



Treff der Generationen PROGRAMM 2024



QUÄKER NACHBARSCHAFTSHEIM
NORBERT-BÜRGER-BÜRGERZENTRUM



INHALT

BÜRO, KONTAKT & SPRECHZEITEN	6
ANFAHRT	10
1 // TREFF DER GENERATIONEN	13
Im Doris Roper Haus als Teil des Quäker Nachbarschaftsheim	13
Mitdenken und Mitmachen im Treff der Generationen	14
• Mitgestalten und Mithelfen	14
• Runde Doris	15
Saisonale Rituale im Treff der Generationen	17
• Raumvermietung für eigene Veranstaltungen	17
• Fest der Nachbarn	18
• Weihnachtsbasar	19
2 // TREFFS UND KURSE	21
Anmeldung	21
Schließzeiten	21
Yoga	22
• Sanftes Hatha-Yoga für Anfänger	22

Gymnastik für Senioren	23
• Gymnastik Gruppe A	23
• Gymnastik Gruppe B	24
• Gymnastik Gruppe C	24
• Richtig Atmen lernen	25
Tanzen	27
• Kreativer Tanz	27
Quigong und Tai Chi	29
• Quigong	29
• Tai Chi	29
Sprache	30
• Englisch für Anfänger	30
• ELKA Sprachkurse für Fortgeschrittene	31
Theater	33
• Theaterkurs für Anfänger*innen	33
• Theaterensemble „FSK 60“	34
Tonaufnahme	35
• Podcast Gruppe	35
Musik	36
• Mut-Mach-Chor-Köln	36
• Russisch deutscher Kammerchor Cantilene Köln e.V.	37
• Sing mit, bleib fit	38
• Lebenslieder und heilsame Lieder	39
• Trommelkurs – Beat the drums	40

Handwerk	41
• Töpfern AG	41
• Keramikkurs (Töpfern)	43
• Maschentausch-Fadenrausch – Stricken, Häkeln, Weben	44
• Holzwerkstatt	45
Malen und Zeichnen	46
• Malkurs: Ein Thema malen	46
• Aktzeichnen	47
• Mischen möglich – Malkurs	48
Schreiben, Dichten & Erzählen	49
• Philosophischer Gesprächskreis	49
• Literatur und Lyrik	50
• Schreibwerkstatt	50
Lernen & Besinnen	51
• Internet Café	51
• Ganzheitliches Gedächtnistraining	52
• Themen von Relevanz	53
Freizeit & Spielrunden	54
• Skat, Rommé, Canasta	54
• Boule	54
Gemeinsam Frühstücken	55
• Frühstücksmatinee-Lesungen Schreibwerkstatt	55
Helfen, Austauschen & Orientierung	56
• Spiritualität im Alltag	56
• Menschen im Gespräch	57

Freunde alter Menschen Köln	59
• Besuchsteam im Quäker	59
Seniorennetzwerk Ossendorf	61
• Gymnastik	61
• Spielenachmittag	61
• Boule	61
• Offener Treff	61
• Digitalkurs Smartphone	62
• Miteinander Singen zur Freude und Lebenslust	62
3 // WEITERES	63
Selbsthilfe- und andere unabhängige Gruppen	63
• Kölner Suchthilfe e.V.	63
• Mandolinenorchester	63
• Selbsthilfefchor	63
• Stotterer Selbsthilfe	63
Quäker Gruppe Köln	64
Partner*innen, Kooperationen & Unterstützer*innen	64
• Der Paritätische	64
• Stadt Köln	65
• GAG Immobilien AG	65
• Marga und Walter Boll-Stiftung	65
Impressum	67

BÜRO, KONTAKT & SPRECHZEITEN



Leitung: Jörg Paschke

Telefon: 0221 . 95 15 40 49

E-Mail: drh@quaeker-nbh.de


Herzlich Willkommen!

Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Besucher*innen,

es ist mir eine außerordentliche Freude, Sie zum neuen Jahresprogramm unserer Einrichtung willkommen zu heißen. Das Jahr, das vor uns liegt, verspricht eine Fülle von spannenden, bereichernden und vielfältigen Aktivitäten.

