



Triff  
sich gut.  
Senioren  
Netzwerke  
Köln

# SeniorenNetzwerk Braunsfeld

## Treffpunkt der Generationen

Infoheft 21

Juli - September 2021



Foto von Amelie Deutgen

*Am frühen Morgen  
gebündelte Sonnenkraft  
für den neuen Tag*

Haiku von Amelie Deutgen





*Liebe Seniorinnen und Senioren,*

aufgrund der fallenden Inzidenzzahlen dürfen ab Juli wieder die ersten Veranstaltungen des SeniorenNetzwerks stattfinden.

Der Raum in der KiTa Wiethasestraße 52 steht uns allerdings erst ab dem Monat August zur Verfügung. Daher werden einige Kurse jetzt am Clarenbachplatz 2 angeboten. Bitte wenden Sie sich zuvor an die zuständigen Ansprechpartnerinnen und -partner. Nur die Bücherstube kann ab Juli wieder wie gewohnt in der Wiethasestraße besucht werden.

Wir freuen uns sehr auf ein gemeinsames Miteinander.

*Ihr Team vom SeniorenNetzwerk Braunschweig*

Der „Dritte Ort“, wie im Beitrag von Herrn Kämper beschrieben, ist „aktiviert“. Seit Juni 2021 finden dort, im Kulturzentrum Clarenbachplatz 2, für, mit und von Braunschweiger Bürgern Veranstaltungen statt.

Die Konzertreihe Jazz startete am Freitag, den 18. Juni mit dem Christine Corvisier Trio und wird fortgesetzt als Sonntagsmatinée, die dann geplant einmal im Monat stattfinden soll.

Das Forum ‚Im Gespräch‘ von Gabriele Klinski und Knut Pries fand zum ersten Mal am 24.6.2021 statt. Im Gespräch war Peter Pauls mit Moritz Küpper, dem Laschet-Biographen. Weitere interessante ‚Gespräche‘ werden folgen.

Am **3. September 2021** eröffnet die **Ausstellung** „Good Weather / Bad Weather“ des Künstlers und Fotografen Markus Derkum, die während des gesamten Monats September zu sehen sein wird.

Auf dem Gebiet Gesundheit bietet Mechthild Lauf ein **Stressbewältigungstraining** an, einen Kurs zur Bewältigung von Stress durch Achtsamkeit - Mindfulness Based Stress Reduction (MBS) beginnend am **18. August 2021**.

Weitere aktuelle Informationen zu allen Veranstaltungen finden Sie unter: <https://unser-quartier.de/braunschweig/zeitgeist-e-v/>

ZeitGeist Braunschweig - GenerationenNetzwerk e.V.

## Ein „Dritter Ort“ für Braunsfeld

Lesen, lernen, diskutieren, Musik hören oder einfach nur still sitzen und entspannen. Das ist es, was ein „Dritter Ort“ ermöglichen soll. An den formal und rituell durchgetakteten ersten beiden Orten (das Zuhause und die Arbeit) zieht die Schwerkraft des Alltags und sie ermöglichen kaum einen weiten Blick. „Dritte Orte“ schaffen Raum für Begegnung und Kommunikation. Es lassen sich dort vielfältige Erfahrungen sammeln und gemeinsam Pläne schmieden, Wissen vertiefen, Musik hören oder machen, Filme sehen. Kurz, sich in einem nichtkommerziellen Umfeld aufzuhalten und wohlfühlen. Er bindet Menschen und führt zusammen. Er wirkt gegen die Vereinzelung und das Auseinanderdriften in unserer Gesellschaft.

Hier in Braunsfelds Mitte möchten wir, der gemeinnützige Verein ZeitGeist e.V., ein solches Angebot machen. Der Raum auf dem Clarenbachplatz scheint dazu ein seltener Glücksfall zu sein! In unserem Kulturzentrum möchten wir so weit wie möglich mit örtlichen Initiativen kooperieren. Braunsfeld an der Stelle des Bahnübergangs und des durch das Haus führenden Tunnels ist eine signifikante Gelenkstelle im Kölner Westen und hat dazu das Vermögen, Menschen aus den anliegenden Stadtteilen anzuziehen und zu binden. Braunsfeld bekommt mit diesem Areal eine deutliche Belebung. Hierzu möchten wir als „Dritter Ort“ beitragen.

