



TREFF DER GENERATIONEN PROGRAMM 2025



QUÄKER NACHBARSCHAFTSHEIM
NORBERT-BÜRGER-ZENTRUM

INHALT

BÜRO, KONTAKT & SPRECHZEITEN	6
ANFAHRT	10
1 // TREFF DER GENERATIONEN	13
Im Doris Roper Haus als Teil des Quäker Nachbarschaftsheims	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
Qigong und Tai Chi	28
• Qigong	28
• Tai Chi	29
Sprache	30
• Englisch für Anfänger	30
• ELKA Sprachkurse für Fortgeschrittene	31
Theater	32
• Theaterkurs für Anfänger*innen	32
• Theaterensemble „FSK 60“	33
• Tanztheater/Bewegungstheater für Anfänger	35
Musik	36
• Mut-Mach-Chor-Köln	36
• Russisch deutscher Kammerchor Cantilene Köln e.V.	37
• Lebenslieder und heilsame Lieder	38
• Trommelkurs – Beat the drums	39

Handwerk	40
• Kreatives Töpfern in Gesellschaft	40
• Keramikkurs (Töpfern)	41
• Maschentausch-Fadenrausch – Stricken, Häkeln, Weben	43
• Holzwerkstatt	44
Malen und Zeichnen	45
• Malkurs: Ein Thema malen	45
• Aktzeichnen	46
• Mischen möglich – Malkurs	47
• Joddjelunge	48
Schreiben, Dichten & Erzählen	49
• Philosophischer Gesprächskreis	49
• Schreibwerkstatt	50
Lernen & Besinnen	51
• Internet Café	51
• Cookies & Apps	51
• Ganzheitliches Gedächtnistraining	52
• Themen von Relevanz	53
Freizeit & Spielrunden	54
• Skat, Rommé, Canasta	54
Kulturgenuss	55
• Frühstücksmatinee mit Lesungen	55
Helpen, 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
• 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
• Selbsthilfefchor	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

Herzlich Willkommen!

Liebe Freundinnen und Freunde,
liebe Besucher*innen,

es erfüllt mich mit großer Freude, Ihnen das neue Jahresprogramm für unseren „Treff der Generationen“ vorzustellen. Das Jahr 2025 steht vor der Tür und bringt wieder viele Gelegenheiten, sich inspirieren zu lassen, Neues zu entdecken und gemeinsam aktiv zu sein.

In diesem Jahr legen wir besonderen Wert darauf, Kunst und Kulturräume für Senior*innen erlebbar zu machen. Ob durch kreative Workshops, kulturelle Veranstaltungen oder inspirierende Begegnungen – wir möchten Ihnen die Welt der Kunst näherbringen und die Möglichkeit bieten, neue Interessen zu entdecken. Daneben werden auch unsere beliebten Gymnastikkurse und Tai-Chi Kurse wieder ein fester Bestandteil unseres Programms sein und für Bewegung, Entspannung und Wohlbefinden sorgen.

Unser Treff ist und bleibt ein Ort der Gemeinschaft, der alle Generationen willkommen heißt und verbindet. Hier können Sie Freund-

schaften knüpfen, Ihre Hobbys pflegen und sich aktiv am sozialen Leben beteiligen – stets in guter Gesellschaft und in einem offenen, unterstützenden Umfeld.

Ein herzliches Dankeschön geht an alle ehrenamtlichen Helfer*innen, deren Engagement und Herzblut unsere Einrichtung so lebendig machen. Sie schenken ihre Zeit, Talente und Freude daran, etwas Positives zu bewirken, und wir sind sehr dankbar, dass sie Teil unseres Teams sind.

Freuen wir uns gemeinsam auf ein Jahr voller Kunst, Bewegung und Begegnungen.

Lassen Sie uns 2025 zu einem unvergesslichen Jahr der Gemeinschaft und neuen Erlebnisse machen!

Herzliche Grüße





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 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.





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

Wann: Datum wird noch bekannt gegeben

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, 29.11.2025

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 04.08.2025 bis 22.08.2025

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 ideale Gelegenheit, Körper und Geist in Schwung zu bringen. Ab 2025 finden alle Kurse mittwochs statt und sind in die Gruppen A, B und C unterteilt – so kann alle je nach Fitnesslevel die passende Gruppe finden und optimal trainieren.

In einer herzlichen und entspannten Atmosphäre kommen unsere Gäste zusammen, um unter fachkundiger Anleitung Übungen zu machen, die speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten sind. Durch regelmäßige Teilnahme können Sie nicht nur Ihre körperliche Gesundheit fördern, sondern auch neue soziale Kontakte knüpfen.

