

Programm

April bis Juli 2026

SENIOREN
NETZWERK



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

Evangelisch
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

Inhalt

Veranstaltungsorte/Abkürzungen	2
Editorial/Impressum	3
Informatives	4
Informatives, Sprachen	5
Kulturelle Aktivitäten, Vernissage	6
Kreativität	7
Sport und Bewegung	8
Gedächtnistraining	9
Außer der Reihe	10
Unterwegs mit anderen	12
Kulinarisches, Kultur und Austausch	14
Geselligkeit und Spiele.	16
Gesprächskreise unter fachlicher Anleitung	17
Angebote der Gemeinde	18
Zu guter Letzt	19
Kontakt & Anmeldung.	20

Kosten der meisten Angebote:

3,80 € pro Zeitzunde. Für Angebote, die von Ehrenamtlichen in Räumen angeleitet werden, berechnen wir 1 € pro geplantes Treffen.

Veranstaltungsorte/Abkürzungen:

(CL)	Café Lamerdin, Einhardstraße 5/Wittekindstraße
(Café e bom)	Berrenrather Straße 211
(H)	Haltestelle Linie 18, Sülzburgstraße
(Joki)	Johanneskirche, Nonnenwerthstraße 78
(NK)	Nikolauskirche, Lotharstraße/Berrenrather Straße
(Odeon)	Severinstraße 81, Südstadt
(TH)	Tersteegenhaus, Emmastraße 6
(Weisshaus)	Luxemburger Straße 253

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

wie schön, dass wir den Frühling begrüßen dürfen! Nach diesem langen und kalten Winter eine Wohltat und immer wieder ein Wunder! Der Bezug zu unserer Umwelt ist intensiv in dieser Zeit.

Vor uns liegt eine heitere Jahreszeit und wir haben uns für die kommenden vier Monate spannende Themen zum Schutz der Natur überlegt: Wir gehen in Kontakt mit ihr, sind unterwegs mit anderen und bestaunen Flora und Fauna, wo uns besonders im Botanischen Garten in Bonn einiges Wissenswertes erwartet. Ein Besuch im MÜLLseum bei der KRAKE zeigt uns, was nicht so gut gelingt beim Erhalt des Schönen. All diese Veranstaltungen sind ohne Teilnahmegebühren, Sie können aber immer spenden. Wir sammeln unseren Beitrag zur „Himmelsenergie“ einer Solaranlage auf dem Kirchendach. Außerdem erwartet Sie zum Thema Schöpfung ein gemeinsam gestalteter Gottesdienst am 19.4. in der Johanneskirche.

Neben unseren regelmäßigen Angeboten haben wir zwei Tagesausflüge im Programm: Ins Textilmuseum nach Krefeld-Linn und nach Kempen am Niederrhein. Im Café erwarten Sie neue Bilder: Fotografien zum Thema Spiegelungen von Ursula Schaper-Wieland. Als Höhepunkt findet unser diesjähriges Sommerfest am 17. Juli im Café und drum herum statt. Als Besonderheit wird es hier zum Thema Nachhaltigkeit eine Kleidertauschbörse geben.

Ich hoffe, ich konnte Sie neugierig machen!

Seien Sie mit dabei, bleiben Sie aktiv!

Herzliche Grüße

Michaela Bassiner

Impressum

Herausgeber: Seniorennetzwerk der Evangelischen Kirchengemeinde Köln-Klettenberg
Einhardstraße 5, 50937 Köln

Bürozeiten: Montag + Mittwoch von 14.30 bis 17 Uhr
Tel. (02 21) 94 40 13 88 · Fax (02 21) 94 40 14 45

E-Mail: michaela.bassiner@ekir.de

Homepage: <https://kirche-klettenberg.de/seniorennetzwerk-koeln-klettenberg/>

Redaktion/Fotos: Michaela Bassiner (V. i. S. d. P.)

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.

Informatives

Ausflug ins MÜLLseum / KRAKE e.V.

Donnerstag, 30.4., 15.30 Uhr,

Haltestelle Linie 18, Sülzburgstraße

Das MÜLLseum zeigt Exponate, die aus dem Rhein gefischt oder in seinem Umfeld gesammelt wurden. Sie können dort zahlreiche und teilweise kuriose Ausstellungsstücke bestaunen. U. a. können Sie den langsamen Verfall eines Tennisballs verfolgen sowie kunstvoll arrangierte Angelköder bewundern.

Aus dem Großteil dieses Mülls wurde Kunst geschaffen, die zu erwerben ist. Die Einnahmen kommen zu hundert Prozent der Unterstützung des KRAKE e.V. zugute.

Wegen der begrenzten Teilnehmenden-Zahl ist eine Anmeldung dringend erforderlich!

