# **INHALT**

BURO, KONTAKT & SPRECHZEITEN	8
ANFAHRT	11
1. TREFF DER GENERATIONEN	
ALS TEIL DES QUÄKER NACHBARSCHAFTSHEIMS	13
MITDENKEN UND MITMACHEN IM TREFF DER GENERATIONEN	14
<ul><li>Mitgestalten – Mithelfen</li><li>Runde Doris</li></ul>	14 15
SAISONALE RITUALE IM TREFF DER GENERATIONEN	17
<ul> <li>Raumvermietung für eigene Veranstaltungen</li> </ul>	17
<ul><li>Frühsommerfest</li><li>Weihnachtsbasar</li></ul>	18 19

## 2. TREFFS UND KURSE

ANMELDUNG	21	TONAUFNAHME	32
SCHLIESSZEITEN	21	<ul> <li>Podcast Gruppe</li> </ul>	32
YOGA	22	MUSIZIEREN	33
<ul> <li>Yin Yoga für Anfänger</li> </ul>	22	<ul> <li>Chor der Kölner Selbsthilfe</li> </ul>	33
• Yoga	23	<ul><li>Sing mit, bleib fit</li><li>Russisch deutscher Kammerchor</li></ul>	34 35
QIGONG UND TAI CHI	24	Cantilene Köln e.V.	00
		<ul> <li>Lebenslieder und heilsame Lieder</li> </ul>	36
<ul><li>Qigong</li></ul>	24	<ul> <li>Trommelkurs</li> </ul>	37
● Tai Chi	25		
		HANDWERKLICHES	38
GYMNASTIK	26		
		<ul> <li>Töpfern AG</li> </ul>	38
<ul> <li>Gefäßsport (neu)</li> </ul>	26	<ul> <li>Keramikkurs (Töpfern)</li> </ul>	39
<ul> <li>Richtig atmen lernen (neu)</li> </ul>	26	<ul> <li>Maschentausch-Fadenrausch</li> </ul>	
<ul> <li>Gymnastik für Fittere</li> </ul>	26	Stricken, Häkeln, Weben	40
<ul> <li>Richtig atmen lernen</li> </ul>	27	<ul> <li>Holzwerkstatt</li> </ul>	41
Gemeinsam fit bleiben	27	<ul> <li>Garten AG</li> </ul>	43
TANZEN	28	MALEN & ZEICHNEN	44
<ul> <li>Tänze der Völker</li> </ul>	28	Aktzeichnen	44
<ul><li>Kreativer Tanz</li></ul>	29	<ul> <li>Malkurs: Ein Thema malen</li> </ul>	45
		<ul> <li>Donnerstagsmaler</li> </ul>	46
THEATER	30	Jood Jelunge	
		<ul> <li>Mischen möglich</li> </ul>	47
<ul> <li>Theaterpädagogisches Angebot</li> </ul>	30	Malkurs	
<ul> <li>Theaterensemble "FSK 60"</li> </ul>	31		

SCHREIBEN, DICHTEN & ERZÄHLEN	48	FREUNDE ALTER MENSCHEN KÖLN	66
Philosophischer Gesprächskreis	48	Besuchsteam im Quäker	66
Literatur und Lyrik	50		
<ul> <li>Schreibwerkstatt</li> </ul>	51	AKTIVITÄTEN IN OSSENDORF	68
LERNEN & BESINNEN	52	Gymnastik     Spieleneehmitted	68
Internet Café	52	<ul><li>Spielenachmittag</li><li>Offener Treff</li></ul>	68 68
Smartphone Workshop	53	Digitalkurs Smartphone	68
Handy und Internet von A – Z	00	Miteinander Singen	69
<ul> <li>Ganzheitliches Gedächtnistraining</li> </ul>	54	zur Freude und Lebenslust	00
• Themen von Relevanz	55	Zai Frada dila Essonolasi	
FREIZEIT & SPIELRUNDEN	56	3. WEITERES	
<ul> <li>Skat, Rommé, Canasta</li> </ul>	56	SELBSTHILFE- UND ANDERE	
<ul> <li>Spieletreff Domino Brett- und Kartenspiele</li> </ul>	57	UNABHÄNGIGE GRUPPEN	71
• Boule	58	<ul> <li>Kölner Suchthilfe e.V.</li> </ul>	71
		<ul> <li>Mandolinenorchester</li> </ul>	71
GEMEINSAM FRÜHSTÜCKEN	59	<ul> <li>Selbsthilfechor</li> </ul>	71
		<ul> <li>Stotterer Selbsthilfe</li> </ul>	71
<ul> <li>Frühstückmatinee-Lesungen</li> </ul>	59		
Schreibwerkstatt		QUÄKER GRUPPE KÖLN/BONN	72
HELFEN, AUSTAUSCHEN		PARTNER, KOOPERATIONEN	
& ORIENTIERUNG	60	& UNTERSTÜTZER	72
Spiritualität im Alltag	60	Der Paritätische	72
Gespräcchskreis Erinnerung	61	<ul> <li>Stadt Köln</li> </ul>	73
<ul> <li>Menschen im Gespräch</li> </ul>	62	<ul> <li>GAG Immobilien AG</li> </ul>	73
<ul> <li>Stressmanagement</li> </ul>	64	<ul> <li>Marga und Walter Boll – Stiftung</li> </ul>	73
<ul> <li>Tod und Torte: Let's talk about death, baby</li> </ul>	65		

# **BÜRO, KONTAKT & SPRECHZEITEN**



Telefon Email

Kontakt Jörg Paschke (Leitung) 0221 - 95 15 40 49 drh@quaeker-nbh.de

#### Herzlich Willkommen!

Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Besucher\*innen.

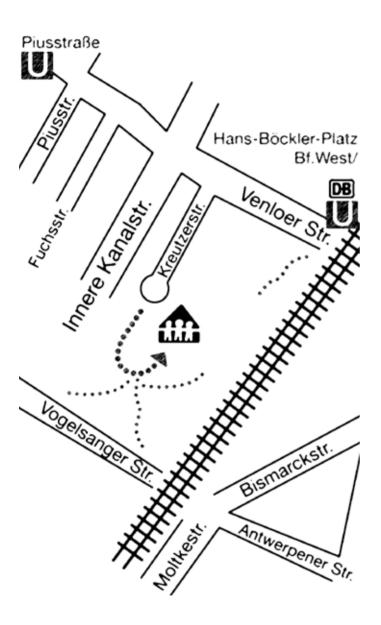
hiermit begrüße ich Sie herzlich zum aktualisierten Jahresprogramm hier im Treff der Generationen.

