



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

Januar, Februar, März 2024



KSG aktuell

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

mit Kurs- und Veranstaltungsprogramm

Das Uni-Center
ist 50 Jahre

kostenlos
zum Mitnehmen



Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 34

Ausgabe 01 / 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: 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

Grußworte.....3

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

Aus dem Verein

Editorial - Uta Schoser, Vorsitzende4

Nachruf Joachim Kokott.....5

Lange gut zu Hause leben.....5

DER PARITÄTISCHE KÖLN6

Theaterkurs / Singkreis.....7

Kolumne Kamilla Bachtiosina:

-Vernissage "Farbklänge und Klangfarben".....8

-Geschichten, die das Leben schreibt9

Offener Gesprächskreis..... 10

Zen-Shiatsu 10

Titelthema: 50 Jahre Uni-Center.....11

Kolumne Marie Stehr: Kulinarisches 12

Klettenberg - Ein geologischer Spaziergang13

Stadtführung: Romanische Kirche St. Gereon .. 14

Dialog Reisen Köln 15

Führung durch das Straßenbahnmuseum 15

Köln - Kultur:

Köln unter den Franzosen.....16 - 17

Gesundheit

Augenerkrankungen - grauer Star28

Kurse und Veranstaltungen.....18 - 27

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

Raumvermietung.....30

Werbung.....31

Impressum2

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wir hoffen, dass Sie alle gut ins neue Jahr gekommen sind.

Wir haben uns bemüht, der Tristesse dieser kalten Zeit entgegenzuwirken, indem wir Sie mit zahlreichen neuen Angeboten überraschen werden.

RÜCKBLICK:

Doch bevor wir Ihnen das im Einzelnen präsentieren, möchten wir doch einen liebevollen Rückblick auf die gemeinsam von uns gestalteten Feste und Aktionen werfen und einmal Danke sagen für all die Mühen und mit welcher Begeisterung unsere Ehrenamtler z.B. die Vernissage von "Farbklänge & Klangfarben" der bekannten Malerin Monika Drux arrangiert hatten, die Klänge mit Farbexplosionen auf der Leinwand verbindet, und dazu spielt eine bekannte Konzertpianistin, die uns verzauberte. Näheres hierzu wird Ihnen von Kamilla Bachtiosina in Wort und Bild auf Seite 8 vorgestellt. Unsere Weihnachtsfeier, in der wie immer gesungen, gespielt und Gedichte vorgelesen wurden, verband uns in einem liebevollen WIR!

Am 19. November genossen wir einen NACHMITTAG DER POESIE. Die vielfältige, generationsübergreifende Beteiligung und die tolle Atmosphäre machte die Ihnen vielleicht schon bekannte Veranstaltung: "GESCHICHTEN, DIE DAS LEBEN SCHRIEB" ZU EINEM GANZ BESONDEREN EREIGNIS, WELCHES AUCH IM NEUEN JAHR FORTGESETZT WIRD!

Nicht vergessen wollen wir Herrn Joachim Kokott, Ehrenmitglied und EDV-Experte, der sich über 20 Jahre für die KSG einsetzte und der kurz vor seinem 100. Geburtstag über den Regenbogen ging. Einen Nachruf finden Sie auf Seite 5

VORAUSSCHAU:

1.) Was haben wir NEUES für Sie: KOSTENLOS: es gibt einen OFFENEN GESPRÄCHSKREIS: "MITEINANDER FÜREINANDER". DIE IHNEN SICHER BEKANNTE ANGELA LÜBKE UND INGE STRAßBURGER laden Mitglieder, Kursteilnehmer und Interessenten zu einem Gesprächskreis ein, indem einfach über alles, was uns bewegt, bei einem Tässchen Kaffee in gemütlicher

Atmosphäre gesprochen wird. Fragen zum Sinn des Lebens oder Buchbesprechungen, Gesundheit im Alter usw.. Die Themen sind frei wählbar alle 14 Tage dienstags, Anzeige Seite 23. Der KSGTreff entfällt hiermit. Vielen Dank an Frau Schoser, die die Leitung innehatte.

2.) Ein Theaterkurs unter der Leitung von Gerd Buurmann, der schon in einem workshop große Begeisterung entfachte, hat sich ab sofort etabliert. Im neuen Jahr im 1. Quartal geht es weiter. Entdecken Sie Ihre Talente und den Austausch, sowie das kreative MITEINANDER. Der Kurs scheint sehr beliebt zu sein, wie wir im Dezember 2023 erfuhren. Also einfach mal anmelden und sich freuen.

3.) SINGKREIS: Ab Mitte Oktober wurde ein offener Singkreis unter der erfahrenen Chorleiterin und Musikpädagogin CHRISTIANE COHEN eröffnet. Darauf hatten viele gewartet. Corona hatte ja alles über Jahre verhindert, doch jetzt möchten wir auch MENSCHEN ÜBER 50 EINLADEN, SICH HIER EINZUBRINGEN UND MITZUMACHEN: Das Programm richtet sich ganz nach Ihren Wünschen. Mittwochs um 16:00 Uhr geht es los. Für Mitglieder pro Quartal kostet dieses Vergnügen nur € 35,00. Werden Sie ein Teil der singenden Gemeinschaft.

Denn gemeinschaftlich etwas zu feiern, zu lernen etc. ist der Sinn eines gemeinnützigen Vereins, wo es heißt: EINER FÜR ALLE/ ALLE FÜR EINEN!

SCHAUEN SIE AUFMERKSAM AUCH IN UNSERE ZAHLREICHEN KURSANGEBOTE: SICHER IST AUCH FÜR SIE ETWAS DABEI:

Also, im neuen Jahr MIT NEUER KRAFT UND NEUEM SCHWUNG DER UNBILL DES WETTERS TROTZEN und sich einbringen und verwöhnen lassen.

Das wünscht Ihnen nicht nur die Redaktion, sondern die gesamte KSG.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Marion Gierlich




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



Uta Schoser, Vorsitzende

Liebe Mitglieder, Interessenten und Freunde der KSG!

Sich Verausgaben!

Kinder wollen das Leben in der Regel aus vollen Zügen genießen, entdecken, erfahren. Am liebsten möchten sie nie schlafen und immer noch mehr erleben. Sie verausgaben sich aus lauter Lebenslust, Neugier und um sich selber auszuprobieren, auch schon mal ohne Rücksicht auf Verluste. Eltern passen auf ihre Kinder auf, dass sie sich nicht zu sehr verausgaben.

Als Erwachsene sind wir manchmal so erschöpft, dass wir uns gar nicht vorstellen können, uns noch mehr zu verausgaben, sondern wünschen uns nur noch Erholung. Möglicherweise verausgaben wir uns zu viel, und es gibt keinen mehr, der auf uns aufpasst, uns rechtzeitig ins Bett schickt, für genug zu essen und zu trinken sorgt.

Hier liegt die Kunst des Lebens: Mein Gleichgewicht zwischen Verausgaben und Ausruhen finden.

Die Natur macht es uns in unseren Breitengraden im Winter bildhaft vor. Gerade ruht sie sich aus, das Wachstum setzt aus, alles ist still. Die Natur sammelt Kräfte für den kommenden Frühling, Sommer und Herbst, um sich in dieser Zeit wieder verausgaben zu können.

So halten auch wir in unserem Verein KSG nach vielen schönen und abwechslungsreichen Kursen, Veranstaltungen und Feiern in 2023 zwischen den Jahren unsere Geschäftsstelle für ein paar Tage geschlossen, machen Pause, um dann mit neuem Ideenreichtum für 2024 wieder eine große Bandbreite an Angeboten für Sie vorbereiten und anbieten zu können.

Wählen Sie die Angebote für sich aus, die Sie ein bisschen fordern sowie fördern und wo Sie sich in positivem Sinne verausgaben können. Achten Sie gleichzeitig auf sich, indem Sie auch Angebote wählen, bei denen Sie wieder genug Kraft schöpfen können. Für beide Seiten haben wir gute Ideen und Vorschläge, wie dies in unserer Gemeinschaft KSG gelingen kann.

Auf dass Sie Ihr Gleichgewicht im neuen Jahr 2024 behalten und/oder finden!

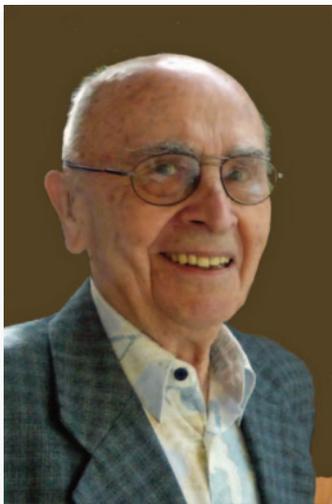
Das wünscht Ihnen allen mit herzlichen Grüßen,
Ihre

Uta Schoser
Vorsitzende



Foto: Pixabay

Nachruf zum Tode unseres langjährigen ehrenamtlichen Mitarbeiters und Ehrenmitgliedes



*10.10.1923

JOACHIM KOKOTT

+14.09.2023

Kurz vor seinem 100. Geburtstag ging Joachim Kokott über den Regenbogen. Eine außergewöhnliche Lebensgeschichte zeichnete Joachim Kokott aus, der in der Lutherstadt Eisleben 1923 geboren wurde. Im zweiten Weltkrieg kam er in britische Gefangenschaft und wurde mit 25 Jahren entlassen. Im Rahmen der damaligen Möglichkeiten legte er 1955 die Meisterprüfung als Bäcker ab. Doch dann wechselte er in die Industrie und arbeitete sich bis zum Diplom- Programmierer des Gerling- Konzerns hoch, wo er in der EDV-Abteilung in der elektronischen Datenverarbeitung tätig wurde. 1956 heiratete er eine Kölnerin, bekam zwei Töchter und einen Sohn der den Namen *Kokott* als berühmter Chorleiter *in die Welt trug* und der zu einem der bekanntesten Kulturschaffenden zählt.

