

Programm

August bis November 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,

die 11 Meter hohe Skulptur, mit dem Titel „Skyscraper – der Wal von Brügge“, die Sie auf der Titelseite sehen, ist die eines aus dem Wasser springenden Blauwals. Sie wurde vom Designbüro StudioKCA in Brooklyn für die Brügger Triennale 2018 geschaffen. Der Name der Skulptur wurde gewählt, weil Wale die natürlichen „Wolkenkratzer“ des Ozeans sind und der Blauwal das größte uns bekannte Tier ist, das jemals auf der Erde gelebt hat.

2019 wurde der Wal in Utrecht ausgestellt, seitdem reist er durch die Welt. Er war u. a. in Singapur und wird seit April 2025 in London als Teil einer öffentlichen Kunstsammlung ausgestellt. Mit der Skulptur soll auf die erschreckende Menge von 150 Millionen Tonnen Plastik aufmerksam gemacht werden, die derzeit unsere Meeresökosysteme verschmutzen und damit auch den Lebensraum dieser Meeresriesen gefährden.

Die Skulptur besteht aus 5 Tonnen Plastikmüll (Flaschen, Kisten und Verpackungen), der direkt aus dem Pazifik und dem Atlantik geborgen wurde.

Die Verschmutzung der Meere ist nur ein Teil der Zerstörung unserer Umwelt. In diesem Frühjahr haben wir zum Beispiel hautnah erlebt, wie sich der Klimawandel auf die Erderwärmung auswirkt und uns in Zukunft immer mehr und noch mehr belasten wird.

Helfen Sie mit! Schonen Sie unsere Umwelt für sich selbst und die zukünftigen Generationen!

Anregende Informationen und Treffen zu unserem Jahresthema Naturschutz finden Sie u. a. auf den Seiten 4, 10 und 11. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

Herzliche Grüße und bis demnächst im Netzwerk,

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

Vorträge mit Gespräch

Wie schütze ich mich vor der Hitze?

Donnerstag, 6.8., 15 Uhr (CL)

Fühlen Sie sich während einer Hitzewelle nicht wohl und weniger leistungsfähig? Ist Ihnen die Hitze sogar schon einmal auf die Gesundheit geschlagen? Sie sind damit nicht allein, denn große Hitze hat Auswirkungen auf den menschlichen Körper.

Hier erfahren Sie, wie sich gefährliche Hitzebeschwerden anfühlen und wie Sie am besten darauf reagieren, damit Sie gesund bleiben und den Sommer genießen können!

Frau Hildebrandt, Umwelt- und Verbraucherschutz, Stadt Köln

Umgang mit Alkohol und Medikamenten

Dienstag, 29.9., 14.30 Uhr (CL)

Im Alter reagiert man empfindlicher auf Alkohol und Medikamente. Einsamkeit und Trauer können den Konsum unbemerkt beeinflussen. In der Folge können durch Wechselwirkungen ein erhöhtes Risiko für Stürze, Verwirrtheit und Gedächtnisprobleme entstehen, ebenso wie Schlafstörungen, Unruhe, Schwindel etc.

Welche Medikamente sind kritisch zu betrachten? Woran erkenne ich, dass ich möglicherweise zu viel konsumiere? Wo erhalte ich Hilfe und Unterstützung – auch als Bezugsperson?

Daniel Pfeiffer, Suchttherapeut (VDR), Diakonisches Werk Köln und Region



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



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

Montag, 14 Uhr (alle 14 Tage) (TH)	Englischkonversation	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

Herbstbilder mit *Wilfriede Doppelfeld*

Dienstag, 29.9., 18 Uhr (CL)

„Malen ist ein Prozess, eine Begegnung, ein Abenteuer: An der Staffelei hängt ein leeres Blatt. Ich wische mit dem in Farbe getauchten Pinsel darüber, um die Leere aufzuheben. Dann setze ich einen zweiten Strich oder einen Klecks. Der gehört schon zum Bild, auch wenn ich später beides übermale... Zwischen mir und dem „Blatt“ entsteht eine Spannung, die bis zum letzten Pinselstrich anhält...“

Wilfriede Doppelfeld

Kostenfrei



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)

14., 21.9.; 5., 19., 26.10.; 16., 30.11.; 7., 14.12.