Für das Jahr 2023 sind viele neue Angebote organisiert worden, so dass für alle interessierten Teilnehmer\*innen etwas mit dabei ist.

Zum Beispiel wird ab dem 08.03.23 um 12:15 Uhr. ein neues Theaterprojekt angeboten. Hier können auch Anfänger\*innen ein kleines Theaterstück durchführen und lernen nebenbei in eine Rolle zu schlüpfen. Zudem haben wir ein weiteres Digital-Projekt jeden Montag um 10 Uhr organisiert. Die neue Podcast-Gruppe ermöglicht die Produktion von Radio-Beiträgen zu aktuellen und geschichtlichen Themen.

Lassen Sie sich beim Durchblättern der Broschüre die Vielfältigkeit unserer Angebote auf sich wirken. Im Treff der Generationen haben Sie die Möglichkeit etwas zu erschaffen. Viele diverse Kurse werden hier im Haus für Sie angeboten.

Kommen Sie vorbei und machen Sie einfach mit!



#### **ANFAHRT**

#### Anreise mit der U-Bahn

Linien 3, 4, 5 bis Hans-Böckler-Platz

Linien 3, 4 bis Piusstraße

Von den Haltestellen ist es ein kleiner Fußweg am Grüngürtel entlang.

#### Anreise mit dem Auto

Von der Venloer Straße kommend, in die Kreutzerstraße.einbiegen.

Wenn Sie aus Richtung Zoobrücke kommen, können Sie von der Inneren Kanalstraße aus nicht links abbiegen. Fahren Sie bis zur nächsten Querstraße (Vogelsanger Straße): Dort machen Sie einen U-Turn und fahren zurück. Sie können jetzt rechts in die Venloer Straße einbiegen und dann wieder rechts in die Kreutzerstraße.

## Adresse für die Navigation

Quäker Nachbarschaftsheim e.V. Kreutzerstr. 5-9 50672 Köln



## 1. TREFF DER GENERATIONEN

# ALS TEIL DES QUÄKER NACHBARSCHAFTSHEIMS

Öffentliche Einrichtungen wie die Bürgerzentren leisten mehr und mehr, was früher der Familie vorbehalten war, nämlich Treffpunkt von Generationen zu sein. Das Quäker Nachbarschaftsheim, als eines der 14 Bürgerzentren in Köln, bietet mit dem Treff der Generationen über das Familienzentrum, Offene Tür (OT) und Übermittagsbetreuung eine Nahtstelle, wo sich Menschen aller Altersgruppen über den Weg laufen.

Der Treff der Generationen im Quäker Nachbarschaftsheim ist ein Ort für Freizeit, Bildung, Kommunikation und Information. Hier werden die zahlreichen Begegnungen zwischen den Altersgruppen gefördert.

Zudem bieten wir diverse Veranstaltungen und Kurse an, die hier im neuen Jahresprogramm aufgelistet sind.

# MITDENKEN UND MITMACHEN IM TREFF DER GENERATIONEN

# • Mitgestalten - Mithelfen

Wir suchen ehrenamtliche Gruppenleiter\*innen für unseren Treff der Generationen. Ihre Ideen und Fertigkeiten stehen bei uns hoch im Kurs.

Wir suchen Menschen, die Interesse haben Ihr Wissen weiterzugeben und Gruppenangebote anzuleiten: Bewegung, Kunst, Kultur, Handwerk etc. Auch andere Tätigkeiten können hier im Fokus stehen.

Wenn sie etwas Zeit haben, schon in den verdienten Ruhestand gegangen sind, das Berufsleben bereits reduziert haben und eine sinnvolle Aufgabe übernehmen möchten, dann sprechen Sie uns an. Finden Sie mit uns im Gespräch heraus, welche Aufgabe Ihnen Freude macht.

**Kontakt** Jörg Paschke **Telefon** 0221 – 95 15 40 49

#### • Runde Doris

Die "Runde Doris" was ist das?

Damit alle immer auf dem laufenden sind, was im Doris-Roper-Haus oder auch im gesamten Quäker Nachbarschaftsheim vor sich geht, treffen sich die Gruppenleiter\*innen bzw. deren Vertreter\*innen und die hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen zu einem Informationsaustausch bei Kaffee und Kuchen.

Wann 2x im Jahr, Mittwoch Uhrzeit 14.30 bis 16.00 Uhr Termine 22.03. und 27.09.2023

**Kontakt** Jörg Paschke **Telefon** 0221 – 95 15 40 49



# SAISONALE RITUALE IM TREFF DER GENERATIONEN

Feiern Sie bei uns, oder kommen Sie zu unseren festen Ritualen: Sommerfest und Weihnachtsbasar heißen Sie herzlich willkommen! (siehe nächsten Seiten)

# Raumvermietung für eigene Veranstaltungen

Mieten Sie unsere Räumlich-

keiten für Ihre Familienfeiern, Geburtstage und geschäftlichen Veranstaltungen. Zur Verfügung steht ein 60 Quadratmeter Raum und ein 35 Quadratmeter Raum sowie eine Küche, die Sie den ganzen Abend am Wochenende nutzen können. Um allen Gästen die Ankunft so angenehm wie möglich zu machen, haben wir ausreichend

Kontakt Jörg Paschke

**Telefon** 0221 – 95 15 40 49

Parkplätze am Haus vorhanden.

**Kosten** 200 € (+ 200 € Kaution)

**MIETEN** 

**SIE UNS** 

#### Frühsommerfest



Feiern Sie mit und genießen Sie die schöne Jahreszeit inmitten unserer grünen Oase rund um das Nachbarschaftsheim. Wir bieten Ihnen Spiel, Spaß, Darbietungen, Flohmarkt, leckeres Essen und Getränke. Bringen Sie Ihre Familie und Freunde mit und erfreuen Sie sich an unserem Angebot für Groß und Klein.

Wann wird bekannt gegebenUhrzeit 14.00 bis 18.00 Uhr

Kontakt Jörg Paschke

**Telefon** 0221 – 95 15 40 49

#### Weihnachtsbasar



**FEIERN** 

Weihnachtsbasar im Quäker Nachbarschaftsheim - das verbindende Ereignis vor dem ersten Adventssonntag. Hier können Sie das ein oder andere Weihnachtsgeschenk erwerben, sich in der Cafeteria stärken, die familiäre Stimmung genie-Ben. Wie immer mit engagiertem Bühnenprogramm für Jung bis Alt. Wenn Sie etwas zum gemeinsamen Erfolg beitragen möchten: Kuchenspenden und Trödel kurz vor dem Basar mitbringen, Freunde, Bekannte und Verwandte einladen ... oder Sie helfen bei der Vorbereitung oder Durchführung des Basars.

