

Sommer

Sommer ist: im Schatten eines großen Baumes liegen,
Ganz weit entfernt hört man ein Flugzeug fliegen.
Dich mit einem Grashalm kitzeln,
Oder im Sand deinen Namenritzeln.

Keine Palmen und keine Zypressen,
Sommer ist Mecklenburg oder Hessen,
Baden in einem klaren See - und Beeren sammeln,
Die Suche nach dem vierblättrigen Klee oder einfach gammeln.

Sommer ist flimmernde Luft auf den Straßen,
Sich manchmal absichtlich nass regnen lassen,
Sommer ist Gras unter nackten Füßen,
Sommer ist: den Tag nicht wissen.



KSG aktuell

Inhalt:

Editorial	Seite	3
Die leidigen Pfunde / Handy 1 Euro / u.a.	Seite	4-5
Das Ständchen	Seite	6-7
Claire Waldoff / Rentner und Kellner	Seite	8-9
Das Marjelleche is schon fast verjessen	Seite	10-11
Die Kunst, des Alterns	Seite	12-15
Der Leierkastenmann	Seite	15
Die Uni-Center Apotheke	Seite	16
Rostige Nägel	Seite	17
Cöln oder Köln	Seite	19-20
Worte - Worte - Worte	Seite	20-21
Auf einen Blick (Termine)	Seite	22
KSG Herbstfest	Seite	23
Allgemeines (Termine)	Seite	24
Sport und fit (Termine)	Seite	25-28
Sonstiges (Termine)	Seite	29-30
Kulturelles (Termine)	Seite	31
Sprachen (Termine)	Seite	32
Dies und Das (Termine)	Seite	33
Computer (Termine)	Seite	36
Geburtstage	Seite	35
Zuletzt - Das liebe Geld	Seite	36



Titelfoto: Geisler

Sommer im Mecklenburg

Impressum

Herausgeber: Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

Hauptsitz: Treff Sülz (im Uni-Center /1. Stock),
Luxemburger Str. 136, 50939 Köln

Tel: 0221 42102330 **Fax:** 0221 42102332
www.koelner-senioren.de info@koelner-senioren.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9.30 bis 17.00 Uhr

Treff Ehrenfeld/Vogelsang: Venloer Straße 1031,
50827 Köln Telefon 0221-943814-0

Treff Porz/Poll: Fauststraße 90, 51145 Köln

Tel. 0221-943814-0

Öffnungszeiten: Di. 9:30 - 11:00 u. 14:00 - 17:00 Uhr
Mi. 9:00 - 11:30 u. 14:00 - 17:00 Uhr

Vorsitzende:

Alice Gneipelt

Stellvertreter:

Wolfgang Maskos, Jo Braun

Schatzmeister:

Franz Heinz Eschmann

Redaktion:

Lothar Geisler, lothar.geisler@koeln.de

Joachim Kokott,

Lothar Geisler

Layout:

Bankverbindungen:

Bank für Sozialwirtschaft

(IBAN DE06 3702 0500 0007 0333 00)

(BIC BFSWDE33XXX)

Sparkasse KölnBonn

(IBAN DE08 3705 0198 0001 3324 69)

(BIC COLSDE33XXX)

Das Titelfoto habe ich selbst aufgenommen, mit dieser Kamera (rechts), und das Gedicht auf der Titelseite ist auch von mir.

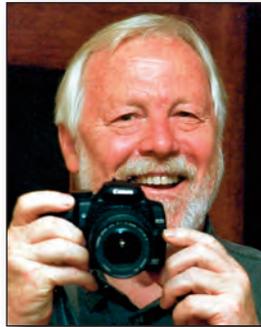
Nun ist das mit Gedichten so eine Sache; manche mögen sie, andere können damit weniger anfangen.

Mir gefällt mein Gedicht vom Sommer natürlich, und wenn Sie es schon überblättern haben sollten, blättern Sie doch noch einmal zurück, lesen Sie, schließen Sie anschließend die Augen und träumen Sie, von einem solchen oder Ihrem ganz persönlichen Sommer.

Bevor ich nun zu den Dingen komme, die noch so in diesem Heft zu finden sind, zunächst zu denen, die nicht (noch nicht) mit dabei sind.

Seit der letzten Hauptversammlung haben wir einen Wechsel im Vorstand. Der bisherige stellvertretende Vorsitzende, Hans-Jürgen Schirmer ist aus dem Vorstand ausgeschieden. Für seine ehrenamtliche Arbeit an dieser Stelle noch einmal unser aller Dank.

Als neuer stellvertretender Vorsitzender wurde Herr Joachim Braun einstimmig gewählt. Den möchte ich



Lothar Geisler

Ihnen natürlich nicht vorenthalten, aber mit einem ausführlichen Interview hat es bisher nicht geklappt. Das holen wir im nächsten Heft nach. Hier zunächst ein herzliches Willkommen.

Wir haben wieder einmal eine Buchempfehlung im Heft. „Was ich noch sagen wollte“, vom Altkanzler Helmut. Ganz interessant zu lesen, wenn man sich ein bisschen für Politik interessiert. Vielleicht sogar für „Altlinke“, deren Kanzler er ja eigentlich nicht war.

Wir erinnern in diesem Heft an die Sängerin und Kabarettistin Claire Waldoff, und wer sich für die Kölner Geschichte interessiert, kann über den langen Weg unseres Stadtnamens nachlesen.

Auf Seite 23 laden wir zu unserem Herbstfest im Septem-

ber ein. Machen Sie schon mal einen Knoten in ihr Taschentuch. Na, vielleicht doch besser einen Eintrag im Kalender, das Taschentuch könnte dann bereits in der Wäsche sein.

Man hat mir erzählt, dass einzelne Leser die Geschichten aus dem fiktiven Dorf Ulenhagen sammeln. Dazu gibt es in diesem Heft wieder Gelegenheit. „Das Ständchen“ auf der Seite 6 erinnert Sie vielleicht an die eigene, ganz frühe Jugend.

Nun noch ein kurzer Blick auf die Welt außerhalb unseres Vereins. In Syrien, im Irak und der Ukraine ist immer noch Krieg. Ein Wahnsinn, zumal es sich doch herumgesprochen haben sollte, dass Kriege in unserer Zeit nicht mehr zu gewinnen sind.

Bleibt noch die Sache mit Griechenland. Da soll in den nächsten Tagen Entscheidungen passieren. Vielleicht zoteln die aber noch eine Weile weiter.

Fest steht nur Eines: Es gibt auf allen beteiligten Seiten viel zu viele Maulhelden. Ohne die wäre man vielleicht schon ein Stückchen mehr vorangekommen.

Lothar Geisler

Die leidigen Pfunde

Der Sommer kommt, und das Hemd oder die Bluse lassen sich mit etwas Mühe zwar noch schließen, doch sobald man sich setzt, entstehen zwischen den Knöpfen hässliche Rauten, in denen Haut, oder zumindest das Unterhemd zu sehen ist.

Der eigene Entschluss, etwas für die Figur zu tun, ist schon die halbe Miete. Es gibt aber Stolpersteine. Man kann sich fest darauf verlassen, dass man gerade jetzt zum Essen, zum Kaffee oder zum Geburtstag eingeladen wird. Schafft man es noch, sich dort zumindest etwas zurückzuhalten, ist man meist doch bald gezwungen, will man nicht unhöflich wirken, sich mit seiner Fastenkur zu offenbaren.

Nun kommt der zweite Angriff: Die guten Ratschläge. „Wie machst du das?“, lautet in der Regel die erste Frage. „Hungern!“ „Waaas? Das ist ganz falsch. Essen muss man, aber das Fett sollte man weglassen.“

Der Nächste findet, man solle besser die Kohlenhydrate weglassen. Wenn genügend Leute in der Nähe sind, kommt man locker auf acht bis zwölf todsichere Tipps.



Darum an dieser Stelle ein wissenschaftlich schon lange untermauerter Rat, für Ehepartner, Freunde und Verwandte: Der Abnehmende

muss zuallererst in Ruhe gelassen werden. Abnehmen ist nicht nur körperlicher, sondern auch geistiger Stress.

Die eigenen halluzinatorischen Bilder im Kopf von einem Schnittzel, das an beiden Seiten über den Teller hinausragt, brauchen keine Verstärkung von außen.

Die besten Erfolge, das ist bewiesen, hat man, wenn man mit seiner Kur, egal welche, ganz alleine gelassen wird. Gelegentliches Lob, wenn sich erste Erfolge einstellen, schadet nicht, aber bitte kein „Weiter so!“ Das kann schon wieder als Forderung missverstanden werden und verursacht Stress.

Ganz falsch ist auch, falls sich der Hungernde mal eine kleine Ausnahme gönnt, die Bemerkung: „Ich denke, du wolltest abnehmen!“

Die beste Hilfe ist eine liebevolle Umarmung ohne Bedingungen, nur so: Ganz gleich, ob die Kur gerade begonnen hat, ob mitten drin, oder am Ende. Lob geht auch ohne Worte.

Handy nur 1 Euro

Es gibt immer noch viele unter uns, die an das Gute im Menschen glauben. Genau wie auch jene, die glauben, dass es irgendwo auf der Welt etwas umsonst gäbe.

Zu den Letzten zählen auch die, die ein Handy erwerben, einen Zweijahresvertrag abschließen und meinen, sie hätten das 650 EUR teure Smartphone tatsächlich für einen Euro dazubekommen.

Ich wundere mich jeden Tag, dass man diese offensichtliche Volksverdummung, genannt Werbung, nicht längst verboten hat. Unsere Jugendlichen sind in der Bezie-

hung ja schon etwas cleverer, aber nun, da immer mehr alte Herrschaften solche Geräte besitzen, fallen ausgerechnet die auf den Werbetrick herein.

Natürlich kann ich als Einzelner keine empirische Umfrage starten, aber eine einfache Befragung in meinem Bekanntenkreis ergab, dass zwei von dreien, nicht wussten, **dass man mit einem solchen Vertrag quasi auch einen Ratenvertrag abschließt**, bei dem man über zwei Jahre verteilt, bisweilen auch länger, sein Handy abbezahlt.

Das geht aus den Unterlagen, die man bei Vertragsabschluss erhält, nur sehr verklausuliert, und für den Laien eigentlich unverständlich hervor. Bisweilen auch gar nicht.

Es gibt Berechnungen im Internet, die vormachen wollen, dass man auf diese Weise als Kunde immer noch ein Geschäft machen könne, also das Teil letztlich günstiger als zum Ladenpreis bekomme. Die sind allerdings mit Skepsis zu betrachten. Ganz einfache Nachrechnungen ergeben, dass für Berechnungen in aller Regel Mondpreise als Anschaffungspreise angesetzt wurden, die von normalen Anschaffungspreisen weit entfernt sind. Es ist auch schwer nachzuvollziehen, wer letztlich hinter den Berechnungen steckt.

Zum Schluss vielleicht noch dieses: Es gibt keine zwei Sorten von Providern, also schlechte und gute. Die Erfahrung zeigt, es gibt nur eine Sorte.

Raten Sie mal.



Wählen Sie die 1

Mein Fastnamensvetter Horst Wolfram Geissler, begann sein bekanntes Buch: „Der lieber Augustin“, mit den Worten: *Es geht die Sage: Einst sei die Welt freundlicher gewesen als heute.*

Das stimmt gleich doppelt nicht: Erstens gibt es diese Sage nicht, und wenn es sie gäbe, wäre sie falsch. Die Welt war allerdings anders als heute. Vor 1880 gab es in Köln zum Beispiel noch kein einziges Telefon, obwohl die Technik dafür schon ein paar Jahre existierte. Nun zunächst ein kleiner Sprung in unsere heutige Zeit.

Im Freundeskreis stellte vor einigen Tagen jemand die Frage, ob es in Köln einen Teilnehmer gibt, mit der Rufnummer 1. Nun, die Frage war schnell geklärt, einfach mal die 1 gewählt und gewartet. Es meldete sich niemand. Das war aber nicht immer so; und jetzt kommen wir wieder auf die „Gute alte Zeit“.

Die Mehrheit der Stadtväter stand um 1880 der neuen Erfindung Telefon noch recht ablehnend gegenüber. Die Handelskammer in der Stadt und die Polizei, machten aber Druck. Es dauerte nur wenige Monate, bis zum Mai 1881, als man sich doch entschloss, zumindest für die Polizei und die Stadtverwaltung Verbindungen dieser Art untereinander zu schaffen.



22 Apparate wurden angeschafft und über eine Vermittlung miteinander verbunden.

Jetzt wollte auch der Handel nicht mehr zurückstehen. Bereits im Oktober des selben Jahres nahm die „Stadt-Fernsprecheinrichtung Cöln“ mit 34 Anschlüssen den Betrieb auf. In der Reihenfolge der Antragstellung wurden auch die entsprechenden Telefonnummern verteilt. Die Colonia Versicherung bekam die Rufnummer 1. Die gab es also tatsächlich einmal. Wenn ich dagegen nur an meine heutige IBAN-Nummer denke, kommen mir dann doch Zweifel, ob vielleicht die Welt früher doch freundlicher war. Die Herren vom Amt (das Fräulein kam erst 30 Jahre später) meldeten sich mit den Worten: „Hier Amt, was beliebt?“ War doch schön, oder?