Werner Kämper

ZeitGeist e.V., Clarenbachplatz 2, 50933 Köln

E-Mail: [zeitgeist@koeln.de](mailto:zeitgeist@koeln.de)

Internet: <https://unser-quartier.de/braunsfeld/zeitgeist-e-v/>

*Man braucht nur eine Insel allein im weiten Meer.  
Man braucht nur einen Menschen, den aber braucht man sehr.  
(aus der lyrischen Hausapotheke von Mascha Kaléko)*

<b>MO</b>	<b>Smartphone- und Computerkurs für Anfänger</b> Nachmittags	Hermann Neukirchen Tel: 96267040 h.neukirchen@gmx.de	Senioren-Netzwerk Wiethasestr. 52
	<b>Schreibwerkstatt</b> Autobiograf. Schreiben <b>Letzter Montag im Monat</b> <b>10:00 - 12:00 Uhr</b> Kreatives Schreiben <b>Erster Montag im Monat</b> <b>10:00 - 12:00 Uhr</b>	Michael Krupp Tel: 4715936 mikrupp@gmx.de	<b>ZeitGeist Braunsfeld e.V.</b> <b>Clarenbachplatz 2</b>
	<b>Qi Gong</b> 16:30 - 17:30 Uhr	Ilse Thal Tel: 4971606 hans.thal@gmx.de	Pfarrzentrum St. Joseph
<b>DI</b>	<b>Netzwerk-Sprechstunde</b> <b>Zurzeit nur telefonisch</b>	Kontakt: Tel: 0178-3032122 seniorenbraunsfeld@gmx.de	Senioren-Netzwerk Wiethasestr. 52
	<b>Bücherstube</b> 16:00 - 17:00 Uhr	Ingeborg Steck Tel: 01575-1334702 isteck@freenet.de	Senioren-Netzwerk Wiethasestr. 52
	<b>Kalligraphie</b> 17:00 - 18:00 Uhr	Helga Helbig Tel: 0151-50619500 helbighelga@web.de	Senioren-Netzwerk Wiethasestr. 52
	<b>Tanzen für Singles</b> 17:30 - 18:30 Uhr	Helga Schütte Tel: 4060905 helgaschuette@googlemail.com	Pfarrzentrum St. Joseph
<b>MI</b>	<b>Wandern</b> Alle 14 Tage um 10:00 Uhr	Hedi Krumm Tel: 494732 hedi.krumm@t-online.de	Vor dem Pfarrzentrum St. Joseph
	<b>YOGA für Senioren</b> 16:30 - 17:30 Uhr	Mareike Gerlach Tel: 0176-56984644 mail@yogalaune.com	Senioren-Netzwerk Wiethasestr. 52

**Hinweis: Je nach Aktivität werden die Kosten auf die Teilnehmer umgelegt. Bitte bei den Ansprechpartnern nachfragen.**

<b>DO</b>	<b>Spiele Café</b> Brett- und Kartenspiele ab 15:30 Uhr	Annelie Radermacher Tel: 4911741 annelie_radermacher @yahoo.de	Ev. Gemeinde- haus
	<b>Mal-Atelier</b> Ab August 15:30 - 17:30 Uhr	Helga Helbig Tel: 0151-50619500 helbighelga@web.de	Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 52
	„Aktive Männer“ Letzter Donnerstag im ungeraden Monat 19:30 Uhr	Gemeindebüro Tel: 494926	Ev. Gemeinde- haus
	<b>Literaturkreis</b> Termine: siehe Vorschau im Heft	Renate Becker-Barthold Tel: 9472954	<b>Noch offen</b>
	<b>Stammtisch</b> 18:00 Uhr	Marlena Baehr Tel: 517539 marlena.baehr @gmail.com	Rest. Braunsfeld
<b>FR</b>	<b>Singkreis</b> 1. Freitag im Monat 15:00 Uhr	Barbara Vorbrodt Tel: 494691 Irene Heutz Tel: 4971474	Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 52
<b>SA</b>	Sonderveranstaltungen werden aktuell bekannt gegeben		
<b>SO</b>	<b>Filmcafé</b> i.d.R. jeden 1. Sonntag im Monat von 18:00 - 21:00 Uhr	Dr. Hildegard Böhmer Tel: 411502 hildegard.boehmer @t-online.de	<b>ZeitGeist Braunsfeld e.V. Clarenbachplatz 2</b>

Ev. Gemeindehaus  
Pfarrzentrum St. Joseph  
SeniorenNetzwerk Braunsfeld  
Gemeinschaftsraum Clarenbachstift  
Anne-Frank-Haus  
Restaurant Braunsfeld

→ Christian-Gau-Straße 51  
→ Wiethasestraße 54  
→ Wiethasestraße 52  
→ Peter-von-Fliesteden-Straße 1  
→ Peter-von-Fliesteden-Straße 4  
→ Aachener Straße 537

