

# Programm

Dezember 2016 bis März 2017



Soziales Engagement • Geselligkeit und Kreativität  
Kultur Ja! – aber nicht allein • Gespräch • Austausch • Bildung  
Bewegung und Gesundheit • Unterwegs mit anderen



evangelische kirchengemeinde köln-klettenberg

ORTLICHE AKTIVITÄTEN PLANEN • SICH WEITERBILDEN • GEISTIG REGE BLEIBEN • SICH  
EN • NACHBARSCHAFTEN FÖRDERN • KREATIVITÄT ENTDECKEN • NATUR ERLEBEN • MIT  
LEBENDIG SEIN • GESELLIGKEIT PFLEGEN • ZUWENDUNG ANNEHMEN • IN SCHWIERIGEN  
ERE HABEN • NEUGIERIG UND EIGENWILLIG SEIN • ALTE UND NEUE HOBBYS ENTDECKEN

## Neues Herz und neuer Geist



**Liebe Leserin, lieber Leser,**

nun liegt das Programm des Seniorennetzwerks für die nächsten vier Monate vor und ich hoffe, dass wieder für jede und für jeden etwas Passendes dabei ist! Wenn Sie einmal eine Idee, eine Kritik oder einen Wunsch in Bezug auf die Programmgestaltung haben, lassen Sie es mich bitte wissen – ich freue mich immer über kreative Beiträge.

Da es nicht mehr weit bis zum Jahreswechsel ist, möchte ich Sie ganz herzlich mit der Jahreslosung 2017 grüßen und Ihnen jederzeit einen neuen, wachen Geist, beste Gesundheit und viel Lebensfreude für das kommende Jahr wünschen. Und dass in schwierigen Momenten immer ein freundlicher Mensch an Ihrer Seite ist.

Auf viele Begegnungen mit Ihnen freut sich

Ihre  
*Danielle Wiesner-  
von den Driesch*



### Impressum

**Herausgeber:** Seniorennetzwerk der evangelischen Kirchengemeinde Köln-Klettenberg  
Einhardstraße 5 · 50937 Köln · Tel. (02 21) 94 40 13 88

**E-Mail:** [seniorennetzwerk-klettenberg@kirche-koeln.de](mailto:seniorennetzwerk-klettenberg@kirche-koeln.de)

**Bürozeiten:** Montag + Mittwoch von 14.30 bis 17.00 Uhr

**Redaktion/Fotos:** Danielle Wiesner-von den Driesch (V. i. S. d. P.)

**Satz:** typeXpress, Sabine Brand · **Druck:** Siebengebirgsdruck GmbH & Co. KG, Bad Honnef

Das Programm erscheint dreimal im Jahr, und zwar für die Zeiträume April bis Juli, August bis November, Dezember bis März.

## Wir sagen Danke!

**Freitag, 2. Dezember 2016, 9.30 Uhr**

### **Dankeschön-Frühstück für Ehrenamtliche**

Wie jedes Jahr laden wir über 50 ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie unsere Honorarkräfte zum gemeinsamen Frühstück ins Café Lamerdin ein. Es ist eine schöne Tradition geworden: Mitten in der hektischen Vorweihnachtszeit halten wir inne, werfen einen Blick auf die Aktivitäten und Ereignisse des fast abgelaufenen Jahres und nutzen die Gelegenheit zum Austausch. Wir freuen uns über kleine musikalische Überraschungen und Präsentchen. Unser Treffen bietet aber vor allem Gelegenheit, persönlich von ganzem Herzen „Danke!“ zu sagen: für vielfältiges ehrenamtliches Engagement, für Ideen, Kooperation und Unterstützung in einem sehr wichtigen Bereich unserer Kirchengemeinde. Denn ohne das ehrenamtliche Engagement der vielen aktiven Menschen gäbe es unser lebendiges Seniorennetzwerk nicht!