Joachim Kokott kam um die Jahrhundertwende zur KSG, um die manuelle Vereinsverwaltung in die EDV zu überführen. Dazu schrieb er die notwendigen Programme selbst. Für sein tolles ehrenamtliches Engage-

ment bekam er viele Auszeichnungen, u.a. auch die Goldene Ehrennadel des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes.

Am 10.10.2020 feierten wir mit Herrn Kokott noch seinen 97 Geburtstag. Lothar Geisler hielt die Laudatio in der KSGaktuell. Vor kurzem lernte auch unser neuer Vorstand Joachim Kokott noch persönlich kennen. Man konnte nur staunen über seine geistige Beweglichkeit.

Doch gut zwei Wochen vor seinem 100. Geburtstag hat er uns nun verlassen. Wir werden sein Andenken ehren und kondolieren seiner gesamten Familie von Herzen.

Danke lieber Joachim Kokott für Deinen unermüdlichen Einsatz für unsere Kölner Seniorengemeinschaft. /M.G.

KSG-Treff am 10.10.2023 mit dem Thema:

“Lange gut zu Hause leben”

trotz gesundheitlicher Einschränkungen - das möchten wohl die meisten Menschen

Dieses Thema ist auf großes Interesse gestoßen.

Die Leiterin des Pflegedienstes “Ambulante Pflege” vom  Deutschen Roten Kreuz, Nicole Normann, unterstützt von ihrer Kollegin Frau Friedrich, hielt einen sehr informativen Vortrag über die Leistungen des ambulanten Pflegedienstes. Neben der häuslichen Pflege (Körperpflege, medizinische Versorgung) werden auch Hausbesuche angeboten, um über geeignete Hilfsmittel und krankengerechte Umbauten zu beraten, sowie Pflegegeldbezieher hinsichtlich des Pflegegrades zu informieren. Bei Bedarf wird eine Begleitung zu Arztbesuchen oder kleinen Spaziergängen gestellt. Auch ein Menüservice nach individuellen Wünschen wird angeboten.

Fazit: Es ist möglich, auch im Pflegefall mit entsprechender professioneller Unterstützung ein gutes Leben zu Hause zu führen.

Es entstand eine lebhaftige Diskussion. Die Informationen wurden interessiert aufgenommen. Es wurde überlegt, ob wir dieses wichtige Thema nochmals zu einem späteren Zeitpunkt aufgreifen. / A.L./ I.P.



Foto: Pixabay

DER PARITÄTISCHE KÖLN zu Gast in der KSG



Ohne die Unterstützung unseres Dachverbandes DER PARITÄTISCHE KÖLN könnte unser ehrenamtlich geführter Verein nicht die Leistungen für seine Mitglieder erbringen. Unser Dachverband vertritt unter anderem mehr als 20 Seniorenorganisationen in Köln, die sich für die Belange älterer Menschen in unserer Stadt einsetzen. DER PARITÄTISCHE KÖLN ist Verhandlungspartner gegenüber der Stadt und dem Land, betreibt Lobbyarbeit, berät die Vereine und verteilt die Mittel, die wir u. a. für Miete, Heizkosten, Gehälter, Bürokosten, unsere Homepage oder diese Zeitung zwingend brauchen.

Am 07. 11. 23 fand in unseren Räumen eine Sitzung aller Kölner Seniorenorganisationen statt, die dem Dachverband „DER PARITÄTISCHE KÖLN“ angehören. In dieser bunten Runde sind Seniorenberatungsstellen ebenso vertreten wie z. B. Seniorennetzwerke, das Kulturzentrum der Aleviten, Wohnprojekte oder die schwul-lesbische ALTERnative Rubicon. Alle Mitgliedsverbände eint das Ziel, die Wünsche und Sorgen älterer Menschen in unserer Stadt zu teilen, ihnen eine Stimme zu geben, passende Angebote zu machen und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.



Zentrales Thema der letzten Sitzung war die **Altersarmut in Köln**. Viele ältere Menschen beziehen nur eine kleine Rente oder Sozialleistungen und können sich die Teilhabe am gesellschaftlichen und kulturellen Leben nicht leisten. Oft scheuen sie sich, ihre Situation zu benennen. So ist es wichtig, dass auch die KSG auf Antrag Mitgliedsbeiträge oder Kursgebühren erlassen kann, die dann durch Förderprogramme abgedeckt werden. Sprechen Sie bei Bedarf in unserem Büro vor oder wenden Sie sich an Klaus Zimmermann (klaus.zimmermann@koelner-senioren.de). Alle Angaben werden vertraulich behandelt. /K.Z.

v.l.: KSG stellv.Vors. Dr. Klaus Zimmermann, KSG Vors. Uta Schoser, Der Paritätische NRW Kreisgruppe Köln - Senior*innenarbeit Christof Wild, KSG kom. Schatzm. Günter Rompzig



DER PARITÄTISCHE macht uns aufmerksam:

Bitte beachten Sie folgende Hinweise der Polizei Köln, gerade in den nächsten Monaten ist wieder besondere Aufmerksamkeit gefordert! Ältere Menschen sollten sich besonders vor Trickbetrügern schützen, sei es an der Haustür, am Telefon, in einer E-Mail etc. Wenn Sie den Verdacht einer Straftat haben, so können Sie eine Strafanzeige bei JEDER Polizeidienststelle stellen.

Die Polizei hält auch vor Ort Vorträge z.B. über Seniorenprävention. Die KSG bemüht sich um einen Termin. Diesen werden wir Ihnen in Kürze in einem Newsletter mitteilen.

**Bis dahin:
Immer und überall wachsam bleiben!**



Neues Jahr - neue Ideen - neue Veranstaltungen



Ein belebender und faszinierender Theater-Workshop unter der Leitung des vielseitigen Gerd Buurmann entführte uns in eine Welt voller kreativer Möglichkeiten. Diese Kostprobe seines Könnens öffnete nicht nur Türen zu verschiedenen Techniken, sondern erlaubte uns auch, spontan Szenen zu improvisieren. Es war eine anregende und unglaublich spaßige Erfahrung, die unsere künstlerische Seite zum Leben erweckte.

Der Workshop war eine Einladung, Emotionen auszuleben und sich auf die Körpersprache als Ausdrucksform zu verlassen. Unter der kompetenten Anleitung konnten wir uns fallen lassen und unsere Talente entfalten. In nur zwei Stunden formten wir eine eingespielte Einheit, die gemeinsam die Freiheit des kreativen Ausdrucks genoss.

Diese unerwartete Begeisterung führte dazu, dass wir beschlossen haben, das Theater in der KSG erblühen zu lassen. Ab sofort bieten wir wöchentliche Theaterproben an, bei denen Sie sich selbst neu entdecken, ausdrücken und kreativ entfalten können – und das gemeinsam in einer wachsenden und unterstützenden Gruppe.

Beleben Sie unseren Theaterkurs und schließen Sie sich Ihrer künstlerischen Seite an! Die genauen Termine und weitere Informationen finden Sie auf Seite 27



NEU

Unser offener Singkreis hat begonnen!

Wir treffen uns einmal in der Woche:

Mi. 16:00 - 17:30 h

in den Räumen der KSG auf der Luxemburger Str. 136

unter der Leitung der erfahrenen Chorleiterin, Musikpädagogin und Musiktherapeutin **Frau Christiane Cohen**.
Wer Lust am Singen hat, kann jederzeit mit einsteigen.
Wir freuen uns auf Sie!

Lesen Sie hierzu auch die Anzeige auf Seite 26.





"Farbklänge & Klangfarben:

Eine bezaubernde Vernissage in den KSG-Räumen"

Am 5. November 2023 öffneten die Vereinsräume der KSG ihre Türen für eine faszinierende Vernissage unter dem Titel "Farbklänge & Klangfarben". Die Ankündigung allein weckte unsere Neugier, und als wir die Räume betraten, wurden wir von einem regelrechten Farbenmeer empfangen. Die Bilder schienen förmlich von Farbklängen durchzogen zu sein, jede Leinwand erzählte eine eigene Geschichte, und dennoch passten alle harmonisch zueinander.

Die liebevoll hergerichteten Räume trugen maßgeblich zur einladenden Atmosphäre bei. Ein Sekt- und Orangensaftempfang empfing die Gäste, während kleine Snacks



70 Personen lauschte gespannt seinen Ausführungen. Nach einem weiteren Ohrenschaus der Konzertpianistin ging es dann zum gemütlichen Teil über.

Monika Drux, mit ihrer beeindruckenden Biografie als Opern- und Konzertsängerin, Musikpädagogin und schließlich als Malerin, erklärte auf charmante und liebenswerte Art ihre Bilder. Die Vielfalt der Gespräche, die sich

daraus ergaben, spiegelte die Tiefe und Komplexität ihrer Werke wider.

Die Bilder wirkten auf uns wie ein wahrer Farbenrausch, und man konnte nicht anders, als begeistert davor zu stehen. Die Frage, wie man Musik und Malerei harmonisch vereinen kann, fand in Monika Drux ihre Antwort. Ihre Werke sind eine gelungene Synthese dieser beiden Kunstformen.

