



Oktober, November, Dezember 2022

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

**KSG aktuell**

www.koelner-senioren.de \* Telefon 0221 - 42 10 23 30

**mit Kurs- und Veranstaltungs- Programm**

**kostenlos  
zum Mitnehmen**



*Frida Kahlo*

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

**Aus dem Verein**

Editorial - Uta Schoser, Vorsitzende .....4  
Kölner Ehrenamtskarte ..... 5 - 6  
**Mitglieder werben Mitglieder** .....7  
Klosterbesuch in Köln-Raderberg .....7  
Dialog-Reisen Köln.....8  
KSG Sommerfest.....9  
Benefizkonzert vom 24.07.2022 ..... 10 - 11  
Weihnachtsfeier 03.12.2022 ..... 12  
Gesundheits-QiGong ..... 13  
Kolumne - Kulinarisches ..... 14

**Köln - Erlebnisse:**

Menschentürme ..... 15  
Große Hafenrundfahrt..... 16 - 17

**Kunst - Kultur: Titelthema**

Frida Kahlo.....18 - 19

**Kurse und Veranstaltungen**.....20 - 28

**Ihr Weg zur KSG, Aufnahmeantrag**..... 29  
**Raumvermietung**.....30  
**Leserbriefe**.....31  
**Impressum** .....31

**Kurse und Veranstaltungen im Überblick**

**Kurse**.....18 - 20  
Aktuelle Kursgebühren - Kurzfassung .....18  
Veranstaltungsprogramm .....18  
Sport / Fitness / Gymnastik .....18  
Entspannung .....19  
Bewegung & Tanzen.....19  
Tischtennis.....19  
Gespräche / Gedächtnistraining / Philosophie 19  
Karten- / Brettspiele / Bridge .....20  
Sprachen: Engl. / Franz. / Ital. / Span.....20  
PC & Smartphone.....20

**Veranstaltungen**.....21 - 22  
Wandern .....23  
Adressen, Veranstaltungsorte .....24  
Veranstaltungen & Führungen.....25 - 28



abfotografiert: M.G.



Foto: I.P.

Ein Video unseres Benefizkonzertes sehen Sie auf unserer Homepage unter [www.koelner-senioren.de](http://www.koelner-senioren.de)  
Weitere Spenden für unsere Renovierungsarbeiten sind herzlich willkommen.



## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Sicher können Sie sich noch an das Lied erinnern, welches manch einer von uns in der Schule im Musikunterricht mit-gesungen hat und das den Herbst einläutete:

Bunt sind schon die Wälder,  
gelb die Stoppelfelder,  
und der Herbst beginnt...  
bunte Blätter fallen,  
graue Nebel wallen  
und der Herbst beginnt...

Heute reicht uns Älteren nicht mehr allein die Fokussierung auf Gedichte oder Geschichten von damals, oft gibt es einen Spagat zwischen **Wollen** und **Können**: Neues, der Zeit gemäss und angepasst.

Dazu passt mein Dreizeiler:

Mein langer Herbst will nicht sanft sein,  
ist durchbrochen von schmerzhafter Frühlingssehnsucht  
und zorniger winterlicher Weis(?)heit!!

Da sich die meisten von uns im "Herbst des Lebens befinden", möchten wir verhindern, dass sich graue Trübnis in unser Herz einschleicht, und Sie mit einem bunten Programm, neuen Kursen und interessanten Beiträgen im 4. Quartal in der KSG aktuell unterhalten.

### Rückblick:

Da sich unser Verein neu und ebenso jünger im Internet und auch in der Ehrenamtsbörse der Stadt Köln präsentiert, berichten wir voller Freude über die gelungene musikalische Benefiz-Veranstaltung am 20. Juli, die ALT und JUNG zusammenführte, dies unter der Leitung von Kamilla Bachtiosina (erweiterter Vorstand), die diese Veranstaltung nicht nur moderierte, sondern die auch mit ihrer tollen Musikgruppe ehrenamtlich aufspielte, dass uns das Herz vor Freude aufging.

Auch unser Sommerfest am 20. August wurde für zahlreich erschienene Mitglieder und Gäste zu einem besonderen Erlebnis, waren doch diesmal auch Gäste aus Politik und Dachverbänden eingeladen, die über die vielen zeitgemäßen Angebote und Aktivitäten in unserem Verein nur staunten.

Ilse Patet war wieder mit der Kamera in Köln unterwegs und berichtet über die Menschenturmvereine "Castellers", die am Pfingstmontag Menschentürme auf dem Roncalliplatz aufbauten. Sie beleuchtet die Hintergründe und erzählt, was denn dies alles auch mit der Städtepartnerschaft Köln / Barcelona zu tun hat.

Zusätzlich gibt es noch von ihr einen sehr informativen Bildbericht über ihre Erlebnisse bei der großen Hafensrundfahrt auf dem Rhein.

### Vorschau: Was gibt es Neues in der KSG?

Blättern Sie hier mit uns einmal durch die Seiten der neuen KSG aktuell, und gleich werden Sie sicher mit Interesse lesen, wie Herr Dr. Martin Schoser Ihnen erklärt, wie Sie zu einer Ehrenamtskarte der Stadt Köln gelangen können, um zahlreiche Vergünstigungen der kulturellen Art frei genießen zu können.

Einen Aufruf zur Mitgliederwerbung, der sich für Sie persönlich und die KSG lohnen wird, startet der gesamte Vorstand.

Dialogreisen: (verbilligt für Mitgl.) Vorstandsmitglied Dr. Klaus Zimmermann bietet u.a. sehr interessante Führungen in Köln an. Am 11.01.2023 Besichtigung des DuMont-Hauses in Köln-Riehl und am 14.02.2023 in Sülz die Volkssternwarte.

Eine neue Kolumne "Kulinarisches" wurde von uns eingerichtet. Marie Stehr wird Sie mit köstlichen, vorwiegend vegetarischen Gerichten überraschen, diesmal mit einem Herbstmenü.

Am 03. Dezember werden wir sehr besinnlich mit einem großen musikalischen Programm unser traditionelles Weihnachtsfest in der KSG feiern.

Last but not least werden Sie erfahren, welche Geheimnisse sich hinter dem Titelbild: "Die 2 Herzen der Frida Kahlo", der berühmten mexikanischen Künstlerin, verbergen.

Wir hoffen, dass wir Sie nun auf unsere vielen Veranstaltungen und Kursprogramme sowie Bildberichte neugierig gemacht haben, und freuen uns auf ein Wiedersehen mit Ihnen. Bringen Sie Freunde und Bekannte mit, laden Sie sie zu einem Schnupperkurs ein und lassen Sie sich beraten, welches Programm gerade Für "SIE ganz persönlich" wichtig und passend ist.

Ein friedliches Weihnachtsfest und ein gesundes Neues Jahr, das wünschen Ihnen von Herzen

Ihr Redaktionsteam: Marion Gierlich / Ilse Patet




sowie alle Mitarbeiter\*innen und Ehrenamtler der KSG



M. Gierlich,  
Redaktion



I. Patet,  
Layout



Dr. G. v. Thiel,  
Lektorin

Sollten Sie bisher noch nicht den Weg zur KSG und zu den tollen Angeboten gefunden haben, schauen Sie auf Seite 15 und 21! Der Weg zur KSG: Geschenk-Gutscheine, Aufnahmeantrag



Uta Schoser, Vorsitzende

## Liebe Mitglieder, Interessenten und Freunde der KSG!

**D**ie warmen und hellen Sommermonate sind zu Ende gegangen, und wir wünschen uns einen goldenen Oktober, einen nicht zu tristen November sowie einen advent- und weihnachtlichen Dezember. All diese Wünsche sind überlagert von einem großen Thema: Heizen

Schon im Sommer, als man sich nur schwer vorstellen konnte, dass es auch mal wieder kalt werden würde, äußerten die Verantwortlichen in den Medien viele Sorgen um das Heizen in der kälteren Jahreszeit. Wie wird es gelingen, mit knappen Gasvorräten gut durch den Winter zu kommen?

Keiner weiß genau, wie sich der Energiemarkt weiterentwickelt. Derzeit sieht es allerdings nach einer deutlichen Preisentwicklung nach oben aus, und dass es für alle demnächst wohl schwierigere Zeiten werden.

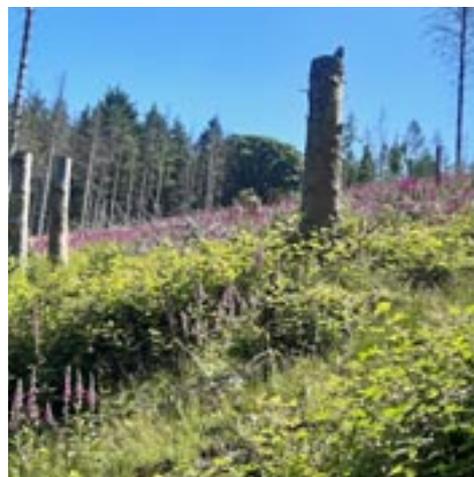
Sicher wissen wir, dass in schweren Zeiten Solidarität und „Zusammenrücken“ stärken kann. Dies geht in einem Verein besonders gut, wo das Miteinander in jeglicher Hinsicht Wärme spendet.

Nutzen Sie unsere Angebote, um sich im wahrsten Sinne des Wortes aufzuwärmen, sei es sportlich, geistig oder gesellig.

In der Natur können wir sehen, wie aus schwierigen Situationen schönes Neues erwachsen kann. Ein eindrucksvolles Beispiel konnten wir auf einer der letzten KSG-Wanderungen erleben. An Stellen, wo Bäume verschwunden waren, blühte auf den dadurch entstandenen

Lichtungen flächendeckend lila leuchtender Fingerhut, eine echte Augenweide!

Wir, das sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Geschäftsstelle, sowie die Mitglieder des geschäftsführenden sowie



erweiterten Vorstandes und die Kursleiter/innen, arbeiten stetig daran, unsere Angebote so attraktiv wie möglich zu machen, so dass Sie sich bei unseren Veranstaltungen wohl fühlen und gerne in unsere Räumlichkeiten kommen. Vielleicht ist Ihnen schon aufgefallen, dass es in der Geschäftsstelle viel heller geworden ist. Das liegt zum einen an viel frischer, weißer Farbe, aber auch an einer neuen Beleuchtung des Flurs.

Wir freuen uns, wenn wir Sie auf unserer diesjährigen Weihnachtsfeier am Samstag dem 3. Dezember begrüßen und wir gemeinsam feiern können. Ich wünsche Ihnen viele wärmende Momente in unserem Verein KSG.

