

Januar, Februar, März 2020

KSG

aktuell



Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

mit Kurs- und Veranstaltungs- Programm

Ehrenamtliche Regierungsarbeit in unserer Stadt



Inhalt



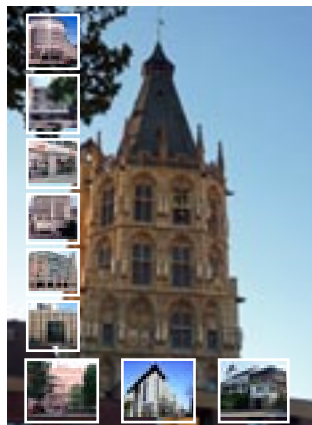
Grußworte	3
Liebe Mitglieder,	3
Aus dem Verein	4
Grußworte Redaktionsteam.....	4
Jahreshauptversammlung.....	5
Vernissage Helga Meltzer.....	6
Vortrag "Der Islam"	7
Chor "GlücksSinger"	8
Rom - Reisebericht.....	8
Stadtmagazin	9
KölnerLeben	9
Politik	10 - 12
Bezirksrathaus 3 Köln-Lindenthal.....	10 - 11
Kunsthalle Lindenthal	12
Karneval.Empfang, Bez.Vertretung Lindenthal.	12
Portrait	13
Carola Rackete, Handeln statt Hoffen	13
Kolumne "Wußten Sie schon..."	14
Aus dem Stegreif	14
OP KÖLSCH!	15
Eimol Prinz zo sin	15
En unserem Veedel	15

**Kurse und
Veranstaltungen..... 16 - 27**

Raumvermietung	28
Ihr Weg zur KSG, Aufnahmeantrag	29
Unverlangt eingesandt	30
Leserbriefe	31
Impressum	31

Kurse und Veranstaltungen im Überblick

Kurse	16 - 20
Neue Kursgebühren - Kurzfassung	16
Veranstaltungsprogramm 1. Quartal 2020.....	16
Sport / Fitness / Gymnastik	16
Entspannung	17
Bewegung & Tanzen.....	17
Tischtennis.....	17
Aquafitness	17
Gespräche	17
Kreativ & Singen	18
Karten- & Brettspiele	18
Bridge	18
Sprachen: Englisch / Italienisch / Spanisch.....	18
PC & Smartphone.....	18
Veranstaltungen	19 - 27
Wandern	19
Veranstaltungen & Führungen.....	20
Adressen Veranstaltungsorte	20



Titel-Foto Rathaus I.P.
Bezirksrathäuser- Quelle: Internetseite der Stadt Köln



Quelle: www.koeln-lese.de
www.citynews-koeln.de
-Das Karnevalsmotto der Session 2020 in Köln-

Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der KSG!



Im Rückblick auf das Jahr 2019 sehen wir, dass sich der Vorstand im 1. Halbjahr hauptsächlich mit dem Auftrag der Mitgliederversammlung beschäftigt hat, wie wir den in der Jahresplanung drohenden Fehlbetrag verhindern können. Die Beitragserhöhung um 4,50 Euro im Quartal ab Juli war ein erster Schritt, doch es waren weitere Maßnahmen erforderlich:

- ab Juli 2019 Erhöhung der Gebühren für viele Kurse um 5 Euro pro Quartal
- gleichzeitig Einführung der Gebührenpflicht für den 3. und weitere Kurse
- Vereinheitlichung auf vierteljährlichen Beitrags- und Kursgebühreneinzug
- Bearbeitungsgebühr für Barzahlung

Zur großen Freude des Vorstands und der Mitarbeiterinnen haben Sie, liebe Mitglieder, all diese Maßnahmen mitgetragen. Mir ist kein Fall bekannt, dass es deshalb zum Austritt aus unserem Verein gekommen ist. Ihre Solidarität mit der KSG ist wirklich groß. Dafür danke ich Ihnen ganz herzlich! Wir müssen aber den Jahresabschluss noch abwarten, um zu sehen, ob wir unser Ziel erreicht haben.

Leider haben sich unsere Pläne, ein neues Seniorennetzwerk Sülz aufzubauen und damit mehr ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu gewinnen, nicht erfüllt. Wir mussten uns entschließen, das Seniorennetzwerk Sülz abzugeben und sind auch für unser verbliebenes Seniorennetzwerk Vogelsang in Verhandlungen mit einem anderen Träger.

Im kommenden Jahr werden wir uns entscheiden

müssen, ob wir noch einmal in neue Räume umziehen wollen und können. Wir haben einen sogenannten „Letter of Intend“ mit der Wohnungsbaugenossenschaft Mieterschutz unterschrieben, in dem wir die Absicht bestätigen, in den noch zu errichtenden Zollstockhöfen Räume für unseren Verein anzumieten. Bei der Planung und dem Bau wird auf unsere Bedürfnisse und Wünsche eingegangen, wir erhalten einen langfristigen Mietvertrag. Im Gebäude über unseren barrierefreien Räumen werden seniorengeeignete Wohnungen entstehen, der ASB (Arbeiter-Samariter-Bund) plant eine Sozialstation und betreibt nebenan ein Seniorenheim und weitere betreute Wohnungen. Noch ist die Baugenehmigung nicht erteilt. Wenn sie jedoch vorliegt, wollen wir Sie, unsere Mitglieder, gern frühzeitig einbeziehen. Eine so langfristige Planung können wir nur in möglichst großer Geschlossenheit angehen.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Lieben frohe Weihnachten und schöne Feiertage und für das Jahr 2020 alles Gute! Bleiben Sie gesund und nehmen Sie unsere Angebote weiterhin an, sich sowohl körperlich wie geistig fit zu halten. Empfehlen Sie uns Ihren Freunden und Freundinnen oder Bekannten. Eine freundliche Empfehlung ist immer noch die beste Werbung.

Mit freundlichem Gruß

Ihre

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Marie Grunpelt". The script is cursive and somewhat stylized.



Liebe Mitglieder der KSG

Ich hoffe, Sie sind alle gut durch das vergangene, ereignisreiche Jahr 2019 gekommen, das geprägt war von politischer Unruhe, Umweltthemen wie Klimawandel, Brexitgerangel und vieles mehr, und begegnen dem neuen Jahr 2020 offen und engagiert.

Wir, als Redaktionsteam, sagen DANKE all denjenigen von Ihnen, die unserem mehrfachen Aufruf gefolgt sind und die mit ihren Talenten in Form von Vorträgen, Reiseberichten, bildgewaltigen Ausstellungen, schriftlichen Erzählungen und dergleichen, unseren Vereinsalltag bereichert haben. Deshalb werden wir ausführlich in dieser ersten Ausgabe des neuen Jahres von all diesen Ihren Aktivitäten in Wort und Bild berichten.

Unser **Titelthema** haben wir mit Sorgfalt ausgewählt, da im September 2020 ja Neuwahlen für das Amt des Oberbürgermeisters bzw. der Oberbürgermeisterin in Köln anstehen, und wir wollen erst einmal die "ehrenamtliche" Arbeit der **Bezirksbürgermeister/innen näher beleuchten**. Anfangen möchten wir mit der Bezirksbürgermeisterin Frau Helga Blömer-Frerker im Stadtbezirk Köln-Lindenthal. Als Gastrednerin bei unserem 40-jährigen KSG-Jubiläum hielt sie einen engagierten Vortrag und demonstrierte somit ihre Verbundenheit mit unserem Verein. Wir haben sie im Bezirksrathaus an ihrem Arbeitsplatz interviewt, sie auf den dort stattfindenden Ausstellungen begleitet und viel über ihre langjährige Arbeit erfahren können.

Wie immer, kommen auch die sozialen und politischen Themen nicht zu kurz. Hinweise "was ist los in Kölle" werden genauestens recherchiert und ein Bericht in Wort und Bild zum Jubiläumsempfang im Historischen Kölner Rathaus vom 10.10.2019 verfaßt. Gefeierte wurde der **60.Geburtstag** des Stadtmagazins "**KölnerLeben**". Alle Mitarbeiter der Redaktion sowie die Seniorenvertreter, die im Netzwerk dem Magazin zuarbeiten, waren zugegen. Dieses Magazin liegt auch bei uns in der KSG aus. Wir, die Redakteure der KSG, waren zum Presseempfang geladen und konnten uns bei der später stattfindenden Feier an den Reden der OB Reker, Franz Münteferings und der Verleihung der Urkunden an alle Mitarbeiter erfreuen.

So, liebe Mitglieder und Leser*innen der KSG, wir hoffen, dass wir auch jetzt am Puls der Zeit sind und Sie mit unseren Berichten aus dem Vereinsleben und anderorts erfreuen und motivieren können, um ein wachsendes Miteinander in unserem schönen Verein zu erreichen.

In diesem Sinne - **alles Gute für das Jahr 2020** wünscht Ihnen

Ihre Marion Gierlich,

und das gesamte Redaktionsteam



I. Patet



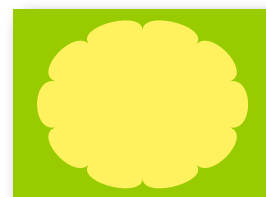
M. Gierlich



D. Steudter



L. Geisler
Gastbeitrag



Dr. G. van Thiel

Köln, im Januar 2020

Jahreshauptversammlung (Mitgliederversammlung) 2020 der KSG

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Mitglieder,
hiermit lade ich Sie herzlich ein zu unserer

Jahreshauptversammlung am Samstag, dem 28.03. 2020, um 11 Uhr, (in der KSG Zentrale) – Sülzer Treff 60+ im Uni-Center, Luxemburger Str. 136, Köln-Sülz.

(Stadtbahn- 18, Buslinie 142 Haltestelle Weißhausstraße).

Tagesordnung:

1. Eröffnung und Begrüßung
2. Wahl der Versammlungsleitung
3. Wahl der Schriftführung
4. Bericht des Vorstandes incl. Bericht der kommissarischen Schatzmeisterin
5. Bericht der Kassenprüfer
6. Entlastung des Vorstandes
7. Wahlen
 - 7.1 Wahl eines/r Vorsitzenden
 - 7.2 Wahl eines/r stellvertretenden Vorsitzenden (1 ist bis nächstes Jahr gewählt)
 - 7.3 Wahl eines/r Schatzmeisters/in
 - 7.4 Wahl von bis zu 6 Beisitzerinnen und Beisitzern
8. Wahl von zwei Kassenprüfer/innen

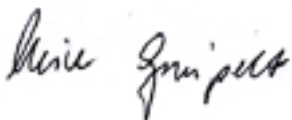
Wahlvorschläge richten Sie bitte bis zum 14.03.2020 an den Vorstand.

9. Genehmigung des Haushaltsvoranschlages
10. Anträge und Verschiedenes
11. Ehrungen
12. Termine

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.

Im Anschluss wird es wie gewohnt einen Mittagsimbiss und Zeit für geselliges Beisammensein geben.

Mit freundlichen Grüßen




-s. Seite 26-



Hurra, hurra - wir feiern Kathrin für 20 Jahr!

