



Juli, August, September 2022

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

KSG aktuell

mit Kurs- und Veranstaltungs- Programm

**kostenlos
zum Mitnehmen**

Kölner Schokoladenmuseum



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

Aus dem Verein

Editorial - Uta Schoser, Vorsitzende4
Jahreshauptversammlung.....5
Sag beim Abschied leise Servus...6
Stellenanzeige7
Aus unserem Kurs: Gedächtnistraining8
Benefizkonzert für die KSG9
Ihre Flüchtlinge - unsere Gäste9
Sommerfest 10
Dialog-Reisen11

Porträt:

Jane Goodall.....12 - 13

Köln-Kultur:

Schokoladenmuseum Köln.....14 - 17

Kurse und Veranstaltungen.....18 - 27

Was ist los in Köln und Umgebung28

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

Raumvermietung.....30

Leserbriefe.....31

Impressum31

**Kurse und Veranstaltungen
im Überblick**

Kurse.....18 - 20

Aktuelle Kursgebühren - Kurzfassung18
Veranstaltungsprogramm18
Sport / Fitness / Gymnastik18
Entspannung19
Bewegung & Tanzen.....19
Tischtennis.....19
Gespräche / Gedächtnistraining / Philosophie 19
Karten- / Brettspiele / Bridge20
Sprachen: Engl. / Franz. / Ital. / Span.....20
PC & Smartphone.....20

Veranstaltungen.....21 - 23

Wandern21
Adressen Veranstaltungsorte22
Veranstaltungen & Führungen.....23 - 27



Foto: I.P.



Fotos: I.P.

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Die Aufgabe des Lebens, bzw. die Weisheit des Alters sehe ich darin, **sein Schicksal zu akzeptieren**, um so zur inneren Gelassenheit zu finden. Wenn ich in jüngeren Jahren gewusst hätte, was ich heute weiß, wäre ich "mutiger" gewesen. Gerade in Herzensangelegenheiten! (Kommentar von dem bekannten Journalisten Georg Stefan Troller in einem Interview zu seinem 100sten Geburtstag.)

Diesen Satz von Georg Stefan Troller möchte ich zum Gruße an Sie, liebe Mitglieder und solche, die es werden möchten, aufgreifen, denn wir alle sind mehr oder weniger in einem Alter, wo Beschwerlichkeiten des Körpers und des Herzens die letzte Strecke des Lebens oft zur Durststrecke werden lassen. Ganz besonders in diesen schwierigen Zeiten mögen wir dankbar sein, dass unsere KSG, uns eine stabile gesellschaftliche Plattform bietet, in der Jung und Alt auf vielen Festen im Austausch nicht nur Gemeinsamkeiten findet, sondern auch neue Sichtweisen auf das Leben in der Welt da draußen und in unserer KSG-Welt ermöglichen.

So nehme ich Sie schon voll Freude vorab mit auf eine Reise durch unser Programm, berichte von dem was alles so passiert ist im letzten Quartal und was alles an neuen Kursen und Veranstaltungen Sie erwartet. Denn Vorfreude ist ja wohl die schönste Freude...sagt man! (Wenn Sie eine Veranstaltung besonders interessiert, buchen Sie bald in unserem Büro, denn absagen kann man immer noch wenn etwas dazwischen kommt. Die Veranstalter und die fleißigen Ehrenamtler werden es Ihnen danken)

Alles ist im Wandel - alles ist im Fluss

Ein Benefizkonzert am 24.07.2022 **-von der KSG für die KSG-** wird Sie mit unserer wundervollen jungen Musikerguppe zum bald 50sten Jubiläum der KSG mit Sicherheit begeistern. Kommen Sie zahlreich und bringen Sie Freunde und Bekannte mit.

Ein Geschenk:

Der Vorstand hat beschlossen, dass unsere Mitglieder, die Flüchtlinge bei sich aufgenommen haben oder unterstützen, diese Menschen vorerst kostenlos zu unseren Kursen und Veranstaltungen mitbringen können. Wunderbar!

Dialog Reisen unter der Leitung von Dr. Klaus Zimmermann, bietet eine Führung am 23. August im Kloster der Benediktinerinnen in Köln Raderberg an. (Spende € 8,00)

Unser Sommerfest mit einem großen musikalischen Programm und vielen Leckereien wird unser Herz erfreuen. Da gibt es sicher oft eine große Wiedersehensfreude unter uns Mitgliedern.

Endlich Singen:

Es wird wieder gesungen in der KSG. Ein neuer Singkreis startet in diesem Quartal. Da haben sicher viele drauf gewartet, denn in der Vergangenheit, vor Corona, war dieser einer der meist gebuchten Kurse. Also aufgepasst und melden. Wir wissen doch, dass gemeinsames Singen Geist und Psyche stärken.

Unser Titelthema: Wie die Schokolade ins Museum kam. Auf 4 Seiten erzählen wir Ihnen die Geschichte der Stollwerck-Schokoladenfabrik in der Südstadt, der Übernahme zur Rettung durch Hans Imhoff und dessen Idee, **eine Miniaturausgabe der Schokoladenfabrik in ein Museum zu adaptieren** - einmalig in der ganzen Welt: **und das in unserem Kölle!**

Zum 88sten Geburtstag der berühmten Verhaltensforscherin und Tierschützerin **Jane Goodall** gibt es ein Porträt über sie, und ich berichte über einen Live-Auftritt im TV mit vielen rührenden Bildern, wie im Kongo in Brazzaville von ihr eine Auffangstation für verlassene oder im Handel eingesperrte und zum Verkauf angebotene Schimpansenbabies gegründet und diese von ihren Ersatzmüttern großgezogen wurden.

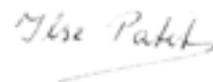
Denn **Empathie** und die Liebe zueinander ist das, was unsere Gesellschaft zusammenhält.

In diesem Sinne viel Vergnügen beim Stöbern in unserer neuen Ausgabe der KSG aktuell.

Es grüßt Sie ganz herzlich



Marion Gierlich



Ilse Patet

sowie alle Mitarbeiter*innen der KSG



M. Gierlich,
Redaktion



I. Patet,
Layout



Dr. G. v. Thiel,
Lektorin

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!

Wie kann es sein, dass die Moderatorin Sonja Marx die diesjährige Verleihungszeremonie der Medaille Charlemagne pour les Médias (Karlsmedaille für europäische Medien) 2022 in Aachen an den Historiker Christopher Clark mit folgenden Worten schließt:

Zukunftsfroher und hoffnungsvoller können wir sein!

Vorher war angesichts der Klima- und Energiekrise sowie des Angriffskriegs Russlands gegen die Ukraine von Zeitenwende die Rede. Die Zeitenwende spüren wir alle. Nehmen wir nur einmal das schlichte Wort „Sommer“! Früher verbanden wir mit dem Begriff Sommer Licht, Leichtigkeit und wohlige Wärme. Heute überwiegt die Sorge vor Hitze, schlaflosen Nächten sowie Wasserknappheit bzw. Wassermassen.

Also woher Hoffnung nehmen?

Aus der Geschichte kann man keine kompakten Lehren für die Zukunft nehmen, so sagt es der oben schon erwähnte Preisträger und Historiker Christopher Clark, aber als Warnung, nützliches Korrektiv taugt ein Blick in die Vergangenheit schon. So ringen derzeit Politiker, ja die gesamte Gesellschaft um gute Lösungen, und die meisten hüten sich vor vorschnellen Urteilen, eben weil wir unsere Geschichte kennen. Die daraus gewonnene Erkenntnis, dass man auch immer die Wahl hat, etwas zu tun oder nicht und handlungsfähig bleibt, führt dazu, dass zukunftsfrohe Ereignisse passieren. So gab es dieses Jahr bei der Verleihung der Karlsmedaille für europäische Medien zusätzlich einen Sonderpreis. The Kyiv Independent (Online-Publikationen aus Kiew) erhielt diesen für transparente Dokumentation unter großer Gefahr und als Zeugnis von Solidarität in Europa.

Ein anderes Beispiel ist ein Video auf Youtube (<https://youtu.be/FvjbhilLmPk>) in dem zusammengefasst wird, welche innovativen guten Entwicklungen es in der Energie- und Klimafrage bereits gibt. So verschieden diese Herausforderungen sind, eines wird deutlich, es gibt immer auch die stärkende Sichtweise bzw. Möglichkeit.

Was bedeutet dies für unseren Verein KSG? Auch wir sind am stärksten, wenn wir in einem vielfältigen Team gut zusammenarbeiten und den Blick auf unser positives Handeln lenken. Bei der Mitgliederversammlung im Mai konnten wir das erleben. Den Zusammenhalt, auch generationsübergreifend, wollen wir ausbauen und sichtbar machen. Dafür finden Sie ab sofort eine Markierung an entsprechenden Veranstaltungen durch einen von Ilse Patet entworfenen Button.

Ich freue mich, wenn Sie nun neugierig geworden sind und demnächst auch Neues bei uns in der KSG ausprobieren.

Herzliche Grüße

Ihre

Uta Schoser

Jahreshaupt- / Mitgliederversammlung



Am 14.05.2022 fand unsere diesjährige Jahreshaupt- / Mitgliederversammlung statt. Die Vorsitzende Uta Schoser eröffnete die Sitzung und begrüßte alle teilnehmenden Personen. Sie bedankte sich bei allen für die gute Zusammenarbeit, begrüßte Brigitte Kayser als neue Schriftführerin und ehrte unsere langjährigen Mitglieder, die uns zwischen 10 - 40 Jahren die Treue halten, mit einer Urkunde. Auch bedankte sie sich bei Wolfgang Maskos für die 10jährige Tätigkeit im Vorstand und als Wanderführer.