Die Vernissage von Monika Drux und das hochkulturelle Rahmenprogramm waren zweifellos ein voller Erfolg. Generationsübergreifend fand sich ein begeistertes Publikum zusammen, das nicht nur von den Kunstwerken, sondern auch von der liebevollen Gestaltung der Veranstaltung beeindruckt war. Auch einige Vorstandsmitglieder waren anwesend, darunter die Vorstandsvorsitzende Uta Schoser. Die prominente Beteiligung des Vorstands zeugte von der Wertschätzung, die der Kunst in der Gemeinschaft entgegengebracht wird.



wunderschön aufgedeckt serviert wurden. Die Aufmerksamkeit fürs Detail spiegelte sich nicht nur in den Kunstwerken wider, sondern durchzog die gesamte Veranstaltung.

Durch das

Rahmenprogramm führte die charmante Kamilla Bachtiosina. Sie präsentierte zuerst die Künstlerin des Abends, Monika Drux, und im Anschluss die ungarische Konzertpianistin Gabriella Brezöczki. Die Pianistin verzauberte das Publikum mit einem Repertoire an klassischen Stücken, das nicht nur die Ohren, sondern auch die Herzen berührte. Ihr Klavierspiel löste bei allen Anwesenden Gänsehaut aus, und die leidenschaftliche Darbietung trug dazu bei, die magische Atmosphäre der Vernissage zu intensivieren.

Professor Dr. Rudolf Drux nahm sich anschließend die



Zeit, uns in die faszinierende Welt der Synästhesie einzuführen, die Verbindung von Farbklängen und Klangfarben. Seine Erklärungen waren ebenso spannend wie vielfältig und weitreichend, und das begeisterte Publikum von etwa



Die Vernissage bot eine einzigartige Gelegenheit für Mitglieder und Gäste, in die Welt der Kunst einzutauchen und dabei die Verbindung von Farbklängen und Klangfarben in all ihren Facetten zu erleben. Bis Ende Dezember haben Besucher die Möglichkeit, sich in den Räumen der KSG von dieser beeindruckenden Kunstaussstellung inspirieren zu lassen und die faszinierende Synthese von Musik und Malerei hautnah zu erleben. /



Geschichten, die das Leben schrieb!

Es sind jene unerwarteten Momente, die oft die tiefsten und intensivsten Geschichten bergen – so war es auch am vorletzten Wochenende sowie am 10. September, als in den Räumlichkeiten unserer KSG die Veranstaltung "Geschichten, die das Leben schrieb" wieder ihren Platz fand. Die Atmosphäre dieses späten Nachmittags war durchdrungen von Emotionen, Erinnerungen und Erlebnissen, die das reichhaltige Buch des Lebens auf mannigfaltige Weise für uns bereit hielt.

Engagierte und erfahrene Vortragsgäste trugen eigens verfasste Erzählungen, Gedichte, vertonte Texte und Prosa vor und ließen ihr lyrisches Können auf beeindruckende Weise erklingen. Von



bewegenden Lebenswendungen bis hin zu kleinen, dennoch bedeutungsvollen Momenten – jede Darbietung trug dazu bei, die Fülle menschlicher Erfahrungen in ihrer gesamten Bandbreite zu würdigen. Aber nicht nur

die erzählten Geschichten zogen uns in ihren Bann. Auch die musikalischen Beiträge erwiesen sich als fesselnd und ergreifend. Die Lieder, inhaltlich stark und zugleich amüsant, schufen eine weitere dimensionale Ebene. In einem Publikum, das sich aus Jung und Alt zusammensetzte, lauschten wir den Erzählungen, teilten gemeinsam Lachen über humorvolle Anekdoten und fanden Momente der Stille



in berührenden Passagen.

Die Cafeteria bot während einer wohlverdienten Pause ein Buffet mit Snacks und Getränken, das den Abend in einer Atmosphäre der Ungezwungenheit bereicherte, in der Gäste sich austauschten und neue Bekanntschaften schlossen. Insbesondere in diesen Momenten fand sich Raum für Dialoge zwischen den Generationen. Diese Veranstaltung wurde zu einem Ort des Zuhörens, aber auch des gemeinsamen Begegnens und Teilens.

"Geschichten, die das Leben schrieb" erwies sich als ein Abend voller unvergesslicher Magie, der die



Vielfalt des Menschseins in all seinen Facetten zelebrierte. Zum Ende beteiligte sich bei der offenen Bühne auch das Publikum und einige Mutige und Willige teilten ihre persönlichen kunstvollen Texte. Möge auch diese Gelegenheit als Inspiration dienen,



die Geschichten des Lebens nicht nur zu schreiben, sondern sie auch zu teilen und immer wieder aufs Neue zu entdecken.

Nutzen Sie die Chance, sich für den nächsten Workshop "Kreative Schreibwerkstatt" anzumelden und Ihre eigene kreative Stimme zu entdecken. Vorerst letztmalig unter der Leitung der Sprachkünstlerin Daria Reith. Mit ihrem Einsatz



kreativfördernder Methoden fließen die Wörter wie von selbst und vielleicht stehen Sie dann bei der nächsten Veranstaltung "Geschichten, die das Leben schrieb" selbst auf der Bühne – denn auch Ihre Geschichte verdient es, gehört zu werden. Tauchen Sie ein in die Welt der Worte und teilen Sie Ihre Gedanken, Erinnerungen und Erlebnisse mit anderen. Denn es sind unsere Geschichten, die geschrieben und gehört werden wollen! /



Ab

Offener Gesprächskreis

Dienstag, 09.01.2024, 15:00 - 17:00 Uhr
NEU

(und dann alle 14 Tage) startet in einem Format, unter dem Motto: Miteinander / Füreinander, ein offener Gesprächskreis, in dem Themen, die uns bewegen, besprochen und diskutiert werden. All Ihre Vorschläge sind frei wählbar und willkommen.

Fragen zum Sinn des Lebens, was ist Glück, Buch- und Filmbesprechungen, Gesundheitsfragen und vieles mehr. Vielfalt ist angesagt!

Die Moderatorinnen sind:

Angela Lübke und Inge Straßburger



Sie freuen sich, Sie im offenen Gesprächskreis begrüßen zu können und sagen heute schon

herzlich willkommen!

Wir bedanken uns bei Frau Schoser für die gute Leitung des **KSG - Treffs**.

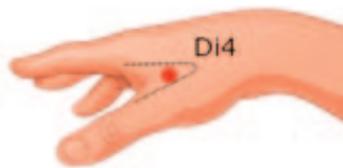
Näheres lesen Sie bitte auf Seite 23.

Zen-Shiatsu: Bericht und Ausblick zu den „5 Zauberpunkten gegen Kopf- und Gliederschmerzen“

Am 18. September 2023 gab Dr. Simon Schmid einen Einblick in die traditionelle japanische Heilkunst des Shiatsu*.

Auf dem Programm stand das Erlernen von 5 „Zauberpunkten“, ausgewählte Akupressurpunkte, die nach der traditionellen chinesischen Medizin bei Kopf- und Gliederschmerzen helfen. Das Interesse und die Motivation waren sehr groß; und am liebsten hätten die TeilnehmerInnen alle 5 Zauberpunkte auf einmal gelernt. Doch wie so oft im menschlichen Leben, ist der Wunsch manchmal größer als die realen Möglichkeiten.

Und so kam es, dass wir uns als Gruppe lieber einem ganz besonderen „Zauberpunkt“ gewidmet haben. Nämlich dem 4. Punkt auf dem Dickdarmmeridian, der auch der „große Eliminator“ genannt wird. Das hat den Hintergrund, dass er einer der meistakupunktierten Punkte der Welt ist und zwar vor allem, wenn es um die „Eliminierung“ von allen möglichen Schmerzzuständen geht. Aber auch für die Stärkung des Immunsystems und für die Klärung von energetischen Blockaden im Meridiansystem wird er verwendet.



Es war auch gar nicht so einfach, den Punkt wirklich bei sich selbst und den Übungspartnern zu finden und in einer effektiven Weise zu drücken. Hier war immer wieder die Hilfe von Dr. Simon Schmid nötig, der geduldig von Teilnehmerin zu Teilnehmerin wanderte und seine Unterstützung anbot. Am Ende hatten aber alle ein Erfolgserlebnis und konnten den Punkt bei sich selbst und anderen ganz gut behandeln und waren froh, dass es nur einen Punkt zum Üben gab und nicht fünf. Qualität statt Quantität 😊

In diesem Sinne wird es beim nächsten Shiatsu Workshop erstmal auch um einen weiteren besonderen „Zauberpunkt“ gehen. Dieser Punkt passt sehr gut zur Winterzeit, da er das Yin stärkt, angstlösend, beruhigend und belebend wirkt, den unteren Rücken stärkt und auch bei Schlafschwierigkeiten hilft.

Der Workshop findet Donnerstag, 11.01.2024m 17:00 - 19:00 h statt /S.Sch.

*Shiatsu ist eine ebenso alte wie wirkungsvolle, aus Japan stammende Körper- und Energiearbeit, die auf der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) basiert und die Lebensenergie des Menschen über das Meridiansystem (Energiebahnen) in Balance bringt, regeneriert und stärkt.

Und auch ein neuer Termin fürs Waldbaden ist angesetzt (siehe Anzeige Seite 27)

Das Uni-Center ist 50 Jahre und wir als KSG sind seit 10 Jahren dort und feiern mit



Vor ziemlich genau 50 Jahren, im August 1973 wurde das von Prof. Werner Ingendaay gestaltete größte Wohnzentrum in Europa fertig und ein Zuhause für über 2000 Menschen. 134 m hoch mit 45 Etagen und 968 Wohnungen. Von der 1-Zimmer Studenten-



wohnung bis zum großen Penthouse mit Terrasse und einem wunderschönen Blick über Köln ist alles dabei. Der Komplex hat insgesamt unglaubliche 40.000 Quadratmeter Wohnfläche. Die Rezeption ist rund um die Uhr besetzt. Es gibt ein leistungsfähiges Notstromaggregat und eine automatische Alarmierung der Kölner Feuerwehr. Wussten Sie eigentlich, dass die Kölner Höhenretter mit dem Seilkommando unser Uni-Center für Übungen unter Realbedingungen nutzen dürfen? Also nicht wundern, wenn Sie einmal rot gekleidete Kletterer an unserer Fassade entdecken.

