



TERMINE

Freitag

Feldenkrais

Hildegard Meyer

Mit kleinen Bewegungen
zu mehr Körperbewusstsein

10.00-11.30 Uhr
Lutherkirche

Mahlzeit!

Suppe mit Gespräch

Sonja Schlegel

Zusammen essen in
geselliger, kleiner Runde

jeden 2. und 3. Freitag
im Monat

12.30-15.00 Uhr
Kartäuserkirche

Sonntag

Tanz mit!

... aber bitte mit Sahne

mit den Tanzlehrern

Markus Heuckmann/
Christian Korbella

Tanzunterricht

mit Kaffee

und Kuchen

*... aber bitte
mit Sahne!*

meistens am letzten
Sonntag im Monat

14.30-17.30 Uhr

Kartäuserkirche

Wein und Musik

Uri Kuchinsky

Einladung zu Wein –
und zu Musik, die schöne
Erinnerungen weckt

an einem Sonntag im Monat

16.00-18.30 Uhr

Thomaskirche

ADRESSEN

■ AntoniterCityKirche

Antoniterstraße 14-16

50667 Köln

www.AntoniterCityKirche.de

■ Kartäuserkirche

Kartäusergasse 7

50678 Köln

www.KartauserKirche-Koeln.de

■ Lutherkirche

Martin-Luther-Platz 2-4

50677 Köln

www.LutherKirche-Koeln.de

■ Thomaskirche

Ecke Neusser Wall / Lentstraße

50670 Köln

www.ThomasKirche-Koeln.de

■ Christuskirche

Dorothee-Sölle-Platz 1

50672 Köln

www.ChristusKirche-Mitten-im-Leben.de

www.ev-gemeinde-koeln.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
Evangelische Gemeinde Köln
Antoniterstraße 14-16
50667 Köln

Fotos:
Evangelische Gemeinde Köln
Camillo Wiz Photography
(www.camillo wiz.com)
Tom Wirtz

PROGRAMM

HerbstGold 2024

Ein Angebot der
Evangelischen Gemeinde Köln
für ältere Menschen
und Menschen jeden Alters

INFORMATION UND ANMELDUNG

Sonja Schlegel
Telefon 0151 64 12 90 97
sonja.schlegel@ekir.de

HerbstGold
Evangelische Gemeinde Köln

HerbstGold
Evangelische Gemeinde Köln

Bitte melden Sie sich zu unseren Veranstaltungen
(außer Stammtisch) kurz an – entweder telefonisch oder
per Mail – sonst reichen der Kuchen oder die Suppe nicht.



HERBSTGOLD

Ich bin für Sie da!

Sonja Schlegel begleitet mit Herz, Hingabe und Leidenschaft die HerbstGold-Programme. In einem vertrauten Rahmen möchten wir Gemeinschaft und Zusammenhalt fördern, Austausch und „Für-einanderdasein“ ermöglichen und Menschen zusammen bringen.

Als eingespielte Teams mit vielen Freiwilligen setzen wir immer wieder neue Ideen gemeinsam mit Ihnen um und kreieren so ein vielfältiges Freizeitprogramm, das Lebensfreude, Bewegung und Begegnung in Ihren Alltag zaubert. Probieren doch auch Sie etwas Neues aus und melden Sie sich zu einer kostenlosen Schnupperstunde an, besuchen Sie ein Erzählcafé, schmausen Sie in geselliger Runde bei „Mahlzeit! Suppe mit Gespräch“ oder singen Sie mit bei einem unserer „Sing mit HerbstGold“ Treffen.

Wir freuen uns immer über alle neuen und vertrauten Gesichter!