Wann Samstag, 2.12.2023 Uhrzeit 10.00 bis 16.00 Uhr

Kontakt Jörg Paschke

**Telefon** 0221 – 95 15 40 49

18



## 2. TREFFS UND KURSE

Für die Teilnahme an den Angeboten wird ein Kostenbeitrag erhoben, der je nach Kursaufwand variiert. Es gibt auch Treffs, die Sie kostenfrei besuchen können. Informieren Sie sich bitte individuell bei der jeweiligen Leitung.

#### **ANMELDUNG**

Die Treffs und Kurse sind zum größten Teil selbstorganisert. Bei Interesse an einem Angebot bitten wir Sie die jeweiligen Ansprechpartner\*innen direkt zu kontaktieren. Die Ansprechpartner\*innen sind jeweils in der Treff-/Kursbeschreibung vermerkt. Bleiben dennoch Fragen offen, steht Ihnen Jörg Paschke im Büro des Treffs der Generationen zur Verfügung.

#### **SCHLIESSZEITEN**

Bitte beachten Sie! Ferienzeiten sind von Gruppe zu Gruppe unterschiedlich. Sommerpause für alle vom 16.07.2022 bis 07.08.2022

#### **YOGA**

## • Yin Yoga für Anfänger

Dieser Yin Yoga Kurs soll zur Entspannung dienen. Es ist eine ruhige Form des Yoga, bei dem die Übungen liegend und sitzend ausgeführt werden.

Wann jeden Freitag

**Uhrzeit** 11.00 bis 12.00 Uhr

Ort Bühnenraum (Haupthaus)

Kosten auf Spendenbasis

Anmeldung über:

Kontakt Jörg Paschke

**Telefon** 0221 95 15 40 49

### Yoga



Yoga umfasst den ganzen Menschen: Körper, Seele, Geist. Die Asanas sind Körperhaltungen in der Ruhe. Es wird langsam, behutsam und sehr differenziert geübt. Die ununterbrochene Achtsamkeit ermöglicht Selbsterkenntnis durch Wahrnehmung. Der Yogaweg ist kein starres System.

**Termin** auf Anfrage

Ort Bühnenraum (Haupthaus)

**Kosten** 75 €/10 Termine

**Leitung** Margarete Wilbertz **Telefon** 0221 – 85 12 40

#### **OIGONG UND TAI CHI**

#### mit Heiko Baumann

# Qigong

Sanft aktivierende Übungen für den Körper, Harmonisierung der Energien (Qi) durch gezielte Bewegungen und Körperpositionen, Stimulierung der Meridiane und Akupunkturpunkte. Die Bewegungsübungen verbunden mit der natürlichen Atmung, das Kultivieren der Achtsamkeit wirken beruhigend und harmonisierend. Für alle Altersgruppen!

Wann jeden Mittwoch Uhrzeit 17.45 bis 18.45 Uhr

Wann jeden Donnerstag
Uhrzeit 11.45 bis 13.15 Uhr

#### • Tai Chi

Eine alte, sanfte und langsame Bewegungsart aus dem Bereich der chinesischen Kampfkünste. Es verbessert die Haltung, die Kraft, das Gleichgewichtsgefühl und die natürliche Beweglichkeit des Körpers. Es ist für ältere Menschen außerordentlich gut geeignet.

Wann jeden Mittwoch
Uhrzeit 19.00 bis 20.00 Uhr

Wann jeden Dienstag Uhrzeit 18.00 bis 19.30 Uhr

--->

## Kontakt Qigong und Tai Chi:

**Leitung** Heiko Baumann **Telefon** 0221 – 16 84 79 48 **Internet** www.genkikoeln.de

Ort Großer Gruppenraum Kosten 110 €/10 Std.

von den Krankenkassen

bezuschusst

#### **GYMNASTIK**

#### mit Erika Weber

## • Gefäßsport (neu)

Wann jeden DienstagUhrzeit 9.45 bis 10.15 Uhr

**Termine** 07.02-20.06.23 (=20x)

## • Richtig atmen lernen (neu)

Wann jeden Dienstag

Uhrzeit 09.45 bis 10.15 Uhr

Termine 17.10.-12.12.23 (=9x)

## Gymnastik für Fittere

teilweise auf Matten

Wann jeden Dienstag

**Uhrzeit** 10.30 bis 11.30 Uhr

**Termine** 10.01.-20.06.23 (=24x)

08.08.-12.12.23 (=18x)

## Richtig atmen lernen

Funktionelle Atemschulung verbessert die Lungenkapazität, Techniken zur Bauchatmung für ein stabiles Bronchialsystem und stärkt beteiligte Muskelgruppen.

Wann jeden Mittwoch Uhrzeit 9.45 bis 10.45 Uhr

**Termine** 11.01.-21.06.23 (=24x) 09.08.-13.12.23 (=18x)

#### • Gemeinsam fit bleiben

teilweise auf Stühlen

Wann jeden Mittwoch

**Uhrzeit** 11.00 bis 12.00 Uhr

**Termine** 11.01.-21.06.23 (=24x)

09.08.-13.12.23 (=18x)

--->

## Kontakt Gymnastik:

**Leitung** Erika Weber, **Telefon** 0221 – 48 89 02

Ort Bühnenraum (Haupthaus)

Kosten auf Anfrage

#### **TANZEN**

### • Tänze der Völker



In einfachen bis mittelschweren Kreistänzen erfahren wir den rhythmischen und emotionalen Reichtum Europas und des nahen Osten. Die überlieferten und choreographierten Tänze berühren uns ganzheitlich. Mit etwas Übung lassen sie sich leicht erlernen.

Wann jeden 2. und 4.

Donnerstag im Monat

**Uhrzeit** 10.00 bis 11.30 Uhr,

ab Februar 2023

Ort Bühnenraum (Haupthaus)

Kosten kostenfrei

**Leitung** Ursula Lemke **Telefon** 0221 – 55 69 82

#### Kreativer Tanz

Ein Projekt für Menschen über 50, auch 60+ oder 70+ ... Wenn Sie sich gern fantasievoll und kreativ zu Musik bewegen und individuelle Tanzformen ausprobieren möchten, dann sind Sie bei uns richtig!