Wir sind ein Ort der Begegnung, des Austauschs und der Gemeinschaft. Im Treff der Generationen führen wir Menschen zusammen und bieten Gelegenheit, sich aktiv am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen.

In den kommenden Monaten erwartet Sie ein vielfältiges Spektrum an Veranstaltungen, Workshops und Gruppenaktivitäten, die von kulturellen Ausflügen über Bildungsangeboten bis hin zu kreativen Projekten reichen. Wir möchten sicherstellen, dass für jeden Geschmack und jedes Interesse etwas dabei ist. Egal, ob Sie neue Freundschaften knüpfen, Ihre Fähigkeiten vertiefen oder einfach nur

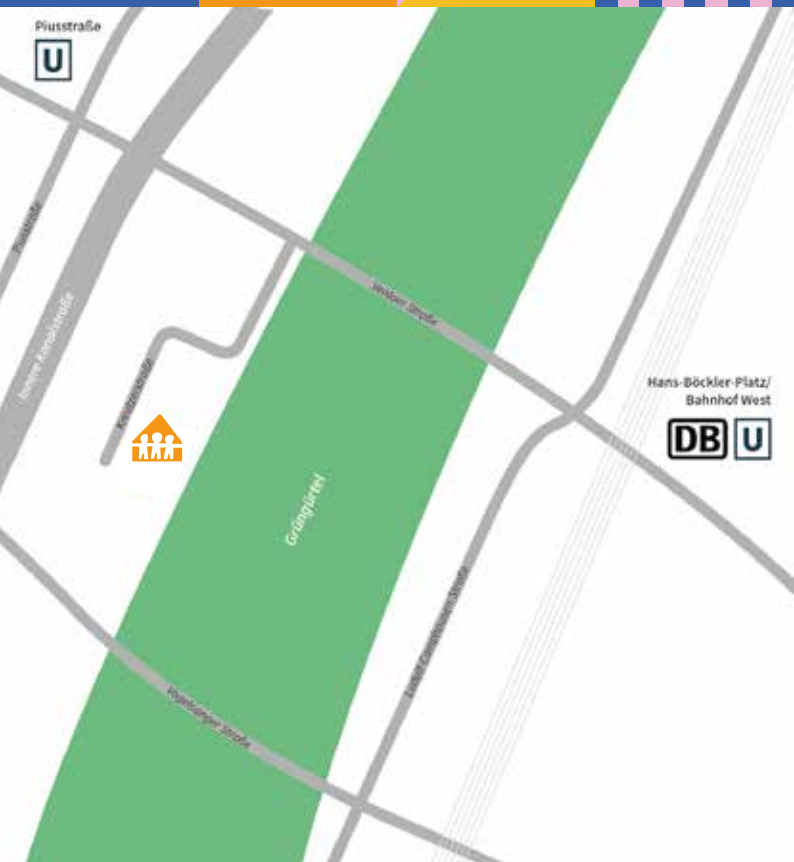


eine angenehme Zeit in Gesellschaft genießen möchten, unser Jahresprogramm bietet für jeden etwas.

Ich möchte allen ehrenamtlichen Helfer*innen herzlich danken, die mit ihrem Einsatz und ihrer Leidenschaft unsere Einrichtung bereichern. Ihr Engagement ist es, das unser „Treff der Generationen“ zu einem Ort macht, an dem sich Menschen willkommen und geschätzt fühlen.

Gemeinsam gestalten wir ein Jahr voller Freude, Entdeckungen und wertvoller Erlebnisse.





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 Grünürtel entlang.

Anreise mit dem Auto

Von der Venloer Straße kommend, in die Kreuzerstraße 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 Kreuzerstraße.

Adresse für die Navigation

Quäker Nachbarschaftsheim e.V.