**Montag, 5. Dezember 2016**

### **Internationaler Tag des Ehrenamtes**

Am Montag, dem 5. Dezember 2016 findet – wie jedes Jahr – der „Internationale Tag des Ehrenamtes“ statt. Dieser Tag soll der Anerkennung und der Förderung des ehrenamtlichen Engagements dienen. Er wurde 1985 von den Vereinten Nationen (UN) beschlossen. Am Internationalen Tag des Ehrenamtes wird in Deutschland auch der Verdienstorden an besonders engagierte Personen vergeben: Das Ehrenamt ist von größter Bedeutung für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und für das Funktionieren unseres Gemeinwesens.



## Veranstaltungen im Café Lamerdin

### *Café Lamerdin*

im Friedrich-Lamerdin-Haus  
Wittekindstraße 20 • 50937 Köln

Montag, Mittwoch, Freitag  
+ letzter Sonntag im Monat  
geöffnet von 14.30 bis 17.00 Uhr  
(nur an Feiertagen geschlossen).



### **1. + 3. Dienstag im Monat, ab 14.30 Uhr** **Café für Menschen mit Demenz** **und ihre Angehörigen**

Wir wollen, dass sich auch diejenigen bei uns wohlfühlen, die sich nicht mehr oder nicht immer auf ihr Gedächtnis verlassen können. Wir treffen uns in entspannter Runde zum Kaffeetrinken, Klönen, Singen und Spielen im Café Lamerdin. Angehörige haben die Gelegenheit zum Erfahrungs- und Informationsaustausch.

Offener Treff, Anmeldung nicht nötig! Beitrag: 3,50 € für Kaffee, Kuchen + Programm.

**Donnerstag, 15. Dezember 2016,**  
**19. Januar, 16. Februar + 30. März 2017**

### **Dämmerstopp im Café**

Einmal monatlich laden wir ab 19.00 Uhr zu einem geselligen Abend mit Speis, Trank und Unterhaltung ein. Die Abende sind jeweils unter ein Motto gestellt, Themen ergeben sich durch die Beiträge der Gäste ... Anmeldungen nehmen wir gerne bis dienstags vorher entgegen. Beitrag: 5,50 €.

**Montag, 19. Dezember 2016,**  
**16. Januar, 20. Februar + 20. März 2017,**  
**jeweils 10.00 Uhr**

### **Netzwerkfrühstück im Café**

Eine gute Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen und das Programm des Seniorennetzwerks kennenzulernen! Auf dem Frühstücksbüfett gibt's Brot und Brötchen, Kaffee, Tee, O-Saft, Frühstücksei und den üblichen Aufschnitt. Außerdem immer etwas Besonderes: Salate, Rührei, Croissants o. Ä. Anmeldung bis donnerstags vorher erbeten! Beitrag: 4,00 €.



*Szene im Café: Nachbarinnen amüsieren sich*

## Auf gute Nachbarschaft!

**Samstag, 14. Januar 2017, 17.00 Uhr**  
**Ökumenischer Neujahrsempfang**  
**in der Johanneskirche**  
**Presbyterium und Pfarrgemeinderat**  
**laden gemeinsam ein!**

Anlass ist das Jahr des Reformationsjubiläums: Mit einem Gottesdienst, den die Geistlichen beider Konfessionen gestalten, begrüßen wir das neue Jahr gemeinsam. Beim anschließenden Empfang mit Imbiss und Getränken in den Gemeinderäumen der Johanneskirche in der Nonnenwerthstraße können katholische und evangelische Christen ihre guten Wünsche für die Zukunft austauschen und auf die Ökumene anstoßen! Eingeladen sind alle Gemeindemitglieder, Menschen aus Sülz und Klettenberg, Vertreter/innen von Schulen, Politik, Wirtschaft und Vereinen. Und natürlich sind auch wir vom Seniorennetzwerk dabei!

