



Trifft
sich gut.
Senioren
Netzwerke
Köln

SeniorenNetzwerk Braunsfeld

Treffpunkt der Generationen

Infoheft 23

Januar - März 2022



Foto von Amelie Deutgen

*Ein Motto suchen
wählen wagen vertrauen
gutes neues Jahr*

Haiku von Amelie Deutgen



Liebe Seniorinnen und Senioren,

Corona hat uns wieder fest im Griff - dadurch ändern sich leider auch wieder die Bestimmungen für unsere Veranstaltungen. Bitte kontaktieren Sie unsere Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, um sich zu informieren, unter welchen Bedingungen die Kurse stattfinden.

Gerne möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, sich vielleicht nur in kleinem Kreis - sei es auf eine Tasse Kaffee in unserer Bücherstube oder bei einem gemeinsamen Waldspaziergang - zu treffen, Aber auch hier unsere Bitte, sich zuvor an die jeweilige Ansprechpartnerin zu wenden.

Schauen Sie sich auch unseren Tipp im hinteren Teil dieses Heftes an. Dort finden sich viele Möglichkeiten, einmal raus zu kommen, die Natur zu erleben, die Seele baumeln zu lassen - noch finden die Exkursionen statt.

Wir wünschen Ihnen allen ein gutes neues Jahr - bleiben Sie zuversichtlich:

„Am Ende wird alles gut. Und wenn es noch nicht gut ist,
dann ist es noch nicht das Ende.“

Ihr Team vom SeniorenNetzwerk Braunsfeld

3G-Regeln gegen Corona

*Für unsere Veranstaltungen gelten die 3G-Regeln:
Teilnehmen dürfen geimpfte, genesene oder getestete Personen.
Bitte halten Sie einen entsprechenden Nachweis zusammen mit
Ihrem Personalausweis zur Kontrolle bereit.*



*Das Redaktionsteam wünscht
allen Lesern und Leserinnen ein gesundes
und friedliches Jahr 2022.*

Liebe Kunst-Kultur Freunde!

Nach unserem erfreulichen Start im letzten Quartal möchte ich mitteilen, dass ich aufgrund der derzeitigen hohen Inzidenzzahl für das I. Quartal 2022 keine Veranstaltung anbieten werde. Da wir überwiegend den öffentlichen Nahverkehr hierfür nutzen, ist mir zusätzlich die Gefahr einer Ansteckung für uns alle zu groß! Ich werde die Situation weiter verfolgen und sobald sich eine Möglichkeit bietet, eine neue Planung angehen und Sie/euch informieren.

Ich wünsche nun allen auf diesem Wege eine gesegnete und friedvolle Weihnacht und freue mich auf ein Wiedersehen im neuen Jahr!!

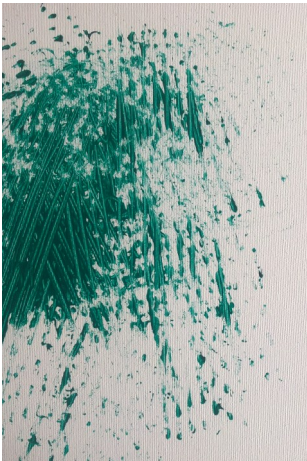
Herzliche Grüße
Ingrid Bröking

Ein spannendes Experiment, eine kreative Herausforderung ...



Die Malgruppe des Netzwerkes Braunsfeld startete ein spannendes Experiment. Sie malten mit den unter 3jährigen Kindern der Kita „Liebevolle Kinderzeit“ eine gemeinsame Bilderfolge. Dazu wurden zunächst den Kleinen Leinwände, Pinsel und Malfarben überlassen.

Es war ein faszinierendes Erlebnis zu beobachten, wie die Kleinen ihre ersten Erfahrungen mit Farben auf einer Leinwand machten. Sie benutzen dafür Pinsel, ihre Hände oder einen Gegenstand, mit dem sie einen Abdruck auf die Leinwand brachten.



