



Ein Besuch im Atelier
der Kölner Malerin
Gerda Laufenberg
Seite 4

Inhalt

Gerda Laufenberg - eine Kölner Malerin. Wir besuchten sie in ihrem Atelier in Rodenkirchen. Von ihr ist auch unser Titelbild. Unser Bericht auf Seite **4**

Gibt es noch den echten Kölner? Eine Betrachtung von Marion Gierlich. **5**

Freud und Leid der digitalen Zeit. Betrug und Kriminalität im Internet nehmen zu. **6**

Uni-Center singt. Unser Mann am Klavier geht in den Ruhestand, doch die Reihe geht weiter. **7**

Fit für 100 - ein Stimmungsbild. Harald S. Prütz berichtet über Erfahrungen in diesem beliebten Fitnesskurs. **8**

Buen Camino! Der Liedermacher Gerd Schinkel war auf dem Jakobsweg und berichtete musikalisch über seine Erfahrungen. **9**

Abgestürzte Großprojekte. Die Elbphilharmonie ist fertig. Was machen die anderen Baustellen im Land? **10**

Post aus London. Teilnehmer eines unserer Englischkurse berichten von ihrem Kurztrip nach London. **11**



Gerda Laufenberg in ihrem Atelier. Bericht Seite 4

Oper, Oper O?er Unsere Oper feiert in diesem Jahr ein Jubiläum. Wahrscheinlich als Baustelle. **12**

Weitere Jubiläen in diesem Jahr. Zum Beispiel Martin Luther. Das war vor 500 Jahren. **13**

Konditor war mir nicht genug. Dieter Steudter, ehemals Frontmann der „3 Colonias“, berichtet aus seinem Leben. **14**

Rubrik: Worte, Worte, Worte Geschichten über die Herkunft einiger unserer Worte. **15**

Allgemeines. Hier finden Sie Hinweise und Termine zu allgemeinen Aktivitäten im Verein. **16**

Sport und fit. Einige unserer Sportkurse und die Termine. **19**

Computer. Unsere PC-Kurse für Teilnehmer ohne und mit Vorkenntnissen. **22**

Mehrere Sprachkurse. Englisch, Spanisch, Italienisch. **23**

Bridge. Kurse und Turniere. Die bei uns vergebenen Turnierpunkte gelten als zertifizierte Punkte für den DBV. **24**

Kulturelles. Vorerst keine weiteren Stadtführungen. Frau Hoss gibt ihr Ehrenamt auf. **24**

Veranstaltungen. Jahresrückblick mit Reusch und Schinkel / Uni-Center singt / Lesung mit Peter J. Klein **25**

Schmunzelseite / Impressum. Hier ist der Wurm drin. **26**

Geburtstage. Wir gratulieren unseren Mitgliedern zum Geburtstag. **27**

Zuletzt. Die Welt auf dem Kopf. Mut zur Veränderung. **28**



Die Fünf mal gerade sein lassen

Im Januar gibt es, über 4 Veranstaltungen verteilt, eine Vortragsreihe zum Thema Genetik.

Darunter auch das Thema Mutation (Foto oben).

Diese Reihe sollten Sie nicht versäumen. Machen Sie einen Knoten in Ihr Taschentuch. Lesen Sie mehr auf Seite 16.

Übrigens: Der Eintritt ist frei.

Liebe Leserinnen, lieber Leser,

Wir schauen wieder auf ein neues Jahr und reiben uns verwundert die Augen. Das alte Jahr ist schon wieder vorbei. Wie lange dauerte doch ein Jahr in unserer Jugend - und heute? Meine Mutter hatte es mir vorausgesagt, dass im Alter die Jahre schneller vergehen, aber ich hatte ihr nicht geglaubt.

2017 wird auf jeden Fall für unseren Verein ein wichtiges Jahr, denn wir feiern den 40. Geburtstag. Am 19. April 1977 wurde der Verein in der Kölner Sporthochschule gegründet. Noch am gleichen Tag traten 49 Frauen und Männer dem Verein bei. Damals sogar mehr Männer als Frauen.

Nun ja, die Zeiten haben sich geändert. Viermal musste der Verein umziehen. Nach der Sporthochschule kam die Theresienstraße in Lindenthal. Dann die Anton-Antweiler-Straße in Sülz, danach waren wir unter der Boromäuskirche in der Zülpicher Straße und jetzt im Uni-Center. Dieses Haus ist übrigens gerade mal 4 Jahre älter als unser Verein.

Wir werden auf jeden Fall feiern. Der Termin steht bereits fest; 14. Mai 2017. Meht dazu im nächsten Heft.

Nun zu diesem Heft: Unsere Themenvielfalt ist wieder recht groß. Unsere neuen Redakteure sind fleißige Schreiber. Zwei von ihnen stellen wir hier wieder im Foto vor.

Wir werden übrigens immer wieder gefragt, ob die Kursangebote, die im hinteren Teil des Heftes zu finden sind, unser gesamtes Angebot darstellen. Unsere klare Antwort: Bei weitem Nein! Auf der Seite 16 (ganz oben) gibt es dazu einen speziellen Hinweis.

Was nun die weite Welt außerhalb unseres Vereins betrifft, da läuft zurzeit ja einiges aus dem Ruder. Es scheint wieder die Zeit der Populisten und Maulhelden gekommen zu sein. Selbst Demokratien sind nur schlecht gegen sie gewappnet.

Wenn man so sieht, was sich die Ungarn, die Polen und nun auch noch die Amerikaner so zusammengewählt haben, wie Geert Wilders, Marie Le Pen oder auch Frauke Petry, schon mit den Hufen scharren, da kann man schon Beklemmungen bekommen.

Ich wünsche Ihnen trotzdem ein gutes und glückliches Neues Jahr. Wir leben ja schließlich in Köln, und da weiß man: Et hätt noch immer joot jejange.



Lotka Gröb

Chefredakteur

In diesem und in den weiteren Heften stellen wir Ihnen einzelne unserer Redakteure im Foto vor. Heute:



Janine Seemann



Harald S. Prütz



Im Gespräch mit
unser Redakteurin
Marion Gierlich

Gerda Laufenberg

Ein Tag im grauen November. Wir sind um 14:00 Uhr mit der Kölner Malerin Gerda Laufenberg in ihrem Atelier in Rodenkirchen verabredet. Pünktlich auf die Minute fährt sie mit ihrem Wagen auf den Hof. Das Atelier könnte, von außen betrachtet, auch eine Schreinerwerkstatt sein, doch dieser Eindruck täuscht. Gleich hinter der Tür empfängt uns wohlige Wärme, und als das Licht angeschaltet wird, ist der graue Tag draußen gänzlich vergessen.

Uns umfängt ein Meer von Farben und Formen. Bilder der unterschiedlichsten Größen stehen und hängen im Raum. Die Themenvielfalt darauf ist groß, doch unsere Stadt Köln, das fällt ins Auge, nimmt innerhalb dieser Vielfalt einen großen Raum ein.

Frau Laufenberg ist Kölnerin mit Leib und Seele. Entgegen der Aussage auf ihrer Internetseite, ist sie nicht im Jahre 1248 geboren, sondern 1944, und wie die meisten ihrer Generation, nicht in dem damals völlig zerstörten Köln, sondern in Königswinter. Aufgewachsen ist sie aber in Nippes. Ihr Sternzeichen ist die Waage und wer an solches glaubt, mag in ihren Arbeiten in der Tat vieles entdecken, was Waage-Menschen nachgesagt wird. Es gibt den Wagemut, aber auch das Abwä-

gen, das Gewicht und die Fähigkeit, dem „sowohl als auch“ Ausdruck zu verleihen.

Oft erzählen ihre Bilder Geschichten, wirken auf den flüchtigen Betrachter fröhlich und heiter, doch wer genau hinschaut, entdeckt auch die sprichwörtlich „Spitze Feder“, die bei ihr wohl in dem

einen oder anderen Pinsel verborgen ist. Obwohl viele ihrer Bilder und Arbeiten in die Nähe von Karikaturen kommen,

möchte sie sich nicht als Karikaturistin bezeichnen. „Dazu fehlt mir der Biss, die Fähigkeit auch mal richtig böse zu sein“, sagt sie, und das wird auch sichtbar. In den Bildern, die die Künstlerin von den unterschiedlichsten Menschen gemalt hat, ist oft zu lesen: Ich habe dir in die Seele geschaut, ich sehe deine guten und weniger guten Seiten, aber du wirst angenommen, angenommen, so wie du bist. Eine Sichtweise, die sich auch auf den Betrachter überträgt und die Arbeiten so liebenswert macht.

Ursprünglich hätte sie Bildhauerin werden wollen, berichtet sie, doch hätte sie einerseits bereits damals ihr zeichnerisches und malerisches Talent entdeckt, und zudem wäre der finanzielle Aufwand damals für sie zu hoch gewesen, um ein Bildhaueratelier zu betreiben. So wurde



„Wenn mir Kölsche singe“
Der neue Laufenberg-Kalender

aus dem Wunsch eine Künstlerin zu werden, für eine Übergangszeit ein sogenannter bürgerlicher Beruf bei einer Versicherung zu Realität. Man muss ja leben. Im Laufe der Jahre nahm die Malerei aber immer mehr Raum ein, und inzwischen ist die künstlerische Berufung nun doch zum Beruf geworden.

Die Malerei sei ihr Leben gewesen, seit sie als Kind ein Stück Kreide halten konnte. Später, als junge Frau, hätten ihr die Arbeiten von Picasso und Marc Chagall immer sehr gefallen, und in der Tat finden sich in vielen ihrer Bilder Anklänge zur Abstraktion.

Privat reist die Künstlerin gerne. Spa-

nien und Griechenland sind Lieblingsziele, doch wann ist ein Künstler schon privat? Formen, Farben, Menschen und Tiere hinterlassen überall auf der Welt Eindrücke, die später auf Bildern bewusst oder unbewusst Ausdruck finden.

Wir kommen ins Plaudern und landen beim Thema Essen und Trinken. „Neben dem europäischen Süden habe ich auch asiatische Länder bereist“, berichtet sie, „doch zu diesen Ländern, auch wenn die Pagoden noch so schön sein mögen, fällt es mir schwer, den rechten Zugang zu finden. Das gilt jedoch nicht für die asiatische Küche, die habe ich ins Herz geschlossen.“ „Ausschließlich?“, fragen

wir. „Natürlich nicht. Ein gutes Eisbein in einem Brauhaus hat den gleichen Stellenwert“, lautet die Antwort.

Wie in den Jahren zuvor, gibt es auch wieder einen Kölnkalender. Das Motto für das Jahr 2017 lautet: *Wenn mir Kölsche singe.*

Man kann die Künstlerin auch in ihrem Atelier besuchen. An jedem Mittwoch von 14:00 bis 18:00 Uhr ist es für Besucher geöffnet.

Unsere letzte Frage: „Was ist Ihnen wichtig?“ Die Antwort: „Inspiration.“

Marion Gierlich / Lothar Geisler



Gibt es den echten Kölschen überhaupt noch oder ist mancher „IMI“ oft der begeisterungsfähigere Kölner? „Wir alle sind Köln“, so las man 2015 zum „Birlikte-Festival“ im Stadt-Anzeiger. Auf der Titelseite der kölsche Stammbaum im Comicstil. Das Plakat zeigte ein Gruppenbild mit 27 Nationen und dem Hinweis in Kölsch: „Su simmer all he hinjekumme“. Eine Zeile aus einem Lied der Bläck Fööss.

Sie beschreiben darin, wie Köln in 2000 Jahren Geschichte immer wieder unterschiedliche Menschen aufgenommen hat, die alle ihre Spuren hinterlassen haben und das Lebensgefühl in unserer Stadt prägten.

Heute zählen wir über 376 000 Bürger mit Migrationshintergrund und auch sie sind mit prägend für die Vielfalt, die hier gelebt wird. „Birlikte“ heißt übersetzt: „Zusammenstehen“ und meint das friedliche Zusammenleben von Menschen unterschiedlichster Herkunft.

