Oktober, November, Dezember 2020

KSG aktuell

Kölner Seniorengemeinschaft für Sport und Freizeitgestaltung e.V.

mit Kurs- und Veranstaltungs- Programm

Köln hat gewählt!

“Man muss durchaus dem Volke nahe sein, wenn man es recht regieren will.”
(Pestalozzi)

Stadtdirektor*in?

Oberbürgermeisterin Henriette Reker

Regierungspräsidentin Gisela Walsken

Inhalt

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

Aus dem Verein .....4 - 10
Was ist los bei uns, was geht.. 4
Advents-Spaziergang 5
Mitgliederversammlung .....6 - 7
Ehrenmitglied Joachim Kokott 8
“Die Nähe erkunden”... 9
Ein Mann und sein Zwergflußpferd.....10

Politik und Umwelt..... 11 - 13
Puls of Europe 11
Köln hat gewählt.....12 - 13

Kabarett.....14
“Der Rheinländer” von Konrad Beikircher.....14

Aus aller Welt.....15
Japaner zahlen, um endlich einmal weinen
zu können.....15

Philosophie..... 16 - 17
Richard David Precht.....16
Was ist ein glückliches Leben..... 17

Gesellschaft im Wandel.....18
Die neuen jungen Väter.....18

Porträt.....19
Peter Wohlleben 19

Kolumne “Wußten Sie schon...”.....20
Test, Test, Test 20
Weihnachten im Zoo.....21

Unverlangt eingesandt 22
Der “Schneller-Altar” in Jerusalem 22
Weihnachten op kölsch.....23
Zwesche de Johre 23

Kurse und Veranstaltungen.....24 - 32
Ihr Weg zur KSG, Aufnahmeantrag.....33
Raumvermietung.....34
Leserbriefe.....35
Impressum 35

Kurse und Veranstaltungen im Überblick

Kurse.....24 - 27
Neue Kursgebühren - Kurzfassung 24
Veranstaltungsprogramm 24
Sport / Fitness / Gymnastik 24
Entspannung 25
Bewegung & Tanzen.....25
Tischtennis.....25
Gespräche / Gedächtnistraining / Philosophie 25
Kreativ / Singen / Chor 26
Karten- / Brettspiele / Bridge 26
Sprachen: Englisch / Italienisch / Spanisch.....26
PC & Smartphone.....26

Veranstaltungen.....27 - 32
Wandern 27
Veranstaltungen & Führungen.....28
Adressen Veranstaltungsorte 28
Veranstaltungen in Köln.....32

Foto: I.P.

Foto: I.P.

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wir begrüßen Sie ganz herzlich und freuen uns, Ihnen in der Quartalsausgabe IV /2020 unseres Vereinsmagazins KSGaktuell in der Rubrik “Neues aus dem Verein”, von den vielfältigen Aktivitäten unserer Mitglieder, den neuen kulturellen Angeboten hier im Hause sowie dem politischen Geschehen in dieser Stadt zu berichten.

So wie sich die KSG als ein Verein in seiner Vielfalt darstellt, braucht sie ein neues aussagekräftiges Logo, das in Zukunft auch in unserem Internetauftritt dem Zeitgeist der Generation 60Plus entsprechen soll.

Unser Titelthema: "**Köln hat gewählt**!" hat uns aufgrund der Aktualität dazu inspiriert, die Aufgaben dieses ganz speziellen "**Dreigestirns**" in Form von Oberbürgermeister(in), Stadtrat und Regierungspräsidentin, näher zu beleuchten. Das **Geheimnis um die Zahl “drei”**, speziell hier in unserer Heimatstadt, wird mit Quellenangabe gelüftet.

Interviews mit einer "neuen, jungen Vätergeneration" zeigen Ihnen einen erstaunlichen Wandel in dieser Gesellschaft. Empirische Studien aus dem aktuellen Buch von Margit Stamm zum Thema: *"***Neue Väter brauchen neue Mütter** - warum Familie nur gemeinsam gelingt”, werden dies belegen.

Und last but not least gibt es eine Analyse des Glücks von dem beliebten Philosophen der Gegenwart: Richard David Precht.

Inwieweit wir unser Vereinsleben in Coronazeiten in Zukunft im Einzelnen wieder aufnehmen können, entnehmen Sie bitte unseren detailliert aufgelisteten Kursangeboten. Sportliche Aktivitäten sind auch im großen Veranstaltungsraum wieder möglich. Aqua-Fitness in verschiedenen Bädern bieten wir auch wieder an. Sprachkurse sowie Philosophiekurse sind gerade wegen der vielen Einschränkungen besonders beliebt und beleben das Miteinander.

Das wichtigste aber ist, dass wir uns alle miteinander bemühen, einen neuen Vorstand zu finden, damit der Verein weiter so erfolgreich und zeitgemäß unsere treuen Mitglieder erfreuen kann. (s. Seite 6)

Konzerte, Feste und geselliges Beisammensein, wie Stammtisch und Vorträge, sind im Moment leider noch nicht möglich, doch werden wir Sie in monatlichen **Newslettern über aktuelle Änderungen** informieren. Anstelle unserer Weihnachtsfeier unternehmen wir am **05.12.2020, 14:30 h** einen **Adventsspaziergang**.

Zum Schluss möchten das gesamte Team der KSG, alle Ehrenamtler und der Vorstand Ihnen für Ihre Treue danken, und wir versichern Ihnen: **Es kommen auch wieder bessere Zeiten,** denn: **“Zusammen ist man weniger allein**!"

Ein friedliches Weihnachtsfest und kommen Sie gesund und gelassen ins Neue Jahr 2021,

das wünscht Ihnen von Herzen

Ihre Marion Gierlich

und das gesamte Redaktions-Team,
sowie der Vorstand und alle Mitarbeiter der KSG

M. Gierlich

I. Patet

L. Geisler

Dr. Gerlinde v. Thiel

Sollten Sie bisher noch nicht den Weg zur KSG und zu den tollen Angeboten gefunden haben, schauen Sie auf Seite 29! Der Weg zur KSG: Aufnahmeantrag, Geschenk-Gutscheine

Was ist los bei uns? - Was geht? - Was geht nicht?

Es geht weiter - Nur keine Müdigkeit vortäuschen - “Bewegung ist alles”

Sport / Fitness / Gymnastik:

Wie schön, dass wir unter den bekannten Einschränkungen unser ***Sport- / Fitness- / Gymnastik-Programm*** -je nach Wetterlage- auf den Uniwiesen fortsetzen können, ansonsten in unserem großen Gymnastikraum.

Viele von uns sind TaiChi-Fans. **Aufgepasst!**
Am **08. Oktober 2020** geht es wieder los. ***TaiChi*** (kein integrales TaiChi) in unseren Räumen unter neuer Leitung. Hurra!
Qi Gong, Yoga, Seniorentanz, Tischtennis, Handarbeiten. All diese Kurse finden in unserem großen Raum (11 Peronen) statt.

Gedächtnistraining, Philosophie, -
das alles ist bei uns möglich. Diese Kurse finden in unserem Raum (8 Personen) für Dichter und Denker statt.

Foto-Marx: welt.de

Wandern:

Die beliebten ***Wanderungen*** werden wieder durchgeführt. Die Routen erfahren Sie unter der Rubrik Kurse und Veranstaltungen auf Seite 27

Schwimmen:

Die *Aqua-Fitness-Kurse* in den meisten Köln-Bädern finden wieder statt. Also rein ins kühle Nass!
Termine: s.Seite 25

Sprachen:

Auch ***Sprachunterricht*** in unseren großzügigen Räumen (**englisch / italienisch / spanisch**):

Z.B.: im Spanisch-Unterricht freuten wir uns alle auf ein Wiedersehen im Juli. Die Zeit verging wie im Flug. Wir alle hatten verschiedene Erlebnisse vom Lockdown -natürlich auf spanisch- zu erzählen. Jetzt geht der normale Unterricht weiter, und wir sind begeistert.

Versch. Karten- und Brettspiele

finden in kleiner Gruppierung wieder statt. s. Seite 26

In diesem Jahr ist alles etwas anders - auch unsere Weihnachtsfeier!

Ausfallen lassen gilt nicht -
im kleinen Raum feiern geht nicht -
also raus an die frische Luft!

Deshalb laden wir alle Mitglieder zu einem

Advents-Spaziergang

am Samstag, 05. Dezember 2020, 14:30 h,

ab Haupt-Eingang Unicenter ein.

Gemeinsam gehen wir ins Uni-Wiesen-Gelände Richtung Aachener Weiher / Grüngürtel.
Dabei halten wir an verschiedenen Punkten weihnachtliche Überraschungen für Sie bereit.
Natürlich dürfen Glühwein, Kaffee, Plätzchen und Stollen nicht fehlen.
Zum evtl. Ausruhen gibt es viele Bänke unterwegs.
Am Ende des Spazierganges reichen wir am Boule-Platz Glühwein zum Aufwärmen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie teilnehmen würden.

Bitte meldet Euch hierzu bis zum 27. November 2020 per E-Mail oder gerne auch telefonisch 0221 - 42 10 23 30 an.

Ihre KSG

Auch hier gelten die vom Land NRW vorgegebenen Corona-Regeln:
AHA = Abstand / Hände-Deinfektion / Atemmaske-Mundschutz

Jahreshauptversammlung (Mitgliederversammlung) 2020 der KSG am Samstag, 19. Dezember 2020 - 11:00 h

Wegen Corona-Auflagen findet die Versammlung in den weitläufigen Räumen des Tanzzentrum's, Weißhausstr. 21 statt.

-Schräg gegenüber dem Unicenter-
(Stadtbahn Linie 18, Buslinie 142 Haltestelle Weißhausstraße)

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich unter Tel. 0221 42 10 23 30 oder E-Mail: info@koelner-senioren.de

Kommen Sie zahlreich.

Noch nie war es so wichtig wie heute! Ihre Stimme zählt und entscheidet, wie es weiter geht in der KSG

Die wichtigsten Tagesordnungspunkte:

1.) Bericht des Vorstandes incl. Bericht der kommissarischen Schatzmeisterin
2.) Bericht der Kassenprüfer
3.) Entlastung des Vorstandes
4.) Wahlen (neuer Vorstand = 3 - 4 Personen / Beisitzer bis 8 Personen)
5.) Verschiedenes

Liebe Mitglieder,
wir freuen uns, dass Sie alle so solidarisch in Corona-Krisenzeiten Ihrem Verein treu geblieben sind, so dass die KSG wirtschaftlich auf gesunden Füßen steht.
Doch ohne eine **neue Führungsmannschaft** geht es nicht weiter. Aus verschiedenen Gründen tritt der Vorstand zurück. Wir sind mit einigen Interessenten in Verhandlung. Doch trotz großer Bemühungen ist es leider noch nicht zu konkreten Ergebnissen gekommen.
Deshalb wenden wir uns direkt an **SIE!**
Wir wollen weitermachen! Unser Vereinsleben muss erhalten bleiben!
Möglicherweise können Sie auf Erfahrungen aus Ihrem früheren Berufsleben zurückgreifen. Es ist wunderbar, Menschen zu führen, zu berühren, miteinander zu verbinden und zu begeistern.

(Aufgaben des Vorstandes und der Beisitzer werden auf der gegenüberliegenden Seite erläutert)

Der Vorstand:

bestehend aus:

1. Vorsitzende*r
2. stellvertretende*r Vorsitzende*r
3. stellvertretende*r Vorsitzende*r
4. Schatzmeister*in

Aufgaben:

Der geschäftsführende Vereinsvorstand besteht aus 4 Mitgliedern - bis zu 8 Beisitzern können dem erweiterten Vorstand angehören.
Die Aufgaben bieten interessante, spannende Herausforderungen, innovatives Handeln mit viel Gestaltungsfreiheit und Ideenreichtum, in denen die Lebenserfahrung und das Talent der Mitarbeiterführung eingebracht werden kann. Die einzelnen Aufgaben werden in einer Geschäftsordnung festgelegt.

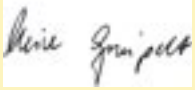
Beisitzer:

Presse / Öffentlichkeitsarbeit	Redaktion: Gierlich / Patet
Haustechnik	“Ein Mann für alle Fälle”
Finanzen: Spenden / Zuschüsse	
Wandern - Bewegung **Radfahrergruppen - allgemein**	
Unterschiedliche Projekte: **- Kunst / Kreativität etc.**	
Feste / Feiern	
Digitales / Medien	

Arbeitsaufwand: Normalerweise gibt es einmal im Monat eine Teamsitzung, in der verschiedene Themen diskutiert werden; was läuft, was läuft nicht, was kann verbessert werden und vieles mehr. Kreativität eines jeden Einzelnen ist angesagt. Der geschäftsführende Vorstand tagt bei Bedarf ein weiteres Mal monatlich.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? So setzen Sie sich bitte mit der 1. Vorsitzenden Frau Alice Gneipelt in Verbindung. In einem persönlichen Gespräch werden Sie ganz unverbindlich über die verschiedensten Aufgabenstellungen informiert.