Was er noch sagen wollte

Ich weiß nicht, wie viele Bücher unser Altkanzler, Helmut Schmidt, im Verlauf seines Lebens geschrieben hat, ich habe keines davon gelesen. Allenthalben mal kleine Ausschnitte, sofern in Zeitschriften darüber berichtet wurde. Jetzt ist aber noch einmal ein kleines Buch von ihm auf den Markt gekommen. Das letzte vielleicht, aber man muss da vorsichtig sein. Der Mann scheint irgendwie unkaputtbar zu sein. Vielleicht also doch das Vorletzte.

Der Titel lautet: „**Was ich noch sagen wollte**“, und das hat mich interessiert.

Gute 230 Seiten sind dabei zusam-



Helmut Schmidt

mengekommen; es sind auch ein paar Bildchen darin, und die Abstände zwischen den Kapiteln sind großzügig bemessen und von klarem Weiß.

Ich will mich aber nicht lustig machen, ganz im Gegenteil: Das, was der Mann da schreibt, hat mich auf eigentümliche Art berührt.

Was auf den ersten Blick wie ein Parforceritt durch sein Leben erscheint, war auf einmal auch mein Leben. Wir lebten schließlich im gleichen Land: Er Kanzler und ich Volk. Aber die Dinge, von denen er berichtet, Dinge, die er bewegt hat oder auch nicht, haben auch mein Leben mit beeinflusst.

Bisweilen schien es mir, als käme ich an die Quelle eines Flusses, in dem auch ich eine Weile mitgeschwommen bin.

Ein paar Ratschläge oder besser Empfehlungen gibt es natürlich auch. Für angehende Staatslenker sicherlich einige nützliche Gedanken und Anregungen.

In diesem Bändchen befindet sich auch das kurze Geständnis, dass er in Sachen Treue einmal eingeknickt ist, aber was soll's: Das macht ihn eher menschlich.

Ein insgesamt lesenswertes Buch. Verlag C.H. Beck

Lothar Geisler



Das Ständchen

Diese Geschichte ist nicht das Neueste aus Ulenhagen. Im Gegenteil, wir müssen zurück in den Herbst des Jahres 1946.

Die beiden Knaben, Jürgen Basche und Günter Lamm kannten sich bereits einige Jahre, aber richtige Freunde waren sie nie. Das hatte sich erst im Verlauf des Sommers geändert, als sie bemerkten, dass sie Gemeinsamkeiten hatten. Die beiden Blondschöpfe feierten am gleichen Tag im August Geburtstag und waren nun dreizehn.

Es kam aber noch mehr dazu. Sie waren die einzigen Jungen in Ulenhagen, die ein Fahrrad besaßen. Seit dem Sommer saßen sie in der Schule nebeneinander, aber das Entscheidende war: Sie waren beide verliebt.

Jürgen liebte Hanni Grese und Günters Sehnsüchte richteten sich auf Renate Apilius. Die beiden Mädchen saßen schräg vor ihnen in der Klasse. Zwei Cousinen, die gemeinsam bei ihrer Oma wohnten, denn die Mütter

der beiden waren in der Hungerzeit nach dem Krieg verstorben und die Väter galten als vermisst.

Das mochte sehr tragisch sein, doch im täglichen Leben war das von geringer Bedeutung. Seit die beiden Jungen sich untereinander gestanden hatten, in wen sie jeweils verliebt waren, drehte sich alles nur noch darum, wie man sich den Angeboteten offenbaren könnte. In den Pausen verzichteten sie auf das obligatorische Fußballspiel mit den anderen Jungen und hielten sich stattdessen in der Nähe der Mädchen auf.

Einmal, nach der Pause, sie gingen zurück in die Klasse, berührte Günter kurz seine Renate, und als die beiden Jungen sich am Nachmittag an ihrem Lieblingsplatz hinter einer Scheune trafen, dauerte der Bericht, den Günter seinem Freund von diesem Ereignis gab, fast eine Stunde.

Er sei ganz nah an ihre Haare gekommen, und die hätten ganz toll geduftet. Leider fiel ihm kein an-

deres Wort ein, um das, was in seine Nase gekommen war, genauer auszudrücken. Eine Weile versuchte er es zu umschreiben, aber er sah an den Augen seines Kumpels, dass der nur Bahnhof verstand.

Jürgens Eltern hatten zu Hause einen recht gut sortierten Bücherschrank, und so kam man überein, dass er am nächsten Tag einen Duden und ein Lexikon zu ihrem Treffen mitbringen sollte, um nach geeigneten Begriffen zu suchen.

Als sie einen Tag später mit den beiden Büchern wieder an ihrem Platz hockten, war der Duft allerdings schon fast vergessen. Statt dessen suchten sie zunächst nach Begriffen, die, um es vornehm zu umschreiben, unterhalb der Gürtellinie angesiedelt sind. Sehr ergiebig waren die beiden Bücher in dieser Hinsicht jedoch nicht. Letztlich blieben sie an dem Begriff *Troubadour* hängen. Der hatte auch etwas mit Liebe zu tun, und konnte singen. Damit entstand in den Köpfen der Jun-

gen ein neuer Plan. Sie beschloßen ihren Angebeteten ein Ständchen zu bringen.

Die ersten Tage in diesem Oktober waren immer noch warm, aber es wurde bereits früh dunkel. Ab acht Uhr abends konnte man fest mit der Stromsperre rechnen und so stand der Termin für die Unternehmung bald fest.

Gleich am nächsten Tag wollten sie sich um „Viertel Neun“ (*im Rheinland: Viertel nach Acht*) vor Oma Greses Haus treffen. Etwas schwieriger war es, sich auf die Lieder für die Gesangsdarbietung zu einigen. Lieder kannten sie beide genug, aber es haperte mit der Textsicherheit. Letztlich kamen sie überein, zunächst zwei Lieder zu singen, die sie in der Schule (*damals Ostzone*) gelernt hatten und danach noch etwas anderes.

Als erstes würden sie singen: *Jugend erwach', erhebe dich jetzt, die grausame Zeit hat ein End.*

Als zweites: *Spaniens Himmel breitet seine Sterne über unsere Schützengräben aus, ...*

Und als drittes sollte es etwas Ge-
tragenes sein. Nach einigem Dis-

kutieren einigten sie sich auf: *Der schönste Platz, den ich auf Erden hab, das ist die Rasenbank am Elterngrab.*

Sie sangen alle Lieder zweimal durch, und fänden, damit konnte man sich sehen oder besser, hören lassen.

Am nächsten Abend standen sie beide pünktlich vor Oma Greses Haus. Die einzige Straße durch Ulenhagen war menschenleer, und das kam ihnen gerade recht.

Das mit dem Gesang klappte vortrefflich. In der abendlichen Stille waren sie auch sicher gut zu hören. Ihre Augen suchten beim Singen die Fenster an der Giebelseite des Hauses ab, fest in der Hoffnung die Angebeteten an einem von diesen zu entdecken. Sie waren gerade bei der zweiten Strophe des letzten Liedes, als sich im Giebel wirklich ein Fenster öffnete.

Es dauerte dann nur noch wenige Sekunden, bis sich ein Wasserschwall über die Troubadoure ergoss. Der inbrünstige Gesang erstarb im gleichen Augenblick.

„Verschwindet!“ war von oben noch kurz die raue Stimme von

Oma Grese zu hören, bevor das Fenster wieder geschlossen wurde.

Jürgen fasste sich nach diesem Schock als Erster. „Es ist nur Wasser“, stellte er befriedigt fest, als er sich mit der Hand das Gesicht abwischte.

Einen Augenblick standen die beiden, im wahrsten Sinne des Wortes, wie begossene Pudel vor dem Haus, doch plötzlich geschah ein kleines Wunder: An einem der Fenster, direkt vor ihnen, war plötzlich eine Kerze zu sehen, und bald erkannten sie hinter den Scheiben auch die Gesichter ihrer geliebten Wesen. Jeder von ihnen bekam ein Winken und sogar eine Kusshand. Dann wurde die Kerze ausgeblasen.

Eine Weile blieben die Sänger noch in der Dunkelheit vor den Haus, bevor sie sich auf den Heimweg machten.

Etwas verzottelt und nass, aber darin waren sie sich unausgesprochen einig: Sie waren in diesem Augenblick die glücklichsten „Männer“ in ganz Ulenhagen.

Emilio

Die Zeit nach 1945

Für viele Menschen bei uns ist der Osten Deutschlands nach dem Krieg gleichbedeutend mit der eingezäunten DDR und der Mauer in Berlin. Aber so war das nicht. Die DDR wurde erst 1949, nach der BRD gegründet, und Stacheldraht an der Grenze gab es durchgängig erst ab Beginn der sechziger Jahre. Die Mauer in Berlin kam sogar erst 1961, 15 Jahre nach dem Krieg. Bis zu diesem Zeitpunkt wurde die Grenze zwar bewacht, und es war verboten sie zu übertreten, aber eigentlich war sie doch noch recht durchlässig. In vielen grenznahen Dörfern gab es ortskundige Helfer, die Grenzgängern gegen ein Entgelt behilflich waren, unbehelligt von Ost nach West oder umgekehrt zu gelangen, und in Berlin gab es noch nicht einmal eine sichtbare Grenze. Statt dessen, einen ergiebigen illegalen Handel. Viele Menschen verließen in dieser Zeit den Osten jedoch endgültig. Bis zum Mauerbau waren es ca. 3,5 Millionen. Erst ab diesem Zeitpunkt wurde eine Flucht lebensgefährlich. Bis zu dieser Zeit wurde an der Grenze noch niemand erschossen, aber wer erwischt wurde kam doch ins Gefängnis. Die Höchststrafe betrug drei Jahre. Schön, dass wir heute in einem Europa fast ohne Grenzen leben, und es ist unverständlich, dass es Menschen gibt, die sie wieder einführen möchten.

LEG



Wir erinnern an
Claire Waldoff
 1884 - 1957

Hermann heißt er ...

Das Lied vom Hermann, eigentlich eine Liebesballade brachte der Claire Ärger mit den Nazis ein, obwohl sie damit bereits 1914, also lange vor der braunen Herrschaft aufgetreten war.

Ihr Pech war, dass Jahre später ein Reichsmarschall mit Vornamen ebenfalls Hermann hieß. Ein unbekannter Verfasser hatte zu diesem Lied einen Spottvers verfasst, den die Nazis ihr zuschrieben. Hier ein Textauszug:

*Rechts Lametta, links Lametta,
 und der Bauch wird imma fetta,
 und in Preußen ist er Meester -
 Hermann heißt er ...*

Der „Lehm“ aus ihrem Song: *Wer schmeißt denn da mit Lehm,* wurde ihr ebenfalls umgedeutet als „braune Sch...“

Dabei war sie gar kein so politische Mensch. Sie war Künstlerin, wollte auf der Bühne stehen, und

die Lieder, die sie zum Teil selbst verfasste, handelten meist vom Alltag der so genannten „Kleinen Leute“.

Claire war keine Berlinerin, wie immer geglaubt wird, sondern kam aus dem Ruhrgebiet. Sie wurde als elftes von sechzehn Kindern in Gelsenkirchen geboren. Ihr richtiger Name lautete Clara Wortmann.

Ihre Eltern betrieben eine Gastwirtschaft. In ihrer Biographie deutet sie an, dass sie dort als Kind bereits ihr erstes Publikum fand, aber die Bühne war zunächst nicht das, was sie erstrebte. Sie wollte Ärztin werden. Ein hohes Ziel zum Beginn des 20. Jahrhunderts. Vielleicht auch ein Traum, der an den finanziellen Möglichkeiten der Familie scheiterte.

Dann eben doch Schauspielerin. Damals eher ein Ausbildungsbe-

ruf. Man bewarb sich an kleinen Theatern mit der Aussage: „Ich kann das!“ Die Nagelprobe begann in der Regel mit aller kleinsten Nebenrollen, von deren Gage man nicht leben konnte.

Manche hatten aber Glück; so auch Clara. Sie nahm den Namen Claire Waldoff an (*..doff* und nicht *..dorf*, wie oft gesagt wird) und tingelte durch die Provinz bis sie 1906 nach Berlin kam.

Auch hier hatte sie zunächst nur kleine Rollen, doch hinter der Bühne und bei den Proben entdeckten Kollegen ihr komisches Talent. Sie bekam ein Engagement beim Kabarett, das damals seine erste Hochzeit hatte. Mit einem Lied über einen liebestollen Erpel, das Walter Kollo für sie geschrieben hatte, wurde sie fast über Nacht in Berlin ein Star. Das Lied wurde zum Gassenhauer und von nun an ging es Schlag auf Schlag.

Den ersten Krieg mit der anschließenden Inflation überstand sie ganz leidlich. Geld konnte sie noch nicht verlieren, denn es hatte sich noch nichts angesammelt.

Dann kamen aber die „Zwanziger Jahre“. Für zehn Jahre wurde Berlin fast zur Kulturhauptstadt Europas, ja weit darüber hinaus, und Claire war ein fester Bestandteil darin.

Operetten und Ausstattungsvorstellungen waren die große Mode dieser Zeit. Das damals neue Medium Rundfunk nahm Notiz von dieser Künstlerin und Autoren wie Kurt Tucholsky oder Friedrich Hollaender schrieben ihr Texte auf den Leib. Claire

Waldoff war am Zenit angekommen.