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:

21.7.; 4., 11., 18., 25.8.; 1., 8., 15., 22.9., 29.9.

Freitag, 10.30–12.30 Uhr im Café Lamerdin:

10., 17., 24.7.; 14., 21., 28.8.; 11., 18., 25.9.; 9.10.

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, 17.10., 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“ Kosten: 3,80 € pro Einheit		
Montag, 9.30 Uhr (TH) Montag, 10.45 Uhr (TH) Montag, 12 Uhr (TH)	„Fit für 100“ findet immer zweimal pro Woche statt, um einen besseren Trainingseffekt zu erzielen	Leitung: Berit Stein (Trainerin DIfaS)
Freitag, 9.30 Uhr (TH) Freitag, 10.45 Uhr (TH) Freitag, 12 Uhr (TH)		
Gymnastikgruppen Kosten: 3,80 € pro Einheit		
Montag, 17 Uhr (TH)	Gymnastikgruppe	Leitung: Iris Schulte (Dipl.-Sportlehrerin)
Tanz (Ökumenisches Projekt) Kosten: 4,40 € pro Einheit		
Donnerstag, 9.30 Uhr (NK)	Erlebnistanz 1	Leitung: Berit Stein (Tänzerin)
Donnerstag, 11 Uhr (NK)	Erlebnistanz 2	
Dienstag, 9.45 Uhr (Joki)	Erlebnistanz 3	
Dienstag, 11.15 Uhr (Joki)	Erlebnistanz 4 neu!	
Yoga Kosten: 3,80 € pro Einheit		
Donnerstag, 14 Uhr (TH)	Yoga kennt kein Alter! Yoga für Senior*innen im Sitzen auf dem Stuhl	Leitung: Manuela Kohn (Yoga-Ausbilderin/ Krankenschwester)
Qi Gong/Thai Chi (Ökumenisches Projekt) kostenfrei		
Freitag, 10 Uhr (hinter der Nikolauskirche, bei schlechtem Wetter im Raum über der Bücherei im Kirchengebäude)	Qi Gong/Thai Chi	Leitung: Dr. Yue Zhao/ Gisela Herdkamp, unterstützt von Wolfgang Hübner-Bergfeld

Gedächtnistraining

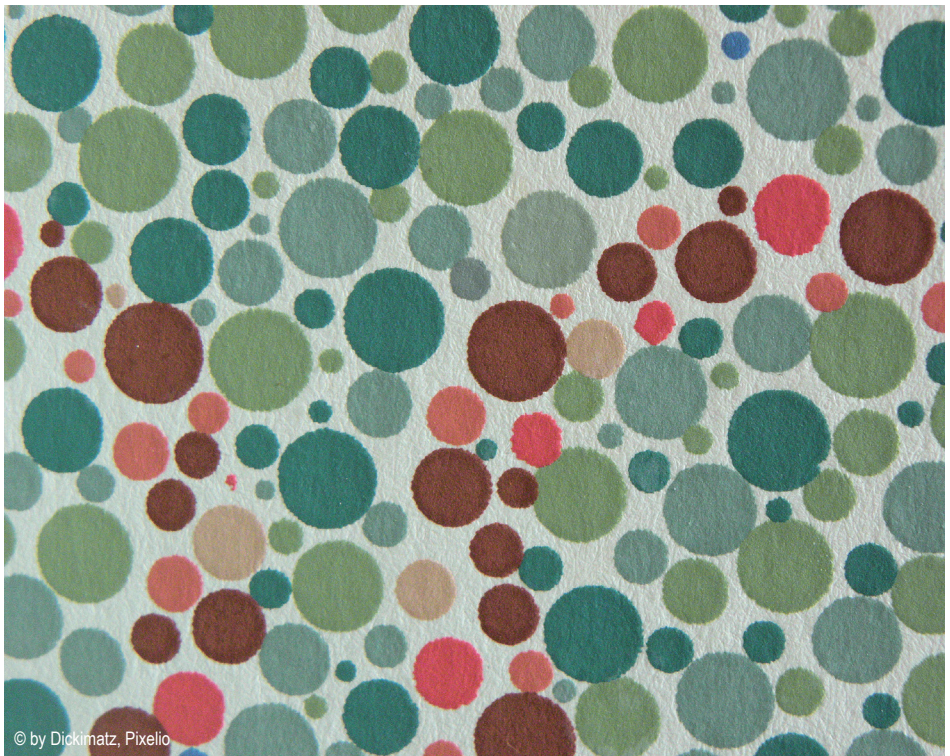
Durch das Gedächtnistraining bilden sich im Gehirn neue neuronale Netzwerke aus.