Es grüßt Sie sehr herzlich  
Ihre  
Uta Schoser

## Die Kölner Ehrenamtskarte

- Eine besondere Anerkennung für engagierte Menschen



*Leider konnten wir, liebe Leserinnen und Leser, aus terminlichen Gründen nicht über die im September durchgeführte Verleihung des Ehrenamtspreises berichten. Im Auswahlverfahren werden jedes Jahr Einzelpersonen, Gruppen, Schulen etc. ermittelt, die in großer Bühnenpräsenz auf dem Heumarkt mit Urkunden und Preisgeldern von der Kölner OB Henriette Reker geehrt werden. In der Januarausgabe werden wir darüber ausführlich berichten.*

*Passend hierzu stellt Herr Dr. Martin Schoer (erw. Vorstand) vor, wie engagierte Menschen in Köln zu einer Ehrenamtskarte gelangen können, die in ganz NRW Gültigkeit hat. Näheres dazu:*

In Deutschland engagieren sich etwa 16 Millionen Menschen ehrenamtlich, in Köln rund 200.000. Als Ehrenamtliche werden Personen bezeichnet, die freiwillig und unentgeltlich bei einer Organisation, Initiative, Verein oder etwas Ähnlichem arbeiten. Als Ausdruck der Wertschätzung und Anerkennung dieser ehrenamtlichen Arbeit hat der Rat der Stadt Köln in seiner Sitzung im April 2017 entschieden, die Ehrenamtskarte des Landes Nordrhein-Westfalen in Köln zum Juli 2017 einzuführen.

Sie ist eine besondere Würdigung für zeitlich umfassend geleistetes ehrenamtliches Engagement und beinhaltet Vergünstigungen bei vielen öffentlichen und privaten Einrichtungen. Die Stadt Köln möchte damit ein besonderes Dankeschön für all jene bereithalten, die sich intensiv für das gesellschaftliche Zusammenleben engagieren, und zugleich dieses Engagement öffentlich wertschätzen.

„Die Ehrenamtskarte ist eine besondere Anerkennung für die engagierten Menschen, die sich in ihrer Freizeit überdurchschnittlich für das Gemeinwohl einsetzen“, so Oberbürgermeisterin Henriette Reker.

Mit der Ehrenamtskarte erhalten Engagierte in allen beteiligten Kommunen in ganz Nordrhein-Westfalen Preisnachlässe und Vergünstigungen unterschiedlichster Art, wie z. B. kostenlosen Eintritt in das Schokoladen- oder Straßenbahnmuseum.

Das Verzeichnis sämtlicher Vergünstigungen in Köln und Nordrhein-Westfalen findet sich online unter: [www.engagiert-in-nrw.de/ehrensache](http://www.engagiert-in-nrw.de/ehrensache).

Der Katalog wird ständig erweitert, neue Projektpartner/innen werden regelmäßig angeworben.

**Ehrensache NRW - Welche Voraussetzungen müssen Sie erfüllen?**

Für die Ehrenamtskarte kann man sich bewerben, wenn man wie folgt bürgerschaftlich engagiert ist:

- mindestens fünf Stunden pro Woche beziehungs-

weise 250 Stunden im Jahr

- ohne pauschale Aufwandsentschädigung (reine Kostenerstattungen sind kein Ausschlusskriterium)
- seit mindestens einem Jahr
- im Stadtgebiet Köln für Dritte

Ehrenamtliche Arbeit, die außerhalb von Vereinsstrukturen erbracht wird, ist gleichgestellt. Voraussetzung für die Vergabe der Karten ist die glaubhafte Versicherung, dass die Kriterien eingehalten werden.

Die Organisationen, bei denen man ehrenamtlich tätig ist, müssen die Zahl der bei ihnen geleisteten Stunden für den freiwilligen Einsatz bestätigen. Aus- und Fortbildungen zählen ebenfalls zum Stundenkontingent. Mitglieder von Organisationen, die im Verfassungsschutzbericht erwähnt beziehungsweise vom Verfassungsschutz beobachtet werden, erhalten keine Ehrenamtskarte.



**Wie beantragen Sie die Karte?**

Das Antragsformular findet sich online unter: [https://formular-server.de/Koeln\\_FS/findform?shortname=OB-F03\\_EhrAmtsKarte&formtecid=3&area-shortname=koeln\\_html](https://formular-server.de/Koeln_FS/findform?shortname=OB-F03_EhrAmtsKarte&formtecid=3&area-shortname=koeln_html)

Entsprechende Vordrucke liegen außerdem in den Bürgerämtern der Kölner Stadtbezirke und den Vermittlungsagenturen für das Ehrenamt aus.

Der ausgefüllte Antrag muss an folgende Adresse geschickt werden:

Stadt Köln

Büro der Oberbürgermeisterin

Kommunalstelle FABE

Brückenstr. 5-11, 50667 Köln

Tel.: 0221 / 221-22250, Fax: 0221 / 221-26581

E-Mail: [ehrenamt@stadt-koeln.de](mailto:ehrenamt@stadt-koeln.de)

Einen Antrag kann man ganzjährig stellen. Nachdem er geprüft wurde, wird die Karte zugesandt.

**Wie lange und wo ist die Ehrenamtskarte gültig?**

Die Ehrenamtskarte ist zwei Jahre gültig. Der letzte Gültigkeitsmonat ist auf der Karte angegeben.

## Forstsetzung: Die Kölner Ehrenamtskarte

Nach Ablauf kann sie erneut beantragt werden. Erst mit der Unterschrift des/der Ehrenamtlichen in Verbindung mit dem Personalausweis erlangt die Ehrenamtskarte ihre Gültigkeit. Die Ehrenamtskarte ist in allen teilnehmenden Städten, Kreisen und Gemeinden in Nordrhein-Westfalen gültig, und sie ist nicht übertragbar.

In folgenden Fällen ist die Ehrenamtskarte zurückzugeben:

- nach Beendigung oder Einschränkung der ehrenamtlichen Tätigkeit
- bei Erhalt von Aufwandsentschädigungen

Bei Namensänderung ist eine neue Karte zu beantragen. Die Vergünstigungen sind nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

### Die App zur Ehrenamtskarte NRW:

Für die Inhaber/innen der Ehrenamtskarte wurde die App Ehrensache.NRW veröffentlicht. Mit ihr können jederzeit die zahlreichen Vergünstigungen von öffentlichen, gemeinnützigen und auch privaten Anbieter/innen durch Lokalisierung des eigenen Standortes mobil abgerufen werden, und man kann sich auf einer Navigationskarte den Weg dorthin anzeigen lassen. Alle Angebote werden auf dem Portal dargestellt, fortlaufend erweitert und aktualisiert.

Die App Ehrensache.NRW erläutert das jeweilige Angebot und stellt Kontaktdaten sowie Anfahrtsbeschreibungen zur Verfügung. Hierbei werden folgende Kategorien unterschieden:

- Freizeit und Sport
- Kultur und Veranstaltung
- Banken und Versicherungen
- Bildung
- Gastronomie
- Einzelhandel und Dienstleistungen

Die App ist geeignet für Smartphone und Tablet (Android-Version). Sie kann kostenlos über den Google Play Store und den Apple App Store abgerufen werden.

**Die Jubiläums-Ehrenamtskarte NRW:** Eine neue, besondere Anerkennung für langjähriges Engagement.

Zusätzlich zur Ehrenamtskarte NRW gibt es seit März 2022 auch die sogenannte Jubiläums-Ehrenamtskarte NRW, eine neue, besondere Anerkennung

für langjähriges Engagement.

Die Rahmenbedingungen für den Erhalt einer Jubiläums-Ehrenamtskarte sind folgende:

- ehrenamtliches Engagement über mindestens 25 Jahre, es kann auch längere Zeit zurückliegen
- Unterbrechungen in der Engagement-Biografie, zum Beispiel für Zeiten der Kindererziehung oder Pflege, werden akzeptiert
- ehrenamtliche Tätigkeit kann sowohl in einer als auch in verschiedenen Organisationen geleistet worden sein
- kein Mindeststundenumfang
- lebenslange Gültigkeit, keine Verlängerung oder Neubeantragung der Karte erforderlich

Mit der Jubiläums-Ehrenamtskarte NRW können landesweit alle Vergünstigungen in Anspruch genommen werden, die auch für die klassische Ehrenamtskarte angeboten werden.

Die Jubiläums-Ehrenamtskarte wird von der Stadt Köln auf Antrag ausgegeben. Die Bestätigung, dass die Voraussetzungen für den Erhalt einer Jubiläums-Ehrenamtskarte vorliegen, erfolgt in der Regel durch die Verantwortlichen in den Vereinen.

Sollte dies nicht möglich sein, da das Ehrenamt zum Beispiel schon länger zurückliegt und die Organisation gegebenenfalls keine Unterlagen mehr hat, reicht auch die Bestätigung der/des Ehrenamtlichen selbst.

Wenn Sie sich in Köln ehrenamtlich engagieren, möchten wir Sie als KSG mit diesem Beitrag ermuntern und darin bestärken, die Kölner Ehrenamtskarte zu beantragen und die damit verbundenen Möglichkeiten und Vergünstigungen wahrzunehmen.

*Dr. Martin Schoser  
Mitglied KSG - erweiterter Vorstand*

Abbildung als Kasten:  
Ansprechpartner, Anträge und weitere Informationen zur Ehrenamtskarte bei/an:

Stadt Köln  
Büro der Oberbürgermeisterin  
Kommunalstelle FABE  
Brückenstraße 5-11, 50667 Köln  
Tel.: 0221 / 221-22250, Fax : 0221 / 221-26581  
E-Mail: fabe@stadt-koeln.de

## KSG: ein starker Verein – jetzt und in Zukunft!

### Ein Aufruf zur Mitgliederwerbung – ein Angebot zu sparen



**W**ir freuen uns darüber, dass auch nach der Pandemie mehr als 400 Mitglieder unserem Verein die Treue halten! Dafür danken wir Ihnen!

Auch wenn unser Vorstand ehrenamtlich arbeitet und wir mit öffentlichen Mitteln unterstützt werden, können wir nur mit den Beiträgen unserer Mitglieder die Gehälter für unsere hauptamtlichen Kräfte, die Miete und die laufenden Kosten – etwa für unsere Mitgliederzeitschrift KSGaktuell – bezahlen. Somit brauchen wir auch in Zukunft viele Mitglieder und stabile Einnahmen.

Wer könnte für unseren Verein besser werben als unsere Mitglieder, die mit unseren Kursen und offenen Angeboten, unseren Wanderungen, Fahrten und Feiern gute Erfahrungen machen, die unser Vereinsleben schätzen, sich über die renovierten Räume und neue Aktivitäten freuen und sich in unserer Gemeinschaft wohl fühlen? Zudem ist es ein Gewinn, auch Freunde und Bekannte in der KSG treffen zu können.

Darum erlassen wir allen Mitgliedern, die bis zum 31. 12. 2022 für mindestens ein Jahr ein neues Mitglied (oder auch mehrere) geworben haben, einen Jahresbeitrag. Sie erhalten also Ihren Quartalsbeitrag zurück, sobald die geworbene Person ihn eingezahlt hat – und das viermal hintereinander!

Voraussetzung: Sie bleiben ein weiteres Jahr dabei, und das neue Mitglied war in den letzten drei Jahren weder in unserem Verein angemeldet noch hat es dort Kurse besucht.

Bitte nutzen Sie für Ihre Werbung den normalen Aufnahmeantrag, den Sie in unserer Mitgliederzeitschrift, in der Geschäftsstelle oder auf unserer Homepage finden. Bitte lassen Sie den Antrag von der geworbenen Person unterschreiben und vermerken Sie im Kopf des Antrags deutlich lesbar:

„AKTION 2022: geworben von (Vor- und Nachname, Mitglied seit .....)“

Noch ein Tipp: Selbstverständlich können Sie Ihre Ersparnis beliebig untereinander aufteilen. Machen Sie also mit! Es lohnt sich für Sie und zugleich für Ihre KSG!