1. Vorsitzende: Alice Gneipelt



Unser Ehrenmitglied, Joachim Kokott, wird am 10.10.2020

Der 10. Oktober 1923 war ein Mittwoch in der Stadt Eisleben. Die Stadt, in der Jahre zuvor Martin Luther geboren wurde. An diesem 10. soll, wenn man den Wetteraufzeichnungen Glauben schenken darf, den ganzen Tag die Sonne geschienen haben.

Ein guter Tag also, um einen weiteren Erdenbürger hervorzubringen. Dieser neue Erdenbürger war unser heutiger Jubilar und Ehrenmitglied der KSG, Joachim Kokott. Er war der Jüngste unter vier Geschwistern. Sein Vater war Hüttenvogt in einer Schmelzhütte (heute würden wir sagen: so eine Art Meister).

Mit dem Sonnenschein am Tage seiner Geburt sind die positiven Nachrichten aus dieser Zeit aber schon fast aufgebraucht. Die Inflation hatte das Land damals fest im Griff. Das Geld wechselte täglich seinen Wert, und am 10. Oktober 1923 kostete ein Brot 33 Millionen Mark.

Eigentlich nicht gerade eine gute Zeit, um vier Kinder großzuziehen. Dennoch hat Joachim an seine ersten Kinderjahre überwiegend positive Erinnerungen. Herbere Zeiten begannen für den Knaben allerdings, als er mit 14 Jahren beide Eltern verlor. Man schrieb das Jahr 1935, und ab dann, bis zum Jahr 1948, in dem er im Alter von 25 Jahren aus britischer Kriegsgefangenschaft entlassen wurde, waren 13 Jahre einer Jugend vergangen, die man sich heute kaum noch vorstellen mag. Verschiedene Kinderheime, eine harte Lehre zum Bäckergesellen, Reichsarbeitsdienst, Soldat im Krieg und dann noch vier lange Jahre in Kriegsgefangenschaft.

Obwohl der völlig alleinstehende junge Mann aus der Gefangenschaft in den Westen Deutschlands entlassen wurde, war der Neuanfang sehr schwer. Das Land, in das er kam, war noch ein einziger Trümmerhaufen, und die später „Wirtschaftswunder“ genannten Zeiten hatten noch nicht begonnen. Halt und Unterkunft fand er anfangs in der Gemeinschaft der Kolpingbrüder.

Das Leben ging aber weiter, und jeder versuchte, im Rahmen seiner Möglichkeiten etwas daraus zu machen. Joachim fand zunächst Arbeit als Bäcker, dann auf dem Bau, später wieder als Bäcker, und 1955 legte er die Meisterprüfung in diesem Beruf ab.

Die Zeit nach seiner Meisterprüfung war, trotz dieses Erfolges, eine Zeit der beruflichen Umorientierung. Joachim kehrte dem Handwerk den Rücken und wechselte in die Industrie. Ein wahrer Neuanfang. Er begann als Hilfsarbeiter und arbeitete sich zum Mitarbeiter in der damals gerade beginnenden Datenverarbeitung nach oben. Damals hantierte man noch mit Lochkarten, und die Spezialisten auf diesem Gebiet nannte man noch nicht Programmierer, sondern Tabellierer. Er erwarb in diesem neuen Beruf ein Diplom und wechselte zum Gerling-Versicherungskonzern nach Köln. In der EDV-Abteilung dieses Unternehmens begleitete er nun den Wandel von der mechanischen zur elektronischen Datenverarbeitung. Aus dem Tabellierer wurde ein Programmierer.

In dieser Zeit der beruflichen Umorientierung lernte er über eine Brieffreundschaft seine spätere Ehefrau (eine Kölnerin) kennen. 1956 haben die beiden in Köln geheiratet und diese Stadt zu ihrer alten und neuen Heimat gemacht. Aus der Ehe gingen drei Kinder hervor. Stolz klingt an, wenn er von seinen Nachkommen berichtet. Zwei Töchter und ein Sohn, wobei sein Sohn den Namen Kokott inzwischen weit über Köln hinaus bekannt gemacht hat. Als Leiter mehrerer großer Chöre zählt er heute mit zu den bekannten Kulturschaffenden in unserer Stadt.

Nun noch ein paare Worte dazu, was unsere KSG mit Joachim Kokott verbindet. Er ist inzwischen nicht nur unser ältestes Mitglied (außerdem auch Ehrenmitglied), sondern auch, bis vor wenigen Wochen, unser ältester und vor allem längster ehrenamtlicher Mitarbeiter. Er war es, der um die Jahrhundertwende die papierene Vereinsverwaltung in die EDV-Zeit überführte, wofür er, mangels anderer geeigneter Software, auch noch die notwendigen Computerprogramme selbst dazuschrieb. Anfangs sogar mit seinem eigenen PC.

Für seine ehrenamtliche Arbeit erhielt er mehrere Ehrungen, darunter die Goldene Ehrennadel des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes.

Lieber Joachim, zu Deinem nun anstehenden 97. Geburtstag, hiermit viele, viele liebe Glückwünsche aus dem Verein, denen ich mich gerne anschließe.

Lothar Geisler

„Die Nähe erkunden“ - „Reisen in Corona-Zeiten“

Ausflugstipps von unserem Mitglied Sieglinde Ludwigs

Foto: s-bahn-chaos.de

Gemeinsam mit allen NRW-Partnern machten die KVB und der VRS folgendes möglich: in den großen Ferien, also sechs Wochen lang, konnten wir mit einer Seniorencard an den Wochenenden zu zweit (oder sogar plus drei Enkelkindern) ohne weitere Kosten NRW erkunden. Das war das besondere Angebot zu Coronazeiten. Da die Karten während der Corona-Ernst-Phase nur selten genutzt wurden, hatten sich die Verkehrsbetriebe dieses Angebot als Entschädigung ausgedacht.

So schafften wir den Kreuzweg auf die Halde Haniel zwischen Bottrop und Oberhausen.

Wir besuchten die Zeche Zollverein in Essen.

Wir bewunderten im Industriepark Nord in Duisburg, wie sich die Natur das Gelände zurückerobert. In den Mauern der Erzgruben sind wundervolle Gärten entstanden: ein Lavendelgarten, ein grüner Garten mit unterschiedlichsten Funkien, ein Hortensiengarten, ein Kräutergarten u.a.

Halde Haniel, Bottrop

Zeche Zollverein Essen

In Hagen besichtigten wir die Villa Hohenhof, von dem Jugendstilarchitekten van der Velde für Karl Ernst Osthaus erbaut, und waren begeistert von der Lage und Qualität der Anlage. Osthaus ist der Begründer des Folkwangmuseums, gegründet in Hagen, jetzt in Essen beheimatet. In Hagens Innenstadt lohnt das Osthaus-Museum einen Besuch, und am Bahnhof wird man von einem Thorn-Prikker- Glasgemälde empfangen.

Es folgten noch Aachen (Rathaus und Dom) und Dortmund (Zeche Zollern) und ein wunderschöner Ausflug nach Burg an der Wupper, zusammen mit unseren Enkeln.

An allen Wochenenden das schönste Wetter!

All das sahen wir mit der AboSeniorencard. Alle Ziele waren in ca 1 ½ Std. Fahrt erreichbar. In den aufgezählten Städten fuhren wir mit Bus oder Bahn ohne zusätzliche Kosten, ohne uns mit den jeweiligen Automaten herumschlagen zu müssen! Ein Lob den Verkehrsbetrieben NRW!

Von unserem Mitglied: Sieglinde Ludwigs

Industriepark-Gärten, Essen

Zeche Zollverein, Dortmund

Ein Mann und sein Zwerg-Flusspferd namens “Wilhelm” -ein Beitrag von unserem Mitglied Udo W. Hombach-

-Eine märchenhafte Geschichte um die Volksgesundheit-

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unser langjähriges Mitglied Udo W. Hombach ist mir und Ihnen wohl bekannt durch seine Beiträge im KSG aktuell 1/ 2020 "Opernbrunnen kompakt!” und in der Ausgabe 2/ 2020: “Laura Oelbermann kompakt!” Herr Hombach ist aber immer wieder für eine Überraschung gut.

Während ich an einer Demo für Europa und seinen Green Deal im Juli des Jahres mit der französischen Flagge auf dem Roncalli-Platz teilnahm, traute ich wohl meinen Augen nicht: War das wirklich Herr Hombach, der mit einem plüschigen, ein Meter langen Flusspferd, das er vor dem Lenker auf dem Fahrradkorb plaziert hatte, auf mich zugeradelt kam? Ja, er war es wirklich. Beide mit Mundschutz - Herr Hombach und das Flusspferd. So drückte ich ihm das Europafähnchen in die Hand, und wir posierten für die zahlreichen Kameras, die plötzlich überall gezückt wurden. Frau Ilse Patet gelang dieser wunderbare Schnappschuss, den wir Ihnen nicht vorenthalten wollen.

Ich rief ihm noch nach: "Die Geschichte von Ihnen und dem Flusspferd, die müssen Sie mir ein andermal erzählen!"

Gesagt getan. Zwei Wochen später interviewte ich Herrn Hombach auf einer Parkbank im Stadtwald, wobei er sein Fahrrad mit dem plüschigen Flusspferd gut sichtbar auf dem Gehweg vor uns aufstellte.

Der frühere Musikpädagoge engagierte sich nach seiner Pensionierung in der musikalischen Kleinkunst. Er begleitete u.a. Sänger*innen auf dem Klavier, und er war ein Hingucker, wenn er im Rahmen seines militärparodistischen Kabaretts als Friedensgeneral "Udo de Cologne" auch zahlreiche Straßenauftritte absolvierte. Im Zentrum seiner Recherchen seit 2006 standen aber immer die wilhelminischen Kaiserkirchen in Gerolstein und Jerusalem. Mehr dazu unter: www.udo-w-hombach.de

Zurück zu unserem Interview auf der Parkbank:

"Herr Hombach, Butter bei die Fische" sagte ich “jetzt will ich endlich wissen, weshalb Sie mit einem ausgestopften Flusspferd durch die Stadt radeln, das ist zwar komisch, ergibt aber erst mal keinen Sinn."

Herr Hombach: "Ich sorge mich einfach um die Volksgesundheit, gerade in diesen schweren Corona-Zeiten, wo Abstandsregeln und Vereinsamung zu schweren Depressionen führen können. Im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums machte ich mir Gedanken, wie denn die Volksgesundheit zu fördern sei, und wie ich diese Mission mit Leben füllen könnte."

Ich schrieb fleißig mit, doch plötzlich kam mir das alles äußerst absurd vor. Ich fragte ihn daraufhin: "Herr Hombach, wollen Sie mich eigentlich auf den Arm nehmen?"

Da funkelten die dunklen Äuglein des Herrn Hombach hinter seinen Brillengläsern und ein breites Lachen durchzog sein Gesicht.

Herr Hombach griemelte: "Haben Sie es doch gemerkt?” Aber mit Gesundheit hat diese Aktion wirklich etwas zu tun: Eines Tages radelte ich also an einem mächtigen Sperrmüllberg vor einer Kita vorbei und entdeckte dieses große, völlig unversehrte Stofftier und nahm es mit nach Hause, säuberte es, zog ihm und mir einen Mundschutz an und machte eine Probefahrt durch die Region, um zu testen, welche Wirkung dieser Anblick auf die Menschen wohl haben würde. Ich taufte mein Zwergflusspferd “Wilhelm”. Wilhelm ist mein zweiter Vorname. Ich fuhr nahe an den Tischen der Außengastronomie vorbei, ließ Wilhelm an den Kuchentellern schnuppern und erreichte, was ich zu hoffen wagte: Die Menschen lachten, fragten wieso und warum. Wir kamen ins Gespräch, die Kinder auf den Straßen tanzten um mich bzw. um Wilhelm herum, manche streichelten es vorsichtig und ihre Freude war greifbar.

Ich begriff langsam, worum es hier eigentlich ging. Da wurde ich aktuell Zeuge, wie einige ältere Damen beim Anblick von Wilhelm sich vor Lachen schier schüttelten, mit uns ins Gespräch kamen und erheitert weiter gingen. Ein bedrückt wirkender älterer Herr von jungen 62 Jahren suchte plötzlich griemelnd das Gespräch über Wilhelm und die Aktion und fragte uns, ob er sich zu uns setzen dürfte. Wir erklärten ihm, dass wir als Mitglieder, bzw. ich als Redakteurin einen Beitrag über die Auswirkung dieser Inszenierung mit dem Flusspferd in unserem Vereinsmagazin KSG aktuell bringen wollte und wie schön ein Austausch in einer solchen Gemeinschaft wie der KSG sein kann. Bingo! Da hatten wir doch ein neues Mitglied geworben.

