte, ist eingeladen, sich einzubringen. Einmal in der Woche gibt es ein "Stelldichein"

Wann: einmal die Woche, geplant

Do. 18:00 h - 19:30 h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

Melden Sie sich an. Weitere Infos im Büro unter Telefon 0221 42 10 23 30 oder info@koelner-senioren.de

Smartphone-Workshop

Kursleitung: Wolfgang Kurth

Wann: Mi. 10:00 - 11:30 h

Start: 04.10.2023

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

**NEU**

Theaterworkshop und Theaterkurs

Bereits im Oktober 2023 können Sie selbst aktiv an dem Theater-Workshop teilnehmen. Lassen Sie sich überraschen, was alles bereits an 2 Tagen auf die Beine gestellt werden kann.

Wann: Theaterworkshop Mo. 09.10.2023 u. Mi. 11.10.2023, 15:00 - 18:00 h

Leitung: Gerd Buurmann

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

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Ein Theaterkurs ist in Planung.

Leitung: Gerd Buurmann



Wir freuen uns, wenn wir eine **Theatergruppe in der KSG** bilden könnten, in der Sie Ihre schauspielerischen Fähigkeiten ausprobieren, ausleben und weiterentwickeln können.

Rufen Sie hierzu einfach in der Geschäftsstelle unter 0221 – 42 10 23 30 an oder senden Sie uns eine E-Mail: info@koelner-senioren.de

Mitgl.Nr.



Aufnahmeantrag

Eintritt am:	
Name:	Vorname:
PLZ, Ort:	Straße, Nr.:
Geburtsdatum:	Telefonnummer (Festnetz/Mobil): (freiwillig)
E-Mail-Adresse:	

- ➔ () Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnungen der KSG in der jeweils gültigen Fassung an.
- ➔ () Die Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 DSGVO habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen.
- ➔ () Ich bin damit einverstanden, dass die freiwilligen Angaben (Telefonnr., E-Mail-Adresse) zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Mitglieder des Vereins (z.B. zur Information über Kursänderungen) weitergegeben werden dürfen.
 - **Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.**
 - Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?.....

Ort, Datum

Unterschrift

- Der **Mitgliedsbeitrag** beträgt **46,50 € / Quartal (15,50 € im Monat)** und berechtigt zur kostenlosen Nutzung selbstorganisierter Kurse wie Tischtennis, Skat, Doppelkopf und Schach. Kurse und Veranstaltungen sind für Mitglieder ermäßigt.
- Der Mitgliedsbeitrag wird im ersten Quartalsmonat eingezogen.
- Die Aufnahmegebühr beträgt **einmalig 10,00 €**
- Formular "Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO" liegt im Büro aus

Einzugsermächtigung:

IBAN: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

KSG Kölner Seniorengemeinschaft e.V., Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, Telefon 0221 - 42 10 23 30
 www.koelner-senioren.de / ksg@koelner-senioren.de
 Geschäftsführender Vorstand: Uta Schoser, Dr. Klaus Zimmermann, Dr. Andrea Nicolai
 Bankverbindung: Sparkasse KölnBonn, IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69, BIC: COLSDE33

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

Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 33

Ausgabe 04 / 2023

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 Büro:

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: Uta Schoser

Stellv. Vors.: Dr. Klaus Zimmermann

Schatzmeister: Günter Rompzig, kom.

Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

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



Wir danken den folgenden Firmen und Institutionen, die helfen, unsere Zeitung "KSG aktuell" zu verbreiten:

Köln-Sülz / -Klettenberg:

Ahorn-Apotheke, Wolfgang Wirtz e.K., Hardtstr. 40 * **Café e bom!**

GmbH, Berrenrather Str. 211 * **Floristenwerkstatt** Thomas Wes-

seling, Sülzgürtel 1 * **Gesunde**

Etagen, Berrenrather Str. 230 * **Italianische Eisspezialitäten**, Inh.

R. Pellegrino, Gottesweg 147 * **Kartenvorverkauf** Gitta Wilden,

Luxemburger Str. 269 * **Metzgerei**

Odenkirchen, Gottesweg 110 * **Naturschön, der Kosmetik-**

laden, Luxemburger Str. 273 * **Praxis Orthopädie** - Dr. Heil, Dr.

Palmert, Dr. Majerus, Sieben-

gebirgsallee 4 * **Restaurant Antep**

Sultan Sofrası, Weißhausstr. 27

Köln-Zollstock:

Arkaden Apotheke, Vorgebirgstr.

120 * **Bücher Weyer**, Höninger

Weg 181 * **Zollstock-Apotheke**,

Vorgebirgstr. 165 * **Zollstock**

unverpackt, Höninger Weg 177

Köln-Lindenthal:

Adler-Apotheke, Dürener Str. 166

* **Café Sans Souci**, Dürener Str.