Aus diesen verschiedenen, so entstandenen Motiven war es dann die Aufgabe der Malgruppe, daraus ein Bild zu entwickeln. Das erforderte eine kompositorische, kreative Auseinandersetzung mit der Malvorlage, um an die vorhandenen Motive der abstrakten, zufällig entstandenen Formen anzuknüpfen und zu einem Bild zu entwickeln. Eine spannende Herausforderung!

Aus dem gemeinsamen Kontakt von Jung und Alt mit verschiedenen Farbelementen sind eine große Anzahl sehr schöner, interessanter Bilder entstanden. Beim Sommerfest konnten dann die Eltern der Kinder deren Erstlingswerke bestaunen und käuflich erwerben.



Da diese Malaktion einen so großen Anklang fand, entstand ergänzend noch ein Wandkalender für 2022 mit 12 ausgewählten Motiven, der in der Kita zu erwerben ist.

Text und Fotos: Helga Helbig

MO	Smartphone- und Computerkurs für Anfänger Nachmittags	Hermann Neukirchen Tel: 96267040 h.neukirchen@gmx.de	Senioren-Netzwerk
	Ökumenisches Frühstück 9:00 - 11:00 Uhr	Edeltraut Mühle Tel. 543374	Pfarrzentrum St. Joseph
	Schreibwerkstatt Autobiograf. Schreiben Letzter Montag im Monat 10:00 - 12:00 Uhr Kreatives Schreiben Erster Montag im Monat 10:00 - 12:00 Uhr	Michael Krupp Tel: 4715936 mikrupp@gmx.de	ZeitGeist Braunsfeld e.V.
	Qi Gong 1. Kurs 16:30 - 17:30 Uhr 2. Kurs 17:45 - 18:45 Uhr	Ilse Thal Tel: 4971606 hans.thal@gmx.de	Pfarrzentrum St. Joseph
DI	Netzwerk-Sprechstunde Zurzeit nur telefonisch	Kontakt: Tel: 0178-3032122 seniorenbraunsfeld@gmx.de	Senioren-Netzwerk
	Bücherstube 16:00 - 17:00 Uhr	Ingeborg Steck Tel: 01575-1334702 isteck@freenet.de	Senioren-Netzwerk
	Tanzen für Singles 17:30 - 18:30 Uhr	Helga Schütte Tel: 4060905 helgaschuette@gmail.com	Pfarrzentrum St. Joseph
MI	Kalligraphie 14:30 - 16:00 Uhr	Helga Helbig Tel: 0151-50619500 helbighelga@web.de	Senioren-Netzwerk
	Seniorentreff Alle 14 Tage um 15:00 Uhr	Helga Schütte Tel: 4060905 helgaschuette@gmail.com	Pfarrzentrum St. Joseph

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

MI	Wandern Alle 14 Tage um 10:00 Uhr	Hedi Krumm Tel: 494732 hedi.krumm@t-online.de	Vor dem Pfarrzentrum St. Joseph
	YOGA für Senioren 16:00 - 17:00 Uhr	Mareike Gerlach Tel: 0176-56984644 mail@yogalaune.com	ZeitGeist Braunsfeld e.V.
DO	Spielclub Brett- und Kartenspiele 15:00 - 17:00 Uhr	Annelie Radermacher Tel: 4911741 annelie_radermacher @yahoo.de	Fliestedenhaus (neues Ev. Gemeindehaus)
	Mal-Atelier Für Anfänger 14:30 - 16:00 Uhr Für Fortgeschrittene 16:00 - 18:00 Uhr	Helga Helbig Tel: 0151-50619500 helbighelga@web.de	Senioren- Netzwerk
	Stadtwald- spaziergänge 11:00 - 12:30 Uhr	Annelie Radermacher Tel: 4911741 annelie_radermacher @yahoo.de	Christian-Gau-Str. Ecke Voigtelstr. (altes Gemeinde- haus)
	Literaturkreis Termine: siehe Ev. Gemeindeblatt	Renate Becker-Barthold Tel: 9472954	Fliestedenhaus (neues Ev. Gemeindehaus)
	Stammtisch 18:00 Uhr	Marlena Baehr Tel: 517539 marlena.baehr @gmail.com	Noch offen
FR	Singkreis 1. Freitag im Monat 15:00 Uhr	Barbara Vorbrod Tel: 494691 Irene Heutz Tel: 4971474	Senioren- Netzwerk
SA	Sonderveranstaltungen werden aktuell bekannt gegeben		
SO	Filmcafé i.d.R. jeden 1. Sonntag im Monat von 18:00 - 21:00 Uhr	Dr. Hildegard Böhmer Tel: 411502 hildegard.boehmer @t-online.de	ZeitGeist Braunsfeld e.V.

