

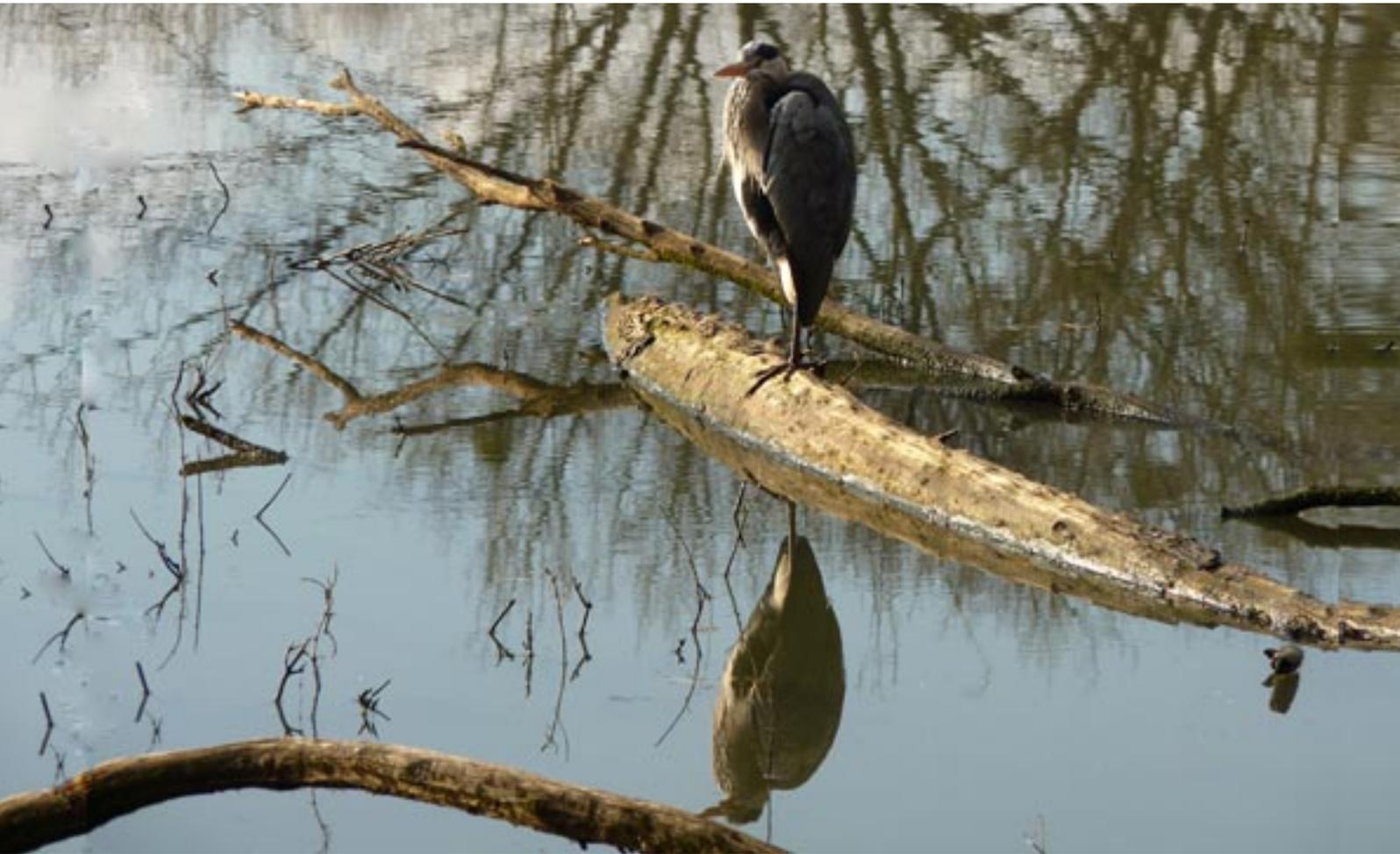


**Kölner Senioren
Gemeinschaft**
FÜR SPORT & FREIZEITGESTALTUNG E.V.

Januar, Februar, März 2022

KSG aktuell

mit Kurs- und Veranstaltungs- Programm



**Vieles ging nimmer,
doch wandern geht immer!**

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

Aus dem Verein

Editorial - Uta Schoser, Vorsitzende4
 Radio Köln, Interview Lothar Geisler / Uta Schoser....5
 Ergebnis Fragebogenaktion6
 Kölner Einblicke und Städtefahrten.....7
 Gemeinschaft gestalten - engagierte
 Nachbarschaft leben // Buch des Monats.....8
 Bridge / Philosophie.....9
 Switch(D)on / Seniorenwahl10
 Medizinisches Cannabis11
 Offener Stammtisch // Geschichten die das
 Leben schrieb12
 Wandern - Urdenbacher Kämpfe13

Geschichte Köln:

1700 Jahre jüdisches Leben in Köln.....14
 Uri Buri, Ein Fischkoch - ein Versöhner15
 Die Geschichte des Bayenturms16
 Als der Bayenturm zum Frauenturm wurde.....17

Kurse und Veranstaltungen.....18 - 27

Was ist los in Köln28

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: Englisch / Italienisch / Spanisch.....20
 PC & Smartphone.....20

Veranstaltungen.....21 - 23

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



Fotos: I.P.



Foto: M.G.

Wichtig!

Einzug des Mitgliedsbeitrags und der Kursgebühren

In den letzten beiden Jahren haben wir den Mitgliedsbeitrag und die Kursgebühren später im jeweiligen Quartal eingezogen als üblich. Das lag vor allem daran, dass wir nicht einschätzen konnten, ob unsere Kurse stattfinden dürfen und wie viele Einheiten wir in einem Quartal durchführen können.

Im kommenden Jahr wollen wir den Einzug wieder entsprechend unserer Beitragsordnung von 2018 vornehmen. Der Mitgliedsbeitrag wird im 1. Monat eines Quartals, die Kursgebühren werden im 2. Monat eines Quartals von Ihrem Konto abgebucht. Wenn Sie uns kein Sepa-Lastschriftmandat erteilen wollen und die Beträge überweisen oder bar bezahlen, werden wir pro Quartal eine Bearbeitungsgebühr von 5 Euro erheben (außer bei Jahresvorauszahlung).

Vorgesehene Einzugstermine 2022: Mitgliedsbeitrag: 17.01., 15.04., 15.07., 17.10.2022

Kursgebühren: 15.02., 16.05., 15.08., 15.11.2022

Wir schließen uns der Veröffentlichung des Magazins "KölnerLeben" an. Auch wir verzichten aus Gründen der besseren Lesbarkeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen. Sämtliche Personenbezeichnungen sind für alle Geschlechter gemeint.

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Ein Blick zurück - ein Blick nach vorn!

Wir hoffen, dass Sie unbeschadet an Leib und Seele ins Neue Jahr 2022 gekommen sind.

Rückblick 2021:

In dieser ersten Ausgabe der KSG aktuell des Jahres 2022 möchten wir Sie mitnehmen auf eine Zeitreise, zurück in das vergangene Jahr 2021, um Sie in Wort und mit bunten Bildern teilnehmen zu lassen an den zahlreichen Veranstaltungen, die trotz der angespannten Coronalage stattgefunden und unser Herz erfreut haben.

Um nur einige zu nennen, dürfen wir Sie auf das Interview in Radio Köln, welches unser Ehrenvorsitzender Lothar Geisler mit unserer Vorsitzenden Uta Schoser über den Neustart in der KSG führte, aufmerksam machen. Auszugsweise haben wir hier darüber berichtet. Großen Anklang fand die erste Buchlesung in unserem Literaturcafé. Das **„Buch des Monats“** stellte unser Mitglied Anne Kammen vor und erntete großen Beifall. In einer Switch(D)on-Digital-Veranstaltung, unter der Leitung von Dr. Klaus Zimmermann, interviewte er Dr. Martin Theisohn von der Seniorenvertretung Köln zu seiner Arbeit. Zeitlich fiel dieses Interview mit der **Wahl der Seniorenvertretung** in den Kölner Bezirken zusammen, zu der ich mich, als Ihre Redakteurin für den Bezirk Lindenthal aufstellen ließ, um die Belange unserer Generation gegenüber der Stadt Köln zu vertreten. Im November fand ein neues interessantes Wanderangebot großen Anklang: **Neu - Sonntags-Wandern** von dem hier von Frau Patet in Wort und Bild berichtet wird. Auch im Jahr 2022 wird dieses Angebot seine Fortsetzung finden.

Wir danken allen Beteiligten, die mit großartigem Engagement dies alles möglich machten!

Vorschau auf 2022:

Literaturveranstaltung: Wir freuen uns, dass unter der Leitung von Kamilla Bachtiosina auch in 2022 die interessante neue Literaturveranstaltung **„Geschichten die das Leben schrieb“** weitergeführt wird.

„Switch(D)on um 4“ wird am 01. und 04. Donnerstag -jetzt nachmittags um 16 Uhr - stattfinden und mit

einem hochinteressanten Thema zur Diskussion aufgerufen: „Tätig sein im dritten Lebensabschnitt“, moderiert von Lothar Geisler.

Schauen Sie in unsere erweiterten vielfältigen Kursangebote. Für jeden von Ihnen wird sicher etwas dabei sein, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Letztendlich können wir so unseren Alltag besser strukturieren, was gerade in Zeiten von Kontakteinschränkungen besonders wichtig sein dürfte.

Aus Zeitgeschehen in Köln berichten wir über die „Geschichte des Bayenturms“ und der besonderen Bedeutung für die Kölner Bürger, sowie über die Wandlung vom **Bayenturm zum Frauenturm**, als dort 1994 das feministische Archiv und Dokumentationszentrum einzog.

1700 Jahre jüdisches Leben in Köln wird Sie mit vielen, oft unbekanntem Einzelheiten hierzu überraschen. Dazu passend gibt es einen berührenden TV-Bericht über eine **israelisch / palästinensische Freundschaft**.

Wir hoffen, dass wir Sie mit diesem Überblick über Vergangenes und Zukünftiges in unserem Vereinsgeschehen neugierig gemacht haben, setzen auf eine rege Beteiligung sowie auf ein frohes Wiedersehen.

Es grüßt Sie ganz herzlich

Marion Gierlich



sowie alle Mitarbeiter*innen der KSG



M. Gierlich



I. Patet



Dr. Gerlinde
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!

Nichts ist beständiger als der Wandel!

Kaum zu glauben, dass ich nun schon mehr als ein Jahr für die KSG aktiv bin. „Wie schnell die Zeit vergeht“ oder „Drei Schritte vor, zwei zurück“ oder „Einer kommt einer geht“, alles Weisheiten, die nicht sehr originell sind, aber Lebensvorgänge sehr treffend beschreiben, so auch unser Vereinsleben.

Ehe man sichs versieht, ist die Zeit herum, ja, es war und ist viel los in unserer KSG. Die Fragebogenaktion hat dazu geführt, dass wir nun Städtetouren anbieten. Im kulturellen Bereich erweiterten Buchvorstellungen mit Lesung, kreative Schreibwerkstatt und spannende Vorträge unser Programm.