Seit 20 Jahren ist unsere **Kathrin Köhl** der gute Geist in der KSG, allen bekannt, immer tolerant, hat sie ein offenes Ohr für alle Belange der Mitglieder, der Ehrenamtler, der Kursleiter. Sie ist die exzellente Managerin und Koordinatorin für Veranstaltungen jedweder Art.

Danke, liebe Kathrin, für Dein immer freundliches Lächeln und Deinen unermüdlichen Einsatz in der KSG. Auf dass Du uns noch lange erhalten bleibst.

Das wünschen wir alle von ganzem Herzen

Vernissage der Künstlerin Helga Meltzer

Am 24. Oktober 2019 eröffnete Helga Meltzer in bezaubernd festlicher Robe die Ausstellung, die unter dem Motto: **"Vom Blütenblatt zur Abstraktion"** unsere ungeteilte Aufmerksamkeit garantierte.

Ich hatte das Vergnügen, diese begleitend zu moderieren und erzählte mit ausdrücklicher Genehmigung von Frau Meltzer, wie sie denn zur Kunst, bzw. Malerei, Bildhauerei und Prosa gekommen ist.

In Polen geboren, lebt sie seit 1950 in Köln und übte seit 1963 den Beruf einer Rechtspflegerin an Amtsgerichten und am Landgericht Köln aus, später wechselte sie als Regierungsamtsrätin zu einer Kölner Behörde der Verwaltung des Bundes.

Frau Meltzer erzählte mir, dass sie die Verwaltungstätigkeit nicht zufriedenstellte. Es drängte sie zur künstlerischen Tätigkeit,



auch uns einmal mit Ihren herrlichen Gedichten und Geschichten.

Das erschienene Buch trägt den Titel: **"Die Summe vieler Jahre"**, und das Cover ziert das geheimnisvolle Mädchengesicht, das aus einem wilden Dschungelblättermwald uns ernst entgegenblickt; im Übrigen das Kernstück der Ausstellung, das unsere Aufmerksamkeit erregte. Auf meine Frage hin, wie sie zu diesem Motiv gekommen sei, erzählte sie mir, dass dies ihr "eigenes Dschungelkind" sei, das sie 1979 in Indien adoptierte.

Die schöne, heute erwachsene Tochter im leuchtend gelben Pullover wickelte Frau Meltzer nicht von der

Seite und freute sich über den Riesenerfolg ihrer begabten Mama.



und so bildete sie sich in Kursen und Privatstunden bei Malern und Bildhauern aus. Auch besuchte sie die Europäische Kunstakademie in Trier, und in den neunziger Jahren erregte sie die Aufmerksamkeit der Kunstwelt und stellte u.a. in Köln und im Brückenforum Bonn aus. 1999 wurde ein Katalog mit Abbildungen ihrer Werke und tollen Expertisen bekannter Kunsthistoriker erstellt. Aus gesundheitlichen Gründen ließ sich Frau Meltzer 2003 früh pensionieren und konnte sich so ungeteilt ihrem Schaffensdrang hingeben. 2011 entdeckte sie ihre Begabung für das Schreiben und hielt etliche Lesungen im Kölner Raum. Vielleicht, liebe Frau Meltzer, erfreuen Sie



Frau Meltzer ist seit 2004 Mitglied in der KSG und wird uns hoffentlich noch mit einigen künstlerischen Beiträgen überraschen.

Alles Gute und danke für Ihr Engagement.

Marion Gierlich



Gesungene Poesie gab es abgestimmt auf Frau Meltzers Biografie. Ein Genuss!

Vortrag: "Der Islam"

- Grundlagen des Islam
- Wer war Muhammad?
- was hat ihn bewegt,
und wie hat er die Welt verändert

Am Mittwoch, dem 06. November des Jahres führte uns die Islamwissenschaftlerin **Frau Dr. Gerlinde van Thiel** in die Welt des Islam ein.

ISLAM heisst ja zunächst einmal Hingabe und Unterwerfung.

ISLAM : aus den drei Buchstaben S L M leitet sich das Wort **Salam: Friede** ab. So erfuhren wir, dass dies der geläufige Gruss der Glaubensgemeinschaft ist: "**as-Salam alaikum**": "**Friede sei mit Dir!**"

Muhammad der Prophet:

Die Geschichte Muhammads und seiner Gemeinde kann nur aufgrund muslimischer Quellen beschrieben werden. Ihnen zufolge wurde Muhammad b. Abdallah um 570 n. Chr. in Mekka als Angehöriger der Banu Hashim, einer der weniger bedeutenden Sippen des Stammes Quraish geboren. Die muslimische Tradition betont, dass er Waise gewesen und später als Karawanenführer im Handel weit über Mekka hinaus tätig war. Mitte zwanzig heiratete er eine deutlich ältere, wohlhabende Kauffrau, mit der er mehrere Kinder hatte. Die Überlieferung berichtet von der religiösen "Sinnsuche" Muhammads, der sich regelmäßig in einer Berggrotte zurückzog, um dort zu meditieren. Mit vierzig Jahren hatte er sein erstes Offenbarungserlebnis! Diese und weitere Visionen und Auditionen hielt Muhammad in Reimprosa, so wie die arabischen Dichter und Wahrsager, fest. Diese bildeten später die Grundlagen des "Korans!"

Nach anfänglicher Verunsicherung gewann Muhammad zunehmend an Selbst- und Sendungsbewusstsein und erklärte sich offen zum "Gesandten Gottes" (rasūl allāh) und warb in seiner Umgebung für erste Anhänger.

Medina wurde Glaubenszentrum, und die Menschen in Mekka bekämpften die neue Religion. Muhammad verlor eine Schlacht, und von Stund an war es den Muslimen verboten, sich von ihrem Glauben abzuwenden.

Muhammads Anliegen war, sich zu einem bedingungslosen *Monotheismus* zu bekennen, sich abzuwenden von jedweiliger "Beigesellung" anderer religiöser Überzeugungen und Gottheiten. Er stellte damit natürlich die dort traditionelle Denk- und Lebensweise völlig in Frage. Muhammad, der wie der Koran bestätigt, keine Wunder bewirken konnte, durfte sich aber vor seinen Zeitgenossen als "*Gesandter Gottes*" ausweisen, da sein Wunder der



Koran sei.

Muhammad hatte als Prophet und politischer Führer nach anfänglichen Schwierigkeiten überwältigenden Erfolg. Sein Weg, der ihn in gut 20 Jahren von der Berufung und Verkündung über Widerstand und Vertreibung, Kampf und Sieg bis zum endgültigen Triumph über seine Feinde führte, gilt Muslimen bis in die Gegenwart als vorbildlich.

Von Anfang an verband sich im Islam der *Glaube an den einen und einzigen Gott* mit gemeinschaftlichen Riten und Praktiken, z.B. 5x Gebete pro Tag.

Viele von uns haben schon das Wort "Dschihad" gehört und denken, es hiesse Krieg *).

Wir hätten noch stundenlang dem hoch spannenden Vortrag von Frau Dr. Gerlinde van Thiel zuhören können. Anschließend gab es noch eine lebhaftere Diskussion.

Danke, liebe Frau Dr. van Thiel, dass Sie Ihr großes Wissen mit uns teilten.

Marion Gierlich

*) Anmerkung: Djihād bedeutet "Bemühung, Eifer", um Gottes Gebote einzuhalten. Dazu gehörte auch die bewaffnete Verteidigung(!) gegen Angreifer. "Bekämpfet denn für Gottes Weg diejenigen, die euch bekämpfen. Übertreibt aber nicht, denn Gott liebt die nicht, die übertreiben" (Sure 2)

Wie die Worte von Jesus "Liebet eure Feinde" wurde und wird dieses Gebot immer wieder missachtet.

Dr. Gerlinde van Thiel

KSG - Chor - "Die GlücksSinger"

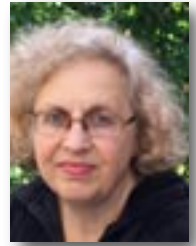


Seit bereits fast eineinhalb Jahren bin ich nun die Chorleiterin der „GlücksSinger“ – und es stimmt, nicht nur das Singen als solches macht glücklich, sondern auch der Chor ist für seine Leitung „beglückend“! Es macht Spaß, gemeinsam zu arbeiten! Als Dipl.-Gesangs-Lehrerin und Atempädagogin ist es mir wichtig, mit einem körperlichen, tonusregulierenden Warm-up zu starten; diesem folgt ein chorisches Einsingen.

Dann studieren wir traditionelle wie auch Lieder aus aller Welt in meist 3-stimmigen Sätzen ein.

Was hat all das mit „Glück“ zu tun? Das Mysterium des Singens ist es vielleicht, dass es die Menschen auf unterschiedlichen Ebenen gleichzeitig – konkret körperlich, emotional, kognitiv, musikalisch - mit sich selbst und mit Anderen in Kontakt bringt. Viele Erinnerungen schwingen

darin mit. Auch ist es in der Gruppe möglich, einzelne, beginnende Einschränkungen unmerklich zu kompensieren. Gemeinsam klingen wir schön!



Leitung und Text:
Anette Einzmann

Rom - die "Ewige Stadt" - immer wieder neu

Erlebnisbericht, Fotos und Filmvorführung - **01.04.2020, 18:30 h -**

Rom ist immer eine Zeitreise in die Vergangenheit! Wir machten im September für fünf Tage eine Reise nach Rom. Mit Bahn und Flugzeug dauert es ca. 2 1/2 Stunden. Bei einer fantastischen Fernsicht überquerten wir die teils schneebedeckten Alpen und erreichten bald den Flughafen Fiumicino in Rom. Mit dem Zug ging es in 40 Minuten in die Stadtmitte Rom's. Man ist überwältigt von den unzähligen antiken Sehenswürdigkeiten und Ausgrabungen. Über die vielen Monumente - und dann noch aus dieser frühen Zeit- kann man nur staunen. Viele Sachen sind zu Fuß zu erreichen. Um alles in sich aufzunehmen, bräuchte man schon fast drei Tage allein für das Kolosseum und das Forum Romanum. Auf dem Foto unten sieht man den Triumphbogen "Arco di Settimo Severo" (203 n. Chr.), nach dessen Vorbild alle weiteren gebaut wurden. Dieser Triumphbogen, teilweise mit weißem Marmor aus Carrara ummantelt, erinnert an Kaiser Sept. Severus und seinen Sieg über die Parther.

Wir besichtigten die Piazza und den Palazzo Venezia, die reich geschmückte Traian-

Säule, die Spanische Treppe, die Piazza del Popolo, viele weitere Gebäude und bekannte Brunnen wie den Trevi-Brunnen, und überall gibt es prunkvolle Kirchen. Der Vatikan mit den Museen der Sixtinischen Kapelle sowie dem Petersdom ist dann ein weiterer Höhepunkt.

Am Tiber kann man herrliche Spaziergänge unternehmen. Auch hier gibt es viel zu sehen, z.B. die Engelsbrücke, die zum "Castel San't Angelo" führt.