"Sehen Sie" so **Herr Hombach**, **"Hab ich nicht meinen Beitrag zur Volksgesundheit geleistet?**

Denn Lachen ist doch wohl die beste Medizin!”

Interview: Redakt. Marion Gierlich

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

des öfteren haben wir schon Beiträge üb[illegible] Pulse of Europe hier eingestellt. Wir möchten uns nicht wiederholen, doch wir wollen [illegible]ig das Thema Umwelt / Rassismus gerade für uns Kölner Bürger ist - s. Klimastreik im [illegible]eal" / "Omas gegen rechts". Ein eindrucksvoller Bilderbogen, eingefangen von unserer F[illegible]

Wozu wir Omas echt fähig sind! ist doch was!" Eine wichtige Botschaft gegen alle rechtsextremistischen Strömungen!

neben all den Demos und wichtigen Themen pflegten wir hier die **deutsch / französische Freundschaft!**

Köln hat gewählt

Drei große Führungspersönlichkeiten sorgen in einer harmonischen und verständnisvollen Zusammenarbeit für das Wohl der Kölner Bürger:

Stadtdirektor*in
(steht noch zur Wahl)

Oberbürgermeisterin
Henriette Reker

Regierungspräsidentin
Gisela Walsken

DAS KÖLNER DREIGESTIRN!

(man muss durchaus dem Volke nahe sein, wenn man es recht regieren will! (Pestalozzi)

Unsere parteilose Oberbürgermeisterin Henriette Reker hat die Wiederwahl geschafft und bleibt für fünf weitere Jahre im Amt. Sie hatte viele prominente Unterstützer aus den Reihen der Grünen sowie der CDU und kann so in ihrer 2. Amtszeit alle angestoßenen Projekte zu Ende führen. Ihr größter Herzenswunsch: Die fertig sanierte Oper zu eröffnen.

(Favoritin für das Amt des Stadtdirektors ist die Stadtkämmerin Dörte Diemert, die bereits im Wahlkampf den ausscheidenden Keller vertreten hat. Möglicherweise wird dann zum 1. Mal die männliche Vorherrschaft in der Geschichte der Stadt von einer "Weiblichen" abgelöst.)

Die Zahl **DREI** hat für Köln eine bestimmte Bedeutung. Angefangen mit den Gebeinen der **Heiligen drei Könige** reicht diese Zahl ins **Dreigestirn des Kölner Karnevals** und setzt sich in der Stadt fort:

Der / die Oberbürgermeister(in), der Oberstadtdirektor und der Regierungspräsident sorgen in einer harmonischen und verständnisvollen Zusammenarbeit für das Wohl der Kölner Bürger!

Aufgaben eines Oberbürgermeisters / einer Oberbürgermeisterin:

1999 wurde die Reform der Gemeindeverwaltung umgesetzt. Seitdem umfasst das Amt des Kölner Oberbürgermeisters / der Oberbürgermeisterin sowohl die politische Repräsentation der Stadt Köln, als auch die "Leitung der Stadtverwaltung"

Aufgaben des Stadtdirektors:

Ab 1999 musste der **Oberstadtdirektor einige Aufgaben an das Amt des Oberbürgermeisters abgeben. Die Doppelspitze in der Führung wurde aufgelöst und der Titel geändert; jetzt gibt es nur noch einen Stadtdirektor (anstatt eines Oberstadtdirektors).**

Ihm untersteht das Dezernat I u.a. auch die **"Allgemeine Verwaltung" Ordnung und Recht.** Ein wichtiger Teil seiner Arbeit ist die **Realisierung der Stadtprojekte bzw. deren Finanzierung.** Beteiligung an **EU-Projekten / an dem Ausbau KÖLNS als Wirtschaftsstandort,** um nur einige zu nennen.

Aufgaben der/des Regierungspräsident(in):

Er / sie ist für den Regierungsbezirk Köln als **Behördenleiter(in)** zuständig, steht für eine vertrauensvolle Zusammenarbeit und Stärkung zwischen Verwaltung und Wirtschaft, sowie fürden Abbau überflüssiger Bürokratie. Die Fortentwicklung der Industrie-Region Rheinland und der gleichzeitige Erhalt ambitionierter Umweltstandards sind wichtige Aufgaben. Kommunikation mit den Bürgerinnen und Bürgern ist eine weitere große Aufgabe. Seit 2010 ist **Gisela Walsken Regierungspräsidentin des Regierungsbezirks Köln.**

Köln hat gewählt

Das besondere Verhältnis der Kölner Bürger zu ihren Bürgermeistern

(ein geschichtlicher Rückblick mit Augenzwinkern aus dem Fotoband des Bouvier Verlages, von Olga Bruweleit)

Liebe Leserinnen und Leser,

passend zu unserem gewählten Titelthema bekam ich kürzlich als echte "Kölnverliebte" Bürgerin einen beeindruckenden Bildband von 1997 mit dem Titel: "Dat hillije Kölle" von einer russisch-stämmigen Autorin, Olga Bruweleit, zu meinem Geburtstag geschenkt, aus dem ich hier einiges zitieren möchte. Die Autorin lebte schon 20 Jahre hier in Köln und erzählt in humoriger Form, wie sie sich bei einer Foto-Session durch Köln beinahe schockverliebt hatte in den Geist und die künstlerische Vielfalt dieser Stadt. **Die Kölner Luft ist günstig für die Entfaltung freier Gedanken und eines relvolutionären Geistes.** (eines ihrer Titelthemen - damals wie heute aktuell)

So erfuhr ich auch etwas über:
"DAS BESONDERE VERHÄLTNIS DER KÖLNER ZUM AMT EINES OBER/BÜRGERMEISTERS

aus der Historie:

Die Auseinandersetzungen zwischen den Bürgern und der Kirche waren in der Vergangenheit für Köln immer die aktuellsten Brennpunkte.

Das "heilige" Köln wollte auf keinen Fall weder vom **König** noch vom **Erzbischof** regiert werden. Beeinflusst vom **Römischen Recht ist Köln früh durch die Idee der bürgerlichen Demokratie geprägt worden!** So gelang es keinem Monarchen, längere Zeit diese Stadt zu beherrschen. Im 14. Jahrhundert übernahmen die **Gaffeln** und **Zünfte** anstelle der **Patrizier** endgültig **das Regiment in Köln!**

So wurde **einer von ihnen**, aus ihrer bürgerlichen Mitte, als sog. **Interessensvertreter des Kölner Volkes** demokratisch zum **Ober/Bürgermeister** gewählt.

Wussten Sie schon, liebe Leser*innen, dass es in der Geschichte Kölns mehr als 1000 (tausend) Ober/Bürgermeister gab? Wobei Henriette Reker 2015 als erste weibliche Oberbürgermeisterin vom Volk dieser Stadt gewählt wurde und eine weitere Frau -Renate Canisius- 1989 zur zweiten **Bürgermeisterin.** Sie erreichte mit ihrer Arbeit einen so hohen Standard, dass selbst **starke Männer** in der Politik vor Bewunderung Haltung annahmen!

Unsere demokratisch gewählten **Bürgermeister(innen) und Oberbürgermeister(innen) "garantieren die Freiheit und Unverletzbarkeit unserer Rechte!"**

Oft ist es ein **dorniger Weg für ein Stadtoberhaupt, zusammen mit Gott und Karneval** einen adäquaten Kompromiss zu finden, um die Kölsche Seele zufrieden zu stellen. Nicht immer einfach, **doch was ist schon einfach???**

Red. Marion Gierlich
Auszüge aus:
Dat hillije Köln,
Bouvier Verlag 1997
Fotos: Archiv Stadt Köln

Kabarett

"Der Rheinländer!"

Konrad Beikircher, der berühmte Kabarettist, führt Sie ein in die rheinische Mentalität:

"Der Rheinländer ist ein durch und durch positiver Mensch", so meint Konrad Beikircher in Auszügen aus seinem Werk: " Himmel un Ääd!"

1) **Der Rheinländer spricht**, **als denkt er auch.**

2) Der klassische **Rheinländer** ist Katholik!

3) **Der Rheinländer** hat viel gesehen im Laufe der Geschichte. Alle haben versucht, ihm was vorzumachen: **Dä Römer / dä Franzus (Franzose) / die Wittelsbacher,** um nur einige zu nennen.

Das hat seinen Blick geschärft, man kann ihm nix mehr erzählen, er ist durch alles durch, man kann ihn nicht mehr überreden, man muss ihn schon überzeugen. Und da hat er schon seine Mittel, um die Wahrheit hinter den Wörtern zu erkunden.

Foto: krabamag.de

4) Der rheinische Mensch ist streng **antiautoritär** ausgerichtet. Er mißtraut allem, was gehoben oder autoritär daherkommt, er hat eine feine Nase für Aufgeblasenheit.

5) **Der Rheinländer ist ein Meister der Rhetorik.** Wenn er mal dran ist, zieht er wie ein Schlittschuhläufer seine Runden.....

6) Die Frage **ohne** Fragezeichen ist die höchste, subtilste und effektivste Form rheinischer **Hinterlist.**

7) **Der Rheinländer** fragt nicht, um eine Antwort zu **bekommen**, sondern um eine zu **geben**!

8) Manchmal gerät der **Rheinländer** in Gewissensnöte, die er natürlich nicht selbst verschuldet hat!

9) Ja natürlich, es gibt auch den fiesen **Rheinländer**, wat willste maache! Den Schluzi, der am liebsten auf Kosten anderer .....

10) **Der Rheinländer** ist-bitter, aber wahr-unfähig zum Dialog. Von Geburt an. Wer also mit **dem Rheinländer** zu tuen hat, sollte immer daran denken, dass es diesem in erster Linie darum geht, sich **mitzuteilen**!!!!

.....so Konrad Beikircher in der Erkundung des typischen Rheinländers auf der Kabarettbühne

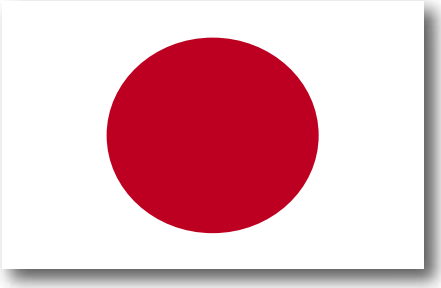
.....oh je, dachte ich voller Unbehagen, als echt kölsches Mädchen mit hunderten rheinischen Vorfahren, voll erwischt, musste aber dann schmunzeln, im Prinzip hat er ja recht, der Konrad, wir "schwaden" (schwätzen) halt so gern und teilen uns so gerne mit.....doch halt, steckt in dem Wort nicht auch einer der hervorragendsten und freundlichsten Charakterzüge des Rheinländers?: **mit-teilen = miteinander teilen! Ja, das letzte Hemd un dann singe mer och noch. Drink doch eine met, stell Dich nit esu aan...**

Meine Güte, liebe **nicht-rheinische Leser** dieser Zeilen, ich weiss, Eigenlob stinkt - doch eigentlich sind wir doch alle multikulturelle und aufgeschlossene Menschen, die auch über sich selbst lachen können, meine ich, und hoffentlich Sie auch

Ihre Marion Gierlich

"Im Land des Lächelns!"

Japaner zahlen, um endlich einmal weinen zu können.



(Ursprünglich war *China* mit dem "Land des Lächelns" gemeint, nach der Operette von Franz Lehár)
Doch beanspruchen neben China auch Japan, Thailand und Myanmar diesen Ausspruch für sich. Das *LÄCHELN* in asiatischen Kulturen basiert auf einer *Verhaltenskultur* der *Selbstbeherrschung!*

HIROKI TERAI
Professioneller Wein-Trainer

In einem Nachrichtensender erfuhr ich wirklich etwas sehr Kurioses, was mich bei näherem Hinsehen doch sehr berührte. Japaner zahlen für Trauerseminare, bzw. Wein-en Seminare, um endlich mal weinen zu dürfen und ihrem Schmerz, ihrer Wut oder Enttäuschung Ausdruck zu geben.

Das ist für uns Europäer wirklich unverständlich. Dazu muss man die Historie in der Erziehung der Japaner betrachten. Von klein auf werden die Japaner dazu angehalten, ihre eigenen Bedürfnisse hinter die des großen **Ganzen**, der Volksgesundheit und des wirtschaftlichen Erfolges zurückzustellen.

Wie sooft, haben wir uns gewundert, dass selbst bei großen Kathastrophen, wie der des atomaren Supergaus in Fukushima in der Vergangenheit, die Japaner oft lächelnd den Journalisten Auskunft gaben, wie sie den Schrecken erlebt und verarbeitet hatten. Nicht umsonst wurde Japan immer **Das Land des Lächelns** genannt und dieses fand in zahlreichen Filmen und auch Opern ebenso seinen Ausdruck.

Zurück zu der Dokumentation bei NTV: Der Kursleiter, der den Japanern für acht Euro am Wochenende das "Weinen wieder beibrachte" erläuterte, dass Trauerarbeit in Form von Weinen deshalb so wichtig sei, da ein bestimmtes Hormon, (auch als Trosthormon) bezeichnet, **beim Tränenfluss** wieder freigesetzt würde.