Fliestedenhaus (neues Ev. Gemeindehaus)
Pfarrzentrum St. Joseph
SeniorenNetzwerk Braunsfeld
ZeitGeist Braunsfeld e.V.

Peter-von-Fliesteden-Straße 2
Wiethasestraße 54
Wiethasestraße 52
Clarenbachplatz 2

Immer noch lesen – mit Corona

Seit fast zwei Jahren darben wir mit ungemütlichen Beschränkungen am täglichen Lebensallerlei - und jetzt ist Weihnachten auch schon wieder vorbei! Wohl dem, der passenden Lesestoff unter dem herausgeputzten Immergrün entdecken durfte! Falls nicht, der Griff zur „Gebrauchslryrik“ hilft! Gedichte gegen den täglichen Driss - Erich Kästner, Kurt Tucholsky, Joachim Ringelnatz und Mascha Kaléko! „Neue Sachlichkeit“ nennt sich dieser saloppe Stil, die Dinge beim Namen zu nennen und der den Dichtern die Verfolgung einbrachte. Mascha Kaléko (1907 - 1975) emigrierte 1938 in die USA.

Rezept

Jage die Ängste fort
Und die Angst vor den Ängsten.
Für die paar Jahre
Wird wohl alles noch reichen.
Das Brot im Kasten
Und der Anzug im Schrank.

Sage nicht mein.
Es ist dir alles geliehen.
Lebe auf Zeit und sieh,
Wie wenig du brauchst.
Richte dich ein.
Und halte den Koffer bereit.

Es ist wahr, was sie sagen:
Was kommen muss, kommt.
Geht dem Leid nicht entgegen.
Und ist es da,
Sieh ihm still ins Gesicht.
Es ist vergänglich wie Glück.

Erwarte nichts.
Und hüte besorgt dein Geheimnis.
Auch der Bruder verrät,
Geht es um dich oder ihn.
Den eigenen Schatten nimm
zum Weggefährten.

Feg deine Stube wohl.
Und tausche den Gruß mit dem Nachbarn.
Flicke heiter den Zaun
Und auch die Glocke am Tor.
Die Wunde in dir halte wach
Unter dem Dach im Einstweilen.

Zerreiße deine Pläne. Sei klug
Und halte dich an Wunder.
Sie sind lang schon verzeichnet
Im großen Plan.
Jage die Ängste fort
Und die Angst vor den Ängsten.

Quelle: Mascha Kaléko,
Mein Lied geht weiter, S. 68 - 69; dtv

Mit allen guten Wünschen zum neuen Jahr,
für nachhaltendes Lesevergnügen und - bleibt gesund!

Ihre / Eure
Renate Becker-Barthold

Unser Tipp

NABU - Naturschutzstation Niederrhein

Seit über 20 Jahren setzt sich die NABU Naturschutzstation Niederrhein für Mensch und Natur am Niederrhein ein und führt im Gebiet "de Gelderse Poort" im Städteviereck Kleve, Nijmegen, Arnheim und Emmerich zahlreiche Naturschutzarbeiten durch.



Ein beeindruckendes Naturschauspiel sind jedes Jahr aufs Neue die überwinternden arktischen Wildgänse am Unteren Niederrhein. Von Mitte November bis Mitte Februar bietet die NABU Naturschutzstation Niederrhein an sechs Wochenenden Touren an. Auch Abendspaziergänge mit Gänsegeschnatter sind im Programm.

Weitere spannende Informationen und Veranstaltungen finden Sie auf der Internetseite <https://www.nabu-naturschutzstation.de/de/>.

Bei den Veranstaltungen gelten jeweils die aktuellen Richtlinien der Coronaschutzverordnungen von Deutschland bzw. Nordrhein-Westfalen und den Niederlanden. Die Veranstaltungen werden unter Einhaltung der 3G-Regelung durchgeführt.