Dann stellt sich die Frage vom Anfang: Gibt es den „echten“ Kölner

Gibt es noch **den** echten Kölner?

Eine Betrachtung

überhaupt noch? Sind die hier Geborenen, die auf viele Generationen zurückblicken können, die engagierteren, begeisterteren Kölner, im Vergleich zu den Zugezogenen?

War früher wirklich alles besser? Stimmt es, wenn im Karneval gesungen wird: „...och wat wor dat fröher schön doch in Colonia“ und etwas wehmütig beklagt wird, dass Köln doch seine typische Eigenart verloren hätte.

Doch gemeint ist vermutlich, dass das Gefühl der Gemeinschaft in den Veedeln, den verschiedenen Kölner Stadtteilen und ihren Kneipen, verloren gegangen sein könnte.

Die Kölner Künstlerin Gerda Laufenberg, eine begeisterte Kölnerin, die sich in ihren Karikaturen ja auch mit den dunklen Seiten Kölns, wie Klüngelmentalität auseinandersetzt, meinte hierzu: dass die gefühlte Veränderung der gelebten kölschen Eigenart auch viel mit veränderten Generationen zu tun hat. Die jungen Menschen, unabhängig ob hier geboren oder nicht, feiern sich hier einfach selbst und auch die Freiheit, die Ungebundenheit, in der sie hier in dieser Stadt leben dürfen. Sie beginnen aber auch „Kölsches Brauchtum“ dabei mit hineinzupacken.

Die Veedelsentimentalität zu lieben.

So prägen heute viele junge Künstler und Liedermacher wie Guido Cantz, Marc Metzger oder die Band Cat Balou das Bild dieser Stadt weit über den Karneval hinaus. Der sich hier heimisch fühlende Kölner beklagt zwar auch die Klüngerlei, die mangelnde Sauberkeit an den verschiedensten Plätzen, das „Pöstjen-Gerangel“ im Kölner Rat und anderes, aber immer mit einem Seufzer und einem Augenzwinkern nach dem Motto: „Et hät noch immer jot jejang“, un „Et es wie et es“. Danach kommt wieder die Tagesordnung.

Köln ist ein Lebensgefühl, schwer zu beschreiben, sagen hier Jung und Alt, Imis und die mit `ner kölschen Geburtsurkunde, denn mehrfarbig und mehrsprachig macht heute die Vielfalt dieser Stadt aus, un dat es jot esu!

Die Menschen, die sich hier in Köln heimisch fühlen meinen auch heute, dat echte Kölsche nun mal zusammenston.

Fazit: Den echten Kölner, wie es nostalgisch heißt, gibt es vielleicht wirklich nicht mehr, denn heute heißt es: Wir alle sind Kölle!

Marion Gierlich

Freud und Leid der digitalen Zeit

Geben wir ehrlich zu, wir nutzen den Computer, das Internet, aber wie es genau funktioniert, davon haben die meisten keine Ahnung.

Da gilt auch für andere Geräte des Alltags, wie das Handy, den Fernseher oder die Mikrowelle. Die drei stehen hier nur beispielhaft.

Sehr weit haben wir uns von unseren Steinzeit-Vorfahren eigentlich nicht entfernt. Die nutzten das Feuer, doch warum Holz brennt, das fand man erst im Mittelalter heraus.

Es gibt eine weitere Parallele zwischen dem Feuer und dem Internet: Wenn man den Umgang damit beherrscht, können beide sehr nützlich sein. In anderem Fall können sie aber auch großen Schaden anrichten.

Gerade in der letzten Zeit macht das Wort Cyberkriminalität immer wieder die Runde. Gemeint ist damit die Kriminalität, die über das Internet bis in unsere Haushalte eindringt.

Niemand ist dagegen so richtig gefeit, selbst die große Telekom nicht, der man Ende November im letzten Jahr große Teile ihres Netzes lahm legte.

An den Begriff Computervirus haben wir uns ja schon gewöhnt, aber dann kommen noch Würmer, Trojaner oder Malware (*sprich Mälwür*).

Alles Schadprogramme, die die Arbeit mit dem Computer etwas vergällen können, aber man muss das Gerät deswegen nicht gleich abschaffen. Unsere Vorfahren haben auch das Feuer weiter genutzt, obwohl damit schon manches Haus in

Flammen aufging. Was ist also zu tun? Die Antwort ist ganz einfach: Es ist schon viel getan, wenn man nicht ganz ahnungslos ist.

Mit anderen Worten, man muss sich schlau machen. Dazu ist es sinnvoll, auch als sogenannter Fortgeschrittener noch einmal einen Computerkurs zu besuchen. Wer einen gewitzten Enkel hat, kann auch hier die Nähe suchen.

Wichtig ist aber vor allem die ganz normale Aufmerksamkeit. Das gilt insbesondere für Emails. Die größte Menge an Schadsoftware kommt auf diesem Weg auf die Rechner.

Wenn also Mails von unbekannten Absendern kommen, nicht erst lange den Inhalt studieren, oder es wirklich auch tun, wenn auf dem Bildschirm steht: Hier klicken!

Am sichersten ist es immer, solche Nachrichten gleich zu löschen. Dann können sie keinen Schaden mehr anrichten.

Es gibt auch Mails, die einfach mit der Dummheit der Empfänger spekulieren. Die Nachricht rechts im Kasten erhielt ich vor wenigen Tagen. Man kann schon fragen: Wie blöd muss eigentlich jemand sein, um auf die Masche hereinzufallen, aber sie scheint immer noch zu funktionieren.

Lothar Geisler

Mein lieber Freund,

ich möchte mich erstmals gerne vorstellen. Mein Name ist Herr Rodriguez Ortega die persunliche Investment Berater und Vermögensverwalterin meines verstorbenen Mandanten, der ihre familienname trägt. Er war als privater Gescheftsmann im internationalen Bereich tätig. Im Jahr 2015 starb mein Mandant an einen schweren Herzinfarkt. Mein Mandant war ledig und kinderlos.

Er hinterließ ein Vermögen im Wert von 10.500.000 € (Zehn Millionen funfhunderttausend Euro), das sich in einer Bank in Spanien befindet. Die Bank liez mir zukommen, dass ich einen Erbberechtigten, Begünstigten vorstellen muss.

Nach mehreren Recherchen erhielt ich keine weiteren hilfreichen Informationen, über die Verwandten meines verstorbenen Mandanten. Aus diesem Grund schrieb ich Sie an, da Sie den gleichen Nachnamen haben. Ich benötige Ihre Zustimmung und Ihre Kooperation um Sie als den Begünstigten vorzustellen. Alle meine Bemuhungen Verwandte meines verstorbenen Mandanten zu finden, waren erfolglos. Infolgedessen wurde ich vorschlagen das Vermögen aufzuteilen, Sie erhalten 45% Prozent des Anteils und 45% Prozent wurde mir dann zustehen. 10% Prozent werden an Gemeinnutzige Organisationen gespendet.

Alle notwendigen Dokumente beinhalten sinngemaz auch das Ursprungszeugnis, um demnach Fragen von der zuständigen Bank zu vermeiden. Die beantragten Dokumente, die Sie für das Verfahren benutzen, sind legal und beglaubigt. Das Vermögen enthält kein kriminellen Ursprung. Das Verfahren wird einwandfrei ohne Komplikationen erfolgen, die Geldüberweisung wird rechtsgemaz abgeschlossen. Alles was ich von Ihnen benötige ist Ihr Vertrauen und eine gute Zusammenarbeit.

Kontaktieren Sie mir bitte unter der privaten Fax: 00 34 917 692 853, oder meine private E-Mail rod.ortega@consultant.com. Die geplante Transaktion wird durch legale Rechtsmitteln für Ihren rechtlichen Schutz gefahrt.

Mit freundlichen Grussen
Dipl.finanzfachanwalt
Abogado Rodriguez Ortega

Eine E-mail, wie sie immer wieder mal auftaucht

Unser Mitsingkonzert: Uni-Center singt. Jeder ist willkommen



Die Vorsitzende Alice Gneipelt verabschiedet den Mann am Klavier, Johann Krummenacher und bedankt sich für viele schöne Stunden, in denen er das Konzert begleitet und geleitet hat.

Mitsingkonzerte liegen voll im Trend. Viermal im Jahr trifft sich eine bunte Mischung von Sängern und Sängerinnen zu einem Mitsingabend in den Räumen der KSG. Durch das abwechslungsreiche Programm führte Birgit Roemer und am Klavier, wie immer, Johann Krummenacher.

Freitag, der 18.11. war ein besonderes Konzert. Die Lieder erzählten vom Reisen, von Träumen und vom Ab-

schied. Das Repertoire umfasste nicht nur Oldies, Volkslieder und Evergreens, sondern auch Schlager und Kölsche Lieder.

Das freute besonders Emmy, ein kölsches Urgestein, die schon seit Jahren hier mitsingt. Früher hatte sie bei der Arbeit am Fließband gesungen. Heute singt sie sogar englische Lieder mit, obwohl sie diese Sprache nie gelernt hat. Musik steigert bekanntlich das Wohlbefinden.

So auch bei Irmgard aus der KSG Wandergruppe, die sich auf den Mitsingabend freut.

Der Raum war stimmungsvoll dekoriert, und dann ging es mit launigen Liedern durch den Abend.

Birgit Roemer wusste über jedes Lied ein paar interessante Details: wann der Song und von wem geschrieben wurde, wer ihn berühmt gemacht hat, und dass mancher Song es sogar in die Werbung geschafft hat.

Durch ihre kurzweiligen Erklärungen war der erste Abschnitt über das Reisen viel zu schnell vorbei. Johann Krummenacher führte virtuos auf dem Klavier die Sängerinnen und Sänger durch die Lieder. Nicht nur bei „Nimm mich mit Kapitän auf die Reise“ auch bei dem Lied „Über den Wolken“ hatten alle Fernweh. Der zweite Liederblock mit dem Thema „Abschied“ hatte dieses Mal eine ganz besondere Bedeutung. Für Johann Krummenacher war es das letzte

Konzert, er hört leider nach vielen Jahren auf. Daher wurden diese Abschiedslieder von allen besonders intensiv gesungen. Denn: „Niemals geht man so ganz“. Das wünschen wir auch Johann Krummenacher, der diese Mitsingkonzerte gestaltet hat. Zum Schluss bedankte sich Alice Gneipelt bei ihm und der Moderatorin Birgit Roemer, mit einem kleinen Geschenk für die vielen Jahre ihres Wirkens.

Im dritten und letzten Block wurden die Wunschlieder der Teilnehmer des letzten Mitsingabends gesungen. Es gab auch jetzt wieder die Möglichkeit, sich Lieder für das nächste Konzert zu wünschen. Es ist für den 5. März 2017 geplant, bei dem Frau Ellen Spiegel, unsere Chorleiterin, den Part am Klavier oder Akordion übernehmen wird. Ein Termin, den man sich auf jeden Fall merken sollte.

Jutta Piepenbring



Die Texte werden geliefert, aber die Melodien muss man im Kopf haben

Ein Lob der Langsamkeit „fit für 100“ Ein Stimmungsbild

Ein Körper hat nur so viel Beweglichkeit, wie sich bewegen lässt. Das scheint eine Binsenweisheit. Ist aber auch eine Tatsache. Denn im täglichen Altersbetrieb wird sich nicht mehr bewegt als die Bewegung zulässt. Wieviel sich bewegen lässt, ist also der 'Istzustand'. Der liefert auch die Einstellung, das geistige Futter, für das Festhalten an der vorhandenen körperlichen Komfortzone. Und der ist ein trügerischer, ein listiger, ein Einflüsterer der Bequemlichkeit: „Es geht nicht anders!“ „Es ist wie es ist!“ „Bleib wie du bist!“ „Es ist alles ok so!“ Soweit also die Binsenweisheit. Wer ihr traut, ist schlecht beraten.