Angelika Baum (Nabu)

Kostenfrei

Anmeldung: s. S. 20

Vortrag mit Gespräch

Themennachmittage mit Pfarrer

Eckhart Altemüller

Bild-Störungen oder Bilder, die uns was lehren sollten

Dienstag, 19.5., 15 Uhr (CL)

Christliche Kunst mit ihren Regeln und Symbolen einerseits, wir mit unseren Klischees und Vorurteilen andererseits. Aber Achtung: Auch christliche Kunst überträgt menschliche Klischees und Vorurteile.

Gespräch über Wahrnehmung und Hintergründe christlicher Kunst.

Pfarrer Eckhart Altemüller, Kostenfrei

Fremde Eltern und Großeltern

Zeitgeschichtliches aus Tagebuchaufzeichnungen und Briefen

Dienstag, 21.7., 15 Uhr (CL)

Wir kennen unsere Eltern und Großeltern aus dem privaten Miteinander, oft geprägt durch die Kinderperspektive. Wie sah aber ihr Leben darüber hinaus aus?

Welche Position haben sie außerhalb der Familie eingenommen?

Pfarrer Eckhart Altemüller

Kostenfrei

Jeden ersten Samstag im Monat, 11–13 Uhr (CL)

Computer- und Handysprechstunde

Problemlösungen für individuelle Fragen zu den Geräten (Ökumenisches Projekt)

Sie haben Fragen zur Nutzung Ihres Handys, Laptops oder Tablets? Wir beraten Sie bei einem Neukauf. Kommen Sie gerne vorbei!

Bringen Sie bei neuen Geräten bitte alles Zubehör mit.

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Handysprechstunde

Hilfe bei der individuellen Alltagsnutzung von Handys mit Schüler*innen des H.v.B.

Mittwoch, 14.30–15.15 Uhr (CL)

nicht in den Schulferien

Während einer Dreiviertelstunde helfen Ihnen die Schüler*innen im Einzelgespräch, Fragen zu Ihrem Handy zu klären. Bringen Sie bei neuen Handys bitte alles Zubehör mit.

Kostenfrei, ohne Anmeldung

OMAS GEGEN RECHTS in den Räumen der Gemeinde

Jeden 4. Donnerstag im Monat, 14–15.30 Uhr (TH)

Als Ortsgruppe setzen wir uns überparteilich ein für den Erhalt von Demokratie und Rechtsstaatlichkeit, gegen rechte Hetze, für die Vielfalt der Kulturen, für Toleranz und ein respektvolles und friedliches Miteinander. Als Ältere wollen wir das Wort erheben und sehen uns in der Verantwortung für die Zukunft unserer Enkelgeneration – OMAS GEGEN RECHTS Sülz-Klettenberg

„Wenn man mit einem Mann in einer Sprache spricht, die er versteht, geht ihm das zu Kopf. Wenn man mit ihm in seiner eigenen Sprache spricht, geht ihm das zu Herzen.“

Nelson Mandela

„Dasselbe gilt wohl auch für Frauen.“ (Anmerkung der Redaktion)

Sprachen (Anmeldung erforderlich, s. S. 20)

Englisch – Kurse mit ehrenamtlichen Referent*innen, Kosten: 1 € pro Treffen

Montag, 14 Uhr (alle 14 Tage) (TH)	Englischkonversation alle 14 Tage	Leitung: Ursula Schnalle
Mittwoch, 10 Uhr (TH)	„Brush up your English“ English Conversation	Leitung: Elke Holzapfel
Mittwoch, 11 Uhr (Joki)	Englisch für Wiedereinsteiger*innen	Leitung: Ulrike Kaiser

Französisch – Kurs mit ehrenamtlicher Referentin, Kosten: 1 € pro Treffen

Montag, 14 Uhr (alle 14 Tage) (TH)	Französischkonversation	Leitung: Hildegard Kölker
---------------------------------------	--------------------------------	------------------------------

Kurse mit Honorar-Referent*innen, Kosten: 3,80 € pro Zeitstunde

Donnerstag, 10.30–11.30 Uhr (TH)	Französischkonversation	Leitung: Michel Payen
Montag, 15.15–16.45 Uhr (TH)	„Hablamos Español“ Spanischkurs ab A2	Leitung: Maria Silvia Lorenzo Fernandez

Kulturelle Aktivitäten

Senioren-Kino

Arthouse-Filme zum reduzierten Preis

Mit anderen einen Film anschauen und sich danach bei einem Getränk in einem benachbarten Lokal darüber austauschen.