Der einzige Nachteil; immens viele Menschen interessieren sich für die imposante Stadt, so dass natürlich die Sehenswürdigkeiten von "Menschentrauben" umringt werden.

Mit dem öffentlichen Linienverkehr erreicht man auch alle Sehenswürdigkeiten. Eine Fahrt durch die ganze Stadt kostet € 1,50

Mein Fazit: Nach fünf Tagen hat man einen groben Überblick. Jetzt müsste man nochmals einen längeren Aufenthalt einplanen, um dann u.a. die ganze "Römerzeit" zu bestaunen und intensiver in sich aufzunehmen.



Text und Fotos: Ilse Patet

Seniorenmagazin "KölnerLeben" wird 60 Jahre alt -Festakt mit OB Reker im historischen Kölner Rathaus-

Liebe Leser*innen,

Das Stadtmagazin "KölnerLeben" wurde 60 Jahre alt und kam somit selbst ins Seniorenalter!

Wir, die Redaktion der KSG aktuell, waren zum Pressegespräch des Kölner Stadtmagazins KölnerLeben am 10. Oktober 2019 eingeladen, um über den anschließenden Festakt im Rathaus zu berichten.

Anlässlich dieses runden Geburtstages hatte Oberbürgermeisterin Henriette Reker am 10.10.2019 zu einem Festakt in der Piazzetta des historischen Rathauses eingeladen, an der auch unsere Vorsitzende Alice Gneipelt und Joachim Braun teilnahmen.



*KölnerLeben, Chefredakteur: Wolfgang Guth
Redaktion KSGaktuell: Marion Gierlich, Ilse Patet*

Zuvor gaben Dr. Harald Rau, Beigeordneter für Soziales, Umwelt, Gesundheit und Wohnen, die aktuelle Chefredakteurin von KölnerLeben, Lydia Schneider-Benjamin und Dr. Martin Theisohn, Sprecher der Seniorenvertretung Köln, einen kurzen Rückblick auf die Entwicklung des Mediums sowie einen Ausblick auf kommende, auch digitale Möglichkeiten.



Auf unsere neugierigen Fragen, was dieses Magazin auch heute noch so attraktiv macht, erfuhren wir, dass die Menschen über 65 Jahren in dieser unserer Heimatstadt knapp 20 Prozent der Bevölkerung ausmachen, mit steigender Tendenz. Der Anspruch dieser Altersgruppe ist - anders als früher - vielfältig. Sie sind interessiert, lebensfroh, ständig in Bewegung und setzen sich engagiert für ihre Gemeinschaft ein.

So leistet das Magazin KölnerLeben einen Beitrag zur gesellschaftlichen Teilhabe und zu einem selbstbestimmten Leben, auch für diejenigen, die nicht mehr mobil sind. Es berichtet immer aktuell über wichtige soziale, gesellschaftliche Themen, einschließlich der Themen über die Zukunft der Pflege und Altersarmut. Alle Dienstleistungen der Stadt werden bürger-

freundlich dargestellt. Ein ausgewogener, aktueller Veranstaltungskalender informiert über die Angebote in den Veedeln, die so, in dieser Ausführlichkeit, nirgendwo zu finden sind.

Hierfür stellt die Stadt Köln die Redaktion, die sich aus drei Kolleginnen und Kollegen vom Amt für Soziales, Arbeit und Senioren zusammensetzt. Sie plant die Berichte und Reportagen; für den Online-Auftritt arbeiten sie mit zahlreichen freiberuflichen Journalistinnen und Journalisten und Fotografinnen und Fotografen zusammen.

Im lebhaften Gespräch tauschten wir uns als Redakteure aus und stellten fest, dass wir auch immer mehr politische und soziale Themen aufgreifen, um dem Anspruch einer neuen, aktiven Seniorengeneration gerecht zu werden.



Zur anschließenden großen Feier, auf der OB Henriette Reker und Franz Müntefering die Laudatio hielten und dann die Ehrenamtsurkunden an die Mitarbeiter und Seniorenvertreter*innen verliehen, gab es noch einen tollen Auftritt des **Rock-Chor's 60+ der Music Academy Köln** unter der Leitung von Luis Gentile, der uns mit seinem Beitrag mehr als nur erfreute. Sehr berührend auch, dass dieser Chor das Thema Inklusion mit



Leben erfüllte, da auch behinderte Menschen uns mit ihren eindrucksvollen Stimmen verzauberten.

Ein gelungenes Fest, auf dem das ehrenamtliche Engagement aller Beteiligten entsprechend gewürdigt wurde. Denn wie heisst es so schön: **"EHRE, wem EHRE gebührt!"**

Viel Erfolg auch weiterhin, auf dass Sie, liebe Mitarbeiter der Redaktion KölnerLeben Ihre wichtigen, informativen Beiträge den Menschen in dieser Stadt auch weiterhin kostenlos zu Verfügung stellen können.

*Redakteurin: Marion Gierlich
Fotos: I.P.*

Stadt Köln

Stadtbezirk 3



Bezirksbürgermeisterin für den Stadtteil 3 (Lindenthal) Helga Blömer-Frerker seit 1999

Liebe Leser*innen,

wie auf der Titelseite unseres Vereinsmagazins, der KSG aktuell, 1. Ausgabe 2020, angekündigt, wollen wir Ihnen einmal über die **ehrenamtliche Arbeit** unserer Bezirksbürgermeister*innen in den jeweiligen Stadtbezirken berichten.

Dazu haben wir uns entschlossen, mit Bezirksbürgermeisterin Frau Helga Blömer-Frerker, die für den Stadtbezirk 3 in Köln-Lindenthal zuständig ist, anzufangen.

Obwohl ihr Terminkalender bis zum Rande gefüllt war, hatte ich doch das Vergnügen, ihr einige Fragen zum Werdegang zu stellen und auch über ihre vielfältige Arbeit zu erfahren.

Vorab zur Person:

Frau Helga Blömer-Frerker, geboren in Dinklage, verheiratet, hat nach dem Englisch- und Biologiestudium in Bonn als Realschullehrerin gearbeitet. Seit 1994 ist sie Mitglied der Bezirksvertretung und seit 1999 Bezirksbürgermeisterin von Köln-Lindenthal.

Redaktion: "Frau Blömer-Frerker, was sind genau Ihre Aufgaben als Lindenthaler Bezirksbürgermeisterin?"

Frau Blömer-Frerker: "Wie Sie vielleicht wissen, gibt es seit 1975 in Köln 9 Bezirksvertretungen mit jeweils 19 gewählten Mitgliedern, die wiederum eine*n Bezirksbürgermeister*in für die jeweilige Wahlperiode von 5 Jahren wählen. Pro Jahr leite ich 9 Sitzungen. Vorab gibt es entsprechende Fraktionsvorsitzendenbesprechungen, die auch von mir geleitet werden. 3 Mal im Jahr verteilen wir dann die Mittel, die natürlich immer bezirksorientiert eingesetzt werden."

Redaktion: "Wie ergibt sich der direkte Kontakt zu den Bürgern Ihres Bezirks?"

Frau Blömer-Frerker: "Alle Bürgerinfos, wie zum Beispiel Auskunft über Bebauungsplanverfahren, moderiere ich hier persönlich, ebenfalls freiwillige Veranstaltungen im Rathaus. Ortstermine, Eröffnungen von Kunstausstellungen hier in der Kunsthalle, Lesungen und vieles mehr."

Redaktion: "Hat im Rahmen der modernen Kommunikationsmöglichkeit die bürokratische Arbeit zu-oder abgenommen?"

Frau Blömer-Frerker: "Sie hat eindeutig zugenommen, denn auf meinem Schreibtisch landet alles, was Bürger*innen in unserem Stadtteil bewegt, d.h., dass ich für die Beantwortung und Weiterleitung an die Kollegen*innen oder die Stadtverwaltung verantwortlich bin. Anfragen und Kommentare haben mehr als nur zugenommen, es stapelt sich auf meinem Schreibtisch und bedeutet so tägliche Büroarbeit."

Redaktion: "Wir haben gehört, dass Sie sich freitags immer einer besonderen Aufgabe widmen. Können Sie uns mehr darüber erzählen?"

Frau Blömer-Frerker: "Ja, jeden Freitag nehme ich die Einbürgerungen vor und übergebe im Rahmen einer kleinen Feierstunde die Staatsbürgerurkunden."

Redaktion: "Wie steht es mit Repräsentationspflichten?"

Frau Blömer-Frerker: "Es gibt die vielfältigsten Anlässe, wo man mich als Repräsentantin des Stadtbezirks dabei haben möchte. Das ist für mich eine sehr erfüllende Aufgabe, da es mir ja den direkten Kontakt mit den Bürger*innen ermöglicht!"

Redaktion: "Da erinnere ich mich, dass ich zur Eröffnung des 1. Sanierungsabschnittes der Lindenthaler Kanäle, des Rautenstrauch- und Clarenbachkanals, 2013 dabei war, wie Sie stolz das Band zur lang erwarteten Aktion durchschnitten."

Frau Blömer-Frerker: "Ja, da haben wir lange für gekämpft. Die Bezirksvertretung fasst die Beschlüsse und stellt sie in den Haushalt ein, und der Finanzausschuss des Rates befindet über die Einsetzung der erforderlichen Mittel."

Redaktion: "Wir haben gehört, dass Sie seit 2014 sich noch einer zusätzlichen Aufgabe widmen. Wollen Sie uns darüber mehr erzählen?"

Frau Blömer-Frerker: "Nun, da haben Sie richtig gehört. Seit 2014 bin ich noch zusätzlich Mitglied im Verkehrsausschuss und im Aufsichtsrat der KVB. Das sind dann noch mal 20 Termine im Jahr."

Redaktion: "Was schätzen Sie besonders an Lindenthal und seinen Bürger*innen?"

Frau Blömer-Frerker: "Ich freue mich ausserordentlich über das besondere politische Interesse und das Engagement der Menschen hier in vielen Bereichen."

Redaktion: "Sie erfreuen sich ja augenscheinlich

eines sehr hohen Beliebtheitsgrades der Bürger*innen in Ihrem "Veedel!" Das wird auch immer wieder durch die hohe Wahlbeteiligung deutlich!"

Frau Blömer-Frerker: Es scheint wohl so, denn ich bin seit 1999 Bezirksvorsteherin bzw. Bezirksbürgermeisterin - wiedergewählt in den Jahren 2004, 2009 und 2014.

Redaktion: "Die Menschen spüren wohl Ihr Engagement und schätzen Ihre energiegeladene, warme Art, nach Lösungen zu suchen, um den vielfältigen Anforderungen gerecht zu werden. Bleibt da eigentlich noch Zeit für Privates, Hobbies und dergleichen?"

Frau Blömer-Frerker: "Freizeit, im Sinne von was ganz anderes machen, habe ich nicht, das ist aber kein Manko. Mir macht es Freude, mit vielen Menschen zu kommunizieren und dabei immer etwas Neues zu erfahren und dabei zu lernen. Meine Inspiration habe ich durch einen Wahlspruch von Kardinal Graf Galen, Bischof von Münster, der in meinem Geburtsort Dinklage ebenfalls das Licht der Welt erblickte:

"WEDER LOB NOCH FURCHT MÖGEN MICH DAVON ABHALTEN, DAS RICHTIGE ZU TUN!"

