

April / Mai 2020



Stadt Köln

KölnerLeben

Das Stadtmagazin

Sonderteil:
Corona-Hilfen
für Senioren

**Batterie-
beflügelt**

Mit dem E-Bike
durchs Allgäu

**Wohn-
geld**

Zuschuss für
das Zuhause



Foto: bit24 / stock.adobe.com

HUNDE ZU BESUCH

Spielend erinnern bei Demenz



Hilfe für Flüchtlinge Jetzt spenden!

Weltweit sind mehr als 70 Millionen Menschen auf der Flucht. Naturkatastrophen, Hunger oder Gewalt zwingen sie dazu, ihre Heimat zu verlassen. Aktion Deutschland Hilft steht geflüchteten Familien zur Seite. Gemeinsam, schnell und koordiniert. **Helfen Sie den Menschen jetzt – mit Ihrer Spende!**



Spendenkonto: DE62 3702 0500 0000 1020 30

Online spenden unter: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de



**Aktion
Deutschland Hilft**
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen

Inhalt

6

Hunde zu Besuch – Spielend erinnern bei Demenz

Mit Streicheln, Füttern,
Bürsten Herzen öffnen



Foto: bit24 / stock.adobe.com

Leben in Köln

- 4** Corona-Hilfen für Senioren
- 6** Hunde zu Besuch – Spielend erinnern bei Demenz
- 12** **Der Spätstarter**
Leistungssport aus Leidenschaft
- 14** Meldungen
- 16** **Scheibe für Scheibe**
Wenn Straßenbäume bunte Füße bekommen
- 24** **Würdelos: ohne Bargeld im Pflegeheim**
Ein Beitrag aus der Kölner Seniorenvertretung
- 47** **Als der Frieden kam**
Wie die Kölner das Kriegsende erlebten
- 48** **Gemeinsam klingt es immer gut**
Mitsingen steht hoch im Kurs
- 50** **Kölner Köpfe**
Hartmut Priess

Raus aus Köln

- 18** Batteriebeflügelt –
Mit dem E-Bike durchs Allgäu

Gesund leben

- 22** **Wirkstoff-Mix im Griff**
Der Medikationsplan hilft dabei

Vergnügliches

- 25** Kölsch:
Der Dom weed jefäch
- 26** Rätsel

Ratgeber

- 44** Wohngeld – Zuschuss für das Zuhause
- 46** Medientipps

Service

- 4** Impressum
- 28** MehrErleben
- 30** Termine April / Mai 2020
- 40** Kleinanzeigen
- 51** Wichtige Telefonnummern

Foto: Franz Neuhäuser



**Batteriebeflügelt –
Mit dem E-Bike
durchs Allgäu**
Ein Selbstversuch

18

Wohngeld – Zuschuss für das Zuhause

Mehr Geld für
mehr Menschen

44



Foto: chocolat01 / pixelio



Aktuelle Artikel, Verlosungen und viele tolle Termine auf:

www.koelnerleben.koeln

Impressum



Stadt Köln

Herausgeber:

Die Oberbürgermeisterin
Dezernat Soziales, Umwelt, Gesundheit
und Wohnen
www.stadt-koeln.de

Redaktion:

Lydia Schneider-Benjamin (lschb, verant-
wortlich),
Martina Dammrat (dt),
Wolfgang Guth (wg),
Ira Köhler (ik)
Unter Goldschmied 6, 50667 Köln
Tel. 0221 / 221-2 86 94, Fax 221-2 70 19
koelnerleben@stadt-koeln.de
www.koelnerleben.koeln

Veranstaltungstermine an:

terminekoelnerleben@stadt-koeln.de

Beirat:

Mitglieder der Seniorenvertretung
Uta Grimbach-Schmalfuß, Dr. Anne Klug,
Katharina Reiff, Dr. Martin Theisohn

Freie Mitarbeiter/-innen dieser Ausgabe:

Hans-Joachim Breuer (hjb), René Denzer
(rde), Diana Hass (dh), David Korsten (dk),
Kirsten Nagel (Lektorat), Franz Neuhäuser
(fn), Susanne Neumann (sn), Dr. Martin
Rüther (mr), Anja Sauerland (Grafik),
Jürgen Schön (js)

www.koelnerleben.koeln

Verlag:

Känguru Colonia Verlag GmbH
Hansemannstr. 17-21, 50823 Köln,
Tel. 0221 / 99 88 21-0

Mediaberatung/Anzeigenverkauf:

Susanne Geiger-Krautmacher (Leitung)
Tel. 0221 / 99 88 21-11
geiger@kaenguru-online.de

Druckauflage:

32.000 Exemplare /
6 x jährlich

Druck:

Weiss-Druck Monschau
Gedruckt auf umwelt-
freundlichem Papier

**Aboservice:**

Tel. 0221 / 99 88 21-0
abo@kaenguru-online.de
Jahresabo 15 Euro

Namentlich gekennzeichnete Veröffent-
lichungen stellen nicht unbedingt die
Meinung des Herausgebers dar. Nachdruck
nur mit Genehmigung der Redaktion.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird
auf die gleichzeitige Verwendung männlicher
und weiblicher Sprachformen verzichtet.
Sämtliche Personenbezeichnungen sind
für alle Geschlechter gemeint.

Corona-Hilfen für Senioren

KölnerLeben hat möglichst seriöse Adressen für Sie zusammen-
gestellt – dennoch ohne Garantie. Behalten Sie ein gesundes
Maß an Misstrauen gegenüber Fremden, die Ihnen ihre Dienste
anbieten. Bitte prüfen Sie jeweils die Person, der Sie Ihr Haustier
oder Geld für einen Einkauf anvertrauen, bevor Sie das Angebot
annehmen!

Im Grundsatz werden Einkäufe, Behördengänge oder Gassigehen
mit dem Hund angeboten. Achten Sie dabei darauf, die erfor-
derlichen Hygiene- und Abstandsregeln einzuhalten. Direkter
körperlicher Kontakt ist zu vermeiden.

Täglich aktualisierte Adressen hier:

Zentrales Beratungstelefon

für Senioren und Menschen mit Behinderung

0221 / 221-2 74 00

Und auf unserer Internetseite:

www.koelnerleben.koeln

Stadtweite Hilfsangebote

Deutsches Rotes Kreuz, Tel. 0221 / 54 87-222, info@drk-koeln.de

Schülerinitiative „Zusammen gegen Corona“ e.V.
Tel. 0152 / 15 81 50 15, zusammen.gegen.corona@gmail.com

Coronahilfe der „Kölsch Hätz“-Nachbarschaftshilfen
Tel. 0221 / 56 95 78 16, coronahilfen@caritas-koeln.de

In den Bezirken und Stadtteilen

Bezirk Chorweiler

Chorweiler

Bürgerzentrum Chorweiler, Tel. 0221 / 221-9 63 41 und -9 63 24
www.buergerzentrum-chorweiler.de

Lindweiler

Lindweiler Treff des Diakonischen Werkes Köln und Region
Tel. 0221 / 79 54 96 (bitte auf Anrufbeantworter sprechen)

Bezirk Ehrenfeld

Bocklemünd/Mengenich

Bürgerschaftshaus e.V. Bocklemünd/Mengenich, Tel. 0221 / 50 10 17
Frau Kloiber, Herr Giesecke, www.buergerschaftshausev.de

Ehrenfeld

Bürgerzentrum Ehrenfeld, Hilfe-Tel. 0179 / 425 52 67 (Mo–Fr 10–14 Uhr)
Nachbarschaft@bueze.de

Bezirk Innenstadt**Altstadt Nord**

Christuskirche, Pfarrer Christoph Rollbühler
Tel. 0221 / 94 65 46 99, Mobil 0170 / 226 17 89
Christoph.Rollbuehler@ekir.de

Deutz

Bürgerzentrum Deutz, Tel. 0221 / 221-9 14 59
www.buergerzentrum-deutz.de

Helfende Hände Deutz, Diakonie Michaelshoven
Tel. 0221 / 995 99 80

Neustadt Nord

Quäker Nachbarschaftsheim e. V.
Tel. 0221 / 951540-0 (10–15 Uhr), www.quaeker-nbh.de

Bezirk Kalk**Kalk**

Bürgerhaus Kalk, Tel. 0221 / 98 76 02-0 (Mo–Fr 8–15 Uhr)
www.buergerhauskalk.de

Ostheim, Merheim, Höhenberg, Neubrück und Vingst
Tel. 0177 / 412 71 50, Fardad Hooghoughi

Bezirk Lindenthal**Sülz, Klettenberg, Lindenthal, Zollstock**

Nur online! <http://hinsundkuntz.de>

Bezirk Nippes**Nippes**

Bürgerzentrum Nippes – Altenberger Hof
Tel. 0221 / 97 6587 50, www.buergerzentrum-nippes.de

Lutherkirche, Pfarrer Thomas Diederichs
Tel. 0221 / 73 37 00, diederichs@lutherkirche-nippes.de

Pfarrerin Miriam Haseleu, Tel. 0221 / 29 86 87 95
haseleu@lutherkirche-nippes.de

Bezirk Porz

Helfende Hände, Diakonie Michaelshoven und AWO
Tel. 0173 / 905 91 65 (9–16.30 Uhr)

Finkenberg

Bürgerzentrum Finkenberg
Tel. 02203 / 935 44 12, Elisabeth Igelmund-Schmidt
www.parisozial-koeln.de

Bezirk Rodenkirchen

Helfende Hände, Diakonie Michaelshoven
Tel. 0173 / 905 91 35

Stadtweit – nur online

www-kirche-koeln.de
www.nebenan.de
www.wirgegencorona.de

Auf www.quarantaenehelden.org kann man sich direkt vernetzen oder einen Ausdruck zum Verteilen und Aufhängen herunterladen.

Facebook:

#CoronaHilfe Gruppe Köln
Corona Kinderbetreuung & Nachbarschaftshilfe Köln

Bitte informieren Sie sich in der Presse oder im Internet über die weiteren Entwicklungen zum Thema Corona.

Infos auch auf **www.corona.koeln**

Das Bürgertelefon der Stadt Köln erreichen Sie unter 0221 / 221-3 35 00.

Gut informiert älter werden

Die Sonderausgabe „Gut informiert älter werden“ von KölnerLeben ist wieder erhältlich, und zwar aktualisiert und um Adressen ergänzt. Die Broschüre enthält, geordnet nach Stadtbezirken, alle Kontaktdaten zur Seniorenberatung, den Senioren-Netzwerken, Bürgerzentren, Präventiven Hausbesuchen und der Sozialverwaltung. Ein Informationsteil zu wichtigen Themenbereichen wie Wohnen, Pflege, Heim und Finanzen sowie Engagement und Freizeit ergänzt die 72-seitige Broschüre. Der „Wegweiser“ ist in den Bezirksrathäusern oder bei den Wohlfahrtsverbänden kostenlos erhältlich. Er kann auch per E-Mail: koelnerleben@stadt-koeln.de mit dem Betreff „Wegweiser“ oder unter 0221 / 221-2 20 93 angefordert werden.



Besuchshunde

Spielend erinnern be

Streicheln, bürsten, füttern – wenn Blue, Rufus und Co. zu Besuch kommen, öffnen sie Herzen.



i Demenz

Blue muss sich entscheiden: Folgt er dem Duft des leckeren Hundespecks oder dem Ruf von Petra Haack. Der Hütehund mit den blauen Augen ist hin- und hergerissen. Schlägt aber dann den Weg zu seinem Frauchen ein. Die richtige Entscheidung. Das gibt Lob von Hundetrainerin Karin Hampel. Doch das reicht nicht. Es folgen weitere Übungen, bei denen das Zusammenspiel von Mensch und Tier beobachtet wird. Etwa wie der Australian Shepherd sich verhält, wenn er angeleint wird und seine Besitzerin sich entfernt. Hier wirkt der Vierbeiner etwas gestresst. Hampel gibt dazu Tipps und Hilfestellung. Später mimt die Hundetrainerin eine ältere Dame, die von Petra Haack und Blue begleitet über die Straße stolpert. Erschrickt das Tier vor den unkontrollierten Bewegungen? Nein, Blue bleibt gelassen. Ein Pluspunkt, den Hampel auf einem Notizblock vermerkt.

Training für Mensch und Tier

Hampel bereitet außer Petra Haack und Blue noch weitere Damen und Herren mit ihren Vierbeinern in einem speziellen Qualifizierungskurs unter anderem auf den Hundeführerschein vor. Der ist für sie Voraussetzung, um an einem Projekt teilzunehmen: „4 Pfoten für Sie“, ein Hundebesuchsdienst für Menschen mit Demenz. Das Projekt in der Trägerschaft der Alexianer



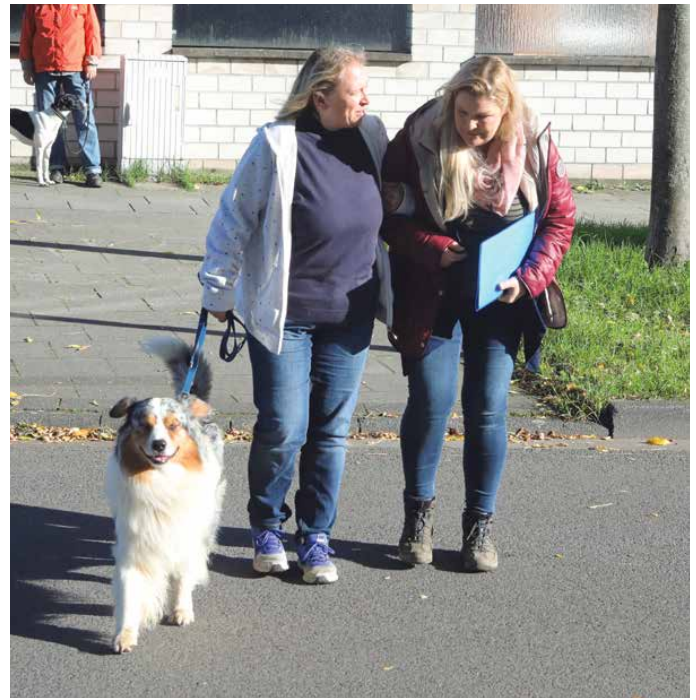
Fotos: René Denzer

Zur Begrüßung ein Leckerchen. Wenn Rufus bei Frau E. zu Besuch ist, gehört ihr seine ganze Aufmerksamkeit.

Köln GmbH wurde von Sozialarbeiterin und Altenpflegerin Anne Türke entwickelt. Seit 2009 bringt der Hundebesuch Menschen mit Demenz in Köln und Umgebung Lebensfreude und Lebensqualität in den Alltag. Das Prinzip von Normalität steht dabei im Vordergrund. So gehen die Hundebesitzer mit den Betroffenen spazieren oder man verbringt einfach gemeinsam Zeit mit dem Tier. Denn die Aufmerksamkeit füreinander, aber auch das Streicheln, Bürsten, Spielen oder Füttern hat viele positive Effekte. So werden bei den an Demenz Erkrankten Erinnerungen angeregt, die Motorik wird unterstützt und die Sinneswahrnehmung gefördert. Außerdem spenden die Tiere Trost, vermitteln Wärme und geben auch Anlass zur Freude. Gut dabei ist, dass die Vierbeiner unbefangen auf diese Menschen zugehen. „Die Ausdrucksweise von Tieren kommt



Pure Verführung für Blue: Hundetrainerin Karin Hampel lockt mit Hundespeck. Da ist Besitzerin Petra Haack gefordert.



Und wie reagiert Blue auf unkontrollierte Bewegungen? Hampels Trainingsituationen prüfen Hund und Mensch gleichermaßen.

der eher emotional geprägten Kommunikation von Menschen mit Demenz sehr entgegen“, so Änne Türke.

Zwar spielt die Hunderasse dabei eigentlich keine Rolle, doch nicht jeder Mensch und jedes Tier sind für den Besuchsdienst geeignet. Deswegen gibt es im Vorfeld immer einen Eignungstest. Türke dazu: „Wichtig ist für uns der menschenbezogene Charakter des Hundes, die Motivation des Besitzers und wie beide als Team miteinander funktionieren.“

Orientiert sich der Hund an seinem Menschen? Kann dieser seinen Hund gut einschätzen? Ist ein alltagstauglicher Grundgehorsam vorhanden? Und weiter: „Diese Dinge werden von uns in Übungen eingeschätzt.“ Oft mit dem Ergebnis, dass der Hundehalter mehr Unterricht braucht als das Tier. Deswegen werden beide in diesem Qualifizierungskurs vorbereitet. In Praxis und Theorie.



Dazu gehört auch, dass verschiedene Besuchsdienstsituationen in Rollenspielen geübt werden. Damit der Hund nicht etwa heruntergefallene Tabletten als Leckerchen verputzt. Und während das Tier unbefangen mit der Krankheit umgeht, tut dies der Mensch meist nicht. Daher wird den zukünftigen Besuchern auch Grundlagenwissen zum Krankheitsbild, zur Kommunikation und zum Umgang mit Menschen mit Demenz vermittelt.

Leckerlis und gute Laune

Anna-Maria Dufraine hat diesen Kurs mit ihrem Rufus, einem Europäischen Schlittenhund, erfolgreich absolviert. Seit April 2019 besucht sie nun eine Dame im Bezirk Porz. „Ich war auf der Suche nach einem Ehrenamt, das den Hund mit einschließt“, sagt die 33-jährige Hundephysiotherapeutin über ihr Engagement. Anfangs habe sie sich Gedanken gemacht, ob Rufus dafür geeignet sei.



Sind ein gutes Team: Blue und Petra Haack werden nach bestandener Prüfung des Hundeführerscheins beim ehrenamtlichen Besuchsdienst mitmachen.

„Vom Grundsatz her ist er eher ängstlich.“ Aber er sei bei den Praxisübungen so gut an die Sache herangeführt worden, dass es keine Probleme gebe, erzählt Dufraine.



Nach bestandener Prüfung des Hundeführerscheins sei sie dann an Frau E. vermittelt worden. Nach einem ersten Kontakt stand fest: Das passt. Seitdem besuchen sie und Rufus die Dame in der Regel einmal die Woche. „Das ist jedes Mal eine Wundertüte“, sagt Dufraine. Mal stehe Frau E. chic gekleidet schon an der Tür, mal sei sie noch im Morgenmantel, weil sie den Termin verschlafen habe. Heute aber hat Frau E. die Besucher an der Tür begrüßt und dann auf einem Sessel im Wohnzimmer Platz genommen. Es heißt zunächst, Rufus zu begrüßen. Liebevoll streichelt sie den Rücken, spricht nette Worte. Der übliche Hundekeks ist an diesem Tag allerdings tabu. „Er hat es mit dem Magen“, klärt Dufraine auf. Dafür hat sie Schonkost dabei, die Frau E. verfüttern kann.

Anzeigen

Die Oberbürgermeisterin



Stadt Köln

Das Bildungsprogramm für die Nach-Fastenzeit

Neue Kurse nach den Osterferien

VHS

www.vhs-koeln.de



Den Schmerz können wir nicht nehmen.

Die Sorge um eine angemessene Bestattung können wir lindern.

Bestattungstradition seit über 125 Jahren

Im Kölner Norden, der Innenstadt und rechtsrheinisch.


BESTATTUNGSHAUS
DITSCHEID

Riehl + Niehl
0221-76 11 90


BESTATTUNGEN
PÜTZ-SASSEN

Innenstadt
0221-12 10 53


BESTATTUNGEN
HAMPEL

Poll
0221-83 65 40

www.puetz-sassen.de

FÜR HUNDE- BESITZER



Hundebesitzer, die sich und ihre Hunde für den Besuch bei an Demenz Erkrankten ausbilden lassen wollen, gehen folgendermaßen vor:

1. Fragebogen ausfüllen
2. Eignungstest mitmachen
3. 40-stündigen Qualifizierungskurs absolvieren
4. Prüfung zum Hundeführerschein ablegen

Von den Kosten für die Qualifizierung muss der Hundehalter einen Eigenanteil von 150 Euro leisten. Später erhält er pro Besuch 10 Euro. Hund und Mensch sind währenddessen unfall- und haftpflichtversichert. Zudem gibt es regelmäßige Reflexionsgespräche und Fortbildungsmöglichkeiten.

Termine für den Eignungstest:

Freitag, 15.5., 15.30–18 Uhr
 Sonntag, 24.5., 10.30–13.30 Uhr
 oder 14–16.30 Uhr
 Sonntag, 21.6., 10.30–13.30 Uhr
 oder 14–16.30 Uhr

Die drei Schulungswochenenden finden Ende August und im September in Bergheim statt. Info und Anmeldung: „4 Pfoten für Sie“, Änne Türke, Tel. 02203 / 36 91-111 71, E-Mail: a.tuerke@alexianer.de

FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Der Besuch eines „4 Pfoten für Sie“-Teams kostet 20 Euro und dauert in der Regel ein bis zwei Stunden. Der Betrag kann von Pflegekassen zurückerstattet werden, wenn es einen Anspruch auf zusätzliche Betreuungsleistungen gibt.

Weitere Informationen:
 Änne Türke, Tel. 02203 / 36 91-111 71,
 E-Mail: a.tuerke@alexianer.de

Fotos: René Denzer



Wenn Anna-Maria Dufraine mit Rufus bei Frau E. ist, dreht sich alles um ihn. Und um die alten Zeiten, als Frau E. noch selbst Hunde hatte.

Während die Dame dem Tier vergnügt beim Naschen zuschaut, spricht sie über alte Zeiten. In denen haben Hunde eine große Rolle gespielt. „Rauhaardackel, nicht die aalglatten“, erzählt Frau E. lachend. „Die sind immer mit zur Jagd gekommen.“

Viel mehr als Erinnern

Anna-Maria Dufraine kennt die Geschichten, oft hat sie sie gehört. Wie das Weibchen auf dem Schoß von Frau E. Junge geboren hat und wie auch das eine oder andere Tier in ihren Armen gestorben ist. Manche Fakten variieren dabei. Aber ob das Tier nun acht oder 14 Jahre alt wurde, ist unerheblich.



Wichtig ist, dass Frau E. erzählt. Und Frau E. ist richtig in Plauderlaune. Viel dreht sich um Hunde, die früher ihr „Ein und Alles“ waren. Dabei zieht sie zwischendurch immer einen Vergleich zu Rufus. Der sei zwar so „ein Aalglatter“, aber „ein ganz Lieber“. Frau E. schenkt er Wärme, Geborgenheit und Freude. Und weckt eben die Erinnerungen.

Frau E. ist noch im Anfangsstadium der Demenz. „Manchmal macht mein Gedächtnis einfach nicht mehr mit“, sagt sie. Der Name von Rufus' Frauchen zum Beispiel, der ist ihr nicht immer präsent. Der von dem Hund dafür umso mehr. rde

Lange gut zu Hause leben



Tagespflege

Abwechslung für Senioren, Entlastung für pflegende Angehörige! In Köln-Ehrenfeld im Erdgeschoß eines Neubaus mit großzügiger Außenterrasse betreuen wir in hellen, barrierefreien Räumen pflegebedürftige Menschen aller Pflegegrade. **JETZT**

kostenlosen Schnuppertag buchen: ☎ 0221 54 87 222



Menüservice



Gutes Essen – einfach und bequem

- Große Auswahl an abwechslungsreichen und gesunden Menüs
- Lieferung täglich heiß oder einmal wöchentlich tiefkühlfrisch
- Wahl zwischen Normalkost und Diabetikerkost
- Keine Vertragsbindung

DRK *Reisen*

- ✓ über 45 Reiseziele
- ✓ individuelle Beratung
- ✓ Abholung von zu Hause
- ✓ DRK-Reisebegleiter vor Ort
- ✓ ausgesuchte Hotels

► Schönberg

| 11. Mai – 17. Mai 2020 | **ab € 879,- im DZ m. HP** |

In einer herrlichen, idyllischen Lage im Nationalpark Bayerischer Wald liegt die Gemeinde Markt Schönberg – Ihr Ausgangspunkt für erlebnisreiche Ausflüge und für eine 7-tägige Rundreise: von Zwiesel und Bodenmais an der Deutschen Glasstraße über Passau bis nach Pilsen und Salzburg.