Tanzen erhöht die Lebensfreude, verbessert Gedächtnis und Körperhaltung und stärkt nebenbei auch unser Selbstbewusstsein. Die Musik ist wichtige Grundlage unseres Kreativen Tanzes und umfasst Weltmusik, Soul, Klassik, Jazz, Chansons und Filmmusik.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch ohne Anmeldung. Der Kurs ist an keine Schulferien gebunden.

Wann jeden Dienstag

**Uhrzeit** 11.30 bis 13.00 Uhr

Ort Bühnenraum (Haupthaus)

**Kosten** 5 €/Termin

**Leitung** Orlando Beate Koch **Telefon** 0157 - 309 612 20

#### **THEATER**

## Theaterpädagogisches Angebot

THEATER spielen kann jede\*r! Glaubt ihr nicht? Dann kommt vorbei. Finzige Voraussetzungen sind Spaß und die Freude am Experimentieren. Kleine Geschichten, die das Leben schreibt: (1) Wir entwickeln gemeinsam kleine Szenen zu Themen die Euch am Herzen liegen und konzipieren daraus ein kleines Theaterstück. (2) Stimmtraining, in Rollen schlüpfen, Bewegungstheater, Improvisation sowie Schauspieltraining am Text werden Inhalte des Kurses sein. in dem der Spaß stets im Vordergrund stehen soll. (3) Und: Schauspieler brauchen eine Bühnel Am Ende des Kurses wird es somit auch eine kleine Aufführung des Theaterstücks geben.

**Wann** Mittwoch (ab 15.03.2023)

**Uhrzeit** 12.15 – 13.45 Uhr

Ort großer Gruppenraum

Kosten kostenfrei

**Leitung** Sabine Putzler **Telefon** 0172 2104731

**Email** theaterundtanz@gmx.de

#### Theaterensemble "FSK 60"

Was machen wir: Klassische Schauspielübungen, Improvisationen zu allen erdenklichen Themen und Proben an einem kompletten Theaterstück inklusive Aufführungen. Wer sind wir: Momentan zehn theaterspielbegeisterte Menschen über 60 mit unterschiedlicher Theatererfahrung die vor allem eins verbindet: Die Liebe zum Theaterspielen. Was nie zu kurz kommt: Natürlich der Spaß!

Wann jeden Mittwoch Uhrzeit 14.00 bis 16.00 Uhr

Ort großer Gruppenraum

**Leitung** Sabine Putzler **Telefon** 0172 - 2104731

Mail theaterundtanz@gmx.de

#### **TONAUFNAHME**

## Podcast Gruppe

Sie wollen neugierig bleiben und auch gerne digitales Radio machen?

Eröffnen Sie sich zusammen mit uns diesen digitalen Kommunikationsweg. Eine tolle technische Ausstattung ermöglicht uns die Produktion von Radio-Beiträgen zu aktuellen und geschichtlichen Themen, die dann auf der Website des Quäker Nachbarschaftsheim zu hören sein werden.

Kommen Sie vorbei zu unseren Gesprächen unter Freunden.

Wann Montag
Uhrzeit 10.00 Uhr

Ort Bibliothek

Kosten kostenfrei

Anmeldung an:

Kontakt Jens Hartwig
Telefon 0221 95 15 40 14

#### **MUSIZIEREN**

## • Chor der Kölner Selbsthilfe

Helf d'r selvs un sing, dann häss de winnijer Ping! Wir sind Frauen und Männer unterschiedlichen Alters aus Kölner Selbsthilfegruppen, sowie Angehörige und Freunde. Wir singen kölsche und hochdeutsche Lieder. Wir singen von Herzen und gehen gestärkt in den Alltag zurück. Singen macht uns selbstbewusst und viel Spaß.

Wann jeden 2. und 4.

Donnerstag im Monat

**Uhrzeit** 18.00 bis 19.30 Uhr

Ort großer Gruppenraum

Kosten auf Anfrage

Leitung Der Paritätische,

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Köln

**Telefon** 0221 – 95 15 42 23 **Mail** selbsthilfe-koeln@

paritaet-nrw.org

Internet www.selbsthilfekoeln.de

## Sing mit, bleib fit

Wenn Sie Freude am Singen haben, sind Sie hier richtia. Bekannte, manchmal auch weniger bekannte Lieder aus Deutschland. und aus anderen Ländern stehen auf dem Programm. Auch Kölsches und Schlager sind dabei. Kanons und leichte zweistimmige Lieder werden eingeübt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Singen wird mit Klavier oder Gitarre begleitet.

Wann an ausgewählten

Dienstagen 2x im Monat.

Bitte bei Herrn Weindel

erfragen

Uhrzeit 17.00 bis 18.30 Uhr

großer Gruppenraum Ort

50 €/Jahr Kosten

Birger Weindel Leitung Telefon 0221 - 71 68 268

0174 - 185 88 94

## Russisch deutscher Kammerchor Cantilene Köln e.V.

Cantilene Köln gibt es seit 1998. Wir singen vor allem geistliche und weltliche Chorstücke aus Russland, Doch auch Musik aus anderen europäischen Ländern findet sich in unserem Programm. Singbegeisterte und singerfahrene Sänger\*innen und Sänger sind iederzeit willkommen! Sie können kein Russisch? Kein Problem!

Wann jeden Dienstag

Uhrzeit 19.00 bis 21.00 Uhr

großer Gruppenraum Ort

10 €/Monat Kosten

in besonderen Fällen 5 €

Leitung Ekaterina Fühling Telefon

0174 - 899 56 10

#### • Lebenslieder und heilsame Lieder



Mit prägnanten und leicht nachvollziehbaren Texten und Melodien zu wichtigen Lebensthemen und aus unterschiedlichen Kulturen.

Wann 1. und 3. Mittwoch

im Monat

**Uhrzeit** 19.00 bis 20.30 Uhr

Ort großer Gruppenraum

Kosten empfohlene Dankesgabe:

7 €, ermäßigt 5 €

**Leitung** Martin Herrmann **Telefon** 0157 – 325 15 317 **Internet** www.ax-balance.de

#### Trommelkurs



Getreu dem Motto "Grove is in your Heart" dreht sich hier alles um den Rhythmus. In unserem Trommelkurs sind Instrumente sind vorhanden, dürfen aber auch von Ihnen mitgebracht werden.