Aber das Leben hat mich inzwischen gelehrt, dass es eine sehr anspruchsvolle Maxime ist, der ich oft nicht gewachsen bin!"

Redaktion: "Zum Schluss unseres Interviews dürfen wir uns noch einmal herzlichst für Ihre Zeit, die Sie uns schenken, bedanken. Ausserdem sei die Bemerkung erlaubt, dass Sie immerhin das zarte Alter von 70Plus erreicht haben und eine Spannkraft und jugendliche Dynamik an den Tag legen, die mehr als nur erstaunt. Wir hoffen, dass die Menschen hier im Bezirk noch lange davon profitieren dürfen!"

Interview: Marion Gierlich

Lindenthal: Subversive Kunst-Guerilla: Vor 16 Jahren, also 2003, wurde ein Teil des eigenen Rathauses von Bürgermeisterin Helga Blömer-Frerker mit einem Künstler zusammen okkupiert und als Kunsthalle für die Lindenthaler installiert!

"Wir haben einfach nur Fakten geschaffen", so Helga Blömer-Frerker. Wären wir den Weg durch alle Instanzen gegangen, wäre aus der Kunsthalle wahrscheinlich nichts geworden". Die rohbauähnliche, unfertig erscheinende große Halle mit ihrem Werkstattcharakter gibt den Künstlern hier viel kreativen Freiraum.

So haben rein rechnerisch 150.000 Einwohner in Lindenthal das Vergnügen, acht Ausstellungen/Lesungen im Jahr zu besuchen. In der Kunstszene ausserordentlich beliebt,

bewerben sich im Schnitt rund 300 Aussteller, darunter viele internationale Künstler um eine Ausstellung. Die Vielfältigkeit, die Frau Helga Blömer-Frerker auch als Mensch auszeichnet, ist ein **Garant für den Erfolg**.



Quelle: Kölner Wochenspiegel vom 18.06.2018
Text und Foto: Holger Bienert

Stadt Köln
Die Bezirksbürgermeisterin
Bezirk Lindenthal



Karnevalistischer Empfang

Köln, 11.11.2019

Zum traditionellen **karnevalistischen Empfang** der Bezirksvertretung Lindenthal mit dem Kinderdrei- gestirn des Kölner Westens

am Freitag, dem 31.01.2020 von 13:13 Uhr bis 15:15 Uhr

im Foyer des Bezirksrathauses Lindenthal, Aachener Str. 220, 50931 Köln,

möchte ich Sie ganz herzlich einladen und freue mich auf Ihr Kommen.

Lindenthal Alaaf, Kölle Alaaf!

Ihre

H. Blömer-Frerker
Helga Blömer-Frerker
Bezirksbürgermeisterin



U. A. w. g. bis **20.01.2020** bei Frau Kannengießler, Tel. 221-93300, Fax 221-93306,
E-Mail: jutta.kannengiesser@stadt-koeln.de

Carola Rackete

Handeln statt Hoffen - Aufruf an die letzte Generation

Liebe Leser*innen,

in dieser Ausgabe unter der Reihe: Portrait, möchte ich Ihnen einen ganz besonderen Menschen vorstellen,

einen Menschen, der einfach Zivilcourage zeigt und in Sachen "Menschenrechte" Überzeugungstätlerin ist:

Carola Rackete, die als Kapitänin der **Sea-Watch 3** die mutige Entscheidung traf, sich über das Verbot des italienischen Innenministeriums hinwegzusetzen, und 40 aus dem Mittelmeer gerettete Menschen, in den sicheren Hafen nach Lampedusa zu bringen.

Sie wurde über Nacht weltweit bekannt und zum Vorbild für alle, die nicht länger zusehen wollen, wie die Rettung von Menschenleben systematisch verhindert und zur Straftat wird.

Am 4. November des Jahres stellte sie auf Betreiben des Literaturhauses Köln ihr Buch: **Handeln statt Hoffen** in der Lutherkirche, Martin-Luther-Platz 4 in der Südstadt vor.

Diesen Menschen wollte ich unbedingt persönlich kennenlernen, auch um Ihnen über diesen meinen Eindruck und die behandelte Thematik berichten zu können.

Herein kam eine zierliche, völlig ungeschminkte junge Frau, die Rasterlocken zu einem Dutt hochgesteckt, ein bescheidenes Lächeln auf den Lippen, der es augenscheinlich schon irgendwie unangenehm war, von einem enthusiastischen Applaus empfangen zu werden.

Der Moderator versuchte immer wieder erfolglos, sie aus der Reserve zu locken, mehr über ihre Verhaftung und die italienische Justiz zu erfahren, doch sie übergang dies, indem sie uns verblüfften Zuschauern erzählte, dass sie eigentlich nur durch Zufall die Sea-Watch 3 gesteuert hatte, da ein Kollege erkrankt und sie, aufgrund ihres Nautik-Studiums und einiger Erfahrung in der Schifffahrt, mehr oder weniger als Notstopfen eingesetzt wurde. Ihre eigentliche Arbeit als Umweltschützerin (Studium Naturschutzmanagement in England) und Menschenrechtsaktivistin, sei ihre wichtigste Aufgabe.

Sie erzählt in ihrem Buch, warum sie sich bedingungslos für Menschlichkeit, globale Gerechtigkeit und Naturschutz einsetzt, machte klar, dass Menschen aus ihrer Heimat nur schweren Herzens fliehen, weil sie unmittelbar von der Klimakrise und ihren globalen Folgen betroffen sind.

Mit geröteten Wangen und blitzenden Augen rief

sie uns zu: "Wenn wir jetzt nicht etwas gegen die Erosion der Menschenrechte, den Zusammenbruch unserer Ökosysteme und die Klimakrise tun, wird sich das Problem immer weiter verschärfen."

Wir müssen aufhören, auf andere zu hoffen und stattdessen **selber** handeln.

Jetzt stand Carola Rackete auf und rief uns allen zu: **"Ihr seid mit die Generation, die mit Sicherheit die letzte sein wird, die etwas verändern kann!"**

Nichts Geringeres steht auf dem Spiel als unsere Zukunft auf diesem unserem Planeten!"

Tosender Applaus brandete auf, und Standing Ovationen der fast 200 Menschen in der Lutherkirche zollten ihr höchste Anerkennung für ihren mutigen und selbstlosen Einsatz. Als der Moderator auf den Verkauf ihres Buches hinwies, forderte ich sie auf, doch dieses bitte zu signieren und hielt ihr mein gerade frisch erworbenes Exemplar hin. Ich versicherte ihr, dass sie eben jetzt eine **Vorbildfunktion an Zivilcourage** inne hätte, und da gehört eben so eine Promotion-Veranstaltung dazu, denn - wie sagt man so schön: "Klappern gehört zum Handwerk!" (die Erlöse aus dem Verkauf des Buches gehen an den Verein **borderline-europe-Menschenrechte ohne Grenzen e.V.** - Droemer Verlag

Was für eine Kraft, eine Willensstärke in dieser völlig unaufgeregten, ernsten Carola Rackete doch steckt!

Wir zeigen höchsten Respekt und wollen hinter ihr und unser aller Anliegen stehen, diese unsere Welt für die nachfolgenden Generationen vielleicht ein bisschen besser zu machen.



Wußten Sie schon?????

Kolumne von Lothar Geisler



Aus dem Stegreif



Heute, im Zeitalter von E-mail und Whats-App, könnte man ja schnell auf die Idee kommen, dass eine korrekte Rechtschreibung nicht mehr so wichtig sei, aber vor 50 oder 60 Jahren wurden wir in der Schule damit wahrlich geplagt. Ich erinnere mich an einen meiner Lehrer, der in den Diktaten, die er mit uns durchführte, oft genug gleich mehrere Gemeinheiten eingebaut hatte, an denen zumindest ich häufig scheiterte. Eine dieser Gemeinheiten war das Wort „Stegreif“.

Damals erschien es mir völlig logisch, dass in das Wort ein „h“ hineingehörte. Dann lautete es also „Stehgreif“. Ich bildete mir sogar eine eigene Ableitung aus „stehen“ und „greifen“, aber die war leider falsch.

Um an den Ursprung dieses Wortes zu gelangen, müssen wir in eine Zeit zurück, in der das Auto noch nicht erfunden war und man in einer Kutsche reiste, oder, falls man allein unterwegs war, im Sattel eines Pferdes saß.

Nun war es für junge Menschen in der Regel kein Problem, in den Sattel zu kommen, doch mit zunehmendem Alter, wurde die Sache schon etwas schwieriger. Damals gab es in vielen Straßen der Städte an beiden Seiten Holzstege, auf denen man, wenn man Glück hatte, trockenen und sauberen Fußes von Haus zu Haus kam. Dort, wo Pferde angebunden waren, gab es oft auch einen kleinen Bereich, an dem man den Steg etwas höher gebaut hatte, von dem vor allem ältere Menschen und Damen einigermaßen bequem in den Sattel kamen. Hatte man das geschafft, kamen die Füße in Lederschlaufen rechts und links des Sattels, und der Ritt konnte losgehen.

Ganz feinen Leuten, wie Fürsten und Grafen, wurde zum Aufstieg auf das Pferd von Dienern extra ein Treppchen hingestellt. Natürlich konnte man es auch schaffen, das Bein hochzuheben und einen Fuß in die



Lederschleife zu stecken, um sich dann auf den Gaul zu schwingen; aber den Fuß in die Schleife zu bekommen war nicht immer ganz einfach.

Wer nun als Erster auf die Idee kam, einen Eisenring in die Lederschleife zu hängen, der groß genug für einen Fuß war, ist nicht mehr festzustellen. Dieser Ring jedenfalls wurde der Vorläufer des bis heute gebräuchlichen Steigbügels und nannte sich früher Stegreifen.

Bis jetzt war der Weg des Wortes ja schon kurvenreich, aber bis zur heutigen Bedeutung der Redewendung: „Aus dem Stegreif“, müssen wir noch einmal in eine andere Zeit zurück. Zurück in die österreichische K&K- Zeit. Damals war es üblich, wenn die einfachen Soldaten auf dem Kasernenhof das Exerzieren übten, dass die Herren Leutnants hoch zu Ross am Rande des Platzes saßen und zuschauten. Eine Übung, die sich fast täglich

wiederholte und von den jungen Offizieren sicher oft als langweilig empfunden wurde. Also erzählte man sich Geschichten, die schon damals besondere Bezeichnungen bekamen wie: „Geschichten aus dem Sattel, vom Pferd herab oder aus dem Stegreifen (kurz Stegreif). Heute müsste man sagen: „Aus dem Steigbügel“.

Bereits um 1840 erschienen in einem Wiener Journal kurze Geschichten und Anekdoten aus dem Militär, manchmal auch gereimt, die den Obertitel trugen: „Aus dem Stegreif“. Diese Geschichten waren beliebt, und die Bezeichnung fand sehr bald auch auf zivile, spontan erzählte Geschichten Anwendung. So entstand also der „Stegreif“ (getrennt: Steg-reif). Unsere Sprache ist eben lebendig, und manche unserer Worte haben wahrlich verschlungene Pfade hinter sich.

