



TREFF DER GENERATIONEN PROGRAMM 2026



QUÄKER NACHBARSCHAFTSHEIM
NORBERT-BURGER-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
Gymnastik für Senioren	23
• Gymnastik Gruppe A	23
• Gymnastik Gruppe B	24

• Gymnastik Gruppe C	24
• Richtig Atmen lernen	25
Tanzen	26
• Kreativer Tanz	26
Qigong und Tai Chi	27
• Qigong	27
• Tai Chi	28
Sprache	29
• Englisch für Anfänger	29
• ELKA Sprachkurse für Fortgeschrittene	30
Theater	31
• Theaterkurs für Anfänger*innen	31
• Theaterensemble „FSK 60“	32
• Tanztheater/Bewegungstheater für Anfänger	33
Musik	35
• Mut-Mach-Chor-Köln	35
• Russisch deutscher Kammerchor Cantilene Köln e.V.	36
• Lebenslieder und heilsame Lieder	37
• Trommelkurs – Beat the drums	38
Handwerk	39
• TonArt – Offene Werkstatt für kreatives Töpfern	39
• Keramikkurs (Töpfern)	40

• Maschentausch-Fadenrausch – Stricken, Häkeln, Weben	41
• Holzwerkstatt	42
Malen und Zeichnen	43
• Aktzeichnen	43
• Malkurs: Ein Thema malen	45
• Mischen möglich – Malkurs	46
• KUNST FÜR MICH	47
• Kunst erleben – gemeinsame Busausflüge zu Museen	48
Schreiben, Dichten & Erzählen	49
• Philosophischer Gesprächskreis	49
• Schreibwerkstatt	49
Kulturgenuss	51
• Frühstücksmatinee mit Lesungen	51
Lernen & Besinnen	52
• Internet Café	52
• Cookies & Apps	53
• Ganzheitliches Gedächtnistraining	54
• Themen von Relevanz	55
• Stotterer-Selbsthilfe Köln. e.V.	56
Freizeit & Spielrunden	58
• Skat, Rommé, Canasta	58
Helfen, Austauschen & Orientierung	59
• Spiritualität im Alltag	59
• Menschen im Gespräch	60

Seniorennetzwerk Ossendorf	61
• Gymnastik	61
• Spielenachmittag	61
• Boule	61
• Offener Treff	62
• End-lich Leben	62
• Miteinander Singen zur Freude und Lebenslust	63
3 // WEITERES	64
Selbsthilfe- und andere unabhängige Gruppen	64
• Kölner Suchthilfe e.V.	64
• Mandolinenorchester	64
• Selbsthilfechor	64
• Stotterer Selbsthilfe	64
Quäker Gruppe Köln	65
Partner*innen, Kooperationen & Unterstützer*innen	65
• Der Paritätische	65
• Stadt Köln	66
• GAG Immobilien AG	66
• Marga und Walter Boll-Stiftung	66
Impressum	67

BÜRO, KONTAKT & SPRECHZEITEN



Leitung: Jörg Paschke

Telefon: 0221 . 95 15 40 49

E-Mail: drh@quaeker-nbh.de

Sprechstunden nur nach Terminvereinbarung!
Bitte vorab per E-Mail oder Telefon einen
Termin vereinbaren.

Dienstag, Mittwoch & Freitag
09.00 – 16.00 Uhr

Herzlich Willkommen!

Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Besucher*innen,

es ist mir eine große Freude, Sie zum Jahresprogramm 2026 unseres „Treff der Generationen“ im Quäker Nachbarschaftsheim willkommen zu heißen! Auch in diesem Jahr erwartet Sie wieder ein vielfältiges Angebot aus Begegnung, Bewegung, Kultur und Kreativität – gestaltet mit Herz, Engagement und vielen neuen Ideen.

Ein besonderer Höhepunkt unseres Programms ist die neue **Kooperation mit der Kölner Artothek**. Einmal im Monat öffnen wir gemeinsam ein Fenster zur Kunst: In moderierten Gesprächen und kreativen Mitmachangeboten begegnen Senior*innen zeitgenössischen Kunstwerken auf ganz persönliche Weise. Kunst wird dabei nicht erklärt – sie wird erlebt. Sie lädt ein, eigene Geschichten zu erzählen, neue Perspektiven zu entdecken und gemeinsam ästhetische Freiräume zu gestalten. So entsteht ein Raum, in dem kulturelle Teilhabe, Selbstwirksamkeit und Gemeinschaft auf besondere Weise spürbar werden.