► Bad Nenndorf

| 17. Mai – 27. Mai 2020 | **ab € 1.199,- im DZ m. VP** |

Das Staatsbad an den Ausläufern des Weserberglandes nahe Hannover, ist eines der traditionsreichsten Bäder Niedersachsens und weist eine der stärksten Schwefelquellen Europas auf. Weitere natürliche Heilmittel des ehemals königlich-preußischen Heilbades sind die Sole aus den Quellen vor Ort sowie das Moor vom nahe gelegenen Steinhuder Meer.



► Bad Lauterberg

| 14. Juni – 18. Juni 2020 | **ab € 1.299,- im DZ m. HP** |

Das staatlich anerkannte Kneipp- und Heilbad Lauterberg steht vor allem für Gesundheit und Wohlbefinden. Ausgedehnte Spaziergänge im gepflegten Kurpark bei sommerlichen Temperaturen, entspannte Stunden in der tropisch anmutenden Therme, geschichtlich Interessantes und eine einmalige Naturlandschaft: Das Kurstädtchen hat für jeden Geschmack etwas zu bieten.



Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

☎ **0221 - 54 87 222**

www.drk-koeln.de

Bestellen Sie jetzt den
aktuellen DRK-Reisekatalog
kostenlos & unverbindlich!



Der Spätstarter

Winfried Schmidt fing mit dem Leistungssport in einem Alter an, in dem andere aufhören. Was treibt ihn zu immer neuen Höchstleistungen?

Auch an diesem grauen, wolkenverhangenen Morgen in Flittard hat Winfried Schmidt seinen täglichen Trainingslauf schon absolviert. Der 71-Jährige deutet auf einen Stuhl am Esstisch im hell eingerichteten Wohnzimmer. „Dort trinke ich als Allererstes meinen Kaffee“, sagt er. Er zieht ein Bein seiner grauen Hose hoch, streicht sich über die Haut. Am Knie fällt eine Narbe auf. Von einer Operation? „Nein, da bin ich als Kind mit dem Fahrrad gestürzt.“ Momentan mache eine Sehne an Oberschenkel und Knie etwas Probleme. Die 8 bis 10 Kilometer jeden Morgen

läuft er meist allein. Damit halte er sich aber nur fit, sagt er. Zweimal die Woche gehe er zusätzlich noch zum Krafttraining. Dass er immer noch gut trainiert ist, sieht man dem schlanken Mann an. Von einem Bauchansatz ist durch sein hellgraues Hemd nichts zu sehen – 65 Kilogramm wiegt Schmidt bei 1,72 Meter Körpergröße. „Voll austrainiert noch zwei Kilogramm weniger“, sagt er.

Laufen als Hygienemaßnahme
Ist es Eitelkeit, die ihn antreibt? Immerhin bezeichnete er sich in einem Interview mal als „eitlen

Perfektionisten“. „Das trifft es ganz gut“, findet er, denkt kurz nach und fügt hinzu: „Aber es geht nicht um die Anerkennung von außen, es ist eine Eitelkeit mir selbst gegenüber. Ich laufe nur für mich.“ Das Laufen bezeichnet er als „ästhetische Hygienemaßnahme, wie das Zähneputzen. Da denken Sie auch nicht drüber nach.“ Ein weiterer Grund für sein hartnäckiges Training: „Ich kann alles essen, muss auf nichts achten“, sagt Schmidt lapidar.

Im Arbeits- und Gästezimmer des Einfamilienhauses bewahrt er in vielen Aktenordnern fein säuber-

lich Urkunden und Informationen zu seinen Läufen auf, gründlich führt er Listen über seine Bestleistungen in den verschiedenen Disziplinen, auch Fotos von Trainingslagern mit seinen Vereinskameraden sind dabei. Einer der Ordner enthält medizinische Gutachten. Schmidt erzählt von einer geringfügigen Aorteninsuffizienz am Herzen, die bei einer kardiologischen Untersuchung festgestellt worden sei. Er lacht dabei, als seien Mängel an seinem gestählten Körper völlig abwegig. Der Kardiologe riet ihm vom Laufen mit Leistungscharakter ab. „Natürlich tun die das“, sagt Schmidt und klingt unbeeindruckt.

Vom Ausdauerberuf zum Ausdauersport

Körperliche Belastungen kennt Schmidt nicht erst vom Laufen. 1980 übernahm der gelernte Bäcker und studierte Ernährungswissenschaftler den Bäckereibetrieb seiner Eltern. „Eine knochenharte Arbeit“, sagt Schmidt. „Man bewegt da Zentner und Tonnen durch die Gegend. Und das ich als Hänfling!“ Es habe da „Kerle wie Baumstämme“ gegeben. „Aber ich habe die Teige und Geräte eben nicht zwei-, dreimal, sondern hundertmal am Tag geschleppt.“ Ein Ausdauerberuf also? „Definitiv. Zwanzig Jahre lang habe ich im Grunde nur gearbeitet und geschlafen.“

Bis er zum Laufen kam. „Ich wurde beim Kicken auf der Wiese entdeckt“, sagt Schmidt und lacht. Der Mann einer Angestellten war Funktionär beim „Turn- und Sportverein Köln rechtsrheinisch 1874“ (TuS Köln rrh.), er sah Schmidt beim Fußballspielen und lud ihn zum Training ein. Dort lief Schmidt die 3.000 Meter auf Anhieb in 10 Minuten, 36 Sekunden,

nach einem Monat Training schon eine Minute schneller. 1998 war das und Schmidt schon 49 Jahre alt, als er nicht nur seine Naturbegabung, sondern auch seinen Ehrgeiz entdeckte.

Auf Trophäenjagd

„Rekorde sind das Ziel“, sagt er knapp. 75 Titel hält er insgesamt und 13 Rekorde bis heute, darunter fünf deutsche Rekorde bei den Männern ab 65 Jahren (M65) über 1.500, 3.000, 5.000 und 10.000 Meter auf der Bahn sowie über 10 Kilometer auf der Straße. Bei den Wettkämpfen treten Männer und Frauen gestaffelt nach Geburtsjahrgang an, fünf Jahrgänge laufen in einer Klasse. „Für einen Rekord muss alles stimmen“, sagt Winfried Schmidt und meint damit mehr als Trainingsvorbereitung und Tagesform. „Es braucht auch starke Konkurrenz.“ Seine Lieblingstrophäen bewahrt er im Weinkeller zwischen edlen Flaschen auf. Er trinke aber nur selten und wenig. Dann präsentiert er seine Schuhe, 13 Paare für Training und Wettkampf. „Man sieht genau, wie ich laufe: nur hier vorne“, sagt Schmidt und deutet auf die Sohle. Vom „Theater“ ums Material mancher Sportler halte er nichts.

Die Familie hat inzwischen Vorrang

Früher kam seine Frau Renate zu den meisten Wettkämpfen mit, inzwischen nur noch, wenn die Stadt den Besuch lohne. Die Rennen seien nicht mehr das Allerwichtigste, sagt er, zumal er durchaus merke, dass sein Körper nicht mehr die Höchstleistungen vergangener Tage hergebe. Priorität habe inzwischen die Familie, mit Tochter, Schwiegersohn und den drei Enkelkindern gehe es regel-

INFORMATIONEN

Traditionelles Seniorensportfest des TuS Köln rechtsrheinisch

Samstag, 27.06.,

11–17 Uhr, im Sportpark Höhenberg. Es treten Seniorinnen und Senioren bis 95 Jahre nach Altersgruppen an. Disziplinen: verschiedene Läufe, Weitsprung, Kugelstoßen, Diskus- und Speerwurf.

www.tuskoeln.de

Laufevents finden:

www.dlv-laufkalender.online

mäßig nach Kärnten oder Fehmarn. Wenn er dort im Juli Urlaub macht, wird im sächsischen Zittau die Deutsche Seniorenmeisterschaft ausgetragen. Da meldet sich der Sportler im Familienmensch Schmidt noch einmal zu Wort: „Reizen würde mich das aber schon“, so der Spätstarter. dk



Foto: Jörg Valentin

2018 startete Schmidt bei den Deutschen Straßenlaufmeisterschaften in Bremen – und gewann den M70-Halbmarathon.

**KÖLNISCHES
STADTMUSEUM**

50 Jahr

**BLÄCK
FÖÖSS**

**Die Jubiläums-
ausstellung**

**21. März bis
28. Juni 2020**

Kölnener Kulturstiftung der Kreissparkasse Köln | FRIEDRICH-GESAMTSCHULE KÖLN | WDR 5 | kölnticket.de | Ein Museum der Stadt Köln | Gaffel | KÖLNIMFILM | arte | Loss mer singe | KVB | Stadt Köln

**DIE I.G. FARBEN
UND DAS KONZENTRATIONSLAGER
BUNA-
MONOWITZ**

WIRTSCHAFT UND POLITIK IM NATIONALSOZIALISMUS

AUSSTELLUNG

13. März – 24. Mai 2020

EL-DE-Haus | Appellhofplatz 23-25 | 50667 Köln | www.nsdok.de

NSDOK NS-Dokumentationszentrum der Stadt Köln | Fritz Bauer Institut Geschichte und Wirkung des Holocaust | Ein Museum der Stadt Köln

Anzeigen

Ehrenamtlich Patienten begleiten

Die Krankenhaushilfe des St. Elisabeth-Krankenhauses in Hohenlind sucht ab sofort Damen und Herren, die ehrenamtlich Patienten während ihres Krankenhausaufenthaltes begleiten möchten. Sie hören zu, führen Gespräche, bieten Unterstützung bei ganz alltäglichen Dingen wie dem Lesen einer Zeitung an und nehmen sich Zeit für die Patienten und deren persönliche Anliegen. Wer Interesse hat, wendet sich an Anita Metzger unter 0221 / 46 77-19 65 (Mo–Fr 10–12 Uhr) oder per E-Mail: anita.metzger@hohenlind.de.

Für ein sauberes und schönes Köln

Stört es Sie, wenn Altkleidercontainer überquellen, Straßenlaternen defekt sind, Schrottfahräder den Bürgersteig blockieren oder wild abgeladener Müll die Landschaft verschandelt? Über das Onlineangebot „Sag’s uns“ können Sie die Verwaltung der Stadt Köln über Probleme im Kölner Stadtbild informieren. Nach einer Meldung mit Ortsangabe unter <https://sags-uns.stadt-koeln.de> wird schnellstmöglich für Abhilfe gesorgt. Die Stadt sichert den Meldern zu, dass ihre persönlichen Daten nicht im Internet veröffentlicht werden. Über den Stand der Bearbeitung wird per E-Mail informiert.

Neue Kölner Ehrenbürgerin



Foto: DuMont

Die Vorsitzende des Vereins „wir helfen“, Hedwig Neven DuMont, wurde zur Ehrenbürgerin der Stadt Köln ernannt. Mit der Verleihung würdigt die Stadt das soziale Engagement Hedwig Neven DuMonts in Köln und über die Grenzen Kölns hinaus. Insbesondere für das Wohl, die Entwicklung und die

Perspektiven von Kindern und Jugendlichen engagiert sie sich. Die Ehrenbürgerwürde wird seit 1856 verliehen. Hedwig Neven DuMont ist nach der Kunstsammlerin Irene Ludwig erst die zweite Frau, die diese höchste Auszeichnung der Stadt Köln erhält.

Internet für Anfänger

Studierende der Hochschule Fresenius bieten unter dem Namen „Onlinespaziergang“ in verschiedenen Veedeln Workshops an, um Senioren die Anwendung des Internets auf dem Smartphone oder Tablet in kleinen Schritten näherzubringen. Die Gruppen sind klein und werden von zwei Studierenden geleitet, so dass die Interessen, Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmenden im Mittelpunkt stehen. Das Angebot wendet sich an Senioren ab 65 Jahren, die keine oder kaum Vorkenntnisse haben. Man kann sein eigenes Gerät mitbringen oder bekommt eines zur Verfügung gestellt. Das Angebot ist kostenlos. Weitere Informationen: Redaktion KölnerLeben unter Tel. 221-2 20 93.

Dringend Unterstützung für Tonstudio gesucht

Der gemeinnützige Verein „atz Hörmedien für Sehbehinderte und Blinde“ erstellt Hörversionen von Zeitungen und Magazinen. So auch die von KölnerLeben. Ganz dringend sucht das Kölner Team zur ehrenamtlichen Unterstützung Menschen, die sich für Tontechnik interessieren: Sie treffen sich alle acht Wochen im vereinseigenen „Studio 128“ in Niehl mit „ihrem Team“ aus drei bis vier Sprechern und sind für die Produktion und die Aufnahme der gelesenen Artikel verantwortlich. In das entsprechende Computerprogramm und das Mischpult werden sie eingearbeitet. Bewerben kann man sich online über die Webseite <https://studio128.de/bewerben>. Fragen beantwortet Herr Sutorius unter 0221 / 96 59 06 29 (AB).

Heimfinder NRW als App

Als erstes Bundesland hat Nordrhein-Westfalen die App „Heimfinder NRW“ mit dazugehöriger Internetseite eingeführt. Die Suche nach einem freien Pflegeplatz wird damit erheblich erleichtert. Der „Heimfinder NRW“ zeigt alle durch die Einrichtungen gemeldeten freien Platzkapazitäten in der Dauerpflege und der Kurzzeitpflege an. Um das zu gewährleisten, hat das Land die Einrichtungen gesetzlich verpflichtet, ihre freien Plätze tagesaktuell in eine Datenbank einzugeben. Eine Erweiterung um freie Plätze in Tagespflegeeinrichtungen ist geplant. Die App kann kostenlos in den App-Stores heruntergeladen werden. www.heimfinder.nrw.de

Selbstständig und sicher

Der Johanniter-Hausnotruf.



Jetzt 4 Wochen
gratis testen!

20.04.-31.05.2020

☎ 0221 89009-254

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Regionalverband Köln/
Rhein-Erft-Kreis/Leverkusen
Frankfurter Str. 666
51107 Köln

hausnotruf.koeln@johanniter.de
www.johanniter.de/koeln

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



EINE SORGE WENIGER



DAUER-
GRAB-
PFLEGE

Seit 1959
mehr als
eine gute
Tradition

Genossen-
schaft
Köln
Friedhofs-
gärtner

Service-Telefon 0221 52 56 58
www.dauergabpflege.koeln



Bestens umsorgt in der Seniorenresidenz Curanum Köln am Rhein

Wir bieten Ihnen

- Betreutes Wohnen
- Kurzzeit- und Stationäre Pflege
- Verhinderungspflege
- Ambulanter Dienst



Seniorenresidenz Curanum
KÖLN AM RHEIN

Dülkenstr. 18 • 51143 Köln-Porz
Tel.: 02203 594-09 • www.bestens-umsorgt.de

Scheibe für Scheibe

79.000 Bäume stehen an Kölns Straßen, umgeben von „Baumscheiben“. Um diese paar Quadratmeter offenen Erdreichs bemühen sich vielerorts Menschen mit grünem Daumen.



Fotos: Susanne Neumann

Gertrud Bach-Korth wohnt im Erdgeschoss eines Mietshauses mitten in der Stadt. Doch wenn sie aus ihrem Wohnzimmerfenster blickt, schaut sie auf viel Natur: Die Kirche St. Laurentius auf der anderen Straßenseite umgibt ein Grünstreifen. Und entlang der Straße gegenüber ihrem Balkon stehen zwischen Gehweg und Straße elf Ahorne. Rund um den Fuß jedes Baumstamms wächst, grünt und blüht zu jeder Jahreszeit etwas anderes. Was dort gedeiht, darum kümmert sich Gertrud Bach-Korth. Sie ist ehrenamtliche Baumpatin für die Ahorne und die paar Quadratmeter Erdreich, in denen sie wurzeln. „Baumscheiben“ werden diese Aussparungen für die Bäume im Straßenpflaster genannt.

„Ich wollte ein bisschen mehr Natur hier haben“, erinnert sich die 76-jährige Kölnerin, die 1986 in die Wohnung im Uni-Viertel zog. „Ich bin in der Natur aufgewachsen und habe mich schon als Kind für Pflanzen interessiert.“ Die Baumscheiben, die sie von ihrer Wohnung aus im Blick hatte, seien ein trauriger Anblick gewesen. 1989 bepflanzte sie die ersten beiden, die ihrem Balkon am nächsten sind, weitere folgten nach und nach.

Naturnah gärtnern in der Stadt

Heute gedeihen mehr als sechzig verschiedene Pflanzenarten darin – überwiegend Stauden und Zwiebelblumen. Fast alles, was sie anpflanzt, hat die Hobbygärtnerin

aus Stecklingen und Samen selber gezogen. Viele Pflanzen stammen auch noch aus dem Garten ihrer Eltern, wie die Osterglocken zum Beispiel, die jedes Jahr wiederkommen. Und einiges hat sich auch von selbst angesiedelt und ausgebreitet. Geld gibt sie fast nur für Pflanzenerde aus. Bach-Korth achtet besonders darauf, dass viele Blumen in den Beeten wachsen, die von Insekten angefliegen werden. Löwenmäulchen etwa, die sich obendrein leicht aussäen ließen, seien bei Bienen besonders beliebt. Wildbienen gebe es in ihrem Viertel noch, berichtet die Baumpatin. Nur Schmetterlinge seien schon lange nicht mehr gekommen.

Das Wasser für die Baumbeete schleppt sie aus dem Keller ihres Wohnhauses in Kannen und Eimern zu den Beeten. Zum Glück müsse sie aber nur noch gießen, wenn sie etwas frisch gepflanzt habe, versichert die Rentnerin. Selbst wenn Stauden vertrockneten – wie so viele in den letzten heißen Sommern –, kämen sie meistens im nächsten Jahr wieder.

„Sie glauben gar nicht, was man dabei alles lernt“, begeistert sich Bach-Korth. Ihr Wissen und ihre Erfahrungen teilt sie gerne mit Menschen, die sich an ihren Beeten erfreuen und sie zu würdigen wissen. Gerne erklärt sie, was da wächst und wie es heißt, und lässt

an Minze, Rosmarin oder Thymian schnuppern. Die Anerkennung und die Freude an der Natur lässt sie die kleinen und großen Ärgernisse verwinden, die sie als Baumpatin, übrigens eine von 1.400 stadtweit, natürlich auch hat. Anfangs habe sie dauernd in Hundekot gefasst, erinnert sie sich. Darüber, dass Studierende ihre Fahrräder im Beet abstellen, kann sie nur den Kopf schütteln. Und dass Pflanzen ausgebuddelt und mitgenommen werden, komme ebenfalls vor. Die meiste Mühe mache ihr jedoch der achtlos fortgeworfene Müll in ihren Beeten, den sie regelmäßig aufließt. So brauchten Baumpaten ihrer Erfahrung nach eine hohe Frustrationstoleranz: „Es ist was für Geduldige“, stellt Gertrud Bach-Korth fest.

In Ehrenfeld hilft eva

Die Pflege der Baumscheiben falle ihr zunehmend schwerer, gesteht sie. Viel Mühe mache ihr zum Beispiel der Rückschnitt des Efeus, damit er nicht alles überwuchere oder gar am Stamm des Baumes hinaufwachse. Da helfen im Stadtbezirk Ehrenfeld die Teams vom Ehrenfelder Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e. V. Dort pflegen Langzeitarbeitslose die Baumscheiben an der Venloer Straße und unterstützen Baumpaten im ganzen Stadtbezirk – das heißt auch Müll aufsammeln, Efeu schneiden, Beete auflockern oder frische Stauden oder Blumenzwiebeln setzen.

Es gebe Standorte, die sich nicht für eine Patenschaft eignen, informiert Sandra Winter vom Amt für

Landschaftspflege und Grünflächen, zum Beispiel an sehr verkehrsreichen Straßen. Daher werden die örtlichen Bedingungen zunächst geprüft. Fachkenntnisse müsse man nicht nachweisen. Nach der Registrierung kann ein Baumpate gleich loslegen und sich um Pflanzen, Erde und Gießwasser kümmern. „Wenn man sich an die Regeln hält und unsere Empfehlungen und Tipps beachtet“, versichert Winter, „kann eigentlich nichts schiefgehen.“ sn

INFORMATIONEN

Amt für Landschaftspflege und Grünflächen

Sandra Winter, Tel. 0221 / 221-2 76 07,
E-Mail: 67-ehrenamt@stadt-koeln.de
www.stadt-koeln.de > leben-in-koeln > freizeit-natur-sport > wald > mitgestalten

Verein für Arbeit und Qualifizierung (eva) e. V.

Katja Mildenberger, Tel. 0221 / 50 60 92-40,
E-Mail: mildenberger@eva-ev.de
www.evaggmbh.de > eva e. V. > Projekte > Baumscheiben

Sogar im Januar blühten in den Baumbeeten von Patin Gertrud Bach-Korth dank der milden Witterung vereinzelte Löwenmäulchen.



Batteriebeflügelt in die Berge

Mit dem E-Bike sind für jeden Touren in den Bergen möglich. Franz Neuhäuser hat es im Allgäu ausprobiert.

Auch für mich galt, was viele sportlich gesinnte Mitmenschen verinnerlicht haben: Rad fahren – das heißt sich abstrampeln. Der Schweiß muss fließen, die Kraft aus den Beinen kommen. Alles andere ist Verrat am Rad.

Aber die Zeiten ändern sich. Sie sind mir immer mehr aufgefallen: die E-Biker, die an mir vorbeifliegen. Wenn es bergauf geht, wenn Gegenwind herrscht. Wie wäre es da, mal auf einem E-Bike zu sitzen? Von der Batterie beflügelt. Aber geht auch eine mehrtägige Tour mit dem E-Bike? Wenn hundert oder mehr Kilometer am Tag zurückgelegt werden sollen? Mit Gepäck? Ohne Plan? Ohne vorgebuchte Hotels? Die Idee vom Test mit dem Leihrad war geboren. Freunde reagierten interessiert, überrascht, skeptisch, spöttisch. Bezeichnend eine freche Kurzmitteilung auf dem Handy: „Ach! Schon E-Bike?“ Ja. Ich darf jetzt E-Bike fahren! Lange habe ich mich abgeplagt, bin mit meiner Frau jedes Jahr für etwa eine Woche auf Radtour gewesen, habe ostfriesischem Gegenwind, irischem Regen, tschechischem Kopf-

steinpflaster und Schweizer Bergen getrotzt. Aber nun liegt mein 60. Geburtstag hinter mir. Ebenso ein fieser Muskelfaserriss im Oberschenkel. Ich darf jetzt auch mal ein E-Bike testen. Und wo liegt das beste Testgelände der Welt? Im Allgäu, von Köln aus in rund fünf Stunden mit dem Zug zu erreichen. Das Allgäu, wo es für den Radler nur zwei Richtungen gibt: rauf oder runter.

Erster Tag

Der Radverleih von Monika Echtermeyer, gegenüber vom Bahnhof in Oberstdorf, ist lebhaft besucht. So vielfältig wie die Kunden, so verschieden sind die Modelle, die sie anbietet: „normale“ Räder, spezielle Modelle, mit denen ein Beifahrer transportiert werden kann, Räder, auf denen zwei nebeneinander fahren können, Mountainbikes mit Reifen so wuchtig wie die eines Traktors, ...