Auch wenn wir ihre Lieder heute kaum noch hören, sind uns viele Titel doch bekannt. Hier nur eine kleine Auswahl:

- *Wegen Emil seine unanständige Lust (Es geht darin um Schönheitsoperationen)*
- *Sabinchen war ein Frauenzimmer*
- *Wer schmeißt denn da mit Lehm*
- *Fritze Bollmann*
- *Ach Gott was sind die Männer dumm*
- *Warum soll er nicht mit ihr*
- *Lieber Leierkastenmann*
- *Das Lied vom Vater Zille*

Und so könnte es noch eine Weile weitergehen. Wer weiß noch, dass sie „Ausgerechnet Bananen“ als Erste gesungen hat, oder eine Förderin von Marlene Dietrich war.

1942 bekam sie von Göbbels endgültig ein Auftrittsverbot, und nach dem Krieg war sie schon fast zu alt für einen Neuanfang.

1953 erschien ihre Autobiographie: „Weeste noch ...!“ Lesenswert, doch wenig gelesen. Anderes war damals wichtiger.

Im Januar 1957 starb Claire Waldoff in Bad Reichenhall im Alter von 72 Jahren, an den Folgen eines Schlaganfalles.

LEG

Rentner und Aushilfskellner

Im L'angolo zu kellnern ist eines der intensivsten Gefühle meines nun schon etwas längeren Lebens, und kaum zu beschreiben. Es ist mehr als nur: „Macht Spaß“. Fast wie ein Schauspieler, der im Theater spielen darf, so hat es mich gepackt. Das ist kein Erlebnis aus zweiter Hand - als Zuschauer - nein, das bin ich selbst. Manchmal wie in einem Traum oder in einem Kinofilm, so spüre ich den Rausch der eigenen Präsenz.

Bestellung aufnehmen, Tische verrücken, die Mienen der Herren, der Duft der Frauen, manche betörend und von einladender Nähe. Manchmal Schererei mit der Küche, wieder nach oben, mit dem Teller zum Tisch, etwas vergessen, wieder in die Küche.

Dann neue Gäste, die Platz suchen, andere ungeduldig winkend: „Herr Ober, Sie sollten uns jetzt einmal einem Augenblick ihrer kostbaren Zeit widmen. Sonst stehen wir auf und gehen!“

Ich versuche, den Gästen folgende Botschaft zu übermitteln: „Seid willkommen Brüder und Schwestern, nehmt erst einmal Platz und entspannt euch. Ihr seit im L'angolo und wisset, das ist nicht nur ein Lokal, das ist auch ein Stück Gelassenheit, eine Lebenshaltung. Die Hetze der Welt dort draußen gilt hier nicht, und deshalb dauert es bisweilen etwas länger, bis das Essen kommt.“

„Das verstehst du doch lieber Freund“, versuche ich ohne Worte mit einem freundlichen, liebenswürdigen Lächeln auszudrücken und oft gelingt es: Ich bekomme ein Lächeln zurück.



Wolfgang Blumenkranz

Wenn heute vom Ostpreußischen die Rede ist, hört man schnell das Wort Marjellchen, und es wird als Mädchen übersetzt. Das stimmt aber nicht so ganz. Marjell war man als Frau erst, wenn man im heiratsfähigen Alter, war (*damals mindestens 15 oder 16*). Das klingt früh, doch wenn man bedenkt, dass dort vor 100 Jahren die durchschnittliche Lebenserwartung einer Frau bei 52 Jahren lag, dann bekommt es eine andere Relation.

Vor der Marjell war man dort im Osten Maaiche (*in dem Wort steckt das Mariechen*). War man verheiratet, wurde man Weib oder etwas vornehmer: Frauche.

Der Ostpreuße gefiel sich in der Rolle des Ruhigen, Gemächlichen. Jede Hast war ihm verhasst. Er lachte auch gerne. Es gab unzählige Witze, die er Wippchen nannte. Ähnlich, wie die rheinischen Büttnerer ihre Witze gerne so erzählten, als wären sie persönliche Erlebnisse, machten es auch die Ostpreußen. Bei einem guten Erzähler musste man schon genau hinhören, um Dichtung und Wahrheit auseinander zu halten.

Eigenartigerweise spiegelt sich aber auch in den lustigen Geschichten die ruhige Mentalität. Ein Beispiel, in dem ich die Mundart nur etwas anklingen lasse:

Der Bauer Schneidereit und der Bauer Wenzkus sitzen im Zug nach Königsberg. An einer Haltestelle steigt ein Mann hinzu und begrüßt den Schneidereit mit: „Na, juten Tach, Herr Schimkat!“ „Tachchjen“, antwortet der Angesprochene. „Na, was macht denn das Frauche?“ „Dankescheen.“ „Und was machen de

Kinderchen?“ „Dankescheen.“ So geht es zwischen den beiden noch eine Weile hin und her, und dann steigt der Fremde an der nächsten Station wieder aus. Der Wenzkus schüttelt verständnislos den Kopf und sagt: „Sajen se mal, Herr Schneiderreit, se heißen nich Schimkat nich und haben auch kei Frauche nich, und keine Kinderchen. Warum sajen se zu dem Mann denn andauernd: Dankescheen!“ Darauf nimmt der Schneidereit noch schmunzelnd zwei Züge aus seiner Pfeife und sagt: „Aber Herr Nachbar - wer wird denn immer gleich Streit anfangen?!“

Ja, so waren sie die alten Lorbasse. Kimmst nich heite, kimmst nich morjen, übermorgen janz bestimmt. Dieser Spruch haftete ihnen an, wie eine Klette. Er schien sie aber auch nicht sonderlich zu stören. Die Sprache ließ sich auch nicht sonderlich schnell sprechen.

Peter Frankenfeld, großer Quizmaster der ersten Fernsehjahre, konnte fast alle deutschen Dialekte nachmachen. Von ihm ist überliefert: „Um das Ostpreußische zu sprechen, müsste man musikalisch sein.“

Nun hat jede Sprache eine ganz eigene Sprachmelodie, die man bei einigen Leuten noch heraus hört, wenn sie Hochdeutsch sprechen. Die Engländer nennen es „Slang“.

Im ehemaligen Ostpreußen wohnen heute Polen und im Norden Russen. Zumindest im polnischen Teil ist mit den Jahren etwas Lustiges passiert. Es hat sich ein neuer Dialekt he-

rausgebildet. Ein ostpreußisches Polnisch. Viele ehemalig Deutsche sind ja dort geblieben und so hat sich ihre Sprachmelodie auch in der neuen Sprache, die sie lernen mussten, breit gemacht. Ein Pole hat mir jedoch einmal gesagt, die dort oben ansässigen Polen aus der Zeit, als es noch ostpreußisch war, hätten immer schon so gesprochen. Auch das ist möglich.

Sprache ist, wie alles Lebendige, der Evolution unterworfen. Das einzig Beständige an ihr ist der ständige Wandel.

Zum Schluss noch ein Wippchen, mit dem die Ostpreußen sich über sich selbst lustig machten. Im ehemaligen Wehlau, heute russisch, gab es einen riesigen Marktplatz (größer als vier Fußballfelder).

Der dicke Drogist des Ortes, der am Rande des Marktes seinen Laden hatte, beobachtet wie an der anderen Seite des Platzes eine Menschenansammlung entsteht. Neugierig, was es dort denn geben könne, schickt er seinen Lehrling zur Erkundung los. Nach einiger Zeit kommt der zurückgerannt. Der Drogist, schon ganz aufgeregt: „Na, was is, was is?“ Der Lehrling, noch ganz außer Atem: „Na, da steht Einer, dem kennt keiner!“

Lothar Geisler



Die Kunst des Alterns

Eine Kunst, die nicht in die Wiege gelegt ist, sondern erlernt werden muss.

von Dr. Helge Dietrich

Was machen wir denn mit dem Alter? Eigentlich die Frage aller Fragen für uns schon betagte Leute. Hatten Sie schon eine Idee, bevor es soweit war? Kaum, denke ich mal. Vor dieser Materie kann man schon die Flügel hängen lassen. Aber ganz so hilflos sind wir nicht. Um allerdings ein Künstler in diesem Metier zu werden, bedarf es einer scharfen Beobachtung der Mitbetroffenen, einer gehörigen Portion von Verzweiflungsresistenz und den Mut, Etlliches ohne Murren zu schlucken.

Damit Sie, lieber Leser, sich aber nicht belehrt fühlen – schließlich haben Sie die Schule schon lange hinter sich – schreibe ich jetzt einfach mal von einigen meiner Beobachtungen, die ich im Bemühen gemacht habe, in der Kunst des Alterns weiterzukommen. Sie können sich ja dann ausuchen, ob Sie Beifall klatschen oder nicht.

Es begab sich, dass auch ich eines schönen Tages aus dem Würgegriff der Lohnarbeit entlassen wurde und in den süßen Ruhestand fiel. Und ich hatte auch noch das unverschämte Glück dabei, soeben einer Maschinerie zu entkommen, die auf dem Kurs ist, den geschätzten deutschen Wertarbeiter zum Billigjobber umzupolen.

Eigentlich hätte ich heilfroh sein können, dabei nicht mehr mittun



Foto: Mende

zu müssen. Doch der Mensch schätzt das, was er hat, häufig nicht gebührend. So fand ich auch gleich ein Haar in der Suppe, identifizierte den Ruhestand recht bald als Trampelpfad, der nirgendwo mehr hinführte.

Als ein vormals geachteter Bürger und Mensch wurde ich stante pede Mitglied einer eher gering geachteten Gruppe der Bevölkerung: Ich wurde Rentner – also zu einem Kerl, der auf Kosten der jungen Generation lebt, sich an den Sonnenstränden der Welt räkelte, dabei aber ständig seinen pekuniären Notstand beklagt. Wenn man nun diesem miesen Image entkommen will, muss man tätig werden. Zu allererst sollte man das Verhalten der Alters- und Leidensgenossen beobachten.

Bei allen nachfolgenden Überlegungen sollte eins klar sein: Es

geht keinesfalls darum, dass man sich mit Gewalt auf jung trimmen soll – das ist Quatsch, wirkt bloß lächerlich. Aber es muss auch nicht sein, dass wir Älteren getreulich alle Klischees erfüllen, die so im Umlauf sind. Um bei der Kunst des Alterns weiterzukommen, möchte ich Ihnen ein Destillat meiner Beobachtungen erstellen:

Der Alterskünstler wird keinesfalls über heutige Sitten und Verhaltensweisen, über die Jugend oder Eierpreise lamentieren, unterfüttert mit apodiktischen Kommentaren zu Früher, wo alles besser, billiger, schöner und anständiger war.

Er denkt nicht einmal daran, bei allen Gelegenheiten – meist bei den falschen – im Ton eines Oscar-Gewinners auf sein bibliisches Alter hinzuweisen.

Er wird auch nicht versuchen, den „starken Maxe“ herauszukehren, um es irgendwann unbedingt zeigen zu wollen.

Er wird es sich versagen, alle kleinen körperlichen Unregelmäßigkeiten als Symptom dafür zu nehmen, dass er alt ist und somit ein verbrieftes Recht auf Gebrechlichkeit hat.

Genauso wird er die Resultate seiner Arztbesuche als Geheimwissen behandeln und nicht zur Basis abendfüllender Plauderrunden machen; obschon das nicht immer gelingen wird.

Ganz sicher wird er sich verkneifen, das Aufstehen aus einem Sessel oder das Schuhezubinden mit Stöhnen und Ächzen zu begleiten.

Wenn er alleine ist, wird er vermeiden, laut vor sich hin zu brabbeln und bei Schwierigkeiten auf unschuldigen Gegenständen herum zu trampeln.

Man wird auch nicht erleben, dass er im Kreise fremder Leute Bildchen der allerliebsten Enkelchen herumzeigt. Natürlich bleibt es aber jedem überlassen, wie er mit seinen persönlichen Daten umgeht.

Und - nicht unwichtig: Er sollte Jüngeren gegenüber nicht lautstark auf seine so genannten Erfahrungen pochen, wohl wissend, dass heute andere Präferenzen gelten. Sich lächerlich machen geht schneller, als man denkt.

Schließlich sollte der Alterskünstler darauf verzichten, die eigene Patentmeinung zum Sinn des Lebens darzutun oder andere Pseudoweisheiten von sich zu geben. Das hilft nicht weiter und im Bekanntenkreis wird man höchstens als Kauz gehandelt. Außerdem ist die Sinnfrage schon oft gestellt

worden, von Catull bis Goethe, von Montaigne bis Kempowski – und meistens besser.

Na schön, könnte man jetzt sagen, aber das sind doch alles Äußerlichkeiten, Randproblemen. Und ist mit solchen durchsichtigen Tricks wirklich etwas gegen den Jammer des Alterns auszurichten? Haben Alte nicht ganz andere Sorgen, beispielsweise die Gesundheit, ... !

Die Kunst des Alterns ist nicht angeboren, aber leicht erlernbar.

Moment, das ist ein spezielles Problem und nicht nur eines des Alterns. Auch nicht - nicht mehr - das Wichtigste, wenn man den schmetternden Hörnern der Anti-Aging-Industrie glauben darf, denen die frohe Botschaft von wieder zu erlangender Jugendlichkeit, von Virilität und Schönheit von den polierten Lippen kommt.

'Wer alt wird, macht was falsch' las ich kürzlich. Na hallo – da horcht man doch auf. Trifft das doch genau die zeitgenössische Überzeugung, dass heute von technischer Seite her alles möglich ist: das Wunschbaby nach Geschlecht und IQ; eine Adonisfigur durch Fettabzapfen und elektronischer Muskelrüttelung; strahlende Püppchengesichter dank Botox ... ja und wir? Warum sollten wir nicht ewig leben?