Bücherstube im SeniorenNetzwerk

Lesen Sie gerne?

Die Bücherstube im **SeniorenNetzwerk**

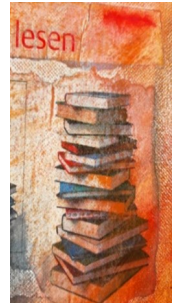
Wiethasestr. 52 hat bestimmt etwas für Sie:

Belletristik, Krimis, Bildbände

.... und auch eine Tasse Kaffee

Dienstags geöffnet: 16:00 - 17:00 Uhr

Kontakt: Ingeborg Steck, Tel: 01575-1334702



Aphorismen aus dem Kurs „Kreatives Schreiben“

Der Kurs „Kreatives Schreiben“ hat sich mit der literarischen Prosaform des „Aphorismus“ beschäftigt. Bei Aphorismen handelt es sich um eigenständig formulierte geistreiche Gedanken, Sinnsprüche oder Lebensweisheiten, die in der Regel keinen weiteren Kontext zum Verständnis benötigen und sich durch ihre pointierte Kürze auszeichnen.

Viel Vergnügen mit einigen ausgewählten Beispielen, die neulich im Rahmen des Kurses entstanden sind:

*„Im Gehen ordnet sich der Mensch - und entscheidet
sich für den Weg.“*

Brigitta Lentz

„Dummheit hört - aber versteht nicht.“

Amelie Deutgen

„Im Rückblick auf das Leben erwächst die Dankbarkeit.“

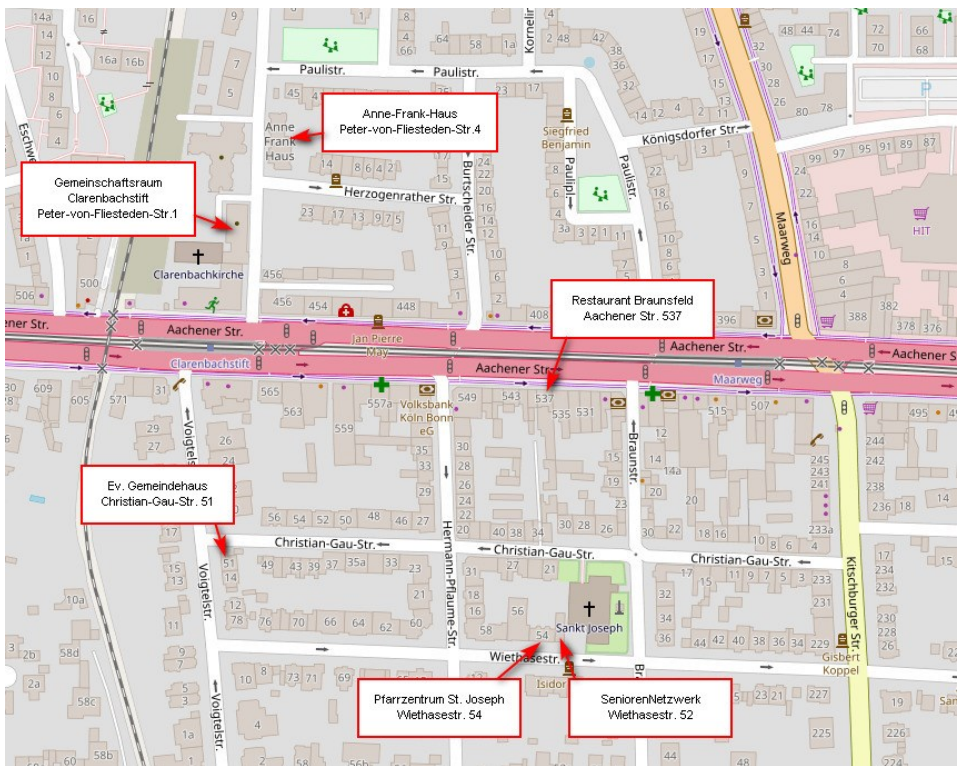
Elisabeth Meiners

„Mit Geduld kommt man oft schneller ans Ziel.“

Beate Bernecker



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