Die Lage macht das Uni-Center auch heute noch zu einem gefragten Wohnhaus. Fußläufig zur Uni, die U-Bahnstation direkt vor der Tür.



Es gibt drei Gebäudeflügel, welche wiederum durch den Gebäudekern (45 Etagen) miteinander verbunden sind. Das Kölner Studierendenwerk vermietet 378 Wohnungen an Studenten. Die anderen Wohneinheiten entfallen auf Privateigentümer. Wer glaubt, dass hier ein ständiges Kommen und Gehen ist, hat sich getäuscht. Tatsächlich, während es auf vielen Fluren

anonym zugeht, kennen sich andere schon ewig. So sind auch einige Bewohner auf uns, die Kölner Seniorengemeinschaft, die ein paar hundert qm im Hochparterre mit umläufiger Terrasse gemietet hat, aufmerksam geworden und haben so einen kurzen Weg zu den gebuchten Kursen und Veranstaltungen.

Im Erdgeschoss bieten zahlreiche Gewerbetreibende Einkaufsmöglichkeiten an.

Wie kam die Kölner Seniorengemeinschaft in das Uni-Center? - mögen sich viele neue Mitglieder fragen.

Nachdem wir leider die von der Kirche angemieteten Räume auf der Zülpicher Straße vor rund 10 Jahren wegen Eigenbedarfs verlassen mussten, hatte unser Ehrenvorstandsmitglied Lothar Geisler die praktische Lage und die lichtdurchfluteten Räume im Uni-Center entdeckt und als geeignet befunden. So zogen wir mit Sack und Pack ins Uni-Center.

In großen Lettern sehen Sie an den Fenstern den Schriftzug: KSG-SÜLZER TREFF 50+, um auch jüngere Menschen zu motivieren, sich einmal die interessanten und zeitgemäßen Angebote anzusehen. So sind Kurse auch nach der Arbeit am späten Nachmittag für Berufstätige erreichbar.

Zurück zum Umzug ins Uni-Center: Am Anfang fremdelten viele Mitglieder, doch die günstige Bahn-anbindung (Haltestelle direkt vorm Haus) ermunterte andere wiederum, sich die wunderbaren hellen und großen Veranstaltungsräume einmal anzusehen. Im Sommer haben wir auch die Möglichkeit, Kurse wie Yoga etc. auf die Uni-wiesen zu verlegen, also fast direkt vor bzw. hinter der Haustür.



Foto: I.P.

Das Uni-Center feiert 50jähriges Bestehen, und wir feiern mit und sind stolz, ein Teil dieses Wohnzentrums zu sein.

Kölle Alaaf.

Marion Gierlich
Fotos vom TV abfotografiert



Wintermenü

(für 6 Personen)

Erbsen-Cremesuppe * Spinat-Pie * Gebackene Eier-Kokosnuss-Creme

Zutaten:

Erbsen-Cremesuppe:

- 1000 g Erbsen (tiefgefroren)
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 1100 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Hafer- bzw. Kondensmilch/
Schlagsahne
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 EL Suppenkräuter
- 1/8 TL je: Majoran, Bohnenkraut,
Estragon, Basilikum, Nelken
- 2 EL Senf (scharf oder mittelscharf)
- 1 TL (gehäuft) Meerrettich-Creme
Maggi-Würze, Pfeffer und Salz,
Butter und Öl
- 1 Becher Röstzwiebeln

Spinat-Pie:

- fertiger Quiche-Teig (für 32 cm Ø Form)
- 750 g Blattspinat (tiefgefroren)
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 2 große rote Paprika
- 1 Kugel Mozzarella (grob gewürfelt)
- 50 g Gorgonzola pikant
- 1 große Zwiebel
- 3 große Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Senf (mittelscharf)
- Muskat, Oregano, Maggi-Würze
- Salz, Pfeffer, trockene italienische Kräuter
- 50 g Parmesan, Sesam (geröstet)
- Olivenöl

Gebackene Eier-Kokosnuss-Creme:

- 3 große bzw. 4 mittelgroße Eier
- 1 Dose (400 ml) süße Kondensmilch
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch (normal)
- 100 ml Kondensmilch 7 – 10 %
- 1 Prise Salz
- ¼ TL geriebene Zitronenschale
- Limetten-Saft
- 1 Fläschchen Sauce-Caramel

Zubereitung:

Erbsen-Cremesuppe:

Gemüsebrühe zubereiten.
Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und mit etwas Butter und Öl glasig anbraten. Gemüsebrühe und Erbsen dazugeben, zusammen mit den Kräutern, und 30 Minuten köcheln lassen.
Die Suppe von der Kochplatte entfernen und eine Stunde ruhen lassen. Mit dem Mixer/Stabmixer pürieren und danach Milch bzw. Schlagsahne, Senf, Meerrettich-Creme, Maggi-Würze, Salz und Pfeffer al Gusto darunter mischen und erneut erhitzen.
Die Suppen-Portionen mit Röstzwiebel obendrauf garnieren.
Tipp: Es ist empfehlenswert, die Suppe mindestens einen Tag vorm Servieren zuzubereiten. Die Gewürze entfalten dadurch ihr volles Aroma, und das Gericht schmeckt dann viel intensiver.

Spinat-Pie:

Spinat auftauen und Kartoffeln mit der Gemüsebrühe weichkochen und dann beide Gemüse abtropfen lassen. Kartoffeln stampfen und mit dem Spinat vermischen.
Zwiebel und Knoblauch klein schneiden; Paprika grob würfeln. Alles mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräutern anbraten und danach unter die Gemüse-Masse geben, zusammen mit Senf, Muskat, Oregano, Maggi-Würze, Mozzarella, Gorgonzola und Salz und Pfeffer al Gusto. Kräftig rühren, bis der Käse komplett schmilzt.
Den Ofen auf 180° vorheizen. Den Teig (mit Backpapier) in eine passende Form legen und die Gemüse-Füllung darauf verteilen. Mit Parmesan und Sesam bestreuen. Auf der untersten Schiene 40-45 Minuten backen. Mit gebratenem Lachs bzw. Grillhähnchen servieren.
Tipp: Bereiten Sie die Füllung einen Tag vorm Servieren zu.

Gebackene Eier-Kokosnuss-Creme:

Den Ofen auf 180° (Umluft) vorheizen.
Eiweiße und Zitronenschale steifschlagen. Dann Eigelbe, Salz, Kokosmilch, Kondensmilch (normal und süß) dazugeben und kräftig umrühren, bis eine glatte, homogene Creme entsteht.
8 feuerfeste Förmchen à 100 ml, bzw. eine Glasform à 900 – 1000 ml Fassungsvermögen, mit der Eiercreme ausfüllen.
Die Förmchen bzw. die Glasform in einen Bräter oder eine große rechteckige Auflaufform mit ebenem Boden stellen. Dann so viel Wasser (mit einem Schuss Limetten-Saft) in den Behälter gießen, bis Förmchen oder Glasform zur Hälfte darin stehen.
Die Eiermischung mit Alufolie zudecken und 65 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Dann abdecken und weitere 12-15 Min. backen, bis die Oberfläche goldbraun wird. Im ausgeschalteten Ofen 30 Min. liegen lassen. Kalt, mit Sauce-Caramel, servieren.

Klettenberg

Ein geologischer Spaziergang zum Klettenbergpark mit dem Geologen Sven von Loga



Klettenberg liegt wie ganz Köln auf der Niederterrasse des Rheins, hier floß einst der Rhein entlang, 30 km breit war er zu eiszeitlichen Zeiten und lagerte Kiese und Sande ab, die auch heute noch in großen Baggerlöchern abgebaut werden. So auch einst in Klettenberg, bevor dieser Ortsteil überhaupt erbaut wurde.

Aus einer ca. zehn Meter tiefen Kiesgrube gestaltete der Kölner Gartendirektor Fritz Encke von 1905 - 1907 eine Erholungsoase, den Klettenbergpark! Es handelt sich um einen Naturgarten mit vielfältigen Facetten. Er wurde in zwei Ebenen errichtet. Im oberen Teil gibt es heute z.B. einen von Ehrenamtlern gepflegten Rosengarten. Im unteren Bereich existiert ein von zahlreichen Bäumen und Sträuchern umrankter Teich.

Aus Skandinavien kommen Geschiebe aus Granit und Gneis, die die Gletscher nach Norddeutschland schoben,



Driftblöcke brachte der Rhein auf Eisschollen aus dem Süden mit, wahrscheinlich aus dem Rheinischen Schiefergebirge. Des Weiteren gab es einen Einbruch aus devonischen Schiefen, wie sie z.B. im Moseltal zu finden sind,

einen Lavasteinbruch als Beispiel für vulkanische Gesteine, die als sechseckige Basaltsäulen im Park zu sehen sind.

Unser Spaziergang begann an der Siebengebirgsallee, Ecke Petersbergstraße bei den drei Kastanien.

Herr von Loga erklärte uns anhand von geologischem Anschauungsmaterial, woher die Lindlarer-Grauwackesteine der Einfassung stammen und wo

sie entstanden sind. Gleichzeitig machte er uns auf kleine Fossileneinlagerungen z.B. der Seelilie aufmerksam. Seit Jahrhunderten werden diese Gesteine im Raum Gummersbach, Wiehl und Lindlar abgebaut. Heute noch gibt es bei Lindlar große Grauwacke-Steinbrüche.