Darüber hinaus bleiben unsere bewährten Angebote – von Gymnastik und Tai-Chi über Ausflüge und Gesprächsrunden bis hin zu kulturellen Veranstaltungen – fester Bestandteil des Programms. Wir möchten Sie ermutigen, Neues auszuprobieren, sich einzubringen und das Miteinander aktiv zu gestalten.

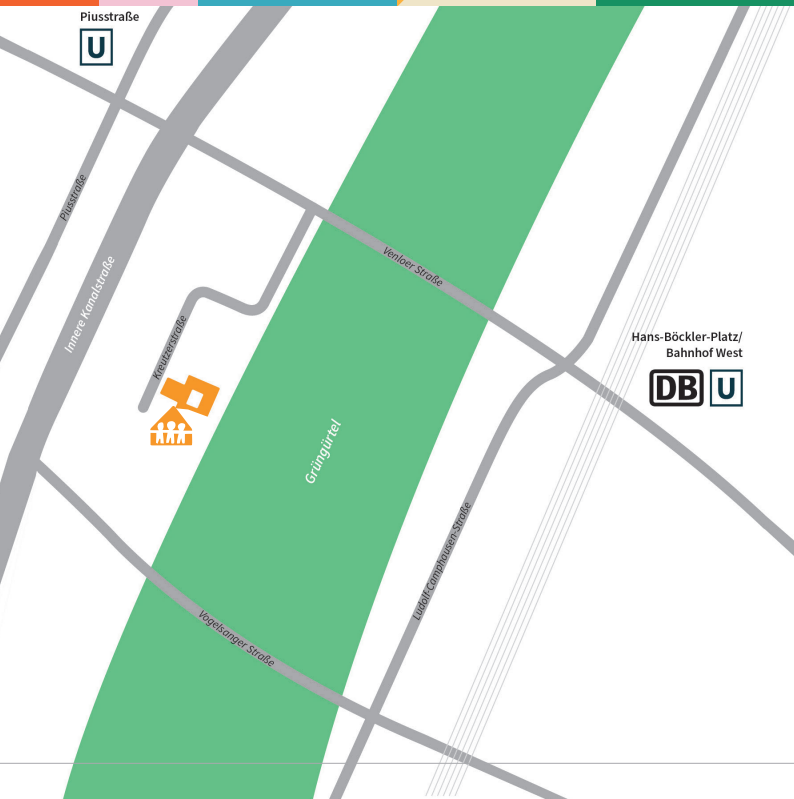
Mein herzlicher Dank gilt allen ehrenamtlichen Helfer*innen und Anleiter*innen, die mit ihrem Einsatz und ihrer Freude daran, andere zu unterstützen, das Herzstück unseres Hauses bilden. Ohne sie wäre diese lebendige Vielfalt nicht möglich.

Freuen wir uns gemeinsam auf ein Jahr voller Begegnungen, Bewegung und Kunst – ein Jahr, in dem wir entdecken, was uns verbindet und bereichert.

Herzliche Grüße

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, cursive letters that appear to be 'H. P.' followed by a long, sweeping flourish.





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 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.
Kreutzerstr. 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 ist eines von 14 Bürgerzentren in Köln. Mit dem Treff der Generationen, der Kindertageseinrichtung mit Familienzentrum, der offenen Kinder- und Jugendarbeit ist es ein Ort, an dem sich Menschen jeden Alters begegnen.

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 € Kautiion)



**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, leckeres Essen und Getränke. Bringen Sie Ihre Familie und Freunde mit und erfreuen Sie sich an unserem Angebot für Groß und Klein.

Wann: 11.07.2026

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, 28.11.2026

Uhrzeit: 11.00 bis 17.00 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 08.08.2026 bis 30.08.2026

GYMNASTIK FÜR SENIOR*INNEN

Unsere Gymnastikkurse bieten die ideale Möglichkeit, Körper und Geist aktiv zu halten. Alle Kurse finden mittwochs statt und sind in drei Gruppen (A, B und C) unterteilt – so kann jede*r entsprechend des eigenen Fitnesslevels teilnehmen.

Unter erfahrener Anleitung trainieren wir Beweglichkeit, Balance und Kraft – angepasst an die Bedürfnisse älterer Menschen. Regelmäßige Bewegung stärkt nicht nur die Gesundheit, sondern fördert auch das Wohlbefinden und die Gemeinschaft.