Von alleine geht das natürlich nicht. Also auf zum Anti-Aging-Meister, der nach einem herzhaften Griff in Ihre Brieftasche zum Körper-TÜV läd: Blutwerte, Sauerstoffsättigung, Glukosetole-

ranz, Body-Composition, Cholesterinspiegel, Hormonstatus, Vitalkapazität und noch zwei, drei Kennziffern, von denen man zuvor noch nie gehört hatte.

Das Ergebnis ist meist erschütternd: Man ist in jämmerlicher Verfassung; zu fett, kurzatmig, löcherige Muskulatur, brüchige Knochen, mit Cholesterin zuge-dröhnt, also ein leistungsunfähiger verkalkter Schlappsack, dazu faltig und unattraktiv. Uff – das sitzt!

Man ist aufgescheucht, verzweifelt, und man will seinen ruinierten Körper sofort vor einen Waggon der Kölner Verkehrs-betriebe werfen.

Aber, aber, beruhigt Sie der Anti-Aging-Meister, Kopf hoch! Und dann macht er einem alles kaputt, womit man sich das Leben schön zu machen pflegt: Das stundenlange Sitzen vor der Glotze, die Fast-Food-Esserei, jeder Schritt mit dem Auto, das leckere Zeug aus den bunten Bechern, und mit dem Feierabendbierchen ist auch Schluss.

Dafür wird man nun mit Q10-Kapseln, Schwarzwurzelextrakt, Hormonersatz, Ginseng und weiteren exquisiten Kreationen aus der Schatulle der medizinischen



Coenzym Q10.

Ein Enzym, das der Körper selbst herstellt. Eine zusätzliche Einnahme in geringer Dosis schadet nicht. Ein Nutzen ist bisher aber nicht bewiesen.

Alchemie gefüttert. Falls man männlich ist, wird auch das Testosteronpflasterchen noch fällig. Schließlich soll für die Frau auch hin und wieder etwas abfallen.

Nachdem man das Tal der Tränen - Heilfasten, Entschlackungskur, Bergkristallwasser, Entgiftungsseminar - durchwandert hat, will man endlich die Dividende in Form von Leistung, Schönheit und ewiger Jugend einstreichen.

Aber vor dem heimischen Spiegel stellt man ernüchtert fest, dass nicht mal der wabbelige Ring um die Hüften trotz aller Investitionen abgeschmolzen ist. Und das atemlose Schnaufen auf der Treppe klingt immer noch schrill in den Ohren. Da kann man schon sauer werden.

Verständlich, dass die Teilnahme an dem motivierenden Meditationskurs spontan abgesagt wird, und man den populären Volksgesundheitslauf „Rund um den Adenauerweiher“ sausen lässt.

Erfährt man obendrein dann noch, dass ein weitläufiger Bekannter, Triathlon-Kämpfer, bei einem der spektakulären Bergläufe vergeblich im Ziel erwartet wurde; gestartet mit neu aufgebauter Kraft, in angesagtem Puma-Look; gestorben im Ziel auf allen Vieren, bei voller Gesundheit, gut durchblutet, un-

vermutet, unerwartet, un... un... un...

Obwohl das nicht die Regel ist, wir wollen ja sachlich bleiben, man kommt ins Grübeln. Wenn dann noch ein Verwandter stirbt, acht Jahre jünger als man selbst, und einer der ehemaligen Kollegen den gleichen Weg geht, schlägt man sich an den Kopf.

Der Sinn des Lebens, so es ihn dann gibt, besteht zumindest keinesfalls in einer immerwährenden Jugend

Gratulation, denn in diesem Moment ist der erste Schritt zum Alterskünstler gemacht. Plötzlich wird klar, wen man alles, in seinem doch eigentlich noch gar nicht so langen Leben, bereits überlebt hat. Zur Überraschung sind es oft mehr Leute, als zunächst vermutet.

Zugleich kommt einem der naheliegende Gedanke, welch merkwürdige Sorgen man sich bisher gemacht hat. Da gränte man sich

wegen einer verbummelten Rechnung, war genervt wegen eines vergessenen Termins, oder darüber, dass es mit Frauen nicht mehr so klappte.

Doch dafür weiß man jetzt ziemlich genau, dass nur der Augenblick wirklich zählt, den man gerade durchlebt. Also, weshalb um alles in der Welt sollte man sich mit jeder Lappalie herumerschlagen?

Auch die eigenen Gebrechen rutschen von einer vormals dominierenden Position in die zweite Reihe: die Löcher im Gedächtnis, das Ziehen in den Knochen, bei den Männern der sich verweigernde Zipfel ... Gott ja, nicht gerade das Gelbe vom Ei, aber doch ziemlich läppisch, Luxusorgen sozusagen.

Es lässt eben vieles nach mit der Zeit. Keine Panik. Natürlich kann man sich wünschen, noch einmal jung zu sein. Aber wozu sollte das gut sein? Erstens würde sich fast alles nur wiederholen, bloß eben später. Und zum zweiten ahnt man, dass sich der ganze



Computer- und IT-Zirkus, der im täglichen Leben eine immer aufdringlichere Rolle spielt, eigentlich auch nicht wichtig ist.

Fazit: Es scheint sich weder zu lohnen, immer weiter den Frontmann auf allen Bühnen zu mimen, noch in die Trübnis resignativer Bestürzung zu versinken. Die Dinge sind eben so, Ausnahmen unbedeutend.

In den tausenden von Jahren menschlicher Existenz scheint es nicht gelungen zu sein, den Sinn von Leben, Leiden, Alter und Tod zu ergründen und dem Menschen einsichtig nahe zu bringen. Vielmehr gehen die Leute ihren Weg, mehr oder minder zufällig, umgeben vom Gedöns über Anstand, Sitte und Contenance, werden älter, erreichen all die magischen Termine, die für kleine Katastrophen gehalten werden: Sie werden fünfzig – Augen zu und durch; werden sechzig – der Anfang vom Ende; werden siebzig – großer Gott; und manche werden auch achtzig – halleluja.

Faulenzend oder an Modelleisenbahnen bosselnd überleben sie die gefürchteten Grenzen; kaufen sich endlich Inlineskater, trinken zu viel Wein, belegen an der Uni Kunstgeschichte, lassen sich zu Entschlackungskuren überreden oder entgleiten in die alzheimerische Dämmerung. Manche sterben auch vor dem einen oder anderen bedeutsamen Tag.

Also - Haxe essen, Bier trinken und keinesfalls die Sinnfrage stellen, solange Sie fest mit beiden Beinen in der Sonne stehen.

HD

Der Leierkastenmann

Auch für Erinnerungen braucht man zunächst eine Scenerie; eine Bühne sozusagen.

Es geht los: Wir sind in den fünfziger/sechziger Jahren des zurückliegenden Jahrhunderts.

Ein Mietshaus in der Südstadt, klassisch mit Vorder- und Hinterhaus, vier Stockwerke ohne Fahrstuhl, dazwischen ein kleiner Hof.

Es ist Sommer, die Luft brüdet, viele Fenster sind weit geöffnet. Unten im Hof hört man Kinder. Vier Jungen spielen auf dem rauen Betonboden Fußball mit einem Tennisball, und auf einem winzigen Rasenstück haben einige Mädchen ihre Puppen ausgebreitet.

Die Hausfrau oben in der Wohnung trägt noch Kittelschürze, das Radio ist ausgeschaltet, kostet nur Strom, und plötzlich hört man doch Musik.

Alte, vertraute Melodien. Das Ohr richtet sich ganz von alleine auf das Fenster. Der Teller, immer noch tropfnass, wird auf der Spüle abgesetzt und die Hände suchen auf den Rücken nach der Schleife der Schürze.

Der Leierkastenmann ist da und jetzt ist erst einmal Pause. Im Hof haben sich immer mehr Fenster geöffnet. Der Mann unten hat seine Mütze abgenommen, schaut nach oben, und obwohl er bereits in gebeugter Haltung hinter seiner Orgel steht, deutet er eine wei-



tere Verbeugung an, während seine Rechte in einer ruckartigen Bewegung die Kurbel dreht. Es scheint als koste es Kraft, die Töne hervorzuzaubern.

Die Kinder haben ihr Spiel längst aufgegeben, und stehen im Halbkreis um den Mann herum. Zwei der Mädchen deuten ein Tänzchen an.

In den Fenstern sind nun überall Gesichter zu sehen. Beim dritten Lied beginnt ein neues Schauspiel. Eingewickelt in Zeitungspapier, fliegen kleine Münzen auf den Hof.

Das ist nun eine Domäne der Jungen. Wie geölte Blitze sausen sie über den Hof, um die kleinen Päckchen einzusammeln und brav auf dem Teller, der auf dem Instrument festgeschraubt ist, abzulegen.

Nach dem vierten Lied schwenkt der Musiker noch einmal dankend seine Mütze, und dann ist das Konzert bereits vorbei. Oben wird die Schürze wieder umgehängt, und eine Weile bleibt eine der Medodien im Ohr.

LEG



Seit eineinhalb Jahren hat unser Verein seine Räume nun im Uni-Center, und man kann sagen: Wir haben uns einigermäßen eingelebt. Nun ist es an der Zeit, dass wir uns mit unseren Nachbarn im Haus etwas näher vertraut machen.

Im Erdgeschoss gibt es eine Reihe unterschiedlicher Geschäfte, die sicher einige von uns gelegentlich nutzen. Hier und in den nächsten Heften werden wir in einer kleinen Reihe einige dieser Nachbarn vorstellen.

Wir beginnen mit der Apotheke. Sie ist für uns bequem zu erreichen, denn obwohl mit dem Haupteingang zur Luxemburger Straße gelegen, gibt es auch einen Eingang direkt aus dem Haus.

Beim Eintreten entdeckte ich auf einem kleinen Tischchen an der Wand, auf dem Prospekte ausliegen auch Flyer von uns und einige Hefte unserer KSG aktuell. Das ist doch schön. So stellt man sich gute Nachbarschaft vor.

Der Apotheker ist ein netter, höflicher Mann. Er überreicht mir sein Kärtchen, und ich lese: Kaveh Zadeh (Sadeh, gesprochen). Sein Geburtsland ist Persien, der heutige Iran, erzählt er, aber er lebt schon so lange in unserem Land, dass es ihm Heimat geworden ist. Studiert hat er in Kiel, aber inzwischen hat er in Köln Wurzeln geschlagen. Hier lebt auch die Familie.

Die Apotheke im Uni-Center, er übernahm sie im Jahr 2013, ist inzwischen gut etabliert, und sofern ich mich mit einigen unserer Mitglieder unterhalten konnte, hat sie einen guten Ruf.

Die nehmen sich Zeit, und man wird gut beraten, wurde mir berichtet. Das deckt sich mit dem, was Herr Zadeh von seinem Beruf berichtet. Ein Apotheker ist in seinen Augen viel mehr als nur ein Verkäufer von Medikamenten. Er muss eben auch ein Berater und Dienstleister sein.

An der Arbeit unseres Vereins ist er sehr interessiert. Er sei jetzt 50,

und bis zum Rentenalter sei es ja nicht mehr so weit, scherzt er.

Das ist gut zu wissen, wenn wir auch noch ein paar Jährchen auf das künftige Mitglied warten müssen.

Nun zurück zu dem Pillen: Wenn Sie also wieder mal welche benötigen, weiß, rot oder blau, der Weg ist nicht weit.

Geisler



Kaveh Zadeh
Apotheker

Rostige Nägel

Kleine Geschichten vom ersten Arbeitstag



Erinnern Sie sich noch an den allerersten Tag im Beruf, oder besser: in der Lehre, wie man damals noch sagte.

Ein beliebtes Spiel der älteren Gesellen oder Kollegen war es, den neuen jungen Mann oder das junge Fräulein, mal richtig auf die Schippe zu nehmen.

Die jungen Maurer wurden zur Konkurrenz am anderen Ende der Stadt geschickt, um ein Bogenlot auszuleihen.

Der Jungkoch musste in der Küche einige Leinen ziehen, und die einzelnen Kohlfäden aus einem Eimer Sauerkraut zum Trocknen aufhängen. Und wenn man im Kreise von Freunden vom solchem berichtet, kann fast jeder mit einer eigenen Geschichte dazu aufwarten.

Bisweilen wurde auch zurückgeschlagen. Die Geschichte mit dem Sauerkraut erzählte mir ein ehemaliger Schulfreund. Er habe seinen ersten Arbeitstag sehr ausführlich in seinem Berichtsheft, das auch später bei der Gesellenprüfung vorgelegt werden musste, dokumentiert.

Die Anzahl und Höhe der gespannten Leinen, die durchschnittliche Länge der einzelnen Kohlfäden, und sogar eine Zeichnung hätte der dazu gemacht. Seinem Chef gefiel das gar nicht, aber er habe sich standhaft geweigert, ein zweites neues Heft zu beginnen.



Schön ist auch die nachfolgende Geschichte: Jürgen wollte Schreiner werden. An seinem ersten Tag wurde er freundlich von seinem Meister und den beiden Altgesellen begrüßt. Er bekam eine eigene Werkbank zugewiesen, und in der Schublade darunter gab es eine Menge niegel nagel neuer Werkzeuge.

Der Meister musste an diesem Tag mit den beiden Gesellen zu einer Montage, und Jürgen blieb allein zurück, bekam aber eine Aufgabe für den ersten Tag.