Denn hinter dem körperlichen 'Istzustand' verbirgt sich noch mehr: Erinnerung und Potential. Erinnerungen an die Beweglichkeit der Jugend. Rock n' Roll mit Überschlag – pure Parakrobatik. Twist again – bis die Hüfte nach Luft schnappte. Aber auch Notfälle mit Extremlastung, die sich vorher kein Mensch zugetraut hätte. Ja, ja – das ist lange her. Und jetzt? Wieviel geht jetzt noch? Gute Frage! Das ist die zentrale Frage nach dem Potential. Was lässt sich noch erhalten, aktivieren, aufbauen? Dahinter verbirgt sich möglicherweise der lebenswertere Teil der Zukunft. Dafür wurde der Kurs „fit für 100“ entwickelt. Um zu erfahren was der leisten kann, muss man ihn aber erleben. Da hilft nur eins – machen, ausprobieren.

So dachte ich auch und meldete mich zum Kurs an. Zwei Termine pro

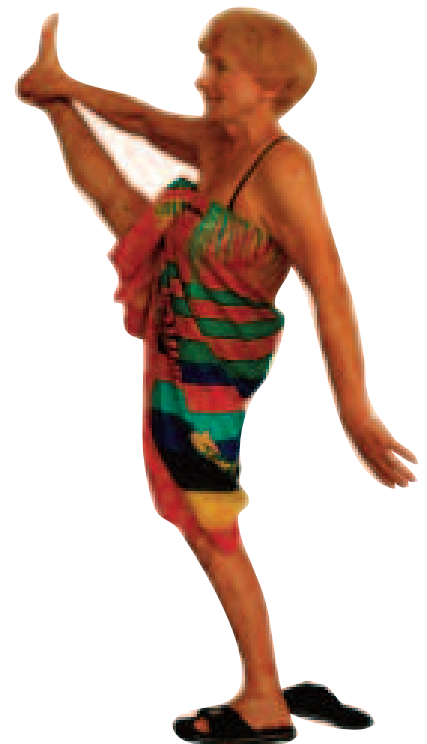
Woche je eine Stunde, 20 Mal im Quartal. Schon jetzt, nach 10 Stunden, hat sich die Frage von „Wieviel geht noch?“ in „Wieviel geht jetzt schon wieder?“ gewandelt. Zeit für einen Rückblick.

Die Beweglichkeit nimmt deutlich zu. Die Übungen sind für den Körper weniger ein 'neu lernen' als eher ein 'wieder erinnern'. Wo anfänglich noch ein kleines inneres 'das geht doch nicht' manche Drehung und Bewegung gar nicht erst denken ließ, entstehen schon wieder fließendere Abläufe. Dann wird mal kurz was aufgehoben - der Kontrollmodus zieht sich langsam wieder zurück. Oder den Ball hochwerfen, in die Hände klatschen

*Alle körperlichen Fähigkeiten,
die nicht mehr ausgeübt werden,
verkümmern - insbesondere im Alter*

und ihn wieder auffangen. Die Übungen werden zu immer längeren Abläufen gesteigert - das fördert Koordination und Gedächtnis. Wenn's klappt werden daraus kleine Erfolgserlebnisse. Es geht aber nicht nur um körperliche Erfahrungen, sondern auch um das Erlebnis in einer Gruppe.

Es ist geradezu wohltuend und liebevoll wie alle miteinander umgehen. Alle Übungen werden langsam, völlig unverkniffen, mit viel Heiterkeit, gegenseitigem Wohlwollen und Selbstkontrolle ausgeführt. Da gibt es keine Rivalität, kein Leistungsdruck oder 'besser sein wollen'. Alle Übungen



werden 10 Mal aufmerksam ausgeführt, begleitet von gesprochenem Singsangtext. Der dient der Kontrolle, regelt die Geschwindigkeit und die gleichbleibende Abfolge der Übungen.

Die beiden Leiterinnen teilen sich die beiden Termine, für mich sind es einfach 'gute Feen'. Herzlich lächelnd lenken sie die Gruppe und motivieren alle gleichermaßen. Stunde für Stunde werden alle Übungen immer wieder erklärt, doch auch

stets erweitert um kleine persönliche Nuancen zur Haltungsverbesserung.

Die Wissensvermittlung kommt auch nicht zu kurz. Die Funktionen der einzelnen Übungen, die Beteiligung der Hauptmuskeln, sowie der Nutzen für das tägliche Leben werden verständlich und motivierend erklärt. Wenn die Leiterinnen ganz wachsam auf Korrekturrunde gehen, flüstern sie hier einen Tipp und berühren dort ganz sanft eine entsprechenden Stelle. Dann ist es einfach ein richtiges Aha-Erlebnis, wenn dabei zwei Finger ganz sanft den Hals berühren und die leise Stimme ebenso sanft sagt: „Etwas

mehr beugen und den Kopf etwas mehr heben“. Ja und dann zieht es erst richtig an den Muskeln. Ja, so fühlt sich die Haltung richtig an. So ist sie gemeint.

Insgesamt sind es 5 Armübungen mit Hanteln und 5 Beinübungen mit Fußmanschetten, die jeweils 10 Mal ausgeführt werden. Die persönliche Beratung der 'guten Feen' zur Belastung mit Gewichten und ihre sachkundige Begleitung gehören ebenfalls zum Programm.

Fazit: Erfahrungen kann man sich nicht vorstellen, man muss sie machen. Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten kann nur durch tun wachsen. Wer sich also Zuwachs an Vitalität, Beweglichkeit und Lust auf Lebendigkeit mit anderen Menschen wünscht, kann bei uns die Initiative dazu ergreifen.

Wer sich schon mal vorab im Netz umschauen mag, findet erstaunlich viel unter „fit für 100“. In der nächsten Ausgabe 2/2017 kommt die Fortsetzung mit Fakten und Hintergründen

zu diesem außerordentlichen Bewegungsprogramm für Menschen ab 60+ bis 80+.

Leitgedanke: Alle körperlichen Fähigkeiten, die nicht mehr ausgeübt werden, verkümmern - insbesondere im Alter. Deshalb ist Bewegung im Alter eine unabdingbare Voraussetzung, um möglichst lange selbstständig, fit und gesund leben zu können. Bis dann, bleibt beweglich.

Harald S. Prütz

Abgelaufen

Buen Camino (Guten Weg)

Buen Camino – guten Tag und guten Weg -
Buen Camino – einer flott, ein anderer trüg -
Buen Camino – sagt man beim Vorübergehen -
Buen Camino – und man wird sich wiedersehen.
Buen Camino – und man wird sich wiedersehen.

Buen Camino – ich bin der, und du bist wer?
Buen Camino – sag doch mal, wo kommst du her?
Buen Camino – ist der Weg auch noch so weit -
Buen Camino – wünsch dir eine gute Zeit.

Buen Camino – jeder findet seinen Schritt -
Buen Camino – mal allein, mal läuft man mit... -
Buen Camino – in Santiago irgendwann -
Buen Camino – komm`wir hoffentlich doch an.

Bon Camino – und der Weg ist von dir frei -
Bon Camino – und auch du bist mit dabei.
Bon Camino – bist du auch hier unterwegs? -
Bon Camino – auch wenn du kein`Rucksack trägst.

Buen Camino – vielleicht sehn wir uns noch mal...
Buen Camino – hinterm Berg, im nächsten Tal...
Buen Camino – nächste Herberge vielleicht...
Buen Camino – wenn der Platz noch für uns reicht.

Buen Camino – jeder findet seinen Schritt -
Buen Camino – mal allein, mal läuft man mit... -
Buen Camino – in Santiago irgendwann -
Buen Camino – komm`wir hoffentlich doch an.

Gerd Schinkel 2014

Eigenfüßige Lieder vom Jackobsweg

Auf eine Reise der ganz besonderen Art nahm uns der Liedermacher Gerd Schinkel an einem tristen Novembernachmittag mit. Sozusagen auf einen Weg zur inneren Einkehr. In Texten und Liedern ließ er uns an seinen Erfahrungen, Erlebnissen und Erkenntnissen auf dem Jakobsweg teilhaben.

Begleitet und unterstützt wurde er von dem Bassisten Markus Quabeck, Mitglied des Jean Faures Orchestre, der mit seinem Kontrabass aus Bonn angeeist war.

Die Lust und Sehnsucht

mich selbst auf den Weg zu machen wuchs in mir. „Ich bin dann mal weg“ – zumindest für einen Nachmittag.

Nachdenklich und verunsichert, einsichtig und aufgebracht, leutselig und neugierig, nachsichtig, spöttisch, erschöpft, trotzig und stolz auf das Geschaffte lief Gerd Schinkel nochmal die letzten 7 Etappen auf dem Jakobsweg ab, und wir durften ihn begleiten.

Vielen Dank für diese erinnerte Wanderung.

Kathrin Köhl



Gerd Schinkel auf dem Jacobsweg

Abgestürzte Großprojekte?



Bei unserer Betrachtung verschiedener Großprojekte im Aprilheft 2015 hatten wir der Elbphilharmonie die besten Erfolgsaussichten gegeben. Nach 10-jähriger Bauzeit ist sie jetzt fertig gestellt worden. Die zehnfach gestiegenen Kosten stellten keinen Hinderungsgrund dar, denn Geld kann gedruckt werden. Das Eröffnungskonzert im Januar 2017 wird unter dem Parsifal Motto „Zum Raum wird hier die Zeit“ stehen.

Schwieriger ist die Situation beim neuen Flughafen in Berlin. Baubeginn war 2006. Der Flugbetrieb sollte im Oktober 2012 starten. Wenige Monate vor der geplanten Eröffnung fand man Mängel beim Brandschutz.

Im Augenblick will sich niemand auf einen Eröffnungstermin festlegen. Im unterirdischen Bahnhof des Flughafens wurde an der Lüftung gespart, jetzt müssen jeden Tag leere Züge für Wind sorgen.

Verfahren ist auch das Großprojekt in Stuttgart. Der unterirdische Bahnhof sollte bis zur geplanten Olympiade im Jahr 2012 fertig werden,

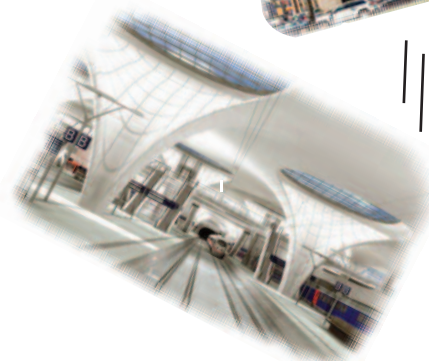
Die Elbphilharmonie ist zumindest fertig. Man soll die Hoffnung bekanntlich ja nie aufgeben.

beides hat nicht geklappt. Kein Bahnhof und keine Olympiade. Im September 2016 wurde feierlich in einem von 25 Bauabschnitten die Bodenplatte betoniert, die übrigen Abschnitte sind noch nicht genehmigt. Die Bohrungen für die 100 km Tunnel im Stadtgebiet sind an verschiedenen Stellen ins Stocken geraten, an geologisch komplizierten Stellen wurde noch gar nicht begonnen.

Die Bahn ist nach wie vor überzeugt, dass trotz der Halbierung der Anzahl der Gleise eine Verdoppelung des Verkehrs erreicht werden kann. Auf der halbierten Bahnsteigfläche wird es bei einer Evakuierung eng werden.

Die Anforderungen an den Brandschutz sollen erst nach Fertigstellung des Bahnhofs überprüft werden, wie das ausgehen kann, sieht man am neuen Flughafen in Berlin.

Achim Kurz



Post aus London

Greetings from London.