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	



© by Dickimatz, Pixelio

Nachhaltigkeit und Sparen

Geht das überhaupt und wie?

Informationen und Austausch

Donnerstag, 8.10., 18 Uhr (CL)

Bio gilt gemeinhin als (zu) teuer. Stimmt das denn überhaupt? Wie kann man seinen Beitrag zum Erhalt unserer Umwelt leisten und vielleicht sogar dabei Geld sparen? Seien Sie neugierig! *Kostenfrei*

Sprechen und Zuhören: Wie geht es Dir damit, wenn Du dir die Umweltzerstörung bewusst machst?

Dienstag, 11.8., 15 Uhr (CL)

Offener Gesprächsaustausch ohne Unterbrechung oder Wertung, jede*r hat seinen Zeitraum um ungestört zu sprechen.

Moderation: *Helga und Wolfgang Klier*

Kostenfrei, über eine Spende freuen wir uns

Mülltrennung: Was gehört in welche Tonne und was passiert damit?

Donnerstag, 3.9., 15 Uhr im Rahmen des Frauenkreises (CL)

Stehen Sie manchmal auch ratlos vor dem Mülleimer mit der Frage: Ist das noch Papier oder schon Plastik? Oder welchen Weg geht dieser Wertstoff? Ist er denn was wert? Diese und weitere Fragen haben hier Raum. Fragen Sie und diskutieren Sie mit. Die AWB-Mitarbeiterin *Claudia Pöhler* bringt Einiges an Informationen mit. *Kostenfrei*

Vorschau Dezember

Samstag, 12.12., 17 Uhr (TH)

Swinging Chistmas, im Tersteegenhaus mit den *Summerville Sisters*.

RhineCleanUp Internationaler Aktionstag

Samstag, 12.9.,

Uhrzeit bitte zeitnah erfragen

Der RhineCleanUp Day ist der internationale Aktionstag, an dem das Rheinufer von der Quelle bis zur Mündung in hundertten Städten vom Müll befreit wird. Auch an den Nebenflüssen wird gesammelt. Seit Beginn der Aktion im Jahr 2018 ist die K.R.A.K.E. e.V. dabei und wir schließen uns ihr an. Sind Sie dabei?

Treffpunkt: Haltestelle Sülzburgstr., Linie 18



© Tim Reckmann, Pixelio



Tanz-Party in der Joki

Freitag, 2.10., 19–23 Uhr (Großer Saal)

Ein Abend voller Spaß, Musik und guter Laune – für alle Altersgruppen und alle, die Freude an Bewegung haben!

Feiern Sie mit uns und *DJ Wallum* die besten Hits der 60er, 70er und 80er Jahre!

Kosten: 9 €

Weihnachtsschmuck und Verpackungen neu gedacht (CL)

Dienstag, 24.11., 13.30–17.30 Uhr, (CL)

Nachhaltige Weihnachtsdeko lässt sich aus Verpackungsmaterial, alten Zeitschriften basteln und aus Stoffen kann man dekorative, wiederverwertbare Geschenkverpackungen

herstellen. Mit etwas Garn und Klebstoff oder auch mit Falttechnik verwandeln Sie scheinbare Wegwerfartikel in stilvolle, individuelle Schmuckstücke.

Kostenfrei, bitte ggf. eigene Stoffe mitbringen

Gesundheit

Shiatsu

Dienstag, 27.10., 11–12.30 Uhr (CL)

Die asiatische Akupressur fördert tiefgreifende Entspannung und löst Blockaden. Probieren Sie es aus!