Wann jeden Freitag

**Uhrzeit** 15.15 bis 16.45 Uhr

Ort großer Gruppenraum Kosten 60 € pro Halbjahr

Leitung Chris Wieschalla

Kontakt Jörg Paschke

**Telefon** 0221 – 95 15 40 49

#### **HANDWERKLICHES**

## Töpfern AG



Wenn Sie schon Erfahrung im Töpfern haben, können Sie in netter Gesellschaft schöne Dinge für Ihren Eigenbedarf und für den Weihnachtsbasar des Quäker Nachbarschaftsheims töpfern.

AG 1

Wann Sonntag

**Uhrzeit** 19.00 bis 21.00 Uhr

AG 2

Wann jeden Donnerstag Uhrzeit 15.00 bis 18.30 Uhr

**Ort** Kreativraum

Kontakt Jörg Paschke

**Telefon** 0221 – 95 15 40 49

# Keramikkurs (Töpfern)

Dieser professionell angeleitete Töpferkurs findet zweimal die Woche statt. Im Kurs werden alle handwerklichen, technischen und gestalterischen Grundlagen der klassischen Aufbautechniken vermittelt (Coiling, Pinching, Slab-Building etc.).

Da die zwei Veranstaltungen sehr beliebt sind, gibt es eine Warteliste.

Kurs 1

Wann Montag

**Uhrzeit** 18.30 bis 20.30 Uhr

Kurs 2

Wann Dienstag

**Uhrzeit** 18.30 bis 20.30 Uhr

Ort Kreativraum Kosten auf Anfrage

Leitung Doris Strade

**Telefon** 0221 – 54 64 154

Internet www.atelier-strade.de

## Maschentausch-Fadenrausch Stricken, Häkeln, Weben



Wir stricken, häkeln, verabreden uns zum Spinnen, Weben und planen Ausflüge. Vor allem sind wir eine offene, kommunikative Gruppe und sitzen vormittags mit einem Mitbringfrühstück zusammen.

Wann jeden Dienstag
Uhrzeit 10.30 bis 13.00 Uhr
bzw. Ende offen

Ort Kreativraum auf Anfrage

**Leitung** Ingrid Pick

Mail mail@maschentausch.de Webseite www.maschentausch.de

#### Holzwerkstatt



Sie wollen etwas Individuelles aus Holz herstellen, ein Kleinmöbel z.B. einen alten Stuhl restaurieren, mit anderen ein Kunstobjekt schaffen, für den Enkel ein Spielzeug reparieren oder/und ... Aber es fehlt Ihnen an Erfahrung, Ihnen fehlt das richtige Werkzeug und der Platz. Bei uns können Sie loslegen.

Wann jeden Mittwoch
Uhrzeit 10.00 bis13.00 Uhr

Ort Holzwerkstatt

im Untergeschoss

Kosten kostenfrei

Info Jörg Paschke

**Telefon** 0221 – 95 15 40 49 (Büro)



### Garten AG



Sie hatten einen Garten aber mussten ihn aufgeben?
Sie wollten schon immer gärtnern aber hatten keine Zeit? Suchen Sie ein nachhaltiges Hobby in der Großstadt? Hier sind Sie richtig! Wir planen gemeinschaftlich, gestalten und pflegen Garten, Wiese, Randbeete rund um unser Quäker Nachbarschaftsheim. Egal ob eine Stunde in der Woche oder mehr. Jeder Beitrag ist willkommen!

Wann an abgesprochenen

Terminen

Ort Quäker Nachbarschaftsheim

Kontakt Jana Kapalla

**Telefon** 0221 – 95 15 40 14

#### **MALEN & ZEICHNEN**

#### Aktzeichnen



Sie lernen, den Körper in verschiedenen Stellungen und Bewegungen zeichnerisch zu erfassen und malerisch umzusetzen. Bitte bringen Sie einen A3-Zeichenblock, Kohle, Bleistift usw. mit.

Wann jeden 2.und 4.

Montag im Monat

**Uhrzeit** 13.00 bis 15.15 Uhr

Ort großer Gruppenraum

**Kosten** 90 € / 6 Termine

mit Modell

**Leitung** Mutsumi Okada **Telefon** 0221 - 51 07 801

01577 - 66 10 116

### • Malkurs: Ein Thema malen

Wir wählen zusammen ein Thema aus. Dieses Thema hat mehrere "Eingänge". Jeder Zugangsweg kann uns eine malerische Aufgabe geben. Deshalb können wir jeden "Eingang" ausprobieren und schauen, was malerisch möglich ist. Und am Ende können wir diese Ergebnisse zusammen betrachten und besprechen. Bringen Sie einen A3-Malblock ab 200g, Bleistift Weich B2, Aquarelloder Acrylfarben und Pinsel mit (was Sie so haben).

Wann jeden 1. und 3.

Montag im Monat

**Uhrzeit** 11.00 bis 13.15 Uhr

Ort Kreativraum

**Kosten** 90,- € / 6 Termine

**Leitung** Mutsumi Okada **Telefon** 01577 – 66 10 116

## Donnerstagsmaler Jood Jelunge



Vermittlung von Grundlagen: Malen mit Acrylfarben, Grundkenntnisse im Zeichnen, Erfassen von Proportionen und Perspektiven. Durch das freie Gestalten können wir unserer Fantasie und Kreativität Ausdruck geben, neue Entfaltung und Empfindung entwickeln.

1./2. Halbjahr Termine, s. Seite 47

Wann jeden Donnerstag
Uhrzeit 10.00 bis 13.00 Uhr

Ort großer Gruppenraum

Kosten auf Anfrage

**Leitung** Klaus Steudtner **Telefon** 0221 – 41 27 88

0174 - 16 71 65 6

## Mischen möglich Malkurs

Ein Malkurs für Menschen mit geringem Grundeinkommen. Zeichnung-Mischtechnik-Acrylmalerei. Ressourcenorientiertes flächiges Gestalten. Keine Maltherapie, positive Wirkungen sind dennoch nicht ausgeschlossen.

Halbjahr: 19.01. bis 04.05.2023
 Halbjahr: 03.08. bis 09.11.2023

Wann jeden DonnerstagUhrzeit 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort Bibliothek

Kosten Spende für Material

ca. 3 € bis 5 €/TN

**Leitung** Klaus Steudtner **Telefon** 0221 – 41 27 88

0174 - 16 71 65 6

# SCHREIBEN, DICHTEN & ERZÄHLEN

# • Philosophischer Gesprächskreis

Die Beschäftigung mit der Philosophie bietet uns die Möglichkeit, immer wieder aus anderen, oft ungewohnten Blick winkeln auf das Leben und die Welt zu schauen.

