



# TREFF DER GENERATIONEN PROGRAMM 2025



QUÄKER NACHBARSCHAFTSHEIM  
NORBERT-BÜRGER-ZENTRUM

# INHALT

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

<b>Gymnastik für Senioren</b>	<b>23</b>
• Gymnastik Gruppe A	23
• Gymnastik Gruppe B	24
• Gymnastik Gruppe C	24
• Richtig Atmen lernen	25
<b>Tanzen</b>	<b>27</b>
• Kreativer Tanz	27
<b>Qigong und Tai Chi</b>	<b>28</b>
• Qigong	28
• Tai Chi	29
<b>Sprache</b>	<b>30</b>
• Englisch für Anfänger	30
• ELKA Sprachkurse für Fortgeschrittene	31
<b>Theater</b>	<b>32</b>
• Theaterkurs für Anfänger*innen	32
• Theaterensemble „FSK 60“	33
• Tanztheater/Bewegungstheater für Anfänger	35
<b>Musik</b>	<b>36</b>
• Mut-Mach-Chor-Köln	36
• Russisch deutscher Kammerchor Cantilene Köln e.V.	37
• Lebenslieder und heilsame Lieder	38
• Trommelkurs – Beat the drums	39

<b>Handwerk</b>	<b>40</b>
• Kreatives Töpfern in Gesellschaft	40
• Keramikkurs (Töpfern)	41
• Maschentausch-Fadenrausch – Stricken, Häkeln, Weben	43
• Holzwerkstatt	44
<b>Malen und Zeichnen</b>	<b>45</b>
• Malkurs: Ein Thema malen	45
• Aktzeichnen	46
• Mischen möglich – Malkurs	47
• Joddjelunge	48
<b>Schreiben, Dichten &amp; Erzählen</b>	<b>49</b>
• Philosophischer Gesprächskreis	49
• Schreibwerkstatt	50
<b>Lernen &amp; Besinnen</b>	<b>51</b>
• Internet Café	51
• Cookies & Apps	51
• Ganzheitliches Gedächtnistraining	52
• Themen von Relevanz	53
<b>Freizeit &amp; Spielrunden</b>	<b>54</b>
• Skat, Rommé, Canasta	54
<b>Kulturgenuss</b>	<b>55</b>
• Frühstücksmatinee mit Lesungen	55
<b>Helpen, Austauschen &amp; Orientierung</b>	<b>56</b>
• Spiritualität im Alltag	56
• Menschen im Gespräch	57

<b>Freunde alter Menschen Köln</b>	<b>59</b>
• Besuchsteam im Quäker	59
<b>Seniorennetzwerk Ossendorf</b>	<b>61</b>
• Gymnastik	61
• Spielenachmittag	61
• Boule	61
• Offener Treff	61
• End-lich Leben	62
• Miteinander Singen zur Freude und Lebenslust	63
<b>3 // WEITERES</b>	<b>64</b>
<b>Selbsthilfe- und andere unabhängige Gruppen</b>	<b>64</b>
• Kölner Suchthilfe e.V.	64
• Mandolinenorchester	64
• Selbsthilfefchor	64
• Stotterer Selbsthilfe	64
<b>Quäker Gruppe Köln</b>	<b>65</b>
<b>Partner*innen, Kooperationen &amp; Unterstützer*innen</b>	<b>65</b>
• Der Paritätische	65
• Stadt Köln	66
• GAG Immobilien AG	66
• Marga und Walter Boll-Stiftung	66
<b>Impressum</b>	<b>67</b>

## BÜRO, KONTAKT & SPRECHZEITEN



**Leitung:** Jörg Paschke

**Telefon:** 0221 . 95 15 40 49

**E-Mail:** [drh@quaeker-nbh.de](mailto: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](mailto:info@genkikoeln.de)

**Infos unter:** [www.genkikoeln.de](http://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](mailto: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 wunniger 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