Anne Kohlmorgen, Shiatsu-Praktikerin

Kostenfrei, über eine Spende freuen wir uns

Weitere Veranstaltungen außer der Reihe ...

S. 4, Wie schütze ich mich vor der Hitze? (Jahresprojekt Naturschutz)

S. 6, Herbstbilder mit *Wilfriede Doppelfeld*

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, 22.9., 20.10., 17.11., 9 Uhr

Anmeldung: Jochen Schmidt, Tel. 46 33 19

Kostenfrei

Na-tour

Naturkundliche Wanderungen/Exkursionen

Mittwoch, 2.9., 9.30 Uhr, KVB-Preisstufe 2b

Wanderung Wahner Heide, ca. 6 km

Einkehr im Heidekönig geplant

Mittwoch, 30.09, 9.00 Uhr, Preisstufe 5

Auf historischen Spuren

Wanderung um Nettersheim, ca. 7 km

ca. 100 HM; Einkehr geplant

Donnerstag, 29.10, 14.30 Uhr, Preisstufe 1b

Führung MÜLLseum, K.R.A.K.E. e.V.

Aus dem Rhein gefischter Müll wird zur Kunst

Anmeldung erforderlich!

Angelika Baum, Tel. 46 12 74

Wanderungen kostenfrei

Rollator-Tour in die Flora

Donnerstag, 17.9., 14 Uhr (H)

Ein Ausflug im angemessenen Tempo für ältere Menschen, die nicht mehr gut zu Fuß sind. Erfreuen Sie sich an der Blütenpracht und den wunderbaren Gerüchen!

Mit den Freiwilligen von *Serve the City Köln* haben wir eine gute Unterstützenden-Gruppe für diesen

Ausflug in die Flora gefunden, so dass wir sicher unterwegs sein können. Gemeinsam mit Ehrenamtlichen aus dem Seniorennetzwerk geht es mit der Linie 18 zu einem gemütlichen Spaziergang durch den Botanischen Garten mit einer abschließenden Einkehr bei *Dank Augusta*. Zurück geht es um ca. 17 Uhr wieder mit der Bahn.

Anmeldung erforderlich! s. S. 20

Kosten: 10 €, inkl. Verzeehr plus Fahrt

© Rike, Pixelio



Für alle Wanderungen und Ausflüge gilt:

Treffpunkt in der Regel:

Haltestelle der Linie 18, Sülzburgstraße

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

Fahrtkosten können ggf. mit einem Tagesticket günstig geteilt werden.

Tagesfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Tagesfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Ausflugsteam:

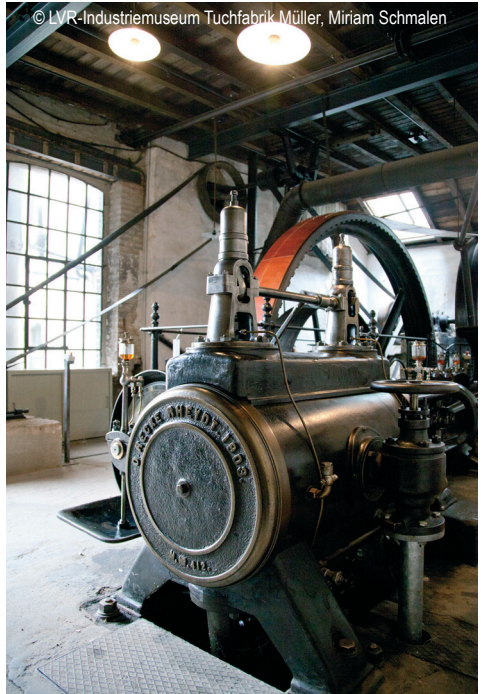
Petra Gerling, Marlies Maynz, Renate Schooff

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

Fahrtkosten ohne Deutschlandticket:

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



Ausflug zur Tuchfabrik Müller, Euskirchen – eine Reise in die Vergangenheit

Mittwoch, 14.10., 10.15 Uhr, Südbahnhof Gleis 1 (H)

Nach fast dreißig Jahren Dornröschenschlaf wurde die Tuchfabrik wieder aufgeschlossen und ist heute ein ungewöhnliches Museum, welches den Eindruck vermittelt, als sei man in eine andere Zeit zurückversetzt: Die Maschinen und Werkzeuge, die großen und kleinen Dinge sind da, wo sie schon immer hingehörten.