Begeistert erzählten die Kursteilnehmer, noch mit dem nassgeweinten Taschentuch in der Hand, wie gut es tut, den "**Tränen endlich mal freien Lauf zu lassen**!" Diesmal stahl sich ein **befreiendes** Lächeln auf ihre Gesichter.

"Was es nicht alles gibt in den verschiedenen Kulturen", dachte ich. Doch in "**dem Bedürfnis, Trauer Raum geben zu können**" sind wohl alle Menschen auf diesem Planeten gleich... dies, damit jeder von uns in der gegebenen Lebenszeit Hoffnung und Lebensqualität zurückerobern kann.

Red. Marion Gierlich
Bild: NTV abfotografiert
M.G. am 09.08.2020

Ein moderner Philosoph zum Anfassen: Richard David Precht!

Jahrgang 1964, 1994 promov. Dr. Phil. Honorarprofessor an 2 deutschen Universitäten, Publizistik-Preisträger für Biomedizin 2001 mit eigener Sendung im ZDF "PRECHT" von der Fachwelt oft verhöhnt, von den Menschen geliebt, so polarisiert Precht die Menschen.

Ein Porträt über den "philosophischen Entertainer", der schon vor mehr als zehn Jahren die **Philosophie** verständlich **unter's Volk brachte.**

Thema: **Betrachtungen über das Glück!**

Liebe Leserinnen und Leser,

am 09. Juni 2011 ging ich auf eine Benefiz-Veranstaltung für "Lesementoren" ins Kölner Schauspielhaus.

Hier hatte der "junge Wilde" aus der Liga der lebenden Philosophen, Richard David Precht eingeladen, um zum Thema: "**Die Kunst, kein Egoist zu sein"** zu referieren.

Das Thema war aus seinem 2007 erschienen Buch entliehen: "**Wer bin ich,** und wenn ja, wie viele?"

Es ging um Sinnsuche und behandelte intensiv die Möglichkeiten, was ältere Menschen nach ihrem Berufsleben noch für Recourcen entwickeln können, und betonte, wie wichtig es wäre, den Kindern in den Schulen das -**Lesen** schmackhaft zu machen. Precht warb also um das Engagement der Lesementoren. Die zahlreich erschienenen Menschen waren sehr angetan, und viele ließen sich später, (so auch ich) von der AWO zu Lesementoren an Kölner Schulen ausbilden. Später signierte er mir sein Buch, und ich verstand jetzt, weshalb gerade die Damenwelt so begeistert von ihm war. Ein echter Charme-Bolzen war er, doch vorrangig war seine Art, jedem Menschen konzentriert zuzuhören, während er alles um sich herum ausblendete. Zusätzlich die heitere, oft burleske Art, wie er uns so kenntnisreich und kompetent und zugleich spielerisch und elegant an die großen philosophischen Fragen des Lebens heranführte. Eine aufregende Entdeckungsreise zu uns selbst, speziell aber **behandelte Precht die Sinnsuche und holte weit aus, um uns verständlich zu machen, was denn eigentlich "GLÜCK"** bedeutet und wie wir es finden können, allgemein und individuell.

So möchte ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, mitnehmen auf eine "**spannende Jagd nach dem Glück!"**

Kürzlich sah ich Richard David Precht in einer Talk-Show des Frühstücksfernsehens im ZDF "Volle Kanne" und erinnerte mich, dass ich schon länger vorhatte, ein Porträt über diesen ungewöhnlichen Philosophen zu machen, um es hier in unserem Vereinsmagazin vorzustellen. In dem Interview ging es zwar um sein neues Buch bezüglich "**künstliche Intelligenz"** und **"Sinn des Lebens"**, welches natürlich gerade jetzt in dieser schwierigen Umstellungsphase der Digitalisierung sehr aktuell ist, mich jedoch nicht so sehr reizte, da ich mich schon länger mit der "**Glücksforschung"** beschäftigte und ob der Sinn des Lebens eng verbunden sei mit der **Jagd nach dem Glück**!

Foto: vom TV abfotografiert.

So vertiefte ich mich wieder in das oben zitierte Buch "**Wer bin ich**, und wenn ja, wie viele?" Ich wurde fündig auf S. 347 mit dem Titel: **Was ist ein glückliches Leben**? und darf Ihnen hieraus einiges Spannende zitieren:

Windows Clipart

Was ist ein glückliches Leben?

Schon 2006 gab es eine Studie, die sich mit der Frage bzw. mit dem Forschungsthema beschäftigte: "Was ist das glücklichste Land der Welt?" **Der Happy-Planet-Index** von der **New Economics Foundation** kürte die kleine Insel der Seligkeit namens Vanuta im Südpazifik zum glücklichsten Land der Welt, obwohl die Menschen durchschnittlich nur das 63. Lebensjahr erreichten, sie hauptsächlich als Bauern und Fischer oder im Gaststättengewerbe arbeiteten und mit rd. 200.000 Einwohnern die höchste Sprachdichte der Welt haben...sie sprechen in 200 verschiedenen Zungen und sind eher arm als reich.

Die Leute sind hier so glücklich, weil sich alles um die Gemeinschaft und die Familie dreht und die Überlegung, was man anderen Gutes tun kann. Keine großen Erwartungen oder Ängste runden das Bild ab. Wie erbärmlich fällt dagegen im Vergleich mit den Vulkaninseln der **Glücksfaktor** in den reichen, industrialisierten Ländern aus. Trotz der hohen Lebenserwartung und des Konsums und vieles anderem mehr.

Die erste Lehre aus der Studie ist einfach und klar: **Geld / Konsum / Macht** und die Aussicht auf ein **hohes Lebensalter** machen also nicht glücklich.

Insoweit ist die sog. **Glücksökonomie** ein vielversprechender Forschungszweig und sind die Erkenntnisse denkwürdig. Je mehr Besitz und je größer die Wachstumsrate ist, sinkt proportional der Glücksspiegel und weicht der **Angst vor Verlusten**! Die Moral und die Erkenntnisse aus dieser Studie sind eindeutig: Wichtig sind gelebte **Sexualität**, **Kinder, Familie, Freunde** und sich **aufgehoben zu fühlen in einer Gemeinschaft**

Ein wichtiger Faktor für das **Glück** ist die **Hoffnung auf das Glück**:

Jenseits von aller Glücksstatistik gibt es ja auch eine ganz private Einstellung zum Finden des eigenen Glücks. Der deutsch-jüdische Philosoph Ludwig Marcuse schrieb schon 1948: **Das Empfinden reinsten Glücks ist der Augenblick der tiefsten Übereinstimmung mit mir selbst**!!!!

Ob man das im täglichen realen Leben so halten kann, wage ich zu bezweifeln. Precht macht einen Bogen zur Hirnforschung hin und zitiert die Wissenschaft, dass Glücksempfinden auch etwas mit **Körperchemie** zu tun hat. Sonnenstrahlen z.B. heben die Stimmung, indem Serotonin ausgeschüttet wird. Das Spiel von **Erwartung** und **Erfüllung** ist wichtig für das Glücksempfinden. So gibt es heute allein schon sog. **Lachtherapeuten**, die seelische Verstimmungen aufhellen sollen und das Glückshormon freisetzen können.

Kant hatte eine besonders unfrohe Einstellung zum Glück: "**Das einzig realistische Glück läge für ihn in der moralischen Pflichterfüllung!"**

Das ist uns heute zu wenig, denn: **Glück und Zufriedenheit sind nicht identisch! Lustgewinn** sollte nicht umformuliert werden in **Leidvermeidung!** Die Zufriedenheit als Glücksgewinn zu betrachten liegt eher im Focus von älteren Menschen, jedoch kann man mit dieser These keinen jungen Menschen hinter dem Ofen hervorlocken!
Der große griechische Philosoph ***Epikur*** (350 v.Chr.) verließ sich auf nichts anderes als auf **das sinnlich erfahrbare Leben**! Das ist und bleibt auch heute radikal und schließt sich der zeitlosen Moderne an.
"Nicht Besitz, sondern die sozialen Beziehungen stiften nach *Epikur* das **dauerhafteste Glück**; der **Gewinn der Freundschaft ist das Wichtigste!**
"Glück entsteht nicht von allein!"
Alle Psychologen stimmen mit *Epikur* überein, dass **Glück aktiv hergestellt werden muss!**
Praktische Regeln der Glücksforscher:

1.) Geistige Aktivität:
geistiger Stillstand macht Unlust, Antriebslosigkeit und das Hormon Dopamin wird vermindert ausgeschüttet.

2.) Sozial-Leben:
alle Glücksforscher, Psychologen und Philosophen sind sich einig, dass es kaum eine dauerhaftere Glücksquelle gibt als soziale Bindungen. Gemeinsamkeiten ausleben, sich geborgen in einer Gemeinschaft zu fühlen, ja, auch in einer Partnerschaft, da schütten Männer das Hormon **Oxytocin** (Treue- und Bindungshormon) und Frauen das Hormon **Vasopressin** (Kuschelhormon) aus. Wer in einem engen sozialen Verbund lebt, steht mit seinen Sorgen und Nöten nicht allein da, so ist es logisch, dass all diese Faktoren wichtiger für **Lebensglück** sind als Geld oder Besitz!

3.) Konzentration:
Koste alle Bewusstseinszustände, die Dir guttun, gründlich aus. Konzentriere dich auf das **HIER** und **JETZT**!

4.) Realistische Erwartungen:
Überfordere und unterfordere Dich nicht in deinen Erwartungshaltungen. (sehr schwierig, die Balance zu halten)

5.) Gute Gedanken:
Glücksgefühle sind eine Folge der "**richtigen Gedanken**" und **Gefühle**.
So schwer es auch scheint, kann man dies lernen, es ist eine der wichtigsten Regeln überhaupt, da sind sich alle Wissenschaftler und Philosophen einig. Positive Psychologie empfiehlt, ein sog. Glückstagebuch zu führen.

6.) Gelassenheit:
Gelassener auch mit dem Unglück umgehen, denn manche Krisen führen auch zu einem Neuanfang und einem respektvollen Selbstbildnis.

7.) Freude durch Arbeit:
Vielen wird erst durch den Verlust von Arbeit bewusst, wie wichtig sie für ihr Wohlbefinden ist.

Liebe Leserinnen und Leser, über die ein oder andere Regel mag man berechtigterweise streiten, bzw. darüber, wie sie umzusetzen ist. "**Kann ich wollen, was ich will?"** fragen die Hirnforscher.

Wir sollten uns im Alter gegenseitig ermutigen, uns Zeit zu schenken. Gemeinsamkeiten in Sport und Spiel, in Gesprächen offen für die Not oder Traurigkeit des anderen sein, aber auch gemeinsam zu lachen, **uns einfach Freude zu machen.**

Und das ist wohl gerade in einem Verein wie der KSG doch möglich, um so die kleinen Augenblicke des **Glücks** festzuhalten, die wir miteinander im sozialen Verbund als Wegzehrung für kommende Zeiten betrachten sollten.
In diesem Sinne: **"Viel Glück mit dem Glück!"**

Ihre Marion Gierlich

Die “Neuen jungen Väter!” Das Vaterbild im Wandel der Zeit

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

vielleicht ist Ihnen auch schon bei einem Einkaufsbummel aufgefallen, dass immer mehr junge Väter mit großer, zur Schau getragenen Verantwortung ihren Nachwuchs im Fahrradanhänger oder modernen Kinderfaltwagen durch die Straßen schieben. Ihre Säuglinge stolz im Tragetuch um die Brust gewickelt, erledigen sie ihre Einkäufe im Supermarkt oder beim Bäcker. **Das Kind ist immer dabei**!

Schon öfters unterhielt ich mich mit den jungen Vätern auf der Straße und bekundete mein Entzücken über ihren Stolz und ihre Gewissenhaftigkeit, wie sie ihre Kids betreuten und erzählte ihnen, dass in meiner Generation, also in den 60er Jahren, die Väter sich eher genierten und es unmännlich fanden, den Kinderwagen alleine zu schieben. Das war eben “Weiberkram”, und sie positionierten sich lieber als stolze Erzeuger ihrer Nachkommenschaft ..... die jungen Väter lachten kopfschüttelnd und wollten es kaum glauben.

Neulich sah ich direkt vor mir in einem Café einen jungen Vater mit einem winzig kleinen Baby in einem rot geblümten Strampelanzug auf dem Arm, Spucktuch über der Schulter, der sein Baby so hingebungsvoll betrachtete, dass ich schmunzelnd dachte, "wenn er könnte, würde er dem Säugling die Brust.....!