Ein paar Straßen weiter wurde uns erklärt, dass Basaltgestein aus Lavaausbrüchen entsteht.

Es handelt sich um ein hartes Gestein, welches vielfältig Einsatz findet wie z.B. an unserem Dom, vielen Häusern, Bordsteinkanten, und Pflastersteine bestehen ebenfalls aus diesem Material.

Wieder etwas weiter trafen wir auf einen Kieselstein "Garten". Herr von Loga beschrieb uns, dass es sich hierbei um Rheingerölle handelt, die der Rhein, als er noch groß und sehr weitläufig sein durfte, während der letzten Eiszeiten ablagerte. In ihnen finden sich Gerölle aus dem Schwarzwald, aus der Eifel, aus dem Taunus, aus dem

Odenwald, aus Mainfranken, vielleicht auch Achate, Fossilien und versteinertes Holz.

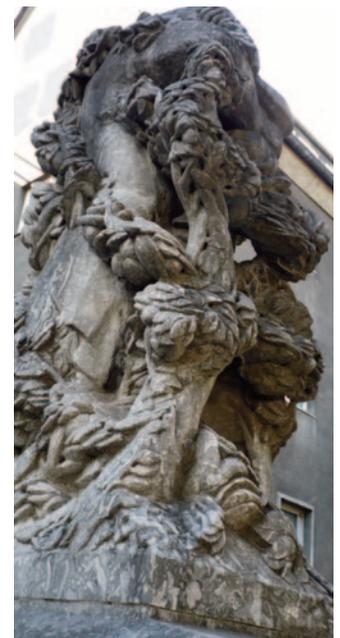
Das weite Feld des Rapakivi-Granites wurde uns auch an einigen Stellen anschaulich nähergebracht.

Zum Schluss erwartete uns an der St. Bruno-Kirche noch die Erklärung der Skulpturen. Der Sockel besteht aus



Basalt. Die Statuen sind aus mitteldevonischem Korallenkalk, dem sogenannten Wirbelau-Kalk hergestellt, benannt nach einem Kalkstein, der in der Region des hessischen Ortes Wirbelau abgebaut wurde. Dieser Kalk entstand aus einem ehemaligen Korallenriff, das dort vor 380 Millionen Jahren existierte.

Alles in allem ein weites, spannendes Thema. Wie die Erde entstand, sie sich in Jahrmillionen veränderte, wie die Geologen diese Puzzlesteinchen immer wieder in Kleinarbeit zusammensetzen und herausfinden, wo sich einst Meere befanden. Wo man anhand von Fossileneinlagerungen erklären kann, welche Meeres- und Eiszeiten an einem bestimmten Ort waren. Wo man herausgefunden hat, dass aus der Eiszeitschmelze heute noch bestehende Seen, wie der Chiemsee etc. entstanden sind. / Text und Fotos: I.P.

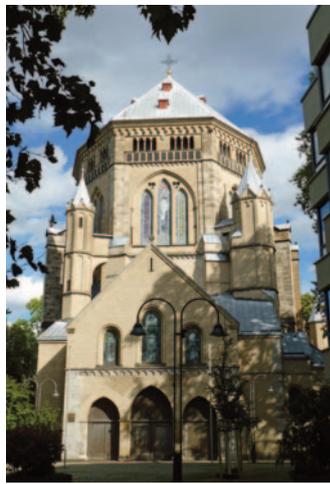


Einige Sätze aus dem Buch: *Geologische Exkursionen in Köln-Klettenberg*

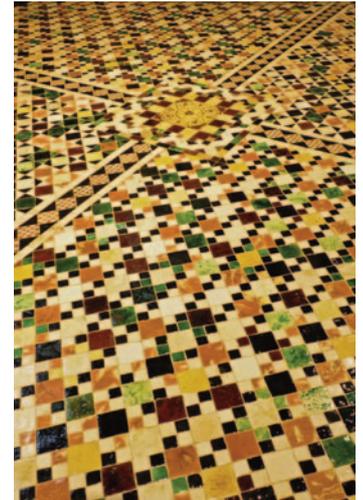
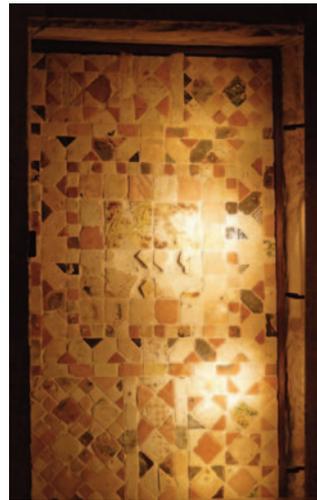
Stadtführung mit Dialog-Reisen Köln

Romanische Kirche Sankt Gereon

St. Gereon ist eine der zwölf großen romanischen Kirchen Kölns. Sie ist die älteste von ganz Deutschland. Sie befindet sich in der Altstadt - Nord in der Nähe der Christophstraße



Vor den Toren des römischen Kölns entstand im 4. Jh. auf einem Gräberfeld ein großer Zentralbau mit einer Ovalekuppel. Der Legende nach war auch Gereon von Köln, ein Offizier der Thebäischen Legion, der unter Kaiser Diokletian den Märtyrertod erlitten haben soll, im Umfeld dieses Gebäudes bestattet. Auf einem dort gefundenen Isis-Weihestein konnte man die ungefähre Entstehungszeit nach 345 ermitteln. Die Funktion des imposanten Gebäudes ist noch ungeklärt. Heute noch lassen sich an mehreren Stellen der Außenwände Teilstücke aus der Römerzeit erkennen.



Nachbau des ursprünglichen Mosaikbodens

Spätestens in der fränkischen Zeit erfolgte die Umwandlung in eine christliche Kirche. Demnach ist die Kirche seit ca. 1500 Jahren in Betrieb.

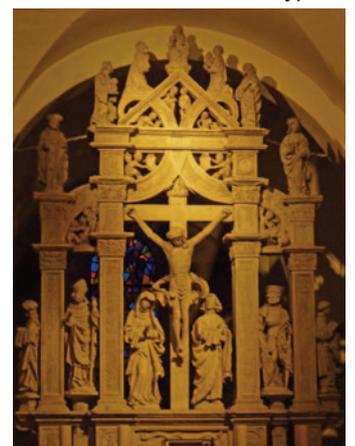
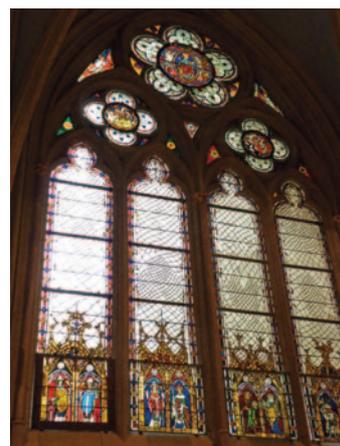
Thomas Zalfen, als Pastoralreferent in St. Gereon tätig, erklärte uns, dass im 11. Jh. ein neuer langgestreckter Chorraum mit einem Hochaltar und einer darunter liegenden Krypta angebaut wurden. Bereits zu dieser Zeit war St. Gereon Sitz eines mächtigen und einflussreichen Kanonikerstifts, in dem Adlige in Gemeinschaft nach eigenen geistlichen Regeln lebten. Der ursprüngliche Kuppelbau wurde später neu gefasst und in den zehneckigen überkuppelten Zentralbau (Dekagon) integriert, der bis heute dem Gebäude seine unverwechselbare Gestalt verleiht.



Krypta

Nach der Besichtigung der Kirche zeigte uns Herr Zalfen noch die Krypta mit dem Sarkophag des hl. Gereon und die Schatzkammer. Wir alle waren fasziniert von dieser wunderschönen, geschichtsträchtigen und eindrucksvollen Kirche. Es waren wahrhaftig Meister der Architektur, die dieses Werk geschaffen haben.

Mit einem gemütlichen Beisammensein in einer urigen Kneipe fand der Nachmittag einen geselligen Abschluss. / I.P. / K.Z. (Fotos: I.P.)





Dialog-Reisen Köln

Kölner Einblicke und Städtefahrten

... speziell für unsere Mitglieder!

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



© Klaus Zimmermann

Angebot Nr. 24 – 1

Führung durch das neue Kölner Stadtarchiv

Das neue Kölner Stadtarchiv beherbergt Schriftgut aus über 1000 Jahren Kölner Stadtgeschichte – von der mittelalterlichen Urkunde bis zum Schulzeugnis.

Zahlreiche Sammlungen und Nachlässe berühmter Kölnerinnen und Kölner ergänzen die Sammlung, verteilt auf 50 Regalkilometer in 28 Magazinräumen. Alleine das Fotoarchiv umfasst ca. 5,5 Millionen Fotografien. Das Archiv steht nicht nur der Wissenschaft und Forschung, sondern auch den Bürgerinnen und Bürgern für private Recherchen offen. Bei den Führungen erhalten die Besucherinnen und Besucher einen Einblick in den Archivaltag, zu dem in Köln auch die Säuberung und Restaurierung der Archivalien gehört, die beim Einsturz des Vorgängerbaus zerstört und/oder verschmutzt wurden.

Donnerstag, 18. Januar 2024, 16.00 Uhr, Treffpunkt: Eingang Luxemburger Str.