Das Rad, das Expertin Echtermeyer für mich bereitgestellt hat, sieht eher unspektakulär aus. Wie ein City-Rad, mit dem ältere Herrschaften zum Einkaufen fahren. Aber: Es ist solide, meine Gepäcktaschen lassen sich problemlos befestigen. Die Technik ist einfach. Rechts die gewohnte Gangschaltung, links das E von E-Bike. Der Strom lässt sich auf drei Stufen zuschalten. Eco – Sport – Power. Daneben die Ladestand-Anzeige des Akkus: Zehn Klötzchen sind es beim Start.

Mein Albtraum: dass irgendwo draußen, weit weg vom Ziel, keine Klötzchen mehr da sind. Und dann das schwere Rad bewegen ... Deshalb die Devise: Ich passe auf meine Klötzchen auf. Spare Strom, wo und wann es nur geht. Was anfangs leichtfällt. Von Oberstdorf aus geht es bergab Richtung „Unterland“. Elektrische Verstärkung ist erstmals bei Ofterschwang

Sicherheit



Geübten Radfahrern sollte der Umstieg vom Muskel-Rad aufs E-Bike nicht schwerfallen. Ein Training empfiehlt sich aber auch ihnen. Das größere Gewicht, die prompte Beschleunigung, die höhere Geschwindigkeit – damit sollte sich jeder erstmal abseits öffentlicher Straßen vertraut machen. Unverzichtbar: ein gut sitzender Helm.



Gut ausgeschildert, malerisch gelegen: der Radweg zwischen Oberstdorf und Sonthofen.

gefragt. Ein kurzer, fieser, steiler Gegenanstieg. Hier hat „Power“ Premiere. Und tatsächlich: Die Macht ist mit mir. Eine unsichtbare Hand schiebt mich bergan. Verblüffend. Schalte ich aus, ist es, als ob die Luft aus den Reifen gelassen würde.

Dank dosierter Stromzuschaltung verschwindet das erste Klötzchen erst nach 18 Kilometern. Ich komme also 180 Kilometer weit. Rechnerisch. Aber ich traue der Hochrechnung nicht, radle weiter „sparsam“. Nach einer traumhaften Berg-und-Tal-Fahrt stehen am Abend in Wangen etwas über 100 Kilometer auf dem Tacho. Und noch vier Klötzchen. Yippie! Aber: Mein Pulsmesser zeigt in der Spitze über 140 Herzschläge pro Minute. Und im Tagesschnitt sind es fast 120. Gemütlich ist anders. Strom sparen hat seinen Preis.

Zweiter Tag

Den Akku habe ich über Nacht im Hotelzimmer geladen, alle Klötzchen wieder da. Und das ist gut so. Auch die Hügel des baden-württembergischen

Allgäu fordern den Radler. Besonders, wenn er in lieblicher Landschaft flott vorankommen will. In einem großzügigen Bogen soll der Weg nach Osten, nach Bad Wörishofen führen und dann wieder nach Süden. So mein Plan. Ich folge damit der Allgäuer Radrunde. Findige Fachleute haben unter diesem Markennamen regionale Radwege zu einem imposanten 450-Kilometer-Rundkurs gefügt.

Manchmal aber tut der Radler gut daran, vorgezeichnete Wege zu verlassen. Am Nachmittag ziehen drohende Wolken auf. Im Osten! Über Bad Wörishofen! Dort, wo ich hinwollte. Deshalb: schneller Kurswechsel. Rechts weg, Richtung Süden. Neuer Plan: auf nach Kempten, dort eine Unterkunft suchen. Und hoffen, dass die Wolken im Osten bleiben. Ich bleibe tatsächlich trocken. Kempten aber erreiche ich nicht.

Denn mein Rad hat einen Platten. Auf einem steinigen Feldweg, mitten in viel Landschaft, weit weg vom nächsten Ort, ohne Reparaturausrüstung. Die liegt daheim. Ein blöder Anfängerfehler, böse bestraft.

Kulinarisches Highlight in der Region



Genießen Sie unsere köstlich-raffinierten Kreationen rund um den erntefrischen Hallerhof Spargel.

Ab Anfang April dreht sich bei uns alles um das weiße Gold. Reservieren Sie ab sofort einen Tisch zum Hallerhof Spargelbuffet und freuen Sie sich auf Spargel vom Feinsten! Preis € 33,50 pro Person

Unser Spargelbuffet 2020 servieren wir Ihnen freitags von 18 bis 21 Uhr, samstags und sonntags von 12 bis 15 und von 18 bis 21 Uhr.



HALLERHOF // Karl-Rainer Peters
50129 Bergheim (Oberaußem) // Telefon: +49 2271 52 901
E-Mail: info@hallerhof.de



www.hallerhof.de



Ihre Feier im Café Millowitsch

Ob Hochzeitsfeier, Geburtstag, Taufe, Konfirmation, Kommunion, ein Empfang oder eine Trauerfeier - gerne richten wir Ihre Feier nach Ihren Wünschen aus. Wir beraten Sie gerne bei der Zusammenstellung von Speisen und Getränken.



Café Millowitsch - Niehler Straße 312 - 50735 Köln
Tel: 0176 / 23 52 8611 - Mail: info@cafe-millowitsch.de

Anzeigen



Foto: Franz Neuhäuser

Pause und Kulturereignis: Für das Kloster Otto-beuren steigt Franz Neuhäuser gern vom Rad.

Es ist kurz vor sechs Uhr abends. Mein Handy, nur noch zu sechs Prozent geladen, zeigt an, dass ich 108 Kilometer gefahren bin, dabei 1.695 Höhenmeter aufwärts bewältigt habe – und 1.445 Meter abwärts. Es stehen noch drei Klötzchen auf der Anzeige. Das nutzt aber nichts. Ich kann nicht mehr fahren. Und ich habe noch kein Bett für die Nacht. Was tun? Ruhe bewahren, Fahrrad schieben. Und hoffen.

Eine Glückssträhne, wie sie jetzt einsetzt – davon hätte ich nicht zu träumen gewagt. Vor einem einsamen Bauernhof sitzt ein Paar, genießt den Feierabend. Sie haben kein Flickzeug und in Probstried, dem nächsten Ort, gebe es weder Radladen noch Hotel. Aber das Gästehaus Sonner. Bis dahin seien es zehn Minuten. Nach dreißig Minuten komme ich an. Merke: Eingeborene unterschätzen gerne Entfernungen. Es ist ein Zimmer frei. Und besser noch: Innerhalb von Minuten kümmern sich drei Generationen der Familie Sonner um den gestrandeten Radler. Marion Sonner macht mein Zimmer fertig (das sich als wahrhaftiges Apartment erweist), ihre Schwiegereltern unterhalten mich, Ehemann Alexander und Sohn Yannick sorgen flink und geschickt dafür, dass mein Reifen wieder dichthält. Die einzige Gaststätte im Ort hat Ruhetag. Aber

Frau Sonner hat Wiener Würstchen da. Ein Paar oder zwei? Zwei! Nie haben mir Wienerle so gut geschmeckt!

Dritter Tag

Noch ein Glücksfall: Die Wolken sind tief in der Nacht gekommen. Am Morgen sind sie weitergezogen, die Straßen bereits wieder trocken. Die Allgäu-Runde habe ich verlassen. Aber an reizvollen Alternativen mangelt es nicht. Von Probstried ist es nicht weit zum Iller-Radweg, ein Klassiker im Allgäuer Radwegenetz. Bis Oberstdorf geht es flott am Fluss voran, der geflickte Reifen hält. Mit dem „Alte-Damen-Rad“, das erstaunlich sportlich zu fahren ist, habe ich mich inzwischen angefreundet. Und ich muss heute nicht mit den Klötzchen haushalten, habe keine Probleme, bis zum Abend meinen Zug in Oberstdorf zu erreichen. Es bleibt sogar Zeit für einen Abstecher. Von der Iller die 120 Höhenmeter hinauf nach Ofterschwang? Ohne Strom und mit Gepäck wäre es eine langwierige Plackerei. Dank E-Bike aber ist es kein Problem. Während des drei Kilometer langen Anstiegs höre ich hinter mir ein vertrautes Surren: ein Rennradfahrer. Zieht an mir vorbei. Ohne Strom, mit der reinen Kraft der Waden. Wenn ich jetzt auf „Power“ hochschalten würde und etwas kräftiger ... Ich lasse es. Ich darf jetzt E-Bike fahren. Das macht Spaß. Aber jeden Spaß sollte man sich nicht erlauben. fn

TOURENTIPPS

Organisation:

Die Tour kann spontan und ohne Reservierung absolviert werden. Es gibt inzwischen – nicht nur im Allgäu – zahlreiche E-Bike-Vermieter, darunter auch Hotels und Touristinformationen. Selbst der Transport des Gepäcks von Etappenort zu Etappenort ist möglich.

Information:

Allgäu GmbH, Allgäuer Str. 1,
87435 Kempten, Tel. 08323 / 802 59 31.

Eine Fundgrube für Radler:

www.allgaeu.de/rad

Anzeigen



GUTSCHEIN

KOSTENLOS 1 STD. E-BIKE TESTFAHREN!
0221-4233354 - BERRENRATHERSTR. 138
IN KÖLN - GÜLTIG BIS ZUM 31.07.2020



Sülzer Treff 60+ im Uni - Center

Es erwartet Sie ein umfangreiches Bewegungs-, Bildungs-, Kultur- und Freizeitangebot

Starttermin der neuen Kurse: April 2020

Quereinstieg möglich

Sie können sich gerne auch freiwillig und ehrenamtlich bei uns engagieren, mit Ihren Fähigkeiten und Ihrem Erfahrungswissen

Luxemburger Str. 136 · 50939 Köln · Telefon: 0221/ 42102330
Mail: info@koelner-senioren.de · Web: www.koelner-senioren.de
Öffnungszeiten: Montag - Freitag 9:30 Uhr - 17:00 Uhr

www.felixreisen.de



OSTSEEBAD BINZ – ZAUBERHAFTE INSEL RÜGEN

Leuchtende Kreidefelsen, idyllische Promenaden und verspielte Bäderarchitektur – genießen Sie erholsame Tage im milden Reizklima der Ostsee. Mit Ausflügen nach Stralsund, Sellin, zur Halbinsel Mönchgut, zur Insel Hiddensee und Schifffahrt zu den Kreidefelsen. Genießen Sie eine Rundfahrt mit dem Jagdschlossexpress zum Schloss Granitz.

8 Tage 26.05. – 02.06.20 Pfingsten,
€ 1.115 p.P. im DZ/HP

4-Sterne Superior Arkona Strandhotel,
direkt an der Strandpromenade gelegen

Felix Reisen

Industriestraße 131 b • 50996 Köln
service@felixreisen.de • www.felixreisen.de

Jetzt Katalog anfordern!

Telefon: 0221 – 34 02 88 0

Alles für 6,80 €  **VitalBad**
BURSCHEID

Tagespreis mit 10er Karte
bei unbegrenzter Badezeit!

- Solebad
- VALO®-Bad
- Kneipp
- Aqua-Gym

NEUERÖFFNUNG!
• Textilsauna
• Dampfbad

☎ 0 21 74 -78 78 70 www.vitalbad-burscheid.de

Anzeigen

Wirksto

Wer dauerhaft mehrere Medikamente einnehmen muss, sollte den Überblick behalten: etwa mit einem Medikationsplan.

Medikamente sollen helfen, gesund zu werden oder mit einer Krankheit zu leben. Schwierig wird es, wenn man gleichzeitig verschiedene einnehmen muss: Dann kann es zu unerwünschten Wechselwirkungen kommen.

Diese „unerwünschten Arzneimittelwirkungen“ fallen häufig erstmals in den Notaufnahmen der Krankenhäuser auf, wenn Patienten dem Arzt alle ihre Medikamente aufzählen.

Wie kommt es zu Wechselwirkungen?

Das geschieht, wenn ein Patient mehrere Medikamente für verschiedene Erkrankungen einnehmen muss, die sich untereinander nicht vertragen. Beispielsweise kann ein Mittel die Aufnahme des anderen im Darm behindern. Oder es bewirkt, dass das andere schneller über die Nieren ausgeschieden wird. Ein Arzneistoff kann die Wirkung eines zweiten verstärken, abschwächen oder sogar aufheben. Manchmal verstärkt die gleichzeitige Gabe zweier Arzneien sogar die jeweiligen Nebenwirkungen oder führt zu völlig neuen Symptomen bis hin zum Tod.

Schwierigkeiten bereiten nicht nur rezeptpflichtige, sondern auch freiverkäufliche Medikamente, etwa Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen. Ibuprofen beispielsweise blockiert, wenn es zusammen mit Aspirin genommen wird, dessen therapeutischen Effekt zur Herzinfarkt- oder Schlaganfallprophylaxe. Eine deutliche Dosissteigerung von Paracetamol zur Schmerzlinderung führt nicht zu einem stärkeren Nachlassen des Schmerzes, sondern zu einer lebensbedrohlichen Leberschädigung. Besonders häufig sind Blutgerinnungshemmer, Bluthochdruckmedikamente und Psychopharmaka Auslöser für Wechselwirkungen.

Bestens versorgt.

Liebevolle Pflege und Betreuung bieten wir Menschen, die nicht mehr allein leben wollen oder können. Wir sind für Sie da an neun Standorten in Köln.

Infos unter 0800 2999135 oder www.johanniter-stift.de

DIE JOHANNITER. 
Aus Liebe zum Leben



**MEINE OMA
HAT MITGE-
HOLFEN, DEN
PLANETEN
ZU RETTEN.
SIE WURDE VEGAN.**

MILLO, 6 JAHRE
2064

Der Schritt zu einer veganen Lebensweise ist die nachhaltigste Entscheidung für die Zukunft von Tier, Mensch und Umwelt. Lass dich 30 Tage lang mit Tipps und Tricks dabei begleiten. Veganistat.de

PETA
www.peta.de



ff-Mix im Griff

Wer ist besonders gefährdet?

Vor allem ältere Menschen über siebenzig. Sie leiden oft an mehreren Krankheiten und nehmen durchschnittlich täglich bis zu sechs verschiedene Medikamente ein. Laut einer Studie des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte nehmen einige Patienten bis zu 18 unterschiedliche Wirkstoffe gleichzeitig ein. Außerdem sind sie aufgrund ihrer körperlichen Verfassung und ihres Gesundheitszustandes anfälliger für unerwünschte Nebenwirkungen.

Wie kann man vorbeugen?

Indem man die Übersicht über seine Medikamenteneinnahme behält. Dabei hilft der bundeseinheitliche Medikationsplan. In ihm werden alle einzunehmenden Arzneien mit ihrem Wirkstoff, ihrem Handelsnamen, der Stärke, der Medikamentenform, der Einnahmezeit sowie dem Grund der Einnahme, also der Erkrankung, nach einem einheitlichen Schema aufgelistet. Dabei müssen neben den rezeptpflichtigen unbedingt auch alle rezeptfreien Medikamente sowie pflanzliche Naturarzneien in den Plan eingetragen werden. So sind der Patient, Ärzte und Apotheken auf einen Blick informiert. Das ist besonders wichtig, wenn ein Patient von mehreren Ärzten behandelt wird. Denn oft verordnen diese unbemerkt Medikamente, die nicht immer miteinander verträglich sind.

Wer bekommt einen Medikationsplan?

Anspruch darauf hat jeder, der mindestens drei rezeptpflichtige Medikamente über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen verordnet bekommt und gleichzeitig einnimmt. Das trifft auf etwa 20 Millionen Deutsche zu.

Wer stellt ihn aus?

Der Hausarzt, der Facharzt oder der Apotheker. Aber auch, wenn man keinen Anspruch hat, sollte man sich selbst eine Liste mit allen eingenommenen rezeptpflichtigen und rezeptfreien Mitteln erstellen. Ein Muster eines solchen Medikationsplans können Sie auf der Webseite der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) herunterladen.

INFORMATIONEN

Ein Muster eines Medikationsplans bietet die BAGSO auf www.bagso-service.de zum Herunterladen an, auch zu bestellen unter Tel. 0228 / 55 52 55-0 und per E-Mail: info@bagso-service.de.

Weitere Informationen:
www.medikationsplan-schaff-ueberblick.de

Lesen Sie mehr zum Thema auf

www.koelnerleben.koeln

Wo hebe ich ihn auf?

Grundsätzlich ist es gut, den Medikationsplan immer bei sich zu tragen – etwa in der Handtasche oder Brieftasche. So finden ihn auch im Notfall die Ersthelfer. Und man hat ihn bei allen behandelnden Ärzten sowie in der Apotheke griffbereit. Nur wenn er immer aktuell ist, kann er helfen. Deshalb: Ein Medikationsplan fördert Ihre Gesundheit!

hjb

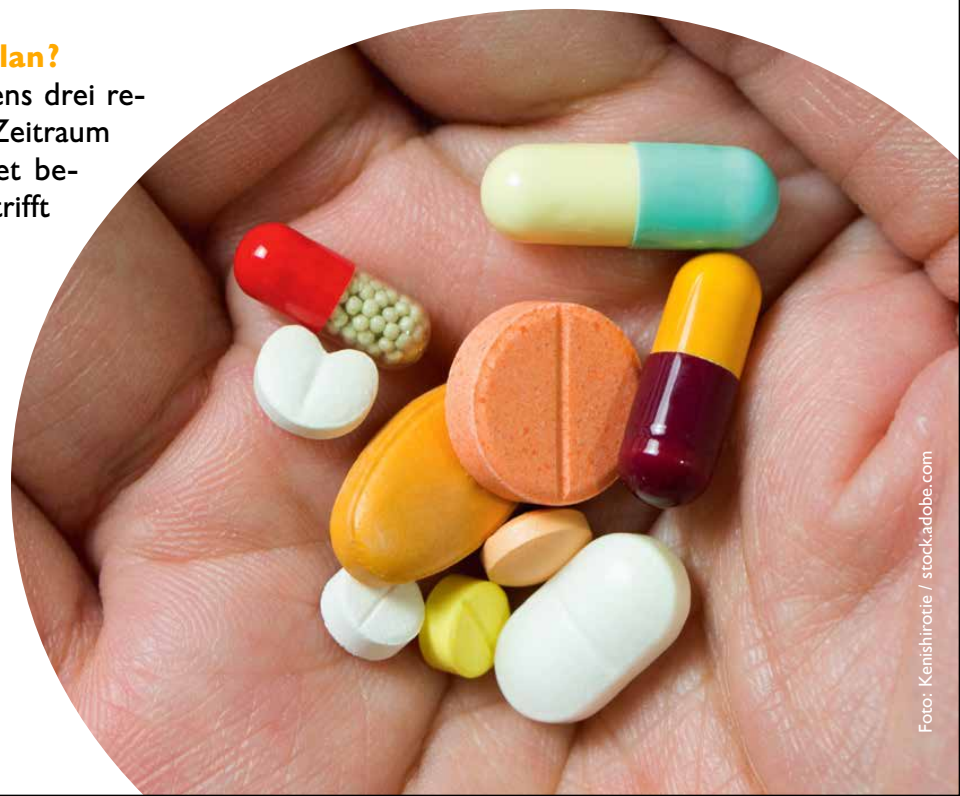




Foto: Timo Klostermeier / pixelio

Die Menschen wollen auch im Alter und wenn Pflege nötig ist, in ihrer Wohnung bleiben. Natürlich geht das nicht immer und dann ist das Pflegeheim der richtige Ort. So ein Umzug ist schon schlimm genug. Wenn dann noch Bargeld für ein Tässchen Kaffee, für Shampoo und Lotion, Friseur oder Fußpflege fehlt – wie schlecht man sich dann wohl fühlt.

Die Kosten der Pflegeheime sind sehr hoch und können von vielen Bewohnern trotz der Zuschüsse, die die Pflegekasse leistet, nicht aufgebracht werden. Jedes Heim fordert von seinen Bewohnern Finanzmittel für die Verpflegung, für die pflegerische Betreuung, für die Miete, das Personal und die Investitionskosten. In Köln sind dies zwischen 3.600 und 4.800 Euro im Monat. Den Zuschuss der Pflegekasse in Höhe von 1.220 bis 1.800 Euro abgerechnet, verbleibt ein konstanter Eigenanteil von 2.800 bis 3.800 Euro im Monat. So hohe Alters-einkünfte haben viele Bewohner nicht, sie können dann beim Sozialamt Hilfe zur Pflege beantragen.

Langes Warten auf den Barbetrag

Bereits beim Einzug in das Pflegeheim muss der Bewohner seine Rente dem Pflegeheim überlassen. Reicht das für die Kosten nicht, bleibt dem Bewoh-

Würdelos: ohne Bargeld im Pflegeheim

ner kein verfügbares Geld. Zwar steht ihm ein Barbetrag für den täglichen Bedarf zu – aktuell sind das 114 Euro –, aber dieses Geld erhält er erst nach Prüfung seines Antrags durch das Sozialamt. In Köln hat die Bearbeitung des Antrags in der Vergangenheit sehr lange gedauert: sechs bis zwölf Monate, so lange durften die Bewohner sehen, wie sie zurechtkommen. Manche Heimbetreiber haben den Barbetrag als Vorschuss zur Verfügung gestellt.

SVK im Gespräch mit Frau Reker

Die Seniorenvertretung hat deshalb eine Unterschriftensammlung durchgeführt mit der Forderung, dass die Stadt Köln jedem Heimbewohner, der Hilfe zur Pflege beantragt, diesen Barbetrag sofort bei Aufnahme zur Verfügung stellt. Die gesammelten Unterschriften hat die SVK Oberbürgermeisterin Henriette Reker übergeben und von ihr die Zusicherung erhalten, dass die Stadt das ihr Mögliche tun wird. Im Ergebnis wurde festgestellt, dass das Gesetz es verbietet, den Barbetrag ohne Bedürftigkeitsprüfung zur Verfügung zu stellen. Das ist sehr unbefriedigend. Die Stadt hat jedoch versichert, dass Anträge auf Hilfe zur Pflege und zum Barbetrag umgehend geprüft und schnell entschieden werden. Mit monatelangen Bedarfsprüfungen sei dann nicht mehr zu rechnen.

Wir raten deshalb allen Betroffenen, sehr bald nach Einzug in das Pflegeheim diese Anträge auf Vorschuss für den Barbetrag beim Sozialamt einzureichen. Die Pflegeheime werden dabei sicherlich helfen.

Anne Klug und Dr. Martin Theisohn/SVK

Alle Adressen der Seniorenvertretungen in den Bezirken finden Sie auf Seite 51. Dieser Beitrag wird von der Seniorenvertretung der Stadt Köln verantwortet.



Der Dom weed jefäch

Jeschrevve vun Katharina Petzoldt

Wann em Jahr sechs Millijone Minsche der Dom besöke, ka'mer sich vörstelle, wat die vör ne Stöpp un Dreck maache. Jot, mer kann met nem feuchte Lappe der Boddem avwäsche, ävver do setz sich der Dreck jo nit allein av. Dä hängk och op de Altäre, op de Bildere, op de Sülefijure, en alle Retze em Dom.

Do jitt et zom Jlöck fließijge Lückcher, hück säät mer „Reinigungsfachkräfte des Doms“ doför, die nix anderes dunn, wie der Dom ze fäje. Mer soll sich nor nit traue ze sage, dat wören „Putzfraue“ odder „Putzmänner“. Dann sin die fies en ehrer Berufsihr jetroffe.

Jetzt stellen ich mer vör, ich wör su en „Reinigungsfachkraft des Domes“. Wo fangen ich do aan un wo hören ich do op? Un wie soll mer die Kunswerke üvverhaup rein kriije? Mer kann nit su eifach mit Ata odder Pronto aan der Dreck raan jonn. Un ich kann doch och nit op ne hellijge Altar klemme un do de Mutterjoddes un et Jesuskingche avseife. Un wie soll ich aan die Fijure un Bilder kumme, die su huh hänge? Do bruchen ich en elektrische Hebebühn vör un ich hann dat Pech, dat ich nit „schwindelfrei“ ben. Op de Fijure setz der Dreck fingerdeck un ess nit eifach avzewäsche. En die

Retze un Ecke kummen ich nor met nem decke Pinsel. Dä Stöpp setz sich dann woanders widder av, odder et muss einer met nem Hühlsessem donevve stonn, dä dä Stöpp opsaugen deit. För die noch kleinere Retze bruchen ich dann Wattestäbcher, met denne ich mer söns ming Ohre sauber maache. Do leever Jott, wie soll mer dat nor schaffe?