Herr Maskos verabschiedete die langjährige

Wanderführerin Angelika Henke überreichte ihr einen Blumenstrauß und bedankte sich für die guten ehrenamtlichen Dienste. Herr Maskos erinnerte uns alle daran, wie wichtig Wandern in der Natur für unsere Psyche, Gesundheit, den Kreislauf und für den ganzen Körper ist. Gleichzeitig warb er für neue Wanderführerinnen und Wanderführer bei der KSG.



Der 2. Vorsitzende Dr. Klaus Zimmermann führte nochmals aus, welche tollen neuen Veranstaltungen in der KSG stattfinden und zukünftig angeboten werden wie z.B. Stadtpaziergänge, online-Bewegungskurs, Switch(D)on mit unserem Ehrenvorsitzenden Lothar Geisler, Kino-Film-Vorführungen und vieles mehr.

Die Schatzmeisterin Alice Gneipelt verlas die Kassensituation für das vergangene Jahr und wie die



Prognosen in diesem Jahr aussehen. Horst Ludmann als Kassenprüfer erklärte die Richtigkeit der Buchführung. Diese Tätigkeit hat er 14 Jahre für die KSG durchgeführt und gibt jetzt diesen Posten

an Hubert Dase ab. Herrn Ludmann danken wir recht herzlich für dieses Ehrenamt und Herrn Dase begrüßen wir recht herzlich. Ein Klavierspieler und das anschließende Buffet trugen zu einer angenehmen Atmosphäre bei.



Text, Fotos: I.P.

fleißige Hände beim Brötchenschmieren



Nachruf - Frau Liselott Heck (1919 - 2022)

Unsere liebe Liselott Heck ist im Alter von 103 Jahren von uns gegangen. Sie hat der KSG 44 Jahre die Treue gehalten. Bis zu ihrem 95sten Lebensjahr nahm sie noch an unseren Schwimm- und Yogakursen teil.

Sie hat uns mit ihrer liebenswerten, fröhlichen und positiven Art bereichert. In der Musik war sie "zu Hause". Mit ihrem Mann gründete sie die <Prof. Ernst und Liselotte Heck Stiftung> für Kultur und Musik. Auch hat sie viel für unsere KSG gespendet. Wir halten sie in bester Erinnerung.



*Sag beim Abschied leise Servus
Nicht Lebwohl und nicht Adieu*



„Sag´ beim Abschied leise Servus...“,

Nach 23 Jahren Tätigkeit für die KSG gehe ich zum Jahresende mit einem lachenden und einem weinenden Auge in Rente. Ich bin dankbar für die lange Zeit, in der ich in der KSG meine berufliche Heimat gefunden habe und mich mit viel Herzblut, gemeinsam mit vielen engagierten Menschen, zum Wohle des aktiven, bewegten Älterwerdens einbringen durfte. Meine hauptamtliche Zeit endet da, wo bei den meisten das Engagement in der KSG beginnt. Mit großem Staunen, Respekt und mit Wertschätzung konnte ich an vielen Beispielen lernen, wie aktiv, freiwillig engagiert und verantwortungsbewusst Menschen bis ins hohe Alter doch sein können. Dies motiviert mich für mein eigenes Älterwerden. Ich werde die KSG und ihre Menschen stets in guter Erinnerung behalten und bin ganz

zuversichtlich, dass sich die ein oder anderen Wege in Zukunft wieder kreuzen, denn Alter hat Zukunft.

In diesem Sinne verabschiede ich mich und sage „Auf Wiedersehen“.

Ihre Kathrin Köhl



Gertrud Ernst-Meier,
Altenheim-Marathon

Wir suchen zum **15.11.2022** oder später

**einen Sportpädagogen / eine Sportpädagogin,
eine*n Veranstaltungsmanager*in, eine*n Sozialarbeiter*in
(m/w/d)
oder mit ähnlicher Qualifikation
für die Leitung des Bereiches
Kurs- und Veranstaltungsmanagement**

in Teilzeit 30 Std. pro Woche, unbefristet

Die Kölner Seniorengemeinschaft für Sport & Freizeitgestaltung e.V. (KSG) macht Angebote für Seniorinnen und Senioren in den Bereichen Sport und Bewegung, Kunst und Kultur, geistige Fitness und Geselligkeit. Schwerpunkt ist die Bewegungsförderung.

Der Verein hat aktuell über 400 Mitglieder und ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW, im Stadtsportbund Köln, im Turnverband Köln, im Rheinischen Turnerbund und im Deutschen Bridgeverband. Die Geschäftsstelle der KSG ist in Köln-Sülz.

Ihre Aufgaben sind:

- Entwicklung von Angeboten in den Bereichen Bewegung, Kultur, Geselligkeit und geistige Fitness sowie Mithilfe bei Einzelveranstaltungen
- vertrauensvolle konzeptionelle Zusammenarbeit mit dem ehrenamtlichen geschäftsführenden Vorstand und dem erweiterten Vorstand
- Betreuung der Honorarkräfte
- Aufbau eines neuen Ehrenamts pools sowie die Begleitung der Ehrenamtlichen
- Stärkung von Selbsthilfestrukturen
- Vertretung des Vereins gegenüber seinen Kooperationspartnern (z. B. Krankenkassen, Stadt Köln ...)
- Mitarbeit in Arbeitskreisen und Gremien
- Öffentlichkeitsarbeit

Als Schnittstelle zwischen Angestellten, Honorarkräften, Nutzer*innen, Mitgliedern, Ehrenamtlichen und Vorstand bauen Sie tragfähige Strukturen auf, um die Kernaufgaben des Vereins umzusetzen und weiterzuentwickeln.

Sie bringen mit:

- abgeschlossenes (Hochschul-)Studium oder langjährige Berufserfahrung
- Büro- und Verwaltungserfahrung
- hohe soziale und kommunikative Kompetenzen
- Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen und Ehrenamtlichen
- Kompetenzen im Umgang mit digitalen Medien und Programmen
- Teamfähigkeit
- Organisationstalent
- Empathie für die Zielgruppe 50+ in ihrer Vielfalt

Wir bieten:

- ein sympathisches, aufgeschlossenes Team
- vielfältige Kontakte
- einen vielseitigen, gut erreichbaren Arbeitsplatz im Herzen von Köln
- Vergütung in Anlehnung an den Tarifvertrag Öffentlicher Dienst der Länder (TV-L)
- Einbindung in Facharbeitskreise
- Fortbildungen

Aussagekräftige Bewerbungen mit Lebenslauf richten Sie bitte schriftlich oder per E-Mail bis zum **15. Juli 2022** an Uta Schoser, Vorsitzende Kölner Seniorengemeinschaft e.V., Luxemburger Str. 136, 50939 Köln oder uta.schoser@koelner-seniorengemeinschaft.de

Unsere Erfahrungen aus dem Gedächtnistraining

Gerlinde van Thiel berichtet:

Unser Redakteurin Marion Gierlich hat in der KSG aktuell 04/2021 über die wissenschaftliche Seite des Gedächtnistrainings berichtet. Ich möchte hier aus der Praxis schildern, was wir da so treiben, und warum etliche von uns schon seit vielen Jahren mit großem Spaß dabei sind.

Das Ziel unserer vielen und vielfältigen Übungen ist es unter anderem, vergrabene Kenntnisse, die man für verloren hielt, wieder in Erinnerung zu rufen, aber auch neue zu gewinnen. Es wird ebenso biographisch gearbeitet, und wir lernen auch voneinander. Schließlich haben wir alle verschiedene Lebensgeschichten, Erfahrungen, Berufe und Interessen, sind aber auch Zeitgenossen der Geschichte unseres Landes - das ist ja gerade das Spannende! Wir stehen also nicht im Wettstreit miteinander, wer es gerade besser kann; wir wollen alle das Beste aus uns selbst erreichen. Wer eine Aufgabe nicht oder nur halb schafft, hat auch im Gehirn etwas Positives ausgelöst und geniert sich nicht. Dem / der einen liegt diese Aufgabe mehr, dem / der anderen eine andere. Hier einige der Aufgaben:

Wir lesen einen Text in Spiegelschrift oder auf den Kopf gestellt - das ist eine ungewohnte Übung, ein Ausbruch aus der Routine, genau das ist gewünscht und erfolgreich. Wir machen aus einem Wortsalat einen sinnvollen Text oder aus einem wilden Buchstabengemisch sinnvolle Wörter. Wir suchen nach dem Alphabet Wörter aus einem bestimmten Themenbereich, z.B. von Pflanzen: A wie Ahorn, B wie Buche. Oder passend zur Jahreszeit alles, was mit Frühling zu tun hat. Deutsch ist eine reiche Sprache, es gibt Sprichwörter und Redewendungen, z.B. zum

Thema "Auge": "etwas ins Auge fassen", "im Auge behalten", "unter die Augen treten", "unter Blinden ist der Einäugige König".

Fallen Ihnen noch mehr ein? Die Liste wird lang..... Natürlich machen wir auch Kopfrechnen. Oder wir betrachten ein Bild mit 12 oder mehr Abbildungen, die wir uns möglichst alle merken sollen. Dann wird das Bild umgedreht und Nein - dann beschäftigen wir uns listigerweise mit einer ganz anderen Aufgabe oder machen ein paar Bewegungsübungen im Stehen. Erst nach dieser Unterbrechung folgt die Kontrolle: Wieviel Gegenstände konnte man sich merken?

Wir haben in den langen Jahren, in denen Frau Lane unsere Leiterin war, immer auch Vertreterinnen erlebt (ich erinnere mich nur an Frauen), wenn sie krank oder im Urlaub war. Es war interessant zu sehen, wie jede bei gleicher Kursleiter-Ausbildung ihre eigenen Schwerpunkte setzte, ihre Biographie und Persönlichkeit mit einbrachte. Übrigens ist die Einstellung auf neue Menschen ein hervorragendes Gehirnjogging und die Arbeit in der Gruppe viel effektiver als ein einzelnes Kreuzworträtsel!