Einer der beiden Gesellen wuchtete einen alten Marmeladeneimer auf den Tisch, der zu dreiviertel mit alten, rostigen und vor allem krummen Nägeln verschiedenster Größe gefüllt war. Die sollten bis zum Abend gerade, poliert und nach Größen geordnet auf der Werkbank liegen.

Eine Sisyphusarbeit, doch als die Alten gegangen waren, machte sich der junge Mann ans Werk. Allerdings nicht lange. Er merkte sehr schnell, das war bis zum Abend nicht zu schaffen. Er entschloss sich zu einer anderen Lösung.

Nur zwei Straßen weiter war die Eisenwarenhandlung Löhr (Baumärkte gab es damals noch nicht). Den alten Löhr kannte er und der kannte ihn. Der wusste auch, bei wem er in der Lehre war.

„Ich soll für unsere Werkstatt ein Sortiment Nägel besorgen. Verschiedene Größen - was bei uns so gebraucht wird!“

Der Alte nickte und sagte nur: „Dann weiß ich schon Bescheid.“ Er verschand nach hinten im Lager. Nach einer Weile kam er mit einem stabilen Karton unter Arm wieder zurück. Als er ihn auf dem Tresen absetzte merkte man, der hatte Gewicht. Da hatte Jürgen etwas zu schleppen, aber es war alles da, was er brauchte. Der alte Löhr sagte noch: „Ich schreib´s deinem Chef mit auf die Rechnung“, und der Lehrling war fluchs aus dem Laden.

Als der Meister mit den Gesellen am späten Nachmittag zurück kam, lag auf Jürgens Werkbank, exakt ausgerichtet ein Sortiment blanker Nägel. Einige davon, oben auf liegend, hatte er sogar mit einem Schmirgelpapier extra blank gerieben.

Die beiden Gesellen haben echt blöd geschaut, nur der Meister hatte sofort gemerkt, was los war. Er fasste Jürgen an der Schulter, rüttelte ihn sanft und sagte lächelnd: „Dat haste echt jut gemacht, Jung!“

Max Weber

Cöln oder Köln

Der lange Weg zum heutigen Namen unserer Stadt

Es mag ja sein, dass an den Ufern des Rheins, just dort, wo heute unser Köln liegt, bereits vor der Ankunft der Römer, ein paar Hütten gestanden haben. Dort lebten aber keine germanischen Ubier, wie oft geglaubt wird, sondern Kelten vom Stamme der Eburonen.

Einen Namen hatte die kleine Befestigung (lat. Oppidum), die die Römer in den ersten 20 Jahren zwischen 10 vor und 10 n.C. anlegten, noch nicht. Nachdem die Kelten besiegt und vertrieben waren, wurden aber Menschen zum Arbeiten auf den Feldern gebraucht, und so kamen die germanischen Ubier aus dem heute Bergischen, die sich mit den Römern besser vertrugen, auf die linke Rheinseite. Im Jahre 20 n.C. tauchte erstmals der Name **Oppidum Ubiorum** auf.

Bis die Römer jedoch wirklich alle Kelten linksrheinisch vertrieben hatten, vergingen weitere 30 Jahre. Vertrieben ist vielleicht das falsche Wort; ein großer Teil der keltischen Ureinwohner hat sich sicher in die neue Herrschaft gefügt, zumal es im Jahre 50 n.C. ohnehin eine entscheidenden Änderung gab. Ubioium wurde zur römischen Provinz (Germania inferior) und die Germanen und Kelten waren nun quasi Römer.

Die Festung bekam einen neuen Namen. Man benannte sie nach der dort geborenen Tochter des damaligen Festungskommandan-

ten Germanicus. Ihr Name: Julia Agrippina, die spätere Ehefrau des Kaisers Claudius, und Mutter des legendären Kaisers Nero.

In Rom galt sie als Intrigantin und Mörderin, aber hier in Köln wurde sie bald als eine Art Stadtgründerin verehrt, denn aus Ubiorum wurde: **Colonia Claudia Ara Agrippinensium (CCAA)**.

Das „Ara“ stand für den größten römischen Tempel nördlich der Alpen, den man hier errichtet hatte. Der neue Stadtname war aber lang, und man mochte sich nicht umgewöhnen. Andererseits war der Tempel wichtig und durfte nicht unerwähnt bleiben, also hieß die Stadt einige Zeit **Colonia Ara Ubiorum**.

Rund 300 Jahre blieben die Römer am Rhein, doch die Zeiten waren sehr turbulent. Mal gab es Streit mit den Germanen aber auch immer wieder Streit unter den Römern selbst. Im Jahre 259 wurde Köln, wo sich inzwischen doch die Kurzform **Colonia** durchgesetzt hatte, für kurze Zeit Hauptstadt des von abtrünnigen Soldaten ausgerufenen neuen Kaiserreichs: **Gallisches Reich**. Eine Abspaltung von Rom. Der neue Kaiser wurde Marcus Cassianus Postumus. Damit verschwand der Name Co-

lonia, weil es nicht mehr römische Kolonie war, erst mal wieder in der Versenkung. Den Kaisersitz verlegte der neue Herrscher jedoch bald nach Trier, und wie nun die Bewohner des heutigen Köln damals ihre Stadt nannten, dazu gibt es widersprüchliche Quellen.

Vielleicht galt damals schon der Satz: Die einen sagen so, die anderen sagen so. Bereits in dieser Zeit jedoch tauchte linksrheinisch bis Holland der Name **Kulen** für die Kölner Bucht auf, (*mehr wie Keulen gesprochen und stand für Loch oder Kuhle*), der auch bald auf die Stadt, als wichtigsten Handelsplatz nördlich der Alpen übertragen wurde.

Offiziell umgetauft, auch wenn sie im Altertum verschiedene Bezeich-



De Merian Köln

nungen bekam, wurde die Stadt damals aber nie. Über das ganze Mittelalter hinweg nannte sie sich wieder **Colonia Agrippina**.

Ein Name, immer noch viel zu

lang für den täglichen Gebrauch, und so setzte sich bei den Händlern und Schiffern, die von außerhalb kamen, mehr und mehr die Bezeichnung „**Keulen**“ durch. Ein Zweit-oder Alltagsname sozusagen, doch um 1500 tauchen Stadtpläne auf, auf denen zwar **Colonia Agrippina** zu lesen aber bereits auch **Cölln**, jetzt mit „C“ (Karte unten rechts).

Auf anderen Karten oder Urkunden liest man auch noch Collen oder Cöllen, aber die einfachen Leute nannten ihre Stadt im 16. Jahrhundert bereits **Cölle**.

Bald darauf begann um den Namen der Stadt aber ein neuer Streit. In der Zeit von Schiller und Goethe, sowie auch der Gebrüder Grimm, ging es darum, wie die deutsche Sprache korrekt zu klingen habe.

Der Buchstabe „C“ wurde im deutschen Sprachraum überwiegend als „Z“ ausgesprochen, und somit hätte Cölln eigentlich Zölln geheißen. Das schien einzu-leuchten und so setzte sich im Verlauf von 100 Jahren tatsächlich die neue Schreibweise durch, wobei die Post aber stur auf der alten Schreibweise bestand. Das kleine „e“ wurde mit den Jahren verschluckt. Um 1790 schrieb man also **Köln**, aber auch **Cöln**.

Dann kam das Jahr 1794. Die französische Revolutionsarmee unter Napoleon besetzte das Rheinland und am 6. Okt. des Jahres auch Köln. Die Franzosen blieben fast 20 Jahre und die Stadt wurde in Struktur und Verwaltung völlig umgekrempelt. Viele Bürger empfanden das sogar als Fortschritt, zumal man den Besatzern für die Stadt auch einige Sonderrechte abtrotzte. Eines wurde aber gegen alle Wi-

derstände geändert: Aus **Köln** wurde **Cologne**. Am 14. Januar 1814 endete die Herrschaft der Franzosen und die Stadt hatte nun endgültig drei Namen. **Cöln**, **Köln**, und **Cologne**. Es bildeten sich in der Stadt drei Gruppen, die sich fast 80 Jahre um die Namensgebung in den Haaren lagen, doch um 1880 hatte sich „**Köln**“ endlich durchgesetzt.

Eine Ausnahme gab es aber immer noch; die Post, damals bereits staatlich, beharrte stur auf der Schreibweise „Cöln“. Im Rat der Stadt empfand man das als ärgerlich, doch die Empörung wurde noch größer, als am 30. Oktober 1900 vom Innenminister in Preußen die Order kam: Der Name der Stadt habe offiziell **Cöln** zu heißen.

Die Kölner waren empört, und einige Bürger um den damaligen Stadtrat Trimborn strengten sogar einen Prozess an, der 1901 jedoch verloren ging. Als dann noch bekannt wurde, dass der Kaiser persönlich das „C“ favorisiert hatte, gab man in der Stadt den Widerstand auf. Es war nun nicht mehr

darin zu rütteln, die Post und einige ihrer Anhänger hatten gewonnen, doch in den Bäu-chen der Gegner grummelte es weiter.

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts hatte man aber andere Sorgen. Deutschland war im Krieg.

Wie tief der Groll bei vielen Bürgern jedoch saß, ist auf vielen Briefen und Postkarten, die von der Front in die Heimat kamen zu lesen. Fast auf jedem zweiten Brief stand **Köln**, und die Postler wagten es nicht, die Zustellung diese Briefe zu verweigern.

Nun wurde dieser Krieg bekanntlich verloren, und das Deutsche Kaiserreich ging unter. Köln war von den Engländern besetzt, und junge Männer um den damaligen jungen Konrad Adenauer dachten über die Gründung einer Rheinischen Republik nach. Dazu kam es nicht, aber die Befürworter des „K“ für Köln, nutzten die neuen Machtverhältnisse zu ihren Gunsten. Am 1. Februar 1919 war es so weit. Die Stadt gab bekannt: Ab sofort heißt die Stadt amtlich wieder **Köln**.

Georg Luther



Ein Foto aus dem 1. Weltkrieg. Die Kölner blieben der alten Schreibweise treu.

Worte - Worte - Worte

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

Die Rampe für ein bestimmtes Bühnenlicht

Bereits die alten Griechen beschäftigte die Frage: Was war zuerst da, das Ei oder die Henne? Ähnlich könnte es um die Rampe bestellt sein. Wenn man heute das Wort Rampe hört, denkt man zu allererst an eine Verladerampe, Startrampe oder Ähnliches. Die Idee, dass eine Rampe auch mit Licht im Zusammenhang stehen könnte, bekommt man jedoch, wenn man den Satz hört: Schauspieler stehen im Rampenlicht.

Bühnenbeleuchter oder auch Dekorateur haben für die unterschiedlichen Beleuchtungskörper, mit denen sie ihre Bühne oder auch ihr Schaufenster ausleuchten, unterschiedliche Bezeichnungen. Heute gibt es eine riesige Auswahl an Bühnenlicht, aber in früheren Zeiten, war es gar nicht so einfach, eine Bühne richtig auszuleuchten. Außer einigen Kerzen oder Petroleumlampen hatte man nichts. Ein paar von ihnen stellte man an den Rand der Bühne, zur Zuschauerseite immer mit einem Schirm abgedeckt, oft in Form einer Muschel, und ein paar Lampen wurden auch links und rechts in die Kulissen gehängt.



Alte Bühne mit Rampenlicht

Die am Rand der Bühne stehenden Leuchten nannte man früher Rampen und nur die hängenden Leuchten wurden Lampen genannt. Es ist nicht schwer nachzuvollziehen, dass die damaligen Schauspieler schlecht zu sehen waren, wenn sie sich allzu sehr vom Bühnenrand entfernten. Die Besucher in den ersten Reihen haben dann sicher oft die Aufforderung aus den Souffleurkästen mitgehört: „Näher an die Rampe!“

Die in der Fachsprache der Theaterleuchte nicht so bewanderten Besucher waren dann wohl oft der Meinung, dass damit der vordere Rand der Bühne gemeint sei, und so ging der Begriff bald auf die erhöhte Bühnenkante über. Bis zur Verladerampe war es dann nur noch ein kleiner Schritt.

Heute kennt man den Begriff Rampe für eine spezielle Leuchte fast nur noch bei den Schaufensterdekorateuren, und in Versicherungsbedingungen für Glas kann man ihn ebenfalls noch finden. Dort steht: *Rampen müssen mindestens 15 cm von der Schaufensterscheibe entfernt sein.* Damit soll erreicht werden, dass die Wärme dieser Leuchten keine Spannungen im Glas der Scheiben erzeugt.

Zum Schluss noch dieses: Im heutigen Internet wird ja viel geschrieben, und so ist dort an einigen Stellen nachzulesen, dass der vordere Rand der Bühne schon immer Rampe geheißen habe, und die Rampen von ihm den Namen hätten, aber das ist falsch. Die Bühne ist die Bühne und nie eine Rampe. Sie hat zur Zuschauerseite allenthalben eine Kante die „Rand“ genannt wird. Sprache ist eben lebendig. Worte können sich wandeln, bisweilen sogar ins Gegenteil, und wenn sie, wie in diesem Fall auf andere Dinge als Bezeichnung überspringen, sind wir wieder bei der Frage vom Anfang: Wer war zuerst, Ei oder Henne? Schlimmer noch: Wer ist Ei und wer Henne?