Weissshauskino, jeden ersten Dienstag im Monat, Luxemburger Str. 253, Sülz

Kosten: 7 €, weitere Ermäßigungen möglich

Odeon, jeden zweiten Mittwoch im Monat, Severinstr. 81, Südstadt

Kosten: 7 €, weitere Ermäßigungen möglich

Alle Filme beginnen um 14.30 Uhr.

Literaturgruppen

In beiden Literaturgruppen wird in einem Monat ein Buch gelesen und im nächsten wird darüber diskutiert. Die jeweilige Gruppe entscheidet sich für ein nächstes Buch.

Literaturgruppe 1:

Jeden 3. Donnerstag im Monat, 10.30 Uhr (CL)

Literaturgruppe 2:

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 10.30 Uhr (CL)

Kosten: 1 € pro Treffen

Kultur-Bar

Jeden ersten Freitag im Monat, 10.30 Uhr (CL)

Sie interessieren sich für Ausstellungen, Tanz, Theater, Kino, Musik, Literatur und wollen nicht allein zu Veranstaltungen gehen? Hier finden Sie Austauschmöglichkeiten und Menschen, die Ihre Interessen teilen. Verabreden Sie sich im Café und genießen Sie gemeinsam kulturelle Erlebnisse. Und denken Sie an Ihren Terminkalender!

Kosten: 1 € pro Treffen

Vernissage

Spiegelfotografie – Malen mit dem Licht

Dienstag, 14.4., 17 Uhr (CL)

Ursula Schaper-Wielands große Begeisterung gilt der unbearbeiteten Fotografie in Spiegelungen und dem Spiel mit Realität und Illusion.

Das optische Phänomen gibt ihr die Möglichkeit, fantastische und ungewohnte Kompositionen zu schaffen: Die Reflexion und Brechung des Lichts in spiegelnde Flächen verbindet Innen- und Außenwelt, Zufälliges und Reales.

Ihre Wahrnehmung unserer Stadt und ihrer Menschen mag zunächst irritieren, weckt aber auch Neugier und öffnet den Blick für eigene Entdeckungen. Teilen Sie die Freude der Künstlerin, schauend und mit offenen Augen durch die Welt zu gehen. *Kostenfrei*



© Ursula Schaper-Wieland

Kreativ sein

Chor „Gut gestimmt“

Freitag, 15 Uhr (TH)

Es ist durch Studien belegt: Beim Singen werden Glückshormone ausgeschüttet. Sie heißen Endorphin, Serotonin, Dopamin sowie Adrenalin und verbessern den Gefühlszustand. Da zeitgleich Stresshormone wie Cortisol abgebaut werden, verringern sich Ärger und Stresssymptome. Alle können die eigenen Lieblingsmelodien einbringen.

Leitung: Hilke Helling, Kirchenmusikerin und Sängerin, Kosten: 42 € im Halbjahr

Kontakt und Information:

Hilke Helling, Tel. 46 11 02

Kreatives Malen

Montag, 17.30–19.30 Uhr (TH)

13.4., 27.4., 11.5., 18.5., 1.6., 15.6.

Weitere Termine im Herbst in Planung

Spaß und Freude an der bildnerischen Gestaltung, egal welche Vorkenntnisse vorhanden sind, ohne Wertung! Die Themen werden mit den Teilnehmer*innen gemeinsam entwickelt.

Leitung: Jo Oberhäuser, Bildender Künstler

Kosten: 12 € pro Einheit

Handarbeiten im Café

Montag, 14.30 Uhr (CL)

Gemeinsam häkeln, stricken oder sticken macht einfach mehr Spaß, dazu ein Tässchen Kaffee und ein nettes Gespräch. Man kann sich gegenseitig unterstützen und neue Ideen austauschen.

Kostenfrei, ohne Anmeldung

Schreib-Cafés in der Johanneskirche und im Café Lamerdin: Lebensgeschichten

Dienstag, 10–12 Uhr in der Johanneskirche: 07.4., 14.4., 21.4., 28.4., 5.5., 12.5., 19.5.

Freitag, 10.30–12.30 Uhr im Café Lamerdin: 10.4., 17.4., 24.4., 08.5., 15.5., 22.5., 29.5., 12.6.

Es gibt Raum für Selbsterlebtes und Erdichtetes, Kurzgeschichten, Gedichte oder philosophische Betrachtungen, das individuelle Ausprobieren. Kurze Ausflüge in die Schreibtheorie sowie in Literatur-epochen sind inbegriffen. Der Einstieg ist jederzeit möglich, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Leitung: Thomas Dahl, Journalist, Buchautor und Dozent.