Quellenangabe Fotos: Oben: www.petmeister.de

Foto: LunarSeaArt/pixabay.com

Mitte - Reiterstatue Köln-Wilhelm I.: www.staedte-fotos.de



Ich, Dieter Steudter, komponierte zusammen mit Micky Junggeburth 1993 für seinen Auftritt als Karnevalsprinz dies Lied:

Eimol Prinz zo sin:

Der eine söck im Spill sing Jlöck,
Der andre is op Jold verröck,
Doch jeder echte Kölsche Stropp
Hatt doch nur eens im Kopp:

Refrain:

Eimol Prinz zo sin,
En Kölle am Rhing,
In nem Dreijestirn
Voll Sunnesching!
Davon hann ich schon
Als kleene Fetz gedräump.
Eimol Prinz ze sin,
Sonst häste jet versäump!

Doch dat Jlöck is eetz komplett,
Wenn mer echte Fründe
hätt:
Su e richtig kölsche Buur
En Jungfrau met Humor.

Eimol Prinz so sin...

Wat wör dat schönste Dreijestirn
Ohne Jecke stunde mer im
Rähn.
Drum maht met uns hück
eine dropp,
Dann steht janz Kölle Kopp!

Eimol Prinz zo sin...



Quelle: <http://www.jfd.de/wicky/prinz->



Papagayo Musikverlag

“En unserem Veedel”

Songtext von Bläck Fööss

Wie sull dat nur wigger jonn,
wat bliev dann hück noch stonn?
Die Hüßsche unn Jasse,
die Stündche beim Klaave,
iss dat vorbei?
Inn der Wirtschaff up der Eck,
stonn die Männer an der Theek,
die Fraulücksche sitze,
beim Schwätzje zesamme,
iss dat vorbei?

Refrain:

Wat och passeht,
dat eine is doch klar,
dat schönste wat mer hann,
schon all die Lange Jahr,

is unser Veedel,
denn he hält ma zesamme,
ejaal wat och passet,
in unsrem Veedel.

Uns Pänz die spille up dem Jras,
unn fällt ens ene up der Naas,
die Bühne unn ramme,
die flick mer zesamme,
da isset vorbei.

Refrain:

Wat och passeht...



Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

Angebot	Gruppe	Mitglied	Nichtmitglied
Sport / Fitness / Gymnastik / Aquafitness /			
Yoga / Pilates / Gedächtnistraining	KG1	25,00 €	94,50 €
Sprachen/ Philosophie/ PC-Internet/ Smartphone/ Tai Chi/ Chor	KG2	40,00 €	94,50 €
Qi Gong / Krieler Welle	KG3	50,00 €	94,50 €
Bridge / Smartphone intensiv	KG4	75,00 €	120,00 €
Fit für 100	KG5	25,00 €	47,25 €
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 2020

rot gekennzeichnete Kurs-Nr. = Bezuschussung durch Krankenkassen-"Prävention" möglich

SPORT / FITNESS / GYMNASTIK

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	von	bis	Preis/Mgl
330701	Fit für 100 Mo	Polacek, Daniela	Unicenter	Mo	10:15	11:15	25 €
300101	Gymnastik	Lessenich, Friedrich	Sportpark Müngersdorf	Mo	10:30	11:30	25 €
330203	WS-Gymnastik	Polacek, Daniela	Unicenter	Mo	11:30	12:30	25 €
770101	Gymnastik	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz	Mo	14:00	15:30	25 €
410202	WS-Gymn.mit Yogaelementen	Polacek, Daniela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Mo	16:00	17:00	25 €
330107	Gymnastik	Schmitt, Odette	Unicenter	Di	09:30	10:30	25 €
500701	Fit für 100	Lob, Harald	Haus Mobile	Di	09:30	10:30	25 €
410701	Fit für 100	Polacek, Daniela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	11:45	12:45	25 €
770701	Fit für 100	Cziczor, Ingrid	TGC Rot-Weiß Porz	Di	14:15	15:15	25 €
330501	Fit am Feierabend	Krause, Inge	Unicenter	Di	17:00	18:00	25 €
410801	Sturzprävention/Allrounder	J.Klapper+C.W.Küpper	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Mi	11:00	12:00	25 €
100101	Gymnastik	Schmitt, Odette	Turnhalle Gilbachstr.	Mi	16:00	17:00	25 €
771001	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz	Do	09:00	10:30	25 €
500702	Fit für 100	Cziczor, Ingrid	Haus Mobile	Do	09:30	10:30	25 €
410203	WS-Gymnastik	Polacek, Daniela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:45	10:45	25 €
200101	Gymnastik	Lessenich, Friedrich	Sportanlage Süd	Do	10:00	11:00	25 €
330801	Sturzprävention/Allrounder	J.Klapper+C.W.Küpper	Unicenter	Do	11:00	12:00	25 €
770702	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz	Fr	09:00	10:00	25 €
330206	Fit u.Vital in den Tag	Cziczor, Ingrid	Unicenter	Fr	09:15	10:15	25 €
413001	Nordic Walking (outdoor)	Lob, Harald	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Fr	09:30	10:30	25 €
770704	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz	Fr	10:15	11:15	25 €
330205	Fit u.Vital in den Tag	Cziczor, Ingrid	Unicenter	Fr	10:20	11:20	25 €
410702	Fit für 100	Polacek, Daniela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Fr	10:30	11:30	25 €

ENTSPANNUNG & PILATES

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 €
334301	Integrales Tai Chi	Kraus, Thomas	Unicenter	Di	12:00	13:00	40 €
333202	Yoga	Moeller Iben, Sita	Unicenter	Di	18:15	19:15	25 €
331301	Pilates	Cziczor, Ingrid	Unicenter	Mi	16:15	17:15	25 €
333203	Yoga für Einsteiger	Moeller Iben, Sita	Unicenter	Do	09:30	10:30	25 €
333201	Yoga	Moeller Iben, Sita	Unicenter	Fr	11:30	12:30	25 €

BEWEGUNG & TANZEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
331801	InternationaleTänze	Eßer, Nicole	Unicenter	Mo	19:00	20:30	25 €
771401	Seniorentanz	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz	Di	09:30	11:00	25 €
800301	Sitzgymnastik	Cziczor, Ingrid	Bürgerhaus Kalk	Di	10:00	11:00	0 €
330303	Sitzgymnastik	Schmitt, Odette	Unicenter	Di	10:30	11:30	0 €
800302	Sitzgymnastik	Cziczor, Ingrid	Kalk Bürgerhaus	Di	11:00	12:00	0 €
771501	Tanz im Sitzen	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz	Mi	10:00	11:30	0 €
410301	Sitzgymnastik	Polacek, Daniela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	11:00	12:00	0 €

TISCHTENNIS

Kurs-Nr.	Kurs	Leitung	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	Henke, Angelika	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	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Mo	08:30	09:30	50 €
383801	Aquafitness	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Mo	09:30	10:30	50 €
383804	Aquafitness	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Mo	10:30	11:30	50 €
213601	Aquajogging	Köhl, Kathrin	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	25 €
211201	Aquafitness	Köhl, Kathrin	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	12:00	25 €
741201	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Hallenbad Wahn	Mo	13:30	15:00	25 €
421201	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Ossendorf	Mo	13:30	14:15	25 €
421204	Aquafitness	Cziczor, Ingrid	Hallenbad Ossendorf	Mo	14:15	15:00	25 €
341201	Aquafitness	Klinnert, Bettina	LZ Junkersdorf	Di	10:00	12:00	25 €
421202	Aquafitness	Polacek, Daniela	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	25 €
421203	Aquafitness	Polacek, Daniela	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	25 €
421205	Aquafitness	Polacek, Daniela	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	25 €
223601	Aquajogging	Klein, Ruediger	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:00	12:45	25 €
221201	Aquafitness	Klein, Ruediger	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:45	13:30	25 €
383802	Aquafitness	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Do	08:30	09:30	50 €
383805	Aquafitness	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Do	09:30	10:30	50 €
741202	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Hallenbad Wahn	Do	14:40	16:00	25 €
751201	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Kombibad Zündorf	Fr	10:00	11:00	25 €
751202	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Kombibad Zündorf	Fr	11:00	12:00	25 €

GESPRÄCHE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
335001	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Unicenter	Mo	09:30	11:00	25 €
335002	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Unicenter	Mo	11:00	12:30	25 €
338701	Philosophie	Weber, Hans-Wolf-	Unicenter	Di	15:30	17:00	40 €

KREATIV & SINGEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
336001	Handarbeiten	Haepf, Dorothea	Unicenter	Mo	14:00	16:00	0 €
336401	Chor	Einzmann, Anette	Unicenter	Do	18:00	19:30	40 €
416301	Singkreis	N.N.	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Fr	12:00	13:30	0 €

KARTEN- & BRETTSPIELE

Nr.	Gemeinsames Treffen zum:	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl	
337402	Skat	Junkes, Horst	Unicenter	Mo	13:30	17:30	0 €
337401	Skat	Junkes, Horst	Unicenter	Mi	13:00	17:00	0 €
337101	Doppelkopf	Junkes, Horst	Unicenter	Do	14:00	17:00	0 €
337201	Schach	Junkes, Horst	Unicenter	Fr	13:30	17:00	0 €

BRIDGE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl / NMgl
338501	Bridge Fortgeschrittene	Mueller-Stanicic,	Unicenter	Mo	10:15	12:15	75 €/120€
337601	Bridgegruppe/keine Anfän-	selbstorganisiert	Unicenter	Di	14:00	18:00	0 €/5 €
338502	Bridge Aufbaukurs	Mueller-Stanicic,	Unicenter	Di	16:00	18:00	75 €/120€
337701	Bridgeturnier (pro Termin)	Mueller-Stanicic,	Unicenter	Do	10:00	13:15	

SPRACHEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
778101	Englisch	Frank, Gabriele	TGC Rot-Weiß Porz	Mo	09:30	11:00	40 €
338104	Englisch Aufbau 1	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mo	15:00	16:30	40 €
338102	Englisch Mittelstufe	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mo	16:30	18:00	40 €
338105	Englisch fortgeschr. Anfänger	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mo	18:00	19:30	40 €
338101	Englisch Konversation	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mi	15:00	16:30	40 €
338103	Englisch Aufbau 2	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mi	16:30	18:00	40 €
338106	Englisch Anf.leichteVork.	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mi	18:00	19:30	40 €
338302	Italienisch Einsteiger	Rosenfeld, Paola	Unicenter	Do	09:00	10:30	40 €
338301	Italienisch Konversation	Rosenfeld, Paola	Unicenter	Do	10:30	12:00	40 €
338403	Spanisch Anfänger	Morach, Anne	Unicenter	Do	13:45	15:15	40 €
338402	Spanisch Aufbau	Morach, Anne	Unicenter	Do	17:00	18:30	40 €
338401	Spanisch Mittelstufe	Morach, Anne	Unicenter	Do	15:15	16:45	40 €