Dann sin do noch die ville Kääze vör der hellijge Schmuck-Madonna, die jo och Dreck maache. Ich weiß, wann bei mer ze Huss de Käze brenne, wat die aan Tapete un Möbele hingerloße. Et Schlemms ävver sin, su hann ich mer sage loße, de Käujummis, die de Besöker em Dom usspäue un die dann op dem Boddem klääve. Die sin dann de jrößte Biesterei.

Die Kölsche maachen sich kei Jedanke, wat un wie der Dom reinjehalde weed. Nä, un der Berof vun der „Reinigungsfachkraft des Domes“ ess nix för mich, trotz dä ville Hellijge, die ich dann avstöbbe künn.



Foto: Ischb

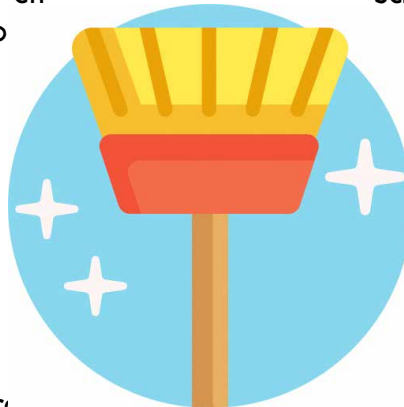


Illustration: Freepik / flaticon.com

Anzeigen

**Präsentieren Sie sich dort,
wo Ihre Kunden nach Ihnen suchen!**

Hey Siri, wo gibt es hier in der Nähe Sushi?

OK Google, wo finde ich einen Friseur?

OK Google, zeige mir einen gutbewerteten Zahnarzt in meiner Nähe!

• Bei den großen Suchmaschinen • Online-Kartendienste
• Navigationsdienste • Such- und Bewertungsportale • Social Media

schmidtmedia

☎ 0221 430 00 55 www.schmidtmedia.de

KölnerLeben
Das Stadtmagazin

Gut informiert älter werden

Noch mehr Termine auf:
www.koelnerleben.koeln

KAKURO – Die Zahlen in den grauen Kästchen sind Summen. Steht die Zahl oben rechts, gibt sie die Summe der rechts folgenden waagerechten Freifelder an. Steht sie unten links, nennt sie die Summe der darunterliegenden senkrechten Freifelder. Zum Füllen werden die Ziffern 1 bis 9 verwendet, wobei keine Ziffer in den zur Summe gehörenden Lösungsfeldern doppelt vorkommen darf.

			18	11		20	9			4	22	
		3			11				12			8
	24				12			17				
	15			25				17		14		
		16				5	16			7	20	9
14			13					20				
			3					17				
15					21				7			
	5					9			10			

— Anzeige —



Traub & Sohn

Altjuwelen • Gold- und Silberwaren Ankauf und Verkauf

Breite Str. 6-26 • WDR Arkaden • 50667 Köln

traubundsohn@t-online.de • 0221 - 2 50 97 07 • www.traubundsohn.de

Öffnungszeiten: Montag - Freitag 10.30 - 18.30 Uhr, Samstag 10.30 - 16.00 Uhr

festes Seezeichen	Fluss zum Ouse	krachen, explodieren	Behälter, Hülle	pers. Fürwort (2. Person, 3. Fall)	↙	Stadt in Südf frankreich	Befehlsform von sein	hupen	↘	Viehhüter (poet.)	↙	Kopfhaut als indian. Trophäe
↘	↘	↘	↻ 2	angeborene Fähigkeit	↘	↘	↻ 4	↘	↘			
Innen-ausstattung	↘									Appetit		Meeresstachelhäuter
grob, ungehobelt	↻ 1			Stück für neue Instrumente	mit Hilfe von, durch	↘				↘		↘
↘							Trumpf im Kartenspiel		zukünftig (in ...)	↘		
milde, sanft, weich	griech. Fladenbrot		amerik. Raumfahrtbehörde	ital.: heilig	↻ 8				Kurzform von Alexander		griech. Vorsilbe: gegen	
ehem. finn. Pfennig	↘	↻ 5	↘		↘	falscher Weg		Randgebirge des Pamir	↘			↻ 3
↘						Salbung, kath. Sakrament			↻ 6			
zweiwertig		Strohunterlage	↘					↻ 7	Bewohner des Baltikums	↘		
Weltgeistlicher in Italien	↘			↻ 9		Kleidungsstück, Stoff	↘					

© RateFUX 2020-144-002

1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Lösungswort Heft 1/2020: FASTENZEIT.
Gewinner: Edmund Trump, Christa Widdau und Christian Wilde

Von der Freiheit auf vier Rädern

Autorin Anna Dross und ihr Mann Gabriel sind frisch im Ruhestand angekommen. Mit ihrem neuen Wohnmobil „Maggie“ wollen sie nun Europa kennenlernen. Pannen, das Zusammenleben auf engstem Raum, das Glücksgefühl, einfach losfahren zu können, und die vielen kleinen und großen Abenteuer finden auf 368 Seiten mit angenehm großer Schrift Platz. Ein humorvoller Ratgeber und spannender Erfahrungsbericht in einem.

Anna Dross:
Abenteuerreise Wohnmobil.
Taschenbuch, 368 Seiten, 10 Euro.
ISBN 978-3-442-14243-9.
www.randomhouse.de

KölnerLeben verlost 3 Bücher. Schicken Sie das Lösungswort des Rätsels auf einer Postkarte an: Redaktion KölnerLeben, Unter Goldschmied 6, 50667 Köln, oder im **Betreff** einer E-Mail an: koelnerleben@stadt-koeln.de
Einsendeschluss: 30. April 2020.

Masseneinsendungen werden nicht berücksichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Teilnehmerdaten werden nach Versand der Gewinne vernichtet. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen.



Anzeige

<p>BESTATTUNGSHAUS</p> <p>KORTE GMBH</p>	<p>Rat und Hilfe in ganz Köln</p> <p>Ruth Maria Korte Oranienstr. 1 51103 Köln-Vingst</p> <p>Raum des Abschieds Frankfurter Str. 308 51103 Köln-Höhenberg</p> <p>www.kortebestattungen.de</p> <p>TAG + NACHT</p> <p>Telefon 02 21 / 870 860 2</p>
---	---



An diesen Veranstaltungen können Sie zu Vort
Nach dem Motto: Dabei sein und Spaß haben.

Filmpalast Hohenzollernring 22-24

Der Filmpalast zeigt saisonale Filme an jedem 1. Mittwoch und neuerdings auch jedem 3. Dienstag im Monat. Einlass 14 Uhr. Eintritt inklusive Kaffee und Kuchen 6 Euro, mit KölnerLeben-Coupon 5 Euro. Die Termine 8. und 21. April fallen wegen der Corona-Epidemie aus. Für die Termine 6. Mai (Komödie „Und wer nimmt den Hund?“) und 19. Mai (Dramakomödie „Der Flohmarkt der Madame Claire“) informieren Sie sich unter 0221 / 27 25 77 17. www.cineplex.de/koeln

Odeon Severinstr. 81

In Kooperation mit den SeniorenNetzwerken. Vorteilspreis 5 Euro. Kein weiterer Rabatt. Der Termin am 8. April fällt wegen der Corona-Epidemie aus. Für den Termin 13. Mai (Drama „Die Unbeugsamen“) informieren Sie sich unter 0221 / 31 31 10. www.odeon-koeln.de

50 Jahr Bläck Fööss



Das Kölnische Stadtmuseum widmet einer der erfolgreichsten Mundart-Musikgruppen Kölns, den Bläck Fööss, eine große Sonderausstellung. Es zeigt bis zum 28. Juni einzigartige Objekte aus dem

Privatbesitz der Band, Erinnerungsstücke der Fans und Augenfälliges zu den stadtgeschichtlichen Themen, die die Bläck Fööss in ihren Liedern verarbeitet. Dafür wurde sogar die Gondel der Bläck Fööss vom Seil genommen. Mit zahlreichen Hörstationen, einer Mitsing-Box und vielen musikalischen Überraschungen. Das umfangreiche Begleitprogramm findet sogar in den Straßen und Kneipen Kölns statt, allerdings voraussichtlich erst ab 20. April.

Kölnisches Stadtmuseum, Zeughausstr. 1-3,
Tel. 0221 / 221-2 23 98.

www.koelnisches-stadtmuseum.de

Klopapier-Geschichten

Wagen Sie in der Papiermühle Alte Dombach einen Blick über den Schüsselrand: Der Landschaftsverband Rheinland lädt in der Ausstellung „Von der Rolle. KloPapierGeschichten“ zum Gang auf die Toilette ein. Zwischen weiß gefliesten Wänden und jeder Menge „Klo-Graffiti“ erfährt der Besucher Interessantes über die Geschichte des „stillen Örtchens“, den Umgang mit Hygienepapieren und mancherlei Unausgesprochenes über den Abort. Voraussichtlich ab 1. Mai wieder geöffnet dienstags bis freitags von 10 bis 17 Uhr, am Wochenende von 11 bis 18 Uhr. Eine öffentliche Führung findet am Sonntag, 17. Mai um 15 Uhr statt. Eintritt: 3 Euro. LVR-Industriemuseum Papiermühle Alte Dombach, Alte Dombach, Bergisch Gladbach. www.industriemuseum.lvr.de

Neu: Senioren-Kino im Weisshaus

Auf Initiative des SeniorenNetzwerks Klettenberg lädt das Weisshaus Kino an jedem ersten Dienstag im Monat um 14.30 Uhr zu ausgewählten Filmen in deutscher Fassung ein. Der Filmnachmittag am 7. April entfällt allerdings wegen der Corona-Epidemie. Am 5. Mai steht der Film „Marie Curie – Elemente des Lebens“ auf dem Programm. Der Eintritt beträgt 6 Euro, mit Gilde- oder Köln-Pass 5 Euro. Weisshaus Kino, Luxemburger Str. 253, Tel. 0221 / 41 84 88. www.weisshaus-kino.de

Die Coupons gelten für die hier genannten Filme im Filmpalast.

KINO-RABATT
1 Euro
für KölnerLeben-Leser

KINO-RABATT
1 Euro
für KölnerLeben-Leser

eiskonditionen teilnehmen.

Frau Höpker bittet zum Gesang!

Sie ist Pianistin, Organistin und Sängerin – und sie ist die Organisatorin von Mitsingkonzerten, auf denen das Publikum zum vielstimmigen Chor wird: Frau Höpker. Groß und weißgewandet steht sie auf der Bühne, spielt E-Piano und dirigiert mit dem ganzen Körper. Gesungen wird, was auf eine große Leinwand übertragen wird: Gassenhauer aus den Zwanzigern, Popsongs, Schlager, Volkslieder, Evergreens oder eines ihrer beliebten Medleys. Zweieinhalb bis drei Stunden dauert die Veranstaltung, die nachweislich glücklich macht. Denn durch Singen steigt der Spiegel des Glückshormons Serotonin. Also: Singen Sie sich glücklich!

Die Premiere des neuen Programms sollte am 4. April stattfinden. Die Karten behalten für einen etwaigen Ersatztermin ihre Gültigkeit. Karten: 21 Euro, Tel. 0221 / 28 01. Stadthalle Köln-Mülheim, Jan-Wellem-Str. 2

Mittwoch, 6. Mai, 19 Uhr

Karten: 14 Euro. Bezahlt wird an der Abendkasse, Einlass ab 18 Uhr. Anmeldung ab Mittwoch, 29. April nur über www.frauhoepker.de.

Herbrand's, Herbrandstr. 21. Wichtig: Beim Singen wird gestanden, es gibt nur sehr wenige Sitzplätze.



Foto: Karl Pfefing

KölnerLeben verlost 3 x 2 Tickets

für Mittwoch, den **6. Mai im Herbrand's**.

Schicken Sie das Stichwort „Mitsingen“ auf einer Postkarte an Redaktion KölnerLeben, Unter Goldschmied 6, 50667 Köln, oder **im Betreff** einer E-Mail an: koelnerleben@stadt-koeln.de.

Einsendeschluss: 18. April 2020.

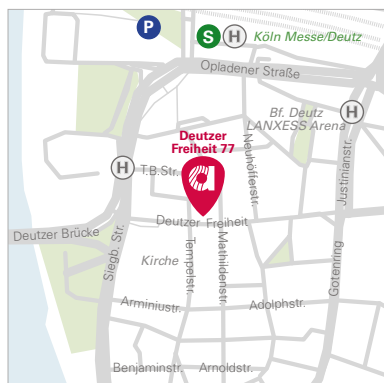
Masseneinsendungen werden nicht berücksichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Teilnehmerdaten werden nach Mitteilung der Gewinner an den Veranstalter vernichtet. Eine Weitergabe an Dritte ist ausgeschlossen.

Anzeige

HÖRGERÄTE

HÖRTEST

GEHÖRSCHUTZ



WIR FINDEN IHRE INDIVIDUELLE HÖRLÖSUNG.

Wir freuen uns, Sie in unserem Fachgeschäft begrüßen zu dürfen. Testen Sie mit unserem Klangfinder diverse Hörgeräte im Vergleich.

LEISTUNGEN & SERVICES

- 360° Höranalyse • Großes Zubehör-Sortiment
- Kostenloses Probetragen im Alltag
- Hörgeräte-Check • Tinnitusberatung
- Attraktive Finanzierungsmöglichkeiten



Deutzer Freiheit 77, 50679 Köln

0221 - 65 07 86 93, koeln.599@amplifon.com

Mo. - Fr. 09:00 - 13:00 und 14:00 - 18:00 Uhr

www.amplifon.de

amplifon
Die Hörexperten

Foto: Musicalcompany



Fr, 3.4., 20 Uhr: Musical – Ein MordsVeedel (auch am 3., 18., 25.4. um 19 Uhr, am 19. und 26.4. um 15.30 Uhr)

Eine Leiche in der Nachbarschaft. Unfall? Mord? Selbstmord? Kann Kommissar Engels den Fall lösen? Selbst erdacht, selbst gemacht, mit Live-Musik – so bringt die Kölner Musical Company seit 30 Jahren ihre Stücke auf die Bühne. 12/8 €. Karten: 61 34 11. Bürgerhaus Kalk, Kalk-Mülheimer Str. 58. www.koelnermusicalcompany.de

April

Mittwoch, 1.4.

15 Uhr: Offener Treff (jeden 1. Mittwoch)

Beim SeniorenNetzwerk Weidenpesch können Sie sich über die vielen Angebote im Stadtteil informieren. Freizeit aktiv mitgestalten. Info: 0170 / 228 59 37. Mehrgenerationenhaus Hohenfriedbergstr. 9–11

18.30 Uhr: Filmvorführung Rom, die ewige Stadt

Kommen Sie mit auf eine 45-minütige Reise, die Lust auf mehr macht. Eintritt frei, Hutspende. Info: 42 10 23 30. Sülzer Treff 60+ im Uni-Center, 1. Stock, Luxemburger Str. 136. www.koelner-senioren.de

Donnerstag, 2.4. (KölnTag)

Ab 10 Uhr: KölnTag der Museen (auch am 7.5.)

Alle Bürgerinnen und Bürger, die wohnhaft in Köln sind, können kostenlos die städtischen Museen besuchen. Info: 221-2 40 33. www.museenkoeln.de

10 Uhr: Offener Treff Junkersdorf
Bringen Sie Ihre Ideen ein, bauen Sie das SeniorenNetzwerk Junkersdorf mit auf! Eintritt frei. Info: 0176 / 23 27 99 23, Frau Klauth. Alte Dorfkirche, Am Schulberg 2

18 Uhr: Kölner Gesundheitsgespräche

Prof. Christine Graf von der Deutschen Sporthochschule Köln informiert zu „Essen und Trinken – beides muss stimmen!“. Eintritt frei. Nur mit Anmeldung: 221-2 40 18. Gesundheitsamt der Stadt Köln, N

Alle Termine bis 10.4.
ABGESAGT!

Samstag, 4.4.

10–15 Uhr: Seminar – Wunsch(t)räume im Alter (2-tägig, auch am 5.4.)

Fragen wie „Welche persönlichen Lebensräume und -entwürfe möchte ich realisieren? Welche neuen Entwicklungsräume möchte ich mir noch erschließen?“ werden auch im Hinblick auf Formen des Wohnens betrachtet. Teilnahme kostenlos. Anmeldung: 93 18 03-0. Melanchthon-Akademie, Kartäuserwall 24b. www.melanchthon-akademie.de

Mehr Termine auf:

www.koelnerleben.koeln

14 Uhr: Trauerspaziergang (jeden 1. Samstag im Monat)

In gemütlichem Tempo die Gedanken kreisen lassen oder ins Gespräch kommen, auch mit Trauerbegleitern. Etwa 1–1,5 Stunden. Info: 539 74 52, Frau Lepke-Lehmann. Treffpunkt: Haupteingang am Westfriedhof. www.trauergruppe.de/hospiz-koeln-west.de

14.30 Uhr: Frühlingsfest

Beim Tag der offenen Tür wird nicht nur der Frühling hereingelassen: Gäste sind willkommen! Eintritt frei. Info: 02203 / 594 09. Seniorenresidenz Curanum, Dülkenstr. 18. www.korian.de

Sonntag, 5.4.

15.30 Uhr: Tanztee – „Tea for four“ (auch am 17.5.)

Mit der Günther Matern Liveband schwingen Sie das Tanzbein bei Kaffee und Kuchen. 8 €. Anmeldung: 16 64-0. Residenz am Dom, An den Dominikanern 6–8. www.residenz-am-dom.de

12 Uhr: Füllung – Ein kölscher

Bläck-Fööss-Auswinger d'r Britz“ des ers und genießen restaurant gleich nebenzehr. 23 98. www.koelnisches-stadtmuseum.de

Montag, 6.4.

18 Uhr: Mikromobilität in Köln

Für Kurzstrecken scheinen E-Scooter perfekt und so sind sie in Köln nicht mehr zu übersehen. Aber sind sie tatsächlich nützlich? Eintritt frei. Info: 82 75 31 87. Rathaus Spanischer Bau, Ratssaal, Rathausplatz. www.koelner-wissenschaftsrunde.de

14 Uhr: Wir tanzen wieder (auch am 4.5.)

Tanzen, lachen und singen – ein schöner Nachmittag für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen. Denn Tanzmusik spricht die Gefühle an, Erinnerungen werden wach. 5 €, Begleitperson frei. Anmeldung: 93 67 99 11. Tanzschule Stallnig-Nierhaus, Bonner Str. 234. www.stallnignierhaus.de

Alle Angaben ohne Gewähr. Die Vorwahl im Terminkalender lautet immer 0221, sofern nichts anderes angegeben ist.

Dienstag, 7.4.

18 Uhr: Vortrag – Katastrophe in Köln

Daniela Wagner und Reinhard Vogt, Leiter a. D. der Hochwasserschutzzentrale Köln, sprechen über Hochwasser und Hochwasserschutz in Geschichte und Gegenwart. Eintritt frei. Info: 221-2 23 27. Historisches Archiv, Brabanter Str. 2-4. www.stadt-koeln.de

15 Uhr: Umgang mit Demenz für Angehörige

Sie erfahren etwas über das Krankheitsbild, den Umgang und Symptome. Teilnahme kostenlos. Anmeldung: 94 97 60 14, Uta Vogels. Schulungszentrum Malteser Hilfsdienst e. V., Stolberger Str. 364. www.malteser-stadt-koeln.de

Mittwoch, 8.4.

10 Uhr: Gehaltvolles Frühstück (jeden 2. Mittwoch)

Beim Frühstück des SeniorenNetzwerks Dellbrück spricht die Polizei über Anrufe von Betrügern und wie man sich schützt. Eintritt frei. Info: 680 29 28. Gemeindezentrum Pauluskirche, Thurner Str. 105

16.15 Uhr: Küchengespräche (auch am 13.5.)

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Menschen mit Demenz in der Küche der Tagespflege. Eintritt frei. Anmeldung: 691 02 40. St. Vinzenzhaus Köln-Brück, Olpener Str. 863-865. www.vinzentinerinnen.de

20 Uhr: Überraschungskonzert

Die Hochschule für Musik und Tanz lädt in eine ihrer Offenen Meisterklassen ein. Eintritt frei. Info: 283 80-0. Untere Krahenbäumen 87. w

Donnerstag, 9.4.

9.30 Uhr: Kleiderkammer (jeden Dienstag und Donnerstag)

Zu günstigen Preisen kann man sich in verschiedenen Größen eindecken. Evangelische Kirchengemeinde Köln, Pariser Platz 32b, Kellerräume. www.parisozial-koeln.de

10.15 Uhr: Senioren-Tanzgruppe (jeden 2. Donnerstag)

Bei „The Gypsy Rover“ des SeniorenNetzwerks Altstadt-Süd tanzen Sie

internationale Tänze ohne Partner, aber mit viel Schwung und guter Laune. 13 €. Anmeldung: 02232 / 340 15 17. St. Georg, Pfarrsaal, Georgstr. 2-4

16 Uhr: Geschichtscafé (jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat)

Von der Industriestätte zum Bürgerzentrum: Bei Kaffee und Kuchen können persönliche Geschichten, alte Fotos, Schriftstücke und Erinnerungen aus Ehrenfeld geteilt werden. Info: 0178 / 872 13 54. Bürgerzentrum Ehrenfeld, Venloer Str. 429. www.bueze.de

Freitag, 10.4. (Karfreitag)

8.30 Uhr: Wanderung Ahrtal

Gemütliche und einfache Tour, wo der Wein wächst. Von Ahrbrück nach Rech, etwa 12 km, mit Einkehr. Gemeinsame Anreise. Teilnahme kostenlos. Info: 471 27 07, Herr Seelemann. www.koelner-eifelverein.de

www.koelnerleben.koeln

Ab 9 Uhr: Osterdorf Lampeshausen

Das traditionsreiche Osterdorf auf dem Clemenshof bietet Sonderaktionen und Infos zu eierlegenden Tieren. 19,50 €, Kinder 9 €. Info: 77 85 100. Kölner Zoo, Riehler Str. 173. www.koelnerzoo.de

Samstag, 11.4.

14.30 Uhr: Eine sportliche Zeit (jeden Samstag)

Info: 221-2 23 27. Historisches Archiv, Brabanter Str. 2-4. www.stadt-koeln.de

19.30 Uhr: Tosca

Sehen Sie bequem im Kinossessel in Köln und in brillanter Tonqualität die Liveübertragung von Puccinis Oper „Tosca“ aus der legendären Metropolitan Opera in New York. Mit Anna Netrebko als Diva. Ab 29 €. Karten: 27 25 77 17. Filmpalast, Hohenzollernring 22. www.cineplex.de

Sonntag, 12.4. (Ostersonntag)

Die Redaktion von KölnerLeben wünscht

Frohe Ostern!



9-19 Uhr: Jahrmarkt Anno Dazumal

Kommen, staunen, amüsieren: Streifzug durch die Geschichte des Volksvergnügens von der Kaiserzeit bis in die 1960er-Jahre: Karussells, Variété und Theater, Artistik und Krimskrams. 8,50/6,50 €. Info: 02443 / 99 80-0. Eickser Straße, Mechernich. www.kommern.lvr.de

14/18 Uhr: Circus Roncalli (bis 24.5.)