**Samstag, 3. Dezember 2016, 7. Januar,**  
**4. Februar + 4. März 2017, 11.00–13.00 Uhr**  
**Ökumenisches „Repair-Café“**  
**im Café Lamerdin in der Wittekindstraße 20**

Ein wackeliger Stuhl, ein Kleidungsstück mit aufgegangener Naht oder fehlendem Knopf, ein defektes Spielzeug ... Dinge, die man nicht unbedingt wegwerfen muss, sondern in Gang bringen oder reparieren kann. Dazu eine Tasse Kaffee oder ein Glas Saft und natürlich das Schwätzchen mit den Nachbarn. Eingeladen sind handwerklich geschickte Menschen ebenso wie Leute, die etwas repariert bekommen möchten. Mit unserem Repair-Café vertiefen wir gleichzeitig die Zusammenarbeit der beiden Kirchengemeinden im Veedel. Kostenlos und unkompliziert, einfach mal hereinschauen! Informationen: Tel. (02 21) 94 40 13 88 und mobil: (01 71) 8 81 27 81.

**Mittwoch, 11. Januar + 22. März 2017,**  
**jeweils 10.00 Uhr: Gedankenaustausch**

Wie in allen evangelischen Kirchengemeinden werden auch wir sicherlich an vielen Stellen des Jubiläums gedenken und uns erzählen, was uns die Reformation bedeutet, wer Martin Luther für uns ist. 1517 veröffentlichte der Mönch und Theologieprofessor seine 95 Thesen zum Ablasswesen der katholischen Kirche und löste die Reformation aus. Das Festjahr endet am 31. Oktober 2017. Wir wollen uns am 22. März 2017 beim „Gedankenaustausch“ mit der Frage beschäftigen: „Wer war denn dieser Luther?“ Im Januar werden wir uns über „Rituale und Traditionen“ austauschen.



## Unterwegs mit anderen

### Busfahrt im Januar

Donnerstag, 5. Januar 2017

Abfahrt 10.00 Uhr

### Ausstellungsbesuch im Gasometer

Oberhausen: „Wunder der Natur“

Die aktuelle Ausstellung im Gasometer Oberhausen feiert bildgewaltig das Leben der Tiere und Pflanzen. Höhepunkt ist eine 20 Meter große Erdkugel im gigantischen Innenraum des Gasometers. Die Ausstellung folgt dem Wachsen und Werden auf unserem Planeten und würdigt mit einzigartigen großformatigen Fotografien und überwältigenden Filmausschnitten die faszinierenden schöpferischen Kräfte des Lebens. Sie erzählen von ungewöhnlichen sinnlichen Fähigkeiten und genialen Strategien im Kampf ums Dasein, vom Reichtum sozialer Beziehungen und dem Vermögen, mit anderen Arten zusammen zu leben.

Tiere und Pflanzen haben sich tiefste Tiefen und große Höhen erobert, sie wachsen zu majestätischer Größe heran und füllen in mikroskopischer Winzigkeit noch die kleinsten Nischen. Die Besucher entdecken die Genialität der biologischen Systeme im Großen wie im Kleinen und lernen, wie sich die Formen des Lebens ständig verändern und auch mit andern verbünden (*aus dem Text zur Ausstellung*).

Treffpunkt: 9.50 Uhr an der Nikolauskirche, Abfahrt 10.00 Uhr. Anmeldung bis 20. Dezember 2016 erforderlich. Beitrag: 25,00 € (inkl. Busfahrt, Eintritt, Führung + Trinkgelder), Ermäßigung möglich!



### Einladung zum Offenen Singen im Café Lamerdin

Freitag, 13. Januar 2017, 15.30 Uhr

**Wir singen mit unserem Netzwerkchor**

Gemeinsam mit dem Seniorennetzwerkchor „Gut gestimmt!“ lehren wir den Winter das Fürchten und vertreiben schlechte Laune. Sie brauchen keine Noten lesen zu können, um mitsingen zu können! Sie werden bester Stimmung nach Hause gehen, denn es gilt das Motto: „Singen ist für alles gut!“. Vorher können Sie Kaffee und Kuchen zum fairen Preis genießen. Eintritt frei!