Infos und Anmeldung: www.wortall.de, dahl@wortall.de, Tel. 01 63/3 71 95 02,

Kosten: 7,60 € pro Einheit



Lesung der Schreib-Cafés

Samstag, 13.6., 11–13 Uhr, Café Lamerdin

Wieder zeigen die Teilnehmenden der Schreib-Cafés, was sie in den letzten Monaten zu Papier gebracht haben. Auf Sie warten besondere Texte der Vortragenden. Alles aus dem Leben gegriffen. *Kostenfrei*

Sport und Bewegung *(Anmeldung erforderlich, s. S. 20)*

Effektives Muskeltraining, Sturzprophylaxe, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination

„Fit für 100“ <i>Kosten: 3,80 € pro Einheit</i>		
Montag, 9.30 Uhr (TH)	„Fit für 100“ findet immer zweimal pro Woche statt, um einen besseren Trainingseffekt zu erzielen	<i>Leitung: Berit Stein</i> (Trainerin DifaS)
Montag, 10.45 Uhr (TH)		
Montag, 12 Uhr (TH)		
Freitag, 9.30 Uhr (TH)		
Freitag, 10.45 Uhr (TH)		
Freitag, 12 Uhr (TH)		
Gymnastikgruppen <i>Kosten: 3,80 € pro Einheit</i>		
Montag, 17 Uhr (TH)	Gymnastikgruppe	<i>Leitung: Iris Schulte</i> (Dipl.-Sportlehrerin)
Tanz (Ökumenisches Projekt) <i>Kosten: 4,40 € pro Einheit</i>		
Donnerstag, 9.30 Uhr (NK)	Erlebnistanz 1	<i>Leitung: Berit Stein</i> (Tänzerin)
Donnerstag, 11 Uhr (NK)	Erlebnistanz 2	
Dienstag, 9.45 Uhr (Joki)	Erlebnistanz 3	
Dienstag, 11.30 Uhr (TH)	Tanz im Sitzen/am Stuhl (in Planung)	
Yoga <i>Kosten: 3,80 € pro Einheit</i>		
Donnerstag, 14 Uhr (TH)	Yoga kennt kein Alter! Yoga für Senior*innen im Sitzen auf dem Stuhl	<i>Leitung: Manuela Kohn</i> (Yoga-Ausbilderin/ Krankenschwester)
Qi Gong/Thai Chi (Ökumenisches Projekt) <i>kostenfrei</i>		
Freitag, 10 Uhr (hinter der Nikolauskirche, bei schlechtem Wetter im Raum über der Bücherei im Kirchengebäude)	Qi Gong/Thai Chi	<i>Leitung: Dr. Yue Zhao/ Gisela Herdkamp</i> <i>unterstützt von Wolfgang Hübner-Bergfeld</i>

Gedächtnistraining

Durch das Gedächtnistraining bilden sich im Gehirn neue neuronale Netzwerke aus. Mit gezielten Übungen können Sie Ihr Kurzzeitgedächtnis verbessern. Die Nummern hinter den Gruppen dienen der Unterscheidung und sagen nichts über ihr Niveau aus. Die Einheiten dauern jeweils 1,5 Stunden. *Kosten: 5,70 € pro Einheit*

Montag, 10 Uhr (TH)	Gedächtnistraining Gruppe 3	<i>Leitung: Andrea Klossok</i> (Trainerin BVGt)
Montag, 11.45 Uhr (TH)	Gedächtnistraining Gruppe 4	
Mittwoch, 14.30 Uhr (TH)	Gedächtnistraining Gruppe 1	<i>Leitung: Marlene Zarth</i> (Trainerin BVGt)
Mittwoch, 16.30 Uhr (TH)	Gedächtnistraining Gruppe 2	



20 Jahre „Gut gestimmt“

Chorkonzert des Netzwerkchors

Freitag, 8.5. 18 Uhr (TH)

Wie schön, dass wir dieses besondere Ereignis feiern können!

Lassen Sie uns vertrauten und neuen Lieder lauschen und uns später bei einem Umtrunk über die vergangenen 20 und zukünftigen Jahre austauschen.

Unter der Leitung von *Hilke Helling*

Kostenfrei



Kalligraphie

Die Kunst der chinesischen Schriftzeichen

Donnerstag, 2. Juli, 18 Uhr (CL)

Die chinesische Kalligraphie ist eine jahrtausendealte Kunstform und gilt als Ausdruck von Persönlichkeit, Konzentration und innerer Harmonie. An diesem Abend erfahren Sie Interessantes über Hintergründe der chinesischen Kalligraphie, ihre Materialien und die Gestaltung traditioneller Schriftzeichen.

In einer praktischen Übung können Sie Ihr eigenes chinesisches Zeichen schreiben.

Authentische chinesische Snacks und

Tee-Verkostung runden den Abend ab.

Dr. *Yue Zhao*

Kostenfrei, um eine Spende wird gebeten

Was glaube ich ...