Gymnastik Gruppe A

Wann: jeden Mittwoch

Uhrzeit: 9.45 bis 10.45 Uhr

Termine: 08.01.25 – 09.07.25 (27x = 135 €)

03.09.25 – 17.12.25 (16x = 80 €)

(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: 08.01.25 – 09.07.25 (27x = 135 €)

03.09.25 – 17.12.25 (16x = 80 €)

(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: 08.01.25 – 09.07.25 (27x = 135 €)

03.09.25 – 17.12.25 (16x = 80 €)

(Die Kosten können von der Krankenkasse bezuschusst werden.)

Leitung: Erika Weber

Telefon: 0221 . 48 89 02

Bitte sprechen Sie Frau Weber für weitere Informationen an. Zudem kann der Kurs von der Krankenkasse bezuschusst werden – lassen Sie sich gerne dazu beraten!



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 Mittwoch (*im zweiten Halbjahr*)

Uhrzeit: 9.00 bis 9.45 Uhr

Termine: 29.10.25 – 17.12.25 (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, Susanne Steig

Telefon: 0175 . 309 612 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

(Die Kosten können von der Krankenkasse bezuschusst werden.)

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

(Die Kosten können von der Krankenkasse bezuschusst werden.)

Kontakt Qigong und Tai Chi:

Heiko Baumann

E-Mail: info@genkikoeln.de

Infos unter: www.genkikoeln.de

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: 6€/Termin

(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

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

E-Mail: theaterundtanz@gmx.de

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



THE
MARKLEY BAND
ON THE MARK!

JOHN MILES
STRANGER IN THE CITY

old maxwell

13A
13
SQU

13

MUSIK



Mut-Mach-Chor-Köln

*Motto: „Helf d‘r selvs un sing,
dann häss de wunnijer 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



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 singerfahrende 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

Kreatives Töpfern in Gesellschaft

Wenn Sie bereits Erfahrung im Töpfern haben, sind Sie herzlich eingeladen, einmal wöchentlich in unserer offenen Gruppe schöne Stücke zu schaffen. Genießen Sie die entspannte Atmosphäre und die Gesellschaft Gleichgesinnter! Hier können Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen, Ideen austauschen und gemeinsam schöne Werke schaffen.

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 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

Kontakt: Jörg Paschke

Telefon: 0221 . 95 15 40 49



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

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

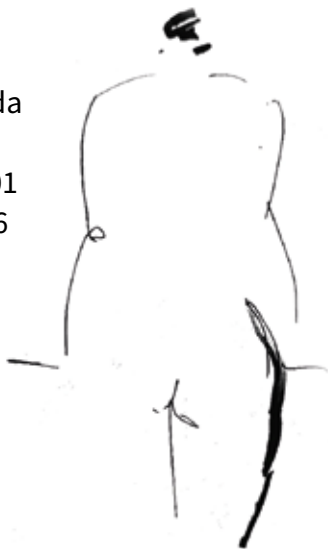
Ort: großer Gruppenraum

Kosten: auf Anfrage

Leitung: Mutsumi Okada

Telefon: 0221 . 510 78 01

Mobil: 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: 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



Jood jelunge

Wir sind eine selbstorganisierte Malgruppe und arbeiten mit Aquarell- und Acrylfarben, jeder so, wie es seinen Interessen entspricht. Momentan sind wir eine Senior*innengruppe von drei Personen und freuen uns über Zuwachs. Wer also Lust am Malen in ungezwungener Atmosphäre hat, bitte melden.

Termine: jeden Donnerstag

Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr

Ort: Kreativraum

Kontakt: Erwin Prummern

Telefon: 0175 . 84 00 14 47



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 2. Dienstag /Monat

Uhrzeit: 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Kosten: auf Anfrage

Leitung: Cornelia Kuhrau

Telefon: 02238 . 920 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

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 BVGT e.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

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





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 ‚Federschwing‘ bei ihren Treffen verfasst haben. Johanna Otten spielt zwischen und zu den Texten ihre musikalischen Interpretationen.

1 Titel: Textblüten

Wann: 18.05.25

Einlass 10.30 Uhr, Lesung 11.00 Uhr

2 Titel: Winterträume

Wann: 16.11.25

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

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.

Termine 1. Halbjahr:

21. 01.25, *Mut zur Unvollkommenheit*

18. 02.25 (*offen*)

18.03.25, *Dubai*

15.04.25, *Bauernregeln, Sprichwörter und Redensarten*

20.05.25, *Zeit in Literatur und Kunst,*

17.06.25, *Astrologie Teil V*

Uhrzeit: 10.00 – 12.30 Uhr

Ort: großer Gruppenraum

Kosten: Spende ans Haus

Leitung: Gisela Meyer

Telefon: 02202 . 10 80 40



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 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



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

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

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 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