## **Flaschenpost** von Elisabeth Meiners

(entstanden im Rahmen einer Schreibübung aus unserem Kurs „Kreatives Schreiben“)

Sie hatte sich eine Woche Auszeit gegönnt, wollte heraus aus dem Hamster- rad Arbeit, Haushalt, hatte sich in dem kleinen Hotel in Domburg eingemietet, das hoch oben auf den Dünen stand. Von ihrem Balkon konnte sie bis Oostkapelle und Westkapelle sehen, nach Westen ging der Blick weit über die Nordsee. Am Horizont sah sie die Schiffe, die von Vlissingen aus ins wei- te Meer starteten.

Es war zwar November, aber sie liebte es, in dieser Jahreszeit am Meer zu sein. Für ihre tägliche Strandwanderung verpackte sie sich in warme Sa- chen, zum Schluss die Mütze auf und die Handschuhe an. Das Meer schim- merte grau-blau, die Wellen, es war Flut, klatschten, mit Schaumkronen be- deckt, auf den Strand. Bildeten große Wasserzungen. Sie musste Acht ge- ben, um nicht nasse Füße zu bekommen.

Zuerst ein langer Blick auf das Wasser und den Himmel, ein leichter Wind trieb weiße Wolken vor sich her, zwischendurch blitzte ein Sonnenstrahl her- vor. Was war das dort auf den Wellen? Sie kniff die Augen zu, um besser zu sehen. Es war wohl eine Flasche, die auf und ab tanzte. Sie schüttelte den Kopf, wieso wurde das Meer auch schon für Flaschen als großer Abfallkorb benutzt?

Mit großen Schritten stapfte sie durch den festen Sand, genoss die jodhaltige, nach Salz riechende Meeresluft, ließ ihren Gedanken freien Lauf. Die Flasche ließ sie nicht los. Abfall oder vielleicht doch eine Flaschenpost? Ab und zu hatte sie in der Zeitung gelesen, dass jemand eine Flaschenpost ge- funden hatte. Also möglich wäre es. Sie dachte darüber nach. Könnte wirk- lich ein Brief darin sein? In welchem Jahr und in welcher Sprache er wohl geschrieben wurde? Könnte man die Schrift noch erkennen, oder wäre sie ausgebleicht, vielleicht war Wasser in die Flasche eingedrungen? Je mehr sie darüber nachdachte, umso mehr Gedanken und Erinnerungen kamen in ihr hoch. Früher waren ihre Eltern in den Schulferien oft mit ihr und ihren bei- den Schwestern an die Nordsee gefahren. Sie hatte mit ihren Geschwistern im Sand gebuddelt und gebaut und sie hatten auch, ja, jetzt fiel es ihr wieder ein, sie hatten doch auch einen langen Brief geschrieben, den in eine Fla- sche gesteckt, die Flasche verschlossen. Dann hatten sie sich darüber ge- stritten, wer die Flasche ins Meer werfen durfte, bis der Vater einschritt und bestimmte, wie wir es zu machen hatten: Alle drei mussten die Flasche mit der rechten Hand festhalten, sie als Jüngste bekam den Mittelplatz. Dann gingen sie gemeinsam durch die Wellen ins Meer, oh, es war so kalt gewe- sen, und als sie nicht mehr stehen konnten, ließen sie die Flasche los. „Gute Fahrt!“ Und rannten zurück zum Strand. Die Flasche schaukelte auf den Wellen, schwamm ab und zu wieder Richtung Strand, aber letztendlich

fand sie ihren Weg zum Horizont. Sie hatten ihre Namen und ihre Adresse in den Brief geschrieben, wie alt sie waren, hatten Muscheln und Fische auf das Blatt gemalt. Und um Antwort gebeten. Als die Ferien zu Ende waren, hatten sie noch öfter darüber gesprochen und auf Post gewartet, sich überlegt, aus welchem Land die wohl kommen würde. Mit der Zeit verblasste die Erinnerung daran, anderes in ihrem Leben wurde wichtiger. Sie gestand sich ein, dass sie bis heute auch nie mehr daran gedacht hatte und nahm sich vor, ihren Schwestern von ihrem Erlebnis zu erzählen. Sie lächelte, sah sich mit den beiden und ihren Eltern in den Ferien, sie waren auch damals schon in Domburg gewesen. Sand, Meer, Sonne, Möwen. Friets und Frikandel. Hier hatte sie, als sie etwas älter war, die faszinierende Geschichte von der Möwe Jonathan gelesen. Ihr wurde ganz warm. Das war eine schöne Zeit gewesen damals.