*Im Namen des Vorstands  
Klaus Zimmermann*

## Besuch im Kloster der Benediktinerinnen in Köln-Raderberg

**A**m 23.08.2022 besuchten wir im Rahmen der Kölner Einblicke von Dialog-Reisen Köln das obige Kloster. 1890 wurde die Gemeinschaft in Köln gegründet. Es handelt sich um eine kleine Oase inmitten von Raderberg. Das Kloster wird von 25 Nonnen bewohnt und bewirtschaftet. Wir sahen einen informativen Film, eine Ordensschwester beantwortete bereitwillig viele Fragen. Anschließend wurden wir durch die Kapelle geführt und durften den Garten mit alten Obtbäumen, Gemüse, Wiesen, Bienenstöcken und den Kühen besichtigen. Danach gab es noch eine Vesper. An dem Besuch nahmen fast 30 Personen teil.



*Text und Fotos: I.P.*



## Kölner Einblicke und Städtefahrten

... speziell für unsere Mitglieder!

Dialog-Reisen Köln bietet für die Kölner Seniorengemeinschaft (KSG) Stadtspaziergänge, Stadterkundungen und Städtefahrten zum Sonderpreis an. Alle Angebote mit genauem Programm sowie weitere Reisen finden Sie auf der Homepage: [www.dialog-reisen.koeln](http://www.dialog-reisen.koeln)

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



### Angebot Nr. 22 - 2

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

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

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

(für Nichtmitglieder: 30,- €)



### Angebot Nr. 23 – 1

#### Besichtigung des DuMont Hauses in Köln-Riehl

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

**Mittwoch, 11. Jan. 2023, 15.00 Uhr, Amsterdamer Str. 193 in Köln-Riehl**

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



© Hermann-Michael Hahn

### Angebot Nr. 23 – 2

#### Besichtigung der Kölner Volkssternwarte in Köln-Sülz

Die Kölner Volkssternwarte wird von einem privaten Verein betrieben und befindet sich auf dem Schiller-Gymnasium in Köln-Sülz. Bei guter Wetterlage können wir zu dieser Jahreszeit mit dem Teleskop aus der von weitem sichtbaren Kuppel heraus u. a. Venus und Jupiter beobachten. Die Kuppel bietet Platz für bis zu 20 Personen. Bei ungünstiger Wetterlage findet ein Vortrag im Schulungsraum des Vereins statt. Anschließend besteht die Gelegenheit zu einem geselligen Beisammensein in einem Sülzer Restaurant.

**Dienstag, 14. Feb. 2023, 18.30 Uhr, Nikolausstr. 55 in Köln-Sülz**

**Teilnehmerbeitrag: 8,- €** (für Nichtmitglieder 10,- €)

Mit Freu(n)den unterwegs

-

Wir freuen uns auf Sie!

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

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

**Bitte ankreuzen!**

Hiermit melde ich mich/uns\* verbindlich an und verpflichte mich, den o. a. Reisepreis nach Zugang der Anmeldebestätigung pünktlich zu überweisen. Die AGB, die Datenschutzerklärung und ggf. das Formblatt für Pauschalreisen (vgl. [www.dialog-reisen.koeln](http://www.dialog-reisen.koeln)), die auf Wunsch zugeschickt werden, habe ich zur Kenntnis genommen und akzeptiere sie. Zudem erteile ich gemäß der Datenschutzerklärung von Dialog-Reisen Köln die Einwilligung zur Pflege, Nutzung und Verarbeitung meiner Daten und bin mit der Veröffentlichung von Bildern der Veranstaltung auf der o. a. Homepage einverstanden.

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

Straße/PLZ/Ort: .....

Telefon (möglichst Handy-Nr.): .....

E-Mail: .....

\*Nichtzutreffendes bitte streichen!

Datum

Unterschrift



## KSG - Sommerfest 2022

**W**elch eine Freude, uns endlich am 20. August wiederzusehen, auszutauschen zu Kaffee und Kuchen, ja sogar eine frische Pfirsichbowle verwöhnte unsere Gaumen. Danke den Helferinnen und Helfern für ihre Mühe.

Die geladenen Gäste aus Politik, Verbänden und Kooperationspartnern waren sich einig, dass das generationsübergreifende Miteinander von Alt und Jung in der KSG überzeugend gelebt wird und Vorbildcharakter hat.



Einlass  
Dr. Martin Schoser,  
erw. Vorstand



Uta Schoser, Vorsit-  
zende - eröffnete das  
Sommerfest mit launi-  
gen Worten



Dr. Klaus Zimmer-  
mann, stellv. Vorsit-  
zender

### Geselliges Beisammensein



Johann Krummenacher



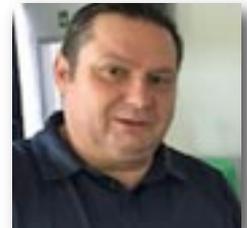
Musikband: Kamilla, Natali,  
Simon & Malik



### Grußworte aus Politik, Verbänden und Kooperationspartnern



Claudia Reischauer  
Kreis-Geschäftsführerin,  
Der Paritätische



Christof Wild, Kreis-  
gruppe Köln offene  
Seniorenarbeit,  
Der Paritätische



Günter Besten  
stellv. Vorsitzender  
Seniorenunion



Friedhelm Hilgers,  
Bezirksvertretung  
Lindenthal



Britta Schwarz  
Ass. d. Geschäfts-  
führung ASB



Jürgen Kircher  
Ratsmitglied der  
Stadt Köln



## Benefizkonzert der jungen internationalen Musiker vom 24.07.2022 in der KSG für die KSG

**E**inen musikalischen Hochgenuss bot uns unter der Leitung von Kamilla Bachtiosina (Mitglied erweiterter Vorstand) die internationale Musik-



gruppe von Klassik über Latein-amerikanische Klänge bis zum Rapp. Unsere Gäste und Mitglieder waren außer Rand und Band, sangen und tanzten wie "losgelöst von dieser Erde" (Lied), und so konnten wir für einige Stunden die Sorgen und Nöte dieser Zeit vergessen. **Alt** und **Jung** fanden sich im spannenden Dialog. Unsere jungen Musiker arbeiten in den unterschiedlichsten Fachbereichen. Ein großes Dankeschön den Veranstalter unter der Leitung von

Kamilla und der Musikgruppe für den musikalischen Hochgenuss und das exquisite Büfett.

Ein Dankeschön auch an die großzügigen Spenderinnen und Spender.

Dieser eingegangene Betrag wird zur Renovierung und Verschönerung unserer Räume verwendet.

*Marion Gierlich*



Express vom 24.07.22



Die Köche: Stephan und Robert





...begnadete Hände!



Die vielseitige Kamilla spielt nicht nur, wie hier, die Melodika, sondern auch Klavier, Geige und vieles mehr. Sie unterrichtet versch. Musikinstrumente und ist B.Sc. Psychologin und im soz. päd. Bereich tätig. Sie organisiert viele Veranstaltungen in der KSG.

Daria Reith "Dascha" rockte nicht, sondern rappte wie ein Hochgeschwindigkeitszug, so dass wir vor Begeisterung lachend oft die kritischen sozialen Texte fast überhörten. Im wahren Leben arbeitet sie mit Jugendlichen und bietet in der KSG die kreative Schreibwerkstatt an.



Die Gruppe "Kapasi" Kamilla, Pablo, Simon - ein Dream-Trio an Klavier, Violine, Congas und Gesang entführte die KSG in die latein-amerikanische Welt.

Zum krönenden Abschluß ist das Eis gänzlich gebrochen, als wir generationsübergreifend gemeinsam Hand in Hand, mit glücklichen Gesichtern in höchster Euphorie musiziert, getanzt und gefeiert haben.



Die Auftakt-Vorstellung: Der wunderbare Liedermacher Anton Hamacher begeisterte uns mit seiner samtigen Stimme und eindrucksvollen Texten.



Die süße Anna Povolets (PC-Kursleiterin in der KSG) verzauberte uns mit ihren Zaubertricks.



Pablo führte uns mit den Congas in eine rhythmische Trance.



Auch die moldavischen Zwillinge Daniel und Filip verführten uns am Klavier und Gitarre mit klassischer Musik

Zum Schluss bedankte sich Kathrin Köhl recht herzlich im Namen der gesamten KSG bei allen Akteuren für die tolle Darbietung und das ausgezeichnete Büfett.

*KSG Weihnachtsfeier*  
*03. Dezember 2022 ab 14:30 h*

*Bald steht schon wieder  
Weihnachten vor der Tür.*

*Mit einem musikalischen  
weihnachtlichen Live-Programm,  
Kaffee und Kuchen  
feiern wir auch in diesem Jahr.*

*Umlage für Kaffee, Kuchen, Kaltgetränke,  
ein Glas Sekt - pauschal € 5,00*

*Über eine Kuchen spende würden wir uns freuen.  
Die gesetzlichen Corona-Regeln werden wir einhalten.*



KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136,  
50939 Köln, Telefon 0221 - 42 10 23 30  
info@koelner-senioren.de \* www.koelner-senioren.de

## Gesundheits- QiGong in der KSG

- Alles im Fluss, alles klar? Nicht wirklich!

**F**ast jeder hat schon einmal von Qigong gehört - aber wenn es um das genaue Konzept dieser jahrtausendealten chinesischen Kunst der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele geht, wissen die Menschen immer noch nichts ganz genau. Lassen Sie uns etwas Licht in dieses Thema bringen. Aber eines kann ich im Voraus sagen. Qigong bringt die Lebensenergie zum Fließen. Und das ist auch gut so.

Hiermit ist ein häufiges Missverständnis gleich zu Beginn aus dem Weg zu räumen: Qigong ist keine gymnastische Methode. Auch wenn zuweilen von Atemgymnastik gesprochen wird, ist dies haarscharf und doch vorbei am Wesentlichen. Von außen betrachtet sieht ein Qigong-Übender tatsächlich so aus, als würde er irgendeine mit besonderer Atmung verbundene Gymnastik ausführen. Zugegeben: Die weichen, fließenden Bewegungen tun Muskeln wie Gelenken gut, und die geübte Bauchatmung verbessert die Sauerstoffversorgung im Körper. Bevor nun das Ganze aber als „esoterischer Hokuspokus“ abgetan wird, sei angeführt, dass die Methode tief in der Traditionellen Chinesischen Medizin verankert ist. Zusammen mit Akupunktur, Kräuterkunde, medizinischer Massage und Ernährungslehre bildet Qigong die Säulen, auf denen die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) steht. Deren Wirkungen lassen sich empirisch, also aus der Erfahrung, seit mehreren tausend Jahren bestätigen. Man kann also guten Gewissens bei Qigong von einer therapeutischen Methode sprechen.

**氣** „Qi“ - „Lebensenergie“ und „GONG“ - wörtlich übersetzt - „Ertrag“ ist eine Methode, um Qi anzusammeln und auszugleichen. Dadurch können wir unsere Lebensqualität und Gesundheit deutlich verbessern.