Ich sprang auf, legte ihm meine Visitenkarte der KSG hin und fragte ihn, ob ich ein Foto von ihm und seinem Baby mit der Handykamera machen dürfte, da ich vorhätte, einen Artikel über die "**neuen jungen Väter**" in unserem Vereinsmagazin zu veröffentlichen und er so ein vorzügliches Paradebeispiel abgeben würde. Mit seinem Einverständnis kann ich Ihnen jetzt dieses zauberhafte Foto präsentieren.

Das kleine Mädchen in seinem Arm war gerade mal 4 Wochen alt und schien sich sichtlich wohl zu fühlen, denn es schlief friedlich während unseres langen Gesprächs. Auf meine Frage hin, ob er an dem ganzen Programm für die Elternteilzeit teilnehmen würde, bestätigte er mir, dass er so auch seine berufstätige Ehefrau entlasten würde und sie schon zur Schwangerschaftsgymnastik begleitet hatte und vieles mehr. Also das "volle Programm" sagte ich und erzählte ihm, dass mein Enkelsohn jetzt auch Vater werden würde und ich den Eindruck hätte, dass er auch -gefühlt schwanger- begeistert alle Vorbereitungen zur Geburt mit seiner Frau zusammen unternahm und vorhätte, sobald der kleine Jonathan auf der Welt wäre, diesen an diversen Kindergärten anzumelden. Ich versprach dem jungen Vater, ihm nach Erscheinen dieses Artikels ein Exemplar dieser Ausgabe zuzusenden.

Inzwischen bin ich Ur-Großmutter von Klein-Jonathan geworden, und es läuft alles wie vorausgesagt.

Um meine Wahrnehmung von der "**neuen jungen Väter-Generation”** zu untermauern, kaufte ich mir ein aktuelles Buch zum Thema von Margrit Stamm mit dem Titel: “**Neue Väter brauchen neue Mütter**" (Mütter, macht den Vätern Platz) aus dem ich hier einige empirische Studien vorstellen will, und aus dem ich zitieren möchte:

In den letzten Jahren hat sich gesellschaftlich viel getan. Väter investieren deutlich mehr Zeit in Familie und Kinder. Sie bereiten sich zusammen mit der Partnerin auf die Geburt vor und sind bei den Kontrollen und auch im Kreißsaal dabei. Sie wechseln zu jeder Tages- und Nachtzeit Windeln, gehen zum Va-Ki-Turnen und drehen ihre Runden auf dem Spielplatz. Bei der Frage, ob heutzutage Männer wirklich gute Väter sind, kommt es weniger darauf an, wie viele Stunden sie mit ihrem Nachwuchs verbringen, sondern entscheidend ist, welche Beziehung sie zu ihren Kindern aufbauen und welche Verantwortung sie auch langfristig nach der Geburt übernehmen. Doch auch die neuen jungen Mütter müssen den Vätern mehr Eigenständigkeit im gesamtfamiliären Bereich zugestehen.

Der Slogan: “Mütter, macht den Vätern Platz!”

Denn oft werden die Väter von heute nur Zaungäste bei der Erziehungsarbeit. Sind sie aber, wie oben beschrieben, voll im Einsatz, wächst natürlich auch der Druck auf die Väter, ihren verschiedenen Rollen gerecht zu werden, also Familie und Karriere unter einen Hut zu bringen. Noch schwerer wird es, wenn die Mütter auch noch berufstätig sind. Im gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang gesehen gelingt die neue verantwortliche Rolle von Vätern nur, wenn auch Mütter lernen, alte Strukturen loszulassen.

Es ist somit eine empirische Tatsache, dass sich Väter intensiver in Haushalt und Kinderbetreuung engagieren, als dies noch für ihre eigenen Väter gegolten hat.

Das heutige Familienleben sieht **radikal anders** aus, weshalb man durchaus von einer **stillen Revolution** sprechen kann, und beide Teile bewerten diese **Veränderungen als persönlichen Gewinn.**

Meine persönliche Wahrnehmung hat sich also bestätigt. Gerade im Corona-Lock-Down und der daraus erfolgten Home-Office-Arbeit, haben Väter und Mütter die Chance, ihre Kinder und ihre elementaren Bedürfnisse besser kennenzulernen, sich selbst zurückzunehmen, um daraus eine der wichtigsten Erkenntnisse zu ziehen:

Familie kann nur gemeinsam gelingen!

Marion Gierlich

Peter Wohlleben

Das geheime Leben der Bäume

Was sie fühlen, wie sie kommunizieren - die Entdeckung einer verborgenen Welt

Quelle: gruppomarco.com

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

tauchen Sie mit Peter Wohlleben ein in das geheime Leben der Bäume. Meine Buchempfehlung des Jahres.

Wer ist Peter Wohlleben?

Peter Wohlleben, Jahrgang 1964, wollte schon als Kind Naturschützer werden. Er studierte Forstwirtschaft und war über 20 Jahre Beamter der Landesforstverwaltung. Heute leitet er eine Waldakademie in der Eifel und setzt sich weltweit für die Rückkehr der Ur-Wälder ein. Bekannt aus zahlreichen TV-Sendungen hält er Vorträge, gibt Seminare und ist Autor von Büchern zu Themen rund um den Wald und den Naturschutz. Seine bisherigen Bestseller sind: "Das Seelenleben der Tiere" / “Das geheime Netzwerk der Natur” / “Das geheime Band zwischen Mensch und Natur” und last but not least "Das geheime Leben der Bäume", das ich Ihnen hier vorstellen möchte.

Für seine emotionale und unkonventionelle Wissensvermittlung wurde ihm 2019 die Bayerische Naturschutzmedaille verliehen.

Eine Liebeserklärung an den Wald und ein neuer Blick auf alte Freunde:

Im Wald geschehen die erstaunlichsten Dinge. Bäume kommunizieren miteinander. Sie umsorgen nicht nur liebevoll ihren Nachwuchs, sondern pflegen auch alte und kranke Nachbarn. Sie haben Gefühle, Empfindungen und ein Gedächtnis, und bei Gefahr funktioniert ein ausgeklügeltes Warnsystem. Unglaublich? Aber wahr!

Peter Wohlleben bringt Licht ins Dickicht und gewährt uns überraschende Einblicke in ein geheimnisvolles Universum.

Die Sprache der Bäume - Duftstoffe als Ausdrucksmittel:

Wir wissen, dass auch wir Menschen durch unseren eigenen spezifischen Geruch das Unterbewusstsein bestimmter anderer Menschen ansprechen. Nach Ansicht der Wissenschaft sind die im Schweiß enthaltenen Pheromone ausschlaggebend dafür, welche Partner wir wählen und mit wem wir Nachkommen zeugen möchten. Wir besitzen also eine **"geheime Duftsprache"**, und nachweisbar können Bäume diese auch vorweisen. Über vier Jahrzehnte beobachteten Wissenschaftler in Afrika Schirmakazienbäume, der Leckerbissen für Giraffen. Um diese gierigen Pflanzenfresser abzuwehren, lagern die Akazien innerhalb von Minuten Giftstoffe in den Blättern ein. Die befressene Akazie verströmt ein Warngas, das ihresgleichen in der näheren Umgebung warnt, sodass diese die gleiche Prozedur wiederholen. Solche Prozesse spielen sich auch in unseren heimischen Wäldern ab, ob bei Buchen, Eichen oder Fichten. Wenn z.B. eine Raupe herzhaft zubeißt, verändert sich das Gewebe um die Bissstelle; bis zu einer Stunde dauert es dann, bis die Abwehrstoffe in den Blättern eingelagert werden.

Bekommen etwa Wurzeln Schwierigkeiten, breitet sich diese Info im ganzen Baum aus, und das Prozedere wiederholt sich. Diese Bäume erkennen an dem Speichel der Fressfeinde, um welche Art es sich handelt. Sie strömen dann einen Lockstoff aus, der gezielt bestimmte Feinde des Parasiten, wie z.B. kleine Wespen, (Feinde der Raupe) anlockt, die dann ihre Eier in die Blätter legen, welche die Schmetterlingsraupe wiederum von innen auffressen.....Genial! Das Erkennen des Speichels ihrer Feinde ist also ein Beleg dafür, dass Bäume auch einen sog. **Geschmackssinn** haben müssen!

Die **Warnbotschaften** werden auch in Form eines ausgeklügelten **Nachrichtensystems** über die **Wurzeln** weitergegeben, die somit alle Exemplare unabhängig von der Wettersituation miteinander vernetzen.

Wood-Wibe-Web System:

Pilze werden seit Jahrmillionen in Form feinster Fäden als “Glasfaserleitung” zwischengeschaltet. Sie breiten sich kilometerweit im Wald aus und vermitteln auch Nachrichten über andere Gefahren wie: **Dürre, Insekten, Stürme etc.** Wissenschaftler sprechen also von einem sog. **Wood-Wibe-Web System**, wo die Forschung noch in ihrem Anfang steht.

So senden Obstbäume, Weiden und Kastanien aus ihren Blüten angenehme Duftbotschaften aus, um Bienen zu einem Besuch einzuladen.

Bäume der gleichen Art stützen mit ihrem Blätterdach untereinander die Schwachen und Kranken... **Ein ausgeklügeltes Sozialsystem!**

Liebe Leser*innen, ich könnte Ihnen noch seitenlang von der unwirklich erscheinenden Kommunikation der Bäume hier erzählen, doch das würde das Platzangebot für dieses Thema sprengen. Ich kann also nur eine **"Buchempfehlung"** aussprechen.**"Das geheime Leben der Bäume"** ist nicht nur spannend, sondern erweitert auch mal wieder unseren Horizont.

In diesem Sinne wünsche ich **Ihnen viel Freude beim Lesen.**

Marion Gierlich

Kolumne

Wußten Sie schon?????

Kolumne von Lothar Geisler

Test, Test, Test

Es gibt kaum ein Wort, das man in den letzten Wochen und Monaten so oft gehört hat, wie das Wort „Test“. Bisher war es wohl eher so, dass Schüler bei diesem Wort meist mit mehr oder weniger gemischten Gefühlen an die nächste Klassenarbeit dachten. So gesehen verändert Corona sogar unser Sprachverständnis beim Hören eines Wortes. Tests gibt es aber in vielen Bereichen unseres Lebens.

Etwas veraltet ausgedrückt bedeutet es: Zeugnis darüber ablegen, ob eine erwartete Leistung, sei es durch Menschen, Tiere, Maschinen oder Materialien, erbracht werden kann. Im Fall von Corona ist es natürlich umgekehrt. Da soll man beweisen, dass man etwas nicht hat.

Foto: de.dreamstime.com

Das Wort „Test” als Silbe begegnet uns in einer ganzen Reihe von Wörtern. Beispiele wären: Attest = Zeugnis, Beweis oder ärztliche Verordnung; Testament = Letzter Wille, letztes Zeugnis; Testimonium = juristisch ein Zeugnis der Mittellosigkeit, im Volksmund der Offenbarungseid und veraltet für das Armutszeugnis; die Silbe findet sich aber auch in dem Wort Testikelhormon, das als Testosteron bezeichnet wird.

Bei dem Wort Testikel, das die männlichen Hoden bezeichnet, kommen wir dem Test in seinem Ursprung aber schon etwas näher. Das Wort Testis bezeichnet im Lateinischen einen der beiden Hoden und interessanter Weise bezeichneten die Römer auch einen Zeugen, zum Beispiel bei Gericht, als Testis.

Damals durften nur Männer einen Eid ablegen, und anders als heute, hob man nicht zwei Finger in die Höhe, sondern legte zur Bekräftigung des Wahrheitsgehaltes seiner Aussage die rechte Hand, wie eine flache Schale über die Testikel.

Deckel oder flache Schalen nannten die Römer folgerichtig nach der flach gewölbten Hand “Testu”, und die Schildkröte mit ihrem gewölbten Panzer hieß Testudo. Bei dieser Verquickung der Römer der Hoden mit dem Zeugnis wundert es nicht mehr, wenn wir die Befruchtung einer weiblichen Eizelle durch eine männliche Samenzelle als Zeugung bezeichnen. Überhaupt ist es doch wirklich erstaunlich welchen Wandlungen auch Worte unterliegen können: Von der Hand auf den Hoden zum Stäbchen im Hals.

Nachzutragen wäre, dass die Römer nach der Christianisierung im 4. Jahrhundert den uns heute noch bekannten Eid mit zwei erhobenen Fingern einführten.

Lothar Geisler

Ene Besuch im Zoo, oh, oh, oh, oh, nä wat es dat schön, in d'r Zoo zu jehn!

Auch in Corona-Zeiten wollen wir uns und unseren Lieben etwas Schönes bereiten.

"Christmas - Garden" im Kölner Zoo

Cliparts: Windows10

Nach Einbruch der Dunkelheit lädt der **Christmas Garden** ab dem 19. November zu einem besinnlichen Winterspaziergang durch den Kölner Zoo ein. Zahlreiche Lichtspiele und Leuchtfiguren lassen die Fauna und Flora des Zoos weihnachtlich erstrahlen.