Artisten und Clowns – aber keine Tiere – zeigen ein faszinierendes Spektakel zwischen Nostalgie und Moderne. 27,40-86,60 €. Karten: 96 49 42 60. Neumarkt. www.roncalli.de

Montag, 13.4. (Ostermontag)

15 Uhr: Führung – Melatenfriedhof

Schon Goethe tat es, tun Sie es auch: Dieser Osterspaziergang ist gelebte Stadt- und Kunstgeschichte und führt sie über Kölns größten Friedhof. 10/8 €. Anmeldung: 92 58 46-14. www.antonitercitytours.de

20 Uhr: Live in

Info: 221-2 23 27. Historisches Archiv, Brabanter Str. 2-4. www.stadt-koeln.de

Dienstag, 14.4.

13.30 Uhr: Besichtigung – AWB-Betriebshof

Werfen Sie mit dem SeniorenNetzwerk Vogelsang bei den Abfallwirtschaftsbetrieben Köln (AWB) einen Blick hinter die Kulissen, etwa in die Müllumladestation. Teilnahme kostenlos. Anmeldung: 99 20 39 77, Frau Gräff.

Manche Termine bis 19.4.
ABGESAGT!
Bitte erkundigen Sie sich!



15 Uhr: Englisch-Konversationskurs (jeden Dienstag)

Wer schon etwas Englisch kann und dies in lockerer Atmosphäre verbessern will, kommt zum SeniorenNetzwerk Eil. Anmeldung: 02203 / 20 15 54. Begegnungszentrum Porz der Synagogen-Gemeinde, Theodor-Heuss-Str. 43-45

15 Uhr: Kaffeekränzchen

(jeden 2. Dienstag im Monat)

Das Café ist für Menschen mit Demenz.

Teilnahme kostenlos. Infos: 379 68 03.

Bürgerhaus Zollstock, Rosenzweigweg 1

11-16 Uhr: RepairCafé (jeden 3. Samstag im Monat)

Lieber elektrische Kleingeräte reparieren

statt wegwerfen – und das selbst, aber

mit Hilfe und in geselliger Runde. Gegen

Spende. Info: 54 21 11. Bürgerzentrum

Ehrenfeld, Venloer Str. 429. www.bueze.de

13.30 Uhr: Briefmarken-Tauschtreffen

Die Briefmarkenfreunde Köln-Mülheim

treffen sich zum Austausch. Eingeladen

sind alle Interessierten. Info: 02203 /

800 84 77. Evangelische Gemeinde,

Hachenburger Str. 1

14 Uhr: Von Weiher zu Weiher

Ein „Töurchen en Kölle und drömeröm“

im grünen Lindenthal vom Stadtwald bis

zum Aachener Weiher. Unterwegs gibt's

Wissenswertes über Flora und Fauna,

Kultur und Geschichte. 8 €. Anmel-

dung: 02233 / 211 76, Jutta Müller.

www.koelsch-akademie.de

16 Uhr: Führung – Japan und Korea

Das Museum präsentiert besondere

Stücke der Korea- und der Japansamm-

lung mit Blick auf den Zen-Garten.

7/4 €. Info: 221-2 40 77.

Museum für Ostasiatische Kunst,

Universitätsstr. 100.

www.museum-fuer-ostasiatische-kunst.de

15 Uhr: Computerkurs für Anfänger

(jeden Donnerstag)

Das SeniorenNetzwerk Stammheim lädt

alle ein, die keine oder geringe Vor-

kenntnisse haben. Anmeldung: 02204 /

480 40 91, Herr Berger ab 20 Uhr.

Gemeinschaftsraum der GAG,

Moses-Hess-Str. 74

15 Uhr: Fit für 100

(jeden Mittwoch und Freitag)

Das spezielle Sportprogramm baut die

Muskulatur auf, fördert die Beweglichkeit

und beugt Stürzen vor. 30 €/10 x.

Schnupperstunde kostenlos. Info:

99 11 08-14. Bürgerhaus Stollwerck,

Dreikönigenstr. 23.

www.buergerhaus-stollwerck.de

20 Uhr: 50er-Jahre-Musical

(auch am 24./25.4. und 29./30.5.)

Pettycoat, Käseigel, Caterina Valente,

Peter Kraus und Elvis – das und noch

viel mehr zeigt die Show. Die

Eintritt frei. Anmeldung: 77 75-54 99. Ev. Pauluskirche,

Thurner Str. 105a. www.sbk-koeln.de

99 11 08-14. Bürgerhaus Stollwerck,

Dreikönigenstr. 23.

www.buergerhaus-stollwerck.de

20 Uhr: 50er-Jahre-Musical

(auch am 24./25.4. und 29./30.5.)

Pettycoat, Käseigel, Caterina Valente,

Peter Kraus und Elvis – das und noch

viel mehr zeigt die Show. Die

Eintritt frei. Anmeldung: 77 75-54 99. Ev. Pauluskirche,

Thurner Str. 105a. www.sbk-koeln.de

14 Uhr: Café Kränzchen Dellbrück

(jeden Montag)

Dieses Café ist für Menschen mit Demenz.

Neben Kaffee und Kuchen werden auch

gemeinsames Singen und Bewegungs-

spiele angeboten. Eintritt frei. Anmel-

dung: 77 75-54 99. Ev. Pauluskirche,

Thurner Str. 105a. www.sbk-koeln.de

10-13 Uhr: Internet-Café

Verlieren Sie hier in geselliger Runde bei

einer Tasse Kaffee die Scheu gegenüber

dem Internet. Einfach zwanglos surfen –

Hilfe ist zur Stelle. 2,50 €. Info: 95 15

40 49. Quäker Nachbarschaftsheim,

Kreutzerstr. 5-9. www.quaeker-nbh.de

14 Uhr: Von Weiher zu Weiher

Ein „Töurchen en Kölle und drömeröm“

im grünen Lindenthal vom Stadtwald bis

zum Aachener Weiher. Unterwegs gibt's

Wissenswertes über Flora und Fauna,

Kultur und Geschichte. 8 €. Anmel-

dung: 02233 / 211 76, Jutta Müller.

www.koelsch-akademie.de

16 Uhr: Führung – Zeig's mir!

Führung durch die Schau von „Köln in

55 Bildern aus 11 Jahrhunderten“, die

Kölner Eigenarten, Plätze und Persön-

lichkeiten in teils unbekanntem Perspek-

tiven zeigt. Eintritt frei. Info: 221-2 23 27.

Historisches Archiv, Brabanter Str. 2-4.

www.stadt-koeln.de

10 Uhr: Wandern in der Eifel

Der 12 km lange Rundweg führt von

Urft durch die Nordeifel am Kloster

Steinfeld vorbei. Teilnahme kostenlos.

Info: 02234 / 632 20.

www.wanderverein-koeln.de

11 Uhr: Trödelmarkt (auch am 17.5.)

Der Engelshof ist ein besonders schöner

Ort zum Stöbern. Für das leibliche Wohl

ist gesorgt. Eintritt frei. Info: 02203 /

160 08. Bürgerzentrum Engelshof, Ober-

str. 96. www.buergerzentrum-engelshof.de

14.30 Uhr: Schachklub

(jeden Mittwoch)

Alle, die gerne Schach spielen, sind beim

SeniorenNetzwerk Eil willkommen!

15 Uhr: Fit für 100

(jeden Mittwoch und Freitag)

Das spezielle Sportprogramm baut die

Muskulatur auf, fördert die Beweglichkeit

und beugt Stürzen vor. 30 €/10 x.

Schnupperstunde kostenlos. Info:

99 11 08-14. Bürgerhaus Stollwerck,

Dreikönigenstr. 23.

Montag, 20.4.

14 Uhr: Café Kränzchen Dellbrück (jeden Montag)

Dieses Café ist für Menschen mit Demenz. Neben Kaffee und Kuchen werden auch gemeinsames Singen und Bewegungsspiele angeboten. Eintritt frei. Anmeldung: 77 75-54 99. Ev. Pauluskirche, Thurner Str. 105a. www.sbk-koeln.de

Dienstag, 21.4.

10-13 Uhr: Internet-Café

Verlieren Sie hier in geselliger Runde bei einer Tasse Kaffee die Scheu gegenüber dem Internet. Einfach zwanglos surfen – Hilfe ist zur Stelle. 2,50 €. Info: 95 15 40 49. Quäker Nachbarschaftsheim, Kreutzerstr. 5-9. www.quaeker-nbh.de

14 Uhr: Von Weiher zu Weiher

Ein „Töurchen en Kölle und drömeröm“ im grünen Lindenthal vom Stadtwald bis zum Aachener Weiher. Unterwegs gibt's Wissenswertes über Flora und Fauna, Kultur und Geschichte. 8 €. Anmeldung: 02233 / 211 76, Jutta Müller. www.koelsch-akademie.de

16 Uhr: Führung – Zeig's mir!

Führung durch die Schau von „Köln in 55 Bildern aus 11 Jahrhunderten“, die Kölner Eigenarten, Plätze und Persönlichkeiten in teils unbekanntem Perspektiven zeigt. Eintritt frei. Info: 221-2 23 27. Historisches Archiv, Brabanter Str. 2-4. www.stadt-koeln.de

Mittwoch, 22.4.

10 Uhr: Gedächtnistraining (jeden Mittwoch)

Trainieren Sie beim SeniorenNetzwerk Bocklemünd-Mengenich Langzeitgedächtnis und Konzentration in lockerer Atmosphäre. Eintritt frei. Info: 170 05 94. Seniorentagesstätte Christi Geburt, Wilhelm-Löhers-Platz 2-8

11 Uhr: Die Notfallmappe

Welche Papiere und Dokumente sind wichtig, wie werden sie sortiert? Hinweise zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Kostenfrei. Anmeldung: 56 79 75 43. Privatbüro Plus GmbH, im afp24-Bürocenter Porz, Dülkenstr. 9. www.privatbuero-plus.de

14.30 Uhr: Schachklub (jeden Mittwoch)

Alle, die gerne Schach spielen, sind beim SeniorenNetzwerk Eil willkommen!

Manche Termine bis 19.4. oder bis auf Weiteres

ABGESAGT!

Bitte erkundigen Sie sich!

Mehr Termine auf:

www.koelnerleben.koeln

Eintritt frei. Info: 02203 / 20 15 54.
Begegnungszentrum Porz der Syna-
gogen-Gemeinde Köln, Theodor-Heuss-
Str. 43-45

Donnerstag, 23.4.

12.30 Uhr: Kegeln (jeden Donnerstag)
Die Kegelgruppe „KG Letzter Versuch“
sucht spielfreudige Kegelbrüder und
Kegelschwestern. Wenn Sie Spaß am
Kegeln haben, kommen Sie doch einfach
mal vorbei und schauen es sich an.
Eintritt frei. Info: 935 44 17. Bürger-
zentrum Finkenbergr, Stresemannstr. 6a.
www.parisozial-koeln.de

15 Uhr: Führung – Bläck Fööss
1970 begann die Erfolgsgeschichte der
Bläck Fööss. Heute wird sie unter dem
Motto „Mir wolle niemals erwahse
weede“ vorgestellt. 7/5 €. Info: 221-2 23
98. Kölnisches Stadtmuseum, Zeughaus-
str. 1-3. www.koelnisches-stadtmuseum.de

20 Uhr: Konzert – Stephan Sulke
Der Sänger, Komponist, Texter, Key-
boarder und Gitarrist präsentiert sein
berührendes Programm „Liebe ist nichts

für Anfänger“. 25 €. Karten: 02202 /
93 58-157. Pütz-Roth, Kürtener Str. 10,
Bergisch Gladbach. www.puetz-roth.de

Freitag, 24.4.

**15 Uhr: Tanz-Café 60+
(jeden 4. Freitag im Monat)**
In geselliger Atmosphäre tanzen Sie
paarweise, einzeln oder als Gruppe. Mit
Unterrichtseinheit. 6 €. Info: 44 24 20.
Tanzzentrum, Weißhausstr. 21.
www.tanzschule-koeln.de

20 Uhr: Kabarett – Thomas Freitag
In „Europa, der Kreisverkehr und ein
Todesfall“ geht es um Großzügigkeit und
Kunst, um Rechte und Religionsfreiheit,
um den digitalen Wahn und die Geld-
politik. 23 €. Karten: 02203 / 160 08.
Bürgerzentrum Engelshof, Oberstr. 96.
www.engelshof.net

Samstag, 25.4.

9.15 Uhr: Ausflug – Beethoven in Bonn
Das SeniorenNetzwerk Longerich fährt
zur Ausstellung „Beethoven 250 Jahre“
in die Bundeskunsthalle nach Bonn. Mit

Führung und Audio-Geräten, Mittags-
einkehr. Gemeinsame Bahnreise. 5 €. An-
meldung: 01575 / 296 63 07.

11 Uhr: Der schmerzhafteste Arm
Der Chefarzt der Chirurgie, Prof.
Tim Lögters, informiert. Eintritt frei.
Info: 37 93 17 65. St. Antonius
Krankenhaus, Schillerstr. 23.
www.antonius-koeln.de

**12 Uhr: Führung –
Köln von oben und unten**
Vom Fluchttunnel eines Kölner Erzbi-
schofes bis zur Aussicht vom Triangel-
Turm. 14 €, mit Eintritt für den Turm-
aufzug. Karten: 310 33 85.
www.colonia-prima.de

Sonntag, 26.4.

14 Uhr: Wildkräuterwerkstatt
Essbare Pflanzen kennenlernen, gemein-
sam sammeln und probieren. Die Kräu-
ter werden in der kleinen Wildküche
verarbeitet und dann zusammen ge-
gessen. 8 €. Anmeldung erforderlich:
285 73 64. Finkens Garten, Friedrich-
Ebert-Str. 49. www.finkensgarten.org

Anzeige

NICHT NUR KLASSIK ABER IMMER PREMIUM

Abos online buchen



koelner-philharmonie.de/abos
0221 204 08 204

Kölner
Philharmonie





30.4.–10.5.: Festival – Acht Brücken

Unter dem Titel „Musik und Kosmos“ erleben Sie auf rund 50 Veranstaltungen mit 14 Uraufführungen an 14 Spielorten 56 Stunden neue und elektronische Musik, Jazz, Weltmusik und vieles mehr. Einzelkarten: 280 281. Festivalpass 119/59 € für 15 Konzerte, nur online erhältlich. www.achtbruecken.de



15–18 Uhr: Frühlingsfest

Das SeniorenNetzwerk Dünnwald feiert mit Kaffee und Kuchen und Musik – und mit Infos über das Netzwerk. Info: 45 08 71 08. Gemeindehaus Ev. Kirchengemeinde, Amselstr. 22

Montag, 27.4.

9.30 Uhr: Kreativgruppe (jeden Montag)

Beim SeniorenNetzwerk Höhenberg trifft man sich auch zum Handarbeiten, vor allem Stricken ist beliebt. Info: 87 21 10. Paul-Schwellenbach-Haus, Weimarer Str. 15. www.parisozial-koeln.de

Dienstag, 28.4.

16 Uhr: Vortrag – Resilienz

„Wie kann ich mich auch in turbulenten Zeiten gut stärken?“ Es geht um psychische Widerstandskraft, Denkhaltungen und Übungen für den Alltag. Anmeldung: 98 45-782. St. Vinzenzhaus Brück, Olpener Str. 863–865. www.vinzentinerinnen.de

16 Uhr: Führung – Radio Zeit

Es ist fast 125 Jahre her, dass die ersten Worte gesendet wurden. Von Röhengeräten bis zu Design-Ikonen reichen die Empfangsgeräte. 4/2 €. Anmeldung: 221-2 40 77. Museum für Angewandte Kunst Köln, An der Rechtschule. www.museenkoeln.de

18 Uhr: Seminar – Umgang mit Veränderung

Es geht um „Alter – Krankheit – Tod“ unter dem Gesichtspunkt, wie man seine spirituellen Fähigkeiten und sein inneres Potenzial entwickelt. Mit Meditationsübungen. 15 €. Anmeldung: 02202 / 93 58-157. Bestattungshaus Klemmer-Roth, Karolingerring 26. www.klemmer-roth.de

Mittwoch, 29.4.

18 Uhr: Vortrag – Wertschätzender Umgang

Der Umgang mit Menschen mit Demenz ist für Angehörige eine große Herausforderung, da die gewohnten Formen der Kommunikation und des Kontakts nicht mehr möglich sind. Eintritt frei. Info: 77 75-55 22.

Seniorentreff des Städt. Seniorenzentrums Riehl, Boltensternstr. 16. www.sbk-koeln.de

19 Uhr: Seniorendialoge „Vorsorge“

Erfahren Sie, welche wichtigen Vollmachten und Verfügungen für Unfall, Krankheit und Alter sinnvoll sind. Eintritt frei. Anmeldung: 02202 / 93 58 157. Residenz am Dom, An den Dominikanern 6–8. www.puetz-roth.de

19 Uhr: Konzert – Winterträume

Reisebilder aus dem verschneiten Russland inspirierten Tschairowsky zu seiner 1866 entstandenen Ersten Sinfonie. Das WDR Sinfonieorchester heißt besonders Zuhörer mit Demenz willkommen. 15 €. Anmeldung: 0157 / 88 34 58 81. Philharmonie, Bischofsgartenstr. 1. www.dementia-und-art.de

19.30 Uhr: Filmabend – Bläck Fööss

„Wie die Zick verjeiht“, denkt man öfter. Ein halbes Jahrhundert Bandgeschichte der Bläck Fööss in bewegten Bildern gibt dafür ein beredtes Zeugnis. 5/3 €, mit Ausstellungsbesuch „50 Jahr Bläck Fööss“ plus 2 €. Info: 221-2 23 98. Kölnisches Stadtmuseum, Zeughausstr. 1–3. www.koelnisches-stadtmuseum.de

www.koelnerleben.koeln

Donnerstag, 30.4.

17.30 Uhr: Chronische Schulterschmerzen?

Ein Informationsabend für Patienten und Interessierte über Schulter-Arthroskopie und Schulter-Endoprothetik. Eintritt frei. Info: 33 08 13 51. Krankenhaus der Augustinerinnen, Jakobstr. 27–31. www.koeln-kh-augustinerinnen.de

20-0.30 Uhr: Tanz in den Mai

Ausgelassen feiern und tanzen auf der MS RheinCargo: Alle, die am liebsten zu Musik der 80er und 90er die Hüften schwingen, fahren mit! 41,50 €. Karten: 806-57 00 70. Konrad-Adenauer-Ufer, Anlegebrücke 13. www.ms-rheincargo.de

Mai

Freitag, 1.5. (Maifeiertag)

10 Uhr: Radtour zur Sieg

Von Rodenkirchen aus den Rhein entlang, durch die Sieg-Auen bis an die Sieg. Mit Einkehr in die Mühle zu Blankenberg. 65 km, etwa 4,5 Std. Rückfahrt mit der S-Bahn. Anmeldung: 276 01 35, Frau Lothar. www.eifelverein-koeln.de

20 Uhr: Comedy – Sabine Bode

In ihrem Programm „Alter, was willst du von mir?“ stellt die Komikerin Fragen über Fragen, denen sie sich in einem Mix aus Stand-up, Plauderei und Impro erschütternd ehrlich und genüsslich gemein widmet. 21 €. Karten: 24 24 85. Atelier Theater, Roonstr. 78. www.ateliertheater.de



Samstag, 2.5.

10 Uhr: Seniorenführung Hauptbahnhof (jeden 1. Samstag im Monat)

Lernen Sie den Bahnhof kennen, damit Sie entspannt eine Reise antreten oder heimkommen können. Kostenlos.

Anmeldung: 0178 / 698 69 91. Bahnhofsmision am Hauptbahnhof Köln, Gleis 1, Trankgasse 11

Sonntag, 3.5.

11 Uhr: Kölner Pflanzentauschbörse
Pflanzen und Saatgut – auch gegen Spende – heimtragen. Bei den Imkern ist „Tag des offenen Bienenhauses“. Eintritt frei. Info: 221-2 59 90. Biogarten Thurner Hof, Mielenforster Str. 1. www.vhs-koeln.de

14 Uhr: Bienentag der Imker
Kleine und Große erwartet ein buntes Programm in Finkens Garten. Eintritt frei. Info: 285 73 64, Friedrich-Ebert-Str. 49. www.koelner-imkerverein.de

15 Uhr: Filmmusik – Ennio Morricone
In der Reihe „Philmusik“ wird heute Giuseppe Tornatores „Cinema Paradiso“ von 1989 gezeigt. Die Musik komponierte Ennio Morricone. 8 €. Info: 221-2 44 98. Filmforum NRW im Museum Ludwig, Bischofsgartenstr. 1. www.filmforumnrw.de

Montag, 4.5.

16.30 Uhr: Marcumar-Selbsthilfe
Thema heute: Urlaub planen mit Gerinnungshemmern. Vorträge und Erfahrungsaustausch. Eintritt frei. Info: info@marcumar-selbsthilfe-koeln.de. St. Franziskus Hospital, Schönsteinstr. 63. www.marcumar-selbsthilfe-koeln.de

18 Uhr: Vortrag – Essgewohnheit Fleisch
Laura Einhorn vom Max-Planck-Institut für Gesellschaftsforschung zeigt, welche Faktoren die Art unseres Fleischkonsums beeinflussen. Eintritt frei. Info: 82 75-31 87. Rathaus Spanischer Bau, Rathausplatz. www.koelner-wissenschaftsrunde.de

Dienstag, 5.5.

18 Uhr: Feierabendtreff (jeden 1. Dienstag im Monat)
Offenes, geselliges, informelles, kommunikatives Treffen für alle, die ihr Älterwerden gemeinsam aktiv gestalten möchten. Info: 42 10 23 30. Sülzer Treff 60+ im Uni-Center, Luxemburger Str. 136. www.koelner-senioren.de

18.30–21 Uhr: Stadtgespräch in Rodenkirchen
Hier können Sie mit Oberbürgermeisterin Henriette Reker über aktuelle Themen innerhalb Ihres Stadtteils sprechen. Eintritt frei. Barrierefrei, Hilfsmittel unter 221-2 60 65 anfordern. Ob und wo die Veranstaltung stattfindet, finden Sie auf www.stadt-koeln.de.

Mittwoch, 6.5.

9.30/11.30 Uhr: Computerkurse (jeden Mittwoch)
Im SeniorenNetzwerk Seeberg lernen erst die Anfänger den Umgang mit dem PC, dann üben die Fortgeschrittenen. Info: 12 61 37-13, Herr Keltek. Deutsch-Türkischer Verein, Abendrothstr. 20

Donnerstag, 7.5. (KölnTag)

10 Uhr: Ideenwerkstatt 60 plus (jeden 1. Donnerstag im Monat)
Das SeniorenNetzwerk sammelt Ideen für Nippes und tauscht sich über die Aktivitäten im Stadtteil aus. Info: 0178 / 909 48 67. Bürgerzentrum Nippes, Altenberger Hof, Mauenheimer Str. 92

Anzeige

 **Kliniken Köln**
Beste Medizin für alle.



Unterstützung für pflegende Angehörige

Die Kliniken Köln bieten allen pflegenden Angehörigen unabhängig von einem Krankenhausaufenthalt kostenlose

- Pflegekurse und Demenzkurse im Krankenhaus Merheim. Die Kurse umfassen jeweils 3x3 Stunden.
- Angehörigengruppe (Treffen 1 x im Monat) im Krankenhaus Merheim.

Details unter www.kliniken-koeln.de/Familiale_Pflege_Termine.htm

Dieses Leistungsangebot ist für Sie kostenfrei. Die Teilnahme ist unabhängig von Ihrer Krankenkassenzugehörigkeit. Selbstverständlich unterliegen die Gespräche der Schweigepflicht.