Nun aber ging es auf den Rückweg. Suchend blickte sie immer wieder über die Meeresoberfläche. Wo war die Flasche? Sie wollte sie finden und nachsehen, ob sie wohl wirklich einen Brief in ihrem Inneren hatte. Das Meer war flach, keine Flasche war zu sehen. So sehr sie sich auch anstrengte. Lange schaute sie. Die Strömung der Nordsee hatte die Flasche wohl in eine andere Richtung getrieben. Schade. Aber vielleicht freute sich an einem anderen Strand jemand auf das Ankommen der Flasche. Und hoffentlich war ein Brief darin.

Sie zog ihre Mütze noch mal fest über die Ohren, es war nun ein böiger Wind aufgekommen. In ihr reifte die Idee, mit ihren Schwestern hier ein Wochenende zu verbringen. Und wer weiß, vielleicht würden sie drei dann noch einmal eine Flaschenpost dem Meer übergeben. Ein schöner Gedanke.

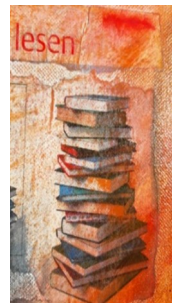
## Bücherstube im SeniorenNetzwerk

### Lesen Sie gerne?

Die Bücherstube im **SeniorenNetzwerk**  
Wiethasestr. 52 hat bestimmt etwas für Sie:  
Belletristik, Krimis, Bildbände ....  
.... und auch eine Tasse Kaffee

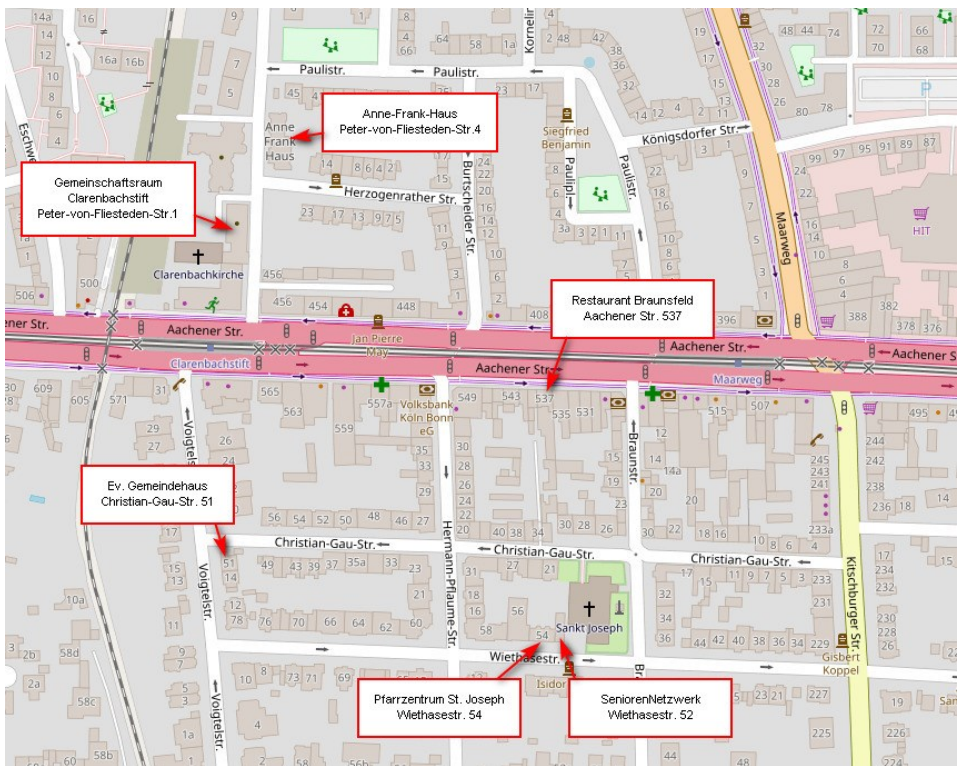
Dienstags geöffnet: 16:00 - 17:00 Uhr

**Kontakt: Ingeborg Steck, Tel: 01575-1334702**





Hier finden die Veranstaltungen des SeniorenNetzwerks Braunsfeld statt:



Die Teilnahme an Veranstaltungen des SeniorenNetzwerks findet auf eigene Verantwortung statt.

Aktuelle Informationen unter:

[www.unser-quartier.de/braunsfeld](http://www.unser-quartier.de/braunsfeld)