Unter dem Motto **"Mit der Dämmerung beginnt die magische Reise"** öffnet der Christmas Garden ab dem 19. November jeden Abend für einen winterlichen Spaziergang durch die leuchtende Zoolandschaft. Umgeben von Lichtspielen und fantasievollen Leuchtfiguren erstrahlt der etwa zwei Kilometer lange Rundweg. Dabei verwandelt sich der Zoo in eine Weihnachtswelt aus Millionen Lichtpunkten und bunten Lichtinstallationen. Nach dem Spaziergang können Klein wie Groß an den kulinarischen Ständen den Abend mit heißen Getränken gemütlich ausklingen lassen.

Auszeit vom Trubel im glitzernden Lichtermeer

Im Unterschied zu den geschäftigen Weihnachtsmärkten bietet der Spaziergang eine besinnliche Auszeit. **Über halbstündige Einlasszeiten erhalten Besucher begrenzt Zutritt** und können so in Ruhe den Aufenthalt genießen.

Christmas Garden im Kölner Zoo

Termin: **19.11.2020 bis 10.01.2021**

Ort: Kölner Zoo

Eintritt: Erwachsene € 14,50

Kinder bis einschließlich drei Jahre

erhalten freien Eintritt.

Tickets sind ab sofort im Vorverkauf buchbar:
www.christmas-garden.de/koeln/tickets

Außerdem gibt es Vergünstigungen für Jahreskarteninhaber und Mitglieder des Fördervereins des Kölner Zoos. Um die Gesundheit der Besucher und Mitarbeiter zu schützen, erarbeiten die Veranstalter ein umfangreiches Hygienekonzept.

Quelle: https://www.koeln.de/koeln/was_ist_los/top-events/christmas-garden-im-koelner-zoo_1156016.html

(Foto: Christmas Garden-Wecause, Anika Donner/DEAG Marketing)

Unverlangt eingesandt

Der “Schneller-Altar” in Jerusalem - ein Altar mit Verbindungen nach Köln

Der “Schneller-Altar” stand seit 1911 in der Kapelle des “Syrischen Waisenhauses” in West-Jerusalem. Diese sozialpädagogische Einrichtung, die 1860 durch den württembergischen Lehrer und Missionar Johann Ludwig Schneller gegründet worden war, entwickelte sich bis zum ersten Weltkrieg zur größten und bedeutendsten evangelischen Internatsschule und Ausbildungsstätte für bedürftige, einheimische und armenische Jugendliche im Nahen Osten. Das Gelände des Syrischen Waisenhauses, 1939 durch die Briten geschlossen, diente zunächst der englischen und ab 1948 der israelischen Armee als Militärlager.

Der Altar geriet nach 1952 in Vergessenheit, bis er 2009 wiederentdeckt und in der wilhelminischen Himmelfahrtkirche auf dem Ölberg wieder aufgestellt wurde. Sein Mosaikschmuck war jedoch weitgehend verschwunden oder beschädigt. Anfang 2011 konnte ich den Mosaikgestalter Helmut Mencke aus Schulzendorf bei Berlin für die Restaurierung der Mosaiken am Altar gewinnen. Bei den Planungen dafür begleitete ich ihn; wir erfassten die Schäden und entwarfen ein Procedere. Zusätzlich recherchierte ich die Geschichte des Altars und seines Mosaikschmucks. Das führte zu der Entdeckung, dass die Geschicke des Syrischen Waisenhauses und die der heute noch existierenden “Schneller-Schulen” im Libanon und in Jordanien ca. 80 Jahre lang von Köln aus gelenkt wurden.

In **Köln** saß von 1892 bis ca. 1970 der Vorstand des Vereins für das Syrische Waisenhaus und die neuen Schneller-Schulen im Nahen Osten. In Köln wurde 1911 auch der Bau des Altars für die Kapelle in Jerusalem beschlossen. Der Kölner Kaufmann und Presbyter an der Reformationskirche in Marienburg Ludwig Franz Osterrieth stiftete den Mosaikschmuck für den Altar und ließ ihn durch den Architekten Otto March in Berlin anfertigen. Otto March hatte in Köln u.a. die Reformationskirche und auch die Christuskirche in Köln-Dellbrück gebaut.

Text: Udo W. Hombach
Bild: Der “Schneller-Altar” Weihnachten 2011
Foto: Marianne Creutz
www.udo-w-hombach.de

Zwesche de Johre

Clipart: Windows

Op Kressdaach freue ich mich et janze Johr,
esu lang ich denke kann, et e Fess vör Hätz un Siel för mich wor.
Däm Herrjott noh sin un och singe Aanspröch aan uns.
Op Kressdaach nem andere en Freud maache, es eijentlich kein Kuns.

Drusse es et düster un drenne leuch et hell,
do wääß en jode Fründschaff un e Jeföhl för zo deile janz schnell.
Et weed dir och klor, wat do unger däm Kressbaum deis verspreche,
dat darfs do och, trotz deck un dönn, em Verlauf vum Johr nit breche.

Dat es esu en Odenung un moss och esu sin,
denn nor met ech Jeföhle brängk et Kressfess Jewenn.
Doch en dr Weihnaakszick, un besonders aan Kressdaach, esu fruh se och maache,
selden dir esu vil Arbeit deit laache.

All sulle se kumme, un doheim sulle se sich föhle,
un do küss vör luuter Zorteer nit us em Wöhle.
Et jehöt dozo, et jelingk dir, un do määhß et och jän.
Trotzdäm, do häs en dä Daach ärch winnich vum Weihnaaksstän.

Ävver dat määht nix, denn do häs jo em Kopp
die Daach zwesche dä Johre, un do freus do dich drop.
Et Fess es vorbei, all komen zo ehrem Rääch.
Do kanns zofredde sin, et es fass alles om räächte Wäch.

Jetz trick Rauh en, nu kanns do dich och op dich besenne.
Och zom Kreppche un dingem Bäumche kanns do nu et jot Jeföhl jewenne.
Do föhls janz deef, wie jot et es, e wärm Ness zo han,
un dat mr nit mih als Zofreddenheit besetze kann.

De Bein usstrecke un et Leech vun de Käzjer jeneeße.
Dir fruhe un deefe Jedanke spreeße.
Reste jit et noch jenoch, mer bruch sich nit öm et Esse zo sorge;
mr kann de Jedanke wandere losse zweschen jestere un morje.

Et ahle Johr es möd un hät och vil Jodes un Schweres jedrage,
un met Joddes Hülp dun meer och allt widder ens dat Neue wage.
Doch dat nöchste Johr well en e paar Daach ehsch kumme.
Un die Daach well ich jetz noch jeneeße, dat bliev meer unbenumme.

Ich losse noch ens alles Revue passiere,
kriesche vielleich och e paar Trone ohne mich zo geniere.
Dat erleichtert, dann kann neue Mot besser mih Hätz usfölle.
Jeborjenheit un Weihnaaksfredde deit mich wärm ömhülle.

Doch die Daach zwesche dä Johre möch ich öm keine Pries zöm Verreise notze.
Die bruch ich, öm Körper un Siel zo putze.
Die jevven meer die Rauh, öm ens en mich eren zo hüre.
Un dat es för mich de ihrlichste Müjjelichkeit et Kressfess zo spüre.

Käthe Lessenich

Aktuelle Gebühren für Kurse und Veranstaltungen

Preise für jeweils einen Kurs			
Angebot	**Gruppe**	**Mitglied**	**Nichtmitglied**
Sport / Fitness / Gymnastik / Aquafitness / Yoga / Pilates /			
Gedächtnistraining / Sitzgymnastik /// Tischtennis = Nmgl 70 €	KG1	25,00 €	94,50 €
Sprachen/ Philosophie/ PC-Internet/ Smartphone/ Tai Chi/ Chor	KG2	40,00 €	94,50 €
Krieler Welle = Mgl. 60 €, Nmgl 120 € / Qi Gong	KG3	50,00 €	94,50 €
Bridge / Smartphone intensiv	KG4	75,00 €	120,00 €
Fit für 100	KG5	25,00 €	47,25 €
PC workshop / Smartphone workshop je Termin		4,00 €	10,00 €
Gebührenfreie Angebote der KSG-Mitglieder	KG0	0,00 €	jeder Kurs 94,50€

Kursdauer: in der Regel 10 Termine pro Quartal bzw. 40 Termine im Jahr. Ausnahmen - PC und Smartphone, siehe Veranstaltungsprogramm.
Kursgebühren: sind gestaffelt von KG0 bis KG5 und der Tabelle zu entnehmen, ebenfalls die für Nichtmitglieder.
Anmeldung: Ausfüllen des entsprechenden Formulars (erhältlich im Sekretariat der KSG) oder www.koelner-senioren.de.
Zahlungsweise: die Kursgebühren werden im zweiten Monat des Quartals eingezogen (keine Barzahlung).
Teilnahme: an mehreren Kursen - berechnet sich aus der Addition der Kursgebühren.
Wird ein Kurs im nächsten Quartal wieder angeboten, verlängert sich die Kursteilnahme automatisch.

Beendigung der Kursteilnahme: ist bis zwei Wochen vor Quartalsende schriftlich oder per E-Mail mitzuteilen.
Quereinsteiger in Kurse zahlen 100 %, ab dem 6. Termin 50 % der Kursgebühren
Eine kostenlose Schnupperstunde ist in allen Kursen mit 10 Terminen möglich (Ausnahme: Krieler Welle).

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

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

Gerne erhalten Sie weitere Informationen unter **0221 - 42 10 23 30** / E-Mail: **info@koelner-senioren.de**, Internet: **www.koelner-senioren.de**.

KSG Veranstaltungsprogramm Oktober - Dezember 2020

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

SPORT / FITNESS/GYMNASTIK

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	von	bis	Preis/Mgl
330203	Gymnastik	Czieczor, Ingrid	Unicenter	Mo	09:30	10:30	25 €
330204	Gymnastik	Czieczor, Ingrid	Unicenter	Mo	10:45	11:45	25 €
410202	Wirbelsäulen Gymn.	Klapper, Johanna	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Mo	10:00	11:00	25 €
330107	Gymnastik	Kecskés, Enikö	Unicenter	Di	09:30	10:30	25 €
010802	Fit im Freien/Ganzkörpertraining	Kecskés, Enikö	Uniwiesen/Unicenter	Di	12:00	13:00	25 €
410701	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Di	12:00	13:00	25 €
770701	Fit für 100	Czieczor, Ingrid	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	14:15	15:15	25 €
771001	Fit + Vital in den Tag	Krause, Inge	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Do	09:00	10:30	25 €
410203	Wirbelsäulen Gymn.	Wegelin-Küpper,Claudia	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	09:45	10:45	25 €
200101	Gymnastik	Kecskés, Enikö	Sportanlge Süd	Do	10:00	11:00	25 €
330206	Fit u.Vital in den Tag	Czieczor, Ingrid	Unicenter	Fr	09:15	10:15	25 €
330205	Fit u.Vital in den Tag	Czieczor, Ingrid	Unicenter	Fr	10:30	11:30	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 €
410702	Fit für 100	Stein, Berit	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Fr	14:00	15:00	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	Mo	11:30	13:00	50 €
333202	Yoga	Moeller Iben, Sita	Unicenter	Di	18:15	19:15	25 €
333203	Yoga für Einsteiger	Moeller Iben, Sita	Unicenter	Do	09:30	10:30	25 €
334301	Tai Chi	Schüttpelz, Barbara	Unicenter	Do	12:00	13:00	40 €
333201	Yoga	Moeller Iben, Sita	Unicenter	Fr	11:45	12:45	25 €

BEWEGUNG & TANZEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
771401	Seniorentanz	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Di	09:30	11:00	25 €
800302	Sitzgymnastik	Czieczor, Ingrid	Bürgerhaus Kalk	Di	10:30	11:30	0 €
330303	Sitzgymnastik	Kecskés, Enikö	Unicenter	Di	10:45	11:45	0 €
771501	Tanz im Sitzen	Hersel, Gisela	TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Mi	10:00	11:30	0 €
410301	Schongymnastik	Wegelin-Küpper,Claudia	TTC Rot-Gold Köln e.V.	Do	11:00	12:00	0 €

