

Unser Chor

Die Idee ist in einem Workshop der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe im Paritätischen entstanden.

- ♪ Wir sind Frauen und Männer unterschiedlichen Alters aus Kölner Selbsthilfegruppen sowie Angehörige und Freunde.
- ♪ Wir singen aus vollem Herzen und leichtem Sinn. „Gut“ singen ist nicht das Ziel.
- ♪ Das gemeinschaftliche Singen trägt zu unserer Freude am Leben bei.
- ♪ Wir singen kölsche und hochdeutsche Lieder.
- ♪ Wir beziehen gerne bei unseren Auftritten das Publikum mit ein.

Unsere Chorleiterinnen

Ingrid Ittel-Fernau und Monika Kampmann bringen immer wieder neue Ideen ein und sorgen für eine lockere Atmosphäre.

Haben Sie Interesse, bei uns mitzumachen oder dass wir bei Ihren Veranstaltungen und Feierlichkeiten auftreten?

Sprechen Sie uns an!



Ich bin im Chor, weil...



„Ich **vergesse** dort meine Schmerzen und Sorgen.“

„Die **Gemeinschaft** und die Kontakte sind mir wichtig.“

„Singen macht mich **fröhlich** und beschwingt.“



Selbsthilfegruppen in Köln

Die Selbsthilfe in Köln ist bunt und vielfältig. Die Themen reichen von A wie Angst über K wie Krebs bis zu Z wie Zwänge. Dort tauschen sich Gleichbetroffene aus, es werden Erfahrungen weitergegeben, Kontakte geknüpft, Ängste abgebaut und Mut und Selbstvertrauen gewonnen. Selbsthilfe zeigt, dass man selbst etwas verändern kann – aus der Isolation hin zum aktiven Leben.

Kontakt und Infos zu Selbsthilfegruppen und zum Chor

Selbsthilfe-Kontaktstelle Köln

Marsilstein 4-6

50676 Köln

Telefon: 0221-95 15 42-23

Mail: selbsthilfe-koeln@paritaet-nrw.org

Website: www.selbsthilfekoln.de

Unsere Chorproben

2x im Monat donnerstags,
von 17.00 - 19.00 Uhr
im Quäker-Nachbarschaftsheim,
Kreutzerstraße 5, 50672 Köln

Erreichbar mit den KVB Linien:
3, 4, 5, 1 und 7

Das Quäker-Nachbarschaftsheim
ist ein sozial-kulturelles Zentrum,
das im Grüngürtel zwischen
Köln-Ehrenfeld und der Kölner
Innenstadt liegt.



Chor

 **der
Kölner Selbsthilfe**



**Helf d´r selvs un sing,
dann häss de winnijer Ping!***

*Monika Kampmann