Wir, fünf Damen des Mittwoch-Englisch-Kurses haben uns privat auf eine Reise nach London gemacht, um unsere Englischkenntnisse in der Praxis anzuwenden. Auf dem Programm standen u. a. Sightseeing Touren entlang des Queenswalk an der Themse vom London Eye bis zur Tower Bridge, die Wachablösung am Buckinghampalast und der Kensington Palast. Wir sind durch die wunderschönen Parks der Stadt gewandert und haben dem weltberühmten Kaufhaus Harrods einen Besuch abgestattet. Ein besonderer Gottesdienst in der Westminster Abbey und der Besuch des National History Museums waren besondere Highlights für uns. Auch wenn es niemand glaubt, Fish + Chips dazu ein Bier waren köstlich in den typischen englischen Pubs. Dank unserer English Teacherin, Hannelore Schmolke, haben wir uns gut verständigen können.

We are going again next year.

Christina Fuhrmann



v.l. Marianne Schölch, Sylvia van Walsem,
Gerda Erfert, Christina Fuhrmann, Petra Pfnür.



Der Neubau vor 60 Jahren

Oper Oper O?er



OB Theo Burauen eröffnete die neue Oper am Offenbachplatz am 18. Mai 1957

Vor 60 Jahren, am 18. Mai 1957, wurde das Opernhaus am Offenbach-Platz eröffnet. Es war das zweite Haus dieser Art, denn auch davor hatte Köln bereits eine Oper.

Hier ein Rückblick: Die erste Kölner Oper stand am Habsburgerring gegenüber dem Rudolfplatz und wurde bereits am 07.09.1902 mit einem Festakt eröffnet. Äußerlich im Stil des Historismus erbaut galt sie im Inneren, die Technik und die Akustik betreffend, als europaweit mustergültig. Im zweiten Weltkrieg wurde das Haus zwar stark beschädigt, aber nicht völlig zerstört.

Als es nach dem Krieg um den Wiederaufbau der Stadt ging, gab es im Stadtrat auch lange Diskussionen um den Wiederaufbau dieses Tempels der Kunst. Eine Restaurierung im alten Stil war fast unbezahlbar und außerdem vermutete man an den Ringen einen steigenden Autoverkehr.

Letztlich entschloss man sich zu einem Neubau am Offenbachplatz. Die alte Opernkasse war aber bereits wieder in Betrieb. Es gab eine erste Übergangsspielstätte in der Aula der Universität. Die erste Vorstellung dort war am 25.08.1945 mit der Operette: Der Vetter aus Dingsda. Es folgten: Das Land des Lächelns, Die Chardasfürstin, Brüderchen und Schwesterchen, u.a.

Die Kölner waren begeistert, trotz großer Improvisationskünste der Akteure. Ich erinnere mich: In einer Aufführung wurden wir mit einem Liedvortrag zum Stromsparen aufgefordert (Text siehe Kasten).

Der neu errichtete UFA- Palast am Habsburgerring half auch mit Opern-Sondervorstellungen an Sonntagen aus. Es gab dabei auch richtige Höhepunkte. Un ob man et nu glöv oder nit, dat ganze Schmölzje vun d' Scala in Mailand kom no Kölle. It jov: Der Barbier von Sevilla. Och Beniamino Gigli jov e Konzert, äwwer dodafür wor minge Jeldbüggel dann doch z' kleen.

Ich fand aber Ersatz. In einer kleinen Kneipe in der Aachener Str., kurz vor der Moltkestr. Hier trafen sich abends ehemalige Sänger und Sängerinnen der alten Oper und sangen ihre und uns bekann-

*Meine Birne, deine Birne ach die brennt so matt,
denn sie hat ja nur noch 50 Kilo Watt,
wenn du eine andere nimmst, das ist dir gar nichts nüt,
denn wenn du zu viel Strom verbrauchst, kommst du in'n Klingelpütz.*



Weitere Jubiläen in diesem Jahr



Vor 500 Jahren nagelte Martin Luther seine Thesen an die Tür der Schlosskirche in Wittenberg. Mehr dazu in einen späteren Heft.

Jubiläen im ersten Quartal

1. Januar 1967

Vor 50 Jahren startete das Westdeutsche Fernsehen (3. Programm) in Köln.

4. Januar 1947

An diesem Tag erschien die erste Ausgabe des „Spiegel“ (vor 70 Jahren). Hat heute Sammlerwert.

8. Januar 1942

Stephen Hawking der Astrophysiker, der Mann mit den Glasknochen lebt immer noch und wird an diesem Tag 75 Jahre alt. Unseren Glückwunsch.

9. Januar 2007

An diesem Tag vor 10 Jahren stellte die Fa. Apple das erste iPhone vor. Mal ganz ehrlich, gefühlt gibt es das doch schon viel länger.

17. Januar 1867

Ein wichtiger Tag. Vor 150 Jahren gab die Fa. Siemens in Berlin, die Erfindung der Dynamomaschine bekannt. Sehr wichtig! Ohne diese keinen Strom.

21. Januar 1957

In Düsseldorf findet die erste Radarkontrolle Deutschlands für Autos statt. Na ja, die Düsseldorfer.

28. Februar 1892

Der Dieselmotor wird patentiert. Vor 125 Jahren. In Berlin und nicht in Köln. In Köln, das war Otto.

30. März 1842

Vor 175 Jahren gab es die erste Operation mit einer Äther-Narkose. Das Beißholz hatte ausgedient.

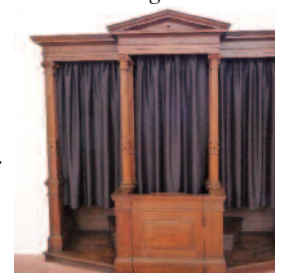
Das 25-jährige Dienstjubiläum

Der katholische Pfarrer feiert sein 25-jähriges Dienstjubiläum. Er beginnt seine Rede: *„Liebe Gemeinde, wenn ein Pfarrer eine Rede halten muss, ist das immer ein bisschen schwierig. Anekdoten gäbe es genug, aber ihr wisst ja, das Beichtgeheimnis.“*

Also versuche ich es mal so auszudrücken: Als ich vor 25 Jahren in diese Gemeinde kam, dachte ich zuerst: Wo bin ich hier bloss hingekommen. Gleich bei meiner ersten Beichte kam einer zu mir und beichtete, dass er Ehebruch mit seiner Schwägerin begangen habe. Mit den Jahren habe ich aber erfahren, dass diese Gemeinde gar nicht so schlimm ist und dass das nur eine Ausnahme war.“

Nach 20 Minuten kommt der Bürgermeister - verspätet -, entschuldigt sich, geht gleich ans Rednerpult und beginnt seine Rede.

„Ich kann mich noch gut daran erinnern, als unser Pfarrer vor 25 Jahren hier angekommen ist. Ich hatte die Ehre als Erster bei ihm die Beichte abzulegen.“



ten Arien aus Oper und Operette. So war das damals.

Und nun zum Offenbachplatz: Am 07. Juni 1951 gab es den Beschluss der Stadt Köln zum Bau einer neuen Oper an der Glockengasse.

Mit der Planung und Bauleitung wurde der Architekt Dr. Wilhelm Riphon beauftragt. Baubeginn war im September 1954 und die Fertigstellung bereits am 18. Mai 1957. Der Oberbürgermeister Theo Burauen übergab in einem Festakt, an dem auch der Bundespräsident Heuss und Bundeskanzler Dr. Adenauer teilnahmen, den Haus Schlüssel an den Generalintendanten Herbert Maisch.

Zurzeit wird nun wieder gebaut, und es scheint, als seien wir wieder auf dem Stand von 1945. Wir stolpern von einer Notlösung zur anderen.

Mir fällt noch weiterer Vergleich ein: Herr Dr. Riphon konnte es mit seinem Neubau damals nicht allen Kölnern Recht machen. Sein Bau wurde bald wegen seiner äußeren Form, das Indische Grabmal genannt.

Heute könnte die Bezeichnung nach dem Stand der Dinge wieder stimmen; man muss nur „indisch“ weglassen. Man darf auch gespannt sein, ob es im Mai eine Gedenkfeier zur Eröffnung vor 60 Jahren geben wird.

Helmut Claren

Konditor war mir nicht genug



Dieter Steudter, bis 2013 der Frontmann der „3 Colonias“. berichtet von seinen Anfängen und seinem Leben zwischen der Backstube und dem Karneval.

„Dieter!“ Mit diesem Ruf kam meine Frau Anneliese völlig entnervt in die Backstube gelaufen. „Unsere Kunden kommen nicht mehr durch!“ Alle Telefonnummern vom Cafe Steudter waren an diesem Morgen blockiert. Was war passiert?

Ich war gerade dabei, die Sahnetorten für den Laden fertigzumachen. Es war der Montagmorgen nach dem ersten richtig großen Auftritt der „3 Colonias“ am 4. November 1978 im Kölner Sartorysaal.

Wir hatten mit unserem Auftritt und der Millowitsch-Parodie von Oliver Hoff den Saal zum Kochen gebracht. Das Telefon im Laden stand nicht mehr still. Die Literaten gaben

Der singende Konditormeister, wurde ich genannt.

sich buchstäblich den Hörer in die Hand. Internet, Mail und ähnliches waren damals noch im Dornröschenschlaf. Unsere Großkunden Allianz, Gerling, Kölner Bank u. ä. konnten die Fa. Steudter nur durch mehrmaliges Anklingeln unter großen Schwierigkeiten erreichen.

Ein Blick zurück: Die 3 Colonias gab es schon seit 1976. Ich hatte sie damals mit Paul Rumpen (früher die Pennypipers) und Walter Haarhaus

(Akkordeon) gegründet. Zwei Jahre zuvor war ich aber schon als Krätzchensänger - so hieß das damals - auf kleinen Bühnen solo unterwegs gewesen. Der singende Konditormeister, so wurde ich damals genannt. Aber ich wollte mehr. Humor, Parodie und Stimmung, das war das Motto unserer Band. Wir bewunderten die Eilemänner - das Eilemann Trio. Die waren unsere großen Vorbilder.

Nun noch weiter zurück: So ging es los: „Das, was die da machen, das kann ich auch“, so prahlte ich damals, als ich mit meinen Eltern und meiner Frau eine Sitzung in den Kölner Sartorysälen besuchte. Mein Vater hatte nach dem frühen Tod meiner Mutter noch einmal geheiratet. Eine nicht unvermögende Speditionsunternehmerin aus Essen.

„Na gut, wenn du da mal auf dieser Bühne stehst, spendiere ich 100 DM“, so die Stimme meiner Mutter aus Essen. Ohne deren Wissen war ich aber bereits einige Zeit Mitglied im KKK, der Klub Kölner Karnevalisten, wo ich als „Kölsche Stropp“ bereits einen kleinen Achtungserfolg auf einem Vorstellabend hatte. Davon hatte ich weder meinem Vater, noch seiner Frau Ursula aus Essen berichtet. Da ich aber wusste, dass die beiden wie in jedem Jahr, auch die Sitzung

**Ich kunn
beides,
Kamelle
maache
un Humor**

der „Holzwürmer“ (eine Veranstaltung der Schreiner-Innung) besuchten, empfahl ich mich mit einem Auftritt bei deren Elferrat. Im Falle eines „Lochs“ im Programm, wie man den Ausfall oder die verspätete Ankunft eines Künstlers nennt, übrigens der Horror für jeden Sitzungspräsidenten, stünde ich zur Verfügung.

Unter dem Vorwand zur Toilette gehen zu müssen, hielt ich mich schon vorsorglich im hinteren Bühnenbereich auf. Auch meine Noten hatte ich bereits vorsorglich an die Kapelle verteilt. Es kam, wie ich es erhofft hatte. Ein Redner kam zu spät und wenig später stand ich im Sartory glücklich auf der Bühne. Ohne Gage, aber dank meiner Mutter um 100 DM reicher.

Das ist nun viele Jahre her. Mit unserer Band „Die 3 Colonias“ war ich 37 Jahre auf der Bühne. Mein letzter Auftritt mit ihnen war in der Session 2013. Am Aschermittwoch danach schied ich aus der Band aus.