## Termine Dezember 2016

2	Fr	9.30 Uhr	<b>Dankeschön-Frühstück für Ehrenamtliche im Seniorennetzwerk</b>
3	Sa	11.00 Uhr	Ökumenisches „ <b>Repair-Café</b> “
		15.00 Uhr	<b>Seniorenadventsfeier</b> im Tersteegenhaus
5	Mo	14.00 Uhr	<b>Französischkonversation</b>
6	Di	14.30 Uhr	<b>Café für Menschen mit Demenz + Angehörige</b>
7	Mi	Treffpunkt 8.55 Uhr	<b>Ausstellungsbesuch in der Bundeskunsthalle Bonn</b> Ausstellung „Der Rhein – Eine europäische Flussbiografie“ (s. S. 11)
9	Fr	10.30 Uhr	<b>Kultur-Bar</b>
10	Sa	15.00 Uhr	<b>Seniorenadventsfeier</b> in der Johanneskirche
12	Mo	14.00 Uhr	<b>Englischkonversation</b>
14	Mi	15.00 Uhr	<b>Erzählcafé im Café Goetz</b>
15	Do	10.30 Uhr	<b>Literaturkreis</b>
		19.00 Uhr	<b>Dämmerschoppen</b> „Vorweihnachtliche Stimmung“
16	Fr	10.00 Uhr	<b>Wanderung „Auf dem KölnPfad“</b> Wanderführer: Joachim Schmidt
19	Mo	10.00 Uhr	<b>Netzwerkfrühstück</b>
20	Di	14.30 Uhr	<b>Café für Menschen mit Demenz + Angehörige</b>
24	Sa		<b>Heiligabend</b>
25	So		<b>1. Weihnachtstag</b>
26	Mo		<b>2. Weihnachtstag</b>
31	Sa		<b>Silvester</b>

Das Tersteegenhaus ist ab Donnerstag, dem 22. Dezember 2016 bis einschließlich Sonntag, dem 1. Januar 2017 für alle Gruppenaktivitäten geschlossen. Ab Montag, dem 2. Januar stehen unsere Räumlichkeiten den Gruppen wieder zur Verfügung. Das Café Lamerdin ist außer an den Feiertagen durchgehend geöffnet. Wir wünschen Ihnen allen geruhsame Weihnachtstage und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!

## Termine Januar 2017

1	So		<b>Neujahr</b>
2	Mo	14.00 Uhr	<b>Französischkonversation</b>
3	Di	14.30 Uhr	<b>Café für Menschen mit Demenz + Angehörige</b>
5	Do	Abfahrt: 10.00 Uhr	<b>Busfahrt: Besuch der Ausstellung „Wunder der Natur“ im Gasometer Oberhausen</b> (s. Seite 6)
6	Fr	10.30 Uhr	<b>Kultur-Bar</b>
7	Sa	11.00 Uhr	Ökumenisches „Repair-Café“
		15.00 Uhr	<b>Seniorengedächtnisfeier</b> im Café Lamerdin
9	Mo	12.00 Uhr	<b>Sülz kulinarisch entdecken!</b>
		14.00 Uhr	<b>Englischkonversation</b>
11	Mi	10.00 Uhr	<b>Gedankenaustausch</b> „Alle Jahre wieder – Rituale und Traditionen“
13	Fr	15.30 Uhr	<b>Offenes Singen mit dem Netzwerkchor „Gut gestimmt!“</b>
14	Sa	15.00 Uhr	<b>Workshop „Kreatives Malen und Entspannung“</b> (s. Seite 11)
		17.00 Uhr	<b>Ökumenischer Gottesdienst – Auftakt zum gemeinsamen Neujahrsempfang in der Johanneskirche</b> Pfarrgemeinderat und Presbyterium laden ein!
16	Mo	10.00 Uhr	<b>Netzwerkfrühstück</b>
		14.00 Uhr	<b>Französischkonversation</b>
		18.30 Uhr	<b>Weltgebetstag</b> Vorbereitungstreffen in der Johanneskirche
17	Di	14.30 Uhr	<b>Café für Menschen mit Demenz + Angehörige</b>
19	Do	10.30 Uhr	<b>Literaturkreis</b>
		19.00 Uhr	<b>Dämmerstübchen</b> „Käse, Rotwein & Baguette“
21	Sa	10.20 Uhr	<b>Wanderung im Siebengebirge „Schöne Aussichten“</b> Wanderführerin: Danielle Wiesner-von den Driesch
23	Mo	14.00 Uhr	<b>Englischkonversation</b>
25	Mi	15.00 Uhr	<b>Erzählcafé im Café Goetz</b>
30	Mo	14.00 Uhr	<b>Französischkonversation</b>