Nun arbeiten wir schon seit längerer Zeit - wenn auch mit Corona-Unterbrechung - unter der Leitung von Frau Angelika Lanfermann weiter und haben montags unser fröhliches Treffen. Leider müssen wir mit dem Singen und Feiern der Geburtstage noch zurückhaltend sein.

Es sind noch Plätze frei - haben Sie nicht Lust mitzumachen?

unser Mitglied: Dr. Gerlinde van Thiel



Nachruf - Frau Toni Lane (1938 - 2022)

Unsere liebe, sehr geschätzte Leiterin des Gedächtnistrainings über viele Jahre Frau Toni Lane ist am 12.04.2022 gestorben. Diese Nachricht hat bei den altgedienten Teilnehmern tiefe Betroffenheit ausgelöst, denn sie hat menschlich und fachlich tiefe Spuren in uns hinterlassen. Wir sind ihr über zwei Umzüge der KSG gefolgt, weil es soviel Spaß gemacht hat, mit ihr zu arbeiten. Sie war warmherzig, klug und ermutigend, die geborene Lehrerin - die sie ja von Beruf gewesen war.

Damals konnten wir noch zusammen singen und Geburtstage feiern. Viele schöne und anregende Trainingsstunden haben wir in herzlicher Atmosphäre mit ihr verbracht und werden immer in Dankbarkeit und Zuneigung an sie denken.

*Die Gedächtnisgruppe
sowie das gesamte KSG-Team*

Benefizkonzert in der KSG und für die KSG!



Unsere Musikergruppe möchte uns mit Musik und Speisen verwöhnen.

Wir freuen uns, dass der Verein, trotz der pandemischen Lage, weiter besteht, und bald sein 50jähriges Jubiläum feiern kann.

Deshalb hat sich die jüngere Generation diesen Tag zum Anlass genommen, die KSG mit einem Benefiz-Konzert zu erfreuen und den damit verbundenen Spendenaufruf zu unterstützen.

Fühlen Sie sich alle von Jung bis Alt eingeladen, bringen Sie Freunde und Bekannte mit!

Es wird ein interessanter, bunter, unvergesslicher Nachmittag. Freuen Sie sich auf bewegende und schöne Klänge aus aller Welt.

Da der Musikergruppe der Seniorenverein sehr viel bedeutet, ist es ihr eine Herzensangelegenheit, dieses Konzert mit Buffet der KSG zu schenken.

Alle Spenden kommen ausschließlich der KSG zugute für umfangreiche Verschönerungs- und notwendige Reparaturarbeiten.

Termin: 24.07.2022, 15:00 h (Einlass ab 14:30 h)

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Zwecks besserer Planung bitten wir um Anmeldung.



Ihre Flüchtlinge – unsere Gäste

Die Bilder vom Krieg in der Ukraine, von leidenden und getöteten Menschen, von zerbombten Häusern und zerstörter Infrastruktur, von brennenden Treibstofflagern und vergammelnden Getreidevorräten machen uns ratlos. Unsere Welt steht vor gewaltigen Herausforderungen und muss zusehen, wie lebenswichtige Ressourcen sinnlos zerstört werden. Mehr und mehr Flüchtlinge suchen bei uns Schutz vor Gewalt, Not und Terror.

Viele von uns haben noch Erinnerungen an die Kriegs- und Nachkriegszeit in unserem Land und konnten sich nicht vorstellen, dass weniger als 2000 km von Köln entfernt noch einmal Bomben fallen würden.

Zusammen mit den meisten Kölnerinnen und Kölnern sind wir solidarisch mit den notleidenden Menschen.



Wir rufen unsere Mitglieder auf, die vielen Vereine und Organisationen, aber auch die zahlreichen Mitbürgerinnen und Mitbürger zu unterstützen, die sich für geflüchtete Menschen einsetzen, die ihnen Wohnraum zur Verfügung stellen und ihnen Teilhabe an ihrem Leben ermöglichen. **Auch wir als Kölner Seniorengemeinschaft wollen ein kleines Zeichen setzen. So hat der Vorstand beschlossen, dass unsere Mitglieder, die Flüchtlinge bei sich aufgenommen haben oder unterstützen, diese Menschen vorerst kostenlos zu unseren Kursen und Veranstaltungen mitbringen können.**

Klaus Zimmermann



Sommerfest

in der KSG
20. August 2022,
14:30 - 18:00 h

Auch in diesem Jahr stellen wir für Sie ein unterhaltendes, abwechslungsreiches Programm zusammen.

Natürlich gibt es auch Kaffee und Kuchen.

Wir würden uns freuen, wenn unsere Mitglieder ihre Backkünste in Süß und Herzhaft wieder unter Beweis stellen und etwas mitbringen.
Vielfalt sorgt für Abwechslung!

Gerne bringen Sie auch zu unserem Sommerfest Ihre Freunde und Bekannten mit.
Alle sind herzlich willkommen.

Verzehrumlage € 5,00

Zwecks besserer Planung bitten wir Sie, sich anzumelden:

KSG, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln,
Telefon 0221 42 10 23 30 oder info@koelner-senioren.de





Kölner Einblicke und Städtefahrten

... speziell für unsere Mitglieder!

Dialog-Reisen Köln bietet für die Kölner Seniorengemeinschaft (KSG) Stadtpaziergänge und Städtefahrten zum Sonderpreis an. Alle Angebote mit genauem Programm sowie weitere Reisen unter: www.dialog-reisen.koeln
Auskunft: Klaus Zimmermann (mob.: 0162 2325835, E-Mail: klaus.zimmermann@koelner-senioren.de) oder im Büro der KSG

Angebot Nr. 22 - 3



Besuch im Kloster der Benediktinerinnen in Köln-Raderberg

Es ist ein besonderer Ort: Das Kloster der Benediktinerinnen in der Brühler Straße. Ein Ort der Ruhe mitten in der Stadt, mit Kühen und einer Ordensschwester, die ein Buch für Führungskräfte schreibt. Wie sieht es aus hinter Klostermauern? Wer sind die Schwestern, die dort leben? Was treibt sie um? Was ist in den vergangenen Jahren anders geworden?

Dienstag, 23. August 2022, 15.30 Uhr

Um eine Spende von 8,- € wird gebeten.

Angebot (vgl. Homepage)



Städtereise nach Trier (Ausstellung zum Untergang des röm. Reiches) und in das Saarland (u. a. Schengen, Tholey, Saarburg, Saarbrücken) vom 01. – 04. Sept. 2022

Weitere Auskunft: www.dialog-reisen.koeln oder mob.: 0162 2325835

Angebot Nr. 22 - 2



Städtefahrt nach Bonn mit einer Führung durch das Haus der Geschichte, einem Stadtpaziergang durch Bonn, einer Führung im Bonner Münster sowie einem gemütlichen Beisammensein mit Kaffee und Kuchen

Mittwoch, 21. Sept. 2022, Abfahrt: 10.00 Uhr, Bahnhof K.-Süd

Teilnehmerbeitrag für Fahrt, Führungen, Kaffee und Kuchen 25,- €

(für Nichtmitglieder: 30,- €)

Angebot Nr. 23 – 1



Besichtigung des DuMont Hauses in Köln-Riehl

Wir erhalten einen Einblick in die redaktionelle Arbeit (per Film) und sehen die mächtigen Druckmaschinen. Bei gutem Wetter blicken wir vom sogenannten „Kölschglas“, dem Turm im Zentrum des Gebäudes, über Köln. Ein gemütliches Beisammensein in einem nahegelegenen Restaurant beschließt den Tag.

Mittwoch, 11. Jan. 2023, 15.00 Uhr, Amsterdamer Str. 193

Teilnehmerbeitrag: 12,- € (für Nichtmitglieder 14,- €)

Mit Freu(n)den unterwegs

-

Wir freuen uns auf Sie!

Anmeldung - Bitte ausschneiden und im Büro der KSG abgeben, dorthin zuschicken oder faxen: 0221/9417601!

Angebot Nr. 22-3 Nr. 22-2 Nr. 23-1

Bitte ankreuzen!

Hiermit melde ich mich/uns* verbindlich an und verpflichte mich, den o. a. Reisepreis nach Zugang der Anmeldebestätigung pünktlich zu überweisen.
Die AGB, die Datenschutzerklärung und das Formblatt für Pauschalreisen (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.

Name/n: geb.: KSG-Mitglied ja/nein*

Straße/PLZ/Ort:

Telefon (möglichst Handy-Nr.):

E-Mail:

*Nichtzutreffendes bitte streichen!

Datum

Unterschrift

Porträt - Jane Goodall



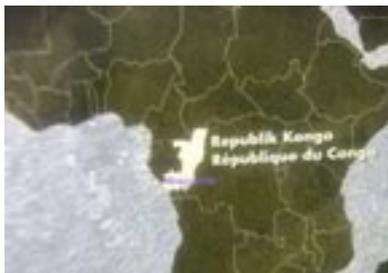
Happy Birthday dear "Jane Goodall"
zum 88sten Geburtstag

Liebe Leser*innen,

anlässlich des Geburtstages der berühmten britischen Verhaltensforscherin Jane Goodall am 3. April 2022, sah ich mir ein Interview im TV-Sender Arte "TerraX" an, welches mich so begeisterte, dass ich zahlreiche Fotos mit meiner Smartphone-Camera vom Bildschirm machte. Ich entschloss mich, ihre Biografie und ihre Projekte näher zu beleuchten und zu einer Dokumentation zu verwenden.

Biografie:

Was 1957 mit einem Urlaub in Kenia begann, war der Startschuss für ein neues Leben. Die junge englische Abenteurerin Jane Goodall fand mit nur 23 Jahren eine Arbeit am "Kenia Nationalmuseum". Sie lernte dort den Forscher Leakey kennen, der beweisen wollte, dass die Menschheit ihren Ursprung in Afrika hatte, und dieser schickte die begeisterte Jane Goodall in den "Gombi National Park" in Tansania, um das Verhalten der Schimpansen zu erforschen.