Kreuzerstr. 5-9

50672 Köln





1 // TREFF DER GENERATIONEN

IM DORIS-ROPER-HAUS ALS TEIL DES QUÄKER NACHBARSCHAFTSHEIMS

Öffentliche Einrichtungen wie die Bürgerzentren leisten mehr und mehr, was früher der Familie vorbehalten war, nämlich ein Treffpunkt der 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 Doris-Roper-Haus 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 und Mithelfen

Wir suchen ehrenamtliche Gruppenanleiter*innen für unseren Treff der Generationen. Mit ihren Ideen und Fertigkeiten können Sie hier einen großen und bedeutenden Mehrwert für unsere Besucher*innen schaffen. Im Treff der Generationen treffen sich unsere Besucher*innen um sich in netter Gesellschaft unterschiedlichen Themen zu widmen: Von Bewegung und Kunst über Kultur und Handwerk ist hier alles mit dabei. Wenn Sie Freude daran haben, ihr Wissen weiterzugeben und anderen Menschen etwas beizubringen sind Sie bei uns also genau richtig!

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 an ausgewählten Terminen

Kontakt: Jörg Paschke

Telefon: 0221 . 95 15 40 49



SAISONALE RITUALE IM TREFF DER GENERATIONEN

Raumvermietung für eigene Veranstaltungen

Mieten Sie unsere Räumlichkeiten 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 Tag am Wochenende nutzen können.

Kontakt: Jörg Paschke

Telefon: 0221 . 95 15 40 49

Kosten: 250 € (+200 € Kautiön)



**MIETEN
SIE UNS!**



**FEIERN
SIE MIT!**

Fest der Nachbarn

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: 08.06.2024

Uhrzeit: 14.00 bis 18.00 Uhr

Kontakt: Jörg Paschke

Telefon: 0221 . 95 15 40 49

Weihnachtsbasar

Der 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 genießen. 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 des Basars.



Wann: Samstag, 30.11.2024

Uhrzeit: 10.00 bis 16.00 Uhr

Kontakt: Jörg Paschke

Telefon: 0221 . 95 15 40 49



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 bei der jeweiligen Leitung.

ANMELDUNG

Die Treffs und Kurse sind zum größten Teil selbstorganisiert. 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! Sommerpause für alle vom 27.07.2024 bis 18.08.2024

YOGA

Sanftes Hatha-Yoga für Anfänger

Der Kurs hilft, zur Ruhe zu kommen und hat eine positive Auswirkung auf Atmung, Herzschlag und Muskelverspannung. Die Dehnung der oft verkürzten Muskeln lindert und beugt Rückenschmerzen vor, trägt zur besseren Körperhaltung bei und bringt schließlich nicht nur den Körper, sondern auch Geist und Seele noch mehr in Einklang.

Wann: jeden Freitag

Uhrzeit: 11.00 Uhr

Kosten: 5€/Termin

Ort: großer Bühnenraum/Saal

Kontakt: Jörg Paschke

Telefon: 0221 . 95 15 40 49

GYMNASTIK FÜR SENIOREN

Unsere Gymnastik-Kurse bieten die perfekte Gelegenheit, Körper und Geist in Schwung zu bringen. In einer herzlichen und entspannten Atmosphäre kommen unsere Gäste zusammen, um gemeinsam unter fachkundiger Anleitung zu trainieren.

Die Kurse sind speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten. Die Übungen konzentrieren sich auf die Förderung von Flexibilität, Balance und Kraft. Durch regelmäßige Teilnahme können Sie nicht nur Ihre körperliche Gesundheit verbessern, sondern auch soziale Kontakte knüpfen

Gymnastik Gruppe A

Wann: jeden Dienstag

Uhrzeit: 10.30 bis 11.30 Uhr

Termine: 09.01.24 – 02.07.24 (26x = 130 €) //

27.08.24 – 17.12.24 (17x = 85 €)

(Die Kosten können von der Krankenkasse bezuschusst werden)

Leitung: Erika Weber

Telefon: 0221 . 48 89 02

Gymnastik Gruppe B

Wann: jeden Mittwoch

Uhrzeit: 9.45 bis 10.45 Uhr

Termine: 10.01.24 – 02.07.24 (26x = 130 €)

28.08.24 – 17.12.24 (17x = 85 €)

(Die Kosten können von der Krankenkasse bezuschusst werden)