Die 3 Colonias

Dieter Steudter

Worte - Worte - Worte

Die Wörter aller Sprachen in der Welt lassen sich in irgendeiner Weise ableiten. Ein Betätigungsfeld für Linguisten. Es gibt aber auch Wörter, die Geschichten erzählen. Davon handelt die Rubrik.

Zieh Leine!

für: *Hau ab!*

Der Ausdruck „Zieh Leine!“ klingt nicht kölsch und kommt auch nicht aus dem Kölschen. Das kölsche Pendant wäre „Träck aff!“, doch in der Tat haben beide Redensarten den gleichen Ursprung. Sie stammen aus der Zeit als Schiffe noch keinen Motor hatten. Auf dem Meer wurde gesegelt, doch auf Flüssen war das schwierig. Vor allem wenn es flussaufwärts ging, wurden die Schiffe getreidelt.



Treideln um 1910

Das heißt, sie wurden an langen Seilen, Leinen genannt, von Land aus gezogen. Bei uns in Köln war der Treidelpfad auf der Deutzer Seite und, je nach Größe des Kahns, wurde von Hand oder mit Pferden gezogen. Geblieben ist bis heute der Name Lein-

pfad. Die Treideler waren eine besondere Zunft. Sie waren Nachrichtenüberbringer, galten aber auch als Aufschneider und Schwätzer. Unser kölscher Schäl repräsentierte einst symbolisch diesen Menschenschlag. Der Ruf: „Zieh oder zieht Leine!“ war einst der Befehl zum Ablegen eines Bootes. Man kann vermuten, dass dem einen oder anderen Bootsführer die Schwätzerie der Treidler so auf den Geist ging, dass der Befehl zum Loslegen auch als Befreiung gesehen wurde.

Nun wird seit rund hundert Jahren nicht mehr getreidelt, doch der Begriff „Zieh Leine!“ im Sinne von „Hau ab!“ oder „Verschwinde!“ ist immer noch im Sprachgebrauch.

Bockwurst -

für eine *Brühwurst*

Die Bockwurst ist, das gilt als einigermaßen gesichert, eine Berliner Erfindung, obwohl auch die Bayern behaupten, sie seien die Erfinder.

Die Bockwurst hieß vor 100 Jahren noch Bockbierwurst und wurde speziell zur Bockbierzeit angeboten. Erstmals wohl in einer Berliner Eckkneipe in Kreuzberg. Würste wurden zum Bockbier schon immer gegessen, aber die ähnelten stark den heute bekannten Mettwürsten. In einem Jahr zur Starkbierzeit konnte der Metzger des Wirtes nicht liefern, und so bestellte der Wirt die Würste bei einem jüdischen Metzger in der Nachbarschaft. Die waren feiner im Fleisch, gebrüht und nur kurz angeräuchert.

Schon nach wenigen Tagen erfreuten sich diese Würste, die mit einer Schrippe, wie die Berliner sagen, und Senf angeboten wurden, so großer Beliebtheit, dass der Metzger mit der Lieferung kaum nachkam. Ein paar Jahre gab's diese Würste nur zum Starkbieranstich, doch der Siegeszug war nicht mehr aufzuhalten. Bereits um 1910 gab es diese Würste in gesam-

ten Deutschen Reich und nicht nur zur Bockbierzeit.

Nachzutragen wäre dann noch die Herkunft des Namens Bockbier. Erfunden wurde es bereits im Mittelalter im westfälischen Einbeck. Nun wurde Einbeck im Mittelalter etwas anders ausgesprochen als heute; mehr wie Ainpoeck. Als das Bier nach



Klassische Bockwurst mit Brötchen und Senf

München kam, wurde es als Ainpoeckisch angeboten. Ein Wort, das der bayerischen Mundart nicht sehr entgegen kam. Das „oe“ wurde als gedehntes „o“ gesprochen und aus dem „p“ wurde bald ein „b“. So bestellte man statt „Ainpoeckisch“ bald „oan Bock“, und so ist es bis heute geblieben.

Lothar Geisler

Wichtiger Hinweis!

Die in diesem Heft aufgeführten Angebote sind nur ein kleiner Teil unseres Gesamtangebotes. Hier finden Sie überwiegend Einzelveranstaltungen oder neue Kurse. Eine Übersicht über alle unsere ca. 150 Kurse finden Sie auf unseren Flyern, die in der Zentrale ausliegen. Darüber hinaus auch auf unserer Internetseite www.koelner-senioren.de sowie auf unserem gesondert gedruckten Wanderprogramm.

**Vier Vortragsabende zum Thema:** *Wie Genetik unser Leben beeinflusst*

„Vom Vater hab ich die Statur, vom Mütterchen die Frohnatur“ schrieb einst Goethe in einem Gedicht und meinte damit die Vererbung. Auch er verwendete an anderer Stelle bereits den Begriff „Genetik“ für den deutschen Begriff „Vererbungslehre“. An den vier Montagen im Januar gibt es bei uns eine Vortragsreihe zu ganz unterschiedlichen Aspekten die alle die Genetik berühren.

Wo: immer im Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)

Wann: 09. Januar 2017 von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr

Thema: **Dem Täter auf der Spur**

Wie eine weiße Katze die Ermittler auf die Spur des Mörders führt, Pollen bei der Klärung eines Verbrechens der neueren Geschichte helfen und warum auch ein Pfarrer sich an die zehn Gebote halten sollte. Die falschen Wattestäbchen verwirren die Ermittler oder warum man immer sauber arbeiten sollte. Und kann man trotz aller Beweise davon kommen?



Wann: 16. Januar 2017 von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr

Thema: **Mutationen**

Sind sie „gut“ oder „schlecht“? Kommt drauf an. Wie die Industrialisierung in England zu einem ungewollten Experiment führte. Albinos und warum Rassismus biologisch total sinnlos ist. Laktoseintoleranz oder wer ist hier der Mutant? Wie kann sich eine Mutation, die lebensbedrohlich sein kann, in der Population halten?



Wann: 23. Januar 2017 von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr

Thema: **Erbkrankheiten**

Mukoviszidose oder beide Eltern waren doch gesund, warum ist das Kind dann krank? Veitstanz, eine heimtückische Krankheit, die erst im Erwachsenenalter zuschlägt. Warum das Down-Syndrom keine (normale) Erbkrankheit ist. Kann uns PID (Prä-Implantations-Diagnostik) helfen?



Wann: 23. Januar 2017 von 18:30 bis ca. 20:00 Uhr

Thema: **Clonen und genetischer Fingerabdruck**

Natürliche und künstliche Clone, Frösche, Schafe, Schäferhunde. Ist Clonen sinnvoll? Der genetische Fingerabdruck und was er leisten kann.



Leitung: Frau Antraut Dustmann, Studienrätin a.D.

Kosten: Der Eintritt ist frei

Frühstückstreff in der KSG in Ehrenfeld *Jeder kann dabei sein*

Seit vielen Jahren treffen sich einige unserer Mitglieder jeden Mittwoch zu einem gemeinsamen späten Frühstück in unserem **Treff in Ehrenfeld**. Das ist eine lockere Runde, bei der man alte Freunde trifft, gelegentlich aber auch neue hinzugewinnt. Geredet wird, wie man so sagt, über Gott und die Welt.

Organisator ist Herr Hans-Günter Bach.

Wo: Treff Ehrenfeld / Vogelsang, Venloer Str. 1031

Wann: jeden Mittwoch 11:30 Uhr - 13:00 Uhr



Frühstückstreff im Sülzer Treff 60+ *Jeder kann dabei sein*

Es gibt leckere Brötchen und Kaffee oder Tee. Hier kann man Freunde treffen oder neue gewinnen. Wir freuen uns auf Sie. Falls Sie sich entschließen, dabei zu sein, bitte zwecks Planung zuvor anrufen.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)

Wann: 3. Di im Monat 11:00 Uhr - 13:00 Uhr
(17. 01. 2017 / 21.02. 2017 / 21.03. 2017)

Kosten: 3,50 EUR

Info: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221- 42102330



*Eine Tasse Kaffee am Morgen,
kann den ganzen Tag verschönern*

Stammtisch im Sülzer Treff 60+ *Bei Speis und Trank*

Hier treffen sich engagierte KSG-ler, freiwillige Aktive, Hauptamtler, Kursleiter, Interessierte, Vorständler, Sülzer Neugierige zu einem geselligen, informellen Beisammensein und Erfahrungsaustausch außerhalb des üblichen Alltagsbetriebes. Also alle, denen das Engagement für sich, uns und der Philosophie der KSG wichtig sind, diese weiterentwickeln, zu gestalten und sich in ihr wohlfühlen. Dabei geht es insbesondere um das gemeinschaftliche Miteinander, den Aufbau von Partizipations- und Mitgestaltungsmöglichkeiten und Bereitschaften.

Wo: jeden 2. Di im Monat ab 18:30 Uhr
(10. 01. 2017 / 14. 02. 2017 / 14. 03. 2017)

Wann: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)

Leitung: Joachim Braun, Kathrin Köhl, Dana Polacek

**Tanzhighlight „Frühlingserwachen“** *Moderner Tanz & Improvisation*

Spüren Sie Ihre Vitalität und nehmen Sie das positive Körpergefühl wahr. Nehmen Sie sich und die Gruppe durch das Medium Tanz wahr und lernen sich neu auszudrücken und zu begegnen. Im Vordergrund steht die Freude am Tanzen. Es werden keine tänzerischen Fähigkeiten erwartet. **Eine einmalige Veranstaltung, kein Kurs.**

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)

Wann: Samstag, 04. 03. 2017 15:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 25,-EUR/ ermäßigt 15,-EUR

Info: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221- 42102330

Leitung: Monika Wöhrlé (Dipl. Sportlehrerin und Tanzpädagogin)

Um planen zu können, bitten wir um eine verbindlich Anmeldung bis zum 24. 02. 2016

**Chor „Die Glückssinger“**

Wir singen sozusagen querbeet. Weltmusik, Kölsches, Spirituals, Traditionelles, Geistliches, Jazziges, Schlager... mit einfacher mehrstimmiger Chorliteratur. Ich als Chorleitung mache es immer für die Gruppe passend. - Sie singen, weil Ihnen Singen Freude macht, vor allem Leichtes, ohne mentalen Stress, ohne Notenlesen. Wir singen viel auswendig, d.h. lernen Lieder nach dem ältesten Prinzip: Vorsingen, Nachsingen, oft nur mit Text auf dem Flipchart, damit Sie als Sänger/Innen nix in der Hand haben und vollkommen frei sind. Neue Mitsänger sind herzlich willkommen.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)

Wann: Donnerstag 18:00 Uhr - 19:30 Uhr

Kosten: Mitglieder: entsprechend der Beitragsklasse / Nichtmitglieder: 88,00 EUR (Quartal)
10 Termine pro Quartal

Leitung: Ellen Spiegel

Info u. Anm.: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221- 42102330



Ellen Spiegel

Gedächtnistraining *Wer rastet, der rostet*

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 und körperlicher Funktionen.

Wann : Montag 09:30 Uhr – 11:00 Uhr **Kurs Nr.:** 33-50-01
Montag 11:00 Uhr – 12:30 Uhr **Kurs Nr.:** 33-50-02



Start: 12.01. 2017

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)

Kursleitung: Toni Lane Zertifizierte Gedächtnistrainerin

Kosten: Für Mitglieder Kurs im Grundbeitrag enthalten 10 Termine
für Nichtmitglieder 88,-- EUR

Info u. Anm.: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221-943814-0
Ein Quereinstieg ist jederzeit möglich



Philosophie am Nachmittag - ein Gesprächskreis

Die Philosophie hat im Laufe ihrer langen Geschichte immer wieder Denkanstöße zu kleinen und großen Fragen des Menschen gegeben. Fragen wie: Was ist Glück? Was ist der Sinn des Lebens? Braucht es einen Sinn? In dem Kurs werden die eigenen Antworten diskutiert, wie auch das, was große Philosophen und Philosophinnen aus verschiedenen Jahrhunderten dazu gedacht und gesagt haben.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)

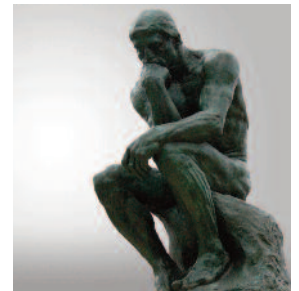
Wann: Dienstag 15:30 – 17:00 Uhr

Start: 10.01. 2017

Kursleitung: Hans-Wolfgang Weber

Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro

Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de
Einstieg jederzeit möglich



Vortrag - Hausnotrufgeräte des ASB Köln e.V.