(Linie 18 Haltestelle Eifelwall/Stadtarchiv)

freiw. Kostenbeitrag: 4,- €

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 – 1 ○ (Führung durch das Kölner Stadtarchiv)

Hiermit melde ich mich/uns* **verbindlich** an. Der Kostenbeitrag wird zu Beginn der Veranstaltung eingesammelt. 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

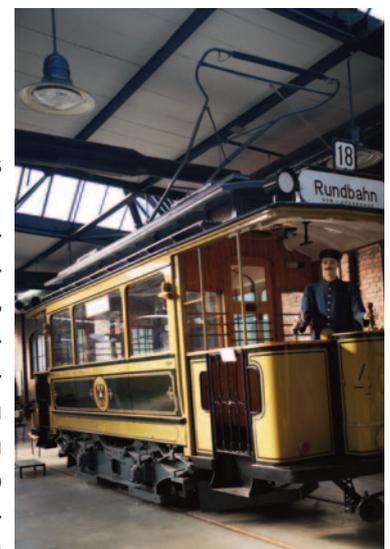
Mit Dialog-Reisen Köln ins

Straßenbahnmuseum in Thienenbruch



Am 17. Oktober 2023 fand der Besuch des Straßenbahnmuseums in Thienenbruch statt, der ebenso wie der letzte Ausflug in die Gereons-Kirche wieder überaus spannend, informativ und unterhaltsam war. Der Stadtführer André Fischer ließ anhand der historischen Straßenbahnen das Arbeitsleben in der Stadt Köln seit Beginn der Industrialisierung lebendig werden. Von der Gründung der ersten Straßenbahnlinie, die eigentlich eine von Pferden in Gleisen gezogene Kutsche war, bis hin zum Prototyp einer ultramodernen Straßenbahn, die vereinzelt bereits in Köln eingesetzt wird, jedoch von den meisten von uns noch nicht auf der Straße gesehen wurde, zog sich der spannende Bogen.

Zum Ausklang gingen wir gemeinsam in das schwäbische Restaurant auf dem Gelände, und somit endete ein wunderbarer Dienstagnachmittag. / B.K.





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

als ich vor ein paar Wochen im Kölner Stadtanzeiger (03.10.2023) diesen Bericht über den Einfluss der Franzosen auf unsere Stadt las, dachte ich, dass dieses Thema ja zu unserer Rubrik Köln-Historie in der "KSG aktuell" passen würde, und es Sie sicher interessieren würde, Einzelheiten zu erfahren, was hier so alles passierte, als Köln von 1794 bis 1815 unter französischer Herrschaft stand. So zitiere ich einzelne Passagen und stelle auch hier die passenden Bilder zur Verfügung die lt. Quellennachweis vom Kölnischen Stadtmuseum, imago/KSTA-Montage hier von mir abfotografiert wurden.

Doch habe ich auch eine ganz persönliche Beziehung zu dieser Zeit, wurde doch laut Familiensaga mütterlicherseits eine Ur-Ur-Ur-Großmutter von mir beim Anblick eines dieser feschen Reiter schwach, und dann war es geschehen, die französische Linie in meiner Familie. Meine Mutter wollte dem Rechnung tragen und gab mir den französischen Namen Mårion und wollte diesen auch ins Geburtenregister eintragen lassen. Da ich aber 1944 unter Hitlers Regime geboren war, wurde es untersagt, französische Namen eintragen zu lassen, und so wurde ich ohne entsprechende Satzzeichen namentlich eingedeutscht. Jetzt aber zur sachlichen Info:

SCHLUSS MIT LUSTIG!

Köln um 1795: Die Franzosen sorgten für Ordnung, führten Hausnummern und Polizeistreifen ein und wollten den Jecken das maskierte Treiben, also den Karneval, verbieten!!

Da kannten sie die Kölner aber schlecht. Obwohl das *wilde Feiern* und Maskentragen auf den Straßen verboten war, die Franzosen fanden das suspekt, da sie hinter den Masken umstürzerlerische Aktionen

vermuteten, wurde hinter verschlossenen Türen, man munkelte so vieles, weitergefeiert. Maskenbälle waren erlaubt, Schützenfeste und christliche Prozessionen verboten.

Zu dieser Zeit lebten rd. 45.000 Menschen in Köln.

Wenn Kölle e "Jeföhl" es, wie wir heute singen, wie war das Kölsche "Jeföhl" zu dieser Zeit?

Ende 1794 hatte sich die Stadt kampflos den französischen Revolutionstruppen ergeben, und das war das Ende der FREIEN REICHSTADT.

Die Kölner waren zwiegespalten in ihrer Empfindung. Vor allem junge Menschen sahen es als eine Befreiung vom konservativen katholischen Weltbild und sahen den Umbruch als IHRE Chance. Die Konservativen hatten große Existenzangst, denn Köln war zwar aufgeräumt und ordentlich, versehen mit Bürgersteigen -Trottoirs genannt-, Pariser Eleganz für die Wohlhabenden, doch gab es keinerlei wirtschaftlichen Aufschwung. Köln war genauso arm wie vorher. Die Stadtherren führten eine harte Entschuldung durch. Dies betraf reiche Bürger, die Renten bei der Stadt und der Kirche gekauft hatten und so ihr Vermögen verloren. Der Handelskrieg mit England führte zudem zu einer Inflation.

WARUM GAB ES PLÖTZLICH HAUSNUMMERN?

Die Franzosen führten ein Zivilstandsregister ein, in dem Geburten, Hochzeiten und Todesfälle eingetragen wurden. Und die Gebäude bekamen Hausnummern, um auch die Steuern lt. Register einzuziehen zu können.



FAZIT DER 20JÄHRIGEN HERRSCHAFT DER FRANZOSEN:

Unter dem französischen Einfluss lernten die Kölner, sich besser zu benehmen, die Stadt erschien sauberer, gepflegter und die EHEMALIGEN RAUFLUSTIGEN BÜRGER wurden angeblich manierlicher, und die Franzosen sorgten mit hohem Polizeieinsatz für Sicherheit, verboten Waffen und Selbstjustiz.

Wer etwas auf sich hielt, wollte am PULS DER ZEIT sein, und manche französische Vokabel mischte sich ins ALLTAGS-KÖLSCH, WOVON UNS AUCH HEUTE NOCH EINIGES BEKANNT IST:

- mir is en MALLÖRCHE passiert,
- das Hahnentor wurde "PORTE DES COQS" genannt.

Pariser Chic war auf den Straßen zu sehen, man trug keine Perücken mehr, sondern das Haar offen und vieles mehr.

Es gab Musik-Events in den feinen Häusern mit Beethoven-Aufführungen. In einer sog. HERRENGESELLSCHAFT wurde mit kölschem Humor über Kunst und Politik diskutiert. Doch für die normale Bürgerschaft blieb die Kölsche Küche schlicht. Brot, Fleisch und Kohl, sowie Bier und Schnaps setzten sich endgültig gegen Wein durch, und so sollte es auch bleiben.

DIE KÖLNERINNEN HATTEN ZUVOR ALS BÜRGERFRAUEN VIELE RECHTE! Da die Männer im Zeichen der Zeit alle Lebensbereiche dominierten, entstand DAS BILD DER FRAU, DIE DEM MANNE "UNTERGEORDET" WAR!

RÜCKSCHAU DER KÖLNER AUF DIE FRANZÖSISCHE BESATZUNGSZEIT:

Erst in der Rückschau erkannten die Kölner, dass die Franzosen ihnen einen wichtigen KULTURSCHATZ hinterlassen hatten. Das moderne "BÜRGERLICHE RECHT" brachte die Stadt voran. Auch nach Abzug der Franzosen 1814 galt dieses RECHT weiter und war fortschrittlicher als das Recht im übrigen Preußen.

"KÖLLE ALAAF" ! (KÖLN voran!)

Marion Gierlich



Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

Kurse	ermäßigt Mitglied	Nichtmitglied
Sport / Fitness / Gymnastik / Aquafitness / Yoga / Pilates / Gedächtnistraining / Sitzgymnastik	25,00 €	94,50 €
Sprachen / Philosophie / PC-Internet / Smartphone / Qi Gong	40,00 €	94,50 €
Krieler Welle	65,00 €	130,00 €
Bridge / Smartphone intensiv	75,00 €	120,00 €
Fit für 100 (= 410701 + 410702)	50,00 €	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: 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 Januar - März 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	€
330203	Gymnastik	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	10:00	11:00	25/94,50	
330204	Gymnastik	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	11:00	12:00	25/94,50	
410701	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	12:00	13:00	25/47,25	
330207	Ballettgymnastik	Marie Stehr	Uni-Center	Mi	11:30	12:15	25/94,50	
330501	Fit am Feierabend	Schooser, 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	25/47,25	
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	11:00	12:00	25/94,50	
770702	Gymn. Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	09:00	10:00	25/47,25	
770704	Gymn. Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	10:15	11:15	25/47,25	

ENTSPANNUNG/YOGA & TAICHI

Kurs-Nr. Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
773901 Qi Gong	Lu, Qing	TGC Rot-Weiß Porz	Mo	11:30	13:00	50/	94,50
774301 Tai Chi im Aufbau	Lu, Qing	TGC Rot-Weiß Porz	Di	14:15	15:15	40/	94,50
333201 Hatah - Yoga	Iwona Staszewska	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
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	Karl, K.	Krieler Welle	Mo	08:45	09:45	65/	130
383801 Aquafitness Fit	Karl, K.	Krieler Welle	Mo	09:45	10:45	65/	130
213601 Aquajogging	Kecskes, Enikö	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	25/	94,50
211201 Aquafitness	Kecskes, Enikö	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	11:45	25/	94,50
741201 Aquafitness	Götz, Monika	Hallenbad Wahn	Mo	13:30	15:00	25/	94,50
421201 Aquafitness	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	Klimpke, Hanna	LZ Junkersdorf	Di	10:00	12:00	25/	94,50
421202 Aquafitness	Karl, K.	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	25/	94,50
421203 Aquafitness	Karl, K.	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	25/	94,50
421205 Aquafitness	Karl, K.	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

TISCHTENNIS

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	€
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
---- Die Kreative Schreib- statt - Workshop	Reith, Daria	Uni-Center 20./ 21./ 22.02.2024	je	15:00	17:30	40/	94,50

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	N.N.	Uni-Center	Di	15:30	17:00	40/ 94,50	

KARTEN - & BRETTSPIELE

Nmgl: pro Pers.