Dienstag, 23.6., 15 Uhr (CL)

Auf welche Weise glaube ich? An was? Gibt es etwas Vorgegebenes, wie finde ich mich darin wieder? Und was trage ich in mir? Meine Spiritualität ist vielleicht anders. Es kann auch mal „unreligiös“ zugehen.

Gespräch und Austausch

Pfarrer *Eckhart Altemüller, kostenfrei*



Zu unserem Jahresthema Umweltschutz

Freude an der Schöpfung – Bewahrung der Schöpfung

Sonntag, 19.4., 11 Uhr, (Joki)

Was gibt es alles in Gottes Schöpfung zu bestaunen! Und was kann ich persönlich tun, um unsere Erde zu schützen? Aktive aus dem Seniorennetzwerk bereiten diesen lebendigen Gottesdienst vor – zusammen mit Pfarrer *Ivo Masanek* und *Michaela Bassiner*, Leiterin des Seniorennetzwerkes. Die musikalische Begleitung ist geplant mit dem Seniorennetzwerkchor „Gut gestimmt“, Kirchenmusikerin *Eva-Maria Förster*, einem Streicherensemble und einer Soloflötistin. Alle sind eingeladen!

Sommerfest im Café Lamerdin

Freitag, 17.7., 14–18 Uhr (CL)

Wir feiern den Sommer! Packen Sie die gute Laune ein und freuen Sie sich auf nette Gespräche, ein leckeres Buffet mit Kuchen sowie Herzhaftem und feinen Getränken.

Bringen Sie gerne Freund*innen, Nachbar*innen und Bekannte mit! Lassen Sie uns zusammenkommen und den Sommertag genießen! Alle sind herzlich willkommen!

Weitere Veranstaltungen außer der Reihe ...

S. 4, Informatives zum Jahresprojekt Naturschutz

S. 6, Vernissage Spiegelfotografie

S. 7, Lesung der Schreib-Cafés

Unterwegs mit anderen

Eifelschleifen- und Eifelspuren-Wanderungen mit **Jochen Schmidt**

Die Wanderabschnitte sind ca. 10–14 km lang.

Dienstags, 7.4., 19.5., 16.6., 7.7., 9 Uhr

Anmeldung: *Jochen Schmidt*, Tel. 46 33 19

Kostenfrei

Na-tour

Naturkundliche Wanderungen/Exkursionen

Mittwoch, 22.4, 9.30 Uhr, KVB-Preisstufe 1b

Treffpunkt KVB Linie 13 Haltestelle Klettenberg-
gürtel

**Wanderung durch das Naturschutzgebiet
„Thielenbruch und Thurner Wald“**

ca. 8 km, Einkehr geplant

Mittwoch, 27.5, 9.Uhr, VRS-Preisstufe 5

Wanderung von Urft nach Nettersheim

ca. 7 km, Einkehr geplant

Mittwoch, 10.6, 9.30 Uhr, VRS-Preisstufe 2b

Wanderung Wahner Heide

ca. 6 km Einkehr Heidekönig geplant

Mittwoch 15.7, 9.30 Uhr, VRS-Preisstufe 4

**Führung von Frau *Dr. Inge Bischoff* durch die
Botanischen Gärten Bonn** ca. 1 Stunde

Danach bleibt genügend Zeit, einzelne Aspekte
zu bewundern und natürlich zu dem Besuch im
Café. *Kosten: 6-8 €*

Anmeldung erforderlich!

Angelika Baum, Tel. 46 12 74

Wanderungen kostenfrei

Für alle Wanderungen gilt:

Treffpunkt in der Regel:

Haltestelle der Linie 18, Sülzburgstraße

Bitte an kräftiges Schuhwerk, Regensachen und
Proviand (auch Getränke!) denken.

Fahrtkosten können ggf. mit einem Tagesticket
günstig geteilt werden.



Tagesfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Tagesfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Ausflugsteam:

Petra Gerling, Marlies Mainz, Renate Schooff

Die angegebenen Preise beziehen sich auf Eintritte, Führungen und Umlagen für die Begleitung. Eventuelle Fahrtkosten werden erst an der Haltestelle geregelt.

Rückankunft immer ca. 18 Uhr

Für beide Touren gilt:

Fahrtkosten ohne Deutschlandticket:

Je nach Anzahl derer, die sich ein Tagesticket teilen: 11,96 € – 29,90 € pro Person



© Rainer Sturm, pixelio

Deutsches Textilmuseum Krefeld-Linn

Führung durch die Ausstellung „Sehnsucht Wald“

Mittwoch, 13.5., 10 Uhr (H)

Inmitten der schönen Altstadt des Krefelder Ortsteils Linn verfügt das Deutsche Textilmuseum Krefeld über international bedeutende Sammlungen an historischen Textilien und Bekleidung aus allen Epochen bis zur Gegenwart.