Was wir brauchen, ist die Lust am Denken und die Neugier auf neue Ideen und andere Sichtweisen. Wir sind ein Kreis von circa 10 Frauen und Männern, die noch Verstärkung suchen.

Wir unternehmen Reisen durch die Gedankenwelt der großen Philosoph\*innen und beschäftigen uns mit Fragen, die wir uns alle schon gestellt haben, z.B. Was ist Glück? Wie sollen wir handeln? Was können wir wissen? Was ist Wahrheit? Was ist der Sinn des Lebens?

Philosoph\*innen wie Sokrates, Seneca, Immanuel Kant, Karl Jasper und Hannah Arendt haben Antworten auf diese und andere Fragen gegeben. Mit den Antworten wichtiger Denker\*innen aus allen Epochen, die erläutert werden, setzen wir uns kritisch auseinander.

Darüber hinaus beschäftigen wir uns auch mit ganz aktuellen Themen, z.B. mit Fragen wie: Was sagt uns die Corona Krise oder der Klimawandel aus philosophischer Sicht? Die ausführliche Darstellung der Analysen und Stellungnahmen von Fachleuten ist jeweils die Diskussionsgrundlage. Unsere eigenen Überlegungen und Antworten spielen in den Diskussionen und Gesprächen immer eine wichtige Rolle.

Wann	1. Montag im Monat
Uhrzeit	10.30 bis 12.00 Uhr

Kosten	30 € im Quarta
Ort	Bibliothek

## • Literatur und Lyrik



Wir lesen gemeinsam Gedichte und Texte aus alter und neuer Zeit, lassen uns inspirieren und tauschen uns aus. Wer Lust und Interesse daran hat, ist herzlich willkommen.

Wann jeden zweiten MittwochUhrzeit 11.00 bis 13.00 Uhr

Ort kleiner Gruppenraum

Kosten kostenfrei

Kontakt Jörg Paschke

**Telefon** 0221 – 95 15 40 49

#### Schreibwerkstatt



## Schreibwerkstatt Federschwung

Hier treffen sich Teilnehmer\*innen, die sich schon seit vielen Jahren mit dem Schreiben beschäftigen und dies noch weiter ausbauen wollen.

Wann jeden 2. Dienstag/Monat Uhrzeit 10.00 bis 12.30 Uhr

Ort Bibliothek Kosten auf Anfrage

**Leitung** Cornelia Kuhrau **Telefon** 02238 – 92 04 628

#### **LERNEN & BESINNEN**

#### • Internet Café



Bei uns besteht die Möglichkeit in geselliger Runde bei einer Tasse Kaffee die Scheu gegenüber dem Internet abzulegen. Wenn es "hakt" ist Hilfe zur Stelle.

Wann jeden Dienstag
Uhrzeit 10.00 bis 13.00 Uhr

ab 11.00 Uhr Hilfe

Ort Computer-Raum

Untergeschoss

**Kosten** 2,50 €/2 Std.

inkl. eine Tasse Kaffee

Kontakt Jörg Paschke

**Telefon** 0221 – 95 15 40 49

## Smartphone Workshop Handy und Internet von A – Z

Der professionell angeleitete Smartphone Kurs behandelt Themen u.a. über die Grundlagen der Bedienungselemente von Handys, die Kommunikation des Telefons mit WhatsApp und per Email, WLan/Internet aber auch die digitale Fotografie. Diese Veranstaltung richtig sich an Menschen ohne (oder mit wenig) Vorkenntnissen über ihr eigenes Smartphone. Es sind zehn zusammenhängende Einheiten von jeweils zwei Stunden geplant.

Wann jeden Freitag (ab. 3.3.23)

**Uhrzeit** 13.00 – 15.00 Uhr **Beginn** Ende Jan./Anfang Feb.

Erster Termin zum

Schnuppern, kostenfei

Ort Treff der Generationen

Kosten 90 €

10 Termine à 2 Stunden

**Leitung** Sigurd Benedict **Kontakt** Jörg Paschke

**Telefon** 0221 – 95 15 40 49

## Ganzheitliches Gedächtnistraining

Sie wollen fit im Kopf bleiben? Mit unserem Training halten Sie Ihre grauen Zellen in Schwung.

Nutzen Sie das ganzheitliche Gedächtnistraining und steigern Sie Ihr Denkvermögen. Ohne Leistungsdruck, mit Spiel und Spaß, machen wir unterhaltsame Übungen zur Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Assoziationsfähigkeit, Urteilskraft und vieles mehr.

Sie werden bei regelmäßiger Teilnahme eine Verbesserung ihrer Denkfunktionen feststellen, die sich in Ihrem Alltag fortsetzt. Nebenbei unterstützt unsere entspannte Atmosphäre soziale Kontakte und Freude

Wann jeden Dienstag
Uhrzeit 14.00 bis 15.30 Uhr

Ort kleiner Gruppenraum

**Kosten** 4 €/Termin

Leitung Angelika Wittek

Gedächtnistrainerin

des BVGTe.V.

**Telefon** 0172 – 212 74 67

#### • Themen von Relevanz

Wir bieten Ihnen an bestimmten Terminen, Vorträge, Berichte und Gespräche zu relevanten Themen.

#### Thema A

Aus dem Tagesgeschehen, aus Politik und Wissenschaft.

#### Thema B

Zu der Gesundheit, zum Wohnen im Alter, zur Erhaltung der Beweglichkeit oder der Vorsorgevollmacht.

Wann Auf Anfrage

- Schwarzes Brett

- Website quaeker-nbh.de

- Telefon, siehe Kontakt

**Uhrzeit** 11.00 – 12.30 Uhr

Kontakt Jörg Paschke

**Telefon** 0221 – 95 15 40 49

## FREIZEIT & SPIELRUNDEN

## • Skat, Rommé, Canasta



Spielen Sie mit. Neue Mitspieler\*innen sind jederzeit herzlich willkommen.

Wann jeden Montag

**Uhrzeit** 13.00 bis 18.00 Uhr

Ort kleiner Gruppenraum

**Kosten** 1 €/Termin

**Leitung** Therese Barone **Telefon** 0175 – 97 266 47

# Spieletreff Domino Brett- und Kartenspiele



Brett und Kartenspiele werden hier gespielt, aber es geht in erster Linie um ein schönes, geselliges Beisammensein. Jeder kann das Spiel aussuchen, das ihm gefällt. Es können auch eigene Spiele mitgebracht werden.