In diesem LVR-Industriemuseum machen Filme, kleine Installationen und Modelle die Fabrikwelt erlebbar und erzählen von schwerer Arbeit, von Hitze und Dampf in der Färberei, vom faszinierenden Mechanismus der Transmission mit ihren zahllosen Rädern und Rädchen.

Eine Führung durch das Museum ist gebucht und Zeit für einen Kaffee und Austausch ist eingeplant. *Kosten der Führung: 12 €*

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., 12.8., 9.9., 14.10., 11.11.



© Uschi Dreucker, Pixelio

Frühstück *nur mit Voranmeldung!*

Montag, 3.8., 7.9., 5.10., 2.11., 10.11. (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, 26.8., 30.9., 28.10., 25.11., 12–13.11. (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, 4.8., 1.9., 6.10., 3.11., 1.12., 17.12. (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, 23.8., 15.11, 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)



Dämmerchoppen nur mit Voranmeldung!

einmal im Monat ab 17.30 Uhr

Dienstag, 20.10., 17.11. (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 Dämmerchoppen 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

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, Iris Bitschnau

Rätselhaftes im Café Lamerdin

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

Table Quiz

Donnerstag, 17.9., 19.11., 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



© Genova Baur, Pixelio

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 ihrer/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 ...

Feierabendzeit: immer am 15. jedes Monats, 19.15–19.45 Uhr (TH)

Gottesdienst sonntags, 11 Uhr (entweder TH oder Joki, siehe www.kirche-klettenberg.de)

Sommerkirche mit der Gemeinde in Lindenthal, sonntags, 11 Uhr,
26.7.; 9., 23.8. (TH) oder 2., 16., 30.8. (Paul-Gerhardt-Kirche)

September		* kein 11-Uhr-Gottesdienst
So, 6.9.		Verabschiedung Pfarrer Eckhart Altemüller , 15 Uhr (TH)*
So, 13.9.		10 Uhr Gottesdienst (NK) und Ökumenisches Gemeindefest
So, 27.9.		11 Uhr Beatmesse zum Thema sexualisierte Gewalt, mit Markus Bensmann, Ruhama, Diethard Zils, Julia Strecker, Ivo Masanek (Joki) auch im LIVESTREAM
Oktober		* kein 11-Uhr-Gottesdienst
So, 4.10.		Erntedank Open Air , Park hinter der Joki
So, 11.10.		14 Uhr Ordination Vikarin Lisa Kluge (TH)*
Sa, 17.10.		20 Uhr Konzert, Eddi Hüneke & Friends (Joki)
November		
So, 1.11.		11 Uhr Reformationsgottesdienst , Pfarrer Jost Mazuch, (Joki)
3.–6.11.		BASAR (TH)
Fr, 6.11.		20 Uhr Jokis Bühne , Sophie Chassée
So, 8.11.		11 Uhr Gottesdienst-Matinée zum 9. November mit Ruhama Trio, Pfarrer Ivo Masanek (Joki)
So, 15.11.		17 Uhr Brahmsrequiem , Klettenberger & Lindenthaler Kantorei (Joki)
Mi, 18.11.		18 Uhr Buß- und Bettag mit Amnesty International (Paul-Gerhardt-Kirche)
So, 22.11.		Gottesdienst zum Ewigkeitssonntag , danach Gemeindeessen (Joki)
27.–29.11.		Finnischer Adventsbasar (FLH, Wittekindstr. 20)
So, 29.11.		11 Uhr Aussendungsgottesdienst 1. Advent (Joki)
Schließungszeiten		
8.8. – 30.8.		TH geschlossen
7.8. – 30.8.		Keine Basarannahme
2.11.– 6.11.		Keine Kursangebote im TH

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!



© Hanno Sprissler

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