Gern können Sie danach in einem der gemütlichen Cafés oder Restaurants verweilen und sich über neu gewonnenen Eindrücke austauschen. *Kosten: 10 €*

Kempfen, „die wohl schönste Stadt am Niederrhein“

Mittwoch, 8.7., 10 Uhr (H)

Kempfen liegt eingebettet zwischen Feldern, Wiesen und Weiden. In der umfassend sanierten Altstadt kann man historisches Erbe mit modernem Flair erleben.

Die Stadtführung führt Sie zu den schönsten Winkeln und Gassen sowie zu den wichtigen und interessanten Orten der Stadtgeschichte.

Bei einem anschließenden Bummel durch die Stadt können Sie die Skulpturen der Stadt besichtigen bzw. in eines der Cafés oder Restaurants einkehren. *Kosten: 8,50 €*

Kulinarisches, Kultur und Austausch im Café Lamerdin

Eine verbindliche Anmeldung im Gemeindebüro, spätestens eine Woche vor dem Termin ist für unsere Planung notwendig, siehe Seite 20.

Café Lamerdin

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag
und letzter Sonntag
im ungeraden Monat 14.30 – 17 Uhr

Kaffee und Tee fair gehandelt,
Kuchen & Torten

Waffeltage: Mi., 8.4., 13.5., 10.6., 8.7.

Frühstück *nur mit Voranmeldung!*

Montag, 13.4., 4.5., 1.6., 6.7., 10 Uhr (CL)

Einmal im Monat gibt es Leckerer vom Büffet.
Marianne Zipser, unterstützt von *Gabriele Unruh*
und *Monika Petermann*.

Kosten: 6 €

Mittagstisch *nur mit Voranmeldung!*

Mittwoch, 29.4., 27.5., 24.6., 29.7., 12–13 Uhr (CL)

In geselliger Runde einen deftigen Eintopf,
einen Auflauf oder eine Suppe genießen; köst-
lich zubereitet von unserem Koch-Team: *Edith*
Krauth, *Petra Gerling*, *Renate Backmerhoff*
und *Marlies Maynz*. Wir achten darauf, preis-
wertes Essen anzubieten – aber mit Qualität!

Kosten: 4 €, mit Köln-Pass 2 €

Kochgruppe *nur mit Voranmeldung!*

Lamerdins gute Küche

Gemeinsam und für andere

fein und lecker kochen

Dienstag, 7.4., 5.5., 2.6., 7.7., 17 Uhr (CL)

Mehrere feine, kleine Gerichte stehen auf der
Speisekarte. Im Rotationsprinzip ist jeweils eine
Person für einen Gang verantwortlich und wird
von den anderen unterstützt. Darüber hinaus
sollen besondere Aktivitäten des Senioren-
netzwerks kulinarisch begleitet werden.

Kosten: Zutaten inkl. Getränke werden auf die
Teilnehmer*innen umgelegt.

Information und Anmeldung: *Michaela Bassiner*



Pizza, Bier & Film

– essen, trinken, quatschen, gucken –

Ein Abend für Alleinstehende ab 50 Jahren

Sonntag, 17.5., 17 Uhr

Internationales Caritas-Zentrum unter der Kirche St. Karl – Kirche für Leib und Seele
Zülpicher Straße 273

Pizza Margherita wird gestellt, den ergänzenden

Liebblings-Belag bringen alle selber mit.

Getränke gibt es gegen Spende, der Film wird gemeinsam ausgesucht.

Anmeldung erforderlich: PiBiFi@karl.koeln
oder: 94 40 13 13 (Mi und Fr, 9–12Uhr)



© Timo Klostermeier, pixelio.de

Dämmerstopp nur mit Voranmeldung!

einmal im Monat ab 17.30 Uhr

Dienstag, 21.4., 19.5., 23.6. (CL)

Bei einem Glas Wein, Saft oder Wasser, einer besonderen Leckerei und nach einem kulturellen Schmankerl können Sie mit Ihren Tischnachbar*innen klönen. Unser beliebter Dämmerstopp ist eine schöne Gelegenheit, sich mit netten Menschen zu treffen und neue Bekanntschaften zu knüpfen.

Kosten: 7,50 €, *Anmeldung:* s. S. 20

Geselligkeit und Spiele

Spielekreis

Jeden Dienstag, 14 Uhr (TH, 1. Etage)

Rummikub, Doppelkopf und anderes wird hier mit großem Spaß gespielt. Ein Tässchen Kaffee macht das Ganze zu einer runden Sache.