Wann jeden 1. Mittwoch/Monat

Uhrzeit 13.00 - 15.00 Uhr

Ort Bibliothek

Leitung Frau Bonn

**Telefon** 0221 – 95 21 45 2

#### Boule



Stressfrei Boule spielen. Neue Mitspieler\*innen sind willkommen. (Gerne Anfänger\*innen)

Wann jeden Sonntag

**Uhrzeit** 10.30 bis 12.30 Uhr

Ort auf Anfrage Kosten kostenfrei

**Leitung** Sibylle Pelzer **Telefon** 0221 – 55 84 69

## GEMEINSAM FRÜHSTÜCKEN

### Frühstückmatinee-Lesungen Schreibwerkstatt

Haben Sie Lust sonntags morgens in netter Gesellschaft zu frühstücken? Kennen Sie unser Haus noch nicht und möchten ganz unverbindlich mal rein schnuppern? – Lassen Sie sich gern anregen durch ein kulturelles Programm. Gegen 10.30 Uhr können Sie sich an einen liebevoll gedeckten Frühstückstisch setzen. Ab 11.00 Uhr bieten wir Ihnen ein kulturelles Programm, welches von unserer Schreibwerkstatt bestritten wird. Unterstützt wird die Gruppe von wechselnden musikalischen Beiträgen.

## Termine und Themen

(Frühstück und Lesung)

Titel Gedankenblüten
Wann 19. März 2023
Uhrzeit Einlass 10:30h
Lesung 11:00 Uhr

Titel Herbstfantasien
Wann 15. Oktober 2023
Uhrzeit Einlass 10:30h

Lesung 11:00 Uhr

# HELFEN, AUSTAUSCHEN & ORIENTIERUNG

## Spiritualität im Alltag

In unserem Gesprächskreis versuchen wir Spuren des Spirituellen im Alltag wahrzunehmen und uns darüber auszutauschen. Dazu suchen wir Texte von Autor\*innen aus allen Zeitepochen aus.

Sie sind/Ihr seid herzlich eingeladen, über Gedanken meist christlicher Autor\*innen - aber auch von solchen aus nichtchristlichen Kulturen - mit uns zu sprechen. Gerne beziehen wir die Wünsche unserer Teilnehmer\*innen mit ein.

Wann jeden 2. Montag im Monat

**Uhrzeit** 10.30 bis 12.30 Uhr **Termine** 09.01., 13.02., 13.03.,

08.05., 12.06.2023

Ort großer Gruppenraum Kosten Spende ans Haus

**Leitung** Gabi Günther **Telefon** 0221 – 51 69 69

Joachim Laufenberg

## • Gespräcchskreis Erinnerung

Ein neuer Gesprächskreis über das vergangene Leben.

Auf der Straße der Erinnerung. Weißt Du noch...? Wir sprechen in vertrauter Atmosphäre darüber, wie es früher in unserem Leben war.

Bitte zum ersten Treffen ein Babyfoto mitbringen (und falls vorhanden ein Foto von der Einschulung).

Wann jeden 1. Montag/Monat

ab 06. Februar

**Uhrzeit** 10.00 bis 11.30 Uhr

Ort Bibliothek

Leitung Frau Marianne

Riefert-Miethke

Kontakt Jörg Paschke

**Telefon** 0221 95 15 40 49

## • Menschen im Gespräch

Älter werden mit Gewinn.

Lassen Sie sich anregen, ermutigen, begleiten in diesem Gesprächskreis. Die Initiator\*innen haben die Weiterbildung "Sozialgeragogik" durchlaufen und möchten ihr Wissen und ihre Lebenserfahrung mit Ihnen teilen und auch an Ihren Erfahrungen teilhaben.

Wann jeden 3. Dienstag

im Monat

**Uhrzeit** 10.00 bis 12.30 Uhr

Ort großer Gruppenraum Kosten Spende an das Haus

**Leitung** Gisela Meyer **Telefon** 02202 – 10 80 40

Themen im 1. Halbjahr siehe umliegende Seite >>>

## Gesprächskreis Termine Menschen im Gespräch

#### 17. Januar 2023

Geh dahin, wo dein Herz singt

#### 21. Februar 2023

Bakterien Aufbau, Stoffwechsel, Bedeutung für den Menschen

#### 21. März 2023

Schneeweißchen und Rosenrot, das die Brüder Grimm in ihre Sammlung aufgenommen haben, wird in der tiefenpsychologischen Deutung nach Eugen Drewermann und mit Fotos der Bilder von Ingritt Neuhaus ergänzt, vorgestellt. – Märchen sind Urbilder der Seele und gerade für uns ältere Menschen ist es ein Gewinn, wenn wir wieder lernen können, die Welt Mit KINDERAUGEN zu schauen.

#### 18. April 2023

Worte, Töne, die glücklich machen

#### 16. Mai 2023

Danke, dass ich danken kann.

#### 20. Juni 2023

Astrologie IV

## Stressmanagement

Stressprävention, Selbstfürsorge und Achtsamkeit: Was ist eigentlich Stress und wie kann ich gesünder mit Stress und seinen Auswirkungen umgehen?

Inhaltlich werden praktische Erfahrungsräume zur Entspannung und zur Achtsamkeit vorgestellt, vermittelt und eingeübt. Der Kurs findet bei mind. vier Teilnehmer\*innen statt.

Wann Donnerstag Uhrzeit 10.30 Uhr

**Termine** 12.01.23, 19.01.23,

09.02.23, 23.02.23, 02.03.23, 09.03.23, 16.03.23, 23.3.23

Ort Bibliothek

Kosten 150 €

von den Krankenkassen bezuschusst (75€/Kurs), bitte Nachfragen bei den

Kassen.

Anmeldung an:

**Kontakt** Marie-Luise Jansen **Telefon** 0172 - 217 78 00

## Tod und Torte: Let's talk about death, baby ...

Wir bieten (Carola und Ricarda) an ausgewählten Terminen einen Redekreis zum Thema Tod mit anschließendem Kaffeeklatsch an.

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die sich (philosophisch, humorvoll, persönlich...) über das Tabu-Thema austauschen wollen und ist keine Selbsthilfegruppe.

Leiten Sie das Angebot gerne an Menschen weiter, von denen ihr annehmt, dass sie mit dabei wären.