Ergänzend bieten wir einen Atem-Kurs an. Durch gezielte Übungen wird die Atemtechnik verbessert, was zu mehr Entspannung und Lebensqualität beiträgt.

Die Teilnahme an den Kursen kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Für Informationen und Beratung wenden Sie sich bitte an Frau Weber.



Gymnastik Gruppe A

Wann: jeden Mittwoch

Uhrzeit: 9.45 bis 10.45 Uhr

Termine:

14.01.26 – 15.07.26 (27 Termine = 162 €)

02.09.26 – 16.12.26 (16 Termine = 96 €)

(Die Kosten können von der Krankenkasse bezuschusst werden.)

Leitung: Erika Weber

Telefon: 0221 . 48 89 02

Gymnastik Gruppe B

Wann: jeden Mittwoch

Uhrzeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

Termine:

14.01.26 – 15.07.26 (27 Termine = 162 €)

02.09.26 – 16.12.26 (16 Termine = 96 €)

(Die Kosten können von der Krankenkasse bezuschusst werden.)

Leitung: Erika Weber

Telefon: 0221 . 48 89 02

Gymnastik Gruppe C

Wann: jeden Mittwoch

Uhrzeit: 12.00 bis 13.00 Uhr

Termine:

14.01.26 – 15.07.26 (27 Termine = 162 €)

02.09.26 – 16.12.26 (16 Termine = 96 €)

(Die Kosten können von der Krankenkasse bezuschusst werden.)

Leitung: Erika Weber

Telefon: 0221 . 48 89 02

Bitte sprechen Sie Frau Weber für weitere Informationen und bezüglich der Unterstützung durch die Krankenkasse an!

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: mittwochs (*nur im zweiten Halbjahr*)

Uhrzeit: 9.00 bis 9.45 Uhr

Termine: 28.10.26 – 16.12.26 (8x = 50 €)

(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.

Wann: jeden Dienstag

Uhrzeit: 11.30 bis 13.00 Uhr

Ort: Bühnenraum (*Haupthaus*)

Kosten: 5,-€/Termin

Leitung: Orlando Beate Koch, Susanne Steig

Telefon: 01573 . 09 612 20 (Orlando Koch,
0221 . 430 28 46 (Susanne Steig)



QIGONG UND TAI CHI

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 – 18.45 Uhr

Ort: großer Gruppenraum (DRH)

Wann: jeden Donnerstag

Uhrzeit: 11.45 – 12.45 Uhr

Ort: Bühnenraum/Saal

Kosten: auf Anfrage

Tai Chi

Tai Chi zählt zu den chinesischen Bewegungskünsten. Während im Qigong mehr der gesundheitliche Aspekt im Vordergrund steht und die Übungen z.T. schon vor 3000 Jahren aufgezeichnet wurden, ist Taijiquan eine aus dem 18. Jahrhundert überlieferte Kampfkunst, deren Bewegungen immer Angriffs- und Verteidigungstechniken enthalten.

Wann: jeden Dienstag

Uhrzeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Ort: Bühnenraum/Saal

Wann: jeden Mittwoch

Uhrzeit: 19.00 – 20.00 Uhr

Ort: großer Gruppenraum (DRH)

Kosten: auf Anfrage

Kontakt Qigong und Tai Chi:

Heiko Baumann

E-Mail: info@genkikoeln.de

Infos unter: www.genkikoeln.de

Die Kosten für beide Kurse können von der Krankenkasse bezuschusst werden.

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: auf Anfrage

(Bezahlung nach Absprache)

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

THEATER

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: Wir entwickeln gemeinsam kleine Szenen zu Themen, die Euch am Herzen liegen und konzipieren daraus ein kleines Theaterstück. Stimmtraining, in Rollen schlüpfen, Bewegungstheater, Improvisation sowie Schauspieltraining am Text werden Inhalte des Kurses sein, in dem der Spaß stets im Vordergrund stehen soll.



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 fünf 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
E-Mail: theaterundtanz@gmx.de

Neue Teilnehmer*innen
dringend
gesucht!

Tanztheater/Bewegungstheater für Anfänger

“Mich interessiert nicht, wie die Menschen sich bewegen, sondern, was sie bewegt.”

Pina Bausch

Für alle, die Freude an Schauspiel, Bewegung und Tanz haben – auch für Menschen mit eingeschränktem Bewegungsapparat! Mal mit und mal ohne Musik verknüpfen wir durch Schauspiel- und Körperübungen, abstrakte und alltägliche Bewegungen und Improvisationen die Elemente „Tanz“ und „Theater“.