Hilfe auf Knopfdruck – sicher und selbständig in den eigenen vier Wänden, ein beruhigendes Gefühl auch für Angehörige. Die Mitarbeiter des ASB (ArbeiterSameriterBund) Köln e. V. werden auf alle Fragen kompetent antworten können.

In welchen Notsituationen ist der Besitz eines Hausnotrufgerätes von Vorteil.

Wie funktioniert ein Hausnotrufgerät.

Welche Tarife bietet der ASB Köln an.

Wie hoch sind die monatlichen Kosten.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)

Wann: Mittwoch, 15. Februar 2017, 15:00 Uhr

Kosten: Diese Infoveranstaltung ist kostenlos

Info: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de

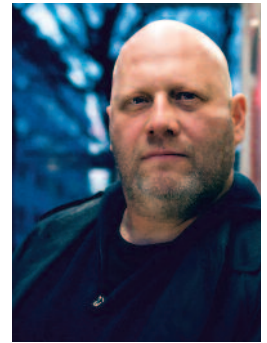


Ein Theaterworkshop - *Theater des Lebens*

Aktiv älter werden und das „Spielen“ wieder lernen sind die Ziele des Projektes. Dieser Einstiegskurs ist für theaterbegeisterte Seniorinnen und Senioren gedacht, die sich spielerisch mit ihrer vergangenen, jetzigen und zukünftigen Lebenssituation mit Hilfe des biographischen Theaters beschäftigen möchten. Aus dem reichen Erfahrungsschatz eines jeden Menschen lassen sich gute, spannende, lustige, vielleicht auch traurig anrührende Geschichten erzählen. Der Theaterworkshop findet 1 x pro Woche statt.

Als Abschluss des Workshops ist eine kleine Aufführung geplant am 12. Mai 2017 anlässlich des 40-jährigen Jubiläum der KSG.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)
Wann: Wir proben mittwochs 19:00 – 21:00 Uhr
Start: 11.01. 2017
Kursleitung: Matthias van den Berg (*Schauspieler und Theaterpädagoge*)
Kosten: Mitglieder entsprechend der Beitragsklasse Nichtmitglieder 88,- Euro pro Quartal
Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.



M. van den Berg

In der Ruhe liegt die Kraft - *Entspannungstechniken lernen*

Schlafstörungen und nervöse Unruhe gehen nicht von alleine weg. Auch Medikamente sind häufig wirkungslos. Entspannungstechniken sind dabei bewährt, aber nicht nur dabei. Sie helfen auch bei Prüfungsangst und Schreibblockaden, sind also auch für Studenten und Auszubildende interessant, so sich denn einer von ihnen in unsere Reihen begibt.

In einem Kurs mit acht Terminen lernen Sie, wie sich Körper und Geist gegenseitig positiv beeinflussen. Wie man sich schnell und wirksam entspannt, und nicht nur Schlafstörungen gehören der Vergangenheit an. Sie lernen sich in jeder Situation schnell und effektiv zu entspannen. Sie fühlen sich erholt und gewappnet für alle Schwierigkeiten, die der oft stressige Alltag mit sich bringt.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)
Wann: Donnerstag 18:30 – 20:00 Uhr
Start: 12.01. 2017
Kursleitung: Jutta Piepenbring (*Entspannungs- und Heilpädagogin*)
Kosten: Mitglieder entsprechend der Beitragsklasse Nichtmitglieder 88,- Euro pro Quartal
Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de
 Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

**Sport und fit****Gesund und mobil - fit für 100** (*eine Kooperation der KSG mit Haus Mobile in Weidenpesch*)

Ein Projekt der DSHS Köln und dem Gesundheitsamt der Stadt Köln mit einem evaluierten, gezielten Programm. 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.

Wo: **im Haus Mobile e.V., Hohenfriedbergstr. 9**
 in Köln-Weidenpesch
Wann: 2 x wöchentlich Di u. Do 9:30 – 10:30 Uhr
Start: 10.01. 2017
 genauer Termin bei Drucklegung noch nicht bekannt
Kosten: 20 Termine 80,- EUR/ 50,-EUR für KSGler.
Hinweis: max. 15 Teilnehmer/innen. Quereinstieg jederzeit möglich
Info: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221- 42102330



Siehe auch nächste Seite

Gesund und mobil - fit für 100 in der KSG *ein Bewegungsprogramm für ältere Menschen*

(In Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln und dem Gesundheitsamt der Stadt Köln)
Ein Bewegungstraining, das durch gezielte Kraft- und Koordinationsübungen die körperliche und geistige Verfassung fördert. Die langsam und präzise durchgeführten Übungen werden im Sitzen oder Stehen verrichtet und kräftigen mit angepassten Gewichten an Armen und Beinen die wichtigsten Muskelpartien. Durch das regelmäßige Training wird das Wohlbefinden gesteigert, sowie die individuelle Lebensqualität und Alltagskompetenz deutlich verbessert. Das Training findet unter qualifizierter Leitung zweimal wöchentlich statt; maximal 15 Teilnehmer. Quereinstieg möglich.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Montag 10:15 - 11:15 Uhr und Mittwoch 13:45 - 14:45 Uhr
Start: Montag 02.01. 2017
Kursleitung: Dana Polacek montags und Ingrid Czieczor mittwochs

Wo: TCC Rot-Gold, Venloer Str. 1031, 50829 Köln
Wann: Dienstag und Freitag 12:00 - 13:00 Uhr
Start: Dienstag, 03.01. 2017
Kursleitung: Dana Polacek

Wo: TGC Rot-Weiß Fauststr. 90, 51145 Köln
Gruppe 1: Dienstag 14:15 - 15:15 Uhr und Freitag 09:00 - 10:00 Uhr
Gruppe 2: Dienstag 15:20 - 16:20 Uhr und Freitag 10:15 - 11:15 Uhr
Start: für beide Gruppen am Dienstag, 03.01. 2017
Kursleitung: Ingrid Czieczor *am Dienstag* und Harald Lob *am Freitag*
Kosten: 20 Trainingseinheiten pro Quartal
Mitglieder: 50,- EUR, Nichtmitglieder: 90,- EUR
Info/Anm.: Tel.: 0221 42102330 oder info@koelner-senioren.de

Fit am Feierabend *für die Generation ab 55, auch für Berufstätige geeignet*

Die perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen für mehr Ausdauer und Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Mit speziellen Kräftigungsübungen trainieren sie Bauch, Beine, Po und Rücken. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Dienstag 17:30 – 18:30 Uhr **Kurs Nr.:** 33-05-02
Einstieg jederzeit möglich
Kursleitung: Birgit Roemer
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse / Nichtmitglieder 88,- EUR
Info u. Anm.: unter info@koelner-senioren.de oder Tel.: 0221 42102330

Qigong in Sülz, in Vogelsang und in Porz

Qigong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und wird seit über 2000 Jahren in der chinesischen Kultur praktiziert und weiterentwickelt. Qigong bringt die im Körper des Menschen wirkenden Kräfte in Harmonie und Gleichgewicht. Die Übungen unterstützen Heilungsprozesse, fördern die körperliche Entspannung, führen zu erholsamem Schlaf und erhöhter Konzentrationsfähigkeit.

Wo: **Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)**
Wann: Donnerstag 10:00 Uhr - 11:30 Uhr **Kurs Nr.:** 413901
Leitung: Sonja Schlameuß
Wo: **TCC Rot-Gold, Venloer Str. 1031, 50829 Köln**
Wann: Montag 10:00 Uhr - 11:30 Uhr **Kurs Nr.:** 333901
Leitung: Sonja Schlameuß
Wo: **TGC Rot-Weiß Fauststr. 90, 51145 Köln**
Wann: Montag 10:30 Uhr - 13:00 Uhr **Kurs Nr.:** 773901
Leitung: Elisabeth Broicher-Wachter
Kosten: Mitglieder 55,- EUR Nichtmitglieder 88,- EUR
Kostenerstattung durch die Krankenkasse möglich



DER PARITÄTISCHE
VERBAND DER KÄSSE

Aquafitness in Lindenthal Warmwasser

Wassergymnastik, Fitness, Entspannung integriert in ein ganzheitliches Bewegungskonzept. In einer ruhigen Atmosphäre bei einer Wassertemperatur von 32 Grad erhalten Sie unter fachlicher Anleitung ein ausgewogenes Programm.

Wann: Montag, 08:30 – 11:30 Uhr *3 einzelne Kurse je eine Stunde*
Kurs Nr.: 1. Std. **Kurs:** 38-38-06 ; 2. Std. **Kurs:** 38-38-01; 3. Std. **Kurs:** 38-38-04

Wann: Donnerstag, 08:30 – 10:30 Uhr *2 einzelne Kurse je eine Stunde*
Kurs Nr.: 1. Std. **Kurs:** 38-38-02; 2. Std. **Kurs:** 38-38-05

Wo: Krieler Welle, Krieler Str. 15

Leitung: *alle Kurse* Dipl. Sportlehrerin Bettina Klinnert

Kosten: Mitgl. 47,00 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro pro Quartal
(jeweils 10 Termine pro Quartal) Kostenerstattung durch KV möglich

**Aquafitness in Lindenthal** Warmwasser (dieser Kurs ist am Abend - siehe Uhrzeit)

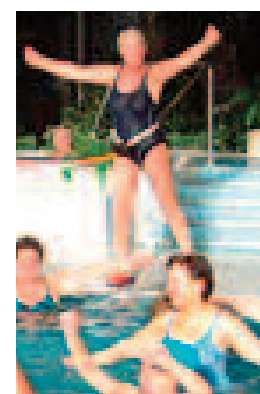
Wassergymnastik, Fitness, Entspannung integriert in ein ganzheitliches Bewegungskonzept. In einer ruhigen Atmosphäre bei einer Wassertemperatur von 32 Grad erhalten Sie unter fachlicher Anleitung ein ausgewogenes Gesamtkörperprogramm.

Wann: Donnerstag, 18:30 – 19:30 Uhr
Kurs **Kurs Nr.:** 38 38 03

Wo: Krieler Welle, Krieler Str. 15

Leitung: Dipl. Sportlehrer Thomas Baller (*Sporttherapeut*)

Kosten: Mitglieder 47,- EUR Nichtmitglieder 88,- Euro pro Quartal

**Aquafitness im Zollstockbad**

Wassergymnastik, Fitness, Entspannung integriert in ein ganzheitliches Bewegungskonzept. Sie erhalten unter fachlicher Anleitung ein ausgewogenes Programm.

Wo: **beide Kurse im Zollstockbad**
Wann: Montag, 11:00 – 12:00 Uhr **Kurs Nr.:** 21-12-01

Wann: Donnerstag, 14:40 – 16:00 Uhr **Kurs Nr.:** 74-12-02

Wo: beide Kurse im Zollstockbad

Wo: **Rodenkirchenbad**

Wann: Mittwoch, 12:45 – 13:30 Uhr **Kurs Nr.:** 22-12-01

Leitung: Rüdiger Klein (*Dipl. Sportlehrer*)

Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse Nichtmitglieder 88,- EUR pro Quartal
(jeweils 10 Termine pro Quartal) im Kurspreis ist der Bad-Eintritt enthalten
Kostenerstattung durch KV möglich

**Aquafitness Neu! Neu! Neu!**

Eine Kooperation der KSG mit dem Quartiersprojekt Finkenberg

Geboten wird ein gesundheitsförderndes, präventives Programm für ältere Erwachsene zur Kräftigung des Haltungs- und Bewegungsapparates. Mit einem Wort: Ein ausgewogenes Gesamtkörperprogramm.