PC & SMARTPHONE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort-Zeitraum	Tag	Von	Bis	Mgl / NMgl
339801	Internet Kompetenztraining	Kurth, Wolfgang	Unicenter	Di	10:00	12:00	40€/94,50€
339831	PC Workshop *) je Termin	Schreiner, Josef	Unicenter	Mi	14:00	16:00	4€/10€ *)
339521	Smartphone Anfänger	Polovets, Anna	Unicenter 20.-24.01.	Mo/M	14:00	16:30	40€/94,50€
339821	Smartphone Vertiefung	Polovets, Anna	Unicenter 10.-14.02.	Mo/M	14:00	16:30	40€/94,50€
339621	Smartphone Intensiv/Fortge	Polovets, Anna	Unicenter 23./25./26.03.	Mo/M	14:00	16:30	75€/120€

WANDERN donnerstags
das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg	Leitung	Termine
Keine Wanderung		02.01.
Breite – Hartkippen – Bensberger See – Refrath (Einkehr) - Thielenbruch	Wolfgang Maskos	09.01.
Köln-Langel – Rheinkassel – Kasselberg – Fühlinger See (Einkehr) - Longerich	Angelika Henke	16.01.
Luxemburger Str.-Uniwiesen-Aachener Weiher-Rautenstrauchkanal-Stadtwald-Adenauerweiher-Lindenthaler Zoo-Dürener Str. (Einkehr Haus Schwan)-Grüngürtel-KSG-Unicenter	Peter Jäger	23.01.
Frimmersdorf – Erft – Kasterer See – Altkaster (Einkehr) – Mühlenerft – Bedburg	Angelika Henke	30.01.
Wipperfürth Thier – Oberbüschem – Ommerborn – Delling (Einkehr) – Biesenbach – Splash Bad Kürten	Wolfgang Maskos	06.02.
Königsforst – Forsbach (Einkehr Halfenhof) – Lehmbach – Sülzthal - Hoffnungsthal	Peter Jäger	13.02.
Bergisch-Gladbach – Dombach – Herrenstrunden (Einkehr) - Herkenrath	Angelika Henke	20.02.
Honrath Bf – Dahlhaus – Bleifeld – Lüderich – Steinenbrück (Einkehr) – Untereschbach - entlang der Sülz nach Hoffnungsthal	Wolfgang Maskos	27.02.
Dattenfeld – Elisental – Dreiortsberg – Höhnrath – Bodenberg – Schladern (Einkehr) - Dattenfeld	Angelika Henke	05.03.
Kölnpfad: Hochkirchen – Zollstockweiher – Geißbockheim (Einkehr) – Stadion – Aachener Str.	Peter Jäger	12.03.
Odenthal – Höffe –Grünenbäumchen – Herrenstrunden (Einkehr) – Dombach – Bergisch Gladbach Forum	Angelika Henke	19.03.
Odenthal – Odenthal Friedhof Selbach – Hunger – Kümpe – Scheuren (Einkehr) . Pfengstbachtal – Altenberg - Odenthal	Peter Jäger	26.03.

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

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

ausgeschrieben ✂



GUTSCHEIN

Für (Name): _____

Ein Kurs nach Ihrer Wahl: € 25,00 € 40,00 € 100,00 Thema: _____

Mitgliedschaft in der KSG: (Ein Quartal) € 42,00 (Bitte ankreuzen)


Allgemein


Aquafitness


Bewegung


Sprachen

Sülzer Treff +60 Unicenter, 1. Stock, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, Telefon 0221 42 10 23 30, www.koelner-senioren.de, info@koelner-senioren.de

Veranstaltungen, Führungen und Kurse nach Redaktionsschluß
Anfang Dezember 2019 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
Winterliches Frühstück	Oberkönig, Manfred	Unicenter	So	05.01.	10:00		je 5 €
Stammtisch 60+ (2.Di im Monat)	Polacek, Daniela	Unicenter	Di	14.01.	18:30	21:00	
Filmvorführung Gran Canaria	Patet, Ilse	Unicenter	Mi	15.01.	18:30	20:00	Hutspende
Kabarettistischer Jahresrückblick 2019	Reusch, H., Schinkel, Gerd	Unicenter	So	02.02.	15:00		5 €/10 €
Stammtisch 60+ (2.Di im Monat)	Polacek, Daniela	Unicenter	Di	12.02.	18:30	21:00	
Karnevalistisches Mitsingkonzert	"Schanzenqueens"	Unicenter	So	15.02.	15:00		Hutspende
Konzertlesung "Wie bitte?"	Schiefer, Petra Christine						
	Bode, Winfried	Unicenter	So	01.03.	15:00		5 €/10 €
Stammtisch 60+ (2.Di im Monat)	Polacek, Daniela	Unicenter	Di	10.03.	18:30	21:00	
Aktionstag "Bewegt älter werden - Fit in den Frühling"	Köhl, Kathrin	Unicenter	Fr	20.03.	14:30		
Jahreshauptversammlung 2020	Gneipelt, Alice	Unicenter	Sa	28.03.	11:00		
Rom - Filmvorführung - Vorankündigung	Patet, Ilse	Unicenter	Mi	01.04.	18:30	19:30	Hutspende

ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

Name	Straße	PLZ	Ort	Ortsteil
KSG Unicenter, 1. Etage	Luxemburger Str. 136	50939	Köln	Sülz
Bürgerhaus Kalk	Kalk-Mülheimer-Str. 58	51103	Köln	Kalk
Hallenbad Ossendorf	Äußere Kanalstr. 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
Haus Mobile	Hohenfriedbergstr. 9	50737	Köln	Weidenpesch
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
Sportpark Müngersdorf	Aachener Str./Olympiaweg 7	50933	Köln	Müngersdorf
TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fauststrasse 90	51145	Köln	Porz-Urbach
TTC Rot-Gold Köln e.V.	Venloer Str. 1031	50829	Köln	Vogelsang
Turnhalle Gilbachstrasse	Gilbachstrasse 20	50627	Köln	Innenstadt

Stammtisch

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.

Themen des Stammtisches sind jeweils anstehende Interessen und Fragen zum Vereinsleben und zu den KSG-Angeboten, ebenso wie für persönliche Anliegen. Der Stammtisch fördert das Kennenlernen der engagierten Senioren/-innen und kann Impulse für neue Angebote, Kurse und Themen geben.

Kommen Sie vorbei, machen Sie mit, an jedem **2. Dienstagabend im Monat von 18:30 - 21:00 Uhr.**

Gran Canaria

-Filmvorführung-

Auf vielfachen Wunsch - diesmal zu einer späteren Uhrzeit = 18:30 h

Die Kanaren - die Inseln des ewigen Frühlings!

Gran Canaria ist die drittgrößte Insel der Kanaren und hat außer der einmaligen -unter Naturschutz stehenden- Dünenlandschaft sehr viel Historisches, Kulturelles und Landschaftliches zu bieten. In meinem Film möchte ich Ihnen die Vielseitigkeit mit einer wunderbaren, einzigartigen Natur, abwechslungsreichen Gebirgslandschaften und vielen Sehenswürdigkeiten näherbringen. Der Film besteht aus 20 selbsterlebten Ausflügen und dauert ca. 1 Stunde.

Anschließend beantworte ich gerne evtl. Fragen.

Treffpunkt: Unicenter, 1. Stock, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln-Sülz
Wann: **Mittwoch, 15. Januar 2020, 18:30 h**
Leitung: Ilse Patet
Kosten: Hutspende erwünscht
Anmeldung: erforderlich - Telefon 0221 - 42 10 23 30



ROM

-die "Ewige Stadt" -immer wieder neu

**Vorankündigung -
Filmvorführung**

-01.04.2020, 18:30 h- s.S. 8



Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen Montag - Freitag, 09:30- 17:00 h, Tel: 0221- 42 10 23 30

Fit für 100

Ein evaluiertes Bewegungstraining für Menschen von 65 bis 100+ Jahren. Mit Hilfe gezielter Kraft- und Koordinationsübungen soll erreicht werden, dass Menschen das zu erwartende hohe Lebensalter in einer guten geistigen und körperlichen Verfassung erleben. Das Training erfolgt mit Gewichten an Armen und Beinen, die individuell angepasst und gesteigert werden können.

Die langsam und präzise durchgeführten Übungen werden im Sitzen oder Stehen durchgeführt und kräftigen die wichtigsten Muskelpartien. Bei regelmäßigem Training wird der Knochenstoffwechsel angeregt, mit Vorteilen für die Knochendichte. Weitere Ziele sind die Schulung der Aufmerksamkeit und Konzentration, die Steigerung des Wohlbefindens und der individuellen Lebensqualität sowie der Erhalt der Alltagskompetenz.

06.01.2020 - montags von 10:15 - 11:15 h
und

08.01.2020 - mittwochs von 15:00 - 16:00 h

Quereinstieg jederzeit möglich

Das Training findet unter qualifizierter Leitung
2 x wöchentlich statt:

Wo: KSG / Seniorennetzwerk Sülz
Kosten: Mitgl. 50,00 € / Nichtmitgl. 94,50 €
20 Termine
(max. 15 Teilnehmer/innen)

Pilates

Ein Programm für einen starken Rücken – speziell weiterentwickelt für Senioren und Einsteiger

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.

08.01.2020 mittwochs von 17:30 – 18:30 h

Kursleitung: Ingrid Czieczor
Staatl. Gepr. Gymnastiklehrerin

Wo: Unicenter

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

Dieser Kurs wird im Auftrag
der Paritätischen Akademie
durchgeführt



„Die GlücksSinger“

Der Chor freut sich über weitere begeisterte Sänger/innen in den besten Jahren!

Wir singen querbeet: Weltmusik, Kölsches, Spirituales, Traditionelles, Geistliches, Jazziges, Schlager.

Unter professioneller Leitung probieren wir viel aus und haben viel Spaß am Singen!

Nach dem Motto „Jede/r kann singen“ wird geübt, was Freude macht, ohne Notenlesen, oft auswendig, durch einfaches Vor-, Nach- und Mitsingen. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

Wir freuen uns über jeden, der mitsingt!

09.01.2020 donnerstags von 18:00 - 19:30 h

- Chorproben

Chorleitung: Anette Einzmann
(dipl. Gesang/Atempädagogin)

Wo: Unicenter

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

Integrales Tai Chi



Integrales Tai Chi ist eine fernöstliche Bewegungstechnik, die dem Mensch-Sein ganzheitlich begegnet. Ein Ziel dieser langsam wiederholten Übungen ist die Stärkung des Körpers und die Steigerung der Beweglichkeit.

Zum Zweiten können wir über die körpersprachlichen Ausdrücke in den Formen des Tai Chi Einfluss auf unser Wohlbefinden, auf Gelassenheit und innere Ruhe nehmen.

Und zum Dritten steigern wir unser Konzentrationsvermögen über das Erlernen stets neuer Bewegungsmuster.