ERZÄHLCAFÉ

Menschen sind wie Wundertüten ...

die geöffnet und bestaunt werden sollten. Bei Kaffee und Kuchen hören Sie erstaunliche, amüsante, aufregende und außergewöhnliche Lebensgeschichten in unseren Erzählcafés:

Mittwoch, 13. März in der Kartäuserkirche

Sonja Schlegel spricht mit dem ehemaligen MdB Wolfgang Bosbach

Mittwoch, 15. Mai in der Antoniterkirche

Sonja Schlegel spricht mit dem Musiker und Autor Richard Bargel

Mittwoch, 21. August in der Lutherkirche

Gast wird noch bekanntgegeben

Mittwoch, den 5. November in der Thomaskirche

Sonja Schlegel spricht mit dem langjährigen Mitglied von Grannies for future, Carolin Herrmann

UNSERE ANGEBOTE

sind für jede*n erschwinglich. (60 oder 90 Minuten) kosten im monatlichen Abo durchschnittlich 8 / ermäßigt 3,50 Euro.

SING MIT HERBSTGOLD

...wird fortgesetzt:

Dank des Einsatzes von Georg und Anette Tillmann und Thomas Frerichs können vier „Sing mit HerbstGold“ Treffen stattfinden: 21.02. in der Lutherkirche, 26.04. in der Kartäuserkirche und 22. November in der Kartäuserkirche. (Der vierte Termin im August steht noch nicht fest.)

YOGAFREIZEIT

Unsere jährliche Yogafreizeit findet in diesem Jahr vom 2. bis 6. September im Naturfreundehaus Maria Laach statt. Für 320 Euro erleben Sie ein vielfältiges Programm, das zum Krafttanken und Zurruhekommen einlädt.

KONTAKT

Sonja Schlegel
Telefon 0151 64 12 90 97
sonja.schlegel@ekir.de

Um keine Neuigkeiten und Termine zu verpassen, melden Sie sich gern für unseren Newsletter an.

TERMINE

Montag

Inseln im Alltag
Claus Derenbach
Yoga

10.00-11.30 Uhr
Lutherkirche

gesund& mobil „fit für 100“

**Antje Baron/
Hanna Klimpke**
Muskelaufbautraining mit qualifizierter Anleitung

9.30-10.30 Uhr
10.45-11.45 Uhr
Thomaskirche

Zauber des Klaviers mit Hiroko Nakano

15.00-16.30 Uhr
Lutherkirche

Dienstag

HerbstGold-Stammtisch

Verabreden, diskutieren, austauschen, schnabulieren, kennenlernen ...

Stammtisch Nord, Wirtshaus Spitz, Neusser Str. 23

vierzehntägig 18.00 Uhr
(Bitte fragen Sie für genaue Termine bei uns nach!)

Mittwoch

Bewegt durchs Leben. Tanz!

Berit Stein
Spaß an Bewegung
11.00-12.15 Uhr
Thomaskirche

Mahlzeit! Suppe mit Gespräch

Sonja Schlegel
Zusammen essen in geselliger, kleiner Runde
letzter Mittwoch im Monat
12.30-15.00 Uhr
Thomaskirche

Donnerstag

gesund& mobil „fit für 100“

**Antje Baron/
Hanna Klimpke**
Muskelaufbautraining zum Erhalt der Unabhängigkeit
9.30-10.30 Uhr
10.45-11.45 Uhr
Thomaskirche

Solotänzen für Golden Girls für Fortgeschrittene

Christian Korbella
Salsa, Cha-Cha, Rumba und Co. in Reihen getanzt
17.00-18.00 Uhr

2. Donnerstag
Lutherkirche

3. Donnerstag
Thomaskirche

4. Donnerstag
Lutherkirche

Solotänzen für Golden Girls für Einsteigerinnen

Christian Korbella
18.00-19.00 Uhr

2. Donnerstag
Lutherkirche

4. Donnerstag
Lutherkirche

Stammtisch Süd wöchentlich 16 Uhr

in der Comedia Wagenhalle
Vondelstraße 4-8

>>>

HerbstGold

Evangelische Gemeinde Köln