Wann: Dienstag 16:30 -18:00 Uhr **Kurs Nr.:** 76-12-01

Wo: Konrad-Adenauer Str. 18, 51149 Köln

Leitung: Ingrid Czieczer

Kosten: Anfrage unter Info (unten)

Info u. Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Internationale Volkstänze Meditation des Tanzes – Sacred Dance

Wir tanzen Tänze aus verschiedenen Ländern und Kulturen und auch zu klassischer Musik – mal schwungvoll, mal meditativ. Willkommen sind alle Menschen – ob jung, ob alt – die Freude an Bewegung, Musik und Tanz haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Wann: Montag 18:45 – 20:15 Uhr **Kurs Nr.:** 331801
Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1.Stock)
 (jeweils 10 Termine pro Quartal) Ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Leitung: Frau Doris Wolff,
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse, Nichtmitgl. 88,- Euro pro Quartal
Info: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221- 42102330



Tanzen Sie mit – auch in Porz

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

Wo: TGC Rot-Weiss, Fauststr.90 Porz
Wann: Dienstag 09:30 Uhr - 11:00 Uhr
Leitung: Frau Gisela Hersel
Kosten: Mitglieder entspr. der Beitragsklasse, Nichtmitgl. 88,- EUR pro Quartal
Info: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221- 42102330



Wirbelsäulengymnastik zu flotter Musik in Vogelsang

Eine funktionelle Gymnastik zur Kräftigung und Stärkung der Muskulatur älterer Menschen (60+). Mit gezielten Übungen sollen Fehlbelastungen und Überbeanspruchungen der Wirbelsäule entgegengewirkt werden.

Wann: Montag 16:00 -17:00 Uhr **Kurs-Nr.:** 41-02-02
sowie: donnerstags 13:00 -14:00 Uhr **Kurs Nr.:** 41-02-01
Wo: Im Haus des TCC Rot-Gold, Venloerstr. 1031
Leitung: Dana Polacek
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse Nichtmitglieder 88,- EUR pro Quartal
Info u. Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Computer

PC Anfängerkurs 4 Termine

Ein PC ist leicht zu bedienen, er hat nur einen Einschaltknopf. Der Rest ist eigentlich auch nicht so schwer. Man muss nur einmal anfangen. Dann ist es wie beim Autofahren. Richtig lernt man es, wenn man den Führerschein erst einmal besitzt und fahren darf.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Freitag 10:00 - 12:30 Uhr (4 Termine)
Start: 27.01. 2017 **Kurs Nr.:** 33-93-01
Leitung: Richard Priester
Kosten: Mitgl. 80,- EUR / Nichtmitgl. 100,- EUR



PC Aufbaukurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen 4 Termine

Fortführung des Einführungskurses. Sie lernen die Möglichkeiten des PC besser kennen. Wünsche der Teilnehmer werden berücksichtigt.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Freitag 10:00 - 12:30 Uhr (4 Termine)
Start: 03.03. 2017 **Kurs Nr.:** 33-93-02
Leitung: Richard Priester
Kosten: Mitgl. 80,- EUR / Nichtmitgl. 100,- EUR
Info/Anm.: Tel.: 0221 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Englischkurs for Beginners

Auch wenn die Engländer aus der EU raus wollen, ihrer Sprache kann man in der heutigen Zeit nicht mehr entgehen. Höchste Zeit also, um sie zu erlernen; auch wenn man bereits Rentner ist. Wir lernen in Kleingruppen. Da macht das Lernen richtig Freude.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Mittwoch 18:00 bis 19:30 Uhr
Start: 11.01. 2017
Kursleitung: Hannelore Schmolke
Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro
 (10 Termine pro Quartal)
Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Weitere Englischkurse *verschiedene Stufen*

Auch wenn man sich in einer Fremdsprache verständigen kann, die rechte Freude kommt erst auf, wenn man selbst gar nicht mehr merkt, dass man in eine andere Sprache wechselt. Lebt man in einem entsprechenden Land, geht das oft sehr leicht. Zu Hause muss man Kurse besuchen. In unseren kleinen Lerngruppen können Sie Ihre Kenntnisse erweitern. Kommen Sie einfach zu einer Schnupperstunde zu uns und finden Sie heraus, welcher unserer Kurse für Sie geeignet ist. Sie werden auch gerne beraten.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Diese Kurse laufen an verschiedenen Wochentagen (*den genauen Tag bitte telef. erfragen*)
Start: 05.10. 2016
Kursleitung: Hannelore Schmolke
Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro
 (10 Termine pro Quartal)
Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Zwei mal Spanisch

Sie wollen sich in Spanien verständlich machen und können nur auf Ihre Körpersprache zurückgreifen?

Dann empfehlen wir: **Spanisch für die Reise**. Sie wollen ihr Spanisch verbessern: dann **Mittelstufe**

Wo: KSG im Uni-Center; Luxemburger Str. 136, Köln-Sülz

Spanisch für die Reise:

Wann: Donnerstag 17:00 – 18:30 Uhr **Kurs Nr.:** 33-84-02

Spanisch Mittelstufe:

Wann: Donnerstag 15:15 – 16:45 Uhr **Kurs Nr.:** 33-84-01

Start: für beide Kurse 12.01. 2017

Kursleitung: Anne Morach

Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro (10 Termine pro Quartal)

Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Italienisch – Konversation

In diesem Kurs intensivieren Sie Ihre guten Italienischkenntnisse. In freier Konversation wenden Sie Ihre Kenntnisse an und erweitern sie. Das Lesen italienischer Texte wird trainiert. Themen aus dem Leben werden aufgegriffen. Voraussetzung: ca. fünf Jahre Italienischkenntnisse.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Donnerstag 10:30 – 12:00 Uhr
Start: 12.01. 2017 **Kurs Nr.:** 33-83-01
Kursleitung: Paola Rosenfeld
Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro (10 Termine pro Quartal)



Bridge für Fortgeschrittene

Bridge ist ein Spiel, das Intuition und auch Empathie braucht. Es folgt festen Regeln, die in diesem Seminar vermittelt werden. Nach diesem Kurs sind Sie noch kein Meister, aber Sie können mitspielen.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: Montag 10:15 – 12:15 Uhr **Kurs Nr.:** 33-85-02 (10 Termine)
Start: Bitte telefonisch erfragen
Leitung: Jasna Müller-Stanicic
Kosten: bei 8 - 12 Teilnehmer Mitgl.: 85,- EUR Nichtmitgl.: 110,- EUR
 ab 12 Teilnehmern Mitgl.: 60,- EUR Nichtmitgl.: 95,- EUR
Info/Anm.: Frau Müller-Stanicic Tel.: 0221 - 5993196 oder 0221 42102330

Brideturniere

Wer Bridge spielt, möchte auch seine Spielstärke wissen. Dazu werden Turniere gespielt. Unsere Bridgeabteilung ist Mitglied im DBV und BVRR. Die bei uns vergebenen Turnierpunkte gelten als zertifizierte Punkte für den DBV.

Wo: Sülzer Treff 60+ / Luxemburger Str. 136 (Uni-Center 1. Stock)
Wann: immer Donnerstag 10:00 Uhr bis 13:15 Uhr
Leitung: Frau Müller-Stanicic
Info: Frau Müller-Stanicic Tel.: 0221 - 5993196
 Teilnahmebedingungen und Kosten bitte telefonisch erfragen.

Kulturelles

Liebe Leserinnen,
 liebe Leser,

wer sich das Wort Feierabend für die Zeit nach der Arbeit ausdachte, der hat vielleicht nie richtig gearbeitet. Meist ist man kaputt und viel zu müde um zu feiern.

An dieser Stelle haben Sie bisher mit der Regelmäßigkeit eines Kalenders die Ankündigungen zu unseren Stadtführungen und Besichtigungen lesen können.

Hier geht es nun auch um so einen vermeintlichen Feierabend. Unsere ehrenamtliche Mitarbeiterin Frau Doris Hoss, die diese Touren über viele Jahre organisiert hat, kann diese Aufgabe nicht mehr übernehmen.

Da noch niemand den Jungbrunnen gefunden hat, muss auch sie sich, wie wir

alle, dem Alter fügen, und die Organisation und Begleitung der Führungen in andere Hände abgeben.

Eine Nachfolgerin, oder auch ein Nachfolger ist noch nicht gefunden. Wer sich berufen fühlt sollte sich bei uns melden.

Frau Hoss war außerdem über viele Jahre Beisitzerin im Vorstand unseres Vereins. Ich selbst, der ich nun diese Zeilen schreibe, war einige Jahre Vorsitzender des Vereins, und wusste, auf diese Frau war immer Verlass.

Für diese lange ehrenamtliche Arbeit gebührt ihr unser Dank.

Eine Dame, die nun auch schon einige Jahre bei uns Mitglied ist, verpackte ein Lobeswort einmal so: „Ich selbst bin ja eigentlich ein so genannter Imi. Ich komme aus dem Norden und wollte eigentlich nie



nach Köln. Der Doris und dem Herrn Jungeblodt, ihrem Stadtführer, habe ich es aber zu verdanken, dass ich dieses Köln nicht nur kennen gelernt, sondern auch lieben gelernt habe.“

Viel schöner kann man ein Lob nicht mehr ausdrücken.

Bleibt uns zum guten Schluss zu sagen:

Leev Doris,
 unser aller Dank an Dich,
 maach et wigger jot, un vil-
 lech klapp et ja doch noch
 met e beßche Fierovend.
 Bliev jesund.

Lothar Geisler

**Reusch rettet
2016**

Gerd Schinkel
an der Gitarre
hilft retten

Ein kabarettistischer Rückblick

Sonntag, 29.01. 2017
15:00 Uhr

Der Eintritt ist frei.
Eine Spende sollte
Ihnen der Nachmittag
jedoch wert sein.
Getränke und Snacks
werden angeboten

KSG Treff 60+ Luxemburger Straße 136 Uni-Center 1. Stock 50939 Köln

Ellen Spiegel und Birgit Roemer
laden wieder zum gemeinsamen Singen ein.

Sonntag, 5.3. 2017 um 17:00 Uhr

Der Eintritt ist frei

Eine Spende ist jedoch willkommen.

Getränke und Snacks werden angeboten.

Kaffee und Kuchen ist ab 15:00 Uhr möglich

Lesung:

Peter J. Klein liest aus seinem neuen Roman:

LIEBE KANN.

Ist der alte Moers ein Spinner, dass er glaubt, er könnte die Menschen mit seiner < dreimal Nein, dreimal Ja Formel > entscheidend zufriedener machen? Lena und ihr neuer Partner nehmen Siggis Gesellschaftsentwurf an und fühlen sich sehr gut dabei. Plötzlich aber kommt es zum Eklat. Der Roman regt zum Nachdenken und zur Diskussion an, da die Protagonisten nicht länger mitmachen beim üblichen "schneller, besser, immer der Erste sein"

Mittwoch, 15. Februar 2017, 18:30 Uhr

Sülzer Treff 60+, Luxemburger Str. 136, Uni-Center

Der Eintritt ist frei

Eine Spende ist jedoch herzlich willkommen



Auf dieser Seite ist der Wurm drin.



Was ist ein Wurmfortsatz? Das ist ein Satz, in dem das Wort „Wurm“ fortgelassen wurde.