**Seit Anfang 2022 leite ich in der KSG drei Gruppen. Jede Gruppe hat eine eigene Methode. Der Prozess ist aber fast derselbe. Am Anfang konnte ich Skepsis in den Gesichtern der Teilnehmenden sehen. „Was ist das? Wie kann es sich von dem unterscheiden, was wir früher in einer Gymnastikstunde gemacht haben?“ Langsam wurde daraus Akzeptanz, dann Freude. Jetzt sehe ich alle glücklich im Unterricht üben, weil jeder die Energie gespürt hat.**

Im Qigong gibt es viele Varianten. Aus vielen tausend Formen habe ich eine ausgesucht, die ich gern mit Euch zusammen kennenlernen möchte. Das ist „das Spiel der fünf Tiere“.

Die Übungen beim Spiel der fünf Tiere repräsentieren die lange Kultur der Gesundheitspflege in China und sind wegen ihrer besonderen Wirkung und der eleganten, feinen Bewegungen bis heute sehr beliebt.

*Sie erhielten den Namen durch Hua Tuo, einen sehr berühmten Arzt des 5. Jahrhunderts. Archäologen haben 1973 einen bedeutenden archäologischen Fund zur Geschichte des QiGong gemacht. Im Mawangdui-Grab in der Stadt Changsha (in der Provinz Hunan) wurde ein auf Seide geschriebenes Buch über Methoden zum Leiten und Führen des Qi“ und ein Rollbild aus der westlichen Han-Dynastie (206 v. Chr. - 220 n. Chr.) gefunden.*

Das Gesundheits-QiGong „Das Spiel der 5 Tiere“ bietet

durch die körperliche, athertapeutische und psychische Wirkung eine sehr gute Möglichkeit, den Anforderungen des Alltags zu begegnen. Durch die besonderen Bewegungsabläufe der Übungen werden die Meridiane gedehnt, Energiefluss und Blutzirkulation im Körper verbessert und die geistige Ausgeglichenheit gefördert.

Studien bestätigen, dass die Wirkung des „**Wu Xin Xi - Das Spiel der 5 Tiere**“ sowohl wissenschaftlich nachweisbar, als auch praktisch erfahrbar ist. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass die Übungen einen fördernden Einfluss auf die physiologischen Funktionen des Körpers und den Zustand des Geistes haben. Auch konnte eine positive Wirkung auf das kardiovaskuläre und respiratorische System festgestellt werden. Blutdruck, Übergewicht und Stoffwechsel werden beeinflusst, und die Beweglichkeit verbessert sich.

Verschiedene Studien haben die folgenden Vorteile der Qigong-Praxis insbesondere für **ältere Menschen** gezeigt:

**Es kann älteren Menschen helfen**

- sich fit zu halten, den Stoffwechsel und die Durchblutung des Körpers zu fördern und die Immunität zu verbessern.
- den Geist flexibler zu machen, psychischen Stress abzubauen und eine gute Einstellung zu bewahren.
- den Schlaf zu fördern, die Verdauung zu unterstützen und es ist sehr vorteilhaft für die Gesundheit.

**Diese** Form enthält fünf Tiere mit jeweils zwei Bewegungen, also insgesamt zehn Bewegungen.

Jedes Tier hat seine eigenen Eigenschaften, z.B. der **Tiger** ist kräftig und impulsiv, der **Hirsch** ist sensitiv und tiefgründig, der **Bär** ist gutmütig und gefestigt, der **Affe** ist flink und lebendig, und der **Kranich** ist leichtfüßig und elegant. So können wir uns Stärkung aus den Kraftpotentialen der Tiere holen. Die Übungen der Tiere helfen uns dabei, durch diese unterschiedlichen Ausdrucksformen in Bewegung, Gestik und Gemütszustand wieder zur ursprünglichen Beweglichkeit zurückzukehren und freier zu werden.

**Alle drei Gruppen sind begeistert dabei und fühlen sich nach dem QiGong fit für den restlichen Tag.**



Dr. Qing Lu, Leiterin QiGong  
Fotos: I.P.



Liebe Leser\*innen,

ab diesem Quartal freue ich mich, meine Rezepte mit Ihnen zu teilen.

Ich bin eine Hobby-Köchin, die seit mehreren Jahren mit der Zubereitung von überwiegend vegetarischen Gerichten gerne experimentiert.

Der Vegetarismus hat weltweit stets an Beliebtheit gewonnen und ist im Laufe der Jahre von einem Trend zu einer wahren Lebensart für Viele geworden.

In meiner Rubrik "Kulinarisches" werden Sie jedes Quartal ein vegetarisches saisonales Menü finden, mal als Mittag- oder Abendessen aber ab und zu auch als Brunch. Für Flexitarier werden mögliche Varianten zu den Rezepten vorgeschlagen. Die Rezepte sind in der Regel unkompliziert, schnell zuzubereiten und kalorienarm.

Ich hoffe, dass sie Ihnen nützlich sein werden und schmecken. Für Feedbacks wäre ich Ihnen sehr dankbar.

*Marie Stehr*

## Herbstmenü 2022, (für 6 Personen)

**Maissuppe** \*      **Kürbis-Möhren Gratin** \*      **Frisches Obst**

### Maissuppe

1125 ml	Gemüsebrühe
1 Dose	Mais (340 g)
300 g	Zwiebeln
2 große	Knoblauchzehen
2 EL	Philadelphia Original
	Pfeffer

Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden, Knoblauchzehen klein hacken und in einem großen Topf mit etwas Öl etwa 10 Min. glasig dünsten. Gemüsebrühe und Mais dazu geben und 15 Min. köcheln lassen. Anschließend Weichkäse und Pfeffer zufügen und die Suppe mit einem Pürierstab pürieren.

### Kürbis-Möhren Gratin

1 kg	Hokkaido- bzw. Butternusskürbis
1 kg	Möhren
1 Dose	Tunfisch in Öl (für Flexitarier)
3 Scheiben	Gouda jung oder Tilsiter
1 große	Zwiebel
2 große	Knoblauchzehen
1 EL	Senf (mittelscharf)
½ TL	Pfeffer
½ TL	Paprikapulver, scharf
½ TL	Muskat
	Salz

Ohne ihn zu schälen, Kürbis halbieren und entkernen, Möhren in dicke Scheiben schneiden. Das Gemüse mit gesalzenem Wasser in einem großen Topf weich kochen.

Währenddessen Zwiebel und Knoblauch fein hacken und mit wenig Öl glasig dünsten.

Kürbis und Möhren (ohne Wasser) grob pürieren, bis eine feste Masse entsteht. Danach die fertige Zwiebel-Knoblauch-Mischung, die zerkleinerten Käsescheiben, den Tunfisch, den Senf und die restlichen Zutaten dazu geben und alles gut vermischen.

Die Mischung in ein rechteckiges hitzefestes Glasgefäß glatt verteilen und im Kühlschrank (oder draußen, auf der Arbeitsplatte) einen Tag ruhen lassen. Das stärkt den Geschmack.

Ofen auf 180° C (Umluft) 10 Min. vorheizen. 40 Min. auf der untersten Schiene backen. Danach die Mischung mit geriebenem Hartkäse bedecken und weiter backen, bis die Oberfläche goldbraun wird.



Foto: I.P.

Als Nachtisch sind kernlose Trauben sehr erfrischend.

## Städtepartnerschaft Köln / Barcelona

### „Castellers“ - Menschentürme



Es war Pfingstmontag, der 06.06.2022. Um 11:00 h füllte sich bei herrlichem Sonnenschein der Roncalliplatz mit Zuschauern. Im Zuge der Städtepartnerschaft Köln / Barcelona kamen viele Athleten der Menschenturmvereine „Castellers de Berlin“ und Castellers de la Vila de Gràcia“ aus Barcelona. Die katalanische Musik ertönte, die Artisten in ihren traditionellen Kostümen erschienen auf der Domplatte.

Petrus meinte es nicht gut mit uns! Der Himmel verdunkelte sich mehr und mehr. Die Besucher und Sportler suchten Schutz im Dom und am Römisch / Germanischen Museum. Wind kam auf, und der Regen prasselte ca. 30 Minuten.

Aber dann! Der Wind hörte auf, die Sonne schien, die Artisten zeigten Ihre Kunst. Beim Auf- und Abbau eines Turms wird mit einer Flöte und Trommel der „Toc de Castells“ gespielt, eine Melodie, die die Phasen des Turmbaus anzeigen und die Emotionen anheizen soll und auch den Ein- und Auszug der Castellers begleitet.

Ein Turm kann aus ca. 200 Personen bestehen und bis zu sieben Etagen hoch sein. Es war ein tolles, interessantes Ereignis. Überall entstanden Türme; im Dom, auf der Domplatte sowie auf dem Roncalliplatz.

Die „Castellers“ – die menschlichen Türme (abgeleitet von Castell, da die Türme ähnlich wie ein Kastell aussehen) wurden wahrscheinlich erstmalig im 18. Jhd. in Valls gebaut -einem Ort ca. 40 km von Barcelona entfernt- gebaut. Nach einem jeweiligen Volkstanz errichtete man einen kleinen Menschenturm. Daraus wurde nach und nach ein Sport und Wettbewerb. Die „Baukunst“ wurde immer mehr verfeinert,

so dass heute die großen Menschentürme entstehen können. Hierbei konkurrieren die einzelnen Castellers-Gruppen innerhalb Kataloniens wie z.B. Barcelona mit Tarragona... Meistens werden die Türme zum Abschluss eines größeren Festes aufgeführt. Diese Sportart der „Castellers“ wurde im Jahr 2010 ins UNESCO Weltkulturerbe aufgenommen. (Also gab es an diesem Tag in Köln gleich 3 x UNESCO Weltkulturerbe: Menschentürme / Kölner Dom / rhein. Karneval)

Am Pfingstsonntag fand zu diesem Thema sogar ein Workshop im Gürzenich statt.

Die Städtepartnerschaft Köln / Barcelona wurde im März 1984 durch die Unterzeichnung des damaligen Oberbürgermeisters Dr. Norbert Burger und seines spanischen Amtskollegen Pasqual Maragall i Mira besiegelt. In den Jahren hat sich diese Partnerschaft entwickelt und ist für beide Städte ein Gewinn.

Die Städte haben viele gemeinsame Verbindungen, so z.B. ihre Wahrzeichen - Köln den Kölner Dom und Barcelona die Sagrada Família.

Es haben zahlreiche Kulturveranstaltungen und Feste sowie der Austausch von Chorgruppen und vieles mehr stattgefunden.

Mehr erfahren Sie unter: <https://www.stadt-koeln.de/artikel/05554/index.html>

Der Förderverein „Städtepartnerschaft Köln / Barcelona“ wurde 1997 gegründet. Seitdem setzen sich viele Kölnerinnen, Kölner und Freunde in Barcelona ehrenamtlich für die Freundschaft und den kulturellen Austausch zwischen den Partnerstädten ein. Man trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat ab 18:00 h im Restaurant „Consilium“, Rathausplatz 1  
Lesen Sie mehr unter: <https://koelnbarcelona.de>

*Text und Fotos: I.P.*





## Große Hafentrundfahrt in Köln

**M**an traf sich am Anleger an der Hohenzollernbrücke bei der KD-Rheinschiffahrt. Gut gelaunt betraten alle das Schiff zur dreistündigen Hafentrundfahrt.