Kurs-Nr. Kurs	Ansprechpartner	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl/Nmgl	€
337501 Bèsigue im Aufbau	Marie Stehr	Uni-Center	Mi	11:00	12:15	0/ 5	
337402 Skat im Aufbau	N.N.	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 im Aufbau	Geschäftsstelle	Uni-Center	Do	14:00	17:00	0/ 5	
337201 Schach im Aufbau	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	11:00	15:00	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.leichte Vork.	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	17:45	19:15	40/ 94,50	
338202 Französisch Anfänger im Aufbau	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Do	10:00	11:15	40/ 94,50	
338402 Spanisch Anfänger im Aufbau	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Do	11:15	12:30	40/ 94,50	
338301 Italienisch im Aufbau	Rosenfeld, Paola	Uni-Center	Do	13:30	15:00	40/ 94,50	
338107 Englisch Grammar im Aufbau	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Do	15:30	17:00	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	
339821 PC-Workshop	Anna Polovets	Uni-Center auf Anfrage					
339121 Smartphone-Kurs - Anfänger	Anna Polovets	Uni-Center auf Anfrage					

WANDERN Sonntag, Donnerstag

das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg	ca.km	ca. h	Leitung	Termine
Dünnwald – von Diergardt See – Hornpottsee – Schlebusch (Einkehr) – Dünnwalder Wald- Dünnwald Dünnwald Rückfahrt ab Schlebusch möglich, dann 9 km.	12	4	Wolfgang Maskos	Do 04.01.24
Zollstock – Grüngürtel – Rodenkirchen (Einkehr) Ubiering	13	3,5	Ursula Starmanns	So 14.01.24
Engelskirchen – Eichholz – Lindlar (Einkehr) – Vossbruch - Grünscheid Rückfahrt ab Lindlar möglich, dann 7 km.	13	4,5	Wolfgang Maskos	Do 01.02.24
Düsseldorf-Benrath – Düsseldorf-Garath – Neanderlandstieg - Benrath Einkehr am Ende der Wanderung	12	3,5	Ursula Starmanns	So 25.02.24
Much Pillenhof – Hillesheim – Herrenteich – Much (Einkehr) – Eckhausen	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do 07.03.24
Kall – Kindshardt – Wackerberg – Gemünd (Einkehr) – Hohenfried - Olef Rückfahrt ab Gemünd möglich, dann 8 km.	13	4,5	Wolfgang Maskos	Do 28.03.24
Waldbaden, Wanderung durch den Beethovenpark Treffpunkt Klettenbergpark, KVB-Haltestelle 18	5 - 7	4	Dr. Simon Schmid	Mi. 27.03.24

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

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

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

ausschneiden ✂

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

TERMINPLANZwecks besserer Planung **Anmeldung erbeten, Telefon 0221 - 42 10 23 30****1. Quartal**

Do	04.01.2024	Wanderung Dünnwald-Diergardtsee-Hornpottsee	Wolfgang Maskos
Di	09.01.2024	15:00 Uhr Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
So	14.01.2024	Wanderung Zollstock-Grüngürtel-Rodenkirchen	Ursula Starmanns
Do	18.01.2024	16:00 Uhr Führung durch das neue Kölner Stadtarchiv	Klaus Zimmermann
Di	23.01.2024	15:00 Uhr Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Do	01.02.2024	Wanderung Engelskirchen-Eichholz-Lindlar-Vossbruch	Wolfgang Maskos
Di	13.02.2024	15:00 Uhr Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander *) *) fällt wegen Karneval aus	Angela Lübke / Inge Straßburger
Fr	16.02.2024	Redaktionsschluss KSG aktuell 2. Quartal	M. Gierlich / I. Patet, Redaktion
Di	20.02.2024	15:00 Uhr kreative Schreibwerkstatt	Daria Reith
Mi	21.02.2024	15:00 Uhr kreative Schreibwerkstatt	Daria Reith
Do	22.02.2024	15:00 Uhr kreative Schreibwerkstatt	Daria Reith
So	25.02.2024	16:00 Uhr Geschichten, die das Leben schrieb	Kamilla Bachtiosina
So	25.02.2024	Wanderung Düsseldorf-Benrath-Garath-Neanderlandstieg	Ursula Starmanns
Di	27.02.2024	15:00 Uhr Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Do	07.03.2024	Wanderung Much Pillenhof-Hillesheim-Herrenteich	Wolfgang Maskos
Di	12.03.2024	15:00 Uhr Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Do	21.03.2024	09:00 Uhr Aktionstage "gesund und mobil im Alter"	Stadt Köln, Gürzenich
Mi	27.03.2024	11:30 Uhr Wanderung - Waldbaden	Dr. Simon Schmid
Di	26.03.2024	15:00 Uhr Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Do	28.03.2024	Wanderung Kall-Kindshardt-Wackerberg-Gemünd	Wolfgang Maskos

2. Quartal**(Ausblick)**

Di	09.04.2024	15:00 Uhr Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Di	23.04.2024	15:00 Uhr Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Fr	17.05.2024	Redaktionsschluss KSG aktuell 2. Quartal	M. Gierlich / I. Patet, Redaktion
Di	14.05.2024	15:00 Uhr Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	Angela Lübke / Inge Straßburger
Di	28.04.2024	15:00 Uhr Offener Gesprächskreis, Miteinander - Füreinander	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, Schwimmzentrum DSHS	Guts-Muths-Weg 1	50933	Köln	Junkersdorf
Sportanlage Süd	Vorgebirgsstr. 76	50969	Köln	Zollstock
TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fauststraße 90	51145	Köln	Porz-Urbach
TTC Rot-Gold Köln e.V.	Venloer Str. 1031	50829	Köln	Vogelsang



Offener Gesprächskreis "Miteinander / Für einander"

14täglich, jeweils am Dienstag von 15:00 - 17:00 h

NEU

Aufgrund vieler Anfragen möchten wir Mitglieder, Kursteilnehmer und Interessenten alle 14 Tage zu einem Gesprächskreis einladen, in dem es um alle möglichen Themen geht, die bewegen, z.B.: Fragen zum Sinn des Lebens, Glück, Medienkonsum, Buchbesprechungen, Filmbesprechungen, Gesundheit im Alter, etc. Die Themenvorschläge sind frei wählbar.

Start: **Di. 09.01.2024 / Di. 23.01.2024 und dann alle 14 Tage
jeweils 15:00 - 17:00 h**

Moderation: Angela Lübke und Inge Straßburger



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

Kosten: Mitglieder kostenlos / Nichtmitglieder € 5,00
alkoholfreie Getränke und Kaffee sind frei, Spenden erwünscht

Wir sagen: Herzlich willkommen! / Gestalten Sie mit!

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 «Dasha»** 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

Workshop umfasst drei Einheiten:

Termine: **Di. 20.02. / Mi. 21.02. / Do. 22.02.2024, je 15:00 - 17:30 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. 25.02.2024, 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€)

Alle
Generationen
sind
willkommen!

Fit + vital in den Feierabend

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

Kursleitung: Uta Schoser

Wann: **Mi. 10.01.2024**
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.

Kursleitung: Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr

Wann: In Planung - **Start 01. Quartal 2024**
Zeit: **Mi. 11:30 – 12:15**

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
Tel. 0221 42 10 23 30 oder info@koelner-senioren.de

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. 11.01.2024**
09:45 h - 10:45 h

Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: **KSG im Tanzclub RotGold,**
Venloerstr. 1031

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

Yoga für Wieder-Einsteiger

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: Astrid Rogoll

Wann: **Do. 11.01.2024**
11:00 – 12:30 h

Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
10 Termine / Quartal



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. 09.01.2024, 18:00 -19:30 h**
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:

Start: **Mi. 10.01.2024,**
14:15 - 15:45 h

Konversation I:

Start: **Mi. 10.01.2024,**
16:00 - 17:30 h

Anfänger, leichte Vorkenntnisse:

Start: **Mi. 10.01.2024,**
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 einfachen Texten werden Sie spielerisch sowohl Ihre Aussprache verbessern als auch verbale Fragen und Antworten aktiv üben können, um effektiver zu kommunizieren.

Start: **Do. 11.01.2024,**
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. 09.01.2024,**
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 Quartal



Spanisch Konversation

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

Konversation I:

Start: **Di. 09.01.2024, 11:00 - 12:30 h**

Konversation II:

Start: **Do. 11.01.2024, 15:00 - 16:30 h**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



NEU

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 / Nichtmitgl. € 40,00
10 Termine pro Quartal /
Quereinstieg jederzeit möglich

Smartphone-Workshop



Kursleitung: Wolfgang Kurth

Wann: **Mi. 10.01.2024**

Start: **10:00 - 11:30 h**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

Selbsteilung mit Shiatsu – 5 Zauberpunkte bei Kopf- und Gliederschmerzen

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! Siehe hierzu Seite 10

Kursleitung: Dr. Simon Schmid

Wann: **Workshop Do. 11.01.2024**

Start: **17:00 - 19:00 h**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



Theater
für SeniorInnen



Gerd Buurmann ist Theatermensch, spielt, schreibt und inszeniert 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". Er ist in ganz Deutschland unterwegs. Sein Lebensmotto hat er von Kermit, dem Frosch: "Nimm, was Du hast und flieg damit!"