Bei der Erneuerung der Außenwerbung sind wir am Anfang in der Planung schnell vorangekommen, um nun einen neuen Anlauf über die Hausverwaltung zu starten. Immerhin besitzen wir schon eine eigene „Beach Flag“ mit freundlich gespendetem Gestell sowie schöne give aways, wie z. B. Postkarten und Kugelschreiber.

Inzwischen hat sich personell auch einiges bewegt. Um nur zwei Beispiele zu nennen: Angela Lübke ist von ihrem Amt als stellvertretende Vorsitzende zurückgetreten, übernimmt dafür aber dankenswerterweise ehrenamtlich unsere Mitgliederverwaltung sowie die Protokolle bei Vorstandssitzungen. Im Philosophiekurs haben wir den langjährigen Dozenten Hans Wolfgang

Weber verabschiedet, dafür begrüßen wir Gerhard Nurtsch als Nachfolger für den Dienstagskurs und Michael Pein für zusätzlich geplante Angebote bei den Philosophen.

Die vergangenen Monate waren coronabedingt für uns alle eine besondere Herausforderung, auch für die Mitarbeitenden in der KSG, die sich vor allem im Kursbetrieb immer wieder neuen Nachfragen stellen mussten. Wir haben es bisher gut gemeistert und sind dankbar für die Bereitschaft von allen zu flexiblen Lösungen.

Was mich ganz besonders freut, ist die Wiederbelebung unseres Stammtischs unter der Leitung von Anne Beichle, immer am 1. Dienstag eines Monats von 18:00-20:00 Uhr im Uni-Center. Unsere Cafeteria ist dann für einen kleinen Imbiss und Getränke schön vorbereitet. In gemütlicher Atmosphäre entwickeln sich anregende und erfreuliche Gespräche. Kommen Sie doch einfach mal vorbei und genießen einen geselligen Feierabend in der KSG. So oft ich kann, werde ich dabei sein - und das gilt auch für unser gesamtes Vorstandsteam -, es wird zumindest einer von uns dazukommen.

Es grüßt Sie sehr herzlich zum neuen Jahr 2022,

Uta Schoser



auf 107,1 MHz

KSG-Ehrenvorsitzender, Lothar Geisler interviewt unsere Vorsitzende, Uta Schoser über die Neuaufstellung 2021 in der KSG

In der Anmoderation zur Sendung über den Neustart unserer KSG, nach der zweiten Corona-Welle, verwies Lothar Geisler auf das nun schon über vierzigjährige Bestehen des Vereins.

2020 und 2021 habe Corona auch bei uns seine Spuren hinterlassen und das Vereinsleben zurückgefahren. 2021 wurde glücklicher-

weise ein neuer Vorstand und ein großes Team aus Beisitzenden gefunden.

Die 1. Vorsitzende Frau Uta Schoser wagte mit viel Engagement einen Neuanfang und begeisterte mit ihrem Elan unsere Mitglieder. Auf die Frage nach ihren Erwartungen für unseren Verein sagte sie:

Sie sehe es als große Chance, mit den vielen erfahrenen Mitarbeitern eine gute Kooperation einzugehen, um das Vereinsleben mit vielen neuen Veranstaltungen wieder hochzufahren und um neue Mitglieder ab 50 plus werben zu können.

Schließlich gebe es bald die Generation der sog. Babyboomer, zu der sie ja selber auch gehöre, die in einem Verein, wie dem der KSG, Anregungen zur Freizeitgestaltung finden könne.

Um mit der Zeit zu gehen, sei in diesem Jahr auch ein ZOOM-Meeting installiert worden, (Switch (D)on, wo Dr. Klaus Zimmermann sich viel Mühe gegeben habe, Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, im Rahmen eines Interviews, vorzustellen. Das wäre allerdings im Moment von den älteren Mitgliedern nur zögerlich angenommen worden. Es laufen allerdings kostenlose Info-Veranstaltungen.

Zusätzlich sei eine Fragebogen-Aktion gestartet, in dem die Mitglieder ankreuzen konnten, welche Kurse, Veranstaltungen etc. sie bevorzugen würden. Die Auswertung laufe noch, doch es kristallisiere sich



heraus, dass Kunst, Kultur, Städtewanderungen und ähnliches bevorzugt würden.

Wir sind breit aufgestellt, so Frau Schoser, Lesungen, Ausstellungen, Stammtisch als Ideenschmiede. Unser Bridgeclub mit Turnieren unter neuer Leitung wird auch von Nichtmitgliedern sehr geschätzt. Unsere großen, licht-

durchfluteten Räume mit einer Bühne und einem Vortragsraum, in dem auch Konzerte stattfinden, laden ein, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Zusätzlich gäbe es ja auch noch Pendancen in Köln-Ehrenfeld und Porz.

Alle Informationen können in unserem Vereinsmagazin "KSG aktuell", das von Frau Gierlich und Patet gestaltet würde, nachgelesen werden. Dieses würde an unsere Mitglieder kostenlos abgegeben und zu Werbezwecken auch kostenlos verteilt.

Herr Geisler wünschte Frau Schoser und der gesamten KSG alles Gute und verwies noch auf unseren ausführlichen Internetauftritt unter: www.koelner-senioren.de

Zusätzlich sind wir auch in der **Ehrenamtsbörse der Stadt Köln** im Internet zu finden.

Gastbeitrag: Lothar Geisler

??

??

!!

Ergebnis Fragebogenaktion

Um die Wünsche und Anregungen unserer Mitglieder zu erfassen, hat der neue Vorstand eine Mitgliederbefragung gestartet, die auf erfreuliche Resonanz gestoßen ist. Die Fragebögen wurden verschickt und in der Geschäftsstelle ausgelegt. 62 Fragebögen sind zurückgekommen und von Frau Lübke ausgewertet worden.

Dabei wurde zum einen eine große Zufriedenheit mit unseren Kursangeboten bekundet: Fast 80% der Bewertungen entfielen auf die Noten „sehr gut“ oder „gut“.

Zum anderen ergab die Befragung wichtige Hinweise auf zusätzliche Veranstaltungen. Städtefahrten wünschten sich 22 Mitglieder. Auch Stadtspaziergänge in Köln (20 Stimmen) Erkundungen und Besichtigungen Kölner Einrichtungen (15 Stimmen), Theater/Kabarett (13 Stimmen), Wanderungen, Literatur und Städtereisen (jeweils 10 Stimmen), Filmangebote (8 Stimmen) und Online-Veranstaltungen wurden ange-regt. 8 Mitglieder sprachen sich für eine Einführung in die Bedienung eines Computers bzw. Smartphones aus.

Der Vorstand hat bereits erste Schritte eingeleitet. So werden neben den in diesem Heft benannten Unternehmungen von Dialog-Reisen Köln, die zum Selbstkostenpreis angeboten werden, in Zukunft auch regelmäßige Filmnachmittage stattfinden. Com-

KSG: Mitgliederbefragung Stand 25.10.21			Auswertung	Nr.	1-62	
m/w		männl.	weibl.			
	62	12	43			
Alter	unter 60:	60-70	70-80	ü. 80	ü. 90	
	3	10	22	19	2	
Zufriedenheit mit Kursangeboten (Note 1-6)		1	2	3	4	5 6
Anzahl		14	23	6	2	12
Interesse an Kursen/Veranstaltungen Aus dem Bereich SPORT/GESUNDHEIT			Anzahl:			
Gesundheit (Ernährg. i. Alter)			8			
Wanderungen						
Fahrrad			1			
Aus dem Bereich Bildung						
Englisch			1			
Spanisch			1			
Französisch			1			
Niederländisch			1			
Philosophie			4			
Gedächtnistraining			1			
Aus dem Bereich KULTUR + KREATIVITÄT						
Film			8			
Literatur						
Schreibwerkstatt			3			
Theater /Kabarett						
Textiles Gestalten			3			
Digitale Fotografie u. Bildbearbeitg.			7			
Stadtspaziergänge Köln						
Erkundungen/Besichtigungen Kölner Einrichtungen etc.						
Städtefahrten						
Studienreisen						
Aus dem Bereich GESELLIGKEIT						
Musik und Tanz			8			
Chor			4			
Feiern + Feste			6			
Gesprächskreise:						
Politik			4			
Klimaschutz / Naturschutz			4			
Kommunikation + Konfliktbewältigung			3			
Spiritualität			1			
Spiele: Doppelkopf			2			
Teilnahme an Online-Veranstaltungen			5			
Einführung zur Bedienung eines Computers bzw. eines Smartphones			17			
Datei: "Statistik Mitgliederbefragung 2021.xls"						

puter- und Smartphone-kurse finden Sie bereits in unserem Angebot. Zudem wird unser Onlineangebot **Switch-(D)on am 20. Januar 2022** zu einer neuen Tageszeit, nachmittags um 16.00 Uhr, weitergeführt. Erstes Thema im neuen Jahr: „Eine Plauderstunde mit unserem Ehrenvorsitzenden Lothar Geisler“.

Weitere Angebote sind in Planung. Wir freuen uns auch weiterhin auf Ihre Vorschläge und Ihre Kritik!

Klaus Zimmermann



Kölner Einblicke und Städtefahrten

... speziell für unsere Mitglieder!

Bei unserer Mitgliederbefragung wurden insbesondere Stadterkundungen und Städtefahrten nachgefragt. Speziell für die Kölner Seniorengemeinschaft (KSG) bietet Dialog-Reisen Köln solche Angebote ab 2022 zum Sonderpreis an.

Alle Angebote mit genauem Programm sowie weitere Reisen unter: www.dialog-reisen.koeln

Auskunft: Dr. Klaus Zimmermann (Mobil 0162 2325835, E-Mail: klaus.zimmermann@koelner-senioren.de) oder im Büro der KSG



Angebot Nr. 22-1

Stadtspaziergang durch das Agnesviertel mit dem bekannten und beliebten Stadtführer Günter Leitner.

Anschließend gemütliches Beisammensein im Brauhaus Stüsser

Mittwoch, 04. Mai 2022, 16.00 Uhr

Treffpunkt: vor der Agneskirche

Teilnehmerbeitrag: 8,- € (für Nichtmitglieder: 12,- €)



Angebot Nr. 22-2

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

Mittwoch, 07. Sept. 2022, Abfahrt: 10.00 Uhr, Bahnhof K.-Süd

Teilnehmerbeitrag für Fahrt, Führungen, Kaffee und Kuchen

25,- € (für Nichtmitglieder: 30,- €)

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. 22-1 Nr. 22-2

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:

Datum

Unterschrift

*Nichtzutreffendes bitte streichen!