Die Schnalle *für eine Gürtelschließe*

Die Schnalle hat in ihrer Bedeutung seit ihrem Ursprung im Althochdeutschen wahrlich eine weite Wanderung hinter sich. Um zu den Wurzeln der Gürtelschnalle zu gelangen, geraten wir leider auch etwas unter die Gürtellinie. Um es kurz zu machen, in den Zeiten vor der Pest, war das Wort Schnalle die völlig normale Bezeichnung für das weibliche Geschlechtsorgan. In einigen Fachsprachen, Tiere betreffend, hat sich das Wort für dieses Organ erhalten. Die Rückansicht einer Hirschkuh oder eines Rehes bezeichnen Jäger als Schnalle, und eine läufige Hündin erkennt der Fachmann ebenfalls an der geschwellenen Schnalle.



Die Frage ist nun, wie ging der Begriff, uns Menschen betreffend, aus unserer Sprache verloren? Das hängt in der Tat mit der Pest im Mittelalter zusammen. Davor gab es über ganz Europa verteilt, zwischen Männlein und Weiblein recht lockere Sitten. In den Badehäusern saßen Männer und Frauen im gleichen Badebottich und die Treue zwischen Paaren war wenig ausgeprägt. Fürsten und Könige hielten sich wie selbstverständlich mehrere Mätressen, und das aufkommende Bürgertum machte es ihnen nach.

Die Pest war ein Wendepunkt. Die Krankheit, so verkündeten es die Priester, sei eine Geißel Gottes und die Strafe für das sündige Leben der Menschen. Das hatte Auswirkungen, die so stark waren, dass sogar Worte, die nur in die Nähe geschlechtlicher Bezeichnungen kommen konnten, aus der Sprache verloren gingen. So verschwanden die „Schnalle“ für das Geschlechtsorgan der Frau und der Begriff „Nagel“, so nannte man den Penis des Mannes, aus der Alltagssprache. In der Schnuddelsprache feiern beide jedoch bis heute fröhliche Urständ. Männer bezeichnen Frauen bisweilen sehr abwertend als Schnalle, und wenn sie einen Geschlechtsgenossen in seiner Denkfähigkeit abwerten wollen, dann heißt es: „Das schnallst du nicht!“ Mit anderen Worten: Du hast die Denke einer Frau.

Heute, wo mehr Frauen als Männer Abitur machen und es ein ähnliches Verhältnis bei den Studierenden gibt, kann das ja fast ein Kompliment sein. Vielleicht kommt hier bald die nächste Verschiebung in der Wortbedeutung.

Nun aber von der Schnalle zur Gürtelschnalle. In den Zeiten vor der Pest, war auch die Sprache recht drastisch und vor allem bildstark. Die Gürtelschnalle hatte von ihrer Form her einfach eine große Ähnlichkeit mit Schuddelbildern, in denen die Vagina dargestellt wurde. So kam die Gürtelschließe, wie sie davor hieß, zu ihrer neuen Bezeichnung.

Ja, so war das damals. Wie lautet doch so schön die Losung zum englischen Hosenbandorden: „Honi soit qui mal y pense“ (ein Schelm, wer Böses dabei denkt).

Das Hehl *für ein Versteck*

Den folgenden Satz hat sicher schon mancher in den Mund genommen: „Ich mache keinen Hehl daraus, dass ...“, und dann kommt die Wahrheit ans Licht oder zumindest das, was der andere dafür halten soll. Mit anderen Worten: Ich bin offen ehrlich zu dir, ich verstecke nichts.

Hehl kommt vom Althochdeutschen „hāla“ für verbergen oder verstecken. Geht man noch weiter zurück, kommt man auf die Höhle, in der man Nahrungsvorräte vor Räubern versteckte. Unser heutiges Verständnis vom Hehl kommt jedoch aus dem Mittelalter mit seinen Ritterkämpfen. Da war es leider üblich, am Körper versteckt eine zweite Waffe zu tragen, die man ggf. einsetzen konnte. Das war das Messer im Stiefel oder im Gürtel unter dem Wams verborgen. Das Hehl war also das heimliche Waffenversteck am Körper.

Heute kämpfen wir nur noch mit Worten (*ach, wäre es schön, wenn es wirklich so wäre*). Ich beginne den Satz noch einmal: Heute, wenn wir eine Auseinandersetzung mit Worten haben, ist das Hehl das zweite Argument, dass der Gegner noch in der Hinterhand haben könnte. Diebesgut wird auch noch immer versteckt. Wer das für den Dieb übernimmt, den nennt man einen Hehler.

Terminübersicht für Juli, August, September 2015

Juli	Tanzen <i>Schnuppernachmittag</i>	04.07. 2015	Seite 25
	Kölscher Klaaf	06.07. 2015	Seite 25
	Stadtführung <i>Brunnen II</i>	15.07. 2015	Seite 31
	Mittagstreff in der KSG im Uni-Center	21.07. 2015	Seite 22
August	Kölscher Klaaf	03.08. 2015	Seite 25
	Mittagstreff in der KSG im Uni-Center	18.08. 2015	Seite 22
	Stadtführung <i>Rund um Lyskirchen</i>	19.08. 2015	Seite 31
September	Stadtführung <i>Kirchenportale</i>	02.09. 2015	Seite 31
	Kölscher Klaaf	07.09. 2015	Seite 30
	Vortrag Hausnotruf des ASB	09.09. 2015	Seite 24
	Mittagstreff in der KSG im Uni-Center	15.09. 2015	Seite 22
	Uni-Center singt - ein Mitsingabend	18.09. 2015	Seite 30
	KSG Herbstfest	26.09. 2015	Seite 23

Jetzt schon vormerken!

Andreas Schnurbusch, der Kölner Kommissar und Krimiautor, hält bei uns noch einmal eine Lesung aus seinen Kriminalromanen. Sehr unterhaltsam, sehr empfehlenswert.

Am **Freitag, 30. Oktober 2015**. Mehr im nächsten Heft.

Frühstückstreff in der KSG 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 Günter Bach.

Wo: **KSG-Treff Ehrenfeld** / Vogelsang Venloer Straße 1031 (*Tanzclub Rot Gold*)

Wann: immer mittwochs, 11:30 Uhr - 13:00 Uhr

Mittagstreff in der KSG Sülz (Uni-Center) - jeder kann dabei sein

Was sich in Ehrenfeld bewährt hat, machen wir seit diesem Jahr auch in Sülz in unserem **Treff im Uni-Center**. Zur besseren Unterscheidung nennen wir es Mittagstreff. Es gibt Brötchen und Kaffee (Tee) und wer möchte, bekommt auch eine Suppe. Hier kann man Freunde treffen, oder neue gewinnen. Wir freuen uns auf Sie. *Falls Sie sich entschließen, dabei zu sein, wäre ein kleiner Anruf zuvor, zwecks Planung, willkommen.*

Wo: **KSG-Treff im Uni-Center**, 1. Stock

Wann: 3. Di im Monat, 11:30 Uhr - 13:00 Uhr
(21.7. 2015 / 18.8. 2015 / 15.9. 2015)

Kosten: 3,50 EUR

Info: info@koelner-senioren.de Tel.: 0221- 42102330
oder Pedra Steinke 0173-8503302





Herbstfest!

26. Sept. 2015

14:00 bis 18:00 Uhr

*Wie in den Jahren zuvor,
wollen wir wieder gemeinsam
ein bisschen feiern.*

*Den Herbst draußen vor der Tür,
und auch den eigenen,
gemütlichen Herbst
in unseren Herzen.*

*Kölner Seniorengemeinschaft e.V.
Köln - Sülz
Luxemburger Str. 136
Uni-Center im 1.Stock*

Spieleabend in der KSG

Unsere Spieleabende setzen wir in den Sommermonaten aus. Wir beginnen wieder ab Oktober. Die neuen Termine werden im Folgeheft bekannt gegeben. Mitglieder, die sich privat bei uns zum Spielen verabreden, können das natürlich weiterhin tun.

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

Ach ja: *Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt sind, sie werden alt, wenn sie aufhören zu spielen.*



Skat 18, 20, 22, passe!

Das beliebteste aller deutschen Kartenspiele wird auch bei uns gerne gespielt. Die Gruppe freut sich über neue Mitspieler. Auch Anfänger sind willkommen. Übrigens: Obwohl das Spiel immer noch eine männliche Domäne ist, reizen bei uns auch Frauen gerne. Kartenspielen in froher Runde macht Spaß.

Wo: KSG-Treff im Uni-Center, 1. Stock

Wann: immer mittwochs von 13:30 - 17:30 Uhr

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

Kosten: Für Mitglieder keine zusätzlichen Kosten

Kölscher Klaaf - ein Nachmittag in der Muttersprache mit Klaaf Schmölzchen

Im "Kölsch-Klaaf-Schmölzchen" sind zur Zeit zwölf Ehrenamtlerinnen und Ehrenamtler tätig, die gerne Freude in den - oftmals eintönigen - Alltag bringen möchten. Wir sind an mehreren Stellen in der Stadt tätig und einmal im Monat treffen wir uns hier in der KSG.

Rümcher und Verzällcher aus alter, aber auch neuerer Zeit lassen unser Kölsch lebendig werden, auch außerhalb des Karnevals. Seien Sie einmal im Monat (*immer am ersten Montag des Monats*) dabei, um wieder einzutauchen in den Dialekt unserer Stadt.

Wo: KSG-Treff im Uni-Center, 1. Stock

Wann: 06.07. 2015 / 03.08. 2015 / 07.09. 2015 um 15:00 Uhr

Leitung: Frau M. Marks

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

Kosten: Der Eintritt ist für jederman frei.



Jet z' laache, äwwer nur för Kölsche



Ein Afrikaner, ein Düsseldorfer und ein Kölner sitzen voller Erwartung vor einer Entbindungsstation. Plötzlich kommt die Hebamme ganz aufgeregt mit den drei Kindern auf dem Arm aus dem Kreißsaal. „Wir sind verzweifelt, meine Herren, wir haben irgendwie die Kinder vertauscht. Schauen Sie doch bitte selbst einmal, vielleicht gibt es Merkmale, an denen Sie das Ihre erkennen können.“ Der Kölner nimmt sofort das dunkelhäutige Kind. Die Hebamme überrascht: „Na, das ist doch ganz sicher nicht Ihr Kind!“ Darauf der Kölner: „Dat is mr ejal. Haupsach nit us Düsseldorf!“

Tanzen Sie mit !

„O Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel
im Himmel mit dir nichts anzufangen.“

Augustinus



Internationale Volkstänze / Meditation des Tanzes - Sacred Dance Einmaliger Schnuppernachmittag zum Ausprobieren !

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

- Wann:** Samstag, 04. 07. 2015 14:30 – 18:00 Uhr
Wo: KSG-Treff, Uni-Center 1. Stock / Luxemburger Str. 136
Leitung: Frau Doris Wolff
Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei -
 Spende für Haus und Leitung erbeten.
Info: unter info@koelner-senioren.de oder Tel.: 0221 42102330



Internationale Volkstänze / Meditation des Tanzes - Sacred Dance Dies ist der reguläre Kurs zum Schnuppernachmittag !

Wir tanzen Tänze aus verschiedenen Ländern und Kulturen und auch zu klassischer Musik – mal schwingvoll, 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:** Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr Kurs Nr. 223601
Wo: KSG-Treff, Uni-Center 1. Stock / Luxemburger Str. 136
Start: 08. 07. 2015 (jeweils 10 Termine pro Quartal)
Leitung: Frau Doris Wolff
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse Nichtmitglieder 88,- Euro pro Quartal
Info u. Anm.: unter info@koelner-senioren.de oder Tel.: 0221 42102330

Tanzen Sie mit - auch in Porz

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

- Wann:** Dienstag, 09:30 – 11:00 Uhr (jeweils 10 Termine pro Quartal)
Wo: TGC Rot-Weiss, Fauststr. 90, Porz – Urbach
Leitung: Frau Gisela Hersel
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse Nichtmitglieder 88,- Euro pro Quartal
Info u. Anm.: unter info@koelner-senioren.de oder Tel.: 0221 42102330

Fitnesskurs in Porz: Fit und vital in den Tag

Wir beginnen mit einem Herz-Kreislauftraining, danach Gymnastik und zum Ausklang eine Entspannungseinheit. So kann man erfrischt und gelockert in den Tag starten. Der Gymnastikteil, teils mit und ohne Musik hat eine leichte Anlehnung an Aerobic. Zum Einsatz kommen auch Thera-Band und Pilatesbälle. Gut für Bauch, Beine und Wirbelsäule. Die Entspannungseinheit zum Ausklang ist ein Mix aus Qi Gong und Phantasiereisen. Viele dieser Übungen kann man zu Hause fortführen.



- Wo:** TGC Rot-Weiß, Fauststr. 90, 51145 Köln
Wann: Donnerstag, 9:00 – 10:30 Uhr
Start: 02.07. 2015
Kursleitung: Frau Inge Krause
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse
 Nichtmitglieder 88,- Euro pro Quartal
Info u. Anm.: unter info@koelner-senioren.de oder Tel.: 0221 42102330

Qigong Yangsheng

Qigong ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin und wird seit über 2000 Jahren in der chinesischen Kultur praktiziert und immer weiterentwickelt. Qigong bringt die im Körper des Menschen wirkenden Kräfte in Harmonie und Gleichgewicht. Die langsamen und fließenden Bewegungen beruhigen die Gedanken und lenken dabei die Wahrnehmung auf den Körper und auf innere Bewegungen. Die Übungen unterstützen Heilungsprozesse, sie fördern die körperliche Entspannung, führen zu erholsamem Schlaf und erhöhen die Konzentrationsfähigkeit.