Zuerst fuhren wir südwärts vorbei an unserem schönen Rheinpanorama mit Blick auf den Dom, die Altstadt, die Kirche "Groß Sankt Martin", das Schoko-



ladenmuseum, die Kranhäuser, die historischen Kornspeicher, die alten Hebekräne, um dann in den ersten Hafen einzulaufen. Es ist der **Deutzer Hafen** mit seiner 110 Jahre alten Drehbrücke, die z.Z. aufwendig saniert werden muss. Hier liegen auch die Feuerlöschboote.



Wir drehen um in Richtung Norden. Jetzt sehen wir links noch einmal das oben erwähnte Rheinpanorama. Auf der rechten Seite steht die alte Ellmühle (Aurora-Mehl), in der bis 2021 111 Jahre lang Getreide gemahlen wurde. Gegründet wurde sie ursprünglich 1850 von Heinrich Auer, dessen Söhne bauten dann 1909 die Mühle ans Rheinufer im Deutzer Hafen. Dort konnte das Getreide schnell angeliefert und das Mehl auch schnell wieder abtransportiert werden. Außerdem gab es noch einen Gleisanschluss. Bereits 2016



wurde das Gebäude für 80 Millionen Euro von der Stadtentwicklungsgesellschaft gekauft. Hier sollen neue Wohnungen entstehen.

Bald kommen wir in Deutz an den Rheintreppen vorbei, die leider schon saniert werden müssen.

Dann passieren wir den abwechslungsreichen

Rheinpark, der bereits seit 1989 unter Denkmalschutz steht und schon zweimal 1959 und 1971 Austragungsort der Bundesgartenschau war.

Hinter den Rheinauen biegen wir in den **Mülheimer Hafen** ein, der auch auf eine lange Geschichte zurückblicken kann. Früher hatte der Hafen sogar ein eigenes Zollamt. Mehr erfahren Sie unter: [https://www.rheinische-industriekultur.com/seiten/objekte/orte/koeln/objekte/hafen\\_muelheimer.html](https://www.rheinische-industriekultur.com/seiten/objekte/orte/koeln/objekte/hafen_muelheimer.html)



Heute gibt es im Hafen eine kleine Werft sowie ein schönes bewohntes Hausboot.

Zurück manövriert in den Rhein durchfahren wir in nördlicher Richtung die Mülheimer Brücke, die z.Z. aufwendig saniert wird, vorbei am Mülheimer Orts-



panorama. Bald wird die Landschaft nur noch von den bewaldeten Rheinufern geprägt.





Und dann kommt unsere Reise zum Höhepunkt – dem großen Niehler Hafen mit seinen vier Hafenbecken, vierzehn Krananlagen und Bahnanschluss! Die Eröffnung des Hafens war 1925. Es werden Güter umgeschlagen wie: Heizöl, Gas, Chemikalien, Kraftstoffe, Steinkohle und Briketts, Container, Stückgut, Zellulose, Papier, Eisen, Schrott, Getreide. Die Firma Ford verschifft hier ihre Neuwagen.

Die Container stapeln sich in meterlangen Reihen, die vielen Silos strecken sich gen Himmel, und der viele Schrott nimmt kein Ende.

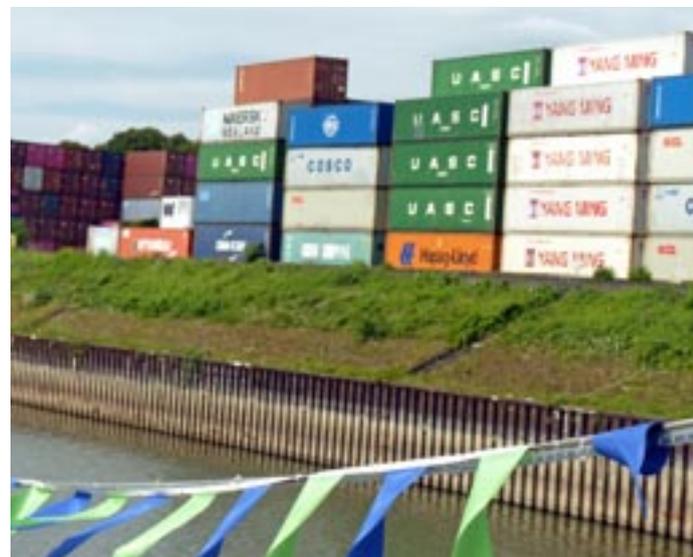
Die GEW betreibt im Hafen ein hocheffizientes, umweltfreundliches Gas- und Dampfturbinen-Heizkraftwerk, welches die Kölner Innenstadt und den



Westen mit Fernwärme versorgt. Weiterlesen unter: [https://www.rheinenergie.com/de/unternehmen/nachhaltigkeit/klimaschutz/fernwaerme\\_1/fernwaerme.html](https://www.rheinenergie.com/de/unternehmen/nachhaltigkeit/klimaschutz/fernwaerme_1/fernwaerme.html) Das zuletzt gebaute vierte Hafenbecken dient der KD-Schiffahrts-AG als Winterhafen. Viele Kreuzfahrtschiffe liegen hier von Januar bis März, bevor die touristische Saison wieder losgeht.

Während der ganzen Schiffsreise wurden wir von der Gästeführerin Angela Schlösser über alle Details mit ihrem Fachwissen kompetent informiert. Einige kölsche Anekdoten und Begebenheiten trugen zur allgemeinen Erheiterung bei.

Es war ein sehr schöner Nachmittag auf dem Rhein. Mehr zu den Hafenrundfahrten erfahren Sie unter: [https://www.koeln.de/koeln/freizeit/ausfluege/rheinschiffahrt/grosse-koelner-hafen-tour\\_696106.html](https://www.koeln.de/koeln/freizeit/ausfluege/rheinschiffahrt/grosse-koelner-hafen-tour_696106.html)



*Text, Fotos: I.P.*

**Titelthema****Frida Kahlo - Meisterwerk: " DIE ZWEI FRIDAS" von Frida Kahlo**

*Frida Kahlo, eine außergewöhnliche Künstlerin und ein außergewöhnlicher Mensch.*

*Tauchen Sie mit mir ein in ihr kurzes, turbulentes und inspirierendes Leben. Verfolgen Sie die Karriere der mexikanisch-europäischen Künstlerin Frida Kahlo und erfahren Sie, was sie vorangetrieben hat, ihr Leid, ihr exzessives, kurzes Leben und die große Liebe zu Diego Rivera, die erst mit ihrem Tod 1954 ein natürliches Ende fand.*

Liebe Leserinnen und Leser,

dieses geheimnisvolle Bild der "Zwei Fridas" und ihre zwei bzw. geteilten Herzen, das unser Titelbild ziert, lässt viele Spekulationen zu, wann und weshalb dieses erste große Ölgemälde von ihr in der üblichen Selbstbildnis-Darstellung 1939 entstand und was Frida Kahlo uns damit sagen will. Ich habe zahlreiche Biografien aufmerksam durchforstet und gebe hier in Kurzform Auszüge aus diesen wieder.

"Die zwei Fridas" zählt zu den ikonischsten Werken der Künstlerin und war ihr erstes großformatiges Ölgemälde. Es entstand 1939. Frida war gerade 32 Jahre alt, und sie malte üblicherweise zu dieser Zeit von ihrem Bett aus. Durch einen schweren Verkehrsunfall wurde sie in der Jugend so schwer verletzt, dass sie sich zahllosen Operationen unterziehen musste und so immer wieder monatelang ans Bett gefesselt war.

In diesem **doppelten Selbstportrait** sitzen zwei Fridas händehaltend vor einem stürmischen grauen Himmel auf einer Bank. Die Linke trägt ein weißes, **viktorianisches Kleid** und die Rechte eine **traditionelle Tehuana-Tracht** wie die Frauen der mexikanischen Stadt Tehuantepec. Die rechte Frida hält ein winziges Miniaturporträt von ihrem Liebsten, dem berühmten mexikanischen Maler Diego Rivera, in den Händen, von dem sie sich gerade hatte scheiden lassen. Trotzdem wurde diese toxische Beziehung mit dem doppelt so alten Maler bis zu ihrem Tode 1954 immer wiederbelebt. Doch davon später mehr.

Die viktorianische Frida hat eine Klemme um ihre Arterie, und Blut tropft auf ihr weißes Kleid. Die Arterie win-

det sich um die beiden Fridas und **verbindet ihre Herzen**, die über der Kleidung zu sehen sind. Das Fehlen jeglicher Emotion im Blick von Frida macht es schwer, die Bedeutung dieses Selbstporträts zu erfassen.

**Verschiedene Interpretationsansätze:**

Wie schon erwähnt, malte Frida dieses Werk kurz nach ihrer Scheidung von Diego Rivera. Die Ehe war leidenschaftlich und turbulent und von zahlreichen Affären auf beiden Seiten geprägt, wodurch ein Trennungsschmerz eine mögliche Erklärung für dieses Gemälde sein könnte. Das Medaillon von Rivera in den Händen der mexikanischen Frida und das fehlende Stück Herz der linken Frida mögen auf Riveras Ablehnung ihrer europäischen Wurzeln beruhen, da er selber eine starke nationalistische Überzeugung hatte. Denn Fridas **Vater** war ein **deutscher Fotograf** namens **Carl Wilhelm Kahlo** aus Pforzheim, der mit 18 Jahren nach Mexiko auswanderte und in zweiter Ehe Fridas Mutter heiratete, eine Mexikanerin mit indi-



genen Wurzeln. Frida war eine von vier Töchtern aus dieser Beziehung und war seine Lieblingstochter.

Die Sehnsucht in Frida und der starke Hang zu ihren europäischen Wurzeln, die sie von den traditionellen Mexikanerinnen unterschied, ermöglichte ihr wahrscheinlich, ein selbstbestimmtes Leben in der Politik und der Malerei erfolgreich leben zu können.

**"Diese Dualität ihrer Identität ist wohl ein zentrales Thema dieses Gemäldes!"**



## Wer war Frida Kahlo?

### Kurzbiografie:

Magdalena Carmen Frida Kahlo, 1907 in einem Vorort von Mexiko City geboren, als Tochter einer Mexikanerin und des deutschen Fotografen Carl Wilhelm Kahlo. Das Geburtshaus "Casa azul" wurde nach ihrem Tod 1954 umbenannt in "Museo Frida Kahlo". Sie

war der erklärte Liebling ihres Vaters und erhielt von ihm eine künstlerische Prägung, nahm er sie doch oft auf eine "Fotosafari" mit und lehrte sie das genaue Beobachten der Natur, das Aufnehmen und Entwickeln von Fotografien sowie das Retuschieren.

### Frühe Erkrankung:

Schon sehr früh begann ihre Leidenszeit.

1914 stellt man bei Frida eine Polio fest, die später als eine Fehlbildung der Wirbelsäule diagnostiziert wurde. Als Folge hatte sie ein verkürztes Bein und musste lange Zeit immer wieder das Bett hüten.