TISCHTENNIS

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

AQUAFITNESS

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
383806	Aquafitness Soft	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Mo	08:30	09:30	60 €
383801	Aquafitness Fit	Klinnert, Bettina	Krieler Welle	Mo	09:30	10:30	60 €
213601	Aquajogging	Reck, Chiara	Hallenbad Zollstock	Mo	10:00	11:00	25 €
211201	Aquafitness	Reck, Chiara	Hallenbad Zollstock	Mo	11:00	11:45	25 €
211202	Aquafitness	Reck, Chiara	Hallenbad Zollstock	Mo	11:45	12:30	25 €
741201	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Hallenbad Wahn	Mo	13:30	15:00	25 €
421201	Aquafitness	Kecskés, Enikö	Hallenbad Ossendorf	Mo	13:30	14:15	25 €
421204	Aquafitness	Kecskés, Enikö	Hallenbad Ossendorf	Mo	14:15	15:00	25 €
341201	Aquafitness	Klinnert, Bettina	LZ Junkersdorf	Di	10:00	12:00	25 €
421202	Aquafitness	Kecskés, Enikö	Hallenbad Ossendorf	Mi	10:00	11:00	25 €
421203	Aquafitness	Kecskés, Enikö	Hallenbad Ossendorf	Mi	11:00	12:00	25 €
421205	Aquafitness	Kecskés, Enikö	Hallenbad Ossendorf	Mi	12:00	13:00	25 €
223601	Aquajogging	Klein, Ruediger	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:00	12:45	25 €
221201	Aquafitness	Klein, Ruediger	Hallenbad Rodenkirchen	Mi	12:45	13:30	25 €
741202	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Hallenbad Wahn	Do	13:30	15:00	25 €
751201	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Höhenbergbad	Fr	10:00	11:00	25 €
751202	Aquafitness	Seiffert, Gabi	Höhenbergbad	Fr	11:00	12:00	25 €

GESPRÄCHE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
335001	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Unicenter	Mo	09:30	11:00	25 €
335002	Gedächtnistraining	Lanfermann, Angelika	Unicenter	Mo	11:15	12:45	25 €
338701	Philosophie	Weber, Hans-Wolfgang	Unicenter	Di	15:30	17:00	40 €

Kurse und Veranstaltungen

KREATIV (SINGEN / CHOR - z. Z. nicht möglich)

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiterin - Ansprechp.	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
336001	Handarbeiten	Servos, Gabi	Unicenter	Mo	14:00	16:00	0 €

KARTEN- & BRETTSPIELE

Kurs-	Kurs	Ansprechpartner	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
337402	Skat	Junkes, Horst	Unicenter	Mo	13:30	17:30	0 €
337401	Skat	Junkes, Horst	Unicenter	Mi	13:00	17:00	0 €
337101	Doppelkopf	Junkes, Horst	Unicenter	Do	14:00	17:00	0 €
337201	Schach	Junkes, Horst / Hubert Dase	Unicenter	Fr	13:30	17:00	0 €

BRIDGE - alle Kurse fallen bis auf Weiteres aus!

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Mgl / NMgl
337601	Bridgegruppe/keine Anfänger	Ursula Sasse	Unicenter	Di	14:00	18:00	0 €/5 €

SPRACHEN

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort	Tag	Von	Bis	Preis/Mgl
778101	Englisch für die Reise	Frank, Gabriele	TGC Rot-Weiß Porz	Mo	09:30	11:00	40 €
338104	Englisch Aufbau 1	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mo	14:30	16:00	40 €
338102	Englisch Mittelstufe	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mo	16:15	17:45	40 €
338101	Englisch Konversation	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mi	14:30	16:00	40 €
338103	Englisch Aufbau 2	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mi	16:15	17:45	40 €
338106	Englisch Anf.leichteVork.	Schmolke, Hannelore	Unicenter	Mi	18:00	19:30	40 €
338301	Italienisch Konversation	Rosenfeld, Paola	Unicenter	Do	10:30	12:00	40 €
338401	Spanisch Mittelstufe	Morach, Anne	Unicenter	Do	15:15	16:45	40 €
338402	Spanisch Aufbau	Morach, Anne	Unicenter	Do	17:00	18:30	40 €

PC & SMARTPHONE

Kurs-Nr.	Kurs	Kursleiter/in	Ort-Zeitraum		Tag	Von	Bis	Mgl / NMgl
339801	Smartphone Workshop *je	Kurth, Wolfgang	Unicenter		Di	10:00	12:00	*4€/10€
339521	Smartphone Anfänger	Polovets, Anna	Unicenter	08.-09.10.	Do/Fr	14:00	18:00	40€/94,50€
339821	Smartphone Aufbau	Polovets, Anna	Unicenter	15.-16.10.	Do/Fr	14:00	18:00	40€/94,50€
339121	PC Kompakt	Polovets, Anna	Unicenter	22.-23.10.	Do/Fr	14:00	18:00	40€/94,50€

WANDERN donnerstags

das ausführliche Wanderprogramm erhalten Sie im Hauptsitz Sülz

Wanderweg	Leitung	Termine
Overath – Lölsberg - Viersbrücken – Naafbachtal – Marialinden (Einkehr) – Overath	Wolfgang Maskos	01.10.20
von Kall nach Gmünd (Einkehr) Gmünd-Mauel	Angelika Henke	08.10.20
Dernau – Rotweinwanderweg – Einkehr Altenwegshof – Mariental - Ahrweiler	Peter Jäger	15.10.20
Engelskirchen – Stürzenberg – Hölzer Kopf –Unterfrielingshausen – Hohkeppel	Wolfgang Maskos	22.10.20
Ippendorf – Dollendorfer Allee – Flerzheimer Allee – Bf. Kottenforst (Einkehr) -	Peter Jäger	29.10.20
Witterschlick		
Bad Bodendorf- Sinzig (Einkehr)-Sinzig Bf	Angelika Henke	05.11.20
Margaretenhöhe – um den großen Ölberg-Rosenau-Weilberg-Kloster Heisterbach	Peter Jäger	12.11.20
(Einkehr) Königswinter		
Biesfeld – Oberklev – Ommerberg – Kohlgrube – Delling (Einkehr) – Biesenbach –	Wolfgang Maskos	19.11.20
Splash Bad Kürten		
Dünnwald- Schlehbusch (Einkehr)- Schloss Morsbroich	Angelika Henke	26.11.20
Bf. Liblar-Ertstadt – Ville Seengebiet – Liblar (Einkehr „Alt Liblar“)	Peter Jäger	03.12.20
Burscheid Hilgen – Bruchermühle – Sengbachtalsperre – Witzhelden – Krähwinkel (Ein-	Wolfgang Maskos	10.12.20
Oberwietsche - Diepental - Pattscheid		
S-Bahnhof Worringen- Worringer Bruch bis Köln Langel (Einkehr) mit der Fähre überset-	Angelika Henke	17.12.20
nach Hitdorf, weiter bis Leverkusen - Rheindorf		

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

Telefon-Nummern der Wanderführer:

Angelika Henke		0178 - 6 99 21 92
Peter Jäger	02233 - 6 55 78	oder 0160 - 1 77 84 13
Wolfgang Maskos	0221 - 16 87 99 51	oder 0152 - 04 47 70 54

Verschenken Sie “Lebensfreude” an Freunde und Verwandte!

Kaufen Sie einen Gutschein für einen Kurs Ihrer Wahl (KG1-KG5):

abschneiden

KSG

GUTSCHEIN

Für (Name): _____

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

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

Allgemein

Aquafitness

Bewegung

Sprachen

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

Kurse und Veranstaltungen

Veranstaltungen, Führungen und Kurse nach Redaktionsschluß
Anfang Oktober 2020 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
Mitgliederversammlung		Tanzzentrum, Weißhausstr. 21, gegenüber dem Unicenter,	Sa	19.12.2020	11:00		
Adventsspaziergang		Unicenter / Uniwiese	Sa	05.12.2020	14:30		

ADRESSEN DER VERANSTALTUNGSORTE

Veranstaltungsort	Strasse	PLZ	Ort	Ortsteil
KSG Unicenter, 1. Etage	Luxemburger Str. 136	50939	Köln	Sülz
Bürgerhaus Kalk	Kalk-Mülheimer-Str. 58	51103	Köln	Kalk
Hallenbad Höhenberg	Schwarzburger Str. 4	51103	Köln	Höhenberg
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 **(z.Z. Höhenbergbad)**	Groov/Trankgasse	51143	Köln	Zündorf
Krieler Welle	Krieler Str. 15	50935	Köln	Lindenthal
LZ Junkersdorf, Schwimmzentrum DSHS	Guts-Muths-Weg 1	50933	Köln	Junkersdorf
Sportanlage Süd	Vorgebirgsstr. 76	50969	Köln	Zollstock
TGC Rot-Weiß Porz e.V.	Fausstrasse 90	51145	Köln	Porz-Urbach
TTC Rot-Gold Köln e.V.	Venloerstr. 1031	50829	Köln	Vogelsang

Neues tolles Angebot

in Sachen Seele baumeln lassen und den Pinsel schwingen!!!

Workshop "Die Entdeckung der eigenen Kreativität 2"

in unseren KSG - Räumen

Sa. / So. 17. und 18. Oktober 2020,

jeweils von 14:30 - 19:30 h

Wegen Corona auf's Frühjahr verschoben

Wenn wir uns daran erinnern...

...wie wir als Kinder gemalt haben oder in anderer Form kreativ tätig waren, werden wir uns an eine Unbekümmertheit erinnern, die vielen von uns dann später nicht mehr möglich war.

Wie schade! Dabei bietet sie eine wunderbare Möglichkeit, Gefühle und Stimmungen auszudrücken, und kann dazu beitragen, unser inneres Gleichgewicht zu erhalten oder neu zu erlangen.

In diesem work shop wollen wir die Ressourcen kreativer Lebendigkeit in uns wachrufen. Es soll eine Erlebnisreise ohne Leistungsdruck sein, auf der wir Sinneserfahrungen machen können, frei mit Farben und anderen Materialien experimentieren und so den Weg zurück zur Kreativität finden.

Die Entdeckung unserer vielfältigen Emotionen werden wir mit Ton, Acryl- und Aquarellfarben oder Kreide ermöglichen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig, nur die Bereitschaft, sich selbst in einem kleinen Team neu zu entdecken und der eigenen Intuition zu folgen.

Hubert Wichelmann

Ort: Unicenter, Luxemburger Str. 136, 1. Etage.
Dort haben wir auf 100 qm Platz genug, um in kleinen Gruppen die Workshops zu veranstalten.

Anmeldung: **dringend** erforderlich, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist. In der KSG bei Frau Grell, Tel. 0221 42 10 23 30 oder Galerie Hubert Wichelmann, Tel. 0221 - 16 99 37 19, Infos unter: www.fotopaintings.de

Kosten: **Mitglieder € 120,00,**
Nichtmitglieder € 150,00

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

Aquafitness - 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.

ab 05.10.2020

Montag, 08:30 - 09:30 h - Soft
Montag, 09:30 - 10:30 h - Fit

Kursleitung: Bettina Klinnert, Dipl. Sportlehrerin

Wo: **Krieler Welle**, Krieler Str. 15
Köln - Lindenthal (Privatbad)

10 Termine / Quartal

Quereinstieg möglich

Kosten: Mitgl. € 60,00 /Nichtmitgl. € 120,00

Kostenerstattung durch Krankenkassen

Thai Chi

Tai Chi ist eine innere Kampfkunst, die der Gesundheitsförderung dient. Wir erlernen den schönen weitausgreifenden Stil der Yang Familie. 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 103er Faustform. Das Ziel ist, die Form allein durchlaufen zu können.

ab 08.10.2020

donnerstags von 12:00 - 13:00 h,
Quereinstieg jederzeit möglich

Kursleitung: Barbara Schüttpelz, KursNr.: 334301
Wo: „Sülzer Treff 60+“ im Uni-Center
Kosten: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
10 Termine pro Quartal

Foto: I.P. “Badenixe auf Juist”

Aqua-Fitness in folgenden Bädern möglich:

Hallenbad Zollstock	3 Kurse
Hallenbad Wahn	2 Kurse
Hallenbad Ossendorf	3 Kurse
Hallenbad Rodenkirchen	2 Kurse
Höhenbergbad	2 Kurse

Termine siehe Seite 25

Kostenerstattung durch Krankenkassen

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

Kompetenztraining
- Smartphone -
(Android)

Kompaktkurs für Einsteiger / Anfänger

Unter fachkundiger Leitung können Sie die vielfältigen Möglichkeiten Ihres Smartphones entdecken, sich in der digitalen Welt zurechtfinden lernen.
Anhand praxisnaher Beispiele werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten aufgezeigt. Welche Apps sinnvoll sind und welche nicht. Es bleibt genügend Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen.
Ihr Smartphone (Android) bringen Sie bitte mit.

08. / 09.10.2020

Donnerstag / Freitag jeweils von 14:00 - 18:00 h

Kursleitung: Anna Polovets, KursNr. (Nr. 339521)
Wo: Sülzer Treff 60+ im Unicenter
Kosten: 2 Termine -
Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50

Kompetenztraining
- Smartphone -
(Android)

Auffrischungs-/Vertiefungsworkshop

Unter fachkundiger Leitung werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Smartphones zur Unterstützung im täglichen Leben aufgezeigt.
Folgende Themen werden in diesem Kurs behandelt: WhatsApp-Funktionen, Google-Dienste wie Google – Maps & -Assistent, Sicherheitsaspekte bei Handy-Bedienung, auch die Erkennung und Löschung zweifelhafter Programme werden geübt.
In diesem Kurs bleibt genügend Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen.
Ihr Smartphone (Android) bringen Sie bitte mit.