Kurs in Sülz

- Wo:** Luxemburger Str. 136 (Uni-Center)
Start: 20.08. 2015 (*nur 7 Termine / Beitrag entspr. gekürzt*)
Wann: Donnerstag, 09:30 Uhr - 11:00 Uhr Kurs Nr: 333901
Kosten gekürzt, siehe oben:
 Mitglieder 38,50 EUR *gekürzt für nur 7 Termine*
 Nichtmitglieder 61,60 EUR *gekürzt für nur 7 Termine*
Leitung: Martha Bank



Kurs in Porz

- Wo:** Fauststr. 90 (in der Tanzschule)
Wann: Montag, 11:30 Uhr - 13:00 Uhr Kurs Nr: 773901
Start: 31.08. 2015 bis 28.09. 2015 (*nur 5 Termine / Beitrag entspr. gekürzt*)
Leitung: Elisabeth Broicher-Wachter
Kosten: Mitglieder 27,50 EUR pro Quartal
 Nichtmitglieder 44,- EUR pro Quartal
Info u. Anm.: unter info@koelner-senioren.de oder Tel.: 0221 42102330



Aquafitness in Lindenthal *Warmwasser*

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 Uhr *3 einzelne Kurse á eine Stunde*
Kurs Nr.: 1. Std. 38-38-06 ; 2. Std. 38-38-01; 3. Std. 38-38-04
 Donnerstag, 08:30 – 10:30 Uhr *2 einzelne Kurse á eine Stunde*
Kurs Nr.: 1. Std. 38-38-02; 2. Std. 38-38-05
Wo: Krieler Welle, Krieler Str. 15
Kosten: Mitgl. 47,00 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro pro Quartal
(jeweils 10 Termine pro Quartal) Kostenerstattung durch KV möglich

Aquafitness in Porz Zündorf und Porz Wahn

Wassergymnastik, Aquajogging, Gesundheit, Fitness, Entspannung integriert in ein ganzheitliches Bewegungskonzept In einer ruhigen Atmosphäre erhalten Sie unter fachlicher Anleitung ein ausgewogenes Gesamtkörperprogramm.

Wann: Montag, 13:30 – 15:00 Uhr **Kurs Nr.:** 74-12-01
Wann: Donnerstag, 14:40 – 16:00 Uhr **Kurs Nr.:** 74-12-02
Wo: beide Kurse oben im Bad Porz Wahn
Wann: Freitag, 10:00 – 11:30 Uhr **Kurs Nr.:** 75-12-01
Wo: der Freitagskurs im Bad Porz Zündorf
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse Nichtmitglieder 88,- Euro pro Quartal
*(jeweils 10 Termine pro Quartal) im Kurspreis ist der Bad-Eintritt enthalten
 Kostenerstattung durch KV möglich*

Fitnessgymnastik *zu flotter Musik*

Eine funktionelle Gymnastik zur Kräftigung der Muskulatur. Mit einzelnen Übungen sollen Fehlbelastungen und Überbeanspruchungen der Wirbelsäule entgegengewirkt werden. Probetraining für Männer und Frauen ab 50, jeden Mittwoch möglich.

Wo: Turnhalle der Montessori-Schule, Gilbachstr. 20
Wann: Mittwoch 16:00 - 17:00 Uhr **Kurs Nr.:** 01-01-01
Kursleitung: Ingrid Cziezcor
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse / Nichtmitglieder 88,- EUR

Pilates am Abend *für einen starken Rücken - speziell weiterentwickelt für Senioren*

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.

Wo: KSG-Treff, Uni-Center 1. Stock / Luxemburger Str. 136
Wann: Montag, 19:15 – 20:15 Uhr **Kurs Nr.:** 33-13-04
Start: 06. 07. 2015
Kursleitung: Ramona Ling
Kosten: Mitgl. entspr. Beitragsklasse / Nichtmitgl. 88,- EUR *(10 Term. Quartal)*

Info u. Anm.

für alle Kurse: unter info@koelner-senioren.de oder Tel.: 0221 42102330

Bodyworkout - Kombiniert mit Pilates *fit am Feierabend für die Generation ü.50*

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: KSG-Treff, Luxemburger Str. 136
Wann: Montag, 18:00 – 19:00 Uhr **Kurs Nr.:** 33-13-03
Start: 06.07. 2015 *Einstieg jederzeit möglich*
Kursleitung: Ramona Ling (*Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin*)
Kosten: Mitglieder entspr. Beitragsklasse / Nichtmitglieder 88,- EUR
Info u. Anm.: unter info@koelner-senioren.de oder Tel.: 0221 42102330



Ein Kurs im Rahmen des Programms: „Bewegt ÄLTER werden in NRW“

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



In Kooperation mit:

STADTSPORTBUND
KÖLN

Fit für 100 – ein Bewegungsprogramm für ältere Menschen

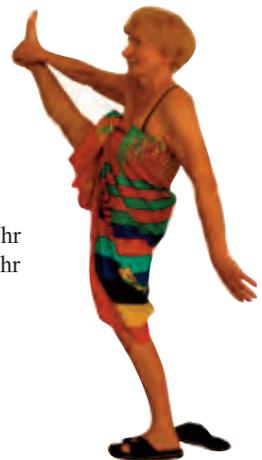
(In Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln und dem Gesundheitsamt der Stadt Köln) Ein Bewegungstraining, das durch gezielte Kraft- und Koordinationsübungen die körperliche und geistige Verfassung fördert. Die langsam und präzise durchgeführten Übungen werden im Sitzen oder Stehen verrichtet 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: **KSG im Uni-Center, Luxemburger Str. 136, Köln-Sülz**
Wann: Montag, 10:15 - 11:15 Uhr und Mittwoch, 13:45 - 14:45 Uhr
Start: Mittwoch, 22. 07. 2015
Kursleitung: Dana Polacek

Wo: **TCC Rot-Gold, Venloer Str. 1031, 50829 Köln**
Wann: Dienstag und Freitag von 12:00 - 13:00 Uhr
Start: Freitag, 24. 07. 2015
Kursleitung: Dana Polacek

Wo: **TGC Rot-Weiß, Faustr. 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 Freitag, 03.07. 2015
Kursleitung: Antje Baron und Rita Wolfgarten

Kosten: 20 Trainingseinheiten pro Quartal
MGL.: 50,- EUR, NMGL. 90,- EUR
Info/Anm.: Di – Fr, 09:30 – 17:00 Uhr, Tel.: 0221 42102330
oder info@koelner-senioren.de



Schließungszeiten der Bäder 2015 *Grundreinigung und Reperaturarbeiten*

Krieler Welle	geschlossen vom 13.07. – 26.07.2015 – (Sonderfall)
LZ- Junkersdorf	geschlossen vom 20.07. – 28.08.2015
Ossendorfbad	geschlossen vom 21.09. – 02.10.2015
Rodenkirchenbad	geschlossen vom 27.06. – 17.08. 2015
Wahnbad	geschlossen vom 27.06. – 18.08.2015
Zündorfbad	geschlossen vom 17.08. – 02.10.2015

Wir bitten alle Schwimmer um Verständnis und verweisen auf offene KSG-Wassernutzungszeiten in anderen Bädern als Ausweichtermine. Sprechen Sie mit ihren Trainern.

Nutzung von KSG – Wasserzeiten während der Schulferien vom 29.06. – 11.08.2015

In diesen Bädern findet Aquafitness zu der angegebenen Zeit auch während der Schulferien statt.

Ossendorfbad	Montag, 13:30–15:00 Uhr <i>die Kurse fallen nur aus vom 29.06. – 14.07.15</i>
	Mittwoch, 10:00–12:00 Uhr <i>die Kurse fallen nur aus vom 01.07. – 16.07.15</i>
Zollstockbad	Montag, 10:00 – 12:00 Uhr
Zündorfbad	Freitag, 10:00 – 11:30 Uhr

11. Deutscher Seniorentag



Der 11. Deutsche Seniorentag findet in diesem Jahr im Congress Center der Messe Frankfurt am Main statt. Schirmherrin der Veranstaltung ist Bundeskanzlerin **Dr. Angela Merkel**.

Gleichzeitig findet die Messe **SenNova** statt, mit Vorträgen, einem Bühnenprogramm und vielen interessanten Angeboten für Senioren.

Weitere Infos unter: www.deutscher-seniorentag.de

16. Kölner Ehrenamtstag



Jürgen Roters, Oberbürgermeister der Stadt Köln

Der **16. Kölner Ehrenamtstag** findet auch in diesem Jahr wieder auf dem Heumarkt statt. Auch unsere KSG ist wie in den Jahren zuvor mit einem Stand vertreten. An diesem Tag wird auch zum 15. mal der Kölner Ehrenamtspreis verliehen.

Ehrenamtspate ist in diesem Jahr der Schauspieler und Kabarettist **Fatih Çevikkollu**

**Sonntag, 6. September 2015
auf dem Kölner Heumarkt (ab 10:00 Uhr)**

Vortrag - Hausnotrufgeräte des ASB Köln e.V.

Hilfe auf Knopfdruck – sicher und selbständig in den eigenen vier Wänden, ein beruhigendes Gefühl auch für Angehörige. Frau Monika Janshen vom ASB (ArbeiterSameriterBund) Köln e. V. wird 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: KSG-Treff, Luxemburger Str. 136
Wann: Mittwoch, 9. September, 15:00 Uhr
Kosten: diese Infoveranstaltung ist kostenlos
Info u. Anm.: unter info@koelner-senioren.de
 oder Tel.: 0221 42102330



Köln-Marathon Aufruf !

Am Sonntag, 4. Oktober 2015, findet der diesjährige Kölnmarathon statt.

Wir sind angefragt worden, ob wir wieder 1 km Streckenposten übernehmen können. Wer also bei diesem sportlichen Großereignis hautnah dabei sein möchte und auch noch Bürgerengagement und Verantwortung übernehmen möchte, meldet sich bitte bei Gunhild Geissler oder Kathrin Köhl. Erfahrungsgemäß macht der Tag viel Spass und wird mit einem leckeren Eintopf in geselliger Runde beendet. (15 – 20 Personen sollten wir schon sein.)



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- körperlicher Funktionen



Wann : Montag, 9:30 Uhr – 11:00 Uhr
Start: 06.07. 2015 **Kurs Nr.:** 33-50-01
Wo: KSG Treff Uni-Center, Luxemburger Str. 124
Kursleitung: Toni Lane Zertifizierte Gedächtnistrainerin
Kosten: Für Mitglieder Kurs im Grundbeitrag enthalten 10 Termine für Nichtmitglieder 88,- EUR
Info u. Anm.: Montag-Freitag, 9:30 – 17:00 Uhr Tel.: 0221-943814-0

Führung: Kölner Brunnen Teil II

Bei diesem Spaziergang führt uns der Stadtführer Herr Jungeblodt zu interessanten Brunnen wie dem Schaschlikspieß-Brunnen, Römer-Brunnen, Jahwe-Brunnen und dem Colosseum- Brunnen. Es wird Ihnen gefallen.

Wann: Mittwoch, 15. 07. 2015 um 14:00 Uhr

Treffpunkt: an der Kreuzblume am Dom

Kosten: 7.50 EUR

Info: Doris Hoss, Tel.: 0221 555 824

Hinweis: Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Pers. begrenzt. Telefonische Anmeldung erforderlich.



Führung: Rund um Lyskirchen

Lyskirchen war im 12. Jahrhundert noch ein Dorf, vor den Mauern Kölns gelegen. Durch die Nähe zum Rhein aber ein beliebter Schiffsumschlagplatz. Heute gehört diese lebendige Gegend fast zur Altstadt Kölns und ist Anziehungspunkt für viele Touristen. Herr Jungeblodt, unser Stadtführer, hat viel darüber zu berichten.

Wann: Mittwoch, 19. 08. 2015 um 14:45 Uhr

Treffpunkt: vor dem Schokoladen-Museum

Kosten: 7.50 EUR

Info: Doris Hoss, Tel.: 0221 555 824

Hinweis: Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Pers. begrenzt. Telefonische Anmeldung erforderlich.



Führung: Kirchenportale

Ein vielfältiges, baugeschichtliches Thema rund um die Romanik und die Gotik. Wie gestalteten die Steinmetzer und Baumeister die Ausschmückungen, was wollten sie hervorheben, welche Heiligen und Schutzpatronen waren wichtig? Unser Stadtführer, Herr Jungeblodt, weiß darüber zu berichten.

Wann: Mittwoch, 02. 09. 2015 um 14:45 Uhr

Treffpunkt: vor der Kirche St. Ursula

Kosten: 7.50 EUR

Info: Doris Hoss, Tel.: 0221 555 824

Hinweis: Die Teilnehmerzahl ist auf 25 Pers. begrenzt. Telefonische Anmeldung erforderlich



Unser Stadtführer steht mit einer Gruppe vor einem Gebäude in der Stadt. „Und das hier“, erklärt er, „ist das Haus des Jammerns und des Stöhnens“. „Na hören Sie mal Herr Jungeblodt“, sagt eine Teilnehmerin der Führung, „jetzt irren Sie aber. Das ist doch ein ganz modernes Haus. Das hat doch mit einem mittelalterlichen Folterkeller absolut nichts gemein“. „Nicht direkt, gnädige Frau. Das ist die neue Zahnklinik.“



Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Seniorenrechtliches Lernen in Kleingruppen. Englisch als Weltsprache dient der Kommunikation und insbesondere auch der Verständigung auf Reisen. In diesem Kurs werden Sie intensiv, aber trotzdem auf leichte, lebendige Art in die englische Sprache eingeführt und vertiefen bereits vorhandene Grundkenntnisse. Ganz nebenbei erfahren Sie viel über Land und Leute.