Gemeinschaft gestalten – engagierte Nachbarschaft leben

Erfolgreiche Bewerbung der KSG am NRW-Förderprogramm
»2.000 x 1.000 Euro für das Engagement«



Gemeinschaft gestalten –
engagierte Nachbarschaft leben

Erfolgreiche Bewerbung der KSG am NRW-Förderprogramm »2.000 x 1.000 Euro für das Engagement«

Die Landesregierung hat in diesem Jahr erste Maßnahmen zur Umsetzung ihrer Engagementstrategie gestartet. Hierzu gehört auch das neue Förderprogramm »2.000 x 1.000 Euro für das Engagement«, das im Jahr 2021 das Schwerpunktthema »Gemeinschaft gestalten – engagierte Nachbarschaft leben« hat. Die KSG hat sich hierfür mit Erfolg beworben. Wesentlicher Bestandteil der Bewerbung war die neue Veranstaltungsreihe „**Buch des Monats**“, die Ende Oktober startete und als Auftaktveranstaltung für verschiedene künftige Aktivitäten dient, um die niederschweligen Angebote der KSG insbesondere auch am Wochenende zu erweitern. Teil der Bewer-

bung waren auch die Gastlesungen, etwa zum Advent mit dem **Künstler und Galeristen Hubert Wichelmann**. Damit wird die Attraktivität des Standortes ausgebaut, um zur lebendigen Gestaltung der nachbarschaftlichen Gemeinschaft mit Bürgerinnen und Bürgern in Klettenberg, Sülz und Lindenthal beizutragen. Rund sechs Millionen Menschen in Nordrhein-Westfalen engagieren sich ehrenamtlich und leisten damit einen unverzichtbaren Beitrag für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft. Die NRW-Landesregierung hat das Ziel, diese Menschen mit ihren Organisationen und Initiativen zu unterstützen und die Rahmenbedingungen für ihr Engagement zu verbessern. Das Förderprogramm »2.000 x 1.000 Euro für das Engagement« ist ein Ergebnis der Engagementstrategie für das Land Nordrhein-Westfalen.

Dr. Martin Schoser

Buch des Monats!

Unsere neue Veranstaltungsreihe, wo Frau Anne Kammen jeweils an einem ausgesuchten Sonntag ein "Buch des Monats" vorstellt, weckte großes Interesse, nicht nur bei unseren Mitgliedern.



Am 24. Oktober war es soweit! **Anne Kammen** las

aus dem aktuell erschienenen Roman von **Juli Zeh - "Über Menschen"** und **erntete viel Beifall unter den zahlreich erschienen Gästen**.

Anschließend gab es bei einer Tasse Kaffee eine lebhaftige Diskussion, nicht nur über den Inhalt des Buches. Ein reges Miteinander in diesen grauen Zeiten; Dackel "Fritzi" auch zu gefallen, und wir schon auf die nächste Veranstaltung. Nach reiflicher Überlegung und in Anbetracht der pandemischen Lage wird die nächste Lesung in den Januar des neuen Jahres verlegt. **Termin bitte im Büro der KSG erfragen.**



Verlegung der Gast-Lesung von Hubert Wichelmann zum Advent!

Aus den gleichen Gründen wird auch die Gast-Lesung von Hubert Wichelmann auf das 2. Quartal 2022 verlegt.

Dann wird es eben keine Lesung mehr "zum Advent" sondern eine Lesung für die "ganze Familie".

Bridge

Die KSG ist Mitglied im Deutschen-Bridge-Verband



Die Bridgegruppe ist eine Abteilung in der Kölner Seniorengemeinschaft e.V. und Mitglied im Deutschen Bridgeverband. Wir veranstalten regelmäßig Bridgeturniere und vergeben Clubpunkte.

Spieltag ist Donnerstag, 10:00 h - ca. 13:00 h

Falls es dazu Änderungen gibt, finden Sie diese auf unserer Internetseite: koelner-senioren.de unter der Rubrik „Aktuelles“. Auch können Sie wieder, wie gewohnt, Ihre Spielergebnisse auf unserer Internetseite einsehen. Bridge ist spannend und anspruchsvoll. Jederzeit begrüßen wir gerne weitere Interessenten, die Spaß an diesem Spiel haben.



Wir bedanken uns recht herzlich bei Frau **Jasna Müller- Stanicic**, die vor über 15 Jahren die Bridgeabteilung in der KSG aufgebaut und verantwortungsbewusst und zuverlässig geleitet hat. Auch hat sie in diversen Kursen vielen Neulingen das

Bridgespielen beigebracht und ihre Begeisterung für das Spiel weitergegeben.

Nun gibt sie den Staffelstab weiter an Herrn **Detlev Heyn**, der ab sofort die Leitung der Bridgeabteilung übernimmt und in die großen Fußstapfen von Frau Jasna Müller- Stanicic tritt. Als ebenfalls langjähriges Mitglied der Abteilung wird er dies sicher meisterlich lösen. Wir freuen uns sehr, Jasna weiterhin als



Spielerin begrüßen zu dürfen.

Allen Teilnehmenden wünschen wir weiterhin viel Freude und Erfolg an diesem geistreichen, tollen Spiel, und dass Sie viele Turniere gewinnen.



Philosophie



Zum Jahresende mussten wir uns auch mit wehmütigem Herzen von unserem langjährigen Philosophiekursleiter Herrn **Hans Wolfgang Weber** verabschieden. Fast 25 Jahre hat er in seinem Gesprächskreis die TeilnehmerInnen er-

muntert, sich mit wesentlichen Fragen des Lebens zu beschäftigen und eigene Gedanken dazu zu finden und zu formulieren. Was ist Leben? Was ist Glück? Was ist der Sinn des Lebens? Wie sollen wir handeln? Darüber hinaus hat er ihnen die großen Denker und ihre Antworten von der griechischen Antike bis in die Gegenwart nahegebracht. Aristoteles, Platon, Sokrates, Galilei, Nietzsche, Kant, Marx, Schopenhauer bis zu Richard David Precht – keiner wurde ausgelassen.

Nun beginnt sein Rentenalter, seine frei verfügbare Zeit, die er in vollen Zügen genießen soll.

Wir bedanken uns recht herzlich für seine engagierte, verbindliche und zuverlässige Leitung des Philosophiekreises und wünschen ihm alles erdenklich Gute. Herr Weber, sollte Ihnen die Zeit dennoch mal zu lang werden oder Sie sich weiterbilden wollen, Sie wissen, wo Sie uns finden. Sie sind jederzeit herzlich willkommen!

Ein Abschied bringt oft einen Anfang. Begrüßen möchten wir recht herzlich seinen Nachfolger, Herrn **Gerhard Nurtsch**, der ab Januar den Kurs übernimmt und im Sinne von Herrn Weber weiterführt. Sicher wird Herr Nurtsch seine eigenen Akzente, Antworten und Methoden für die großen Fragen dieser Welt vermitteln und gemeinsam mit den Teilnehmer*innen die große Reise fortführen. Wir freuen uns sehr und sagen: Herzlich willkommen, Herr Nurtsch!

“Switch(D)on um 11” KSG digital im Jahr 2021

Warum gibt es Seniorenvertreter*innen?



Am 07.10.2021 war Dr. Martin Theisohn, Sprecher der Seniorenvertretung der Stadt Köln, zu diesem aktuellen Thema von Dr. Klaus Zimmermann in unserem ZOOM-Meeting geladen. Die Seniorenvertretung vertritt die Interessen aller älterer Menschen in Gesellschaft und Politik.

So erfuhren wir vorab von Dr. Theisohn schon einmal etwas über die wichtigen Aufgaben, die ehrenamtlich arbeitende Seniorenvertreter*innen zum Wohle der Senioren in unserer Stadt leisten. 250.000 Wahlberechtigte waren aufgerufen, ihre Stimme bis zum 22.11.2021 per Briefwahl abzugeben.



Auch ich, als ihre Redakteurin hatte mich für den Stadtbezirk 3 (Köln-Lindenthal) beworben. Leider hatte ich nicht alle erforderlichen Stimmen erlangt und wurde auf eine Ersatzbank gelistet. Ich danke aber herzlich allen Mitgliedern der KSG, Freunden, Bekannten und unbekanntem Unterstützern für ihre Wahlhilfe!



Zurück zum Interview mit Dr. Theisohn:

Dr. Theisohn, studierter Mediziner, ist seit 2006 Seniorenvertreter für den Bezirk Köln-Kalk, seit 2017 im Landesausschuss, seit 2018 Sprecher der Stadt Köln und seit 2019 als Fachbeirat für Gesundheit und Pflege. Ein Herzensthema für ihn!

Frage: Was machen die Seniorenvertreter*innen in ihren Kölner Bezirken?

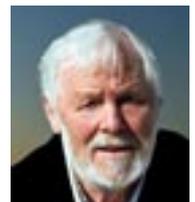
Dr. Theisohn: 5 - 6 gewählte Vertreter*innen treffen sich einmal im Monat zu einer Stadtbezirkskonferenz in ihren zuständigen Bezirksrathäusern und erörtern die Probleme, um sie dann im Kölner Rat zur Diskussion zu stellen. Themen wie: offene Altenarbeit, Seniorenberatung, Koordination in den Seniorennetzwerken werden erörtert und nach Lösungen bzw. Verbesserungen gesucht. Wohnen im Alter, medizinische Versorgung und Pflege, Mobilität und Sicherheit mit Unterstützung der Polizei werden angesprochen. Auch die zunehmende Altersarmut ist ein Thema. Hier findet zweimal im Monat in den jeweiligen Bezirksrathäusern eine telefonische Beratung statt.

Informationen zu den jeweiligen Bezirks-Rathäusern: Stadtmagazin **KölnerLeben** kann kostenlos abonniert werden unter www.koelnerleben.koeln

Wir dankten Dr. Theisohn für die interessanten Details aufgrund seiner persönlichen Erfahrungen, sowie sein großes, ehrenamtliches Engagement!
Red. Marion Gierlich

“Switch(D)on um 4” KSG digital im Jahr 2022

Am 01. und 03. Donnerstag im Monat um 16:00 h haben alle Mitglieder (oder die es noch werden wollen und einmal zum “Schnuppern” dabei sein möchten) die Möglichkeit, sich von zu Hause aus per Videochat zu treffen und zu interessanten Themen auszutauschen und Neues zu erfahren.



Do. 20.01.2022, 16:00 - 17:30 h, Zoom-Konferenz

Thema: Vom Hobby bis zum Ehrenamt -Tätig sein im dritten Lebensabschnitt- mit unserem Ehrenmitglied Lothar Geisler

Wir wollen keine Ratschläge geben, was man alles tun könnte, sondern zur Einführung lediglich darauf hinweisen, wie wichtig es ist, auch nach dem Arbeitsleben aktiv zu bleiben. Danach sollen die Teilnehmer berichten, wie sie ihr Leben nach dem Beruf oder überhaupt im Alter bisher gestaltet haben.

Wichtig ist aber auch, darauf zu verweisen, dass es auch beim schönsten Hobby, oder auch bei einem freudemachenden Ehrenamt, noch einmal eine Zeit danach geben kann. Auch darüber sollte man sich rechtzeitig Gedanken machen, um möglichst lange selbstbestimmt zu bleiben.