Leitung: Erika Weber

Telefon: 0221 . 48 89 02

Gymnastik Gruppe C

Wann: jeden Mittwoch

Uhrzeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

Termine: 10.01.24 – 02.07.24 (26x = 130 €)

28.08.24 – 17.12.24 (17x = 85 €)

(Die Kosten können von der Krankenkasse bezuschusst werden)

Leitung: Erika Weber

Telefon: 0221 . 48 89 02



Richtig Atmen lernen

Für ein gut funktionierendes Herz-Kreislaufsystem ist richtiges Atmen unerlässlich. Das wollen wir üben. Außer speziellen Atemtechniken trainieren wir auch das Zwerchfell und andere für die Atmung wichtigen Muskelgruppen.

Wann: jeden Dienstag (*im zweiten Halbjahr*)
Uhrzeit: 9.30 bis 10.15 Uhr

Termine: 10.10.24 – 17.12.24 (8x = 50 €)
28.08.24 – 17.12.24 (17x = 85 €)
(*Die Kosten können von der Krankenkasse bezuschusst werden*)

Leitung: Erika Weber
Telefon: 0221 . 48 89 02



TANZEN

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: 0221 . 300 612 20



E-Mail: info@genkikoeln.de

Infos unter: www.genkikoeln.de

QUIGONG UND TAI CHI

Quigong

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: Auf Anfrage.

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: Auf Anfrage.

Kontakt Quigong und Tai Chi:

Heiko Baumann

SPRACHE

Englisch für Anfänger

Unser Englisch-Kurs für Anfänger ist der perfekte Einstieg in die faszinierende Welt der englischen Sprache, ganz gleich, ob Sie bereits erste Vorkenntnisse haben oder völlig neu in die Welt des Englischen eintauchen möchten. Bereichern Sie Ihr Leben mit einer neuen Sprache und schließen Sie sich unserer Gruppe an, um gemeinsam Spaß beim Erlernen von Englisch zu haben.

Wann: Donnerstag

Uhrzeit: 11.00 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Kosten: 5€/Termin

Leitung: Beate Götschenberg

Telefon: 0221 . 95 15 40 49



ELKA Sprachkurse für Fortgeschrittene

Sprachkurse für Menschen ab 50. Lernen & sympathische Leute kennenlernen.

Neben Fortgeschrittenen Kursen gibt es „Conversation courses for advanced students“.

Wann: mehrmals wöchentlich

Kosten: auf Anfrage

Leitung: Caroline Forbes

Telefon: 0221 . 16 99 59 74

E-Mail: caroline.forbes@elka-lernen.de



Theaterkurs für Anfänger*innen

THEATER spielen kann jede*r! Glaubt Ihr nicht? Dann kommt vorbei. Einzige 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*innen brauchen eine Bühne! Am Ende des Kurses wird es somit auch eine kleine Aufführung geben.

Wann: Mittwoch

Uhrzeit: 12.15 – 13.45 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Kosten: auf Anfrage

Leitung: Sabine Putzler

Telefon: 0172 . 210 47 31

E-Mail: 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 theaterbegeisterte 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 – 16.00 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Kosten: auf Anfrage

Leitung: Sabine Putzler

Telefon: 0172 . 210 47 31



TONAUFNAME

Podcast Gruppe

Sie wollen neugierig bleiben und auch gerne digitales Radio machen? Dann kommen Sie vorbei und starten eine neue Podcast Gruppe. Eine tolle technische Ausstattung ermöglicht uns die Produktion von Radio-Beiträgen zu Themen ihrer Wahl.

Wann: Montag

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Kosten: kostenfrei

Leitung: Jörg Paschke

Telefon: 0221 . 95 15 40 49



Mut-Mach-Chor-Köln

Motto: „Helf d'r selvs un sing, dann häss de winnijer Ping.“

Das Kleinkunst-Duo Monika Kampmann und Ingrid Ittel-Fernau lädt als Chorleiterinnen alle Singbegeisterten zur Teilnahme im Mut-Mach-Chor ein. Gesungen wird aus vollem Herzen und mit leichtem Sinn. Die kölschen und hochdeutschen Texte vermitteln mit Klavierbegleitung Lebensfreude auch in schwierigen Zeiten. Notenkenntnisse sind nicht notwendig. Jede Stimmlage, gleich welchen Alters, ist herzlich willkommen!

