



TERMINE

Freitag

Feldenkrais

Hildegard Meyer

Mit kleinen Bewegungen
zu mehr Körperbewusstsein

10.00-11.30 Uhr
Lutherkirche

Mahlzeit!

Suppe mit Gespräch

Sonja Schlegel

Maria Lemke

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

letzter 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.KartaesuserKirche-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.camillowiz.com)
Sarah Sondermann

PROGRAMM

HerbstGold 2023

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

HERBSTGOLD COMPUTERAMBULANZ

Sie benötigen Hilfe mit Ihrem Handy oder Computer?
Dann sind wir gern für Sie da. Vereinbaren Sie einen
individuellen Hausbesuch mit uns oder kommen Sie jeden
zweiten Donnerstag im Monat 15-17 Uhr in die Lutherkirche.

INFORMATION UND ANMELDUNG

Sonja Schlegel
Maria Lemke
Telefon 0151 64 12 90 97
sonja.schlegel@ekir.de
maria.lemke@ekir.de

HerbstGold
Evangelische Gemeinde Köln

HerbstGold
Evangelische Gemeinde Köln



HerbstGold 2023

HERBSTGOLD

Wir sind für Sie da!

Wir sind Sonja Schlegel und Maria Lemke und begleiten 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 auch generationsübergreifend zusammenbringen. Als eingespieltes Team 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 treten Sie im Team bei unserem regelmäßigen Quiz an. 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:

Dienstag, 21. März in der Lutherkirche
Sonja Schlegel im Gespräch mit Wilfried Schmickler

Dienstag, 02. Mai in der Antoniterkirche

Mittwoch, 16. August in der Lutherkirche
Sonja Schlegel im Gespräch mit Dr. Luise Reddemann

Dienstag, 21. November in der Thomaskirche

Jeweils von 15.00-17.00 Uhr
Eintritt frei, Spenden werden gern entgegengenommen

Erzählcafé Festival

Am 02.07.2023 findet unser Erzählcafé Festival in der Kartäuserkirche statt. Unter dem Motto „Was ich nie vergessen werde“ berichten unsere prominenten Gäste von ihrem Leben.

WIR ERFINDEN UNS NEU!

Seit diesem Jahr bieten wir zwei neue Programme an: „HerbstGold Quiz“ und „Sing mit HerbstGold“ findet jeweils im Wechsel an einem beliebigen Termin im Monat an einer der fünf Kirchen statt.

YOGAFREIZEIT

Unsere jährliche Yogafreizeit findet in diesem Jahr vom 21. bis 25. August im Naturfreundehaus Maria Laach statt. Für 320 Euro erleben Sie ein vielfältiges Programm, das zum Krafttanken und Zurruhekommen einlädt.

UNSERE ANGEBOTE

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

KONTAKT

Sonja Schlegel
Maria Lemke
Telefon 0151 64 12 90 97
sonja.schlegel@ekir.de
maria.lemke@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

wöchentlich
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

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/Maria Lemke
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

Zauber des Klaviers Hiroko Nakano

15.00-16.30 Uhr
Lutherkirche

Stammtisch Süd

wöchentlich 16 Uhr in der Comedia Wagenhalle

>>>

HerbstGold

Evangelische Gemeinde Köln