Ob wir dabei mit einem Meeting durchkommen, werden wir sehen. Vielleicht sogar Stoff für ein weiteres Meeting.

Uns ist wichtig, dass möglichst alle Teilnehmenden zu Wort kommen.

Liebe Freunde der KSG: schalten Sie sich zu, es wird spannend!

Organisation und Leitung aller Veranstaltungen: Dr. Klaus Zimmermann

Sie benötigen nur einen PC oder ein Smartphone. Ein spezielles Programm muss nicht installiert werden. Die Einwahlcodes erhalten Sie per E-Mail oder fragen Sie unsere Geschäftsstelle.

Haben Sie Mut dabei zu sein! Wir freuen uns auf Sie!

Eine Schritt für Schritt Erklärung für das Zoom-Meeting ist auf unserer Homepage eingestellt:
www.koelner-senioren.de

Medizinisches Cannabis

Inhaltsstoffe, Wirkung, Anwendung

Von der Heilpflanze zur kriminalisierten Droge und wieder zurück zur Heilpflanze!

Der uns bekannte Dr. Simon Schmid hatte am 21.10.2021 zu einer Informations-Veranstaltung eingeladen; zu einem Thema, das die Menschen gerade in dieser Zeit besonders interessiert. Medizinischer Cannabis: wann wird er eingesetzt, wie weit ist die Forschung? Prävention zur Steigerung des Immunsystems? Behandlungsmöglichkeiten von Krebs, Einsatz in der Schmerztherapie.

Geladen waren der Niederländer Professor Dr. Robert Gorter und der Leiter einer Selbsthilfegruppe, Herr Jan Elsner, der u.a. mit einer Schmerzlinik in Köln zusammenarbeitet.

Prof. Dr. Gorter arbeitet seit Jahrzehnten in der Forschung zum Einsatz von klinischem Cannabis.

U.a. veröffentlichte er erfolgreich in Amsterdam und in San Francisco zahlreiche Studien, in denen es um die Bekämpfung verschiedener Krebsarten geht. Auch als Ersatz für Methadon in der Suchtbekämpfung kommt das medizinische Cannabis zum Einsatz. Für Patient*innen in Deutschland gilt seit 2017, dass sie bei entsprechender Indikation medizinisches Cannabis vom Arzt verschrieben und per Rezept in deutschen Apotheken erhalten können. Erfolgreich senkt es den Augeninnendruck bei dem grünen Star (Glaukom). Besonders wirksam ist es in der Schmerztherapie und wird auch in Schmerzkliniken zur Behandlung eingesetzt.



v.l.: Marion Gierlich, Jan Elsner, Prof. Dr. Robert Gorter, Dr. Simon Schmid

zielle Cannabinoide aus der Hanfpflanze extrahiert und können so an die körpereigenen Rezeptoren andocken.

Warum ist es so wichtig, die **Hanfpflanze** zu "**Decarboxylieren?**" Die **rohe Hanfpflanze** enthält so gut wie keine psychoaktiven Substanzen.

Die Decarboxylierung ist ein notwendiger Vorgang bei der Gewinnung von CBD-Öl. Erst durch "**Erhitzen**" werden die in der Pflanze enthaltenen Säureformen in ihre aktive Form umgewandelt. Aus der Vorstufe entsteht dann CBD, welches in hochkonzentrierter Form auf Rezept in flüssiger Form in Apotheken erhältlich ist.

Zusammenfassend hat also so aufbereitetes Cannabis ein komplexes, breites Wirkspektrum, welches oral in flüssiger Form oder durch

verdampfen seine heilsame Wirkung entfalten kann. Entzündliche Prozesse können gestoppt werden und in der Schmerzbehandlung von Krebspatienten u.a. erfolgreich eingesetzt werden.

Seit 2006 behandelt Prof. Dr. Gorter nach dem **Kölner Modell**, im Rahmen der klassischen onkologischen Behandlung, Krebspatienten, die ergänzend zu chirurgischen Eingriffen oder begleitend zur Chemotherapie, eine sog. Hyperthermie-Überwärmung des Körpers, welcher, wie bei der Verabreichung mit CBD, eine starke Immunabwehr in Gang setzt.

Wichtig ist zu erwähnen: "**Alternative und Schulmedizin arbeiten Hand in Hand!**"

Der zweite geladene Referent, Herr Jan Elsner, einer der Initiatoren der Selbsthilfegruppe "Cannabis als Medizin Köln / Rheinland" arbeitet u.a. hier in Köln mit einer Schmerzlinik zusammen. **Medizinisches Cannabis wird erfolgreich zur Schmerzlinderung** eingesetzt. Die psychoaktive Substanz von Cannabis verändert die Wahrnehmung und dämpft somit das Schmerzempfinden.

Wir hätten noch stundenlang zuhören können. Nach dem Vortrag ergab sich eine spannende Diskussion.

Wenn Sie mehr über den Einsatz von medizinischem Cannabis erfahren wollen, so besuchen Sie die Seite von Prof. Dr. Robert Gorter-Forschung:

www.gorter-model.org/DE/about-us/

Ebenfalls zu empfehlen: Herr Jan Elsner, Selbsthilfegruppe / Schmerztherapie mit Cannabis:

www.cannabis-selbsthilfe.de

Wichtig: Wir distanzieren uns ausdrücklich von Themen die mit der medizinischen Nutzung von Cannabis nichts zu tun haben.

Von der Heilpflanze zur kriminalisierten Droge und wieder zur Heilpflanze!

Mit Erstaunen erfuhren wir, dass schon Hildegard von Bingen Cannabis als Heilmittel einsetzte.

Was ist also heute medizinischer Cannabis (CBD)? Unsere Vorbehalte lösten sich im wahrsten Sinne des Wortes in Rauch auf. Schwebte uns doch nur das Bild von einem Joint zwischen den Lippen vor Augen mit seiner berausenden Wirkung. Prof. Dr. Gorter erklärte uns, dass CBD ein isolierter Stoff aus der Cannabispflanze ist. Bei der Wirkungsweise von Hanfbestandteilen wird wiederholt auf das "**Endocannabinoid-System**" hingewiesen. Es übernimmt eine zentrale Rolle bei dem komplexen Wechselspiel zwischen den Pflanzenausüngen und dem Organismus. Erst 1992 ist ein Forschungsteam des "**Nationalinstitut Health**" auf das Endocannabinoid-System im menschlichen Körper gestoßen. Es stellt ein eigenes Morphin her und ähnelt der Wirkungsweise der Auszüge der Cannabispflanze. Im sog. Endocannabinoid-System (ESC) werden spe-

“Offener Stammtisch”

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



Am 07.12.2021 war es wieder soweit! Wir fanden einen schön und dekorativ gedeckten Tisch mit einigen Leckereien vor. Schnell kam man ins Gespräch. Auch unsere Vorsitzende, Uta Schoser und Kathrin Köhl waren mit von der Partie. In gemütlicher, lockerer Runde haben wir über viele Themen diskutiert. Nett geplaudert, viel gelacht - die Zeit verging sehr schnell. Wir würden uns freuen, wenn sich an dieser Runde noch mehr Mitglieder und Freunde beteiligen.



Geschichten, die das Leben schrieb!

Am 09.10.2021 konnte eine neue Literaturveranstaltung ins Leben gerufen werden. Talentierte jüngere und ältere Vortragsgäste trugen ihre Werke vor. Ganz gleich, ob in Form von Gedichten, Prosa, Kurzgeschichten, Fabeln oder bis hin zu musikalisch vertonten Texten. In dieser warmen Atmosphäre mit sprachlich und inhaltlich, anregenden Themen fand sich viel Raum für Austausch und spannende Dialoge. Generationsübergreifend kamen alle Gäste in den Genuss, in Literatur und Kultur einzutauchen und in realitätsbezogenen wie phantasievollen Welten zu schweben.

Kamilla Bachtiosina führte und moderierte liebe-

voll durch den Abend und plant künftig, diese Gelegenheit des literarischen Austauschs regelmäßig ins Leben der KSG einzubringen. Seid dabei!



Infos / Einladung zur Veranstaltung:

Generationen sprechen Worte! Fühlen Sie sich eingeladen zu einem Abend der Poesie und des Dialogs. Mögen die Themen unterschiedlich sein, doch eins soll

sie vereinen - Das Leben!

Vortragsgäste sowie Musiker bringen ihre Beiträge und untermalen den Abend mit Worten und Klang. Auch Sie können den einen oder anderen lyrischen Ausschnitt des Lebens mitbringen und mit uns beim Open Mic („offene Bühne“) teilen.



Neu - Sonntags-Wandern

Auenlandschaft "Urdenbacher Kämpe"



Unsere neue **Wanderführerin, Ursula Starmanns**, führte uns am 28.11.2021 nach Düsseldorf in die Auenlandschaft "Urdenbacher Kämpe". Frohgemut begannen wir unsere Wanderung am Rhein entlang, gefolgt von großem Nilgänse-Orchester, bis zur Autofähre Richtung Zons.



Ab jetzt ändert sich die Landschaft. Knorrige Weiden,



Felder, Pappeln mit riesengroßen Mispel-"Nestern",



etwas matschige Wege begleiten uns.

Bald erreichen wir den Gutshof Haus Bürgel. Das ehemalige Römerkastell

blickt auf eine über 2.000jährige Geschichte zurück. Heute sind hier ein römisches Museum, eine biologische Station, eine Pferdezucht und Streuobstwiesen mit alten Apfelsorten untergebracht.

Seit 1989 ist Haus Bürgel Eigentum der NRW-Stiftung Naturschutz, Heimat- und



Kulturpflege. Der weitere Weg führt uns nun direkt in die wunderschöne Auenlandschaft. Die "Urdenbacher Kämpe" ist das größte Naturschutzgebiet

Düsseldorfs mit einer Größe von ca. 316 Hektar. Sie gehört zu den letzten nicht eingedeichten und somit noch regelmäßig überfluteten Auenlandschaften am Niederrhein.

Die Fläche wird von kleinen Bächen durchzogen, Pappeln, Weiden und andere Gehölze wachsen und vergehen. Alles ist naturbelassen und wird sich selbst überlassen. Für das "Stadtauge" eine unwirkliche aber faszinierende Landschaft. Rechts und links der Baumallee gibt es immer wieder neue Einblicke in den Auenwald. Bänke laden zum Verweilen, Lauschen und Träumen ein. Fischreiherr sieht man an jeder Ecke, was vermuten lässt, dass es in den Bächen einen reichgedeckten Tisch für sie gibt.

Und flugs, als wir diese Landschaft erreichten, tauchte die Sonne alles in ein herrlich warmes Licht.

Die ca. elf Kilometer in einer abwechslungsreichen Landschaft haben wir gut bewältigt. Die Zeit verging wie im Flug. Zum Schluss ließen wir im Restaurant "Zum alten Rhein" den Tag ausklingen.