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. 09.01.2024**
15:00 - 16:30 h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

10 Termine pro Quartal /

Waldbaden - Wanderung

Das „Holz-Element“ kann 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: **Mi. 27.03.2024**
10:30 - 15:00 h

Start: KVB-Hst. Klettenbergpark, Linie 18

Kosten: Mgl. kostenlos / Nmgl. € 5,00

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



Do. 21. März 2024, 09:00 - 17:30 h

Wo: Servicedienste Köln e.V., Veranstaltungsort

Gürzenich, Martinstraße 29-37, 50667 Köln - Altstadt/Nord

Die Veranstaltung bietet Senior*innen Anregungen, Tipps und Hilfsmöglichkeiten für viele Lebenslagen.

Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Köln

Eintritt: frei

Infos: <https://www.vorsorgetag.de/>



Augenerkrankungen im Alter - häufig: Grauer Star

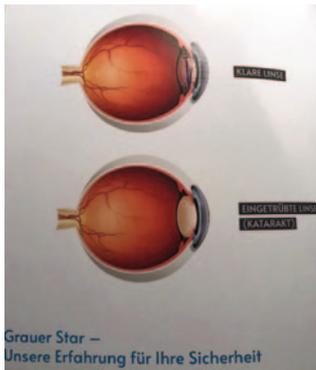
Liebe Leserinnen, liebe Leser,

heute möchte ich Ihnen einmal die Operationsmethode des grauen Stars vorstellen. Er betrifft gerade Menschen im fortgeschrittenen Alter. So wie mich auch. Die erste Katarakt OP. hatte ich mit 75 in einem Krankenhaus, die zweite gerade vor ein paar Wochen mit 79 in einem Spezial-Augenzentrum, das unter dem Namen OCURA firmiert.

So kann ich Ihnen life über unterschiedliche Vorgehensweisen und unterschiedliche Ergebnisse berichten.

Vorab die gute Meldung: Es ist alles gut gegangen. Wie sag ich als waschechte Kölnerin: "ET IS NOCH EINMOL JOOT GEJANGE!"

Doch was ist eigentlich *grauer Star*, und was passiert da in unserem Auge, wenn wir immer schlechter wie durch eine beschlagene Fensterscheibe schauen?



In der Abbildung sehen Sie einmal die eingetrübte Linse, die hier milchig dargestellt ist, und das zweite Bild zeigt die klare neue Kunstlinse, die nach Entfernung der trüben Linse eingesetzt wurde.

Nun zur Vorgehensweise. Ihr Augenarzt hat bei bei einer Untersuchung festgestellt, dass Sie den "GRAUEN STAR", medizinisch KATARAKT haben, der meist altersbedingt durch ABLAGERUNGEN in der Linse entsteht. Der Arzt überweist Sie in eine Augenklinik oder in ein spezielles Augenzentrum, wo ich wie oben beschrieben- hier in Köln behandelt wurde.

Gelockt hatte mich u.a. die Aussicht, dass ich als Kassenpatientin eine kostenlose kurze Narkose in Anwesenheit eines geschulten Narkoseteams erhalten sollte. Die gab es bisher in Krankenhäusern nicht, es sei denn mit einer Zuzahlung.

VORUNTERSUCHUNG:

Einige Wochen vor der OP gab es eine eingehende Voruntersuchung und dann ein langes Gespräch von ca. 2 Std. mit einem Augenoptiker, der aufgrund der Untersuchungsergebnisse mir verschiedene Linsenmodelle vorstellte. Sie hatten gerade für mich eine besondere Bedeutung hatten, da ich ja stundenlang täglich am PC arbeite und einen speziellen blendfreien Filter zur Entlastung brauche. Ich war zufrieden mit meiner Wahl und hoffte auf das in Aussicht gestellte Ergebnis. Die Zuzahlung für eine Speziallinse war selbstverständlich und auch logisch.



Geht es doch in meinem hohen Alter um das Kostbarste was man hat - die Sehkraft wiederzuerlangen. Man nennt es "DEN MAXIMALEN SEHKOMFORT!" Am Tag der OP wurde ich noch einmal vom Narkoseteam angesprochen und war ungeduldig, endlich in Tiefschlaf versinken zu dürfen. Ich fühlte mich optimal beschützt. Die Katarakt-OB findet also hier in "ÖRTLICHER BETÄUBUNG MIT KURZNARKOSE" statt. Das Anästhesieteam bleibt die ganze Zeit bei einem. Die eigentliche OP dauert aber nur ca. 20 Minuten, mit allen Vor- und Nachuntersuchungen ca. 3 Std., die Aufwachzeit inbegriffen. Das Auge ist mit Mull zugeklebt. Ich hatte jegliches Gefühl für Zeit und Raum verloren und wurde noch in einen Warteraum verlegt, wo ich mit anderen Operierten ein leckeres Frühstück serviert bekam. Es war vorbei, und ich so erleichtert. Empfohlen wurde eine Begleitperson oder ein Taxi, was einen nach Hause bringen soll. Ich hatte einen lieben Freund, der mich begleitete, und war froh, als ich zuhause auf meinem Sofa ausruhen konnte.

NACHUNTERSUCHUNGEN:

Nach 2 Tagen gab es eine gründliche Nachuntersuchung, und Antibiotika-Tropfen wurden verschrieben. Ich lüftete vorsichtig den Mullverband und "wow" - grelles Licht und scharf umrissene Konturen machten mich sprachlos. Eine Woche später die zweite Nachuntersuchung - alles paletti, ich kann so gut und *blendfrei* sehen und brauche auch nur selten noch eine Lesebrille. **DANKE LIEBES OCURA-TEAM!**



Ich kann nur allen empfehlen, nicht zu lange mit diesen Einschränkungen Ihrer Sehkraft zu leben. Machen Sie es wie ich - und Ihre Lebensqualität wird mehr als nur verbessert.

Ihre
Marion Gierlich

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 (DGSVO), die in der Geschäftsstelle ausliegen und auf der Homepage veröffentlicht sind, habe ich mich informiert.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnungen der KSG in der jeweils gültigen Fassung an. Mit der Speicherung, Übermittlung und Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten für Vereinszwecke (u. a. Name, Anschrift, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Kontoverbindung) gemäß den Bestimmungen des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) bin ich einverstanden. Ich habe zur Kenntnis genommen

- dass meine Daten nur so lange gespeichert werden, wie die gesetzlichen Bestimmungen dies erlauben
- ich die Möglichkeit habe, in den üblichen Bürozeiten der KSG Auskunft über meine dort gespeicherten Daten zu erhalten
- ich die Einwilligung zur Speicherung meiner Daten jederzeit widerrufen kann und sie dann nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht werden
- meine Daten nicht zu Werbezwecken weitergegeben werden.

Ich bin zudem damit einverstanden, dass Bilder von Veranstaltungen, auf denen ich möglicherweise zu erkennen bin, vereinsintern, in unserer Zeitschrift „KSGaktuell“ sowie auf unserer Homepage veröffentlicht werden. Dieses Einverständnis kann ich jederzeit widerrufen.

 Ort, Datum

 Unterschrift

- Der **Mitgliedsbeitrag** beträgt **46,50 € / Quartal (15,50 € im Monat)** und berechtigt zur kostenlosen Nutzung selbstorganisierter Kurse wie Tischtennis, Skat, Doppelkopf und Schach. Weitere Kurse und Veranstaltungen sind für Mitglieder ermäßigt.
- Der Mitgliedsbeitrag wird im ersten Quartalsmonat eingezogen.
- Die Aufnahmegebühr beträgt **einmalig 10,00 €**.
- Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

Einzugsermächtigung:

IBAN: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Raumvermietung



Foto oben und rechts - Saal: ca. 87 qm



Seminarraum: ca. 35 qm



Cafeteria: ca. 35 qm



Bewegungsraum: ca. 40 qm

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

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

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

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

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



#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**



Oliver Wende & Dr. med. Anne Mellein

OCURA AUGENHEILKUNDE IN KÖLN, WIPPERFÜRTH UND KÖLN-HÖHENHAUS.

OCURA®

Bei uns stehen Sie im Mittelpunkt – als Mensch mit seinem persönlichen Anliegen, das wir als Auftrag ernst nehmen. Deshalb ist es für uns tägliche Praxis, vom Empfang über die Beratung bis zur Behandlung einen respektvollen und partnerschaftlichen Umgang mit unseren Patienten zu pflegen.

AUSZUG AUS UNSEREM LEISTUNGSSPEKTRUM

Ambulante Operationen

Grauer Star Operation (auf Wunsch mit dem Femtosekundenlaser und Premiumlinsen)

Intravitreale Injektionen (IVOM) bei Netzhauterkrankungen

Korrektur von Fehlsichtigkeiten durch Augenlaser- und Linsenoperationen (Femto-LASIK, TransPRK, RLA)

Allgemeine Augenheilkunde

Vorsorgeuntersuchungen

Laserbehandlungen

Sehschärfenmessung

Früherkennung Glaukom



OCURA® KÖLN

Brückenstraße 1-3
50667 Köln

T 0221 . 277 596 0

koeln@ocura.de

OCURA® WIPPERFÜRTH

Gaulstraße 14
51688 Wipperfürth

T 02267 . 18 18

wipperfuerth@ocura.de

OCURA® HÖHENHAUS

Im Weidenbruch 145
51061 Köln

T 0221 . 635 953

hoehenhaus@ocura.de