Vorkenntnisse sind NICHT erforderlich, dafür aber Spaß (!), bequeme Kleidung, Stoppersocken oder Schläppchen und eine Iso-Matte mitbringen. Dieser Kurs fördert Beweglichkeit, Konzentration, Präsenz, Kreativität, “Loslassen” und vieles mehr.

Wann: Dienstag (5 Termine/Semester)

Uhrzeit: 12.40 – Uhr

Teilnehmerzahl: mindestens 6, maximal 10

Kosten: gesamt 50,-€

Anmeldung: Sabine Putzler

Telefon: 0172 . 210 47 31

E-Mail: theaterundtanz@gmx.de



MUSIK

Mut-Mach-Chor-Köln

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

Der Mut-Mach-Chor wird geleitet von Monika Kampmann. Nach dem Tod ihrer Kleinkunst-Duo Partnerin Ingrid Ittel-Fernau führt Monika Kampmann den Chor alleine weiter. Gesungen wird aus vollem Herzen und mit leichtem Sinn. Die kölschen und hochdeutschen Texte vermitteln Lebensfreude auch in schwierigen Zeiten.

Der Chor wird noch bis Ende des Jahres 2026 geführt. Aus gegebenem Anlass können keine neuen Chormitglieder aufgenommen werden.

Wann: Freitag, zweimal im Monat

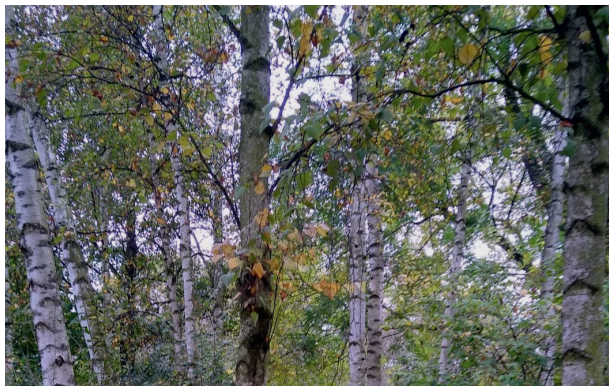
Uhrzeit: 17.00 – 19.00 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Leitung: Monika Kampmann

Kontakt: Jörg Paschke

Telefon: 0221 . 95 15 40 49



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: 15,-€/Monat, in besonderen Fällen 10,-€

Leitung: Margarita Prinz

Telefon: 0174.8995610



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

TonArt – Offene Werkstatt für kreatives Töpfern

Unsere offene Töpfergruppe lädt alle mit Vorkenntnissen ein, einmal wöchentlich eigene Arbeiten zu gestalten. Ob für Zuhause oder andere Zwecke – hier entstehen handgemachte Lieblingsstücke in ruhiger, geselliger Atmosphäre.

Wann: jeden Donnerstag

Uhrzeit: 15.00 – 18.30 Uhr

Ort: Kreativraum

Kontakt: Ulli

Telefon: 0152 . 25 61 94 87



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 treffen uns zum Stricken, Häkeln oder auch zum Weben und stehen gerne für Fragen zu diesen Themen zur Verfügung. Wir sind eine offene, kommunikative Gruppe und freuen uns sehr über neue Woll-Interessierte, die mit uns die Nadeln klappern lassen.

Wann: jeden Dienstag

Uhrzeit: 10.30 – 13.00 Uhr bzw. Ende offen

Ort: Kreativraum

Kontakt: Jörg Paschke

Telefon: 0221 . 95 15 40 49



Dringend
neue
Anleiter*in
gesucht!

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 Dienstag

Uhrzeit: 15.00 – 18.00 Uhr

Ort: Holzwerkstatt im Untergeschoss

Kosten: kostenfrei

Kontakt: Jörg Paschke

Telefon: 0221 . 95 15 40 49

MALEN UND ZEICHNEN

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 Kursmitgliedern 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

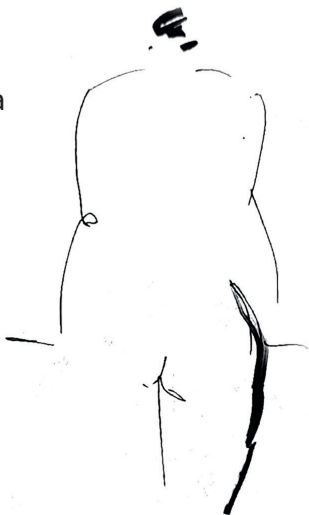
Ort: großer Gruppenraum

Kosten: auf Anfrage

Leitung: Mutsumi Okada

Telefon: 0221 . 510 78 01

Mobil: 01577 . 661 01 16





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

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.