## Termine Februar 2017

3	Fr	10.30 Uhr	<b>Kultur-Bar</b>
4	Sa	11.00 Uhr	Ökumenisches „ <b>Repair-Café</b> “
6	Mo	14.00 Uhr	<b>Englischkonversation</b>
7	Di	14.30 Uhr	<b>Café für Menschen mit Demenz + Angehörige</b>
13	Mo	14.30 Uhr	<b>Französischkonversation</b>
		17.30 Uhr	<b>Kurs „Kreatives Malen und Entspannung“ (1)</b>
14	Di	10.30 Uhr	<b>Offener Gesprächskreis</b> „Ehrenamtliche Mitarbeit“
15	Mi	10.00 Uhr	<b>Forum „Offene Seniorenarbeit“</b> im Café Lamerdin
16	Do	10.30 Uhr	<b>Literaturkreis</b>
		19.00 Uhr	<b>Dämmerchoppen</b> „Quiche & Co.“
20	Mo	10.00 Uhr	<b>Netzwerkfrühstück</b> mit Pappnas
		14.00 Uhr	<b>Englischkonversation</b>
21	Di	Treffpunkt: 9.45 Uhr	<b>Besuch im Von der Heydt-Museum Wuppertal</b> Ausstellung „Degas & Rodin – Giganten der Moderne“ (s. S. 11)
		14.30 Uhr	<b>Café für Menschen mit Demenz + Angehörige</b>
22	Mi	15.00 Uhr	<b>Wanderung „Auf dem KölnPfad“</b> Wanderführer: Joachim Schmidt
		15.00 Uhr	<b>Erzählcafé im Café Goetz</b>
23	Do	ab 14.11 Uhr	<b>Weiberfastnachtsparty</b> im Café Lamerdin (Anmeldung bis 7. Februar)
27	Mo		<b>Rosenmontag</b>
28	Di		<b>Karnevalsdienstag</b>
29	Mi		<b>Aschermittwoch</b>

## Termine März 2017

3	Fr	15.00 Uhr	<b>Ökumenischer Gottesdienst in der Johanneskirche</b> zum Thema des Weltgebetstags 2017: „Was ist denn fair?“
4	Sa	11.00 Uhr	Ökumenisches „ <b>Repair-Café</b> “
6	Mo	14.00 Uhr	<b>Englischkonversation</b>
		17.30 Uhr	<b>Kurs „Kreatives Malen und Entspannung“ (2)</b>
7	Di	14.30 Uhr	<b>Café für Menschen mit Demenz + Angehörige</b>
13	Mo	14.00 Uhr	<b>Französischkonversation</b>
15	Mi	12.00 Uhr	<b>Süß kulinarisch entdecken!</b>
16	Do	10.30 Uhr	<b>Literaturkreis</b>
20	Mo	10.00 Uhr	<b>Netzwerkfrühstück</b>
		14.00 Uhr	<b>Englischkonversation</b>
		17.30 Uhr	<b>Kurs „Kreatives Malen und Entspannung“ (3)</b>
21	Di	10.00 Uhr	<b>Wanderung „Auf dem KölnPfad“</b> Wanderführer: Joachim Schmidt
		14.30 Uhr	<b>Café für Menschen mit Demenz + Angehörige</b>
22	Mi	10.00 Uhr	<b>Gedankenaustausch</b> „Wer war denn dieser Luther?“
24	Fr	10.30 Uhr	<b>Kultur-Bar</b>
26	So	18.00 Uhr	<b>Literarisch-Musikalische Soirée</b> (Thema: s. gesonderte Ausschreibung Anfang 2017)
27	Mo	14.00 Uhr	<b>Französischkonversation</b>
29	Mi	15.00 Uhr	<b>Erzählcafé im Café Goetz</b>
30	Do	19.00 Uhr	<b>Dämmerchoppen</b> „Dipps, Tapas + Salate“