>Daraus wurden
25 Jahre!<



Alles, was wir heute über die mit uns genetisch am engsten verwandten Schimpansen wissen, wie, dass sie zum Werkzeugmachen befähigt sind, eine eigene Sprache beherrschen und vieles mehr, verdanken wir ihrer Forschungsarbeit.

1965 wurde ihr der Dokortitel der Ethnologie (Völkerkunde) verliehen.

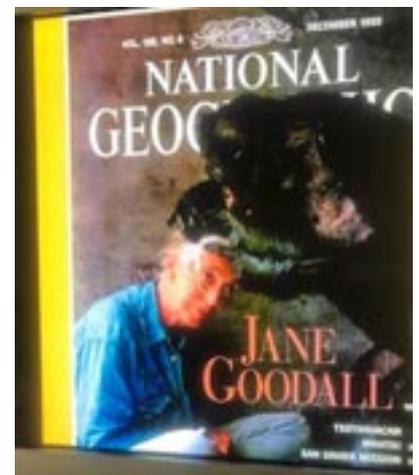
1977 gründete die Verhaltensforscherin das Jane Goodall Institute for Wildlife, Research, education und Conversation, das sich auf der ganzen Welt für Tierschutz und den Schutz der Umwelt einsetzt.

1981 gründete Jane Goodall in Brazzaville im Kongo eine Tierauffangstation für verlassene oder im Handel eingesperrte Schimpansen babies. (Näheres hierzu auf der nächsten Seite)

Zahlreiche Veröffentlichungen und Verfilmungen zeichnen das Bild einer ungewöhnlich leidenschaftlichen Wissenschaftlerin, die für ihre Aufgabe brennt und heute mit heiterer Gelassenheit und großer Freude auf 88 Jahre gelebtes Leben zurückblickt sowie immer noch nach vorne schaut!



Die 2021 erschienene Ausgabe mit dem Titel: "Das Buch der Hoffnung" macht Hoffnung, dass Jane Goodall noch ein weiteres kreatives Schaffen in der Zukunft beschieden sein möge.





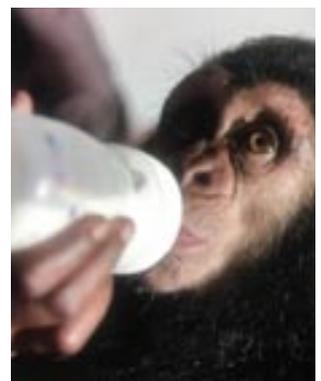
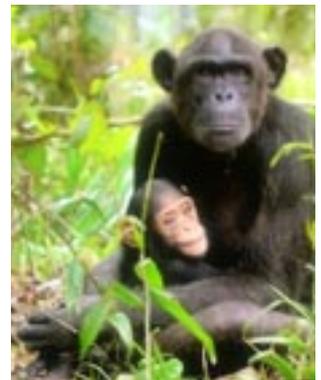
1981 gründete Jane Goodall in Brazzaville im Kongo die Schimpansenbaby-Auffangstation **Tschimpounga**. Grund für derartige Zentren sind u.a. der illegale Handel mit Fleisch von Urwaldtieren und der Verkauf der verlassenen Schimpansenbabies auf dem Markt für private Tierhaltung. Viele verwaiste Schimpansenbabies konnten gerettet werden. Wie Menschenkinder werden sie mit der Flasche großgezogen. Oft bis zu ihrem 8. Lebensjahr brauchen sie die liebevolle Fürsorge ihrer **Ersatzmutter**, um dann gesund ins geschützte **Reservat** in die Selbständigkeit entlassen werden zu können.

Da spielen sich dann rührende Szenen ab, wie hier auf dem Foto zu sehen ist, wo der nun erwachsene Schimpanse sich an Jane Goodall klammert und sie nicht loslassen will.

“Für die Zukunft diesen traumatisierten Wesen ein artgerechtes Leben zurückzugeben, das ist jede Mühe wert!” so Jane Goodall

Danke an alle Patinnen, Paten und Unterstützer, die dieses wunderbare Projekt erst lebbar machen.

<https://janegoodall.de/>



Marion Gierlich
Fotos: vom TV abfotografiert



Das Kölner Schokoladenmuseum - wie die Schokolade ins Museum kam -

von der Stollwerckfabrik in der Südstadt bis zum Schokoladenmuseum

Liebe Leser*innen,

für die 3. Ausgabe der KSG aktuell stellen wir Ihnen diesmal unter der Rubrik: (Geschichte / Bauwerke Köln) das Schokoladenmuseum im Rheinauhafen vor. Ein Museum zum einen, eine Mini-Produktionsstätte zum anderen. Das ist in der Welt der Schokoladenfabrikation einmalig.

Anlass zu unserer Recherche war ein Artikel im Kölner Stadtanzeiger vom 12. März 2022, in dem zum 100. Geburtstag von Hans Imhoff ein Porträt über das Leben und Wirken in dieser seiner Heimatstadt Köln erschien. (Hans Imhoff ist am 12.03.1922 geboren und am 12.03.2007 verstorben)



Dr. Hans Imhoff - Der Visionär mit dem Unternehmer-Gen!

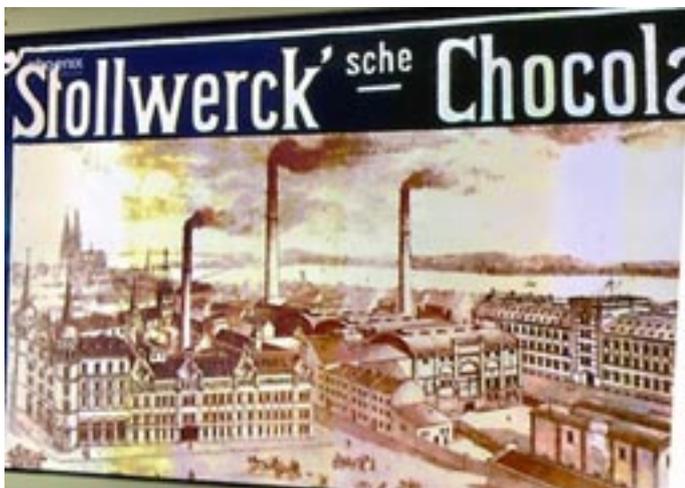
Ein Porträt:

Hans Imhoff gründete noch im Rentenalter 1992 das nach ihm benannte "Imhoff-Schokoladenmuseum" im

Rheinauhafen.

Doch wie kam es dazu?

Imhoff kam aus einer Schlosserfamilie, die schwer unter der damaligen Wirtschaftskrise gelitten hatte. Sie wohnten in der Südstadt, Fleischmengergasse, und damals roch sich der kleine Hans satt an den



vom TV abfotografiert

Schokoladendüften der nahegelegenen Stollwerck Schokoladenfabrik.

"Macht die Augen zu und riecht mal, is dat nit fantastisch?" so erinnern sich seine Kinder an Ihren

Vater in ihrer Jugendzeit.

Wegen eines Augenleidens wurde Imhoff 1943 aus der Wehrmacht ausgemustert. Was für ein Glück für ihn! Er arbeitete in einer Autowerkstatt, später bei Ford.

Der Verlust der Jugend war wohl, wie bei vielen dieser Generation, ein ungeheurer Antrieb für das spätere Leben, erzählten seine Kinder. Er hatte Angst, dass sein Leben nicht ausreicht, um all das zu schaffen, was er noch erreichen wollte, bzw. um seine Visionen umsetzen zu können.

Das Unternehmer-Gen!

1945 erhält Hans Imhoff von den Besatzungsmächten die Genehmigung, in Alf an der Mosel einen Lebensmittelgroßhandel zu errichten, der sich in kürzester Zeit zum größten Lebensmittelversorger der Region entwickelte. Mit einer auf dem Schwarzmarkt erstandenen Schokoladenmaschine gründete er 1948 eine Schokoladen- und Pralinenfabrik und avancierte zum ersten deutschen Nachkriegsmillionär.

1972 übernahm er die Aktienmehrheit der Stollwerck AG und sanierte das Unternehmen gründlich, Entlassungen waren unumgänglich. Er verkaufte das riesige Stollwerck-Betriebsgelände im Severinsviertel samt dem baufälligen Verwaltungsgebäude, was später abgerissen wurde. Die nun verschlankte Produktionsstätte verlagerte er nach Porz. Das Unternehmen stand in voller Blüte und erzielte bis 2005 satte Gewinne und einen Umsatz in einer Größenordnung von rund 700 Mio. DM. Weltweit beschäftigte er 5.000 Mitarbeiter.



Der Macher:

Hans Imhoff ist ein Macher - ein Patriarch alter Schule - ein Machtmensch, der seine Firma mit strengem Regiment führte. Gleichzeitig aber auch ein humorvoller Chef mit einem großen Herzen, der seine Mitarbeiter und Kleinaktionäre wie Familienmitglieder behandelte.

Er klüngelte, was das Zeug hält, und war weltweit vernetzt.

Es gibt Fotos, die ihn nach einer Besprechung am Verhandlungstisch zeigt, leutselig mit der berühmten Zigarre im Mund, und er soll gesagt haben: "Jenug gequatscht, jetzt jittet erst mol a lecker Kölsch" - und es soll lustiger geworden sein, als auf mancher Karnevalssitzung.

Der Visionär - sein Lebens- traum

Auf einer Aktionärs-Hauptversammlung stellte er Anfang der 90er in einem Film seine Vision von einem Schokoladenmuseum vor. **Es soll eine verkleinerte Produktionsstätte zeigen; eine Dokumentation** von der Kakaobohne zur Verarbeitung, zum Transport, usw. bis zu den vielfältigen Kostbarkeiten aus Schokolade, die dann in Führungen den Gästen angeboten werden sollten.