Doch Frida war schon früh eine Kämpferin. Mit ungeheurem Fleiß bereitete sie sich auf ein Medizinstudium vor und wurde als eines der ersten Mädchen in Mexiko für das Studium zugelassen. In dieser Lehranstalt, der Escuela Nacional Preparatorio in Mexiko-Stadt, traf sie auf den berühmten Maler **Diego Rivera**, der dort ein Wandgemälde fertigte.

Ihr offener, starker Charakter hob sie von der Masse ab und dominierte wohl ihren ungewöhnlichen Lebenslauf. 1925 wurde Frida Opfer eines schweren Busunfalls, der ihr Leben auf den Kopf stellte und sie zeitlebens prägte. Ihr Becken und ihr Rücken wurde von einer Haltestange durchbohrt und ihre Beine gebrochen. Die Folgen waren monatelange Krankenhausaufenthalte in einem Gips- und dann auch einem Stahlkorsett.

Doch trotz aller pessimistischen Prognosen lernte Frida wieder gehen, musste aber ihr Medizinstudium abbrechen.

Wegen ihrer langen Genesungszeit hatte sie zu zeichnen und zu malen begonnen.

So malte sie ihr erstes **Selbstporträt** von insgesamt 54.

In den folgenden Jahren entstanden zahlreiche **Selbstbildnisse**, die ihren emotionalen und körperlichen Zustand reflektierten.

### Frida Kahlo und Diego Rivera

Mit nur 22 Jahren wurde Frida Diego Riveras Schülerin, dann seine Geliebte. Rivera war berühmt für seine politisch revolutionären Wandbilder. 1929 heirateten sie zum



ersten Mal. Frida wurde eine engagierte Kommunistin und glaubte an die soziale

Gerechtigkeit, wie sie auf zahlreichen Demonstrationen bewies.

Frida weigerte sich, ihre Arbeit als surreal in Katalogen einordnen zu lassen. Sie habe ihren eigenen Stil. Rivera unterstützte sie, und Frida hatte in Paris und in New York Einzelausstellungen, die bemerkenswert waren.

1939 ließ sich das Ehepaar scheiden, um in knapp einem Jahr später wieder zu heiraten. Sie lebten in dem aus zwei Teilen bestehenden großen Haus, das in der Mitte geteilt mit einer Holz-Zugbrücke verbunden war und wo sie beide bestimmen konnten, wann immer sie zusammen sein wollten. Zahlreiche Affären und wilde Feste wurden von beiden ausgelebt. Etliche Fehlgeburten dramatisierten ihr schweres Leben.

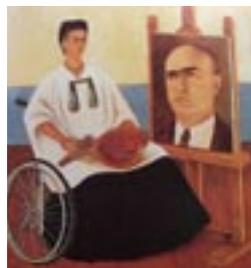
Frida war besessen von Todesahnungen, was sie immer wieder zu unglaublichen Darstellungen ihres Verhältnisses mit und zu **Gevatter Tod** inspirierte.



Die Anerkennung als Malerin entwickelte sich kontinuierlich. 1943 bekam sie einen Lehrstuhl an der Kunstschule Esmeralda. Das

Kultusministerium verlieh ihr 1946 den **Nationalpreis für Malerei**.

In den letzten Jahren bis zu ihrem Tod 1954 saß Frida in einem Gipskorsett im Rollstuhl. Sie konnte nur noch im Liegen malen und wurde zu ihrer letzten Ausstellung liegend im Bett transportiert, um diese zu eröffnen.



Das **blaue Haus** wurde nach dem Willen Riveras 1959 zum Museum "Casa azul, museo de Frida Kahlo" und zum nationalen Kulturgut erklärt.

Erst in den 70er Jahren wurde sie in Europa von **feministischen Künstlerinnen** als "Rollen-Vorbild" wiederentdeckt.

1982 gab es die erste Ausstellung von Frida Kahlo in Deutschland, die sich in Zukunft zu einem Kassennageten entwickeln sollte. Bis zu einer viertel Million Besucher konnte jede einzelne Ausstellung verzeichnen.

Ach Frida, was für eine ungewöhnliche Frau, was für ein ungewöhnliches Leben. Was für ein Talent. Was für eine Liebesfähigkeit!

Vor ca. drei Jahren wurde ihr Leben verfilmt und kam in die Kinos. Ich persönlich habe ihn in unserem Weisshaus-Kino in Sülz gesehen und hatte feuchte Augen und eine große Bewunderung im Herzen.

Eine Mutmacherin, ihr Schicksal anzunehmen und das Bestmögliche daraus zu machen! Das ist die Botschaft.

Text: *Marion Gierlich*

Fotos abfotografiert M.G. : Priv. Leihgabe H.G.

Wir versuchen, den Frida-Kahlo-Film auszuleihen und in der KSG zu zeigen. Wir informieren Sie!

# Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

Kurse	ermäßigt	
	Mitglied	Nichtmitglied
Sport / Fitness / Gymnastik / Aquafitness / Yoga / Pilates / Gedächtnistraining / Sitzgymnastik	25,00 €	94,50 €
Sprachen/ Philosophie/ PC-Internet / Smartphone / Qi Gong	40,00 €	94,50 €
Krieler Welle	65,00 €	130,00 €
Bridge / Smartphone intensiv	75,00 €	120,00 €
Fit für 100	25,00 €	94,50 €
PC workshop / Smartphone workshop je Termin	4,00 €	10,00 €
<b>Gebührenfreie Angebote für KSG-Mitglieder</b>	<b>0,00 €</b>	

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

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

**Zahlungsweise:** die **Mitgliedsgebühren in Höhe von € 42,00 (= € 14,00 monatlich)** werden im ersten Monat des Quartals eingezogen, die Kursgebühren werden im zweiten Monat des Quartals eingezogen (keine Barzahlung).

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

Wird ein Kurs im nächsten Quartal wieder angeboten, ver-

längert sich die Kursteilnahme automatisch.

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

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

**Eine kostenlose Schnupperstunde** ist in fast allen Kursen mit 10 Terminen möglich.

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

Gerne erhalten Sie weitere Informationen unter **0221 - 42 10 23 30 / [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de) / [www.koelner-senioren.de](http://www.koelner-senioren.de).**

## KSG Veranstaltungsprogramm Oktober - Dezember 2022

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

### SPORT / FITNESS / GYMNASTIK

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	von	bis	Preis/Mgl
330203	Gymnastik	Czieczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	10:00	11:00	25 €
330204	Gymnastik	Czieczor, Ingrid	Uni-Center	Mo	11:00	12:00	25 €
330107	Gymnastik	Lu, Quing	Uni-Center	Di	09:30	10:30	25 €
410701	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	12:00	13:00	25 €
330501	Fit am Feierabend - neu -	Uta Schoser	Uni-Center	Mi	18:00	19:00	25 €
771001	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Do	09:00	10:30	25 €
410203	Wirbelsäulen-Gymnastik	Wegelin-Küpper, Claudia	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:45	10:45	25 €
410702	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	15:15	16:15	25 €
330206	Fit u. Vital in den Tag	Czieczor, Ingrid	Uni-Center	Fr	10:00	11:00	25 €
330205	Fit u. Vital in den Tag	Czieczor, Ingrid	Uni-Center	Fr	11:00	12:00	25 €
770702	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	09:00	10:00	25 €
770704	Fit für 100	Rückert, Susanne	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fr	10:15	11:15	25 €
020201	Fit - online-	Becker, Felix	online	Fr	11:00	12:00	25 €

**ENTSPANNUNG/YOGA & TAICHI**

Kurs-Nr.Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
773901 Qi Gong	Broicher-Wachter, Elisa	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	11:30	13:00	50 €
774301 Tai Chi neu	Lu, Quing	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	14:15	15:15	40 €
333203 Yoga für Einsteiger	Astrid Rogoll	Uni-Center	Do	11:00	12:30	25 €
203901 Qi Gong- Tai Chi	Lu, Quing	Sportanlage Süd	Do	10:00	11:30	40 €

**BEWEGUNG & TANZEN**

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

**TISCHTENNIS**

Kurs-Nr.Kurs	Ansprechpartner/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
412001 Tischtennis	Schmitt, Angela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	09:30	12:30	25 €
332001 Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Di	13:30	16:30	25 €
332002 Tischtennis	Dräger, Meral	Uni-Center	Mi	09:30	11:15	25 €
412002 Tischtennis	Schmitt, Angela	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:00	12:00	25 €
332003 Tischtennis	Brackmann, Rolf	Uni-Center	Do	13:30	16:30	25 €

**AQUAFITNESS**

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

**GESPRÄCHE**

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

**KREATIV**

Kurs-Nr.Kurs	Kursleiterin - Ansprechp. Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
336401 Singkreis	N.N. Uni-Center	Do	18:00	19:30	25 €

**KARTEN - & BRETTSPIELE**

Kurs-Nr.Kurs	Ansprechpartner	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
337402 Skat	Geschäftsstelle	Uni-Center	Mi	13:30	17:30	0 €
337501 Bésigue (franz. Kartenspiel)	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Mi	11:30	13:30	0 €
337101 Doppelkopf	Geschäftsstelle	Uni-Center	Do	14:00	17:00	0 €
337301 Scrabble *(alle 14 Tage)	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Fr*	11:00	13:00	0 €
337201 Schach	Dase, Hubert	Uni-Center	Fr	13:00	17:00	0 €

**BRIDGE**

Kurs-Nr.Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl / NMgl
338501 Bridge Fortgeschrittene bei Bedarf	Heyn, Detlev	Uni-Center	Mo	10:15	12:15	75 €/120€
338502 Bridge Aufbaukurs bei Bedarf	Heyn, Detlev	Uni-Center	Di	16:00	18:00	75 €/120€
337701 Bridgeturnier (pro Termin)	Heyn, Detlev	Uni-Center	Do	10:00	13:15	5 €/ 4 €/ 2,50 €

**SPRACHEN**

Kurs-Nr.Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
778101 Englisch für die Reise	Frank, Gabriele	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mo	09:30	11:00	40 €
338201 Französisch Konver-	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	10:00	11:00	40 €
338401 Spanisch Konversation	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Di	11:00	12:30	40 €
338101 Englisch Konversation	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	14:15	15:45	40 €
338103 Englisch Aufbau 2	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	16:00	17:30	40 €
338105 Englisch Anf.leichte-	Schmolke, Hannelore	Uni-Center	Mi	17:45	19:15	40 €
338202 Französisch Konver-	Stehr, Marie- Edwige	Uni-Center	Do	10:00	11:00	40 €
338301 Italienisch Konversation	Rosenfeld, Paola	Uni-Center	Do	11:00	12:30	40 €