Im Grundkurs werden wir erste Techniken erlernen und einige theoretische Hintergründe über die Philosophie des Buddhismus und die Vorstellungen innerer Heilkräfte erfahren. Das Ganze geschieht bei angenehmer Musik und in einer lockeren, freundlichen Atmosphäre.

ab 07.01.2020, dienstags 12:00 - 13:00 h

Quereinstieg jederzeit möglich

Kursleitung: Thomas Kraus (Nr. 334301)

Wo: Unicenter

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

-10 Termine pro Quartal-

Dieser Kurs wird im Auftrag
der Paritätischen Akademie
durchgeführt



Sülzer Treff +60 im Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136,
 info@koelner-senioren.de oder www.koelner-senioren.de

Sturzprävention / **NEU** Allrounder

Wir, zwei Seniorinnen, bieten Damen und Herren über 65 Jahren ein Bewegungsprogramm an, das die Muskelkraft und die Gang- und Standsicherheit stärkt und das Gleichgewichtsgefühl und die Koordinationsfähigkeit trainiert.

Wir wollen erreichen, dass sich die Teilnehmer in ihrem Alltag bei drohenden Stürzen gut abfangen können.

Diese vorbeugenden Maßnahmen verbessern die Lebensqualität, Selbstständigkeit und Mobilität im Alter, darüberhinaus ist Sport und Bewegung ein natürlicher Stimmungsaufheller.

ab 09.01.2020, donnerstags, 11:00 - 12:00 h

Kursleitung: Johanna Klapper +
 (Nr. 330801) Claudia Wegelin - Küpper

Wo: Uni Center, 1. Stock

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

ab 15.01.2020, mittwochs, 11:00 - 12:00 h

Kursleitung: Johanna Klapper +
 (Nr. 410801) Claudia Wegelin - Küpper

Wo: KSG im TTC RotGold e.V.
 Venloer Str. 1031

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

Kompetenztraining - Smartphone - (Android) Kompaktkurs für Einsteiger / Anfänger

Unter fachkundiger Leitung können Sie die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Smartphones entdecken, sich in der digitalen Welt zurechtfinden lernen.

Anhand praxisnaher Beispiele werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt. Welche Apps sinnvoll sind und welche nicht. Es bleibt genügend Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen.

Ihr Smartphone (Android) bringen Sie bitte mit.

20. - 24.01.2020

Mo. / Mi. / Do. / Fr.- jeweils von 14:00 - 16:30 h

Kursleitung: Anna Polovets (Nr. 339521)

Wo: Unicenter

Kosten: 4 Termine Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50

Dieser Kurs wird im Auftrag
 der Paritätischen Akademie
 durchgeführt



Kompetenztraining - Smartphone - (Android)

Auffrischungs-/Vertiefungsworkshop

Unter fachkundiger Leitung werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Smartphones zur Unterstützung im täglichen Leben aufgezeigt.

Erkennung und Löschung zweifelhafter Programme werden geübt. Datenschutz und Sicherheitsaspekte haben hohe Priorität.

Es bleibt auch in diesem Kurs genügend Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen.

Ihr Smartphone (Android) bringen Sie bitte mit.

10. - 14.02.2020

Mo. / Mi. / Do. / Fr.- jeweils von 14:00 - 16:30 h

Kursleitung: Anna Polovets (Nr. 339821)

Wo: Unicenter

Kosten: 4 Termine Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50

Dieser Kurs wird im Auftrag
 der Paritätischen Akademie
 durchgeführt



Kompetenztraining - Smartphone - (Android)

Intensivkurs für Fortgeschrittene

Unter fachkundiger Leitung können Sie die Bedienung Ihres Smartphones noch weiter entdecken und diesen Kurs ganz nach Ihren Wünschen gestalten.

Mit max. 5 Teilnehmern bleibt in diesem Kurs genug Raum, um komplett auf Ihre individuellen Wünsche und Interessen eingehen zu können.

Bei mehr als 5 Anmeldungen wird um eine kurze Bewerbung gebeten, mit Bezugnahme auf Ihre Wünsche an diesen Kurs - nach Bedarf werden weitere Kurse angeboten.

Ihr Smartphone (Android) bringen Sie bitte mit - sowie Geduld, Ehrgeiz und Mut.

23. - 26.03.2020

Mo. / Mi. / Do.- jeweils von 14:00 - 16:30 h

Kursleitung: Anna Polovets (Nr. 339621)

Wo: Unicenter

Kosten: 3 Termine Mitgl. € 75,00
 Nichtmitgl. € 120,00

Dieser Kurs wird im Auftrag
 der Paritätischen Akademie
 durchgeführt



Aquafitness (Warmwasser) in Lindenthal

Wassergymnastik, Aquajogging, Gesundheit, Fitness, Entspannung, integriert in ein ganzheitliches Bewegungskonzept.

In einer ruhigen Atmosphäre bei einer Wassertemperatur von 32 Grad erhalten Sie unter fachlicher Anleitung ein ausgewogenes Gesamtkörperprogramm.

Wann: Montag 08:30 - 11:30 h, je 1 Stunde
Donnerstag 08:30 - 10:30 h, je 1 Stunde

**Kurs-
leitung:** Bettina Klinnert, Diplom-Sportlehrerin

Wo: Lindenthal, Krieler Welle, Krieler Str. 15

10 Termine / Quartal
Quereinstieg möglich

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

Kostenerstattung durch Krankenkassen möglich!

Spanisch Anfängerkurs

Sie möchten sich in Spanien in der spanischen Sprache verständlich machen? In diesem Sprachkurs lernen Sie Spanisch von Anfang an. Und schon bald können Sie sich in alltäglichen Gesprächssituationen beim Essen, im Café, in der Stadt, im Hotel verständigen und austauschen.

In entspannter Lernatmosphäre, in Kleingruppen, lernen Sie stressfrei und mit viel Spass die neue Sprache.

Wann: Donnerstag, 13:45 h – 15:15 h

Kursleitung: Anne Morach

Wo: Uni-Center, 1. Stock

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

Quereinstieg jederzeit möglich

Gymnastik „Fit und Gesund zu flotter Musik“

Eine funktionelle Gymnastik zur Kräftigung und Stärkung der Muskulatur. Mit gezielten Übungen soll Fehlbelastungen und Überbeanspruchungen der Wirbelsäule entgegengewirkt werden.

Erleben Sie ein Ganzkörpertraining für Ausdauer, Kraft, Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit. Ein unverbindliches Probetraining für Männer und Frauen ab ca. 60 Jahren ist möglich.

Wann: Mittwoch 16:00 – 17:00 h

Kursort: Turnhalle der Montessori-Schule,
Gilbachstr. 20

Tanzen Sie mit!

Kreis-, Block-, Reihen-Kontra- & meditative Tänze. Alte und neue Tanzformen aus verschiedenen Ländern.

Wann: Dienstag, 9:30 – 11:00 h

Kursleitung: Gisela Hersel

Kursort: TGC Rot-Weiss,
Fauststr. 90, Porz – Urbach

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

Sitztanz!

Eine der charmantesten Formen der Bewegung für Ältere. Zu flotter Musik der unterschiedlichsten Genres wird unter Einsatz verschiedener Kleingeräte (wie bunten Tüchern, Luftballons etc.) rhythmisch und schwungvoll im Sitzen getanzt. Wie nebenbei trainieren Sie Herz, Kreislauf und Bewegungsapparat.

Wann: Mittwoch, 10:00 – 11:30 h

Kursleitung: Gisela Hersel

Wo: TGC Rot-Weiss,
Fauststr. 90, Porz – Urbach

Kosten: Mitgl. kostenlos,
Nichtmitgl. € 94,50
pro Quartal, 10 Termine

Sitzgymnastik

Getreu dem Motto:
auch im Sitzen kann man schwitzen.
Mit gezielten Übungen wird der ganze Körper gestärkt und gekräftigt. Sie werden feststellen, wie vielseitig diese Gymnastik ist.

Wann: Dienstag, 10:00 – 11:00 h
Dienstag, 11:00 – 12:00 h

Kursleitung: Frau Ingrid Czieczor
Staatl. Gepr. Gymnastiklehrerin

Kursort: Bürgerhaus Kalk,
Kalk-Mülheimer-Str. 58

Kosten: Mitgl. kostenlos

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

Wo: Uni Center, 1. Stock

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

Quereinstieg jederzeit möglich

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

Kursleitung: Anne Morach

Wo: Uni Center, 1. Stock

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

Quereinstieg jederzeit möglich

Zwecks besserer Planung - **Anmeldung erbeten** (s.Seite 22 / 23 oben)

Winterliches Frühstück mit netten Menschen



Windows Clipart

Sonntag, den 05. Jan. 2020 ab 10:00 h

Unicenter, 1. Stock, Luxemburger Str. 136,
50939 Köln

Reichhaltiges Frühstück mit frisch gebackenen Sonntags-Brötchen, duftendem Kaffee, Frühstücks-Ei, Käse, Schinken, Salami, Fleischwurst, Leberwurst, Butter, Rührkuchen, Erdbeer-Konfitüre, Aprikosen-Konfitüre, Himbeer-Konfitüre

Preis: 5,00 € pro Person für Mitglieder und Gäste
Glas Sekt: 2,00 € / Piccolo Sekt: 2,50 €

Wegen der besseren Planung bitten wir um Voranmeldung: Telefon 01590 / 5 09 41 33, (auch Whatsapp),
E-Mail: oberkoenig@web.de

Spontan-Entscheidende sind ebenfalls herzlich willkommen!

Leiter: Manfred Oberkönig (Schatzmeister in spe) und sein Team.



**Gerd
Schinkel**

an der Gitarre
hilft retten

2019

Ein kabarettistischer Jahresrückblick

Sonntag, 02. Februar 2020, 15:00 Uhr

Mitglieder € 5,00
Nichtmitglieder € 10,00

**Kaffee und Kuchen
werden angeboten**

Sülzer Treff 60+, Luxemburger Straße 136, Uni-Center
1. Stock, 50939 Köln, Telefon: 0221 - 42 10 23 30,
info@koelner-senioren.de, www.koelner-senioren.de

Zwecks besserer Planung - **Anmeldung**

Karnevalistisches Mitsingkonzert mit den "Schanzenqueens"



Moderation & Musik:
Claudia Sledz, Resi Stottrop, Monika Lungmus (v.l.n.r.)

Sonntag, 16. 02. 2020, Beginn: 15:00 h

Einlass: 14:30 h (Kaffee und Kölschgebäck)



Kommt gerne im Kostüm!