Im aktuellen „Wegweiser“ und auf der Homepage der Gemeinde [www.kirche-klettenberg.de](http://www.kirche-klettenberg.de) gibt es unter dem Link „Senioren“ weitere interessante Informationen zur Seniorenarbeit.

## Winterzeit – Zeit für einen Museumsbesuch!

**Mittwoch, 7. Dezember 2016, 10.00 Uhr**

### **Ausstellungsbesuch in der Bundeskunsthalle Bonn**

#### **„Der Rhein – Eine europäische Flussbiografie“**

Als eine der verkehrsreichsten Wasserstraßen der Welt befördert der Rhein seit Jahrtausenden Güter aller Art, aber auch Menschen, Kunstschätze, Waffen, Ideen, Märchen und Mythen durch halb Europa. Beeindruckende Städte, Klöster und Kathedralen, Ballungsräume und Industrieansiedlungen säumen den Strom. Die Ausstellung begleitet ihn von seinen Quellen bis zum Rhein-Maas-Schelde-Delta und erzählt von über 2000 Jahren Kulturgeschichte.

Treffpunkt: 8.55 Uhr an der Haltestelle Sülzburgerstraße (Linie 18, Richtung Bonn).



**Dienstag, 21. Februar 2017, 11.00 Uhr**

### **Ausstellungsbesuch im Von der Heydt-Museum Wuppertal**

#### **„Degas & Rodin“ – Giganten der Moderne**

Ihre Werke waren Anmut und Bewegung, sie waren Genies. In einem Wettlauf hin zur Moderne warfen Edgar Degas und Auguste Rodin Regeln und Normen über Bord, erfanden das wegweisende Neue. Erstmals werden ihre Werke so umfassend nebeneinandergestellt, miteinander konfrontiert und diskutiert. Nach Renoir, Monet, Sisley und Pissarro zeigt das Von der Heydt-Museum Wuppertal nun diese Giganten des Impressionismus.

Treffpunkt: 9.45 Uhr an der Haltestelle Sülzburgerstraße (Linie 18, Richtung Hbf.).

#### **Wichtige Informationen zu den beiden Museumsbesuchen**

**Beitrag:** Jeweils 24,00 € (inkl. Fahrgeld, Eintritt, Führung und Trinkgeld)

**Anmeldung** im Seniorennetzwerkbüro (Montag + Mittwoch, 14.30 bis 17.00 Uhr),  
Tel. (02 21) 94 40 13 88, E-Mail: senioren-  
netzwerk-klettenberg@kirche-koeln.de

**Samstag, 14. Januar 2017, 15.00–18.30 Uhr**

### **Workshop „Kreatives Malen und Entspannung“**

*Mirka Strouhal-Hartzheim*, seit vielen Jahren Leiterin unseres gleichnamigen Kurses, bietet an diesem Nachmittag im Tersteegenhaus die Gelegenheit, unter fachkundiger Anleitung verschiedene Maltechniken kennenzulernen. Kostenbeitrag: 30,00 € inkl. Materialien. Wer dabei Lust und Freude am Malen entdeckt, kann sich zum Malkurs ab 13. Februar 2017 (5–6 Termine in loser Folge, montags 17.30–20.00 Uhr) anmelden. Informationen: Tel. (02 21) 3 31 88 74.