**PC & SMARTPHONE**

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

# WANDERN Sonntag, Mittwoch, Donnerstag

das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg	ca.km	ca. h	Leitung	Tag	Termine
Kall – Eifelsteig – Steinfelderheistert – Steinfeld (Einkehr) -Königsberg - Urft	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do	13.10.22
Rolandseck - Pferdehof - Blick auf das Siebengebirge – Einkehr: Restaurant Interieur 253	10,5	3,5	Ursula Starmann	So	16.10.22
Holtorf – Ennert – Paffelsberg – Dollendorfer Hardt – Kloster Heisterbach (Einkehr) - Königswinter	12	3,5	Peter Jäger	Do	20.10.22
Ippendorf – Dollendorfer Allee – Flerzheimer Allee – Bf. Kottenforst (Einkehr) -Witterschlick	12	3,5	Peter Jäger	Do	27.10.22
Margarethenhöhe – Wehrhütte - Löwenburger Hof (Einkehr) – Jungfernhardt – Milchhäuschen – Nachtigallental - Königswinter	11	4	Peter Jäger	Mi	02.11.22
Burscheid Hilgen – Bruchermühle – Sengbachtalsperre – Witzhelden – Krähwinkel (Mittagpause) – Oberwietsche – Diepental - Pattscheid	13	4,5	Wolfgang Maskos	Do	10.11.22
Odenthal – Höffe –Grünenbäumchen – Herrenstrunden (Einkehr) – Dombach – Bergisch Gladbach Forum	12,5	4	Wolfgang Maskos	Do	24.11.22
Kölnpfad: Frankenforst- Grube Cox- Herkenrath-Bensberg Einkehr in Bensberg	12	3,5	Ursula Starmann	So	27.11.22
Breite – Hartkippen – Bensberger See – Refrath (Einkehr) - Thielenbruch	13	4	Wolfgang Maskos	Do	01.12.22
Bf. Liblar-Ertstadt – Vile Seengebiet – Liblar (Einkehr „Alt Liblar“), Weihnachtmarkt Brühl	10	3,5	Peter Jäger	Do	08.12.22

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

**Telefon-Nummern der Wanderführerinnen und Wanderführer:**

Peter Jäger            02233 -    6 55 78    oder    0177 - 2 95 67 68  
 Wolfgang Maskos    0221 - 16 87 99 51    oder    0152 - 04 47 70 54  
 Ursula Starmanns    0221 -    43 77 72    oder    0179 - 6 48 89 64

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

# GUTSCHEIN

ausfüllen & ausschneiden ✂



Für (Name): \_\_\_\_\_

Ein Kurs nach Ihrer Wahl, Mitgl: € 25,00  € 40,00  € 100,00  Nichtmitgl. € 94,50  (Bitte ankreuzen)

Mitgliedschaft in der KSG: (Ein Quartal) € 42,00  Thema: \_\_\_\_\_



-Bewegung im u.auf d Wasser  
 -von Aerobic bis Yoga  
 -Aktivitäten draußen  
 -Wandern



-Sprachen lernen  
 (engl / ital / span.)  
 -Computer lernen  
 -Gespräche u. Gedächtnistraining  
 -Kreativität  
 -Bridge  
 -Karten- und Brettspiele



-Ausstellungen  
 Bildvorträge  
 -Führungen  
 -Musik



-Lesungen  
 -Theater  
 -Veranstaltungen  
 -Feste (selbstorg.)

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center, Luxemburger Str. 136, 1. Stock, 50939 Köln, Telefon 0221 42 10 23 30

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

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

## VERANSTALTUNGEN & FÜHRUNGEN

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

Thema	Leiter/in	Ort	Tag	Datum	Von	Bis	Mgl / NMgl
Switch (D) on um 4 jeden 2. Do im Monat	Lothar Geisler	online	Do	13.10.	16:00	17:30	0 €
Switch (D) on um 4 jeden 2. Do im Monat	Lothar Geisler	online	Do	10.11.	16:00	17:30	0 €
Switch (D) on um 4 jeden 2. Do im Monat	Lothar Geisler	online	Do	08.12.	16:00	17:30	0 €
Stammtisch - offener Veedelstreff -	1. Di. im Monat	Uni-Center	Di	04.10.	18:00	20:00	
Stammtisch - offener Veedelstreff -	1. Di. im Monat	Uni-Center	Di	08.11.	18:00	20:00	
Stammtisch - offener Veedelstreff -	1. Di. im Monat	Uni-Center	Di	06.12.	18:00	20:00	
Geschichten die das Leben schrieb	Kamilla Bachtiosina	Uni Center	Fr	06.11.	16:00		Spende erwünscht
Weihnachtsfeier	Vorstandsteam	Uni-Center	Sa	03.12.	14:30		5.-€ Verzehrunmlage
Veranstaltungsreihe: Lesung "Buch des Monats":							
Ein ganzes Leben von Robert Seethaler	Anne Kammen	Uni-Center	So	23.10.	11:00		Spende erwünscht
Der Brand von Daniela Krien	Anne Kammen	Uni-Center	So	20.11.	11:00		Spende erwünscht

## ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

Veranstaltungsort	Strasse	PLZ	Ort	Ortsteil
KSG Uni-Center, 1. Etage	Luxemburger Str. 136	50939	Köln	Sülz
Bürgerhaus Kalk	Kalk-Mülheimer-Str. 58	51103	Köln	Kalk
Hallenbad Ossendorf	Äußere Kanalstrasse 191	50827	Köln	Ossendorf
Hallenbad Rodenkirchen	Mainstr. 67	50996	Köln	Rodenkirchen
Hallenbad Wahn	Albert-Schweitzer-Str.	51147	Köln	Wahn
Hallenbad Zollstock	Raderthalgürtel 8-10	50968	Köln	Zollstock
Kombibad Zündorf	Groov/Trankgasse	51143	Köln	Zündorf
Krieler Welle	Krieler Str. 15	50935	Köln	Lindenthal
LZ Junkersdorf, Schwimmbad DSHS	Guts-Muths-Weg 1	50933	Köln	Junkersdorf
Sportanlage Süd	Vorgebirgsstr. 76	50969	Köln	Zollstock
TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fausstrasse 90	51145	Köln	Porz-Urbach
TTC Rot-Gold Köln e.V.	Venloer Str. 1031	50829	Köln	Vogelsang



## Stammtisch - offener Veedelstreff

Begegnungsabend für alle, wo wir uns gesellig austauschen können.

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

Der monatliche Stammtisch ist ein offener Treffpunkt für die Mitglieder unseres Vereins, für die Teilnehmer/-innen der verschiedenen Kurse, für Interessierte, für Kursleiter/-innen, ehrenamtlich Aktive und Vorstandsmitglieder, die sich gerne untereinander mehr kennenlernen möchten. Er fördert das Miteinander der engagierten Personen und setzt Impulse für weitere Projekte und Vorhaben.

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

Kommen Sie vorbei, machen Sie mit! Wir freuen uns auf Sie.

**Termine im 4. Quartal 2022: 04.10.2022 / 08.11.2022 / 06.12.2022 jeweils 18:00 - 20:00 h**

**Wo:** KSG - Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Es gibt Brezel, Butter und Käse - gegen eine Spende. Alkoholika werden preiswert angeboten / Sprudelwasser - kostenlos

Wir freuen uns auf rege Beteiligung mit anregenden Gesprächen und heißen Sie recht herzlich willkommen.



## "Buch des Monats

-Veranstaltungsreihe mit anschließender Diskussion-

### "Ein ganzes Leben" von Robert Seethaler

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

### „Der Brand“ von Daniela Krien

Was tun, wenn die Liebe älter wird? Wenn die Entfernung schwerer wiegt als die Nähe? Leidenschaft und Erotik nur noch eine Erinnerung sind? Wie leicht ist es in der Mitte des Lebens, die großen Beziehungsfragen zu stellen, und wie kann eine Antwort lauten? Reichen die gemeinsam verbrachten Jahre, das gemeinsam Erlebte, die tiefen Gefühle des Anfangs auch dafür, den Weg gemeinsam weiterzugehen? Berührend und klug nimmt uns Daniela Krien in ihrem neuen Roman mit in eine Ehe, in der alles auf dem Spiel steht.

**Leitung:** Frau Anne Kammen

**Wann:** **Ein ganzes Leben**

**So. 23.10.2022, 11:00 h \*)**

**Der Brand**

**So. 20.11.2022, 11:00 h \*)**

\*) ab 5 Personen

**Wo:** KSG - Sülzer Treff 50+, Uni-Center

**Kosten:** Spende erwünscht

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

**Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen:**

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

## Fit + vital in den Feierabend

Die perfekte Mischung aus verschiedenen Fitnessformen für mehr Ausdauer und Kräftigung, Straffung und Fettverbrennung. Mit speziellen Kräftigungsübungen trainieren Sie insbesondere Bauch, Beine, Po und Rücken. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Sie gehen relaxt und frisch in den Feierabend. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kursleitung:** Uta Schoser

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

Quereinstieg jederzeit möglich

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

10 Termine pro Quartal

NEU

## Tai Chi



Tai Chi ist eine innere Kampfkunst, die der Gesundheitsförderung dient. Wir erlernen den schönen weitausgreifenden Stil --- den Yang Stil. Die langsam wiederholten Bewegungsabläufe stärken den Körper und steigern die Beweglichkeit. Wir können über die regelmäßige körperliche Praxis des Tai Chi Einfluss auf unser Wohlbefinden nehmen und steigern unser Konzentrationsvermögen über das Erlernen neuer Bewegungsmuster. Bei einem kurzen daoistischen Aufwärmtraining wird der gesamte Körper schonend durchbewegt und gedehnt. Im Anschluss üben wir die traditionelle verkürzte 19er Faustform. Das Ziel ist, die Form allein durchlaufen zu können.

**Kursleitung:** Qing Lu

**Wann:** **Di. 14:15 - 15:15 h**

**Start:** **11. 10.2022**

Quereinstieg jederzeit möglich

**Wo:** **KSG im TGC Rot-Weiß Porz e.V.**

Fauststr. 90, Köln- Porz Urbach

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

10 Termine pro Quartal

NEU

## Ein altes **französisches Kartenspiel "Bésigue"**

In unseren Kartenspiel-Gruppen wird Bridge, Skat, Schach und Doppelkopf gespielt. Die Spiele werden mit großem Ehrgeiz, Spannung aber auch mit viel Freude gespielt.

Frau Marie Stehr möchte Ihnen ein zusätzliches Kartenspiel zeigen und mit Ihnen spielen. Es handelt sich um ein sehr interessantes, kluges und spannendes französisches Kartenspiel "Bésigue" mittlerer Schwierigkeit, das für viel Spaß sorgt. Es wurde in der ersten Hälfte des 19. Jhdts. in Paris sehr populär. Später wurde es überall im Lande und auch in den franz. Kolonien gespielt. Es hat etwas Ähnlichkeit mit Bridge. **Werden Sie neugierig!**

Das Spiel: Am Anfang der Partie zieht jede/r Spieler/in eine Karte aus dem Stapel. Wer die höchste Karte zieht, mischt die Karten zusammen und verteilt diese in 3er-Gruppen im Uhrzeigersinn, bis alle 9 Karten in der Hand haben. Der/die Folgespieler/-in fängt an. N.B. Beim Ziehen ist die Reihenfolge der Karten nach Stärke, wie folgt: A, K, Q, J, 10, 9, 8, 7. Ein Teil der Spielregeln: Man spielt mit 2, 3, 4 (2 Paare) bis zu 6 Spieler\*innen (in 3er-Mannschaften). Die Paare bzw. die 3er-Mannschaften dürfen nicht nebeneinander sitzen. Ihre Punkte addieren sich zusammen.