Wir freuen uns schon auf unseren nächsten Ausflug am **Sonntag, 09.01.2022** in den Frankenforst.

...und natürlich auch auf unsere bewährten Wanderungen am **Donnerstag**. Schauen Sie doch einfach mal in unser Wanderprogramm (s. S. 21)

Text und Fotos: Ilse Patet



1700 Jahre Jüdisches Leben in Köln

Judentum in Köln: Die älteste jüdische Gemeinde nördlich der Alpen!

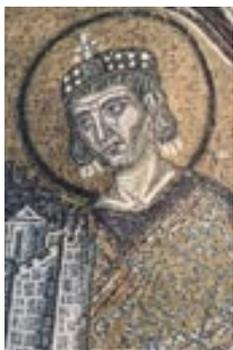
(imago stock&people)

2021 wurde das 1700-jährige Bestehen der jüdischen Gemeinschaft in Deutschland begangen. Als Nachweis für die Existenz einer jüdischen Gemeinde in Deutschland vor 1700 Jahren gilt ein Dekret vom 11. Dezember 321 des römischen Kaisers Konstantin, der die Befreiung der Juden von städtischen Ämtern in der Kurie, der Stadtverwaltung **Köln**, außer Kraft setzte. **Die jüdische Gemeinde in Köln gilt damit als die älteste nördlich der Alpen!** Somit ist das Jubiläum für Nordrhein-Westfalen von besonderer Bedeutung. Anlässlich des Jubiläums hat sich der Verein "321-2021: 1700 Jahre jüdisches Leben in Deutschland e.V." gegründet, der im Festjahr deutschlandweit Veranstaltungen und Projekte zur jüdischen Kultur und Geschichte fördert, selbst umsetzt und vom Land NRW finanziell unterstützt wird.

Wieso ist aber Köln von so besonderer Bedeutung? In einem Gastbeitrag von Prof. Werner Eck zum Thema: 1700 Jahre jüdisches Leben in Köln, im Stadtanzeiger vom 11./12. Dezember 2021 wurden die besonderen Umstände humorvoll geschildert, die wir in Auszügen hier wiedergeben:

Was machen Mitglieder eines **Stadtrats**, wenn sie ökonomisch nicht mehr in der Lage sind, ihre Verpflichtungen zu erfüllen? Sie suchen nach Mitteln, um die finanzielle Situation zu verbessern. Genau dies geschah im Jahr 321 n. Chr. in Köln. Die Ratsmitglieder schrieben an Kaiser Konstantin, er möge ihnen erlauben, jüdische Mitglieder in den Stadtrat zu berufen (bisher waren Juden von einer Amtspflicht befreit).

Sie waren erfolgreich. Am 11. Dezember 321, also vor 1700 Jahren, erließ der Kaiser ein Gesetz, mit dem er ihnen erlaubte, Juden in den Rat, die Kurie, zu kooptieren und damit in die **Verantwortung** für das Funktionieren der Stadt einzubeziehen! Schließlich wusste man aus Steuerunterlagen, dass in der Colonia jüdische Mitbürger lebten, die ein großes Vermögen besaßen, das sie für den Rat qualifizierte. Doch unerwartet lehnten die jüdischen Bürger ab und erklärten, dass sie aufgrund der Unvereinbarkeit mit ihren religiösen Riten auf ihre Befreiung von politischen Ämtern nicht verzichten wollten. So wandte sich der Kölner Rat erneut an Kaiser Konstantin, der dann beschloss, dass Juden



Bildquelle KSTA Prof. Werner Eck: Herausgeber Greven Verlag: Kölner Stadtgeschichte)

auch gegen ihren Willen, von einigen Ausnahmen abgesehen, in den Rat berufen werden sollen (das Stadtsäckel wurde also wieder gefüllt). **"Köln voran = Kölle alaaf!"**

Das eindrucksvolle jüdische Gebäude im heutigen Köln ist die wunderschöne, im romanischen Stil erbaute Synagoge in der Roonstraße. Sie wurde 1899 eingeweiht und ist das Zentrum der liberalen Gemeinde. Heute ist es die grösste orthodoxe jüdische Gemeinde. In der Pogromnacht 1938 zum Teil zerstört und im 2.



iStock / Gerd Harder

Weltkrieg von einer Fliegerbombe getroffen, wurde sie mit Hilfe des damaligen OB Konrad Adenauer 1959 wieder aufgebaut. Man wollte ein Zeichen in und außerhalb Deutschlands setzen, dass Juden wieder in Deutschland leben, bzw. leben können. Heute tanzen jüdische Gemeindemitglieder jedes Jahr zum Beginn von Chanukka, dem jüdischen Lichterfest im Dezember vor dem Rathaus und entzünden die 1. Kerze des achtarmigen Leuchters (der Shanukka).



Foto: LP

In Zeiten wachsender Intoleranz und antisemitischer Anfeindungen will eine Ausstellung im **Kunstmuseum des Erzbistums Köln, der Kolumba**, die Aspekte jüdischen Lebens, Geschichte und Kultur vergegenwärtigen.

"Eine historisch-ästhetische Annäherung!"

Geöffnet vom 15.09.2021 bis 15.08.2022

dl@kolumba.de Anmeldung: 0221 93 31 93 - 32

Marion Gierlich

Uri Buri: Ein Fischkoch - ein Versöhner

Israelisch / palästinensische Freundschaft



Uri Buri, der eigentlich mit Familienname Jeremias heißt, setzt sich seit mehr als 30 Jahren für das **"Miteinander der Religionen ein!"**

In einem bewegenden TV-Interview aus dem ARD-Studio Tel Aviv (Susanne Glass) im September 2021 erklärt Uri Buri, wie **Juden und Araber** zusammenleben und wie er persönlich an ein Miteinander in Liebe und Respekt glaubt.



Doch zurück zum Anfang der Geschichte:



Akko liegt im Norden Israels in der Bucht von Haifa - die Altstadt gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe. Bild: AFP

Seine Eltern waren aus Nazi-Deutschland geflohen. Deshalb spricht er fließend Deutsch.



Aufgewachsen ist er als Jude gemeinsam mit einem palästinensischen Mädchen, welches seine Eltern als Pflegekind aufgenommen hatten. Von klein auf prägten ihn der Wille nach Aussöhnung und gegenseitigem Respekt.

Und das in einer Region, in der viele nur das Trennende betonen, in der Gewalt und Hass an der Tagesordnung waren und noch sind.

Doch er sei von Haus aus ein unerschütterlicher Optimist, so Uri Buri im Interview.

Als junger Mann reiste er in einem VW-Bus durch ganz Europa und u.a. auch Afghanistan, um Erfahrungen zu sammeln.

Vor rund 30 Jahren kehrte er in seine Heimatstadt AKKO zurück und gründete dort in der historischen Altstadt mit ihrer spektakulären Festungsanlage ein Nobel-Fischerrestaurant gleichen Namens, das in ganz Israel bekannt war und auch von internationalen Touristen besucht wurde.



Das Besondere daran: Viele seiner Mitarbeiter, seiner Nachbarn und Freunde sind **Palästinenser!**

Im jüngsten Konflikt zwischen Israelis und Palästinensern war sein Restaurant eines der militärischen Ziele. Es brannte fast vollständig aus. Kein Zufall, so Experten, denn **der international bekannte Koch Uri Buri** stehe bekanntermaßen für **Versöhnung zwischen beiden Seiten!**

Aufgeben? Nein, das war keine Option für Uri Buri. Uri Buri kocht jetzt vorübergehend, bis sein Restau-



rant wieder aufgebaut wird, in einem **"POPUP"** Restaurant, in einem Industriegebiet zwischen Autohändlern. Junge Frauen und Männer werkeln in der Küche und hinterm Tresen. Sie sind **Muslime, Juden, Christen.** Mittendrin der Mann mit dem weißen Rauschbart, der jeden Raum mit seinem Charisma füllt. Seine Augen blitzen vor Lebenslust. Er begrüßt die ersten Gäste, religiöse, Kippa tragende Juden, daneben eine palästinensische Familie.

Sein Credo:

Man kann ohne Liebe und Respekt nicht zusammenleben!

Wir sind alle eine große Familie!

Marion Gierlich

Bildquelle: abfotografiert vom Bildschirm Bericht Phönix
September 2021

Die Geschichte des Bayenturms und was der Ausruf: "Kölle Alaaf" damit zu tun hat!

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

diesmal haben wir überlegt, welchen Beitrag wir unter der Rubrik: Geschichten aus KÖLN für die 1. Ausgabe 2022 in der KSG aktuell behandeln wollen.

Da fiel uns der Beitrag in den Medien ins Auge, wo am 26. August 2021 der Einzug des **"feministischen Archivs (FMT)** im Jahre 1994 gefeiert wurde.

Das Motto:

"Der Bayenturm wird zum Frauenturm!"

So wurden wir neugierig und tauchten tief in die Geschichte des Bayenturms ein, um dessen außerordentliche Bedeutung für die Kölner Bürger begreifen zu können.

Historie:

Der Bau des Bayenturms im 12./13. Jahrhundert, als Teil der größten und mächtigsten Stadtmauer Europas, mit all seinen Toren und Türmen, war mit seinen acht Kilometern Länge seinerzeit das imposanteste **"Wahrzeichen Kölns!"**

Als der seinerzeit amtierende Erzbischof Engelbert 1262 mit dem Bau der Stadtmauer die beiden Festungstürme, den Kunibertsturm und den Bayenturm zur militärischen Bischofs-Festung

mit dort stationierten Soldaten auszubauen begann, kam es zum bewaffneten Aufstand der Kölner Bürger. Nachdem sie die Tore alle im Fluge genommen hatten, stürmten die Kölner auch den

Bayenturm mit dem Schlachtruf: **"Köln voran!"** übersetzt: **"Kölle Alaaf!"**

So setzten Mitte des 13. Jahrhunderts die Kölner Bürger ihre **Unabhängigkeit** gegen den Erzbischof Engelbert durch, der damals geistlicher und weltlicher Herr der Stadt war, indem sie ihm das einträgliche Privileg des **Stapelrechts** streitig machten. Dies besagte, dass alle Waren, die auf dem Rhein vorbeigeschifft wurden, ausgeladen werden mussten. Diese Waren wurden drei Tage am Ufer gestapelt und zum Verkauf angeboten. Die Kölner hatten das **"Vorkaufsrecht"**, als Grundstein für hohe Einnahmen und florierenden Handel in den kommenden Jahrhunderten!



Copyright-Hinweis: Lelebici, Suzan / Rheinischer Verein für Denkmalpflege und Landschaftsschutz e.V., Fotograf/Urheber: Suzan Lelebici, Medientyp: Bild
Quelle: www.kuladig.de/Objektansicht/O-69794-20130716-2

Denn:

**"Wer den Bayenturm hatte,
hatte die Macht in der Stadt!"**

Als der Bayenturm zum Frauenturm wurde

Der Bayenturm war sechs Jahrhunderte lang das Wahrzeichen von Köln!