Alle waren begeistert, vielleicht waren es ja auch nur Claqueure, die dem Mann im Rentenalter nicht widersprechen sollten.

1993 wurde das von ihm allein finanzierte 55 Mio DM teure und nach ihm benannte Schokoladenmuseum gegen den Widerstand der Politiker, die ihn einfach nur für irre hielten, im Rheinauhafen errichtet.

Das Unternehmer-Gen

Er hatte groß gedacht: Dreiteilig präsentierte sich das imposante Gebäude: Tropenhaus mittig, die gläserne Schokoladenfabrikation mit Maschinen und Schokoladenbrunnen vorne im Bug, welcher bis zum Rhein reicht sowie Museum mit Café und Bewirtung - für die zahlreichen Gäste mit einem beeindruckenden Blick über das Kölner Rheinpanorama.

Der Erfolg ist bis heute einfach umwerfend. Seit 2019 ist das Museum klimaneutral.

Nach dem Kölner Dom verzeichnet das Imhoff-Schokoladenmuseum die jährlich höchsten Besucherzahlen mit ca. 600.000 Besuchern.

Wohltäter - Die Stiftung

Im Jahre 2000 gründete er die "gemeinnützige Imhoff Stiftung" zum Wohle seiner geliebten Heimatstadt Köln.

"Ich bin kein Clown, ich versuche nur, das Schwere erträglicher zu machen, soll Hans Imhoff bei der Eröffnung gerufen haben.



Er hat also doch ein Herz aus Schokolade.



Die Stiftung unterstützt bis heute gezielt soziale Projekte in Köln. In diesem Jahr 2022 wurden immerhin € 600.000 ausgeschüttet und verteilt, so Tochter Susanne Imhoff.

Immer im Galopp, ständig unter Strom. Das forderte seinen Tribut. Im Jahr 2002 verkaufte er mit 80 Jahren seine Stollwerck-Aktienmehrheit an den Schweizer Schokoladenkonzern Barry Calbeam, welcher u.a. mit der Lindt-Marke hier bei uns bekannt ist. Der Lindt Schriftzug ist unter dem Imhoff Schokoladenmuseum platziert.

Er zieht sich ins Privatleben zurück und geht am 21.12.2007 über den Regenbogen.

Sein Vermächtnis zum Wohle Kölns ist bis heute präsent.

Liebe Leser*innen, überzeugen Sie sich selbst, kosten Sie süße Schokolade vom Schokoladenbrunnen und riechen Sie sich satt und glücklich, so wie einst Hans Imhoff.

Es ist allemal einen Besuch wert. Näheres unter: www.schokoladenmuseum.de/das-museum



Marion Gierlich
Textauszüge: Schokoladenmuseum Köln
weitere Fotos im Museum fotografiert: I.P.

Modern trifft historisch - Ein Spazierga



Quellennachweis: Schokoladenmuseum Köln

Ein ungewöhnliches Bild bietet sich dem Auge, wenn man das Schokoladenmuseum als Ganzes betrachtet: Man wählt das alte, **historische Hauptzollamt** und umrahmt es mit einer durchsichtigen, gläsernen Aluminium-Konstruktion. Die Produktionshalle wurde in dem gläsernen, an



einen **Schiffsbug** erinnernden vorderen Teil untergebracht und ragt an der **Spitze der Rheinauhalb-insel**, ähnlich einem großen Schiffsdeck, in den Rhein.

Auf mehr als 4000 qm befindet sich die umfangreichste Darstellung der Geschichte und Gegenwart des Kakaos und der Schokolade weltweit. Hier wird die Vielfalt der 5000-jährigen Kulturgeschichte des Kakaos, aber auch die moderne Schokoladenherstel-

lung von der Kakaobohne bis zur Praline gezeigt.

Wie Schokolade heute verarbeitet wird, zeigt der Produktionsbereich, der auch den Schokoladenbrunnen beherbergt.

An dem eigens für das Museum gebauten **Schokoladenbrunnen**, einem kunstvollen, drei Meter hohen Gebilde, der mit 80 golden verzierten Kakaobohnen

verziert und mit 200 Kilogramm warmer, flüssiger Schokolade gefüllt ist, führt kein Weg vorbei.

Ein köstlicher Duft wird Sie verzaubern,

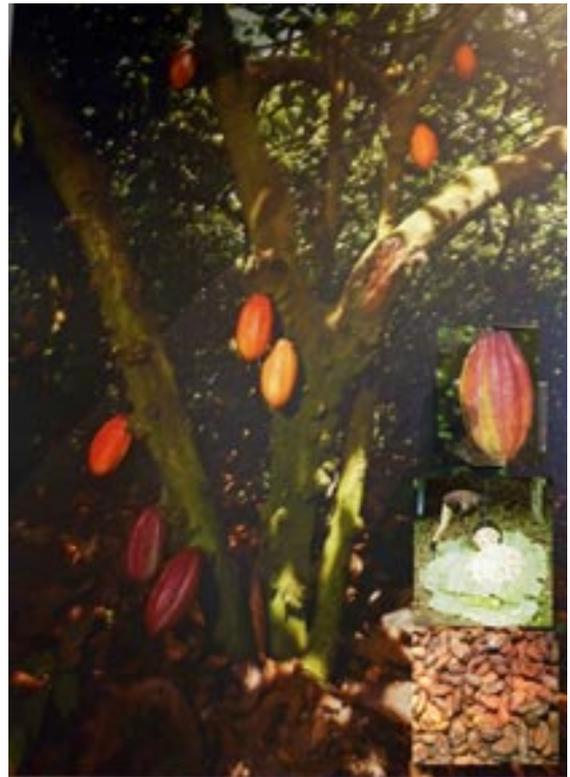
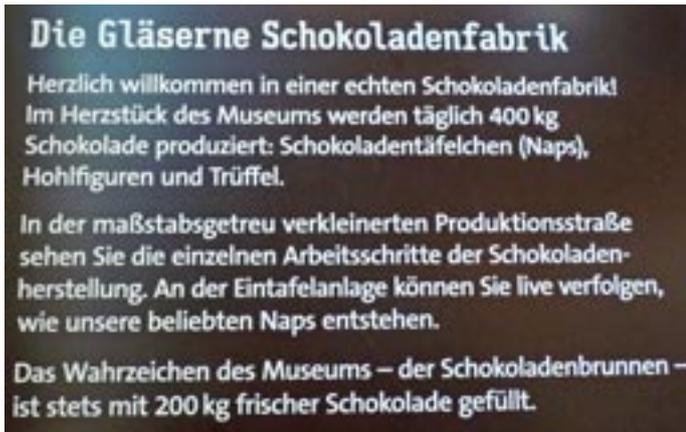


ng durch das Schokoladenmuseum:

denn aus zehn Edelstahlfontänen sprudelt flüssig-warme Lindt-Schokolade in die Brunnenschale.

Der Produktionsbereich umfasst neben dem Schokoladenbrunnen eine komplette maschinelle Einheit zur Verarbeitung der Kakaobohne über das Rösten, Brechen und Mahlen bis hin zur fertig gemischten, gewalzten und conchierten Schokoladenmasse.

Auf den Besucher wartet ein begehbares



Azteken die Kakao-pflanze. Einige Jahrtausende später galt die Kakao-pflanze sogar als Medizin.

Bei soviel erlebbarer **Süße** zieht es einen beim Verlassen der Produktionsstätte in das wunderschön gelegene, integrierte Café des Museums, um sich dann mit all den süßen Herrlichkeiten, egal in welcher Form auch immer, verwöhnen zu lassen.



Ein Besuch des in der Welt einmaligen Schokoladenmuseums lohnt sich sicher mit der ganzen Familie.

Wir wünschen viel Vergnügen!

www.schokoladenmuseum.de

Tropenhaus, in dem man einen riesigen Kakaobaum bewundern und bei Führungen der Geschichte des Kakaos lauschen kann.

Historiker gehen davon aus, dass die Mokaya in Mexico schon 1900 v. Chr. Kakao kultivierten. Einige Zeit später kannten auch die Maya, Mixteken sowie

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	25,00 €	94,50 €
PC workshop / Smartphone workshop	je Termin	4,00 €
Gebührenfreie Angebote für KSG-Mitglieder		0,00 €

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 € 42,00 (= € 14,00 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 Juli - September 2022

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

SPORT / FITNESS / GYMNASTIK

Kurs-	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	von	bis	Preis/Mgl
330203	Gymnastik	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	10:00	11:00	25 €
330204	Gymnastik	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	11:00	12:00	25 €
330107	Gymnastik	Lu, Quing	Uni-Center	Di	09:30	10:30	25 €
410701	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln	Di	12:00	13:00	25 €
770701	Fit für 100 - Sommerpause	Cziczor, Ingrid	TGC Rot-Weiß Porz	Di	14:15	15:15	25 €
101001	outdoor- Ganzkörpertraining	Klimpke, Hanna	Uniwiesen/ Uni-Center	Mi	15:00	16:00	Spendenbasis
330501	Fit am Feierabend - neu -	N.N.	Uni-Center	Mi	18:00	19:00	25 €
771001	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz	Do	09:00	10:30	25 €
410203	Wirbelsäulen Gymnastik	Wegelin-Küpper, Claudia	TTC Rot-Gold Köln	Do	09:45	10:45	25 €
330206	Fit u.Vital in den Tag	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Fr	10:00	11:00	25 €
330205	Fit u.Vital in den Tag	Cziczor, Ingrid	Uni-Center	Fr	11:00	12:00	25 €
770702	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz	Fr	09:00	10:00	25 €
770704	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz	Fr	10:15	11:15	25 €
20201	Fit - online - Sommerpause	Becker, Felix	online	Fr	11:00	12:00	25 €
410702	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln	Do	15:15	16:15	25 €