## Wir wandern auch im Winter!

16. Dezember 2016 + 21. Januar 2017

22. Februar + 21. März 2017

### Wanderungen im Seniorennetzwerk

In den Wintermonaten sind wir überwiegend mit Wanderführer *Joachim Schmidt* auf dem KölnPfad unterwegs. Treffpunkt ist jeweils um 10.00 Uhr an der Haltestelle Sülzburgerstraße. Im Januar genießen wir wieder schöne Aussichten im Siebengebirge mit Schlusseinkkehr voraussichtlich in der Klosterstube Heisterbach. Wanderführerin: *Danielle Wiesner-von den Driesch*. Treffpunkt: 10.20 Uhr (Linie 18 in Richtung Hbf.).

Informationen zu den Wanderungen: Tel. (02 21) 94 40 13 88. Anmeldung bis zwei Tage vorher erbeten mit der Angabe, ob Sie eine



*Klosterruine Heisterbach*

eigene Fahrkarte besitzen und evtl. jemanden kostenlos mitnehmen können. Das ist vor allem für die Wanderung am Wochenende (Siebengebirge) wichtig!

## Kommen Sie doch mal vorbei ... !



*Gedächtnistraining mit Leiterin Marlene Zarth (vorne in der Mitte, sitzend), Mittwoch 14.00 bzw. 16.30 Uhr. Die Konfession spielt keine Rolle, wenn sich die „grauen Zellen“ anstrengen müssen!*

## Rückblick 2016 ... Seniorennetzwerk unterwegs



*Moseltour Bernkastel-Kues/Traben-Trarbach, August  
Bester Laune: Karin Stein (li.) + Marlis Becher*



*Fortbildung für Ehrenamtliche, August 2016  
Konzentriert: Klaus Heyer + Karin Süllettrop*



*Frauenkreis-Ausflug, September 2016  
Mit der Drachenfelsbahn in luftige Höhen*



*Jahresausflug ins Siebengebirge, Sommer 2016  
Gut gelauntes Café-Team*



*Fröhliche Flussfahrt auf der Maas  
(Busfahrt Maastricht)*



*Margret Fiedler  
(„Erfinderin“ von „Sülz kulinarisch entdecken!“)*

## Wissenswertes zu unseren Angeboten

Gruppen und Veranstaltungen, die nicht jede Woche bzw. unregelmäßig stattfinden, können Sie im Kalenderteil des Heftes auf den Seiten 7–10, die wöchentlichen Gruppenangebote auf Seite 15 nachschlagen.

Einige Gruppenangebote sind kostenlos, beispielsweise der **Spieletreff** (dienstags um 14.00 Uhr), die **Handarbeitsgruppe „Die Wollmäuse“** (montags um 14.00 Uhr) oder der



Handarbeitsgruppe „Die Wollmäuse“

**evangelische Frauenkreis.** Falls Bewirtung angeboten wird, erheben wir lediglich überschaubare Beiträge für Kaffee und Kuchen.

Die **Konversationsgruppen Französisch und Englisch**, die am Montag um 14.00 Uhr im Wechsel stattfinden, können im Moment keine neuen Mitglieder aufnehmen. Es lohnt sich aber durchaus, auf einen frei werdenden Platz zu warten, denn gelegentlich scheidet doch jemand aus. Sprechen Sie die Gruppenleiterinnen *Inge Lent* (Französisch) oder *Cornelia Fricke* (Englisch) an.

Für die Teilnahme an **Gymnastik, Gedächtnistraining, Chor** und **Yoga** erheben wir Beiträge (3,00 bzw. 5,00 € pro Stunde), denn sie werden von fachlich qualifizierten Honorarkräften geleitet. Informationen bekommen Sie im Seniorennetzwerkbüro (Tel. 94 40 13 88) oder direkt bei den Gruppenleiterinnen.

Wenn Sie an einem Angebot interessiert sind, können Sie eine kostenlose „**Schnupperstunde**“ nutzen. Sollten Sie danach regelmäßig mitmachen wollen, müssen Sie sich für vier Monate festlegen.