Seit 1994 ist das **feministische Archiv (FMT)** das **Herz des modernen Bayenturms!**

Es will die **Geschichte der Emanzipation von Frauen** sichern und vermitteln. Den Kampf gegen das "Vergessen" aufnehmen und die **Macht des Wissens** ausbauen.



In einer großen Einweihungsfeier übergab 1994 der damalige Oberbürgermeister Norbert Burger Alice Schwarzer symbolisch den **Goldenen Schlüssel zur Macht!** Ein Wehrturm wurde zum **Leuchtturm** für

Der Feminismus lebt!

Am 11./12. September 2021 wurden, coronabedingt, **vor dem Bayenturm "50 Jahre Frauenbewegung"** gefeiert!



Bei dieser eindrucksvollen Gedenkfeier debattierten **Drei Generationen** miteinander. **Die Pionierinnen**, deren **Töchter, Pragmatikerinnen** und **Intellektuelle**. Es gab **Lesungen** mit **feministischen Schlüsseltex-**ten, Führungen mit Alice Schwarzer und der ehemaligen Dombaumeisterin Barbara Schock-Werner sowie musikalische Unterhaltungen mit kölschen



Am 26.08.1994 feierte der FMT mit einem 3tägigen Kulturfestival seinen Einzug in den Bayenturm: mit Lesungen, Konzerten, Kabarett und Kunstinstallationen. Der Höhepunkt war die Uraufführung des Son-es-Lumière-Stücks "FrauenTurm, eine Licht-Text-Klang-Collage der New Yorker Komponistin Sorrel Hays und der Wiener Schriftstellerin Marlene Streeruwitz



Rockbands. Sie alle waren die mutigen **Vorreiterinnen** einer Bewegung, welche den Grundstein legte für die weiterführende Arbeit nachfolgender Generationen. Frauen, die für die Rechte von Frauen kämpfen, ob in der Politik, in Vereinen, im privaten Umfeld.

**"Frauen, es gibt immer noch viel zu tun!
Packen wir es an!"**

(Präsenzbibliothek: Mo - Fr. anmelden unter: info@frauenmediatum)
Besichtigungen und Führungen: anmelden unter 0221-931 88 10

Marion Gierlich

Quelle - Fotos: <https://frauenmediatum.de/veranstaltungen/eroeffnung-frauenmediatum-1994/>

Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

Preise für Kurse:			
Angebot	Gruppe	Mitglied	Nichtmitglied
Sport / Fitness / Gymnastik / Aquafitness / Yoga / Pilates / Gedächtnistraining / Sitzgymnastik /// Tischtennis = Nmgl 70 €	KG1	25,00 €	94,50 €
Sprachen/ Philosophie/ PC-Internet/ Smartphone/ Chor	KG2	40,00 €	94,50 €
Krieler Welle = Mgl. 65 €, Nmgl 130 € / Qi Gong	KG3	50,00 €	94,50 €
Bridge / Smartphone intensiv	KG4	75,00 €	120,00 €
Fit für 100	KG5	25,00 €	94,50 €
PC workshop / Smartphone workshop je Termin		4,00 €	10,00 €
Gebührenfreie Angebote der KSG-Mitglieder	KG0	0,00 €	jeder Kurs 94,50€

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

Kursgebühren: sind gestaffelt von KG0 bis KG5 und der Tabelle zu entnehmen, ebenfalls die für Nichtmitglieder.

Anmeldung: Ausfüllen des entsprechenden Formulars (erhältlich im Sekretariat der KSG) oder www.koelner-senioren.de.

Zahlungsweise: die Kursgebühren werden im zweiten Monat des Quartals eingezogen (keine Barzahlung).

Teilnahme: an mehreren Kursen - berechnet sich aus der Addition der Kursgebühren.

Wird ein Kurs im nächsten Quartal wieder angeboten, verlängert sich die Kursteilnahme automatisch.

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

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

Eine kostenlose Schnupperstunde ist in allen Kursen mit 10 Terminen möglich (Ausnahme: Krieler Welle).

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

Mitglieder der KSG erhalten ermäßigte Kursgebühren. Mitgliedsbeitrag für ein Quartal € 42,00

Gerne erhalten Sie weitere Informationen unter

0221 - 42 10 23 30 / E-Mail: info@koelner-senioren.de, Internet: www.koelner-senioren.de.

KSG Veranstaltungsprogramm Januar - März 2022

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

SPORT / FITNESS / GYMNASTIK

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Ta	von	bis	Preis/Mgl
330203	Gymnastik	Czieczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	10:00	11:00	25 €
330204	Gymnastik	Czieczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	11:00	12:00	25 €
010801	Outdoor Fitness - neu -	Wegelin-Küpper, Claudia	Uniwiesen/ Uni-Center	Mo	17:00	18:00	25 €
330107	Gymnastik	Blömer, Gerrit	Uni-Center	Di	09:30	10:30	25 €
410701	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	12:00	13:00	25 €
770701	Fit für 100	Czieczor, Ingrid	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	14:15	15:15	25 €
331301	Pilates - neu -	Klimpke, Hanna	Uni-Center	Mi	17:00	18:00	25 €
330501	Fit am Feierabend - neu -	Klimpke, Hanna	Uni-Center	Mi	18:00	19:00	25 €
771001	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Do	09:00	10:30	25 €
410203	Wirbelsäulen Gymnastik	Wegelin-Küpper, Claudia	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:45	10:45	25 €
330206	Fit u. Vital in den Tag	Czieczor, Ingrid	Uni-Center	Fr	10:00	11:00	25 €
330205	Fit u. Vital in den Tag	Czieczor, Ingrid	Uni-Center	Fr	11:00	12:00	25 €
770702	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	09:00	10:00	25 €
770704	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	10:15	11:15	25 €
020201	Fit - online- fkt. Ganzkörpertraining	Beyer, Jens	online	Fr	11:00	12:00	25 €
410702	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	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	Moeller Iben, Sita	Uni-Center	Di	18:15	19:15	25 €
333203	Yoga für Einsteiger	Moeller Iben, Sita	Uni-Center	Do	09:30	10:30	25 €
203901	Qi Gong- Tai Chi	Lu, Quing	Sportanlage Süd	Do	10:00	11:30	40 €
333201	Yoga	Moeller Iben, Sita	Uni-Center	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 €
800302	Sitzgymnastik	Cziczor, Ingrid	Bürgerhaus Kalk	Di	10:30	11:30	25 €
330303	Sitzgymnastik	Blömer, Gerrit	Uni-Center	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	25 €
332001	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Di	13:30	16:30	25 €
332002	Tischtennis	Dräger, Meral	Uni-Center	Mi	09:30	11:15	25 €
412002	Tischtennis	Schmitt, Angela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:00	12:00	25 €
332003	Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Do	13:30	16:30	25 €

AQUAFITNESS

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
383806	Aquafitness Soft	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Mo	08:30	09:30	65 €
383801	Aquafitness Fit	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Mo	09:30	10:30	65 €
213601	Aquajogging	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	Aquajogging	Klinnert, Bettina	Hallenbad Rodenkir-	Mi	12:00	12:45	25 €
221201	Aquafitness	Klinnert, Bettina	Hallenbad Rodenkir-	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	Gerhard Nurtsch	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- alle Bridgekurse finden coronabedingt z.Zt. nicht statt -

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl / NMgl
338501	Bridge Fortg.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 €
338104	Englisch Aufbau 1	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mo	14:30	16:00	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 €
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 €
338403	Spanisch Anf./Grundkennt.	Morach, Anne - neu -	Uni Center	Do	18:45	20:15	40 €

PC & SMARTPHONE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort-Zeitraum	Tag	Von	Bis	Mgl / NMgl
339801	Smartphone Workshop *je Term.	Kurth, Wolfgang	Uni-Center	Mi	10:00	11:30	*4€/10€
339521	Zoom--Workshop	Anna Polovets	Uni-Center - auf Anfrage	Fr	16:00	19:00	25,-€
339821	PC-Workshop	Anna Polovets	Uni-Center - auf Anfrage	Mo	14:00	17:00	25,-€
339121	Smartphone-Kurs - Anfänger	Anna Polovets	Uni-Center - auf Anfrage	Mo	14:00	17:00	40,-€

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

Wanderweg	ca.km	ca.h	Leitung	Termine
Flittard- Dünnwalder Wald- Schlehbusch (Einkehr) - an der Dhünn bis Schloss	13	4,5	Angelika Henke	Do 06.01.22
Morsbroich - Frankenforst – Gierather Wald – Thielenbrucher Wald – Dünnwalder	10	3	Ursula Starmanns	So 09.01.22
Waldbad (Einkehr) – Dünnwalder Tierpark –Haltestelle Leuchterstr. Dattenfeld				
Spich – Wahner Heide – Eisenweg – Lohmar (Einkehr: zur alten Fähre) - Troisdorf	12	4	Peter Jäger	Do 13.01.22
Dürscheid – Hove – Holz –Kettenberg – Sülztaler Hof (Einkehr) – Eisenwarr - Biesfeld	12	4	Wolfgang Maskos	Do 20.01.22
Königsforst – Forsbach (Einkehr Halfenhof) – Lehmbach – Sülzta - Hoffnungsthal	12	4	Peter Jäger	Do 27.01.22
Natursteig Sieg von Merten Bf. über Süchterscheid (Einkehr) nach Blankenberg Bf.	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do 03.02.22
Rheinhöhenweg Richtung Waldau- Annaberger Hof- Marienforster Gut- Godesbachtal- Bad Godesberg- Einkehr- Rheinhöhenweg Richtung Friesdorf	13	4	Angelika Henke	Do 10.02.22
Altenrath - durch die Wahner Heide – Panzerwaschanlage – Aussichtspunkt	10	3	Ursula Starmanns	So 13.02.22
Wahner Heide - Altenrath (Einkehr Jägerhof)				
Blankenberg Bf. – Oberauel – Driesch – Schreckenber - Ingersau (Einkehr) – Winterscheid - Herrstein	13	4	Wolfgang Maskos	Do 17.02.22
keine Wanderung - Weiberfastnacht				Do 24.02.22
Margaretenhöhe – um den großen Ölberg-Rosenau-Weilberg-Kloster Heisterbach (Einkehr)-Königswinter	11	3	Peter Jäger	Do 03.03.22
Fliegenbergerheide- Telegrafenberg- Heidekönigin (Einkehr)- Waldpark	13	4,5	Angelika Henke	Do 10.03.22
Much Pillenhof – Hillesheim – Herrenteich – Much (Einkehr) – Eckhausen	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do 17.03.22
Üdingen – Engelsblick – Mausauel – Kickley – Nideggen (Einkehr Cafe Herpertz) – Nideggen-Brück(Bahnhof)	10	3	Peter Jäger	Do 24.03.22
Herrenstrunden – Kuckelberg –Blick auf den Kölner Dom- Asselborn – Herrenstrunden Einkehr	12	3,5	Ursula Starmanns	So 27.03.22
Remagen – Apollinariskirche - Köhlerhof (Einkehr) – Remagen	12	4	Angelika Henke	Do 31.03.22

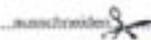
Gebühr: Mitglieder 0 € / Nichtmitglieder 5,00 € - zusätzlich für alle Teilnehmer Fahrtkosten und Verzehr

Telefon-Nummern der Wanderführer:

Angelika Henke 0178 - 6 99 21 92
 Peter Jäger 02233 - 6 55 78 oder 0160 - 1 77 84 13
 Wolfgang Maskos 0221 - 16 87 99 51 oder 0152 - 04 47 70 54
 Ursula Starmanns 0221 - 43 77 72
 Otto Steinhoff 0221 - 27 78 08 12 oder 0178 - 3 27 75 84

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.)