ENTSPANNUNG/YOGA & TAICHI

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
773901	Qi Gong	Broicher-Wachter, Elisa	TGC Rot-Weiß Porz	Mo	11:30	13:00	50 €
333202	Yoga - Sommerpause	Moeller Iben, Sita	Unicenter	Di	18:15	19:15	25 €
333203	Yoga f. Einst.- Sommerpause	Moeller Iben, Sita	Unicenter	Do	09:30	10:30	25 €
203901	Qi Gong- Tai Chi	Lu, Quing	Sportanlage Süd	Do	10:00	11:30	40 €
333201	Yoga - Sommerpause	Moeller Iben, Sita	Unicenter	Fr	11:45	12:45	25 €

BEWEGUNG & TANZEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
771401	Seniorentanz	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz	Di	09:30	11:00	25 €
331601	Ballett	Stehr, Marie- Edwige	Unicenter	Di	12:00	12:45	25 €
800302	Sitzgymnastik	Cziczor, Ingrid	Bürgerhaus Kalk	Di	10:30	11:30	25 €
330303	Sitzgymnastik	Lu, Quing	Unicenter	Di	10:45	11:45	25 €
770301	Schongymnastik	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz	Mi	10:00	11:30	25,-€
411701	Erlebnistanz	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	16:30	17:30	25 €

TISCHTENNIS

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
412001	Tischtennis	Schmitt, Angela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	09:30	12:30	0 €
332001	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Unicenter	Di	13:30	16:30	0 €
332002	Tischtennis	Dräger, Meral	Unicenter	Mi	09:30	11:15	0 €
412002	Tischtennis	Schmitt, Angela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:00	12:00	0 €
332003	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Unicenter	Do	13:30	16:30	0 €

AQUAFITNESS

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
383806	Aquafitness Soft	Klennert, Bettina	Krieler Welle	Mo	08:30	09:30	65 €
383801	Aquafitness Fit	Klennert, Bettina	Krieler Welle	Mo	09:30	10:30	65 €
213601	Aqua jogging	Klimpke, Hanna	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	25 €
211201	Aquafitness	Klimpke, Hanna	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	11:45	25 €
741201	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Wahn	Mo	13:30	15:00	25 €
421201	Aquafitness	Klimpke, Hanna	Hallenbad Ossendorf	Mo	13:30	14:15	25 €
421204	Aquafitness	Klimpke, Hanna	Hallenbad Ossendorf	Mo	14:15	15:00	25 €
341201	Aquafitness	Klimpke, Hanna	LZ Junkersdorf	Di	10:00	12:00	25 €
421202	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	25 €
421203	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	25 €
421205	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	25 €
223601	Aqua jogging	Klennert, Bettina	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:00	12:45	25 €
221201	Aquafitness	Klennert, Bettina	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:45	13:30	25 €
741202	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Wahn	Do	13:30	15:00	25 €
751201	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Zündorf	Fr	10:00	11:00	25 €
751202	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Zündorf	Fr	11:00	12:00	25 €

GESPRÄCHE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
335001	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Uni-Center	Mo	09:30	11:00	25 €
335002	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Uni-Center	Mo	11:15	12:45	25 €
338701	Philosophie	Nurtsch, Gerhard	Uni-Center	Di	15:30	17:00	40 €

KARTEN - & BRETTSPIELE

Kurs-Nr.	Kurs	Ansprechpartner	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
337402	Skat	Geschäftsstelle	Uni-Center	Mi	13:30	17:30	0 €
337101	Doppelkopf	Mühl, Liesel	Uni-Center	Do	14:00	17:00	0 €
337201	Schach	Dase, Hubert	Uni-Center	Fr	13:00	17:00	0 €

BRIDGE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl / NMgl
338501	Bridge Fortgeschrittene bei Bedarf	Heyn, Detlev	Uni-Center	Mo	10:15	12:15	75 €/120€
338502	Bridge Aufbaukurs bei Bedarf	Heyn, Detlev	Uni-Center	Di	16:00	18:00	75 €/120€
337701	Bridgeturnier (pro Termin)	Heyn, Detlev	Uni-Center	Do	10:00	13:15	

SPRACHEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
778101	Englisch für die Reise	Frank, Gabriele	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	09:30	11:00	40 €
338101	Englisch Konversation	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	14:15	15:45	40 €
338103	Englisch Aufbau 2	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	16:00	17:30	40 €
338105	Englisch Anf.leichteVork.	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	17:45	19:15	40 €
338201	Französisch Konversation	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	10:15	11:45	40 €
338301	Italienisch Konversation	Rosenfeld, Paola	Uni-Center	Do	11:00	12:30	40 €
338401	Spanisch Mittelstufe	Morach, Anne	Uni-Center	Do	15:15	16:45	40 €
338402	Spanisch Aufbau	Morach, Anne	Uni-Center	Do	17:00	18:30	40 €

PC & SMARTPHONE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort-Zeitraum	Tag	Von	Bis	Mgl / NMgl
339801	Smartphone Workshop *je	Kurth, Wolfgang	Uni-Center	Mi	10:00	11:30	*4€/10€
339521	Zoom-Workshop	Anna Polovets	Uni-Center	auf Anfrage			
339821	PC-Workshop	Anna Polovets	Uni-Center	Di	12:00	15:00	25€/75€
339821	PC-Workshop	Anna Polovets	Uni-Center	Di	12:00	15:00	25€/75€
339121	Smartphone-Kurs - Anfänger	Anna Polovets	Uni-Center	Fr	12:00	15:00	40€/94,50
339122	Smartphone-Kurs - Anfänger	Anna Polovets	Uni-Center	Fr/Sa	12:00	15:00	40€/94,50
339221	Smartphone-Kurs - Aufbau	Anna Polovets	Uni-Center	Fr/Sa	12:00	15:00	40€/94,50
339222	Smartphone-Kurs - Aufbau	Anna Polovets	Uni-Center	Fr/Sa	12:00	15:00	40€/94,50

WANDERN Donnerstag, Sonntag
das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg	ca.km	ca.h	Leitung	Termine
Dernau- Rotweinwanderweg – Mariental- Altenwegshof (Einkehr) -Ahrweiler	10	4	Peter Jäger	Do 07.07.22
Natursteig Sieg von Merten Bf. über Süchterscheid (Einkehr) nach Blankenberg Bf.	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do 14.07.22
auf dem Kölnpfad durch den Grüngürtel: Hochkirchen – Kalscheurer Weiher – Eifeltor – Luxemburger Str. – Geißbockheim (Einkehr) – Decksteiner Weiher – Adenauerweiher – Stadion – Aachener Str.	12	4	Peter Jäger	Do 21.07.22
Bremersheide – an der Wupper Richtung Buschofen – Talsperre Diepental-Bremersheide Einkehr Haus Diepenthal	10	3	Ursula Starmann	So 17.07.22
Ippendorf – Dollendorfer Allee – Flerzheimer Allee – Bf. Kottenforst (Einkehr) -Witterschlick	12	4	Peter Jäger	Do 04.08.22
Honrath Bf – Dahlhaus – Bleifeld – Lüderich – Steinenbrück (Einkehr) – Untereschbach - entlang der Sülz nach Hoffnungsthal	13	4	Wolfgang Maskos	Do 11.08.22
Oberheister – Steinermühle – Wahnbachtal – Neunkirchen (Einkehr) - Ingersau	13	4	Wolfgang Maskos	Do 25.08.22
Altenrath - durch die Wahner Heide – Panzerwaschanlage – Aussichtspunkt Wahner Heide Altenrath (Einkehr Jägerhof)	11	3	Ursula Starmanns	So 04.09.22
Brück – Am Klauenberg – Brücker Heide –Olpener Str. – Am Wildwechsel – Wildpark Brück Königsforst –Forsbach (Einkehr Halfenhof) Lehmbach –Sülzthal -Hoffnungsthal	12	4	Peter Jäger	Do 08.09.22
Kölnpfad: Siegstraße – Forstbotanischer Garten – Grüngürtel – Zollstock (Einkehr) - Klettenberg	10	3	Peter Jäger	Do 22.09.22
Solingen Krahenhöhe – Bertramsmühler Bach – Glüder – Wupperhof –Obenruden (Einkehr) Friedrichsau - Kempen	13	4	Wolfgang Maskos	Do 29.09.22

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

Telefon-Nummern der 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

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) € 42,00 Thema: _____

 -Bewegung im u.auf d Wasser -von Aerobic bis Yoga -Aktivitäten draußen -Wandern	 -Sprachen lernen (engl / ital / span) -Computer lernen -Gespräche u. Gedächtnistraining -Kreativität -Bridge -Karten- und Brettspiele	 -Ausstellungen -Bildvorträge -Führungen -Musik	 -Lesungen -Theater -Veranstaltungen -Feste (selbstorg.)
--	--	--	--

Veranstaltungen, Führungen und Kurse nach Redaktionsschluß
Anfang August 2022 bitte in der KSG erfragen.