Kosten: Hutspende erwünscht

Wo: Sülzer Treff 60+ im Unicenter, 1. Stock
Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, Tel. 0221-42 10 23 30
www.koelner-senioren.de, info@koelner-senioren.de

Aktionstag Bewegt älter werden - Fit in den Frühling

Es erwartet Sie ein vielfältiges Bewegungsprogramm, Demonstrationen, Informationen und Mitmachaktionen



Freitag, 20.03.2020, ab 14:30 h

Wo: Bei schönem Wetter Uniwiesen direkt an der Luxemburger Straße
bei Regen-Wetter im Unicenter Sülzer Treff 60+

Infos: im Unicenter, Telefon 0221- 42 10 23 30
info@koelner-senioren.de, www.koelner-senioren.de

In Zusammenarbeit mit der AG "Zukunft und Alter" des Paritätischen Köln



Wie bitte? Kommunikation und andere Missverständnisse KonzertLesung



mit Passagen aus David Lodes Roman "Wie bitte?" ("Deaf Sentence"), Musik von Winfried Bode, Gedichten von Petra Christine Schiefer

Der Roman von David Lodge

Als Desmond Bates noch hören konnte, hatte er sich oft nach Stille gesehnt. Jetzt, da er taub wird, ist die Stille ohrenbetäubend. Wer nichts hört, wird überhört. Es ist, als würde ihn das Leben links liegenlassen und auch noch lachen.

Die Akteure

Winfried Bode - Kölner Sänger, Gitarrist, Songschreiber, Band-Leader und Rezitator.

Petra-Christine Schiefer - Autorin von Lyrik und Kurzprosa, Schauspielerin und Künstlerin.

01.03.2020, Sonntag, 15:00 h/ Einlass ab 14:30 h

Akteure: Winfried Bode /
Petra Christine Schiefer

Wo: Unicenter

Kosten: Mitgl. € 5,00 / Nichtmitgl. € 10,00

"Gesund & mobil im Alter" im Gürzenich

Informationstag rund um das Älterwerden
13. Kölner Vorsorge-Tag

Die KSG ist mit einem Stand vertreten.
Infos u. Flyer voraussichtlich ab Mitte Jan. 2020 im Büro der KSG: Mo.-Fr. 09:30- 17:00 h, Tel: 0221-42 10 23 30
info@koelner-senioren.de oder www.koelner-senioren.de
sowie www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln

18.03.2020, Mittw. von 09:00 -17:00 h im Gürzenich

Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Köln und
der Senioren Servicedienste Köln e.V.

ung erbeten (s.Seite 22 / 23 oben)

Philharmonie - Brunch

jeden Donnerstag, 12:00 h, kostenlos

Bei den Proben der Orchester mit weltberühmten Dirigenten zu lauschen, das macht doch Appetit auf mehr.



Quelle:
www.stadt-koeln.de

**Kiepenheuer
& Witsch**

Bahnhofsvorplatz 1
50667 Köln

Die Redaktion von K & W lädt zum 11. Mal Expertinnen / Experten zu Themen ein, welche uns auf den Nägeln brennen.

Ziel: MEHR DURCHBLICK - und eine **erneuerte politische Diskussionskultur in Köln**

Alle Veranstaltungen finden am Bahnhofsvorplatz 1 statt.

Der Eintritt ist frei.

Teilnahme nur nach Anmeldung möglich.

Sie können sich unter www.dialog@kiwi-verlag.de mit Ihrer E-Mail-Adresse registrieren lassen und bekommen automatisch eine Einladung.

Quelle Logos: www.kiwi-verlag.de

**KIWI
FRAGT
NACH**

TIPP: Liebe Leser*innen, immer wieder lohnt sich ein Ausflug zur Lutherkirche, direkt hinter dem Volksgarten, die mit einem bunten Programm von Konzerten, Tanzveranstaltungen, Weihnachts-/ Sylvester-/ Sommerfesten, Ausstellungen, kleinen Märkten im Innenhof, und und uns verzaubert und mitnimmt. Ob Jung, ob Alt mit und ohne Kinder: "Jeder ist willkommen" **und all das zu kleinstem Preis, oft kostenlos.** <https://www.lutherkirche-koeln.de/angebote.aspx>



Quelle: s. Internetseite

Kooperation mit

Cha Cha Cha Samba
Boogie Langsamer Walzer
Slowfoxtrott Quickstep Jive

TANZZENTRUM
Weißhausstraße 21 • 50939 Köln
www.tanzschule-koeln.de

Wiener Walzer Salsa
Discofox Tango Rumba
Line Dance Foxtrott

Tanz-Café 60+

Wir, das ADTV & CreaDance Tanzzentrum Weißhausstraße, begrüßen Sie herzlich in geselliger Atmosphäre zum Tanz-Café 60+.

Jeden 4. Freitag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr
(24.01. / 28.02. / 27.03. / 24.04.2020)

Das Tanz-Café 60+ bedeutet Tanzen, paarweise oder einzeln, in gemütlicher und geselliger Runde. Ein Tanzlehrer legt für Sie Tanzmusik auf, und Sie können sich gegenseitig zum Tanz auffordern oder in einer Gruppe gemeinsam auf der Fläche tanzen. Bei jedem Tanz-Café 60+ lassen wir uns eine Unterrichtssequenz für Sie einfallen.

Während unserem Tanz-Café 60+ können Sie an unserer Bar sowohl warme als auch kalte Getränke bestellen (Getränke sind nicht im Eintrittspreis enthalten).

Der Eintritt zum Tanz-Café 60+ beträgt 6,00 € pro Person. **Als KSG-Mitglied zahlen Sie nur 4,00 € pro Person!***

Wir freuen uns, mit Ihnen das Tanzbein schwingen zu können!

P.S.: Sie möchten Ihre Tanzkenntnisse auffrischen?

Ab Freitag, 31.01.2020 von 15:30 bis 17:00 Uhr startet ein neuer Tanzkurs 60+ –

Anmeldung über unser Tanzschul-Büro (Honorar: 100€ pro Person – **für KSG-Mitglieder 80,00 € pro Person**)

* KSG-Mitglieder, die daran Interesse haben, bitten wir, sich vorher eine Kooperationsbestätigung in der KSG-Geschäftsstelle geben zu lassen, Telefon 0221 - 42 10 23 30.

Raumvermietung



Foto oben und unten - 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 22 / 23)



Aufnahme-Antrag

Name:	Vorname:
PLZ, Ort:	Straße, Nr.:
Geburtsdatum:	Telefonnummer:
E-Mail-Adresse: (freiwillig)	
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** und berechtigt zur kostenlosen Nutzung der selbstorganisierten 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**.

Einzugsermächtigung:

IBAN: _____

Datum:

Unterschrift:

Unsere Mitglieder melden sich zu Wort:

Opernbrunnen kompakt!

Bericht und Foto von unserem Mitglied Udo Hombach

Im Opernbrunnen von Jürgen Hans Grümmer, im Dezember 1966 in Betrieb genommen, liegen ca. 80 m² Glasmosaik, die vom Künstler abwechslungsreich ornamentiert wurden. Die Mosaikflächen enthalten aber auch Teile von Mosaikbildern, die früher anderswo die Wände zierten. Die Herkunft der meisten dieser wiederverwendeten Bilder ist ungewiss; ihrer Symbolik nach könnten sie aus kirchlichen Räumen stammen. Allerdings ranken sich in Köln einige Legenden um diese Spolien.

Die Herkunft der bedeutendsten Spolie ist dagegen geklärt: Der Kopf des Apostels Petrus stammt mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit aus der alten Kaiser-Wilhelm-Gedächtniskirche in Berlin.

Leider sind viele seiner Mosaiksteine einem besonderen Schadenbefall ausgesetzt. Da haben auch die Restaurierungsversuche 2015 und 2017 keine dauerhafte Abhilfe geschaffen. Möglicherweise waren dem Restaurator durch die Stadt Grenzen gesetzt worden.

Siehe: www.udo-w-hombach.de, Rubrik „Opernbrunnen“



Ein kleines Wunder

Gedicht von Käthe Lessenich

Ein Rasen, makellos, ein Prachtexemplar, ein Bild.
Nur grün, kurz geschnitten, sauber gekantet, drauf
steht ein Schild:
Betreten verboten! Spielen untersagt!
Nur eine Schar Spatzen zu widersprechen wagt.

Da will es das Schicksal, der Besitzer wird krank.
Beinah hätt' ich gesagt: "Gott sei Dank!"
Danach mußte er sich zur Kur begeben.
Jetzt endlich darf der Rasen leben.

Das Gras kann sich im Winde wiegen in großem
Entzücken.
Bald Gänseblümchen und Löwenzahn die Wiese
schmücken.
Ein Maulwurf baut sich dort ein Haus;
am Rande wohnt Familie Maus.

Nun zwitschern auch die Spatzen munter;
die Wiese lacht jetzt täglich bunter.
Tau hängt morgens an den Halmen,
manch Vöglein singt hier seine Psalmen,

zur Ehre Gottes, der Natur zur Freude.
Der Rasen ist eine wahre Augenweide.
Da fährt ein großer Wagen vor.
Verschreckt verstummt der Vogelchor.

Der Herr der Wiese ist zurück.
Zerstört er nun das große Glück?
Doch, der Mensch auf Krücken lächelt milde,
er liest im Gras die Schrift vom Schilde.

Was war er ein blinder Thor,
durch Prinzipien er klaren Blick verlor.
Da er nur lächelt, erwacht die Wiese wieder zum
Leben,
es ist, als wollten alle und alles ihm Freude geben.

Ein Häslein schlägt Haken, die Vögel singen.
Der Mensch fühlt plötzlich im Herzen ein Klingen.
Er erkennt, dass vieles im Leben, was ungut be-
ginnt,
sich noch wenden kann und zum Guten gelingt.

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 Albert Schweizer.

Herzlich, Ihr KSG-Redaktions-Team

Leserbriefe

Wir haben leider keine schriftlichen Leserbriefe erhalten. Jedoch wurde unser Magazin mündlich von vielen Mitgliedern und über Köln's Grenzen hinaus gelobt, wie für die vielseitigen Angebote, Kurse und Veranstaltungen der KSG, sowie die aktuellen Themen und die Aufmachung.

Lieber Herr Hombach, danke dass Sie unserem Aufruf gefolgt sind, und Ihren informativen Beitrag "Opfernbrunnen" zur Kölner Stadtgeschichte hier (s.S.30) eingestellt haben.

Lieber Herr Lessenich, wir danken unserem Mitglied, dass Sie uns das einfühlsame Gedicht "Ein kleines Wunder" (s.S.30) Ihrer verstorbenen Frau Käthe Lessenich zum Veröffentlichen zur Verfügung gestellt haben. Aus Ihrem reichhaltigen Fundus stellen wir gerne weitere Gedichte und Anekdoten in unserer KSG aktuell vor.

Auch 2020 freuen wir uns über Ihre tatkräftige Unterstützung, Beiträge und Hilfsangebote.

Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 29

Ausgabe 01 / 2020

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

Telefax: 0221 42 10 23 32

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:

Sülzer Treff 60+

Luxemburger Str. 136 (Uni-Center)

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

Telefax: 0221 42 10 23 32

E-Mail: info@koelner-senioren.de

www.koelner-senioren.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 09:30 - 17:00 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: Alice Gneipelt

Stellvertreter: Wolfgang Maskos,

Joachim Braun

Schatzmeister: z.Z. Alice Gneipelt

Bankverbindung:

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE06 3702 0500 0007 0333 00

BIC: BFS WDE 33XXX

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX



“Et Hätz schleiht em Veedel”