Wir freuen uns riesig!

**Wann** Freitag, 24.02.23,

Freitag, 05.05.23

Uhrzeit 17.00 Uhr

Ort Bibliothek

Anmeldung an:
Kontakt Ricarda
Email ricarda@

trauerredner-in-koeln.de

## FREUNDE ALTER MENSCHEN KÖLN

## • Besuchsteam im Quäker

in Kooperation mit



Freunde alter Menschen e.V. les petits frères des Pauvres



Immer mehr alte Menschen leben heute allein. Die notwendige Versorgung und Pflege alter Menschen ist heute mehr oder weniger gut organisiert. Aber menschliche Nähe, Freundschaft und Zuwendung kann nicht durch Dienstleistungen ersetzt werden.

Freunde alter Menschen haben sich zur Aufgabe gemacht, alte Menschen vor Einsamkeit und Isolation zu bewahren. Wir organisieren Besuchspartnerschaften zwischen Jung und Alt, in denen sich zwei Menschen auf gleicher Augenhöhe begegnen. Die bisherigen Erfahrungen zeigen, dass daraus in vielen Fällen neue Freundschaften entstehen, die für beide Seiten sehr bereichernd sind.

Der Besuchsdienst wird ausschließlich ehrenamtlich durchgeführt. Jeder Freiwillige besucht einen alten Menschen. Wann man sich trifft und was man unternimmt, wird individuell zwischen den Partner\*innen abgestimmt.

Auch Sie als Besucher\*in unserer Einrichtung können unser Besuchsteam in Anspruch nehmen. Sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen bezüglich der Anbahnung eines freundschaftlichen Kontaktes haben oder wenn Sie als jüngere Person an einer aktiven Mitarbeit/ Unterstützung unseres Teams interessiert sind.

Leitung Ria Ostwald

**Telefon** 0221 – 95 15 40 41

0176 - 75 87 57 64

**Email** koeln@famev.de **Webseite** famev-koeln.de

# **AKTIVITÄTEN IN OSSENDORF**

Das SeniorenNetzwerk Ossendorf ist in der Trägerschaft des Quäker Nachbarschaftsheim e.V. und wird von Jörg Paschke koordiniert. Die Netzwerker\*innen in Ossendorf freuen sich auf weitere neue Teilnehmer\*innen.

## Gymnastik

Montag, 10.00 bis 11 Uhr

# Spielenachmittag

Montag, jeden 1. nd 3. Montag im Monat 15.00 bis 17:00 Uhr

#### • Offener Treff

Donnerstag ab 13:00 Uhr, im Anschluss:

## • Digitalkurs Smartphone

Donnerstag, 14.00 bis 15:30 Uhr

**Ort:** Gemeinschaftsraum der Ehrenfelder Genossenschaft Gerhard Bruders Straße 9 50827 Köln



## Miteinander Singen zur Freude und Lebenslust

Dienstag, 2x im Monat 15:30 bis 16:30 Uhr

Termine auf Anfrage

Telefon 0221 - 94 65 62 41

**Ort:** SKM Familienhaus Ossendorfpark, Franz-Reveaux-Straße 5b 50827 Köln

Fragen? Mitmachen? Haben Sie Interesse an den oben genannten Veranstaltungen mit dabei zu sein oder sich für das SeniorenNetzwerk zu engagieren? Scheuen Sie sich nicht anzurufen:

Kontakt Jörg Paschke

**Telefon** 0221 – 95 15 40 49

68





## 3. WEITERES

# SELBSTHILFE- UND ANDERE UNABHÄNGIGE GRUPPEN

• Kölner Suchthilfe e.V.

**Leitung** Lutz Heckenberger **Telefon** 0178 – 72 38 57 8

Mandolinenorchester

Leitung Gaby Lohfink, Renate Graf

**Telefon** 02233 - 67 33 5

• Selbsthilfechor

Leitung Der Paritätische,

Selbsthilfe-Kontaktstelle

Köln

**Telefon** 0221 – 95 15 42 23

• Stotterer Selbsthilfe

Leitung Peter Kuhl

**Telefon** 0157 – 35 41 90 64 **Email** koeln@stottern.info

## **OUÄKER GRUPPE KÖLN/BONN**

Das Haus wird zwar nicht mehr von den Quäkern geführt, doch die Mitarbeiter\*innen des Hauses können sich mit der Tradition der Quäker identifizieren.

Wir freuen uns, dass weiterhin eine kleine Gruppe von Quäkern in der Region besteht, die sich bei uns im Haus trifft. Die Gruppe trifft sich jeden 4. Sonntag im Monat, 10.30 Uhr (ausser im Dezember)

**Kontakt** Florian Bechtel **Telefon** 0221 – 59 01 56 9

# PARTNER, KOOPERATIONEN & UNTERSTÜTZER

## • Der Paritätische

Unser Dachverband. Der Treff der Generationen arbeitet in der Arbeitsgemeinschaft "Zukunft und Alter" mit. Der Verband ist maßgeblich an der Weiterentwicklung der Seniorennetzwerke Köln beteiligt und berät und vertritt uns in allen wichtigen Belangen rund um die Seniorenarbeit.

#### Stadt Köln

Über den städtischen Zuschuss für unser Bürgerzentrum wird auch die Seniorenarbeit finanziert. Darüber hinaus fördert die Stadt den Aufbau der Seniorennetzwerke, die unter unserer Trägerschaft entstehen.

#### GAG Immobilien AG

Ohne die großartige Unterstützung der GAG wäre der Aufbau der Seniorennetzwerke äußerst schwierig. Die Wohnungsgesellschaft stellt Räumlichkeiten zur Verfügung, gibt Zuschüsse sowohl für Inventar und Öffentlichkeitsarbeit als auch für gesellige Aktivitäten, um ältere Menschen vor Einsamkeit zu bewahren.

# Marga und Walter Boll – Stiftung

Für die Umsetzung neuer, sinnvoller, generationsverbindender Projekte gibt es so gut wie keine öffentliche Förderung mehr. Hier hilft die Marga und Walter Boll Stiftung schnell und unbürokratisch.

72

#### **IMPRESSUM**

inhaltlich verantwortlich: Jörg Paschke
Leitung Treff der Generationen
Doris Roper Haus im
Quäker Nachbarschaftsheim e.V.
Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln
LAYOUT Lenka Petzold
BILDER Wenn nicht anders genannt von
den Gruppen selbst oder von pixabay.de