Neulinge sind willkommen und finden ihren Platz an einem der Tische.

Leitung: Eveline Lehmann, Dagmar von Dehn und Hiltrud Wagner-Müller

Kosten: 1 € pro Treffen

Skat

Jeden letzten Donnerstag im Monat, 18 Uhr (CL)

Hier treffen sich Anfänger und alte Hasen und alle kommen in ihrer Gruppe auf ihre Kosten.

Es ist noch Platz für weitere Skatspieler*innen; kommen Sie gerne vorbei!

Leitung: Gerd Schriefer

Kosten: 1 € pro Treffen

Austausch und Diskussion

Männer-Runde

Jeden 1. und 3. Freitag im Monat, 18 Uhr (CL)

Diskussion und sachlicher Austausch stehen hier im Mittelpunkt. Was meinen andere zu einem Thema? Welche Informationen liegen noch vor? Andere Standpunkte verstehen, eigene klären, überzeugen, den persönlichen Horizont erweitern.

Leitung: Dieter Linden

Kosten: 1 € pro Treffen

Erzähl-Café

Jeden letzten Mittwoch im Monat, 15 Uhr (Café e bom)

Genießen Sie das Erzählen und das Zuhören bei Kaffee und Gebäck. Sprechen Sie von Erfahrungen, Begebenheiten und Gedanken zu einem Thema, das sich die Gruppe vorgegeben hat.

Information und Kontakt: Edith Ries-Ulitzsch, Tel. 84 56 19 43.

Kosten: eigener Verzehr

Frauenkreis

Donnerstag, 15 Uhr (CL)

Hier begegnet man sich, genießt das Zusammensein mit Kaffee und Kuchen. Diverse Themen laden zu Austausch und Gespräch ein. Das Frauenkreisteam sorgt für eine angenehme Atmosphäre.

Angelika Baum, Gabi Brendel, Renate Schmitz, Anja Weidenbrücher

Rätselhaftes im Café Lamerdin

Table Quiz

Donnerstag, 21.5., 16.7., jeweils 18 Uhr (CL)

Ein Table Quiz geht über mehrere Runden, in denen Quizfragen aus verschiedenen Kategorien gestellt werden. Sie sind im Idealfall so formuliert, dass sie einerseits nicht zu leicht sind, aber andererseits in der Gruppe – durch Diskussion – gelöst werden können. Die Teilnehmenden des Sieger- und Verlierertisches erhalten einen Preis.

Quizmaster: Uwe Gemmel

Kosten: 2 €, Anmeldung: s. S. 20



© by klaas hartz, pixelio.de

Gesprächskreise unter fachlicher Anleitung

Trauer-Café

in Kooperation mit sinnan/Malteser

Jeden 3. Samstag im Monat, 15–16 Uhr (CL)

Der Umgang mit Sterben, Tod und Trauer ist für die meisten Menschen eher mit unangenehmen Empfindungen wie Schwäche, Angst, Verzweiflung und Traurigkeit verbunden, dabei ist Trauer eine völlig normale Reaktion auf eine Verlustsituation.

Gäste des Trauer-Cafés haben hier die Gelegenheit, sich mit anderen Trauernden und qualifizierten Trauerbegleitern bei Kaffee und Kuchen auszutauschen. Dabei ist es egal, ob der oder die Verstorbene gerade erst oder schon vor längerer Zeit von uns gegangen ist. Jede*r ist mit seiner Trauer willkommen.

Die Trauerbegleitung ‚sinnan‘ informiert, berät und begleitet Sie.

Koordination: sinnan, Tel. 01 70/8 44 78 42

Gruppe für Zugehörige von Demenzerkrankten

in Kooperation mit den Alexianern

Jeden 4. Freitag im Monat, 17.30 Uhr (CL)

Immer mehr Menschen erkranken im Alter an einer Demenz, einer Depression oder einem anderen psychischen Leiden. Dann stellt sich für Betroffene und Angehörige oft die Frage nach Unterstützung und Entlastung, aber auch nach dem Umgang mit der Erkrankung. In dieser Gruppe können Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen und fachliche Informationen und Zugang zu Unterstützungsangeboten bekommen.

*Leitung: Dirk Hanke, Dipl. Sozialarbeiter
Fachberatung Demenz*

Die Gemeinde lädt herzlich ein ...