Informationen und Anmeldung:
Tel.: +49 221 8907-13627, -18820
pflegeberatung@kliniken-koeln.de

- Amsterdamer Straße
- Holweide
- Merheim



www.kliniken-koeln.de



10 Uhr: Offener Treff für muntere Senioren (jeden 1. Donnerstag im Monat)

Hier sind muntere Senioren eingeladen, Freunde und Bekannte mitzubringen, Nachbarn kennenzulernen und sich miteinander auszutauschen.
Info: 0173 / 614 48 42. Bürgerzentrum Chorweiler, Pariser Platz 1.
www.buergerzentrum-chorweiler.de

15 Uhr: Mitsingen (jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat)

Das SeniorenNetzwerk Rath-Heumar trifft sich zum musikalischen Beisammensein, begleitet werden sie von Charlotte Rettig und Karl Krämer.
Info: 986 20 41. Haus Baden, Gemeinschaftsraum, Focker Weg 6

Freitag, 8.5.

15 Uhr: Quasselrunde (freitags in den ungeraden Wochen)

Offener Stammtisch des SeniorenNetzwerks Longerich bei Kaffee und Kuchen: zum Kennenlernen und Klönen sowie Vor-Informationen über zukünftige Kultur-Ausflüge. Info: 01575 / 296 63 07. Cafeteria des Heilig-Geist-Krankenhauses, Graseggerstr. 105

17 Uhr: Veedelstammtisch (jeden 2. Freitag des Monats)

Beim SeniorenNetzwerk Altstadt-Nord trifft sich, wer zwanglos bei deftigen Leckereien über Gott und die Welt plaudern möchte. Verzehr sind Selbstkosten. Info: 690 70 70, Klaus Stallmann. Brauhaus Em Kölsche Boor, Eigelstein 121

18 Uhr: Männer-Runde (jeden 2. Freitag im Monat)

Tauschen Sie sich im SeniorenNetzwerk Klettenberg zu Themen, die die Gruppe selbst festlegt, aus. Café Lamerdin, Wittekindstr. 20

Samstag, 9.5.

12 Uhr: Stadtteilfest Südstadt

Die SeniorenNetzwerke Altstadt-Süd und Neustadt-Süd laden Jung und Alt ein: Gefeierte wird mit einem bunten Programm, Live-Musik, kulinarischen Spezialitäten und Tombola. Lutherkirche, Martin-Luther-Platz 2-4

Viel mehr Termine auf:

www.koelnerleben.koeln

Mo, 11. bis Fr, 15.5., 15-17 Uhr: Fahrradtraining



Foto: Stadt Köln

(auch Mo, 25. bis Fr, 29.5.)

Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf dem Zweirad wieder auf, um sich im Verkehr sicherer zu fühlen. Teilnahme kostenlos. Verbindliche Anmeldung: 221-2 78 16, Frau Bongenberg. Jugendverkehrsschule Nippes, Neusser Str. 164.
www.stadt-koeln.de

19 Uhr: Tommy Engel & Band mit Gästen

Der einstige Frontmann der Bläck Fööss eröffnet die Open-Air-Saison. Anschließend wird ein musikalisches Höhenfeuerwerk geboten. Unbestuhlt! 30,90 €, Kinder bis 13 Jahre Eintritt frei. Karten: 28 01. Tanzbrunnen, Rheinparkweg 1.
www.tanzbrunnen.de

Sonntag, 10.5. (Muttertag)

11 Uhr: Nachbarschafts- und RepairCafé

Repariert werden kann noch alles Mögliche! Zum Beispiel: Kleidung, Möbel, elektrische Geräte, Fahrräder, Spielzeug etc. Info: 64 05-405, Frau Yazici. SeniorenNetzwerk Mülheim im August-Bebel-Haus, Krahenstr. 1

12 Uhr: Die Wilden Alten

Das sind Monika Kampmann, Ingrid Ittel-Fernau, Elfi Steickmann – und sie sind „noch immer nit opzehlde“. Denn so heißt ihr Muttertags-Special. Ab 24,20 €. Karten: 258 10 58. Senftöpfchen Theater, Große Neugasse 2-4.
www.senftoepfchen-theater.de

18 Uhr: Zaubershow – Marc Weide
Der Weltmeister der Salonmagie und Zauberer des Jahres 2018 verbindet wie kein anderer verblüffende Illusionen, großartige Unterhaltung und jede Menge Spaß zu einem Abend voller Lachen und Staunen. 29,90 €. Karten: 02405 / 408 60. Volksbühne am Rudolfplatz, Aachener Str. 5. www.meyer-konzerte.de

Montag, 11.5.

18 Uhr: Vortrag – Architektenfamilie Böhm

Eva Schwing stellt die Familie Böhm vor, aus der bedeutende Kirchenbauer des 20. Jahrhunderts hervorgegangen sind. Eintritt frei. Info: 600 73 08. Residenz am Dom, An den Dominkanern 6-8. www.hvak.de

Dienstag, 12.5.

10 Uhr: Frühstück mit Tiefgang

Heute stellt sich das zentrale Beratungstelefon für Senioren und Menschen mit Behinderung vor. 3 €. Info: 99 59 98 14. Bürgerzentrum Deutz, Tempelstr. 41-43.
www.buergerhaus-deutz.de

19 Uhr: Vortrag – Berenice Abbott

Unter dem Titel „Die Photographie ist so jung: Berenice Abbott und die Kunst, sich immer wieder neu zu erfinden“ wird die amerikanische Foto-Künstlerin (1898-1991) vorgestellt. 7,50 €. Anmeldung erforderlich: 88 89 53 00. Die Photographische Sammlung/SK Stiftung Kultur, Im Mediapark 7.
www.photographie-sk-kultur.de

Mittwoch, 13.5.

14 Uhr: Führung im Wildpark Dünnwald

(jeden 2. Mittwoch im Monat)
Eine Führung rund um das Erkennen von Wild sowie dessen Verhalten. Eintritt frei. Info: 60 13 07. Treffpunkt: An der Ecke Kalkweg/Dünnwalder Mauspfad auf der Wildparkseite.
www.wildpark-duennwald.de

17 Uhr: Patientenforum Osteoporose

Wie wirkt sich Osteoporose bei Knochenbrüchen aus? Eintritt frei. Info: 827 40. Eduardus-Krankenhaus, Café Lichthof, Custodisstr. 3-17.
www.eduardus.de

Mi., 13. Mai
 von 17 bis 19 Uhr
Patientenforum
 „Osteoporose und
 Knochenbrüche“
 Mehr unter
www.eduardus.de

20 Uhr: SingMit!

Singen macht glücklich – gemeinsam singen macht glücklicher! Marie singt mit Ihnen ihr internationales Repertoire. 11 € mit VRS-Ticket. Karten: 976 58 70. Bürgerzentrum Nippes, Altenberger Hof, Mauener Str. 92. www.buergerzentrum-nippes.de

Donnerstag, 14.5.

15.30 Uhr: Offener Treff Eil (jeden 2. Donnerstag im Monat)

Jeder kann im SeniorenNetzwerk Eil beim gemütlichen Beisammensein Ideen und Wünsche mitgestalten. Info: 02203 /

20 15 54. Begegnungszentrum Porz der Synagogen-Gemeinde Köln, Theodor-Heuss-Str. 43–45

Freitag, 15.5.

18 Uhr: Leinen los! Frauenhistorische Rheinfahrt (auch am 28.8.)

Der Rhein prägte das Alltagsleben der Kölnerinnen durch die Jahrhunderte. Unterwegs auf den Wellen von der Hohenzollernbrücke über Mülheim nach Zündorf und zurück. 25 € mit VRS-Ticket. Anmeldung: 24 82 65. www.frauengeschichtsverein.de

www.koelnerleben.koeln

Samstag, 16.5.

11 Uhr: Vortrag – Herz und Diabetes

Chefarzt Prof. Frank M. Baer spricht über „Schwaches Herz und süßes Blut – Herzschwäche und Diabetes sind gefährliche Partner“. Eintritt frei. Info: 37 93 17 65. St. Antonius Krankenhaus, Schillerstr. 23. www.antonius-koeln.de

12 Uhr: Tauschtreff – Münzen

Die „Kölner Münzfreunde“ laden zu ihrem traditionellen Treffen ein. Eintritt frei. Info: 38 67 86. Bezirksrathaus Porz, Friedrich-Ebert-Ufer 64–70. www.muenzfreunde.koeln

Sonntag, 17.5.

11 Uhr: Führung – Klettenberg

Es geht um die architektonischen Perlen des Stadtteils, das Barockschloss Weiss-haus etwa, die Jugendstilhäuser an der Siebengebirgsallee und die klaren Linien der 1920er Jahre. 11 €. Anmeldung: 221-2 70 83. www.vhs-koeln.de

12 Uhr: Kettensägen-Skulpturen

Sehen Sie den beiden Förstern Dennis Remiger und Fabio Angeli bei der Herstellung kunstvoller Holzskulpturen mit der Kettensäge zu. Die Werke können erworben werden. Info: 02203 / 334 44. Treffpunkt: Obstwiese-Kartäuserhäuschen, Gut Leidenhausen 1. www.gut-leidenhausen.de

Anzeige



Selbst. Bestimmt. Geborgen.

Selbständigkeit im Alter bewahren – mit eigenen Möbeln, dem lieb gewonnen Haustier und neuen Freunden ...

- **Preiswerte Miete und Grundservice** seit über 30 Jahren: Auswahl in der Wohnungsgröße, z. B. 28/35/56/63 m² mit eingerichteter Küche, Bad, Balkon inkl. Grundservice
- **Mittagessen auf Wunsch** im hauseigenen Restaurant
- **Clubaktivitäten, gemeinsame Unternehmungen**
- **Sportliche Betätigungen, beheiztes Schwimmbad**, Spazieren im hauseigenen Park
- **Sicherheit im Krankheitsfall oder Pflegebedarf** ambulante Pflege in der eigenen Wohnung oder auf der Pflegestation

Besuchen Sie unser Haus. Mittwochs von 14–16 Uhr. Oder vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin mit Frau Busbach und Frau Terramagra.

Seniorenhaus an St. Theodor
 Burgstr. 74 • 51103 Köln (Vingst) • Tel. 0221-98 73-123



**KRIEGSENDEN
 IN KÖLN**

Stadt und Menschen
 zwischen dem 6. März und 8. Mai 1945

6. MÄRZ - 24. MAI 2020
 EINE AUSSTELLUNG DES NS-DOKUMENTATIONSZENTRUMS DER STADT KÖLN

EL-DE-Haus | Appellhofplatz 23-25 | 50667 Köln | www.nsdok.de

Ein Museum der **NSDOK** NS-Dokumentationszentrum der Stadt Köln

Stadt Köln



14.30 Uhr: Tanzen in der Kirche

Einen gemütlichen Nachmittag lang macht das SeniorenNetzwerk Ostheim die Kirche zum Tanzsaal. Mit Live-Musik, Kaffee und Kuchen. Spende von 5 € erbeten. Auferstehungskirche, Heppenheimer Str. 7

Montag, 18.5.

10.30 Uhr: Internationaler Nähkurs (jeden Montag)

Frauen aus aller Welt treffen sich zum gemeinsamen und geselligen Nähen. Eintritt frei. Info: 935 44 17. Bürgerzentrum Finkenbergring, Stresemannstr. 6a. www.parisozial-koeln.de

Dienstag, 19.5.

10 Uhr: Frühstück (jeden 1. und 3. Dienstag im Monat)

Ein guter Start in den Morgen beim SeniorenNetzwerk Bayenthal. Eintritt frei. Anmeldung: 37 93 17 65. St. Antonius Krankenhaus, Schillerstr. 23

17 Uhr: Ohne Moos nichts los (jeden 3. Dienstag im Monat)

Die Initiative ist eine Anlaufstelle für ältere Menschen, die Arbeit suchen. Hier gibt es Austausch, Beratung und Unterstützung. Eintritt frei. Info: 0152 / 27 28 26 81. Bürgerhaus Stollwerck, Dreikönigenstr. 23. www.buergerhausstollwerck.de

www.koelnerleben.koeln

Mittwoch, 20.5.

15 Uhr: Englischgruppe (jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat)

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse in entspannter Runde auf. Teilnahme kostenlos. Infos: 379 68 03. Bürgerhaus Zollstock, Rosenzweigweg 1

19 Uhr: Komm. Spiel mit! (jeden Mittwoch)

Brett- und Kartenspiele, Jung und Alt, Anfänger und alte Hasen ... alle spielen! Eintritt frei. Bürgerzentrum Nippes, Altenberger Hof, Mauener Str. 92. www.ali-baba-spieleclub.de

Donnerstag, 21.5. (Christi Himmelfahrt)

12 Uhr: Führung – Wahr oder gelogen?

Während der Tour durch die Altstadt hören Sie unglaubliche Geschichten. Sind sie gar erstunken und erlogen – oder doch wahr? Schließlich sind wir in Köln! Raten Sie mit. 11 €. Anmeldung: 93 84 83 04. www.entdecke-koeln.de

18 Uhr: Oper – Die Entführung aus dem Serail (auch am 21., 24., 27. und 30.5.)

„Was aller Welt unmöglich scheint, wird durch die Liebe doch vereint“, heißt es im Stück. Wie soll es auch anders sein, hier aber von Mozart wunderbar vertont. Ab 41 €. Karten: 221-2 84 00. Oper Köln im Staatenhaus, Rheinparkweg 1. www.oper.koeln

Freitag, 22.5.

9.30 Uhr: Dellbrückentag

Stadtteilspaziergang mit Artistik, Kunst, Literatur, Musik, Theater und Tanz von über 30 Künstlern und zwei Ensembles. Teilnahme kostenlos. Mit Gebärdendolmetscher. Treffpunkt: Sportplatz Hyazinthenweg. Weitere Starts um 11.30 und 14 Uhr. Info: 12 29 99. www.dellbrueckentag.de

12/14.30 Uhr: Tanzen im Sitzen und mehr (jeden Freitag)

Beim Seniorentreff Riehl können alle tanzen: um 12 Uhr zunächst im Sitzen und um 14.30 Uhr schwingvoll durch den ganzen Raum. Eintritt frei. Info: 77 75-53 72. Seniorenzentrum Riehl, Boltener Str. 16. www.sbk-koeln.de

Samstag, 23.5.

14 Uhr: Straßenfest – Braunsfeld (auch am 24.5.)

Schlemmen und schlendern: Hier schlagen Feinschmecker-Herzen höher. Aber auch die Geschäfte, Unternehmen und Vereine des Veedels stellen sich vor. Mit buntem Musikprogramm. Aachener Straße zwischen Bahnüberquerung Voigtelstraße und Kitschburger Straße

15 Uhr: Führung – Köln unterirdisch

Die Fundamente für Groß St. Martin haben schon die Römer gelegt – aber zu einem ganz anderen Zweck. 8,50 €. Anmeldung: 965 45 95. www.regiocolonia.de

Anzeigen



Rechtsanwältin
Barbara Seefelder-Behnke
26 Jahre in Köln-Zentrum
Fachanwältin für Familienrecht

- Scheidung/Unterhalt
- Elternunterhalt/Heimkosten
- Betreuungsrecht/Vorsorge
- Erbrecht Pflichtteil
- komplette Nachlassabwicklung
- Beratung und Vertretung außergerichtlich u. Prozessvertretung

Apostelnstr. 9 • 50667 Köln
Tel. 0221 – 2 57 36 71



Begarden Hof
Feiern Sie bei uns Ihren
Geburtstag, Jubiläum oder
Hochzeitstag

*Das stilvolle Ambiente und die
herzliche Atmosphäre des Begardenhofs
bieten Ihren Festen einen
persönlichen Rahmen.*

*Sie werden sich bei uns wohlfühlen.
Unsere ausgezeichnete Küche verwöhnt
Sie und Ihre Gäste mit excellenten
Speisen und Getränken.**

*Übrigens von unserer Tiefgarage kommen Sie barrierefrei ins Hotel.

Hotel Begardenhof
Brückenstraße 41 • 50996 Köln-Rodenkirchen
Kostenlose Reservierung 0221-98 54 710
www.begardenhof.de

**Bestellen Sie
KölnerLeben
im Abo!**

Nähere Infos und
das Bestellformular
finden Sie auf
Seite 43 und auf:

www.koelnerleben.koeln

Sonntag, 24.5.**14 Uhr: Sonntagscafé
(jeden Sonntag)**

Verbringen Sie beim SeniorenNetzwerk Neubrück schöne Stunden. Eintritt frei. Info: 89 28 99, Herr Grahl. Stadtteilbibliothek Neubrück „Treff im Pavillon“, An St. Adelheid 2-8

19.30 Uhr: Op Kölsch verzallt!

Der Mundartautor Otto Jäger präsentiert kölsche Verzällcher von früher und heute, mal heiter, mal besinnlich. Dazu kölsche Leedcher zum Mitsingen. Spende erbeten. Info: 16 95 76 50. Pfarrheim St. Josef, Geisselstr. 1

Montag, 25.5.**19 Uhr: Lachyoga (jeden Montag)**

Hier wird herzerfrischend gelacht, denn Lachen macht glücklich und ist gesund. Kostenlos. Info: 01522 / 172 02 09. Severinstorburg, Chlodwigplatz 2. www.koelner-lachclub.de

Dienstag, 26.5.**20.15 Uhr: Aqua-Jogging
(jeden Dienstag)**

Selbst untrainierte und ältere Menschen erleben schon nach kurzer Zeit eine deutliche Leistungssteigerung. 10er-Karte: 35 €, plus Eintritt Köln Bäder. Anmeldung: 0172 / 808 40 64, Marlis Smith. Chorweilerbad, Liller Straße. www.buergerzentrum-chorweiler.de

Mittwoch, 27.5.**Bis 30.5.: Photokina (täglich
10-18 Uhr, Freitag bis 20 Uhr)**

Die Messe rund um Fotografie und Video öffnet interessierten Besuchern nicht nur ihre Türen, sondern bietet stadtweit Vorträge, Austausch, Wettbewerbe und hochkarätige Fotoausstellungen in Museen, Galerien und attraktiven Orten. www.photokina.de

**16 Uhr: Tänze zum Mitmachen
(jeden Mittwoch)**

Im SeniorenNetzwerk Brück wird nicht nur das Tanzbein trainiert. Auch der Kopf. Teilnahme kostenlos. Info: 84 14 09. Pfarrsaal St. Hubertus, Olpener Str. 954

Donnerstag, 28.5.**17.30 Uhr: Chronische
Fußschmerzen?**

Ein Informationsabend mit Fachleuten. Eintritt frei. Info: 33 08 13 51. Krankenhaus der Augustinerinnen, Jakobstr. 27-31. www.koeln-kh-augustinerinnen.de

**18.30 Uhr: Stadtgespräch
Chorweiler**

Hier können Sie mit Oberbürgermeisterin Henriette Reker über aktuelle Themen und Anliegen innerhalb Ihres Stadtteils sprechen. Eintritt frei. Barrierefrei, Hilfsmittel unter 221-2 60 65 anfordern. Bürgerzentrum Chorweiler, Pariser Passage 1. Ob die Veranstaltung stattfindet, finden Sie auf www.stadt-koeln.de.

Freitag, 29.5.**10 Uhr: Offener Treff
(jeden letzten Freitag im Monat)**

Beim SeniorenNetzwerk Neu-Ehrenfeld erfährt man bei einem Kaffee, was im Stadtteil angeboten wird. Info: 573 32 57, Frau Perk. Wohncafé Nebenau, Vastersstr. 2

10 Uhr: Ausstellung – Stille Ruinen

Die Ruinen der Akropolis fotografierte Felix A. Oppenheim 1853. In einem großformatigen Bildband erschienen 42 seiner Aufnahmen. Das Museum Ludwig besitzt eines der zwei weltweit noch erhaltenen Exemplare. 11 €. Info: 221-2 61 65. Heinrich-Böll-Platz. www.museum-ludwig.de

Samstag, 30.5.**11 Uhr: Ukulele-Workshop**

Anne Schübler hilft bei den ersten Griffen auf dem kleinen, feinen Saiteninstrument. Eigenes oder Leih-Instrument mitbringen. Teilnahme kostenlos. Info: 221-2 38 28. Stadtbibliothek Köln, Josef-Haubrich-Hof 1. www.stbib-koeln.de

Sonntag, 31.5. (Pfingsten)**20 Uhr: Boulevard – Teitänic**

Eine zwerchfellerschütternde Kreuzfahrt mit Traumschiffromantik und Katastrophenfilm-Flair – unglaublich, unlogisch, aber herzerfrischend. Ab 27,30 €. Karten: 28 01. Theater in der Filmdose, Zülpicher Str. 39. www.filmdose-koeln.de

Anzeige

<p>St. Vinzenzhaus, Köln Brück Stationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Betreutes Wohnen, Mittagstisch, Zick für Dich, Kleinod - Ambul. Hospizdienst, Tagespflege, Hausgemeinschaften für Menschen mit Demenz</p>			<p>Herz-Jesu-Stift, Köln Dünnwald Stationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Tagespflege, Betreutes Wohnen, Mittagstisch, Cafeteria, Betreutes Wohnen</p>
<p>St. Vinzenzhaus Köln Brück Das St. Vinzenzhaus finden Sie mitten im Ortsteil Köln-Brück. Direkt gegenüber der Pfarrkirche St. Hubertus gelegen, versteht sich die Einrichtung als Bestandteil der Kath. Kirchengemeinde. Ebenso ist das Haus lebendiger Bestandteil der Ortsgemeinschaft – und das schon seit 1898. Das Haus ist ansprechend wohnlich gestaltet und hat einen Garten mit integriertem Kinderspielfeld.</p> <p>Olpener Str. 863, 51109 Köln-Brück Tel.: 0221/9845-0 Fax: 0221/9845-611 E-Mail: st-vinzenzhaus-koeln@vinzentinerinnen.de</p>	 	<p>Herz-Jesu-Stift Unser Haus befindet sich im nördlichen Teil der Stadt Köln, rechtsrheinisch am Donewald in Dünnwald. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln sind wir gut zu erreichen. Unser Haus wurde im Jahr 2003 fertiggestellt und liegt am Rande eines Landschaftsschutzgebietes, direkt am Mutzbach. Es ist der gelungene Ersatz für das traditionsreiche Herz-Jesu-Stift in Köln Flittard.</p> <p>Auguste-Kowalski-Str. 47, 51069 Köln Tel.: 0221/96649-0, Fax: 0221/96649-351 E-Mail: herz-jesu-stift-koeln@vinzentinerinnen.de</p>	

GESUND + FIT

TanzBreuer®

Tanzen 50+ – paarweise oder solo

Bei TanzBreuer können Sie das schönste Hobby alleine, zu zweit oder in der Gruppe genießen. Tanzen macht beweglicher, gesünder und glücklicher! Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern zu unseren Angeboten: u. a. Seniorentanzen, Zumba Gold (Fisnesstanzen) und Agilando. ADTV Tanzschule Breuer, Köln-Innenstadt und Junkersdorf, Bürozeit: Mo–Fr 15–19.30 Uhr, Tel. 0221 / 21 61 61, www.tanzbreuer.de



Praxis WDR-Arkaden

Schöne und festsitzende Zähne in jedem Alter! Mit uns haben Sie gut lachen – denn bei uns bekommen Sie alles aus einer Hand. Unser Team aus Zahnärzten und ausgebildeten Fachkräften berät Sie gerne. **Zahnarzt und Oralchirurg Dr. Mathias Sommer**, Master of Science Implantologie, WDR-Arkaden Köln, Elstergasse 3, 50667 Köln, Tel. 0221 / 258 49 66, www.implantat-spezialist.koeln



Senioren yoga jeden Mittwoch von 10.30 bis 11.45 Uhr. Auf dem Stuhl oder im Stehen halten wir in einer fröhlichen Gemeinschaft den Körper fit. Atemübungen + leichte Übungen. Probestunde: 8 €. Breuerstr. 8 in Köln-Kalk, Tel. 0157 / 73 93 42 64. Wir freuen uns auf Dich!