Derzeit gibt es in der Gymnastikgruppe montags um 18.00 Uhr (Leiterin: *Iris Schulze*) und in der Yogagruppe am Donnerstag um 14.00 Uhr (Leiterin: *Manuela Kohn*) freie Plätze. Auch der von *Hilke Helling* geleitete **Seniorenchor „Gut gestimmt!“** freut sich immer über weitere Verstärkung.

### Förderverein

Seniorennetzwerk der evangelischen  
Gemeinde Sülz-Klettenberg e. V.

Sparkasse KölnBonn  
IBAN DE84 3705 0198 0003 9427 29

BIC COLSDE33

Jahresbeitrag: 7,00 €

Informationen bei Pfarrer Jost Mazuch,  
Tel. (02 21) 73 77 33 oder im Seniorennetz-  
werkbüro bei Danielle Wiesner-von den  
Driesch, Tel. 94 40 13 88

## Wöchentliche Angebote des Seniorennetzwerks

<b>Montag</b>	14.30 Uhr	<b>Handarbeitsgruppe „Die Wollmäuse“</b> im Café Lamerdin
	15.45 Uhr	<b>Gymnastikgruppe 1 (Sitzgymnastik)</b> im Tersteegenhaus
	17.00 Uhr	<b>Gymnastikgruppe 2</b> im Tersteegenhaus
	18.00 Uhr	<b>Gymnastikgruppe 3</b> im Tersteegenhaus Leitung: Iris Schulte (Diplom-Sportlehrerin)
<b>Dienstag</b>	14.00 Uhr	<b>Spieletreff</b> im Tersteegenhaus Leitung: Eveline Lehmann und Ingrid Rehr
<b>Mittwoch</b>	14.00 Uhr	<b>Gedächtnistraining Gruppe 1</b> im Tersteegenhaus
	16.30 Uhr	<b>Gedächtnistraining Gruppe 2</b> im Tersteegenhaus Leitung: Marlene Zarth (Trainerin BVGt)
<b>Donnerstag</b>	14.00 Uhr	<b>Yoga kennt kein Alter!</b> Yoga für Senioren im Tersteegenhaus Leitung: Manuela Kohn (Yoga-Ausbilderin/Krankenschwester)
	15.00 Uhr	<b>Frauenkreis</b> im Café Lamerdin Leitung: Jost Mazuch (Pfarrer)
<b>Freitag</b>	14.30 Uhr	<b>Seniorenclub Cafeteria</b> in der Johanneskirche Leitung: Ursula Fingerhut
	15.00 Uhr	<b>Chorprobe</b> im Tersteegenhaus Leitung: Hilke Helling (Sängerin/Pianistin)



evangelische kirchengemeinde köln-klettenberg

**SENIOREN  
NETZWERK**



## Kontakt zum Seniorennetzwerk

### **Rufen Sie uns an oder kommen Sie einfach vorbei!**

Seniorennetzwerk der evangelischen Kirchengemeinde Köln-Klettenberg

Einhardstraße 5, 50937 Köln

Tel. (02 21) 94 40 13 88

(Evtl. auf den Anrufbeantworter sprechen, Rückruf garantiert!)

### **Bürozeiten:**

Montag + Mittwoch von 14.30 bis 17.00 Uhr

ÜBER GOTT UND DIE WELT PHILOSOPHIEREN · GEMEINSAME INTERESSEN FINDEN · SP  
FÜR ANDERE ENGAGIEREN · ÜBER DEN TELLERRAND SCHAUEN · LEBENSFREUDE TEIL  
ANDEREN PLÄNE SCHMIEDEN · HILFSBEREITSCHAFT ZEIGEN · WISSEN WEITERGEBEN ·  
ZEITEN NICHT ALLEINE SEIN · DEN STADTTTEIL MITGESTALTEN · ZEIT FÜR MICH UND AND