Wann: Freitag, 2x im Monat

Uhrzeit: 17.00 – 19.00 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Leitung: Monika Kampmann &

Ingrid Ittel-Fernau

Telefon: 02205 . 848 67 oder 0171 . 414 20 91

E-Mail: fernau@aol.com

Termine 2024: 26.01., 09.02., 08.03., 22.03.,
19.04., 26.04., 10.05., 24.05., 14.06., 28.06.,
30.08., 13.09., 27.09., 25.10., 08.11., 22.11.,
20.12.

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 sind jederzeit willkommen! Sie können kein Russisch? Kein Problem!

Wann: jeden Dienstag

Uhrzeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Kosten: 10€/Monat, in besonderen Fällen 5€

Leitung: Ekaterina Fühling

Telefon: 0174 . 899 56 10

Sing mit, bleib fit

Wenn Sie Freude am Singen haben, sind Sie hier richtig. 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.

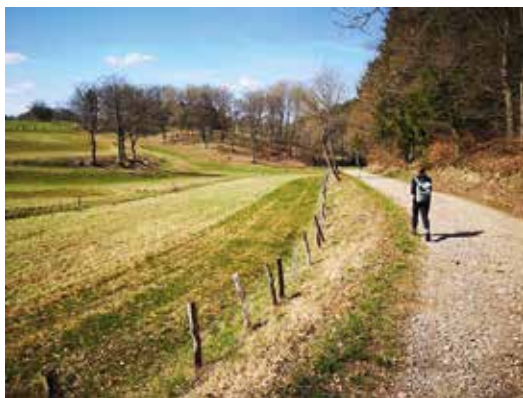
Uhrzeit: 17.00 – 18.30 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Kosten: auf Anfrage

Leitung: Birger Weindel

Telefon: 0221 . 716 82 68 / 0174 . 185 88 94





Lebenslieder und heilsame Lieder

Mit prägnanten und leicht nachvollziehbaren Texten und Melodien zu wichtigen Lebens-themen und aus unterschiedlichen Kulturen.

Wann: 1. und 3. Mittwoch im Monat

Uhrzeit: 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Kosten: empfohlene Dankesgabe 7€, ermäßigt 5€

Leitung: Martin Herrmann

Telefon: 0157 . 325 15 317

Infos unter: www.ax-balance.de

Trommelkurs – Beat the Drums

Alles hat seinen Rhythmus. Vom Herzschlag bis zu den Jahreszeiten fühlen wir Rhythmen, die uns leiten.

Dieser Trommelkurs richtet sich an alle, die Lust haben spielerisch sich mit Trommeln auseinanderzusetzen. Instrumente sind vorhanden.



Wann: jeden Freitag

Uhrzeit: 15.15 – 16.45 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Kosten: 60€ pro Halbjahr

Leitung: Chris Wieschalla

Kontakt: Jörg Paschke

Telefon: 0221 . 95 15 40 49

HANDWERK

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 Nachbarschaftsheim töpfern.

AG 1

Wann: Sonntag

Uhrzeit: 19.00 – 21.00 Uhr

AG 2

Wann: jeden Donnerstag

Uhrzeit: 15.00 – 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 – 20.30 Uhr

KURS 2

Wann: Dienstag

Uhrzeit: 18.30 – 20.30 Uhr

Ort: Kreativraum

Kosten: auf Anfrage

Leitung: Doris Strade

Telefon: 0221 . 546 41 54

Infos unter: 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 – 13.00 Uhr bzw. Ende offen

Ort: Kreativraum

Kosten: auf Anfrage

Leitung: Ingrid Pick

E-Mail: mail@maschentausch.de

Infos unter: 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: 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: Holzwerkstatt im Untergeschoss

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Jörg Paschke

Telefon: 0221 . 95 15 40 49

MALEN UND ZEICHNEN

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, Aquarell- oder Acrylfarben und Pinsel mit (was Sie so haben).