15. / 16.10.2020

Donnerstag / Freitag jeweils von 14:00 - 18:00 h

Kursleitung: Anna Polovets, KursNr. 339821
Wo: Sülzer Treff 60+ im Unicenter
Kosten: 2 Termine -
Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50

Kompetenztraining
- Computer -

Kompaktkurs, Grundkenntnisse erforderlich

Unter fachkundiger Leitung werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Computers aufgezeigt.
Wie suchen wir richtig mit Google? Wie benutzt man YouTube? Oder wie ordnet man Kamerabilder & Dateien auf dem Computer?
In diesem Kurs bleibt genügend Raum, um auf Ihre individuellen Fragen einzugehen. Bitte teilen Sie Ihre Wünsche der Kursleitung im Vorfeld mit.
Ihren Laptop können Sie mitbringen, ist aber nicht notwendig für die Teilnahme.

22. / 23.10.2020

Donnerstag / Freitag jeweils von 14:00 – 18:00 h

Kursleitung: Frau Anna Polovets, KursNr. 339121
Wo: Sülzer Treff 60+ im Uni-Center
Kosten: 2 Termine -
Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50

Veranstaltungen

Alle Info's aus der Internet-Seite der Stadt Köln:

Riesenrad in Köln

Foto: Bernd Saße auf Pixabay

Standort: Am Schokoladenmuseum 1a, 50676 Köln
Öffnungszeiten: Täglich von 11:00 Uhr bis 22:00 Uhr
Tickets: 8 Euro für Erwachsene, 6 Euro für Kinder
Internet: www.kipp-bonn.eu/europa-rad-koeln/

Am Eingang des Rheinauhafens, direkt vor dem Schokoladenmuseum, hat man die Gelegenheit, den Dom und die Stadt aus luftiger Höhe zu bestaunen. Dort steht mindestens **bis zum 1. November 2020** ein 55 m hohes Riesenrad, den Kölnern bestens bekannt vom Deutzer Volksfest am Rhein. Das EUROPA RAD bietet seinen Fahrgästen einen unvergleichlichen Panoramablick hoch über den Dächern Kölns.

Mitfahren dürfen in einer Gondel bis zu sechs Personen, sofern sie aus einem Haushalt oder einer Familie stammen.

Skulpturenpark Köln
Riehler Straße (Haupteingang)
50668 Köln
www.skulpturenparkkoeln.de
info@skulpturenparkkoeln.de

Eintritt: kostenlos
Öffnungszeiten: Okt. - März 10:30 - 17:00 h

Kunst und Natur versöhnen: die KölnSkulptur #10
Von Thomas Köster

Rübezahls Sitzkreise, ein Denkmal für eine ausgestorbene Baumschnecke und zwei original Abhörbäume aus China: Die KölnSkulptur #10 nimmt Bezug auf aktuelle Entwicklungen und schlägt einen Bogen von der Natur zur Kultur. Offiziell geht es erst am 1. August los, aber einiges steht schon. Wir zeigen's.Koelnskulptur#10, Skulpturenpark Köln 2020 (Ausstellungsansicht)... der inzwischen in einem neuen und erweiterten Arrangement im Skulpturenpark Köln angekommen ist: mit Astgabeln statt Ziegenhörnern als "Antennen" in den Kosmos. "Rübezahl" heißt das neue Werk, das auf eine Gedichtzeichnung Bauermeisters zurückgeht. "Mit Moos eingeatmet / geschützt und konserviert / durch handelnde Wesen / in zukünftigen Zeiten Zeugnis geben / von ALLEM, was auf Erden passiert ist / wenn die Kinder dieses Planeten zu ihrer wahren Existenz erwachen", heißt es darin. Quelle: WDR

Greifvogelstation und Wildgehege, Gut Leidenhausen

Adresse: Gut Leidenhausen 1, 51147 Köln (www.gut-leidenhausen.de)
Geeignet für jedes Alter
Öffnungszeiten: Wildgehege ganzjährig geöffnet,
Haus des Waldes und Greifvogelstation nur sonntags, Portalausstellung Mi.-So.
Eintritt: frei (Haus des Waldes 2 bzw. 1 €)

Foto: Imago/Manngold

Das Tor zur Wahner Heide: hier warten Greifvogelschutzstation, Wildgehege, Haus des Waldes und ein schöner Spielplatz auf die Besucher.

Rotwild, Schwarzwild und Wildschweine warten im Wildgehege auf die Besucher, während jede Menge Greifvögel und Eulen in der Greifvogelschutzstation Unterschlupf gewährt wird. Etwa 100 kranke, verletzte oder junge elternlose Greifvögel und Eulen werden hier jährlich eingeliefert und sofern möglich später wieder frei gelassen. Durchschnittlich sind 60 Greifvögel dauerhaft in der Station untergebracht. Die Greifvogelstation hat an Sonn- und Feiertagen geöffnet.

Aufnahme-Antrag

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

( ) Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung und Ordnung der KSG in der jeweils gültigen Fassung an.
( ) Die Informationspflichten gemäß Artikel 13 und 14 DSGVO habe ich gelesen und zur Kenntnis genommen.
( ) Ich bin damit einverstanden, dass die freiwilligen Angaben (Telefonnr., E-Mail-Adresse) zu Vereinszwecken durch den Verein genutzt und hierfür auch an andere Mitglieder des Vereins (z.B. zur Information über Kursänderungen) weitergegeben werden dürfen.

Mir ist bekannt, dass die Einwilligung in die Datenverarbeitung der vorbenannten Angaben freiwillig erfolgt und jederzeit durch mich ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden kann.

Ort, Datum: Unterschrift:

Der Beitrag beträgt **42,00 Euro/Quartal** und berechtigt zur kostenlosen Nutzung der selbstorganisierten Kurse und Angebote und zur Nutzung aller Kurse und Veranstaltungen KG 1 – KG 5 gegen ermäßigte Gebühr. Der Beitrag wird im ersten Quartalsmonat eingezogen.
Die Aufnahmegebühr beträgt **einmalig 10,00 Euro**.

Einzugsermächtigung:

IBAN:_____

_____

Datum: Unterschrift:

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! (Kontaktdaten siehe Seite 35 - Impressum)

Leserbriefkasten

"Ihre Meinung ist gefragt!"

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

Liebe Leserinnen, liebe Leser,
wir freuen uns über Ihre Meinungen und Kommentare zu unseren Beiträgen, denn wir möchten wissen, was hat Ihnen gefallen oder auch nicht, was hat Sie gerührt bzw. berührt und motiviert, sich hier mit Lob oder Kritik einzubrin*gen. 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

Vielen, vielen Dank an unser Mitglied **Udo W. Hombach** über seinen Beitrag *-Der "Schneller-Altar" in Jerusalem - ein Altar mit Verbindungen nach Köln-* und die lustige Geschichte vom *-Flußpferd Wilhelm-*.

Ganz erfreut waren wir über die Berichterstattung von unserem Mitglied **Sieglinde Ludwigs** über *-Die Nähe erkunden" oder „Reisen in Corona-Zeiten"-*.

Wir danken allen Mitgliedern, die unseren bisherigen Aufrufen gefolgt sind, um einen Beitrag zu leisten, die KSG in Ihrer jetzigen Form zu erhalten.

Impressum

KSG aktuell
Jahrgang 30
Ausgabe 04 / 2020
Auflage 1.000 (4 x jährlich)

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

Sitz von Herausgeber und Redaktion:
Kölner Seniorengemeinschaft e.V.
Luxemburger Str. 136
50939 Köln
Telefon: 0221 42 10 23 30
E-Mail: info@koelner-senioren.de

Redaktionsteam:
Marion Gierlich (M.G.),
Text, Satz, Layout: Ilse Patet (I.P.)
E-Mail: info@koelner-senioren.de

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

Druck:
Düssel-Druck & Verlag GmbH,
Bilker Allee 21-23, 40219 Düsseldorf

Sitz des Vereins:
Hauptsitz:
Sülzer Treff 60+
Luxemburger Str. 136 (Uni-Center)
50939 Köln
Telefon: 0221 42 10 23 30
Telefax: 0221 42 10 23 32
E-Mail: info@koelner-senioren.de
www.koelner-senioren.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Freitag von 09:30 - 17:00 h

Dependancen:
Ehrenfeld / Vogelsang
Venloer Straße 1031
50827 Köln
Telefon: 0221 42 10 23 30

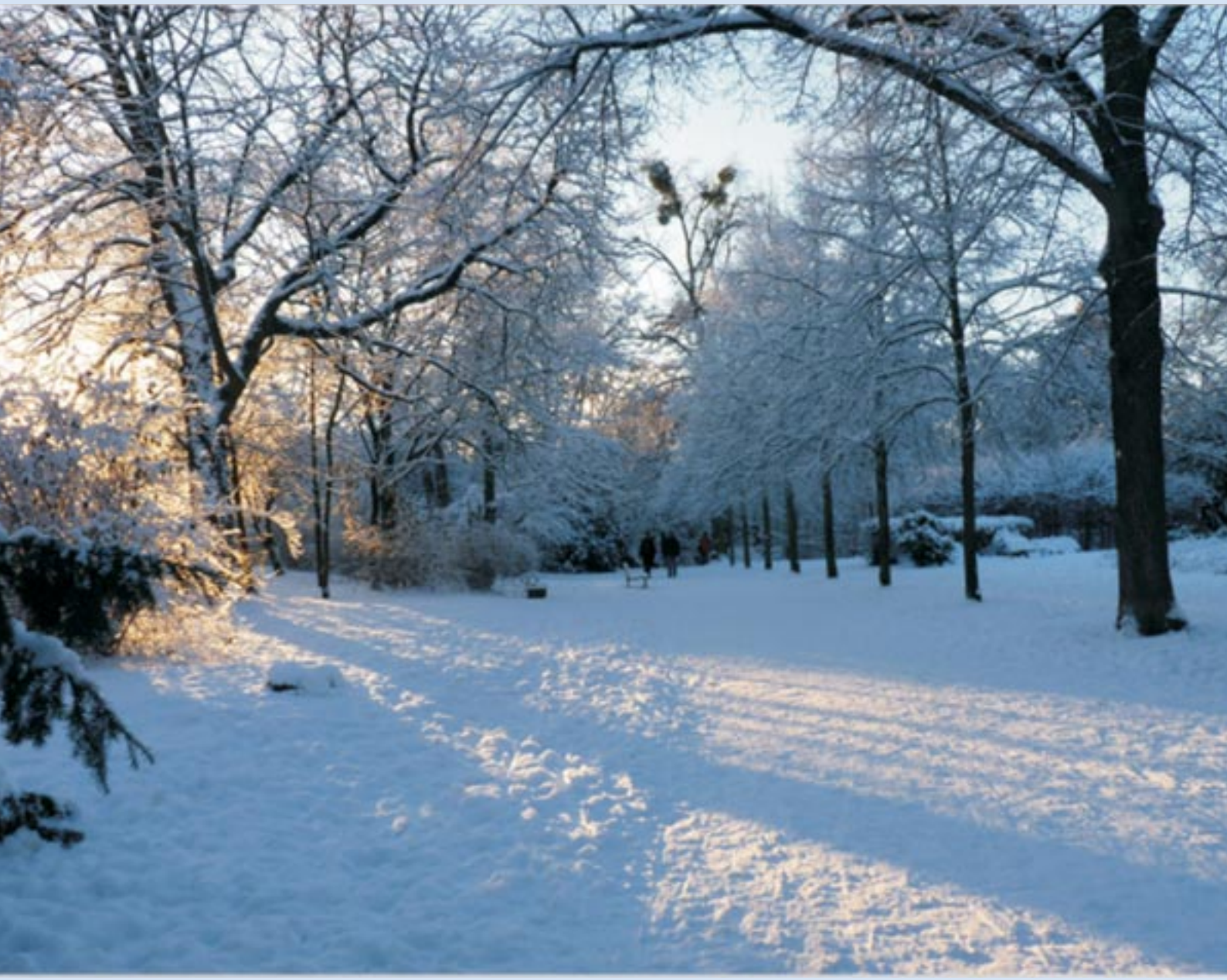
Porz / Poll
Fauststraße 90
51145 Köln
Telefon: 0221 42 10 23 30

Vereinsvorstand:
Vorsitzende: Alice Gneipelt
Stellvertreter: Wolfgang Maskos, Joachim Braun
Schatzmeister: z.Z. Alice Gneipelt

Bankverbindung:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE06 3702 0500 0007 0333 00
BIC: BFS WDE 33XXX
Sparkasse KölnBonn
IBAN: DE08 3705 0198 0001 3324 69
BIC: COL SDE 33XXX

KSG aktuell
Oktober, November, Dezember 2020

Winterlandschaft im Klettenbergpark 2010



Wir wünschen allen Mitgliedern und deren Familien ein friedliches Weihnachtsfest und ein gesundes und hoffentlich gutes Neues Jahr.