Wann: Donnerstag

Uhrzeit: 13.00 – 16.00 Uhr

Ort: Bibliothek

Kosten: Spende für Material ca. 3,-€ bis 5,-€ pro Teilnehmer

Leitung: Klaus Steudtner

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



KUNST FÜR MICH. Eine Kooperation der Artothek und dem Treff der Generationen.

NEUES
ANGEBOT!

Jeden 2. Donnerstag im Monat, 10.00 Uhr
Kunst anschauen und anfassen, ins Gespräch
kommen, eigene Eindrücke teilen – ganz ohne
Vorkenntnisse. Gemeinsam mit der Artothek
Köln laden wir Sie ein, Kunst auf unkomplizier-
te und persönliche Weise zu erleben.

Unter der fachkundigen Anleitung einer
Kunstvermittlerin sprechen wir über ausge-
wählte Werke aus der Sammlung, tauschen
Gedanken und Assoziationen aus und ent-
decken dabei ganz unterschiedliche Blick-
winkel. In kleinen Gruppen wird diskutiert,
manchmal auch kreativ gearbeitet oder
experimentiert – immer mit Freude am Ent-
decken.

Wann: jeden 2. Donnerstag im Monat

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Ort: Artothek (einzelne Termine finden im
Treff der Generationen statt)

Leitung: Astrid Bardenheuer, Jörg Paschke

Telefon: 0221 . 95 15 40 49

Kunst erleben – gemeinsame Busausflüge zu Museen

Mehrmals im Jahr unternehmen wir gemeinsame Busausflüge zu ausgewählten Kunstmuseen in der Region. Gemeinsam entdecken wir spannende Ausstellungen, genießen anregende Gespräche und teilen besondere kulturelle Erlebnisse.

Die Termine werden in der Gruppe abgestimmt.

Teilnahmezahl: ca. 8 Personen

Leitung: Klaus Steudtner

Telefon: 0221 . 41 27 88 / 0174.167 16 56



SCHREIBEN, DICHTEN & ERZÄHLEN

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

Schreibwerkstatt

Schreibwerkstatt Federschwing: Hier treffen sich Teilnehmer*innen, die sich schon seit vielen Jahren mit dem Schreiben beschäftigen und dies noch weiter ausbauen und sich inspirieren lassen wollen.

Wann: jeden 1. Dienstag /Monat

Uhrzeit: 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Kosten: auf Anfrage

Leitung: Cornelia Kuhrau

Telefon: 02238 . 920 46 28





KULTURGENUSS

Frühstückmatinee mit Lesung

Haben Sie Lust sonntags morgens in netter Gesellschaft zu frühstücken und anschließend ein abwechslungsreiches Programm zu genießen?

Dann kommen Sie vorbei und setzen sich ab 10.30 Uhr an einen der liebevoll gedeckten Frühstückstische. Und ab 11 Uhr bieten wir Ihnen eine Lesung vielfältiger Texte, die die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Schreibwerkstatt ‚Federschwung‘ bei ihren Treffen verfasst haben. Johanna Otten spielt zwischen und zu den Texten ihre musikalischen Interpretationen.

- 1 Titel:** Sieh da, der Frühling
Wann: 12.04.26
Einlass 10.30 Uhr, Lesung 11.00 Uhr
- 2 Titel:** Spätlese
Wann: 11.10.26
Einlass 10.30 Uhr, Lesung 11.00 Uhr

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



Cookies & Apps

Wir bieten mittwochs um 15:15 Uhr unseren neuen und kostenlosen Smartphonekurs „Cookies & Apps“ an. Hier zeigen Kinder in entspannter Atmosphäre, wie Sie die wichtigsten Funktionen eines Smartphones optimal nutzen: WhatsApp, Fotos aufnehmen und versenden, E-Mails schreiben, Spiele spielen und vieles mehr.

Für eine kleine Stärkung zwischendurch freuen wir uns über Keksspenden – gemeinsam lernen macht schließlich doppelt Freude!

Wann: Mittwoch

Uhrzeit: 15.15 Uhr

Ort: Bibliothek

Anmeldung: 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: auf Anfrage

Leitung: Angelika Wittek, Gedächtnistrainerin des BVGTe.V.

Telefon: 0172 . 212 74 67



Themen von Relevanz

An ausgewählten Terminen werden informative Vorträge präsentiert.