Wann: jeden 2. und 4. Montag im Monat

Uhrzeit: 11.00 – 13.15 Uhr

Ort: Kreativraum

Kosten: auf Anfrage

Leitung: Mutsumi Okada

Telefon: 01577 . 661 01 16



Aktzeichnen

Sie lernen den Körper in verschiedenen Stellungen und Bewegungen zeichnerisch zu erfassen und malerisch umzusetzen. Wir arbeiten mit Modell und jeder entwickelt seinen persönlichen Stil und seine eigene Linienführung. Im Austausch mit den anderen Kursteilnehmern lassen wir uns inspirieren und erweitern unsere Ausdrucksmöglichkeiten im Laufe des Kurses. Bitte bringen Sie einen A3-Zeichenblock, Kohle, Bleistift usw. mit.

Wann: jeden 1. und 3. Montag im Monat

Uhrzeit: 13.00 – 15.15 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Kosten: auf Anfrage

Leitung: Mutsumi Okada

Telefon: 0221 . 510 78 01 / 01577 . 661 01 16

Mischen möglich – Malkurs

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

Termine: 25.01.2024. bis 28.03.24, 04.04.24 bis 27.06.24 und 22.08.24 bis 21.11.24

Uhrzeit: 14.30 Uhr

Ort: Bibliothek

Kosten: Spende für Material ca. 3€ – 5€/TN

Leitung: Klaus Steudtner

Telefon: 0221 . 41 27 88 / 0174 . 167 16 56



Philosophischer Gesprächskreis

Die Beschäftigung mit der Philosophie bietet uns die Möglichkeit, immer wieder aus anderen, oft ungewohnten Blickwinkeln 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?

Wann: 1. Montag im Monat

Uhrzeit: 10.30 – 12.00 Uhr

Ort: Bibliothek

Kosten: 30€ / Quartal

Leitung: Hans Wolfgang Weber

Telefon: 0221 . 32 96 76

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 Mittwoch

Uhrzeit: 11.00 – 13.00 Uhr

Ort: kleiner Gruppenraum

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Jörg Paschke

Telefon: 0221 . 95 15 40 49

Schreibwerkstatt

Schreibwerkstatt Federschwingung: 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 – 12.30 Uhr

Ort: Bibliothek

Kosten: auf Anfrage

Leitung: Cornelia Kuhrau

Telefon: 02238 . 920 15 46 28



LERNEN UND 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 – 13.00 Uhr, ab 11.00 Uhr Hilfe

Ort: Computer-Raum

Kosten: 2,50€ / 2h inkl. einer Tasse Kaffee

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 Freunde.

Wann: jeden Dienstag

Uhrzeit: 14.00 – 15.30 Uhr

Ort: kleiner Gruppenraum

Kosten: 2,50€ / Termin

Leitung: Angelika Wittek, Gedächtnistrainerin des BVGTe.V.

Telefon: 0172 . 212 74 67





Themen von Relevanz

An ausgewählten Terminen werden Vorträge und Informationsveranstaltungen durchgeführt. In der Vergangenheit sind Themen besprochen worden, wie Energieberatung, Klimaneutralität, Opferschutz Polizei, „Sicher Mobil“. Die jeweiligen Termine werden im Treff der Generationen ausgehängt oder per Newsletter versendet.

Termin: Pedelec Kurs am 12.04.24 – *Neben einer theoretischen Einführung, findet auf dem Außengelände auch ein praktischer Teil statt.*

Wann: Freitag (an ausgewählten Terminen)

Uhrzeit: 10.30 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Kosten: kostenlos

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 – 18.00 Uhr

Ort: kleiner Gruppenraum

Kosten: 1€ / Termin

Leitung: Therese Barone

Telefon: 0175 . 97 266 47

Boule

Stressfrei Boule spielen.

Neue Mitspieler*innen sind willkommen.

(Gerne Anfänger*innen)

Wann: jeden Sonntag

Uhrzeit: 10.30 Uhr

Ort: Niehler Damm 179, direkt am Rhein

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 reinschnuppern? – 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.