Krankenhaus der Augustinerinnen
»Severinsklösterchen«
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität zu Köln

Do, 30.4.2020, 17.30–19 Uhr:
Chronischer Schulterschmerz?
Ein Informationsabend für Patienten und Interessierte im Endoprothesenzentrum Köln:

**Schulter-Arthroskopie
Schulter-Endoprothetik**
- minimalinvasive Eingriffe
- Ihr individualisiertes Schultergelenk

Prof. Alfred Karbowski und Team,
Spezielle Orthopädische Chirurgie,
Festsaal Krankenhaus der Augustinerinnen, Jakobstr. 27–31, 50678 Köln,
Tel. 0221 / 33 08 13 51, 33 08 13 56
Eintritt frei, keine Anmeldung

**NEUE Freitag-Kurse ab Mai 2020**

10–11 Uhr Senioren-Fitness,
11–12 Uhr Latin-Tanz-Fitness,
16–17 Uhr Ballett-Bodengymnastik,
17–18 Uhr Tanz/Ballett.
Höninger Weg 204, 50969 Köln-Zollstock, tel. Anmeldung 01573 / 326 25 53,
www.tanzstunde-zollstock.com



- Seniorenberatung
- Angehörigenberatung
- Unterstützung & Hilfe im Alter
- Beratung zur häuslichen Pflege
- Selbstbestimmtes Leben zu Hause

Familienberatung – Café Famillich

Dipl. Soz.Päd. Udo Kehr
Im Stavenhof 5–7, 50668 Köln,
Tel. 0221 / 25 94 00 36,
info@famillich.koeln,
www.famillich.koeln



Udo Kehr

**Dr. med. Susanne Lindner und Sebastian Kolodziej**

- Praxis für Integrale Therapie des Bewegungsapparates
- Synchronbehandlung von Ärztin und Sporttherapeut im gleichen Setting
- Auch bei Beschwerden trotz orthopädischer und physiotherap. Therapie
- Persönliche Begleitung im Heilungsprozess
- Alternative Allgemeinmedizin
- Sporttherapeutisches Coaching unter ärztlicher Supervision

Termine nach Vereinbarung,
Rurstr. 19, 50937 Köln,
Tel. 0221 / 16 82 92 47,
www.paliko-synchron.de



Krankenhaus der Augustinerinnen
»Severinsklösterchen«
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität zu Köln

Do, 28.5.2020, 17.30–19 Uhr:
Chronische Fußschmerzen?
Ein Informationsabend für Interessierte im Westdeutschen Fußzentrum Köln:

- Hallux valgus
- Krallen-/Hammerzehe
- Spreizfuß, Knickfuß

Prof. Alfred Karbowski und Team,
Spezielle Orthopädische Chirurgie,
Festsaal Krankenhaus der Augustinerinnen, Jakobstr. 27–31, 50678 Köln,
Tel. 0221 / 33 08 13 51, 33 08 13 56
Eintritt frei, keine Anmeldung

www.koelnerleben.koeln



St. Antonius Krankenhaus
Akademisches Lehrkrankenhaus
der Universität zu Köln

EINLADUNG

St. Antonius Krankenhaus,
Schillerstr. 23, 50968 Köln-Bayenthal

Sa, 25. April, 11 Uhr:

Der schmerzhafteste Arm

Prof. Dr. med. Tim Lögters,
Chefarzt Unfall-, Hand- und
Orthopädische Chirurgie

Sa, 16. Mai, 11 Uhr:

Schwaches Herz und süßes Blut – Herzschwäche und Diabetes sind gefährliche Partner

Prof. Dr. med. Frank M. Baer,
Chefarzt Medizinische Klinik und
Kardio-Diabetes Zentrum

Eintritt frei, ohne Anmeldung
foerderverein@antonius-koeln.de
www.antonius-koeln.de

REISEN + ERLEBEN



An- und Verkauf von Modellbahnen

In der Donnerbüchse Köln Gebrauchtware finden Sie alles, was das Herz des Modellbahners höherschlagen lässt und Kindheitserinnerungen hervorruft. Von Modelleisenbahnen und Modellautos bis zu Häusern und Elektrik ist alles dabei. Bei uns sind Sie richtig!
Ritterstr. 29, 50668 Köln,
Tel. 0221 / 37 99 90 08,
Di–Fr 10–18.30 Uhr, Sa 10–16 Uhr,
www.donnerbuechse-gebrauchtware.com

RAT + TAT

Bestattungshaus im Agnesviertel

Rapp Bestattungen

Ihr verlässlicher Partner im Trauerfall.



**Persönliche und kompetente
Beratung, Betreuung und
Begleitung** sowie individuelle
Bestattungen. Zu jeder Tages- und
Nachtzeit für Sie erreichbar.
Balthasarstr. 22, 50670 Köln,
Tel. 0221 / 972 63 01,
www.bestattungen-rapp.de



Rechtsanwälte Schmanns

Fachanwälte für Sozialrecht
Wir helfen Ihnen kompetent bei
Fragen zur Rente, Schwerbehinderung,
Pflegeversicherung, Elternunterhalt
bei ungedeckten Heimkosten,
Sozialhilfe.

Apostelnstr. 2, Nähe Neumarkt,
Tel. 0221 / 13 45 46,
www.schmanns.eu



Privatbüro Plus

Persönliche Verwaltung ist Vertrauenssache

- Abrechnung Beihilfe/Krankenkasse
- Eine Notfallmappe erstellen
- Ordnen der Papiere
- Erledigen der Korrespondenz
- Behördengänge
- Steuervorbereitung
- Umzug z. B. ins betreute Wohnen
- Hinweis auf Generalvollmacht und Testament
- Verwaltung nach Sterbefällen
- und vieles mehr ...

Privatbüro Plus GmbH

Dülkenstr. 9, 51143 Köln (Porz)
Tel. 0221 / 56 79 75 43
www.privatbuero-plus.de



Raumausstattung Paolo Cancemi

Polsterarbeiten (wie Neubeziehen),
Anfertigung von Gardinen, Gardinen-
wäscherei (inkl. Ab- und Aufhängen),
Sonnenschutz etc. Försterstr. 23,
50823 Köln, Tel. 0221 / 43 43 17
oder mobil 0172 / 954 73 89,
www.raumausstattung-profi.de

movemaster.de



Movemaster Umzugsservices

Alles aus einer Hand, Umzüge zum
Festpreis, Seniorenzüge oder der
Transport einzelner Möbelstücke –
Movemaster ist Ihr kompetenter
Umzugspartner mit Umzugsshop.
Neue und gebrauchte Umzugskartons,
auch im Verleih. www.movemaster.de

BODENKULTUR

TEN EIKELDER

TEPPICHE

Kompetenz in Teppichen!

Kölns größtes Fachgeschäft mit über
95 Jahren Erfahrung. Spezialist für
individuelle Kundenwünsche. Nepal-
Sondermaßprogramm bis 10 x 15 m.
Teppichwäsche/-reparatur. Geschultes
Fachpersonal. Vor-Ort-Beratung.
Bring- und Abholservice gratis!
Ten Eikelder Teppich GmbH,
Severinstr. 235–239, 50676 Köln,
Öffnungszeiten Mo–Fr 10–19 Uhr,
Sa 10–18 Uhr. www.ten-eikelder.de

Die Alltagsbegleiter
IHR WOHLBEFINDEN LIEGT UNS AM HERZEN



- Betreuung Ihrer Angehörigen
- Entlastung bei der Hausarbeit
- Hilfe im Haushalt,
u. a. bei Verordnungen
- Unterstützung bei täglichen
Erledigungen
- Begleitung zu Arztbesuchen o. Ä.
- Gemeinsame Spaziergänge u. v. m.

Schon ab Pflegegrad 1 besteht An-
spruch auf **Entlastungsleistungen**
je 125 € mtl.

Die Alltagsbegleiter Köln

Sternengasse 3, 50676 Köln,
Tel. 0221 / 348 92 781,
www.diealltagsbegleiter.de



Schramm & Issel
Anwaltskanzlei

Ihre kompetenten Ansprechpartner in allen Fragen des Senioren-, Betreuungs-, Erb-, Familien-, Miet- und Sozialrechts, ebenso bei der Gestaltung von Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen. Lindenstr. 23, 50674 Köln, Tel. 0221 / 921 38 00, www.schramm-issel.de



Computer-Hilfe und Beratung Individuell bei Ihnen zu Hause

- Laptop & PC, Tablet, Smartphone
- Internet, E-Mail, WhatsApp
- Router, WLAN, Telefon und TV

Workshops in Kleingruppen

- Bedienung der Endgeräte
- Apps, Kommunikation, Fahrpläne

„Egal, wo Sie der digitale Schuh drückt, wir zeigen Ihnen, wie's geht!“
Tel. 0221 / 29 20 59 60,
www.Digitale-Heizelmaennchen.de



Münzen & Medaillen Galerie Köln Knopek. Seit über 30 Jahren kaufen und verkaufen wir Münzen, Gold, Silber und Edelmetalle in jeder Form. Wir kaufen z. B. Goldschmuck, Zahngold, Silberbesteck, BRD 5- und 10-DM-Münzen, Goldmünzen u. v. m. Wir beraten Sie gerne beim Verkauf Ihrer Gegenstände in unserem Geschäft. Auf Wunsch besuchen wir Sie auch gerne zu Hause.
Münzen Knopek, Alter Markt 55, 50667 Köln, Tel. 0221 / 25 36 00, www.muenzhandel.de

Kunst und Demenz

Bildende Künstlerin, erfahren in der unterstützenden kunsttherapeutischen Arbeit mit Betroffenen, bietet Einzelstunden im Atelier oder bei Ihnen zuhause. Mehr Informationen unter 0221 / 88 74 55 90

WOHNEN + LEBEN

Marlis Mayntz damenmoden an farina

Wir führen Mode für die reife Frau in den Gr. 38–50, bequem und zeitlos. Es erwartet Sie ein kompetentes Team mit freundlicher und ehrlicher Beratung.
Mo–Fr 10–18 Uhr, Sa 10–16 Uhr.
Damenmoden An Farina,
Obenmarspforten 15, 50667 Köln,
Tel. 0221 / 257 89 18



Ihr Fachgeschäft mit eigener Herstellung

Hier finden Sie Regen- & Stützschirme & individuelle Stücke. Stockanpassung auf persönliche Bedürfnisse. Schirmreparaturen – auch ältere Modelle. Auf Wunsch mit Versand.
Breite Str. 104, Köln,
Tel. 0221 / 257 80 57

HUTGALERIE
Mörs seit 1891
Hüte, Mützen, Schirme
UV-geschützt durch den Sommer

Herzogstr. 15
50667 Köln-Innenstadt
Mo-Fr 10-19 Uhr, Sa 10-18 Uhr
Tel. 0221 - 13 43 33

Freundliche Arztfamilie mit kleinen Kindern sucht Haus im schönen Junkersdorf. Reihenhaus, Doppelhaushälfte, freistehend oder renovierungsbedürftig. Termin flexibel. Tel. 0160 / 179 17 08

Foto: Weilco International BV



Mit maßgeschneiderten Ruhesesseln – Sitzhöhe, Sitztiefe und Armlehnenhöhe werden cm-genau angepasst – bieten wir Ihnen das perfekte Sitzkonzept für Ihr Wohlbefinden. Fußstütze, Rückenlehne, das Nachhinken-Kippen von Sitz und Rücken sowie die eingebaute Aufstehhilfe steuern Sie komfortabel mit einer elektrischen Handbedienung. Da Vinci Denkmöbel · Roonstr. 6 · 50674 Köln · Tel. 0221 / 921 39 50

KONTAKTE + FREIZEIT

Lieber zu zweit als allein. Dame, 70+, schlank, Nichtraucherin, sucht einen netten Freund/Partner ab 1,78 m groß für gemeinsame Unternehmungen und mehr. Chiffre 022001

72-jährige Frau sucht für Freizeit, Cafébesuche, Spaziergänge, Tagesfahrten etc. alleinstehende Frau. Bitte nur linksrheinisch. Chiffre 022002

„Ich mööch zu Fooß no Kölle jonn!“ „Nepeser Buur“, 84, aus Köln vertrieben, genannt Sanierung, hat Heimweh. Hans Pick, Bismarckstr. 12a, 42781 Haan

Welche Nichtraucher-Dame, sportlich, natürlich, unternehmungslustig und spontan, +- 1,60 m, sucht liebevolle Zweizeit dauerhaft? Tel. 0157 / 89 03 35 63, thomai653@gmail.com

Seniorin, 80, noch fit, viel gereist, möchte nette, interessierte Dame kennenlernen für Kreuzfahrten und Reisen zu Land. Chiffre 022003

Rentnerin/Wwe., junggeblieben und fit, sucht Gleichgesinnte für vielseitige, gemeinsame Unternehmungen, die Abwechslung in den Alltag bringen. Chiffre 022004

Car-Sharing von Seniorin, 80, in Riehl, für Arztbesuche und kleinere Einkäufe gesucht. Warum nicht den eigenen PKW gegen Kostenbeteiligung mit anderen akzeptablen Leuten teilen? Tel. 21 42 94

Monatlicher Besuch im Zoo/ Aquarium oder Flora.

Aktive Seniorin, 70, sucht gleichgesinnte Damen.
Chiffre 022005

VERMISCHTES

Leih-Omas/-Opas – aktive Rentner und Rentnerinnen mit Freude an Kinderbetreuung gesucht
- für den regen Austausch mit der jüngeren Generation
- für Spaß und Lebensfreude
- für einen Nebenverdienst, der Freude macht
Ute Krusch, Tel. 0221 / 285 13 13,
www.oma-und-opa-mieten.de

Sammler kauft gut erhaltene Schallplatten, CDs und Musikkassetten.
(Anzeige ausschneiden, gilt immer).
Tel. 0221 / 760 38 03.
cdet@netcologne.de

Zuverlässiger Rentner, der sich noch etwas dazuverdienen möchte, für Gartenarbeiten nach Müngersdorf gesucht.
Tel. 0170 / 386 92 92
(werktags von 10–12 Uhr)

Kleinanzeigen in KölnerLeben

Private Kleinanzeigen kosten 10 Euro pro Ausgabe (max. 20 Worte)

Private Chiffre-Anzeigen kosten 15 Euro pro Ausgabe (max. 20 Worte plus Chiffre-Nr.)

Schicken Sie Ihren **Text plus 10/15 Euro in bar** an:

Känguru Colonia Verlag
Kleinanzeigen KölnerLeben
Hansemannstr. 17–21, 50823 Köln

Auf Chiffre-Anzeigen antworten:

Schicken Sie Ihre Antwort in einem separaten und verschlossenen, nur mit der Chiffre-Nummer beschrifteten Umschlag an den Verlag. Dieser Umschlag wird von uns ungeöffnet weitergeleitet.

Gewerbliche Kleinanzeigen

Infos unter Tel. 0221 / 99 88 21-13
krus@kaenguru-online.de

KölnerLeben im Abo

An KölnerLeben Abo
Känguru Colonia Verlag
Hansemannstr. 17–21
50823 Köln
Tel. 0221 / 99 88 21-0
Fax 0221 / 99 88 21-99
www.koelnerleben.koeln

Gewünschtes Abonnement bitte ankreuzen, ausfüllen und per Post oder Fax zusenden. Vielen Dank! Sie können uns Ihren Abo-Wunsch auch per E-Mail mitteilen:
abo@kaenguru-online.de

Ich abonniere KölnerLeben als

Magazin

Hörversion

Ich bezahle

per Lastschrift

Abonnent

Vor- und Nachname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

Tel.

E-Mail

Ich erhalte sechs Magazine oder Hörversionen jährlich für 15 Euro einschließlich Versandkosten. Nach sechs Ausgaben kann ich das Abo kündigen oder es verlängert sich um weitere sechs Ausgaben.

Lieferadresse Geschenkabo

Vor- und Nachname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort



Kontoinhaber (Vor- und Nachname)

Kreditinstitut

IBAN (bitte eintragen):

DE _____

oder überweise auf folgendes Konto:
Känguru Colonia Verlag GmbH
IBAN DE15 3705 0198 1930 5904 66
Sparkasse KölnBonn



Foto: chocolat01 / pixelio

Mehr für mehr

Wenn das Geld knapp ist, hilft der Staat bei den Wohnkosten – mit dem Wohngeld. Durch eine Reform gibt es jetzt höhere Leistungen und mehr Berechtigte.

„Trautes Heim, Glück allein.“ Der Spruch bringt auf den Punkt, wie wichtig das Zuhause ist. Doch besonders in einer Großstadt wie Köln sind die Mieten für Wohnungen oder die Unterhaltskosten für ein Eigenheim hoch. Und kommt dann noch ein geringes Einkommen ins Spiel, kann es eng werden, das Zuhause zu finanzieren.

In einem solchen Fall hilft der Staat mit dem Wohngeld. Der Zuschuss soll sicherstellen, dass jeder gut wohnen kann. Das Wohngeldgesetz wurde zum 1. Januar 2020 reformiert, so wurden etwa die Einkommensgrenzen gesenkt. Dadurch kommen auch Haushalte in den Genuss von Wohngeld, die bisher keinen Anspruch hatten. Außerdem sind die Zuschussbeträge erhöht worden.

Was bezuschusst wird

Es gibt für Mieter einen Mietzuschuss, das gilt auch für Bewohner von Seniorenheimen. Eigentümer werden mit einem Lastenzuschuss unterstützt. Für

den Bezug von Wohngeld sind zwei Faktoren ausschlaggebend: zum einen die persönlichen finanziellen Verhältnisse und zum anderen die Mietstufe. Die eine Voraussetzung sind geringe Einkünfte eines „Haushaltes“. Das Einkommen aller Mitglieder, die unter einem Dach wohnen, wird zusammengerechnet. Ob es aus Gehalt, Rente oder Vermögen stammt, ist nicht entscheidend. Und anders als bei der Sozialhilfe liegen die Einkommensgrenzen höher und man darf Vermögen besitzen: Alleinstehende bis zu 60.000 Euro, ein Zwei-Personen-Haushalt bis zu 90.000 Euro.

Eine genaue Höhe der Einkommensgrenzen ist nicht festgelegt, es muss ersichtlich sein, dass man gewissermaßen „knapp über die Runden kommt“. Als ungefährender Richtwert kann dienen, wenn zum Beispiel eine alleinstehende Person nach Abzug von Miete und Steuern über weniger als 500 Euro im Monat verfügt. Dann kann sich ein Antrag lohnen. Die genaue Höhe wird in der Wohngeldstelle mit einer



komplexen Formel ausgerechnet. Übrigens: Ausgeschlossen sind Menschen, die beispielsweise Hartz IV oder Grundsicherung bekommen, weil deren Mieten schon aus anderen Töpfen bezuschusst werden.

Ebenfalls ausschlaggebend ist die Mietstufe. Sie legt fest, welche Miethöhe überhaupt anrechenbar ist. Dafür ist wichtig, wo sich die Wohnung befindet, ob in billigen Regionen oder in teuren Großstädten. Sieben Stufen gibt es. Köln ist in Stufe 6 eingeordnet. Damit werden auch hohe Mieten anerkannt.

Prüfen und beantragen

In jedem Fall sollten alle, die nicht wissen, ob sie anspruchsberechtigt sind, dies überprüfen lassen. Die Mitarbeitenden der Wohngeldstelle der Stadt Köln führen Berechnungen durch, um einen möglichen Wohngeldanspruch zu prüfen. Für den Antrag braucht man lediglich ein Antragsformular und einige wenige Unterlagen. Nötig sind Einkommensnachweise, eine Bescheinigung des Vermieters und ein Nachweis darüber, dass die Miete gezahlt wurde. Wer einen Lastenzuschuss für das Eigenheim beantragen möchte, braucht unter anderem Nachweise über Unterhaltskosten und Ausgaben für Zinsen und Versicherungen. Diese können mit der Post geschickt werden. Nach wenigen Wochen erhält man Bescheid.

Das Wohngeld wird ab dem Monat gewährt, in dem der Antrag eingegangen ist. Die Unterstützung läuft normalerweise über zwölf Monate. Danach muss sie erneut beantragt werden. dh

INFORMATIONEN

Amt für Wohnungswesen Zentrale Wohngeldstelle im Bezirksrathaus Lindenthal

Aachener Str. 220. Tel. 0221 / 221-0

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 8–12 Uhr und nach Vereinbarung.

Oder wenden Sie sich an die Seniorenberatung in Ihrem Bezirksrathaus, siehe Seite 51.

Den Antrag auf Wohngeld erhalten Sie auf www.stadt-koeln.de/service/produkt/wohngeld oder per E-Mail:

poststelle-wohngeld@stadt-koeln.de

Wohngeld unverbindlich ausrechnen und beantragen: www.wohngeldrechner.nrw.de.



Liebe Kölnerinnen und Kölner,

wenn auch nach einem langen Arbeitsleben die Rente nicht reicht, sind Sie später möglicherweise auf staatliche Hilfen angewiesen. Das Wohngeld ist eine Möglichkeit, finanzielle Lücken zu verkleinern oder zu schließen. So wurden in Köln im Jahr 2019 rund 20,5 Millionen Euro Wohngeld an 7.500 Haushalte ausgezahlt. Wenn das Haushaltseinkommen auch dann nicht ausreicht, um die täglichen Lebenshaltungskosten zu decken, ergibt sich daraus unter Umständen ein Anspruch auf Leistungen der Grundsicherung. Diese können Sie mit Unterstützung engagierter Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Amt für Soziales, Arbeit und Senioren beantragen. Auch die Seniorenberatung in allen Bezirksrathäusern berät und unterstützt Sie gerne. Übrigens: Durch das Angehörigenentlastungsgesetz werden Kinder

nur noch bei besonders hohem Einkommen auf mögliche Unterhaltspflichten überprüft. Außerdem erhalten Kölnerinnen und Kölner mit geringem Einkommen den Köln-Pass. Damit fördert die Stadt Köln die Mobilität und kulturelle Teilhabe aller Kölnerinnen und Kölner. Informieren Sie sich und nutzen Sie die Unterstützungsangebote!