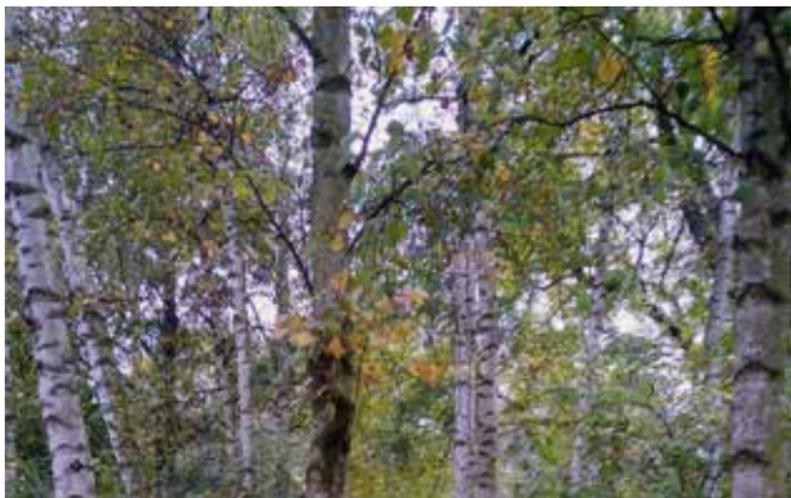
**Uhrzeit:** 17.00 – 19.00 Uhr

**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](http://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](http://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

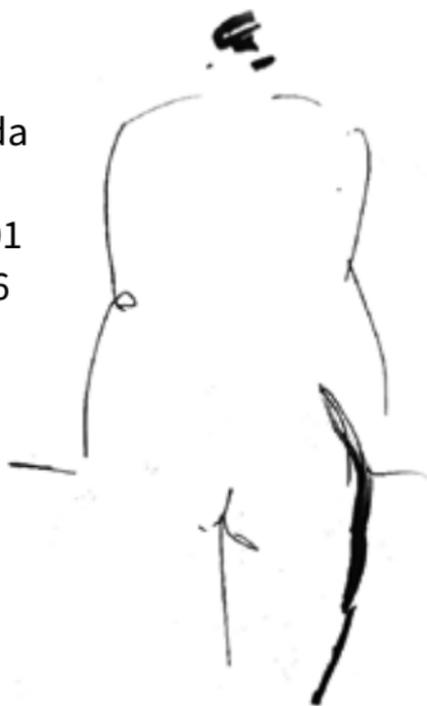
**Ort:** großer Gruppenraum

**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.

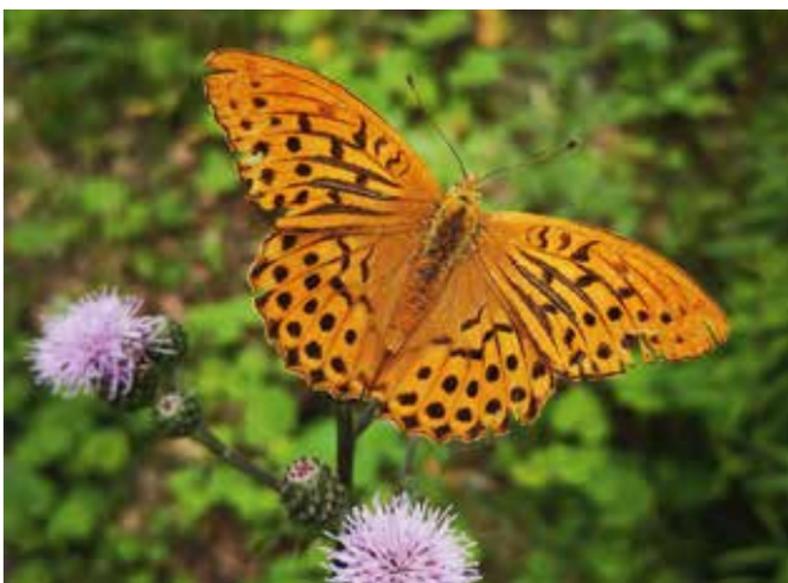
**Termine:** jeden Donnerstag

**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