Wo: KSG im Uni-Center; Luxemburger Str. 136, Köln-Sülz
Wann: Montag, 15:00 – 16:30 Uhr
Start: 06.07. 2015 Kursnr.: 33-81-04
Kursleitung: Frau Hannelore Schmolke
Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro
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 Kursnr.: 33-81-03

Spanisch Mittelstufe:

Wann: Donnerstag, 15:15 – 16:45 Uhr Kursnr.: 33-81-04

Start: für beide Kurse 09.07. 2015

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

Wann: Donnerstag, 10:30 – 12:00 Uhr

Start: 02.07. 2015 Kursnr.: 33-83-01

Kursleitung: Frau Paola Rosenfeld

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



Sprachen lernen, um sich im Ausland sicher zu verständigen, ist eine Sache. Manchmal sind Sprachkenntnisse auch im Inland nützlich. Wenn die Statistiker recht haben, werden alleine in unserer Stadt über hundert verschiedene Sprachen gesprochen. Viele dieser Menschen sprechen allerdings auch deutsch. Zumindest etwas (siehe Foto).



Bridge / Reizen - Gegenreizen

In diesem Kurs bauen Sie auf den Grundlagen dieses hochinteressanten und fesselnden Kartenspiels auf. Dieses Spiel bietet nicht nur Anregung, Spaß und Spannung, sondern zudem nette Gesellschaft. Zur Festigung des Lerneffekts werden erworbene Fähigkeiten sofort in die Praxis umgesetzt.

Wo: KSG im Uni-Center; Luxemburger Str.136, Köln-Sülz
Wann: Dienstag, 17:00 – 19:00 Uhr Kursnr.: 33-85-01
Leitung: Frau Müller-Stanicic
Kosten: bei 8 - 12 Teilnehmer Mitglieder: 85,- EUR Nichtmitglieder: 110,- EUR
 ab 12 Teilnehmern Mitglieder: 60,- EUR Nichtmitglieder: 95,- EUR
Info/Anm.: Frau Müller-Stanicic Tel.: 0221 - 5993196

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? Gibt es ein männliches und ein weibliches Denken? In dem Kurs werden sowohl die eigenen Antworten diskutiert, als auch das, was große Philosophen und Philosophinnen aus verschiedenen Jahrhunderten dazu gedacht haben.

Wo: KSG im Uni-Center; Luxemburger Str. 136, Köln-Sülz
Wann: Dienstag, 15:30 – 17:00 Uhr
Kursleitung: Hans-Wolfgang Weber
Kosten: Mitglieder 38,50 EUR Nichtmitglieder 88,- Euro
Info/Anm.: Tel.: 0221 - 42102330 oder info@koelner-senioren.de



Uni-Center singt

Luxemburger Str. 136
50939 Köln

What a wonderful World

Einlass ab 17:30 Uhr

Johann Krummenacher und Birgit Roemer laden wieder zum gemeinsamen Singen ein.

Freitag, 18. 09. 2015 Beginn 18:00 Uhr

Der Eintritt ist frei. Eine Spende ist jedoch willkommen.
Getränke und Snacks werden angeboten

PC Workshop

Hier werden Ihre Fragen und Probleme besprochen. Sie bekommen praktische Hilfe. Erfahrungsaustausch. Sie können den eigenen Laptop mitbringen.

Wo u. wann: Wenn Sie persönlich Hilfe an ihrem PC brauchen, rufen Sie mich bitte an, damit wir einen Termin vereinbaren können, um die Probleme zu lösen. Tel. siehe unten.

Leitung: Frau Gertrud Gehrt

Kosten: Mitglieder keine

Nichtmitglieder bei Einzelberatung: 10,- EUR pro Sitzung

Info: 0221 8205131 oder Gesprächsabsprache über unsere Zentrale 0221 42102330

Einführungskurs für Anfänger/innen (4 Termine)

Sie erlernen die Grundlagen im Umgang mit dem Computer. Durch eine theoretische und praktische Einführung werden Ihnen diese Kenntnisse vermittelt. Alle Teilnehmer bekommen einen PC zur Verfügung gestellt. Wer einen eigenen Laptop besitzt, möge ihn bitte mitbringen.

Inhalte: Grundfunktionen des Betriebssystems Windows 7 oder 8; Arbeit mit dem Betriebssystem, der Tastatur und der Maus; Erstellen von einfachen Zeichnungen und Texten (Dateien);

Dateimanagement: Erstellen, Speichern, Öffnen, Suchen.

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

Wann: Freitag, 10:00 - 12:30 Uhr 4 Termine

Start: 11.09. 2015

Kurs-Nr. 339301

Leitung: Herr Richard Priester

Kosten: Mitgl. 80,- EUR - Nichtmitgl. 100,- EUR

Info/Anm.: Di – Fr, 09:30 – 17:00 Uhr, Tel.: 0221 42102330

oder info@koelner-senioren.de



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

Wann : Freitag 10:00 - 12:30 Uhr 4 Termine

Start: 23.10. 2015

Kurs-Nr. 339302

Leitung: Herr Richard Priester

Kosten: Mitgl. 80,- EUR - Nichtmitgl. 100,- EUR

Info/Anm.: wie oben



Internet-C@fé

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

Wann: Dienstag 13:30 - 15:30 Uhr

Kosten: Mitglieder keine, Nichtmitglieder: 4,- EUR pro Teilnahme

Leitung: Herr Schreiner

Hinweis: von 15:30 Uhr bis 16:30 Uhr ist eine individuelle Beratung für max. 3 Tn. möglich.

Eine Voranmeldung dazu ist dringend erforderlich!

Die Beratungsgebühr beträgt 5,- EUR



Liebe Jubilare, herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag



Juli

- 01.07. Johanna Kienbaum
- 03.07. Werner Pappert
- 04.07. Elmar Dehler, Gisela Stachnik
- 05.07. Anni Kleinewiese, Elfriede Mänz
- 07.07. Christa Engelke
- 08.07. Inge Adler
- 09.07. Lothar Geisler, Friedrich Paffrath
- 10.07. Emilie Lilly Bauer, Renate Bohaty,
Käthe Jungbluth, Lotte Neher, Helga Verhage
- 11.07. Ilse Dore Klein, Aenne Koelman
- 12.07. Waltraud Schmitz
- 13.07. Renate Denkhaus
- 18.07. Herbert Tietz
- 20.07. Doris Blauhut, Ilse Fiss
- 22.07. Irmgard Adria, Helga Reetz, Ruth Schulze,
Marie Luise Witt
- 23.07. Günter Feierabend, Ursula Sterzenbach
- 25.07. Gerd Schinkel
- 26.07. Anne Kaulen
- 28.07. Gerda Möbius
- 29.07. Ann Klapp, Karin Müller
- 31.07. Else Mangartz, Therese Volk

August

- 01.08. Hans Günter Puggé
- 02.08. Magdalene Weiser
- 03.08. Elfriede Knoll, Heinrich Malon
- 04.08. Thea Zahn
- 06.08. Martha Leyendecker, Egon Netenjacob,
Elisabeth Stauber
- 07.08. Edith Loets, Christa-Maria Treffert
- 08.08. Elsbet Theisen
- 09.08. Ilse Fassbender
- 10.08. Maria Fangmeyer, Mechthild Gebhardt,
Edith Kessler, Resi Schmidt
- 11.08. Günter Kahn
- 14.08. Marlene Muhlan, Magdalene Reddemann,
Elisabeth Schürmann, Juliane Stephani,
Anna Maria Willsch
- 16.08. Ulrike Rachow
- 19.08. Hildegard Mach, Gertrud Pick
- 20.08. Lucie Schudeja, Dr. Helga von der Weiden

- 22.08. Marianne Fischer, Liselott Heck-Matuschek,
Gertrus Hoppe
- 23.08. Hannelore Martin-Ernst
- 25.08. Margret Huppeler
- 26.08. Thea Hoffmann
- 27.08. Helga Lucas-Palacios
- 28.08. Renate Bess-Hintz
- 29.08. Martha Zimmer
- 31.08. Anna Bernardini

September

- 01.09. Else Hanke
- 03.09. Joachim Braun
- 04.09. Elisabeth Kalms
- 05.09. Else Hugot
- 07.09. Ingrid Bielefeld
- 09.09. Anne Bössler
- 10.09. Hiltrud Berndgen
- 11.09. Hildegard Martel
- 13.09. Jakob Breuer, Dr. Rolf Pausch
- 14.09. Dr. Hedwig Paulsen
- 15.09. Ria Coenen
- 16.09. Christa Backhausen, Marget Weiler
- 17.09. Doris Hoss
- 20.09. Hermann Antes, Maria Pyka
- 21.09. Paul Bürgerhausen
- 22.09. Bärbel Mahrle
- 23.09. Helene Stefan
- 24.09. Dora Stiller
- 25.09. Magdalena Fuss, Brigitte Nickmann,
- 26.09. Liane Riedel
- 27.09. Liane Peters
- 28.09. Maria Spies

Die im 3. Quartal 2015 geborenen Jubilare mit einem runden Geburtstag (60, 65, 70 Jahre) laden wir hiermit herzlich zu der am Mo. 28. Sept. 2015, um 15 Uhr stattfindenden Geburtstagsfeier ein. Ab 75 Jahre werden Sie in jedem Jahr eingeladen. Damit wir uns vorbereiten können, bitten wir Sie, ihre Teilnahme eine Woche vorher mitzuteilen.

Das liebe Geld

Ein Ehepaar diskutiert die Frage, wie man im Haushalt etwas einsparen könne. Sie zu ihm: „Versuch doch mal nicht mehr so viel Geld für Alkohol auszugeben“. Er stimmt zu, bekommt aber ein paar Tage später mit, dass sie Kosmetika im Wert von über 100 Euro gekauft hat. Er: „Ich dachte, wir wollten sparen!“ Sie: „Schau mal Schatz, das habe ich doch nur gemacht, damit ich für dich gut aussehe!“ Darauf wieder er: „Ja, was glaubst du denn, wofür der Alkohol war?“

Ein junger Mann bei einem Vorstellungsgespräch. „Was können Sie denn so?“, möchte der Personalchef wissen. „Eigentlich nichts“. „Dann tut es mir leid. Die hochdotierten Positionen sind in unserer Firma bereits alle besetzt!“

Die junge Ehefrau hat eine neue Bluse gekauft. Er runzelt etwas die Stirn. Darauf sie: „Reg’ dich nicht auf, Schatz. Die Bluse ist vom gesparten Geld“. „Von welchem gesparten Geld redest Du?“ „Ich habe heute zweimal im absoluten Halteverbot geparkt und keinen Strafzettel bekommen. Dafür habe ich jetzt die Bluse.“

Ein Schotte leidet unter dauernden Kopfschmerzen und geht zu einem Heiler. Der legt dem Leidenden die Hand auf die Stirn und sagt: „Nun rufen Sie dreimal laut: Ich bin geheilt!“ Der Schotte ist überrascht und sagt: „Donnerwetter, aber in der Tat,

500 Mark Belohnung für Ergreifung eines jeden der unten Abgebildeten.



Friedrich Fiedler.

Die Direktoren der hiesigen Gewerbbank, Stadtrat a. D. Friedrich Fiedler und Kaufmann Hermann Eiseck, sind von hier flüchtig gemorden und des Betruges und der Fälschung dringend verdächtig.

Es ist daher gegen dieselben die gerichtliche Untersuchung eröffnet und wird gebeten, dieselben im Vernehmungsfalle zu verhaften und uns zuführen zu lassen.

Dessau, 17. April 1877.

Preussisch
Königliches Kreisgericht.
Der Untersuchungsrichter.
A. Jahn.



Hermann Eiseck.

Bänker waren auch früher keine Engel

die Schmerzen sind weg“. Der Heiler ist erfreut und stellt zehn Pfund in Rechnung. Darauf legt der Schotte dem Heiler die Hand auf die Stirn und sagt: „Und nun sprechen Sie dreimal laut: Er hat bezahlt!“

Ein Kunde sitzt bei einem Bankberater und resümiert: „Eigentlich gibt es doch nur eine Art, ehrlich sein Geld zu verdienen“. Darauf der Bänker: „Ach - und welche?“ „Wusst ich’s doch, dass Sie die nicht kennen“.

Die Freundin einer noch recht jungen Witwe bewundert einen wertvollen Ring an deren Hand. Die Witwe: „Der ist eigentlich noch von meinem verstorbenen Mann. In seinem Tresor fand ich einen Brief mit 3000 Euro. Auf dem Umschlag stand: Für einen schönen Stein“.

Zwei Mücken treffen sich vor dem Finanzamt. „Willst du etwa da rein?“, fragt die eine. „Ja, das hatte ich vor.“ „Das kannst du dir sparen. Die saugen selbst.“

Unser Schatzmeister zur Sekretärin: „Unseren Überschuss tragen Sie bitte mit schwarzer Tinte ein.“ „Wir haben keine schwarze Tinte mehr.“ „Dann kaufen Sie welche!“ „Dann sind wir aber wieder in den Roten Zahlen.“

Ein Student schreibt an seinen Vater: „Papa, wo bleibt mein Geld?“ Der Vater schreibt zurück: „Hier!“

Lieber Einlagen bei
der Bank als Einlagen
im Schuh!



zuallerletzt