Immer am 15. jeden Monats: FeierAbendZeit, 19.15 Uhr, (TH)

Immer am ersten Sonntag im Monat, 10 Uhr Gottesdienst im Tersteegenhaus

April	
Do, 2.4.	Gründonnerstag Feierabendmahl mit finnischer Gemeinde, 18 Uhr (TH)
Sa, 4.4.	Osternacht mit Tauferinnerung, 22 Uhr (Joki)
So, 5.4.	Ostergottesdienst Open Air, 11 Uhr (Joki)
So, 19.4.	Schöpfungs-Gottesdienst mit Seniorennetzwerk, 11 Uhr (Joki)
Mai	
Do, 14.5.	Chisti Himmelfahrt Open-Air, 11 Uhr (Joki)
So, 24.5.	Pfingstsonntag, 11 Uhr (Joki)
Sa, 30.5.	Festliches Mitsingkonzert 17 Uhr (Trinitatiskirche) Eintritt frei, u.a. mit Johanneskantorei
Juni	
11.6.–19.7.	Public Viewing Fußball-WM (Joki) (Einzeltermine stehen noch nicht fest)
So, 14.6.	Johannesfest 11 Uhr Gottesdienst, ab 12 Uhr Fest (Joki)
So, 28.6.	Gottesdienst 25 Jahre Gospelchor Light of Life, 11 Uhr (Joki)
Juli	
Mi, 8.7.	Konzert Vocal Journey (Joki)*
17.–18.7.	Gospelworkshop mit Darius Rossol (Joki)*
19.7.	Gottesdienst mit Workshopchor, 11 Uhr (Joki)
24.7.	Konzert ESG-Chor, 19.30 Uhr (Joki)
	* Uhrzeiten werden im Wegweiser veröffentlicht
Schließungszeiten:	
Fr, 15.05.	Brückentag Gemeindebüro
Fr, 05.06.	Brückentag Gemeindebüro
Sa, 8.8. – Sa, 30.8.	Keine Veranstaltungen im Tersteegenhaus, Büro geöffnet

Der „Förderverein für das Seniorennetzwerk der Evan- gelischen Kirchengemeinde Köln-Klettenberg e.V.“

unterstützt ideell und finanziell die Angebote des Seniorennetzwerks. Dank des ehrenamtlichen Engagements und des Fördervereins können wir die Preise für unsere Angebote so günstig halten und Menschen, die sehr wenig Geld zur Verfügung haben, darin unterstützen, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

Mit Ihren Beiträgen und Spenden ermöglichen wir auch Künstlerinnen und Künstlern bei uns aufzutreten und allen Netzwerker*innen und Nutzer*innen Kunstgenuss in der Nachbarschaft.

Ihr Beitrag hält das Seniorennetzwerk auf vielerlei Ebenen lebendig und dafür danken wir Ihnen!

Wenn Sie auch gerne Ihren Beitrag dazu leisten möchten, als Mitglied oder als Spender*in, sind Sie sehr willkommen!

Bereits ab 7 € im Jahr können Sie Mitglied werden, Sie können gerne auch mehr geben, wenn Sie es können. Entscheiden Sie nach Ihren Möglichkeiten. Ihre Spende an den Verein ist steuerlich absetzbar.

Sparkasse KölnBonn:
IBAN DE84 3705 0198 0003 9427 29

Weitere Informationen:
Michaela Bassiner, Tel. 94 40 13 88, oder
Bettina Kurbjeweit, Tel. 72 43 51

Repair-Café

(Ökumenisches Projekt)
Jeden 1. Samstag im Monat
11–13 Uhr (CL)

Ein Knopf ist ab, eine Naht muss geschlossen werden, der Toaster funktioniert nicht mehr?

Dann kommen Sie damit zum:
Repair-Café im Café Lamerdin!

Mitgliederversammlung des Fördervereins

Dienstag, 28.4., 11.30 Uhr (CL)

Wir laden alle Mitglieder des Fördervereins herzlich ein zur jährlichen Mitgliederversammlung im Café Lamerdin. Persönliche Einladungen werden noch versendet.

Wir freuen uns auf einen regen Austausch über das vergangene und einen Ausblick auf das neue Jahr.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Sülzer Körvje

Freitag 14–15 Uhr (TH)

Lebensmitteltafel für Menschen über 60 Jahre, die einen Köln-Pass oder wenig Geld zur Verfügung haben.

Sie können sich gerne an uns wenden.
Information und Kontakt:
Elfi Heilinger, Tel. 43 58 74



Kontakt

Anmeldungen und Teilnahmegebühren:

Bettina Wollram

Mittwoch und Freitag 9–12 Uhr

Tersteegenhaus, Emmastr. 6, 50937 Köln

Tel. 94 40 13 13, E-Mail: bettina.wollram@ekir.de

Informationen zum Programm und Gespräch:

Michaela Bassiner

Montag und Mittwoch 14.30–17 Uhr

Einhardstr. 5, 50937 Köln

Tel. 94 40 13 88, E-Mail: michaela.bassiner@ekir.de