165 b * **Galerie Hubert Wichel-**

mann, Dürener Str. 137 * **Haus-**

arztpraxis, Dr. Metz & Dr. Balzer,

Dürener Str. 154-158 * **Health**

Coach Praxis Susan Egeler, Dü-

rener Str. 199 * **Maya Haus of**

Beauty, Dürener Str. 165 a * **Praxis**

Thorsten Osterhaus-Pasche,

Stadtwaldgürtel 32 * **PC Office Co-**

lologne, Dünnebie u. Reygers, Dü-

rener Str. 164 * **Sanitätshaus**

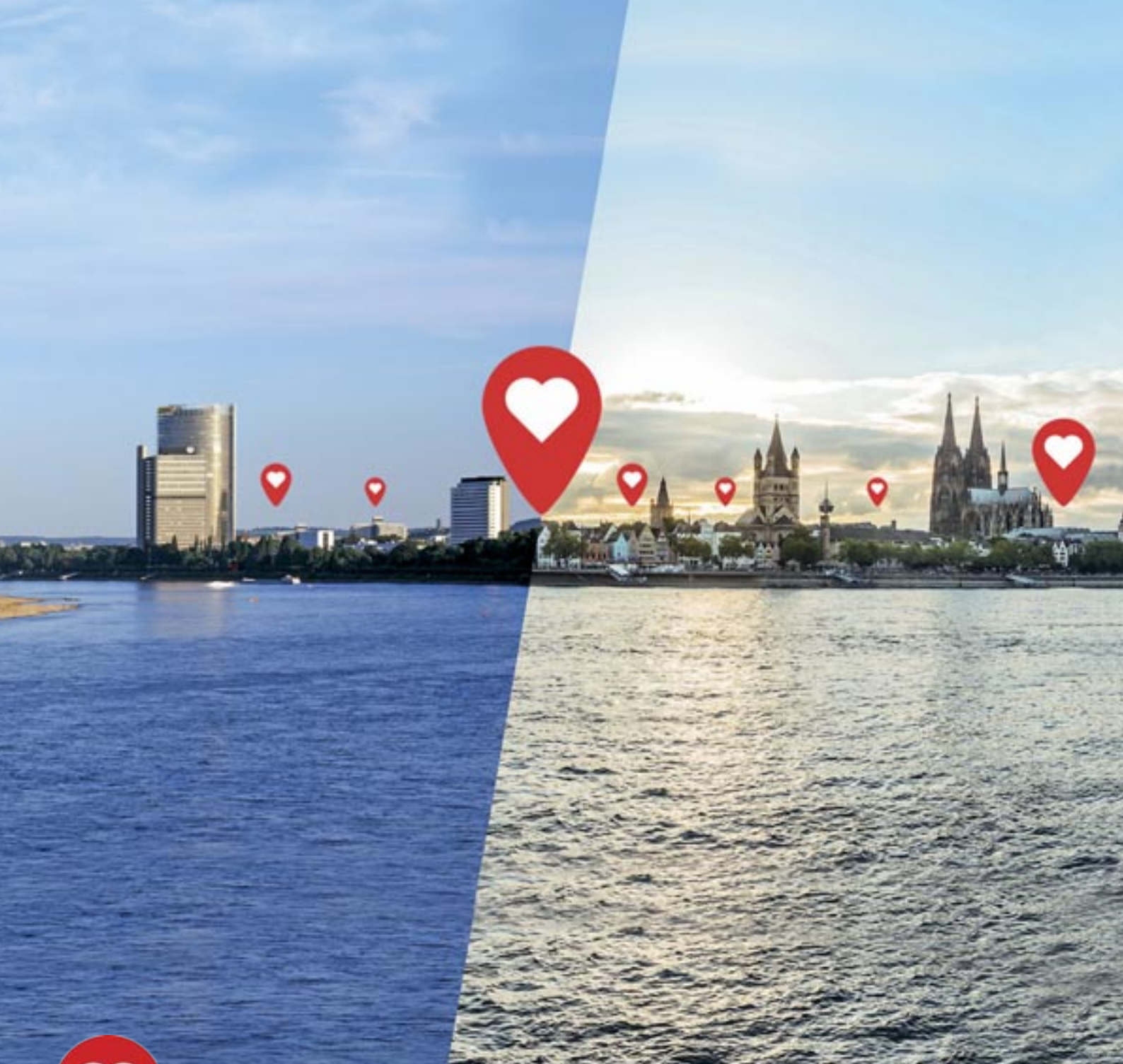
Salgert, Dürener Str. 186 * **Wohn-**

stift St. Anna, Herderstr 32 - 50

Altstadt Nord:

Zahnarztpraxis Dr. Julia Kenter,

Ebertplatz 13



#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**