Wann: An ausgewählten Terminen

Uhrzeit: 10.30 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Kosten: kostenlos

Kontakt: Jörg Paschke

Telefon: 0221 . 95 15 40 49

Erste Termine:

Freitag 16.01.26, 11.00 Uhr

Vortrag „*Donald Trump und der Trumpismus*“
von Dr. Hubert Krieger.

**Weitere
Termine werden
noch bekannt
gegeben.**

Stotterer-Selbsthilfe Köln e.V.

Wir sind eine von rund 90 Stotterer-Selbsthilfegruppen in Deutschland. Seit unserer Gründung im Jahre 1974 verfolgen wir ein Ziel:

Wir möchten einen freien und selbstbewussten Umgang mit dem eigenen Stottern erlernen und dadurch ein flüssigeres Sprechen ermöglichen. Denn nicht nur das mehr oder weniger blockierte Sprechen ist das Problem, sondern vielmehr die innere Einstellung, mit der wir uns unserem sprachlichen Handicap gegenüber positionieren.

Mit einer gesunden Mentalität wird es uns leichter fallen, zukünftigen Sprechsituationen positiver zu begegnen. Durch den Kontakt mit anderen stotternden Menschen lassen sich in Selbsthilfegruppen ganz neue Erfahrungen sammeln. Das Stottern wird akzeptiert, die Sprechangst häufig abgebaut, die Sprechfreude kann wiederentdeckt werden, die Kontaktfähigkeit wird erhöht und die Chancen steigen für eine flüssigere oder unangestregtere Sprechweise.

Wann: jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
Uhrzeit: 19.30 – 21.30 Uhr

Ort: Bibliothek DRH

Kosten: keine

Ansprechpartner: Michael Helleken

Telefon: 0221 . 986 56 377

(Rufumleitung zu Michael)

E-Mail: info@stottern.koeln

weitere Infos unter: stottern.koeln



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: 0176 . 53 33 01 28



HELFEN, AUSTAUSCHEN & ORIENTIERUNG

Spiritualität im Alltag

Der Gesprächskreis „Spiritualität im Alltag“ geht auch 2026 weiter. Wir sprechen über spirituelle Erfahrungen im eigenen Leben und beziehen auch literarische Texte bekannter Autor*innen mit ein. Beiträge werden von jede*r gerne angenommen.

Freundliche Einladung an all jene, die sich gegenseitig ermutigen möchten.

Wann: jeweils am 2. Montag im Monat

Termine: 12.01.26, 09.02.26, 09.03.26,
13.04.26, 11.05.26, 08.06.26

Uhrzeit: 10.30 – 12.30 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Kosten: Spende ans Haus

Leitung: Gabi Günther

Telefon: 0221 . 51 69 69

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.

Programm Januar bis Juni 2026

20.01.26, *Dubai – ein Blick in die Zukunft?*

17.02.26, *Hilfe im Alter mit dem Pflegedienst*

17.03.26, *Astrologie Teil IV*

21.04.26, *Heiterkeit – eine ernste Angelegenheit. Entscheidend für die Heiterkeit ist das Bewusstseiner Abgründigkeit.*

19.05.26 *Leere und Fülle in Literatur und Kunst*

16.06.26, *Was Tiere uns bedeuten können*

Uhrzeit: 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Kosten: Spende ans Haus

Leitung: Gisela Meyer

Telefon: 02202 . 10 80 40



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 – 11.00 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 12.30 Uhr

End-lich Leben

Vergangenes würdigen - im JETZT leben - zukünftiges vorbereiten, Gemeinschaft pflegen, Sinn erleben. Wir wollen uns zum Leben, Übergang und Sterben austauschen und zwischendurch singen, bewegen und in Stille sein.

Wann: Dienstag (einmal im Monat)

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

Kontakt: Martin Herrmann

Telefon: 0157. 32 51 53 17



End-lich Leben

Vergangenes würdigen - im **JETZT** leben - Zukünftiges vorbereiten - Gemeinschaft pflegen - Sinn erleben

Wir wollen uns zum Leben, Übergang und Sterben austauschen und zwischendurch singen, bewegen und in Stille sein.

Senioren Netzwerke 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

QUÄKER GRUPPE KÖLN/BONN

Die Quäker sind heute nicht mehr in den Gremien des Unternehmens tätig, doch ihre Werte prägen die Arbeit im Haus bis heute.

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 Wohnungsgenossenschaft 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