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

Veranstaltungen, Führungen und Kurse nach Redaktionsschluß
Anfang Dezember 2021 bitte in der KSG erfragen.

VERANSTALTUNGEN & FÜHRUNGEN

Zwecks besserer Planung **Anmeldung erbeten**, Telefon 0221 - 42 10 23 30

Thema	Leiter/in	Ort	Tag	Datum	Von	Bis	Mgl / NMgl
Switch(D)on um 4, jeden 1.+ 3. Do im Monat:	Dr.K. Zimmermann online		Do	ab 20.01.	16:00	17:30	0 €
-Vom Hobby bis zum Ehrenamt-	Lothar Geisler						
Stammtisch - offener Veedelstreff -	1. Die. im Monat	Uni-Center	Di	04.01.	18:00	20:00	
Stammtisch - offener Veedelstreff -	1. Die. im Monat	Uni-Center	Di	01.02.	18:00	20:00	
Stammtisch - offener Veedelstreff -	1. Die. im Monat	Uni-Center	Di	01.03.	18:00	20:00	
Veranstaltungsreihe: Lesung "Buch des Monats":							
Ein ganzes Leben von Robert Seethaler	Anne Kammen	Uni-Center	So	23.01.	11:00		Spende erwü.
Männer in Kamelhaarmänteln von Elke Heidenreich	Anne Kammen	Uni-Center	So	20.02.	11:00		Spende erwü.
Unzertrennlich von Irvin D. + Marilyn Yalom	Anne Kammen	Uni-Center	So	20.03.	11:00		Spende erwü.
Reusch rettet 2021 - Gerd Schinkel hilft		Uni-Center	So	06.02.	15:00		5,- € / 10,- €

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

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. Dienstagabend im Monat 18:00 - 20:00 h. Wir freuen uns auf Sie.

Termine im 1. Quartal 2022: 04.01. / 01.02. / 01.03.

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.



"Buch des Monats" -Veranstaltungsreihe mit anschließender Diskussion-

"Ein ganzes Leben" von Robert Seethaler

Ein Dorf in den Alpen, ein Alltag voller Entbehrungen, das Staunen über die Momente des Glücks - die Geschichte eines Lebens.

"Männer in Kamelhaarmänteln" von Elke Heidenreich

Wenn Elke Heidenreich von Kleidern erzählt, dann erzählt sie vom Leben selbst: von sich mit sechzehn, von Freundinnen und Freunden, von Liebe und Trennung, komisch und traurig, wie nur sie es kann. Geschichten, in denen jeder sich wiedererkennt - in ausgeleierte Jeans, in der wunderbaren Bluse, die schon keine Farbe mehr hat, in einem verwechselten Mantel, der zu einer unverhofften Begegnung führte und jetzt noch Erinnerungen weckt.

"Unzertrennlich" von Irvin D. und Marilyn Yalom

Irvin D. Yalom, einer der angesehensten Psychotherapeuten Amerikas, feierte im Juni 2021 seinen neunzigsten Geburtstag. Er gilt als Klassiker der existentiellen Psychotherapie, seine Lehrbücher und Romane erscheinen weltweit und erreichen Millionen. Seine Frau Marilyn Yalom, eine renommierte Kulturwissenschaftlerin und Autorin, starb im Herbst 2020 nach fünfundsechzigjähriger Ehe. Als klar war, dass ihre Krankheit zum Tode führen würde, begannen beide ein Buch zu schreiben, das am Ende Irvin D. Yalom alleine fertigstellen musste. Es ist die Geschichte einer ungewöhnlichen Liebe und herausragenden intellektuellen Beziehung. Ein großes Alterswerk, das alle existentiellen Themen berührt, die uns angehen.

Leitung: Anne Kammen

Wann: Ein ganzes Leben - **So. 23. Jan. 2022, 11:00 h**
 Männer in Kamelhaarmänteln - **So. 20. Febr. 2022, 11:00 h**
 Unzertrennlich - **So. 20. März 2022, 11:00 h**

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

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. 17:00 - 18:00 h****Start:** **12.01.2022**

Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center**Kosten:** Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
10 Termine pro Quartal**NEU****Pilates****Ein Programm für einen starken
Rücken – speziell weiterentwickelt für
ältere Erwachsene**

Die wesentlichen Prinzipien sind Konzentration, Koordination, Zentrierung und Entspannung. Pilates stärkt das Körperzentrum, also die tiefliegenden Muskeln, vor allem Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Alle Bewegungen werden langsam, kontrolliert und fließend ausgeführt – also extrem gelenkschonend.

Kursleitung: Hanna Klimke**Wann:** **Mi. 18:00 - 19:00 h****Start:** **12.01.2022**

Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center**Kosten:** Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
10 Termine pro Quartal**NEU****Fit im Freien
ein 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: Claudia Wegelin- Kupper**Wann:** **Mo. 17:00 - 18:00 h****Wann:** **10.01.2022**

Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: Uni Wiesen, Luxemburger Str.
(bei schlechtem Wetter Uni-Center)**Kosten:** Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
10 Termine pro Quartal**Gedächtnistraining**

„Ich werde alt. Meine Gehirnzellen sterben ab“. Aber in Wahrheit vergessen Menschen aller Altersstufen hin und wieder etwas, sogar Jugendliche. Leichte Vergesslichkeit ist keine Krankheit.

Ein gutes Gedächtnis kann jeder haben. Das ist nicht angeboren, sondern eine Angelegenheit des Trainings. Die geistigen Fähigkeiten können bis ins hohe Alter erhalten bleiben und sogar wachsen. Der gefürchtete Leistungsabbau wird vermieden, wenn wir nur regelmäßig unser Gehirn in Tätigkeit versetzen und arbeiten lassen. Ein dauerhaftes Training verspricht Erfolg.

Der ganzheitliche Ansatz ermöglicht einen Zugang zum Menschen, der über die rein kognitive Ebene hinausgeht.

Ziel ist die Aktivierung bzw. Reaktivierung geistiger - seelischer - körperlicher Funktionen.

Kursleitung: Angelika Lanfermann -
zertifizierte Gedächtnistrainerin**Wann:** **Mo. 09:30 - 11:00 h
und 11:00 - 12:30 h****Start:** 2 x wöchentl., Quereinstieg jederzeit möglich**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center**Kosten:** Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 94,50
10 Termine pro Quartal

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

NEU

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, sie schließen die Impulsivität des Tigers, das Behagliche des Rehs, das Gefestigtsein des Bären, die Flinkheit und Lebendigkeit des Affen und die Eleganz und Leichtigkeit des Kranichs mit ein. 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: **13.01.2022**, 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

NEU

Spanisch - Anfängerkurs

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Sie möchten sich in Spanien in der spanischen Sprache verständlich machen? In diesem Sprachkurs lernen Sie, sich in Spanien zurechtzufinden. Und schon bald können Sie sich in alltäglichen Gesprächssituationen beim Essen, im Café, in der Stadt, im Hotel verständigen und austauschen. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der Grammatik und üben einfache Gespräche. In entspannter Lernatmosphäre, in Kleingruppen, lernen Sie stressfrei und mit viel Spaß die neue Sprache. **Wann: Donnerstag, 18:45 - 20:15 h**

Kursleitung: Anne Morach

Start: **13.01.2022**

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen:

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

NEU**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:****03.03.2022, 16:00 - 19:00 h / 04.03.2022, 16:00 - 19:00 h****05.03.2022, 15:00 - 17:00 h****Kosten:** Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50 €

Zum Abschluss werden Sie zu einer generationsübergreifenden Veranstaltung eingeladen

NEU**«Geschichten, die das Leben schrieb»****Leitung:** Kamilla Bachtiozina**Wann:** **05.03.2022, 18:00 - 21:00 h****Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center**Kosten:** Diese Veranstaltung ist für die Workshop-Teilnehmer kostenlos (Spende erwünscht)

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

Wann: **auf Anfrage****Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center**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- und Aufbaukurs:**Wann:** **auf Anfrage****Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center**Kosten:** Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50, pro Einheit

Zoom Basis-Workshop, Ziel des Kurses ist, das Programm Zoom

besser kennenzulernen, Ihren Wissensschatz zu erweitern und Ihnen Funktionen von Zoom zu zeigen, die Ihnen noch unbekannt sind.

**Wann:** **auf Anfrage****Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center**Kosten:** Mitgl. € 25,00 / Nichtmitgl. € 75,00, pro Termin
Teilnahme jederzeit möglich**Leitung:** Anna Polovets

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



REUSCH RETTET
2021
DER JAHRESRÜCKBLICK
ingemusch.de · merktou.de

Gerd Schinkel
an der
Gitarre hilft

Ein kabarettistischer Jahresrückblick
Sonntag, 06. Februar 2022, 15:00 h
Kaffee und Kuchen werden angeboten
Kosten: Mitgl. € 5,00 / Nichtmitgl. € 10,00

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln



"gesund & mobil im Alter"

16. März 2022, 09:00 - 17:00 h - kostenfrei

Alter: Es besteht keine Altersbegrenzung.

Anmeldung/Vorverkauf: Es ist keine Anmeldung notwendig.

Wo: Servicedienste Köln e. V., Veranstaltungsort Gürzenich,
Martinstraße 29-37, 50667 Köln - Altstadt/Nord

Der Aktionstag "gesund & mobil im Alter" in Kooperation mit dem 13. Kölner Vorsorge-Tag findet nach 2 coronabedingten Absagen nun endlich wieder statt. Die Veranstaltung bietet Senior*innen Anregungen, Tipps und Hilfsmöglichkeiten für viele Lebenslagen. Viele Kölner Vereine, Institutionen, Organisationen und Selbsthilfegruppen, die sich der Gesundheit der Kölner Bevölkerung widmen, präsentieren sich und informieren über die Vielfältigkeit der unterschiedlichen Hilfen und Beratungsangebote. Neben den zahlreichen Informationsständen runden Vorträge und Mitmachaktionen die Veranstaltung ab.

Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Köln

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



Eröffnung im September 2021 des neu erbauten **Stadearchiv Köln**, Eifelwall/ Ecke Luxemburger Str.
Bis **Mai 2022** können Sie **kostenlos** an verschiedenen Themen-Veranstaltungen teilnehmen. Informationen unter:
<https://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/kultur/historisches-archiv/veranstaltungen-des-historischen-archivs>

oder

<https://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/kultur/historisches-archiv/>

Erfahren Sie Neues und Hintergründe unter:

<https://www.stadt-koeln.de/politik-und-verwaltung/presse/mitteilungen/23789/index.html>



NS-Dokumentationszentrum

Eine Ausstellung des NS-Dokumentationszentrums der Stadt Köln

Termin: 29.09.2021 - 30.01.2022

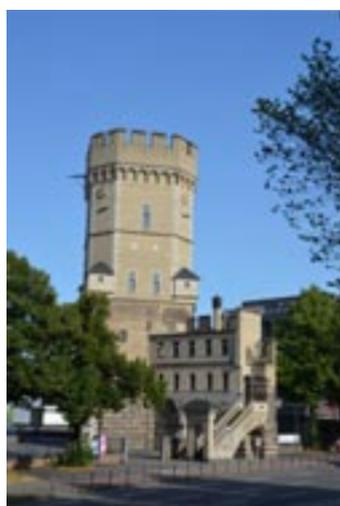
Wo: EL-DE-Haus, Appellhofplatz 23-35, 50667 Köln

Öffnungszeiten: Die - Fr 10 - 18 h / Sa, So, Feiertag 11 - 18 h

Internet: www.nsdok.de

Der 1920 geborene franz. Künstler Philibert Charrin, war in der Zeit von 1943 - 1945 zur zivilen Zwangsarbeit in der Steiermark eingesetzt. Während der harten Arbeitsbedingungen zeichnete er das Lagerleben und die Einheimischen. Eine Besonderheit in seinen Zeichnungen ist das Strichmännchen "Fifi", sein Alter Ego, als beobachtender Kommentator. Den Karikaturen und Zeichnungen kommt eine große Bedeutung zu: Sie stellen eines der wenigen zeitgenössischen Dokumente über die Zeit der Zwangsarbeit auf dem Gebiet der früheren Republik Österreich dar und geben Einblicke in die vielfach zu wenig beachtete Geschichte der westeuropäischen Zwangsarbeiter.

(Quelle: Einladungskarte zur Ausstellung)



Besichtigung Bayenturm / Frauenturm

Wo: Rheinauhafen (in der Nähe des Schokoladenmuseums)

Eintritt: € 5,00

Nächste Führung: 26.01.2022, 17:00 h

Anmeldung: info@frauenmediatum.de

Internet: <https://frauenmediatum.de/>

Bibliothek und Lesesaal sind wieder geöffnet.

Bitte unbedingt vorher erkundigen. Auch hier gelten strenge Corona-Regeln.

Alles, was Sie über Feminismus wissen möchten!

Als erstes deutsches feministisches Archiv ist der FrauenMediaTurm Mitglied eines bibliothekarischen Verbundes.



Aufnahmeantrag

Name:	Vorname:
PLZ, Ort:	Straße, Nr.:
Geburtsdatum:	Telefonnummer -Festnetz / Mobil-: (freiwillig)
E-Mail-Adresse:	
Eintrittsdatum:	Mitgliedsnummer: (wird durch KSG ausgefüllt)

- () Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnung 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.

Ort, Datum:

Unterschrift:

Der Beitrag beträgt **42,00 Euro/Quartal (14,00 Euro im Monat)** und berechtigt zur kostenlosen Nutzung der selbst-organisierten Kurse und Angebote und zur Nutzung aller Kurse und Veranstaltungen KG 1 – KG 5 gegen ermäßigte Gebühr. Der Beitrag wird im ersten Quartalsmonat eingezogen.

Die Aufnahmegebühr beträgt **einmalig 10,00 Euro**.

Kündigungen sind frühestens 6 Monate nach der Aufnahme jeweils zum Quartalsende möglich. Diese sind dem Verein 6 Wochen vor Quartalsende schriftlich mitzuteilen.

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden? _____

Einzugsermächtigung:

IBAN: _____

Datum:

Unterschrift:

Hidrive-Vorstand-Organisation-Formulare-Aufnahmeantrag

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

Luxemburger Straße 136 50939 Köln, Telefon 0221 42 10 23 30

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

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!"

(Die gelbe Postbox befindet sich am Regal neben dem Büro)

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

Ich bin 54 Jahre und Mitglied bei der KSG - seit Jahren! Ich weiß, dass Sie leider Mitgliederschwund haben.

Ich bin voll berufstätig und leider noch nicht im Rentenalter.

Da ich mich sehr für die Aquafitness interessiere, könnte ich mir vorstellen, wenn Sie auch nachmittags oder abends Kurse anbieten, so dass sich mehr Mitglieder gewinnen lassen würden, die später auch aktiver in Ihrem Verein mitwirken würden. Ich würde gerne noch einige Aquafitness-Kurse besuchen, aber leider gibt es nur einen, der ab 14:00 h stattfindet! Und früher kann ich leider nicht teilnehmen. Ich würde vorschlagen, die Mitglieder früher an sich zu binden.

Also vielleicht wäre es eine Überlegung, auch Kurse nachmittags anzubieten!

Ich bedanke mich für Ihre tolle Arbeit, die Sie leisten.

Mit freundlichen Grüßen

Jürgen Jakobs

Ich möchte meinen großen Respekt bezüglich des großartigen und viele interessante und wichtige Themen umfassenden Kursangebotes ausdrücken.

Ich wünsche der Kölner Seniorengemeinschaft weiterhin viel Erfolg.
Herzliche Grüße H.St.

Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 32

Ausgabe 01 / 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.),

Text, Satz, Layout: Ilse Patet (I.P.)

E-Mail: info@koelner-senioren.de

Korrektur gelesen hat unser Mitglied:
Frau Dr. Gerlinde van Thiel

Druck:

Düssel-Druck & Verlag GmbH,

Bilker Allee 21-23, 40219 Düsseldorf

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:

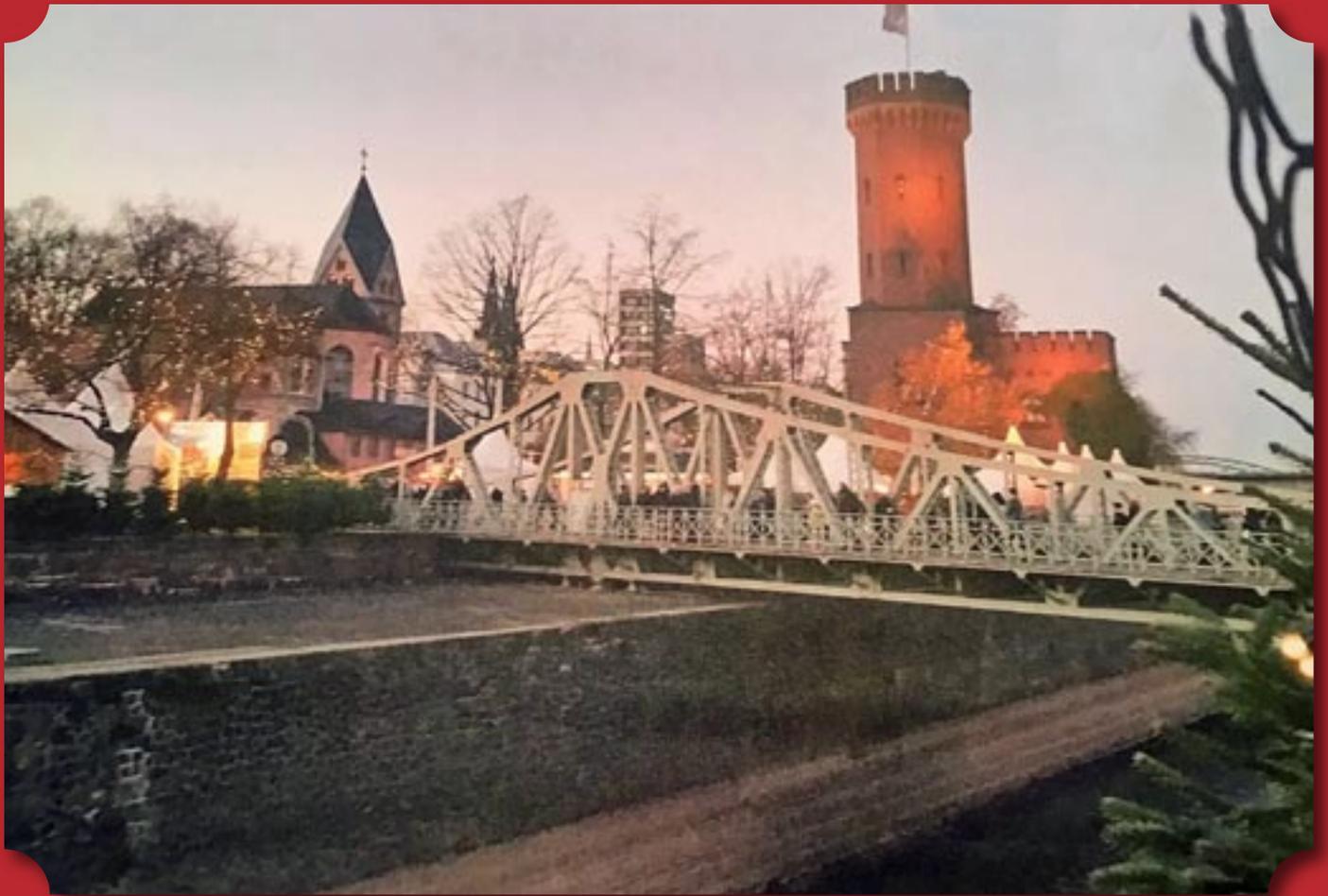
Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

Auf FSC - Papier aus ökologischer Holzwirtschaft gedruckt

DER BAYENTURM



Der Bayenturm wurde im 12. Jahrhundert im Zuge der Befestigung des Rheinuferes erbaut.

Als "**HERZSTÜCK DES RHEINAUHAFENS**" bezeichnet und seit jeher als ein stolzes Wahrzeichen der Südstadt, ragt der Bayenturm am süd-westlichen Ufer des Rheins empor. Der Bayenturm fungierte als südlicher Eckturm der mittelalterlichen Stadtmauer zur Landseite und war mit seinen 35 Metern, seiner unverkennbaren Form mit zwei achteckigen Geschossen über einem hohen, quadratischen Sockel weithin sichtbar. Gemäß der Auflagen der preußischen Regierung durfte er 1881-1886 nicht zusammen mit der Stadtmauer abgerissen werden.

Stattdessen wurde er 1907 renoviert und beherbergte von nun an die städtischen Sammlungen zur Vor- und Frühgeschichte.

Seit 1994 ist der Bayenturm der Hauptsitz der Stiftung "**FRAUENMEDIATURM**" und wird als "Feministisches Archiv und Dokumentationszentrum" genutzt. 2003 wurde hier zudem die Redaktion der feministischen Zeitschrift EMMA angesiedelt. (mehr dazu s.S. 16 / 17)