Foto: Stadt Köln

Henriette Reker

Henriette Reker

Oberbürgermeisterin der Stadt Köln

Android-Smartphone

So gelingt der Einstieg in die Smartphone-Nutzung! Schritt für Schritt zeigt dieses Buch, wie es geht: vom Auspacken des Geräts und dem ersten Start über Einrichtung und Bedienung bis zu allem, was man mit dem Smartphone machen kann. Also telefonieren, Kontakte und Termine pflegen, sich erinnern lassen, ins Internet gehen, fotografieren, navigieren, Musik hören, Apps installieren und, und, und. Aber auch Themen wie Sicherheit, Akkulaufzeit und Fehlerbehebung kommen nicht zu kurz. Große Schrift, klare Gliederung und viele Abbildungen helfen, die Handhabung des Smartphones im eigenen Tempo zu lernen. Übrigens: Das iPhone erklärt Giesbert Damaschke in gleicher Weise (ISBN 978-3-8421-0715-1). dt



Rainer Hattenhauer: Android-Smartphone. Die verständliche Anleitung. 384 Seiten, 5. Auflage 2019. 19,90 Euro. ISBN 978-3-8421-0685-7. www.rheinwerk-verlag.de

Fremde Wasser

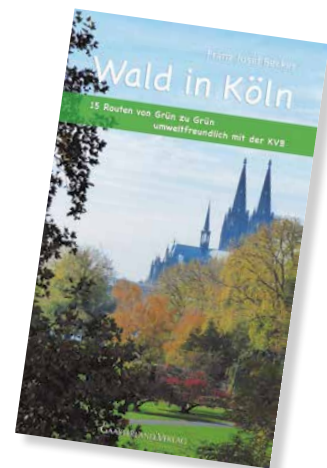


Angelika Schöllkopf stirbt vor laufender Kamera am Rednerpult des Deutschen Bundestages, bevor sie ihre Rede beginnen kann. Ihre Familie glaubt nicht an den plötzlichen Herztod. Sie beauftragt den Privatermittler Georg Dengler mit Nachforschungen. Dengler macht stutzig, dass das Manuskript der geplanten Rede verschwunden ist. Unversehens befindet er sich inmitten eines globalen Machtkampfes großer Energiekonzerne ... Denglers dritter Fall ist spannend zu lesen, hat Zeitgeist und Tiefgang. Empfehlenswert. ik

Wolfgang Schorlau: Fremde Wasser. 272 Seiten, 9,99 Euro. ISBN 978-3-462-30013-0. www.kiwi-verlag.de

Wald in Köln

Ein Glück, dass es in Köln so viele waldige Gebiete gibt. Wanderführer Franz Josef Becker stellt sie auf 15 Touren kenntnisreich vor, streift dabei auch durch Parks, Alleen und den Grüngürtel. Die Touren – meist zwischen 12 und 17 Kilometer lang – kann man jederzeit abkürzen. Und dank jahreszeitlichen Wandels lohnt das Weiter- oder Noch-mal-Wandern jederzeit. Bei Hitze ist Wandern im Wald ohnehin ein Genuss. Mit Tipps zu Anfahrt und Einkehr. Ein Manko: Die Karten sind sehr klein. Wer kann, lädt sich im Internet die GPS-Daten herunter. dt



Franz Josef E. Becker: Wald in Köln. 15 Routen von Grün zu Grün – umweltfreundlich mit der KVB. 176 Seiten, 12,90 Euro. ISBN 978-3-935873-64-2. www.gaasterland-verlag.de

Leben – Schreiben – Atmen

Die erfolgreiche Regisseurin Doris Dörrie hat eine Anleitung zum biografischen Schreiben verfasst. Entstanden ist eine höchst lesenswerte Mischung aus Schreibwerkstatt und Autobiografie. Dörrie gibt Anregungen, über welche Themen der Zugang zum biografischen Schreiben erschlossen werden kann, und geht selbst in fünfzig Texten – von ihren Kindheitserinnerungen bis zur jetzigen Lebensrealität – mit bestem Beispiel voran. Dabei motiviert sie auf leichte, aber eindringliche Weise, es ihr gleichzutun. Denn für Dörrie ist das Leben ein Roman und der Mensch Autor des eigenen Lebens. wg



Doris Dörrie: Leben – Schreiben – Atmen. Eine Einladung zum Schreiben. 276 Seiten, 18 Euro. ISBN 978-3-257-07069-9. www.diogenes.ch

Als der Frieden kam

Foto: National Archives and Records Administration / NS-DOK



Einmarsch der US-Armee in Köln, 5. oder 6. März 1945

Foto: NS-DOK



6. März 1945: Weiße Fahnen an der Aachener Straße

Foto: NS-DOK



Das zerstörte Reiterstandbild am Heumarkt und die Auffahrt auf die eingestürzte Hängebrücke, März 1945

Als die US-Truppen am 6. März 1945 bis zum Dom vorrückten, waren sie erstaunt, auf wie wenig Widerstand sie stießen. In den Wohnstraßen dominierten weiße Fahnen, und die meisten der in der Stadt Ausharrenden zeigten sich erleichtert, dass mit der Ankunft der Sieger endlich auch das Ende des Bombenkrieges gekommen war. Noch wenige Tage zuvor, am 2. März, war Köln Ziel eines der schwersten Luftangriffe der gesamten Kriegszeit gewesen.

Die Bewohner der rechtsrheinischen Stadtteile mussten hingegen noch mehrere Wochen auf ihre Befreiung warten. Nachdem Pioniere der Wehrmacht unmittelbar vor Ankunft der US-Truppen mit der Hohenzollernbrücke den letzten Rheinübergang gesprengt hatten, dauerte es noch bis Mitte April, bis die Amerikaner – von Remagen kommend – auch das rechtsrheinische Köln erreichten. Sein offizielles Ende fand der Zweite Weltkrieg dann mit der bedingungslosen Kapitulation am 8. Mai 1945. Seit nunmehr 75 Jahren lebt Deutschland in Frieden. mr

Ausstellung bis 24. Mai 2020:
Kriegsenden in Köln – Stadt und Menschen zwischen dem 6. März und dem 8. Mai 1945
 Di–Fr 10–18 Uhr, Sa/So 11–18 Uhr.
 4,50 Euro. Tel. 221-2 63 32.
 NS-Dokumentationszentrum,
 Appellhofplatz 23–25.
www.nsdok.de

Fr, 8. Mai, 21 Uhr:
Projektion im öffentlichen Raum – Das endgültige Ende
 Diese Projektion und Performance auf die Fassade der Alten Universität erinnert daran, dass hier von 1934 bis 1945 der Sitz der NSDAP-Gauleitung, also einer der zentralen Täterorte in Köln war.
 Alte Universität, Claudiusstr. 1

Gemeinsam klingt es immer gut

Früher sang man gemeinsam in der Kirche, heute auch in der Kneipe. Eine ganze Mitsing-Kultur ist daraus entstanden.

Alle Tische sind besetzt, dicht gedrängt stehen die Gäste dazwischen. Das Brauhaus „Gaffel am Dom“ kocht: Wie jeden Freitagabend hat Björn Heuser zu seinem Mitsingkonzert eingeladen – und alle singen mit.

Zum 541. Mal tritt der 39-jährige Kölner hier mit seiner Gitarre auf – unplugged, versteht sich. Zum Auftakt gibt's stets die Hymne „Loss mer singe“. Danach geht es anderthalb Stunden bis Mitternacht quer durch kölsches Liedgut – nicht nur Karnevalshits, sondern auch Lieder, die „Geschichten aus dem Alltag erzählen“. Von den Bläck Fööss oder Jupp Schmitz und Eigenes. Dank kostenloser Texthefte können alle alles mitsingen.

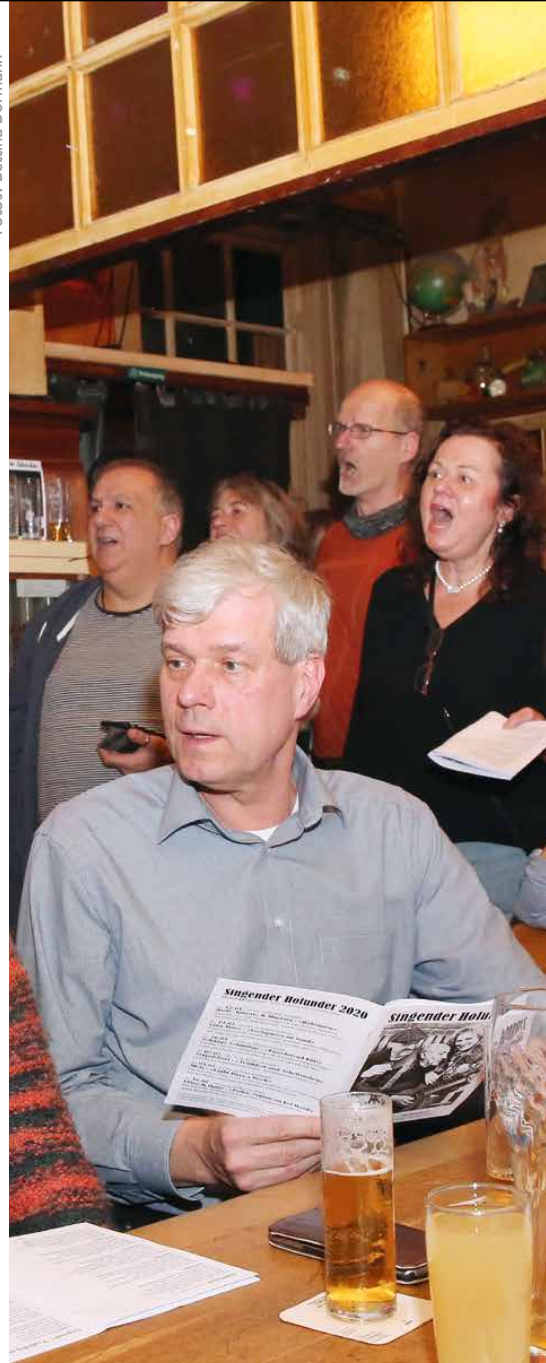
Etwas intimer ist es jeden Sonntag im „Weißen Holunder“, der dann „Singender Holunder“ heißt. Auch hier kocht die Luft – dabei sind kölsche Lieder eher die Ausnahme. Die Texthefte bieten vor allem

„Weltmusik“ von wechselnden Künstlern. Besonders beliebt ist Irisches und Songs vom Balkan. Auf Lieder, „bei denen eine Lagerfeueratmosphäre entsteht“, setzt Organisator Jan Krauthäuser, der unter anderem auch das jährliche Edelweißpiraten-Festival veranstaltet.

Sie kommen von überall her

Im Publikum sind junge und alte Fans, auch aus dem Umland. Einmal im Monat kommen Petra (58) und Jupp (65) aus Mönchengladbach. Erstmals dabei auch ihr Sohn Juri (32) – er singt sofort ebenso begeistert mit wie seine Eltern. Auf dem Programm steht an diesem Tag Bekanntes und Unbekanntes „zwischen Eros und Thanatos, Zigarren und Gitarren, Zigeunern und Bohemien“. Premiere für Annette Meisl, Komponistin und Sängerin aus Leidenschaft. Sie widmet sich auch mit eigenen Texten vor allem dem Thema Eros.

Fotos: Bettina Bormann



„Toll, wie alle selbst Unbekanntes mitsingen“, schwärmt die Kölner Zigarrendreherin und Autorin des Buches „Fünf Männer für mich – ein SEXperiment“.

Björn Heuser und „Singender Holunder“ sind „Kinder“ des Vereins „Loss mer singe“. Dessen Gründer, der Kulturreferent des Domforums Georg Hinz und der Journalist Helmut Frangenberg, brachten vor genau zwanzig Jahren den Stein ins Rollen. Zuerst im privaten Rahmen, dann im legendären „Lapidarium“ am Eigelsteintor stellten sie die neuen Karnevalslieder der Session vor. Bis heute ein Schwerpunkt des Vereins-Programms. Neben der För-



derung des Nachwuchses. Bläck Foß Hartmut Priess war Taufpate, deshalb steht die diesjährige Kneipentour im Zeichen des 50-jährigen Jubiläums dieser kölschen Gruppe. „Loss mer singe“ ist heute ein eingetragenes Markenzeichen, vor allem für Benefiz-Konzerte. Damit darf sich zum Beispiel auch Björn Heusers Weihnachtssingen im RheinEnergieStadion schmücken, zu dem 2019 fast 50.000 Zuschauer kamen.

Wer denkt, Mitsingkonzerte sind typisch allein für sangesgewohnte Kölner, irrt. Bester Gegenbeweis ist Katrin Höpker, die als Frau Höpker zum Gesang bittet und in neunzig Konzerten jährlich

bundesweit Hallen füllt. Sogar in Bielefeld, Bremen und Hamburg. Natürlich auch in Bonn und Düsseldorf. In Köln lädt die Profisängerin und -pianistin etwa in eines der Bürgerhäuser und regelmäßig ins „Herbrand's“ ein, wo die gruppenmusikalischen Wogen ebenfalls hochschlagen.

Vom Volkslied bis zum Schlager

Sie projiziert die Texte auf eine Leinwand – da kann jeder mitsingen. Und sie hat für jeden Geschmack etwas dabei: Volkslieder, Schlager, Hits, Claire Waldoff ebenso wie Andreas Bourani – Altes und Neues, generationenübergreifend. „Jeder Mensch kann singen“, ist sich die Wahlkölnerin mit ihren Kölner Kollegen einig. Unwilligen Brumbären macht sie Mut: „In einer großen Gemeinschaft macht Singen einfach Freude und es klingt immer gut!“

Einig ist sie sich auch mit der Wissenschaft: Singen weckt durch die Ausschüttung verschiedener Hormone Glücksgefühle. Das macht Mitsingkonzerte so anziehend in einer Zeit, die geprägt ist von zunehmendem Individualismus. In der singenden Gemeinschaft kann man sich einfach mal fallen lassen. Denn schon der Volksmund weiß: Wo man singt, da lass dich nieder, böse Menschen haben keine Lieder.

Im Gaffel singen an diesem Abend alle mit. Fast alle. Ein Ehepaar blättert etwas ratlos im Textheft – Deutsch können die zwei spanischen Touristen nicht. Vorsichtig ahmen sie die Schunkelbewegungen nach. Und gestehen in gebrochenem Englisch: So viel Begeisterung und Sangeslust hätten sie den Deutschen nicht zgetraut. js

INFORMATIONEN

Björn Heuser: „Kölsche Tön im Gaffel am Dom“, Bahnhofsvorplatz. Jeden Freitag, 22.30 Uhr. Eintritt frei. Bei anderen Konzerten darf natürlich auch mitgesungen werden.
www.heuser-koeln.de

„Der singende Holunder“

Weißer Holunder, Gladbacher Str. 48. Jeden Sonntag, 18.30 Uhr. Eintritt frei.
www.weisser-holunder.de

„Loss mer singe“

Kneipentour mit Liedern der „Bläck Fööss“: Montag, 27. April, 19.30 Uhr im „Backes“, Darmstädter Str. 6. Montag, 4. Mai, 19.30 Uhr im „Weißer Holunder“.
www.lossmersinge.de

> Liedgutpflege

> Wenn Leeder verzälle

Frau Höpker,

siehe Seite 29.

www.frauhoepker.de



Singen und Summen – jeder, wie er kann und will.

Kölner Köpfe – Hartmut Priess

Er gehört zu den Gründungsmitgliedern der Bläck Fööss. Bis heute ist der 76-Jährige sozial engagiert.

Herr Priess, Sie waren bei einer der kölschesten Bands, haben aber ihre Kindheit nicht hier verbracht?

Ja, ich kam erst 1951 aus Berlin nach Köln, mit neun Jahren, als Wanderer zwischen den Welten. Ich hatte furchtbares Heimweh, das können Kölner bestimmt gut verstehen, bei denen fängt das Heimweh schon hinter Wesseling an ... Bei mir war es nicht Sehnsucht nach Berlin, sondern nach den Menschen, nach meinen Freunden, die ich zurücklassen musste. Aber mein Vater hatte hier eine bessere Stelle gefunden.



Foto: Lydia Schneider-Benjamin

Sind Sie denn hier einigermaßen zurechtgekommen?

Das war schon eine große Umstellung, hier herrschte in den 50ern ein harter Katholizismus. Ich ging zur Schule Kreuzgasse, die aber kein eigenes Gebäude mehr hatte und in der Irmgardisschule untergebracht war. Wir waren als Schüler in vier Gruppen unterteilt: katholisch, evangelisch, Mädchen, Jungen. Nur auf der Straße war das nicht möglich, uns zu trennen (Gott sei Dank!). Und dort habe ich auch Kölsch kennengelernt. An Schulen war Kölsch damals verpönt, besonders am Gymnasium.

War Ihnen denn immer klar, dass Sie Musiker werden?

Nach meinem Abitur machte ich immer mehr Musik, für meine Familie war das in Ordnung, ich hatte nicht so einen vorgezeichneten Lebenslauf wie viele andere damals. 1970 haben wir dann die Bläck Fööss gegründet.

Seit vielen Jahren sind Sie auch mit Musikprojekten an Schulen aktiv.

Seit dem Jahre 2001 arbeiten wir mit dem Schulamt der Stadt Köln zusammen. Es begann mit einem Projekt an der Elisabeth-von-Thüringen-Schule, im Musikunterricht sollte ich mit den Schülern zum Thema „engagierte Lieder“ arbeiten. Da haben wir mit den Schülern erarbeitet, dass kölsche Texte manchmal wichtiger sind als die Musik. Die Schüler hatten daran viel Spaß, bis heute. Ein weiteres Projekt entstand daraus, dass Schüler

sich am Ende ihrer langen gemeinsamen Zeit trennen müssen. Unser Lied „Zesammestonn“ griff genau dieses Abschiedsgefühl nach den vielen gemeinsamen Schuljahren auf. Für dieses Lied gab es immer viel Unterstützung von den Lehrern, besonders an den Grundschulen, die fanden es auch nicht gut, wenn Gemeinschaften auseinandergerissen wurden.

Aber in den Grundschulen verfolgen Sie auch noch ein anderes Ziel?

Ja, in unseren Chorprojekten geht es auch darum, die kölsche Sprache lebendig zu halten. Die UNESCO sammelt ja nicht nur sterbende Tiere und Pflanzen, sondern auch sterbende Sprachen, und Kölsch gehört leider dazu. Kölsch klingt für Kinder heutzutage verrückt, aber genau das mögen sie. Und es macht mir auch ungeheuren Spaß.

Das Gespräch führte Lydia Schneider-Benjamin.

Heftvorschau Juni/Juli 2020



Foto: Thilo Schmüngen

Fitness im Grünen



Foto: online-wohnberatung.de

Umbauen fürs Alter



Foto: MS Rheincargo

Mit dem Schiff durch Köln



Wichtige Telefonnummern

Die Vorwahl für folgende Telefonnummern lautet immer 0221, sofern nichts anderes angegeben ist.

Beratung und Hilfen der Stadt Köln

Zentrales Beratungstelefon für
Senioren und Menschen mit
Behinderung
Tel. 221-2 74 00
sozialamt.beratungstelefon@
stadt-koeln.de

Bürgerberatung
Tel. 221-2 40 00
buengerberatung@stadt-koeln.de

Schnelle Hilfe für vernachlässigte
oder verwaarloste Personen
Tel. 221-2 44 44
buengerberatung@stadt-koeln.de

SBK, Sozial-Betriebe-Köln
Tel. 77 75-0
info@sbk-koeln.de

Mobiler Sozialer Dienst
Tel. 221-9 12 77
christoph.kleid@stadt-koeln.de

Heimaufsicht
Tel. 221-2 74 04,
221-2 65 80, 221-2 75 72
heimaufsicht@stadt-koeln.de

Sozialpsychiatrischer Dienst
beim Gesundheitsamt
Tel. 221-2 47 10
sozialpsychiatrischerdienst@
stadt-koeln.de

Seniorenvertretungen in den Bezirksrathäusern

Gesamtseniorenvertretung
Ottmar-Pohl-Platz 1, 51103 Köln
Telefon 221-2 75 15
seniorenvertretung@stadt-koeln.de

Stadtbezirk Chorweiler
Pariser Platz 1, Raum 360,
50765 Köln, jeden letzten
Mittwoch im Monat, 10–12 Uhr
Tel. 221-9 63 34
svk.chorweiler@stadt-koeln.de

Stadtbezirk Ehrenfeld
Venloer Str. 419–421, Raum 234,
50825 Köln, jeden 2. und 4.
Montag im Monat, 10–12 Uhr
Tel. 221-9 42 45
svk.ehrenfeld@stadt-koeln.de

Stadtbezirk Innenstadt
Ludwigstr. 8, Raum 425,
50667 Köln, jeden 2. und 4.
Dienstag im Monat, 10–12 Uhr
Tel. 221-9 14 64
svk.innenstadt@stadt-koeln.de

Stadtbezirk Kalk
Kalker Hauptstr. 247–273, Raum 900,
51103 Köln, jeden 1. und 3.
Dienstag im Monat, 10–12 Uhr
Tel. 221-9 83 05
svk.kalk@stadt-koeln.de

Stadtbezirk Lindenthal
Aachener Str. 220, Raum 400,
50931 Köln, jeden 1. und 3.
Montag im Monat, 10–12 Uhr
Tel. 221-9 32 54
svk.lindenthal@stadt-koeln.de

Stadtbezirk Mülheim
Wiener Platz 2a, Raum 641,
51065 Köln, jeden Montag,
10–12 Uhr
Tel. 221-9 93 07
svk.muelheim@stadt-koeln.de
www.muelheimer-senioren.kompass.
koeln

Stadtbezirk Nippes
Neusser Str. 450, Raum 210,
50733 Köln, jeden 2. Donnerstag
im Monat, 10–11.30 Uhr
Tel. 221-9 54 99
svk.nippes@stadt-koeln.de

Stadtbezirk Porz
Friedrich-Ebert-Ufer 64–70, Raum 248,
51143 Köln, jeden 1. und 3. Dienstag
im Monat, 10–12 Uhr
Tel. 221-9 73 41
svk.porz@stadt-koeln.de

Stadtbezirk Rodenkirchen
Hauptstr. 85, Raum 107, 50996 Köln,
jeden 2. Donnerstag im Monat,
13–15 Uhr, **Tel. 221-9 22 24**
svk.rodenkirchen@stadt-koeln.de

Seniorenvereine in den Parteien

AG 60plus
Senioren in der SPD
Vorsitzender:
Friedhelm Hilgers
Magnusstr. 18 b,
50672 Köln
Tel. 925 98 10
ub.koeln@spd.de

SeniorenUnion
Senioren in der CDU
Vorsitzender:
Bernd Ensmann
Kösliner Str. 22, 50737 Köln
Tel. 740 08 78
bernd.ensmann@senioren-
union-koeln.de

FDP/Kreisverband Köln
Kreisgeschäftsstelle
Breite Str. 159,
50667 Köln
Tel. 25 37 25
info@fdp-koeln.de

Bündnis 90/Die Grünen
Ansprechpartnerin:
Frau Ehling
Rathausplatz (Spanischer Bau),
50667 Köln
Tel. 221-2 59 16
gruene-fraktion@
stadt-koeln.de

DIE LINKE.
Kreisverband Köln
Ansprechpartnerin:
Angelika Link-Wilden
Zülpicher Str. 58,
50674 Köln
Tel. 240 60 95
buero-kv-koeln@die-linke.org

Beratung und Hilfen der freien Wohlfahrtsverbände

Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband Köln e. V.
Rubensstr. 7–13,
50676 Köln
Tel. 20 40 70
info@awo-koeln.de

Der PARITÄTISCHE
Kreisgruppe Köln
Marsilstein 4–6,
50676 Köln
Tel. 95 15 42-0
koeln@paritaet-nrw.org

Caritasverband
für die Stadt Köln e. V.
Bartholomäus-Schink-Str. 6,
50825 Köln
Tel. 95 57 00
info@caritas-koeln.de

Diakonisches Werk Köln
und Region
Kartäusergasse 9–11,
50678 Köln
Tel. 16 03 80
ihrschnellerdraht@
diakonie-koeln.de

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Köln-Stadt e. V.
Oskar-Jäger-Str. 42,
50825 Köln, **Tel. 548 70**
info@drk-koeln.de

Synagogen-Gemeinde Köln
Ottostr. 85, Eingang Nußbaumerstr.
50823 Köln, **Tel. 716 62-0**
info@sgk.de

ASB Köln e. V.
Sülzburgstraße 146,
50937 Köln, **Tel. 66 00 70**
www.asb-koeln.de

Polizei

Kriminalkommissariat
Kriminalprävention/Opferschutz
ehemals Vorbeugung
Tel. 229-86 55
kriminalpraevention.koeln@
polizei.nrw.de

Kommissariat
Verkehrsunfallprävention/
Opferschutz
Tel. 229-61 61
VUP-O.Koeln@polizei.nrw.de

#KOMMPFLEGE



Neue generalistische Ausbildung

Pflegefachfrau/Pflegefachmann

Start: 1.4. | 1.10. | 1.12. · Jetzt bewerben!

Ausbildung & Karriere in der Pflege!



Sozial-Betriebe-Köln
gemeinnützige GmbH



Video & Infos
kommpflege.koeln
0221 7775-5444