1 Titel: Frühlingsträume

Wann: 14.04.24

Einlass 10.30 Uhr, Lesung 11.00 Uhr

2 Titel: Spätsommergeschichten

Wann: 22.09.24

Einlass 10.30 Uhr, 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 Autoren aus allen Zeitepochen aus.

Sie sind/Ihr seid herzlich eingeladen, über Gedanken meist christlicher Autoren – 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 – 12.30 Uhr

Termine

08.01.24, 11.03.24, 08.04.24, 13.05.24, 10.06.24, 09.09.24, 14.10.24, 09.12.24

Ort: großer Gruppenraum

Kosten: Spende ans Haus

Leitung: Gabi Günther / Joachim Laufenberg

Telefon: 0221 . 55 84 69 / 0221 . 12 43 33

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 – 12.30 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Kosten: Spende ans Haus

Leitung: Gisela Meyer

Telefon: 02202 . 10 80 40

Themen für den Gesprächskreis

Menschen im Gespräch

16. Januar 2024

Die erste, oft richtungsweisende Etappe auf dem Weg durchs Leben ist der Schulweg.
Habe ich das erlebt?

20. Februar 2024

Leben und Kunst – Lebenskunst.
Wir beschäftigen uns heute mit Kunst in unserem Alltag.

19. März 2024

War Eva an allem schuld?

Gedanken, Anmerkungen aus jüdischer Sicht zur Paradiesgeschichte.

16. April 2024

Ukraine - Geschichtlicher Überblick und religiöse Aspekte.

21. Mai 2024

Betrachtung der unterschiedlichen Methoden und Behandlungsweisen von Allopathie und Homöopathie.

18. Juni 2024

Verborgene Schätze im Kaukasus

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 Oswald

Telefon: 0221 . 95 15 40 41 / 0176 . 75 87 57 64

E-Mail: koeln@famev.de

Infos unter: www.famev-koeln.de



SENIORENNETZWERK OSSENDORF

Das SeniorenNetzwerk Ossendorf ist in der Trägerschaft des Quäker Nachbarschaftsheim e.V. und wird von Jörg Paschke koordiniert.

Das Netzwerk in Ossendorf freut sich auf neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Gymnastik

Wann: Montag, 10.00 – 11 Uhr

Spielenachmittag

Wann: jeden 1. und 3. Montag im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr

Boule

Wann: jeden 2. und 4. Montag im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr

Offener Treff

Wann: Donnerstag ab 13:00 Uhr



Digitalkurs Smartphone

Wann: Donnerstag, 14.00 – 15.30 Uhr

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

Miteinander Singen zur Freude und Lebenslust

Wann: Dienstag, 2x im Monat,

Uhrzeit: 15:30 – 16:30 Uhr,

Termine auf Anfrage

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

Telefon: 0221 – 94 65 62 41

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

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

Selbsthilfedor

Leitung: Der Paritätische,
Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Telefon: 0221 – 95 15 42 23

Stottererer Selbsthilfe

Leitung: Peter Kuhl

Telefon: 0157 – 35 41 90 64

Email: koeln@stottern.info

QUÄKER 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*INNEN, KOOPERATIONEN & UNTERSTÜTZER*INNEN

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.

DIE EHRENFELDER Gemeinnützige Wohnungsgenossenschaft eG

Für unsere Projekte in Ossendorf und Vogel-sang ist die Genossenschaft „DIE EHRENFELDER“ ein hervorragender Partner. Damit wir unsere Aktivitäten und Angebote für Senior*innen in den Stadtteilen realisieren können, wurde uns durch die Wohnungs-genossenschaft verschiedene Räume zur Verfügung gestellt.





IMPRESSUM

Inhaltlich verantwortlich

Jörg Paschke

Leitung Treff der Generationen

Doris Roper Haus im

Quäker Nachbarschaftsheim e.V.

Kreutzerstr. 5-9, 50672 Köln

Layout: Sarah Nagelschmidt

Fotos: Wenn nicht anders genannt von den Gruppen selbst oder von pixabay.de