**Ansprechpartn.:** Marie Stehr \* **Wann: Mi. 11:30 - 14:00 h** \* **Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

**Wann: 11.10.2022, je 12:00 - 15:00 h\***

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

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

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

**Aufbaukurs:** **Wann: 14.+15.10.2022, je 12:00 - 15:00 h\***

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

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

**Leitung:** Anna Polovets

\*mit 20 Min. Pause



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

## Wirbelsäulengymnastik

Eine funktionelle Gymnastik zur Kräftigung und Stärkung der Muskulatur älterer Menschen (50+).

Mit gezielten Übungen soll Fehlbelastungen und Überbeanspruchungen der Wirbelsäule entgegengewirkt werden.

**Kursleitung:** Claudia Wegelin-Küpper, qualifizierte Leitung

**Wann:** **Do. 09:45 h - 10:45 h**

**Wo:** Quereinstieg jederzeit möglich  
 KSG im Tanzclub RotGold,  
 Venloerstr. 1031

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

NEU

## Yoga für Wieder-Einsteiger

Für Yoga ist es nie zu spät –  
 ob 55 oder 99 Jahre.

Eine angepasste Yogapraxis stärkt den Körper, trainiert Gleichgewichtssinn und Achtsamkeit und führt ganzheitlich zu mehr Lebensenergie, besserem Körpergefühl und einer positiven Lebenseinstellung.

**Leitung:** Astrid Rogoll

**Wann:** **Do. 11:00 – 12:30 h**

**Start:** **20.10.2022**

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



## Französisch Konversation I

Mit einfachen Texten werden Sie spielerisch, sowohl Ihre Aussprache verbessern als auch verbale Fragen und Antworten aktiv üben können, um effektiver zu kommunizieren.

**Wann:** **Do. 10:00 - 11:00 h, Start: 06.10.2022**

## Französisch Konversation II

Durch die Lektüre und Interpretation von interessanten und vielfältigen Texten bietet Ihnen dieser Kurs die Möglichkeit, mit großer Freude und ohne jeglichen Stress, die Sprache aktiv zu üben, das Vokabular zu erweitern, die Grammatik und Aussprache zu verbessern, um künftig in jeder Situation besser zurechtzukommen.

**Wann:** **Di. 10:00 - 11:00 h, Start: 04.10.2022**

**Kursleitung:** Marie – Edwige Stehr

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

## Englisch - Kurse

Anfänger 2, Aufbau 2, Mittelstufe, Konversation  
**-lerngerechte Keingruppen-**

Englisch als Weltsprache dient der Kommunikation und insbesondere auch der Verständigung auf Reisen.

In diesen Kursen werden Sie intensiv, trotzdem auf leichte, lebendige Art in die englische Sprache eingeführt und vertiefen bereits vorhandene Kenntnisse.

**Kursleitung:** Hannelore Schmolke

**Wann:** **Mi. ab 14:15 h**

– je 90 Minuten  
 Quereinstieg jederzeit möglich

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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

10 Termine pro Quartal

Ganz nebenbei erfahren Sie jede



## Spanisch Konversation

Sie haben Sprachvorkenntnisse und möchten in Alltagssituationen besser kommunizieren können? Dann wird dieser dynamische Kurs, durch intensives Auditiv- und Verbaltraining, Ihnen dazu verhelfen und gleichzeitig für viel Spaß sorgen.

Kommen Sie einfach vorbei und überzeugen Sie sich! Ich freue mich auf Ihren Besuch. Hasta pronto!

**Kursleitung:** Dipl.-Päd. Marie-Edwige Stehr

**Start:** **04.10.2022**

**Wann:** **Di. 11:00 - 12:30 h**

**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

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



**Infos und Anmeldungen zu allen Veranstaltungen:**

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

**NEU**

## Singen

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

Windows Clipart

Man könnte die Liste noch endlos fortsetzen! Machen Sie einfach mit!  
Ab Herbst gibt es in der KSG wieder einen offenen Singkreis. Jede/r die/der möchte, ist eingeladen, sich einzubringen. Einmal in der Woche gibt es ein "Stelldichein"

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

Melden Sie sich an. Weitere Infos erhalten Sie im Büro unter Telefon 0221 42 10 23 30 oder [info@koelner-senioren.de](mailto:info@koelner-senioren.de)

**NEU**

## Wer hat Interesse und Lust:

1. Spielen Sie gerne **Scrabble**, nicht nur auf **deutsch**, sondern auch auf **englisch, französisch** und / oder **spanisch**?

2. Mögen Sie **klassische Musik, Oper** und / oder **Ballett** und möchten gerne **in Begleitung** zu Konzerten bzw. Ballettaufführungen (auch Ballett und Oper im Kino)?

Wenn ja, tragen Sie sich bitte auf die entsprechenden Listen in der Geschäftsstelle ein oder wenden sich direkt an **Marie Stehr, Telefon 0221 39 89 72 45** oder [mstehr.acadanse@t-online.de](mailto:mstehr.acadanse@t-online.de) mit Namen, Telefonnummer und Wunsch. Wir werden uns mit Ihnen bald in Verbindung setzen. Danke im Voraus fürs Mitmachen!  
Ihr KSG Team




## Die kreative Schreibwerkstatt

Hier schreiben wir gemeinsam an unserer Geschichte und verfassen Gedichte, Liedtexte, Kurzgeschichten; Biografien und alles, was Sie sonst zu Papier bringen möchten. Unter Anleitung der Kölner **Sprachkünstlerin «Dascha»** können Sie in die Welt der Worte eintauchen. Außerdem lernen wir, die entstandenen Texte schön vorzutragen und richtig zu betonen. Im Anschluss an den Workshop wird es eine kleine Veranstaltung mit dem Thema **«Geschichten, die das Leben schrieb»** geben. Auf Wunsch besteht im Rahmen dieser Literaturveranstaltung die Möglichkeit, eins oder mehrere der entstandenen Werke vor Publikum zu präsentieren.

**Kursleiterin:** Daria Reith

**Der Workshop umfasst drei Einheiten an folgenden Terminen:**  
**02.11.2022 / 03.11.2022 / 04.11.2022, jeweils ab 13:00 h ca. 2,5 Std.**  
**Kosten:** Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50 €

Zum Abschluss werden Sie zu einer generationsübergreifenden Veranstaltung eingeladen  
**«Geschichten, die das Leben schrieb»**

**Leitung:** Kamilla Bachtiozina  
**Wann:** **06.11.2022, 16:00 h (Einlass 15:30 h)**  
**Wo:** KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center  
**Kosten:** Diese Veranstaltung ist für die Workshop-Teilnehmer kostenlos (Spende erwünscht)



Mitgl.Nr.
-----------



## Aufnahmeantrag

Eintritt am:	
Name:	Vorname:
PLZ, Ort:	Straße, Nr.:
Geburtsdatum:	Telefonnummer (Festnetz/Mobil): <b>(freiwillig)</b>
E-Mail-Adresse:	

- ⇒ ( ) Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnungen der KSG in der jeweils gültigen Fassung an.
- ⇒ ( ) Die Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 DSGVO habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen.
- ⇒ ( ) Ich bin damit einverstanden, dass die freiwilligen Angaben (Telefonnr., E-Mail-Adresse) zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Mitglieder des Vereins (z.B. zur Information über Kursänderungen) weitergegeben werden dürfen.
- **Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.**
  - Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?.....

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

- Der **Mitgliedsbeitrag** beträgt **42,00 €/Quartal (14,00 € im Monat)** und berechtigt zur kostenlosen Nutzung selbstorganisierter Kurse wie Tischtennis, Skat, Doppelkopf und Schach. Kurse und Veranstaltungen sind für Mitglieder ermäßigt.
- Der Mitgliedsbeitrag wird im ersten Quartalsmonat eingezogen.
- Die Aufnahmegebühr beträgt **einmalig 10,00 €**
- Formular "Informationspflichten nach Artikel 13 und 14 DSGVO" liegt im Büro aus

### Einzugsermächtigung:

IBAN: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Raumvermietung



Foto oben und rechts - Saal: ca. 87 qm



Seminarraum: ca. 35 qm



Cafeteria: ca. 35 qm



Bewegungsraum: ca. 40 qm

Raumvermietung für **private Anlässe, Seminare, workshops, Ausstellungen** in den **Abendstunden und am Wochenende, Eigentümerversammlungen und vieles mehr...** unsere schönen, zentral gelegenen Räume im Unicenter, Luxemburger Str. 136, 50939 Köln, können Sie für Ihre Veranstaltungen anmieten.

**Ein Raum ist mit Leinwand, Beamer, Flipchart, Tonträgern wie Musikanlage, Klavier und Bühne ausgestattet.**

**In unserem größten Raum ist Platz für ca. 100 Personen.**

**Eine kleine Küche mit Geschirr, Kühlschrank und Spülmaschine ist ebenfalls vorhanden.**

Gerne informieren wir Sie bei einer Besichtigung über vorhandenes Equipment und unsere günstigen Preise. Sprechen Sie uns an! (Kontakt Daten siehe Seite 39 - Impressum)

## Leserbriefkasten

### "Ihre Meinung ist gefragt!"

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



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



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

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

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

Das wusste schon Erich Kästner.

Herzlich, Ihr KSG-Redaktions-Team

## Leserbriefe

Leserbriefe haben wir leider nicht bekommen!

Mündlich teilten uns die Gäste auf dem Benefizkonzert mit, dass es mehr solcher generationsübergreifenden Veranstaltungen geben sollte. Die bunte Mischung machts! Ob junge oder ältere Menschen - alle profitieren voneinander und waren begeistert.

## Impressum

### KSG aktuell

Jahrgang 32

Ausgabe 04 / 2022

Auflage 1.000 (4 x jährlich)

### Herausgeber:

Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

### Sitz von Herausgeber und Redaktion:

Kölner Seniorengemeinschaft e.V.

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: info@koelner-senioren.de

### Redaktionsteam:

Marion Gierlich (M.G.): Recherche, Text

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

E-Mail: info@koelner-senioren.de

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

### Druck:

Düssel-Druck & Verlag GmbH,

Herderstr. 11, 40721 Hilden

### Sitz des Vereins:

#### Hauptsitz:

KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Luxemburger Str. 136

50939 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

E-Mail: info@koelner-senioren.de

www.koelner-senioren.de

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 09:30 - 12:30 h

#### Dependancen:

#### Ehrenfeld / Vogelsang

Venloer Straße 1031

50827 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

#### Porz / Poll

Fauststraße 90

51145 Köln

Telefon: 0221 42 10 23 30

#### Vereinsvorstand:

Vorsitzende: Uta Schoser

Stellv. Vors.: Dr. Klaus Zimmermann

Schatzmeisterin: Alice Gneipelt

#### Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69

BIC: COL SDE 33XXX

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



1. Leise rieselt der Schnee,  
still und starr liegt der See,  
weihnachtlich glänzet der Wald:  
Freue dich, Christkind kommt  
bald!

2. In den Herzen wirds warm,  
still schweigt Kummer und Harm,  
Sorge des Lebens verhallt:  
Freue dich, Christkind kommt  
bald!

3. Bald ist heilige Nacht,  
Chor der Engel erwacht,  
hört nur wie lieblich es schallt:  
Freue dich, Christkind kommt  
bald!

**Wir wünschen allen Mitgliedern, Freunden und Familien ein  
frohes Weihnachtsfest sowie ein gesundes,  
friedvolles neues Jahr 2023**