VERANSTALTUNGEN & FÜHRUNGEN

Thema	Leiter/in	Ort	TagDatum	Von	Bis	Mgl / NMgl
Switch (D) on um 4 j. 2. Do im Monat	Lothar Geisler	online	Do 14.07.	16:00	17:30	0 €
Switch (D) on um 4 j. 2. Do im Monat	Lothar Geisler	online	Do 11.08.	16:00	17:30	0 €
Switch (D) on um 4 j. 2. Do im Monat	Lothar Geisler	online	Do 08.09.	16:00	17:30	0 €
Stammtisch - offener Veedelstreff -	1. Dienstag im Monat	Uni-Center	Di 05.07.	18:00	20:00	
Stammtisch - offener Veedelstreff -	1. Dienstag im Monat	Uni-Center	Di 02.08.	18:00	20:00	
Stammtisch - offener Veedelstreff -	1. Dienstag im Monat	Uni-Center	Di 06.09.	18:00	20:00	
Shiatsu - der Herz - Meridian	Dr. Simon Schmid	Uni- Center	Di 12.07.	17:00	20:00	12,00 €/ 25,00 €
Benefizkonzert zugunsten der KSG		Uni-Center	So 24.07.	15:00		Spende erwünscht
Sommerfest	Vorstandsteam	Uni-Center	Sa 20.08.	14:30		5,00€ Verzehruml.
Fit f.d. digitale Welt bei Kaffee u. Gebäck	Vorstandsteam	Uni-Center	Do 25.08.	15:00		Spende erwünscht
Shiatsu - der Dickdarm - Meridian	Dr. Simon Schmid	Uni- Center	Di 20.09.	17:00	20:00	12,00 €/ 25,00 €
Lesung "Buch des Monats":						
Die Ehefrau von Meg Wolitzer	Anne Kammen	Uni-Center	So 25.09.	11:00		Spende erwünscht

Aquafitness – während der Schulferien vom 27.06. – 09.08.2022

Die Wassergymnastik im **Zollstockbad** und **Ossendorfbad** findet in den Sommerferien an folgenden Terminen statt:

Montag vom 27.06. – 18.07.2022 / **Mittwoch** vom 29.06. – 20.07.2022

Zündorfbad findet in den Sommerferien statt

Das **LZ, Wahnbad** und das **Rodenkirchenbad** haben die ganzen **Sommerferien geschlossen!**

Alle Kurse starten dann wieder am Mittwoch, 10.08.2022

Wir bitten um Verständnis und wünschen Euch einen angenehmen Sommer!

Viele liebe Grüße Kathrin Köhl

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.	Fausstrasse 90	51145	Köln	Porz-Urbach
TTC Rot-Gold Köln e.V.	Venloer Str. 1031	50829	Köln	Vogelsang

Stammtisch - offener Veedelstreff

Begegnungsabend für alle - egal über was und wie wir quatschen - Hauptsache in Gesellschaft...

jeden 1. Dienstag im Monat von 18:00 - 20:00 h

Der monatliche Stammtisch ist ein offener Treffpunkt 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.

Die Themen sind so vielfältig wie die Personen, die teilnehmen. Es wird offen, kontrovers, heiß diskutiert, aber immer respektvoll! Getreu dem Motto: Gemeinsam mehr erleben!

Kommen Sie vorbei, machen Sie mit, an jedem 1. Die.-Abend im Monat 18:00 - 20:00 h.

Wir freuen uns auf Sie.

Termine im 3. Quartal 2022: 05.07.2022 / 02.08.2022 / 06.09.2022

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.



schön gedeckter Tisch für kreative Gespräche



Fit für die digitale Welt,

z.B. wenn es am 08.09.2022 wieder heißt: "Switch(D)on um 4



Keine Angst vor Technik!



Sie bringen Ihr Smartphone oder Laptop mit in die KSG. Wir zeigen Ihnen ganz individuell in einer gemütlichen Runde bei Kaffee und Gebäck, wie Sie sich auf Ihrem Gerät zum Zoom-Meeting anmelden, Lautsprecher und Kamera einstellen und dann mit Herrn Lothar Geisler an der Gesprächsrunde teilnehmen können.

Auch für **andere Probleme** haben wir ein offenes Ohr und geben Ihnen gerne Hilfestellung.

Über eine zahlreiche Beteiligung freuen wir uns.

Wann: 25.08.2022, 15:00 h

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: kostenlos - Spende erwünscht

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung.

"Buch des Monats" -Veranstaltungsreihe mit anschließender Diskussion-

"Die Ehefrau" von Meg Wolitzer

Joan Castleman hat ihrem Mann, einem erfolgreichen Schriftsteller, alles geopfert - sogar ihr Talent. Seit vierzig Jahren steht sie in seinem Schatten. Bis sie eines Tages beschließt, dass sich alles ändern muss... Mit hintergründigem Witz entwickelt Meg Wolitzer die Psychologie einer zerrütteten Ehe mit einem meisterhaften Gespür für die Abgründe, die in ganz alltäglichen zwischenmenschlichen Beziehungen liegen.

Leitung: Anne Kammen

Wann: So. 18.09.2022, 11:00 h (ab 5 Personen)

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136, Sülz

Kosten: Spende erwünscht

Zwecks besserer Planung bitten wir um Voranmeldung bis jeweils donnerstags vor der Veranstaltung.

Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen:

Montag - Freitag: 09:30 - 12:30 h, Tel: 0221 42 10 23 30

PC-Workshop, Ziel des Kurses: Verbesserung von PC-Kenntnissen mithilfe verschiedener, gängiger Programme (u.a. Microsoft Office, Internet Browser, Onlineshopping)

Wann: 23.08.2022 und 11.10.2022, je 12:00 - 15:00 h*

Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 75,00, pro Termin

Smartphone-Kurse, in diesem Kurs werden Kenntnisse der Handybedienung erlernt. Anfänger- und Fortgeschrittenen-Kurs möglich. Anhand praxisnaher Beispiele und Übungen erlernen Sie die einzelnen Bedienungselemente und verschiedene Programme. Es bleibt genügend Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen.

Anfänger: Wann: 12.+19.08.2022 und 07.+08.10.2022, je 12:00 - 15:00 h*

Aufbaukurs: Wann: 26.+27.08.2022 und 14.+15.10.2022, je 12:00 - 15:00 h*

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

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Leitung: Anna Polovets

*mit 20 Min. Pause



NEU

Ballett

Mit sanften, anmutigen und altersgerechten Übungen können Sie Ihre Haltung verbessern, Ihre Rückenschmerzen lindern und zugleich an Körperkontrolle gewinnen.

Kursleitung: Marie – Edwige Stehr

Wann: **Di. 12:00 h – 12:45 h, Start: 05.07.2022**, Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

10 Termine pro Quartal

NEU

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: Hanna Klimke

Wann: **Mi. 18:00 - 19:00 h**

Start: **06.07.2022**

Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

10 Termine pro Quartal

NEU

Runter vom Sofa – Fit in den Frühling Outdoor - Ganzkörpertraining

Durch das Outdoor-Training werden Ausdauer, Kraft, Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Gleichgewicht verbessert. Wir werden die Möglichkeiten, die die Natur uns bietet in das Training einfließen lassen und auf verschiedenen Untergründen und ggf. mit natürlichen Materialien arbeiten. Der Kurs ist sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet, da die Übungen individualisierbar sind.



Kursleitung: Hanna Klimke -
Sportwissenschaftlerin

Wann: **Mi. 15:00 h – 16:00 h**

Start: **06.07.2022**

Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: Uni-Wiesen, Luxemburger Str. 136

(bei schlechtem Wetter Uni-Center, 1. Stock)

Kosten: Kostenfrei, Spende erwünscht

Für alle älteren Mitbürger aus der Nachbarschaft

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str, 136
 info@koelner-senioren.de oder www.koelner-senioren.de

Gesundheits - Qigong

QiGong sind uralte chinesische Gesundheitsübungen, die Bewegung, Atmung und Bewusstseinsführung verbinden. Auf der Basis westlicher medizinischer Forschung, Psychologie und Traditioneller Chinesischer Medizin wurden diese bis zu 5000 Jahre alten Übungen im neuen Jahrtausend von führenden chinesischen Universitäten zum Gesundheits-QiGong entwickelt.

„Das Spiel der 5 Tiere - Wu Qin Xi“

Schon in den Anfängen der chinesischen Kultur wurden Tiere nachgeahmt, um besondere Energien anzureichern und Krankheiten abzuwenden. Die Möglichkeiten unserer natürlichen Bewegungen sind vielfältig. So können wir uns Stärkung aus den Kraftpotentialen der Tiere holen. Die Übungen der fünf Tiere helfen uns dabei, durch diese unterschiedlichen Ausdrucksformen in Bewegung, Gestik und Gemütszustand wieder zur ursprünglichen Beweglichkeit zurückzukehren und freier zu werden.

Kursleitung: Qing Lu - Frau Dr. Qing Lu hat Erfahrungen mit Tai Chi Quan und Qi gong seit 25 Jahren und als Doktorarbeit <<Der Einfluss von Tai Chi Qi Gong auf die heilende Wirkung für Depressionen>>

Wann: **Do. 10:00 - 11:30 h**

Start: **07.07.2022**, Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: **Sportanlage Süd, Vorgebirgsstr. 76, 50969 Köln - Zollstock**

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



Spanisch Konversation

In angenehmer Kleingruppen-Atmosphäre können Sie Ihre erlernten Spanischkenntnisse anwenden, auffrischen und erweitern. Wir sprechen über Themen aus unterschiedlichen Lebensbereichen - z. B. Alltag, Politik und Kultur. Dabei vergrößern Sie Ihren Wortschatz und erwerben neue Satzstrukturen, um das auszudrücken, was Sie sagen und austauschen möchten. Alles stressfrei und mit viel Spaß.

Wann: Donnerstag, 15:15 h - 16:45 h

Spanisch Mittelstufe

Sie sind im Urlaub, wollen sich in einem fremden Land und fremder Sprache verständlich machen und greifen doch immer nur auf Ihre Körpersprache zurück? Mit ein paar Spanischkenntnissen kann alles viel einfacher sein. Spanisch ist neben Englisch in der globalisierten Welt als Kommunikationssprache anerkannt. In diesem Kurs werden wesentliche sprachliche Alltagsnotwendigkeiten vermittelt – sei es für Restaurant, Hotel, im Verkehr oder einfach für einen „Small talk“

Wann: Donnerstag, 17:00 h – 18:30 h

Kursleitung: Anne Morach

Start: **28.07.2022**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

NEU

Französisch Konversation

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 zurecht zu kommen.