„Gibt es etwas Schlimmeres, als im Apfel einen Wurm zu finden?“ „Ja.“ „Was denn?“ „Einen halben Wurm zu finden.“

Ein Wurm meldet sich bei der NASA und möchte Astronaut werden. „Was willst du denn da oben?“, wird er gefragt. „Ich habe gehört, da gibt es Wurmlöcher.“

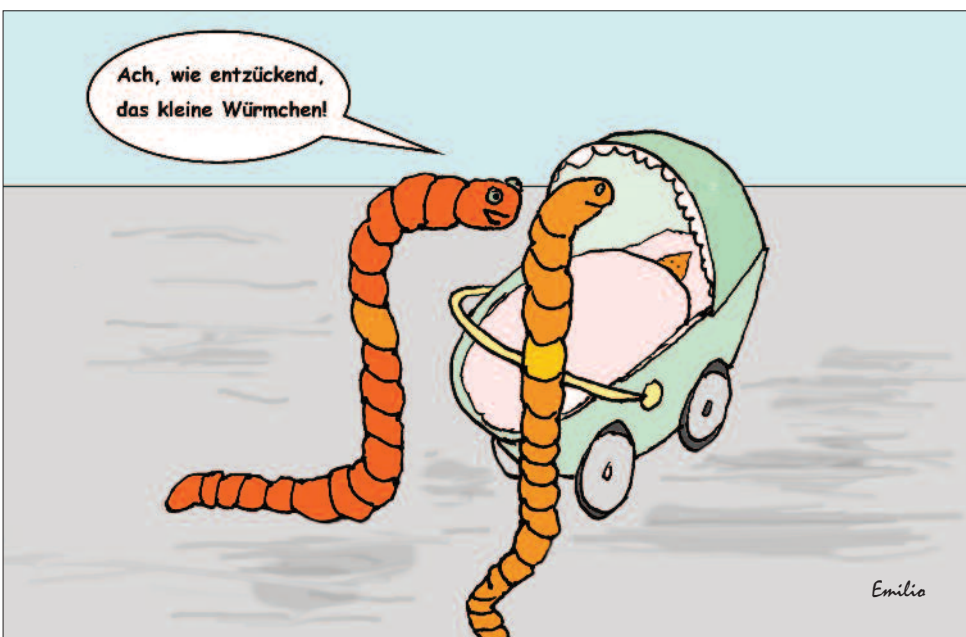
Würmer halten Spaghetti für Gruppensex.

Von einem Ohrwurm kann man leicht einen Drehwurm bekommen.

Die Pomade ist keine Madenart.

Wie heißt bei Holzwürmern das Schlaraffenland? Holzkirchen.

Warum bekommen kleine Holzwürmer keine Holzbauklötze geschenkt? Weil man mit Essen nicht spielen soll.



Impressum

KSG aktuell

Jahrgang 25 / Ausgabe 4
Auflage: 1000

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 42102330

Fax: 0221 42102332

E-Mail: info@koelner-senioren.de

Redaktion Leitung:

Lothar Geisler

Telefon: 0221 412731

E-Mail: lothar.geisler@koeln.de

aktuell-redaktion@koelner-senioren.de

Redaktionsteam:

Helmut Claren, Martina Claren,
Marion Gierlich, Jutta Piepenbring,

Harald S. Prütz, Janine Seemann,

Axel Rothe, Dieter Steudter

Layout:

Lothar Geisler, Sybille-S. Teiwes

Druck:

Druckdienstleister Karl Welbers

Alarichstraße 21

50679 Köln

Sitz des Vereins:

Hauptsitz:

KSG Sülzer Treff 60+

Luxemburger Str. 136 (Uni.Center)

50939 Köln

Telefon: 0221 42102330

Fax: 0221 42102332

E-Mail: info@koelner-senioren.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9:30 bis 17:00 Uhr

Dependancen:

- Treff Ehrenfeld / Vogelsang

Venloer Straße 1031

50827 Köln

0221 42102330

- Treff Porz / Poll

Fauststraße 90

50145 Köln

Telefon: 0221 42102330

Vereinsvorstand:

Vorsitzende: Alice Gneipelt

Stellvertreter: Wolfgang Maskos,

Joachim Braun

Schatzmeister: Franz Heinz Eschmann

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

Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag



Januar

- 01.01. Inge Göbel-Westermann,
Eisabeth Knauer, Ruth Raabe
- 04.01. Hermann Kuhli
- 05.01. Maria Eigendorf, Lieselotte Lau
- 06.01. Ellen Bärhausen, Margarete Henn,
Teresa Schirmer, Käthe Thiele
- 07.01. Günter Ochtendung, Lilli Wolf
- 09.01. Johanna Nemes
- 10.01. Friedrich Lessenich
- 11.01. Hilde Bening
- 12.01. Manfred Becker, Cäcilie Berliner
- 13.01. Irmgard Rickel, Gisela Rose
- 14.01. Rose Hanck-Müller
- 17.01. Jutta Hano
- 18.01. Maria Bach, Margarete Hastenrath
- 19.01. Irmtrud Lohmar, Ingrid Prätzas
- 21.01. Rita Schwarz, Brunhilde Wolf
- 22.01. Waltraud Pütz
- 24.01. Agnes Bajon, Anny Meyer
- 25.01. Ute Leutloff-Simons,
Maria Schneider
- 27.01. Dr. Wolf Donner
- 28.01. Margret Breuer, Toni Lane
- 31.01. Doris Toni Gerhardts, Dieter Ücker

Februar

- 03.02. Regina Gäbler
- 04.02. Mareike Döge
- 05.02. Elli Lommertz
- 07.02. Jörg Werner
- 08.02. Heinz Fassbender
- 09.02. Luzie Wirtz
- 10.02. Monika Putzki
- 11.02. Albert Hillnhütter, Irma Wilczek
- 12.02. Dieter Schumann
- 13.02. Irmgard Spiecker
- 14.02. Monika Müller
- 18.02. Marlies Bröl, Rosemarie Steiger
- 20.02. Ingeborg Gröger, Hanneli Kracht,
Theresia Nowak
- 25.02. Hildegard Neiner
- 27.02. Manfred Buchwald, Eva Maria Grap,
Alfred Müller
- 28.02. Karoline Fehrmann, Berni Richter

März

- 01.03. Lucie Stein, Elma Zündorf
- 02.03. Reiner de Payrebrune, Horst Junkes,
Elvira Klein, Bärbel Meurers
- 03.03. Heide Detering,
Franziska Hoffmann,
Maria Maritta Nyssen
- 04.03. Erika Rindfleisch, Ursula Wulf
- 09.03. Johanna Jann
- 10.03. Lotte Fischer
- 11.03. Gerti Müller
- 15.03. Sieglinde Ludwigs
- 16.03. Luise Haslage
- 17.03. Karl Henßler, Karoline Rech
- 18.03. Gisela Schmitz
- 23.03. Sigrid Stoffel
- 24.03. Ingrid Reufel
- 25.03. Sofia Hoven
- 29.03. Ingrid Hansmann,
Margit Schönenborn
- 30.03. Inge Schäfer

Die im 1. Quartal des Jahres geborenen Jubilare mit einem runden Geburtstag (60, 65, 70 Jahre) laden wir hiermit herzlich zu einer Geburtstagsfeier am Montag, 10. April 2017 um 15:00 Uhr ein. Wenn Sie das 75. Lebensjahr erreicht haben, werden Sie von uns in jedem der folgenden Jahre eingeladen.. Damit wir uns vorbereiten können, bitten wir Sie, Ihre Teilnahme eine Woche vorher mitzuteilen.

Denk mal darüber nach:

Eigentlich ist es doch bequem, die Beantwortung der Sinnfrage des Lebens den Göttern in die Schuhe zu schieben.

Trauer ist Liebe, die ihre Heimat verloren hat.

Der Unwissende muss alles glauben, was man ihm erzählt.

Liebe dauert nicht. Sie ist oder sie ist nicht.

Verschweigen verbraucht oft viele Worte.

Nur weil man 75 geworden ist, verliert man nicht seinen Humor. Im Gegenteil, man braucht mehr davon.

Emilio

Die Welt auf dem Kopf

Nicht nur zum Karneval

Im vergangenen Sommer faszinierte mich im Main-Tauber-Kreis nahe der mittelalterlichen Stadt Wertheim dieses kopfstehende Haus und brachte mich ins Grübeln:

Steht die Welt nicht schon genug auf dem Kopf? Was bedeutet diese Redewendung und welche Auswirkungen kann bzw. sollte sie für jeden von uns haben?

Etwas auf den Kopf zu stellen bedeutet ja eigentlich, einen Gegenstand umzudrehen und das tatsächliche Oben als neues Unten hinzustellen, also falsch herum: Verkehrte Welt!

Der Begriff der verkehrten Welt ist uralte und beklagte in früheren Zeiten ursprünglich den angeblichen Verfall einer bestehenden, vermeintlich bewährten Ordnung: die Welt ist auf den Kopf gestellt!

Zu jeder Zeit und in allen Lebensbereichen finden sich zahllose Beispiele für die Umkehrung der realen Welt:

In der Bibel siegt David über Goliath, im Märchen beherrscht der Hase den Jäger, in Fabeln steht der Fuchs auf der Kanzel und predigt dem Federvieh.

Verkehrte Welten finden wir auch im Schlaraffenland, der Stadt Schilda mit den völlig abstrusen Schildbürgerstreichen, bei Till Eulenspiegel oder auch den unmöglichen Taten des Barons Münchhausen oder bei Gullivers Reisen.

Von den alten Römern haben wir uns bekannte Floskeln wie „das Pferd hinter den Wagen spannen“, „das Pferd vom Schwanz aufzäumen“ oder „die Nacht zum Tage machen“ übernommen.

Auch im Kopf eines Einzelnen kann sich die reale Welt in eine eigene, subjektive Wahnwelt umkehren, wie z.B. bei Don Quijote und seinem Kampf gegen die Windmühlen.

In allen Karnevalshochburgen, jedoch ganz besonders bei uns im Rheinland, erleben wir jedes Jahr über die Tollen Tage scheinbar die Umkehrung der realen Machtverhältnisse.



Ein Wohnhaus bei Wertheim

Karneval dient den Jecken als willkommenes Ventil und zeitlich begrenzte Flucht aus der oft frustrierenden Welt. Für eine überschaubare Zeit kann der graue Alltag, das Normale und Gewohnte durch fröhliche Kostüme abgestreift werden und man kann in eine andere Haut schlüpfen: Aus der Kinderbetreuerin wird der Vamp, aus dem Professor wird der Clown – wunderbar verkehrte Welt!

Wenn die Kostüme für die nächste Session wieder in der Kiste verschwinden, sollten wir alle doch versuchen, den Grundgedanken der verkehrten Welt im Alltag ein wenig beizubehalten. Das Gewohnte, Normale, Eingefahrene, vielleicht Langweilige einfach mal in Frage stellen:

Muss ich jahraus, jahrein immer um 8.00 Uhr genau immer das Gleiche frühstücken oder kann ich nicht auch mal um 11.30 Uhr in einem mir unbekanntem Bistrot was völlig Neues probieren?

Was passiert, wenn ich beim Shopping einfach andere Menschen anspreche und zum Kaffee einlade? Warum fahre ich seit 20 Jahren immer in die Berge? Vielleicht ist das Meer interessanter! Mal den Mut haben, Veranstaltungen zu be-

suchen, zu denen man sich bisher nicht getraut hat! Gerade Ältere haben oft Angst oder Bedenken, etwas Neues zu wagen: Eine neue Sportart oder Sprache lernen, ein völlig unbekanntes Lebensmittel probieren, sich als Leih-Großeltern einsetzen, wenn man keine oder weit weg wohnende Enkel hat oder oder oder....

Es gibt tausend Möglichkeiten – auch im Kleinen – seine kleine private Welt mal auf den Kopf zu stellen: Seien Sie mutig, probieren Sie etwas Anderes, Neues aus!

Viel Spaß beim Entdecken Ihrer verkehrten Welt wünscht Ihnen

Janine Seemann

Zuallerletz