Kursleitung: Marie – Edwige Stehr

Wann: **Di. 10:15 h – 11:45 h,**

Start: **05.07.2022**, Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen:

Montag - Freitag: 09:30 - 12:30 h, Tel: 0221 42 10 23 30

NEU

Singen

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



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

Ab Herbst 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 "Stell Dich ein"

- Wo:** Uni-Center
Wann: einmal die Woche, geplant **donnerstags 18:00 h - 19:30 h**
Kosten: Mitgl. € 25,00 / Nichtmgl. € 40,00
10 Termine pro Quartal / Quereinstieg jederzeit möglich

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



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 an folgenden Terminen:

13.09.2022 / 14.09.2022 / 15.09.2022, jeweils von 13:00 - 16:30 h

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

Zum Abschluss werden Sie zu einer generationsübergreifenden Veranstaltung eingeladen

«Geschichten, die das Leben schrieb»

- Leitung:** Kamilla Bachtiozina
Wann: **16.09.2022, 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)



KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str, 136
 info@koelner-senioren.de oder www.koelner-senioren.de

NEU

Sommer im Herzen - Der Herzmeridian und seine Behandlung im Shiatsu



In diesem Workshop tauchen wir in die Grundlagen von Shiatsu ein und lernen, wie wir mit einfachen Shiatsu-Behandlungen und Akupunkturpunkten unser Herz stärken können.

Das Herz ist in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) das Zentrum des Feuer-Elements. Hier sitzt das reinste Bewusstsein („Shen“), das sogenannte „Buddha-Bewusstsein“. Ist unser Herz mit unnötigem emotionalem Ballast und pathologischen Glaubenssätzen „besetzt“, dann wird unser Herz hart und schwer, und im schlimmsten Fall kann es sogar zu einer Depression kommen.

Ist unser Herz gesund, dann fließt unser Blut frei, unsere Augen strahlen, und es fällt uns leicht, Freude und Gelassenheit zu empfinden. Dann hält sozusagen der Sommer Einzug in unsere Herzen.

Kursleitung: Dr. Simon Schmid
Wann: **Di. 12.07.2022, 17:00 - 20:00 h** (ab 5 Personen)
Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center (bei schönem Wetter gehen wir in den Park)
Kosten: Mitgl. € 12,00 / Nichtmitgl. € 25,00



NEU

"Endlich Loslassen" – Der Dickdarm-Meridian und seine Behandlung im Shiatsu



Schluss mit Schmerzen, Immunschwäche und Verstopfung! Der Herbst steht in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) für die Zeit des Loslassens. In diesem Workshop lernen wir, wie wir uns ganz einfach gegenseitig (es wird Partnerübungen geben) mit Hilfe von Shiatsu-Techniken und Akupunkturpunkten selbst behandeln können. Das macht Spaß und spart den Weg zum Arzt :-). Außerdem kann die Behandlung des Dickdarm-Meridians bei der Trauerarbeit unterstützen.

Kursleitung: Dr. Simon Schmid
Wann: **Di. 20.09.2022, 17:00 - 20:00 h** (ab 5 Personen)
Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center
Kosten: Mitgl. € 12,00 / Nichtmitgl. € 25,00



NEU

Wer hat Interesse und Lust:

1. Spielen Sie gerne **Scrabble**, nicht nur auf **deutsch**, sondern auch auf **englisch, französisch** und / oder **spanisch**?
2. Mögen Sie **klassische Musik, Oper** und / oder **Ballett** und möchten gerne **in Begleitung** zu Konzerten bzw. Ballettaufführungen (auch Ballett und Oper im Kino)?



Wenn ja, tragen Sie sich bitte auf die entsprechenden Listen in der Geschäftsstelle ein oder wenden sich direkt an **Marie Stehr, Telefon 0221 39 89 72 45** oder **mstehr.acadanse@t-online.de** mit Namen, Telefonnummer und Wunsch. Wir werden uns mit Ihnen bald in Verbindung setzen.

Danke im Voraus fürs Mitmachen!

Ihr KSG Team

Info's aus den Internet-Seiten: www.verliebtinkoeln.com und www.stadt-koeln.de



Foto: Ilse Patet

Schloß Dyck

Wo: Jüchen (zwischen Mönchengladbach, Neuss, Grevenbroich)
Anfahrt: Von der A 46 Neuss / Aachen über die AB-Anschlussstelle Grevenbroich-Kapellen in wenigen Minuten zu erreichen.
Öffnungszeiten: Mo. Ruhetag, Die.-So. 10:00 - 17:00 h Winter / Sommer 18:00 h
Eintritt: Tagesticket € 8,00
Internet: www.stiftung-schloss-dyck.de/schloss-und-park/die-stiftung.html

Schloss Dyck ist eines der kulturhistorisch bedeutendsten Wasserschlösser des Rheinlandes. Seine Geschichte ist seit dem Jahr 1094 belegt, als „Hermannus de Dicco“ in einer Urkunde des Erzbischofs zu Köln Erwähnung findet. Man wandelt im Schloßpark unter alten, aus aller Welt zusammengetragenen Baumbeständen und durch zu jeder Jahreszeit blühende abwechslungsreiche Blumenrabatten. Eine Schloßbesichtigung ist auch sehr informativ und interessant. Es gibt Ausstellungen und Schloßkonzerte.



Quelle - Foto und Text:
<https://verliebtinkoeln.com/ausflugstipp-im-koelner-umland-besucherbergwerk-silberhardt-in-windeck-zeigt-vergessene-welt-unter-der-erde/>

Ausflugstipp im Kölner Umland:

Besucherbergwerk Silberhardt in Windeck

zeigt eine vergessene Welt unter der Erde

Wo: Windeck-Öttershagen, Bergwerk Silberhardt
Öffnungszeiten: täglich zwischen 11:00 - 17:00 h
Eintritt: Erwachsene € 7,00
Internet: <https://verliebtinkoeln.com/ausflugstipp-im-koelner-umland-besucherbergwerk-silberhardt-in-windeck-zeigt-vergessene-welt-unter-der-erde/>
 oder: <https://www.grube-silberhardt.de/>

Bergwerke verbindet man ja eigentlich mit dem Ruhrgebiet. In Windeck-Öttershagen (Rhein-Sieg-Kreis) gibt es mit dem Bergwerk Silberhardt eine Anlage, die man seit Jahren auch besuchen kann. (Foto: Sven Eisenbach)

Bergwerke sind nicht ungewöhnlich für das Bergische Land: Hintergrund ist der Abbau von Erzen, der im Bergischen Land über viele Jahrhunderte betrieben wurde.

Seit 1997 wurde damit begonnen, das Bergwerk unter großem ehrenamtlichem Engagement und mit Hilfe lokaler Sponsoren so zu gestalten, dass es für die Öffentlichkeit wieder zugänglich ist. Die gesamte Anlage wird mit rund 5000 ehrenamtlichen Arbeitsstunden pro Jahr betrieben. „Fachkundige Führer begleiten Besuchergruppen in die Stollen und Schächte, erläutern die Geschichte der Grube, die Grubenteile, die Arbeitsweise, Werkzeuge und Mineralien“, heißt es auf der Homepage des Besucherbergwerkes.



Quelle - Foto und Text:
<https://verliebtinkoeln.com/rhein-ufer-koeln-ausflugstipps-und-highlights/>

8 versteckte Highlights für einen Ausflug am Rheinufer in Köln

Wo: von der Hohenzollernbrücke bis Weiss
Internet: <https://verliebtinkoeln.com/rhein-ufer-koeln-ausflugstipps-und-highlights/>

Mit dem Fahrrad sind wir das Rheinufer linksrheinisch von der Hohenzollernbrücke bis nach Weiss abgefahren, haben mit der Fähre nach Porz übergesetzt und sind rechtsrheinisch von Zündorf bis zur Zoobrücke gefahren.

Ein herrlicher Ausflug und ganz in der Nähe!

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 **42,00 €/Quartal (14,00 € 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, Alice Gneipelt

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! (Kontakt Daten siehe Seite 39 - Impressum)

Leserbriefkasten

"Ihre Meinung ist gefragt!"

(Das Fach "Redaktionsteam" befindet sich im Raum hinter dem Fotokopierer)



Liebe Leserinnen, liebe Leser, wir freuen uns über Ihre Meinungen und Kommentare zu unseren Beiträgen, denn wir möchten wissen, was hat Ihnen gefallen oder auch nicht, was hat Sie gerührt bzw. berührt und motiviert, sich hier mit Lob oder Kritik einzubringen. *Bitte dazu angeben: Ausgabe, Artikel und Name des Redaktionsmitgliedes.*



Oder vielleicht möchten Sie zu dem einen oder anderen Thema auch mit einer kurzen Geschichte aus Ihrem Leben beitragen, um ein lebendiges Miteinander zu gestalten.

Jeder Brief wird beantwortet, doch haben Sie Verständnis dafür, dass nur eine kleine Auswahl Ihrer Leserbriefe veröffentlicht werden kann.

In diesem Sinne: "Es gibt nix GUTES außer man TUT es!"

Das wusste schon Erich Kästner.

Herzlich, Ihr KSG-Redaktions-Team

Leserbriefe

Viele unserer Mitglieder, die am Spaziergang durch das Agnesviertel teilgenommen haben, bedanken sich für die neue Angebotsreihe in der KSG. Sie waren begeistert und meinten teilweise:

"Jetzt lebe ich schon so lange in Köln, aber dieses interessante Viertel kannte ich lange nicht in diesen Einzelheiten." An dieser Stelle auch ein herzliches Dankeschön an den Städteführer Günter Leitner.

Für weitere Stadtpaziergänge und Kulturreisen wurde sich schon wieder angemeldet.

Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 32

Ausgabe 03 / 2022

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

Schatzmeisterin: Alice Gneipelt

Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

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

KSG aktuell

Juli, August, September 2022



Im Forstbotanischen Garten in Rodenkirchen - bunte Vielfalt der Rhododendren
Es finden regelmäßige Führungen statt: <https://www.stadt-koeln.de/artikel/05258/index.html>
Fotos: I.P.