



Trifft  
sich gut.  
Senioren  
Netzwerke  
Köln

# SeniorenNetzwerk Braunsfeld

## Treffpunkt der Generationen

Infoheft 25

Juli - September 2022



*Vom Winde verweht  
Anreiz für Spaziergänger  
zum heiteren Tanz*

Foto und Haiku von Amelie Deutgen





*Das Leben ist wie Fahrradfahren.  
Um die Balance zu halten, musst  
du in Bewegung bleiben.*

*Albert Einstein*

*Liebe Seniorinnen und Senioren,*

wir freuen uns, Ihnen mit diesem Heft wieder eine Auswahl an Veranstaltungen zu präsentieren, die - besonders nach den schweren Corona-Zeiten - Kontakten in unserem Veedel dienen soll. Dafür steht uns auch der neue Raum am Clarenbachplatz zur Verfügung, in dem jetzt jeden Mittwoch während der Marktzeit ein offenes Treffen angeboten wird. Kommen Sie einfach vorbei.

In diesem Heft haben wir zwei Rezepte aufgenommen, die sich besonders im Sommer bei großer Hitze bewährt haben.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit und würden uns sehr freuen, Sie bei der ein oder anderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen.

*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.*

## Unser Frühlingsfest



Endlich konnte das SeniorenNetzwerk in diesem Jahr wieder sein jährliches Frühlingsfest feiern, das in den vergangenen Jahren auf Grund der Corona-Pandemie ausfallen musste.

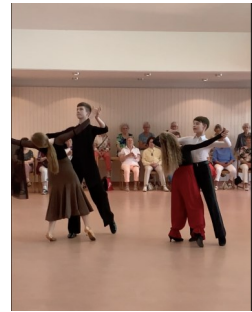
Am Samstag traf man sich, bei strahlendem Sonnenschein, es gab es ein tolles Buffet und kühles Kölsch vom Fass. Die Freude, wieder gemeinsam feiern zu können, war groß - es wurde viel gesun-

gen und gelacht.

Ein Höhepunkt war der Auftritt der Ukrainischen Tanzgruppe um die 15-jährige Weltmeisterin Viktoria. Die Gruppe hatte auf Grund des Krieges



aus ihrem Heimatland fliehen müssen und ist hier in Köln untergekommen. Die jugendlichen Tänzerinnen und Tänzer dürfen jetzt in der Tanzschule van Hasselt trainieren und haben für das SeniorenNetzwerk zum Frühlingsfest eine Kostprobe aus ihrem Repertoire an Standardtänzen geboten.



Das Fest war ein voller Erfolg. Wir freuen uns schon auf die kommenden Veranstaltungen - und wer auch einmal dabei sein möchte, ist herzlich dazu eingeladen.



Text: Helga Schütte - Bilder: Helga Helbig

Unser Tipp

## Syrien - Gegen das Vergessen



Diktatur und Krieg zerstören: Menschenleben, Städte, Landschaften, materielles Erbe. Sie zerstören auch Erinnerungen. Erinnerungen daran, wie die Dinge einmal aussahen, wie Menschen lebten, wie reich ihre Kultur ist. Die neue Ausstellung „Syrien - Gegen das Vergessen“ kuratiert von Jabbar Abdullah zu sehen im **Rautenstrauch-Joest-Museum** möchte dem etwas entgegensetzen. Nicht die Diktatur des Assad-Regimes und dessen verheerender Krieg, nicht die Verbrechen des sogenannten Islamischen Staats stehen im Fokus.

Die Ausstellung handelt von dem Syrien, das unter all dem vergessen zu werden droht. Sie erzählt von einem Land mit jahrtausendealter Geschichte, mit einem Neben- und Miteinander unterschiedlichster Kulturen und Religionen, mit lebendigen Städten, vielfältigem Alltagsleben und vibrierender zeitgenössischer Kunst.

Kuratiert wird „Syrien - Gegen das Vergessen“ von Jabbar Abdullah, syrischer Kurator und Archäologe wohnhaft in Köln. „Mir war die Ausstellung ein Herzensanliegen. Sie richtet sich neben der syrischen Community an die deutsche Öffentlichkeit, die sich allein auf den Krieg, den IS und das zerstörte Palmyra zu konzentrieren scheint. Gleichzeitig möchte ich dem Vergessen der syrischen Kultur in den Köpfen syrischer Kinder etwas entgegensetzen. Sie haben das Land ihrer Eltern nie sehen können.“

Mit der Ausstellung begibt sich Jabbar Abdullah auf die Spuren des kulturellen Gedächtnisses Syriens. Er zeigt historische, syrische Artefakte aus deutschen Sammlungen im Dialog mit zeitgenössischen Positionen und syrischer Alltags- und Erinnerungskultur. Entlang einer Zeitachse werden die Besucher\*innen durch Zeugnisse frühester Menschheitsgeschichte u.a. aus den Höhlen von Yabroud geführt. Sie bekommen Einblicke in die Entwicklung von Städten und einen Eindruck von unterschiedlichen Zivilisationen, die in Syrien einst lebten.

Text: Rautenstrauch-Joest-Museum

# Kölsch kommt zu Dir!

Ein Stadtrundgang vom Stuhl aus  
- speziell für Senioren -

am 25.08.2022 um 17:00 Uhr  
im Kulturraum am Clarenbachplatz 2

**Eintritt frei, Spenden willkommen**

Bei dieser ganz besonderen Stadtführung kann man Köln erleben, ohne sich dafür bewegen zu müssen:

Sie erleben eine 1,5-stündige Reise durch Köln, unterstützt durch Anekdoten, Texte und Bilder. Sie erleben den majestätischen Klang des „Dickes Pitter“, hören die Klassiker von Willi Ostermann und sehen viele Bilder aus dem alten und neuen Köln.

Alles wird live vorgetragen von Uli Kievernagel, dem Köln-Lotse, einem versierten Stadtführer mit großer Liebe zu Kölsch und dem Kölschen.



**Nähere Informationen erhalten Sie auf der Internet-Seite  
[koeln-lotse.de](http://koeln-lotse.de) von Uli Kievernagel.**

<b>MO</b>	<b>Smartphone- und Computerkurs für Anfänger</b> Nachmittags	Hermann Neukirchen Tel: 96267040 h.neukirchen@gmx.de	Senioren-Netzwerk
	<b>Ökumenisches Frühstück</b> 9:00 - 10:30 Uhr	Edeltraut Mühle Tel. 543374	Pfarrzentrum St. Joseph
	<b>Schreibwerkstatt</b> 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.
	<b>Qi Gong</b> 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
<b>DI</b>	<b>Netzwerk-Sprechstunde</b> Telefonisch von 16:00 bis 17:00 Uhr	Kontakt: Tel: 0176-51160040 seniorenbraunsfeld @gmx.de	Senioren-Netzwerk
	<b>Bücherstube</b> 16:00 - 17:00 Uhr	Ingeborg Steck Tel: 01575-1334702 isteck@freenet.de	Senioren-Netzwerk
	<b>Tanzen für Singles</b> 17:15 - 18:15 Uhr	Helga Schütte Tel: 4060905 helgaschuette @googlemail.com	Pfarrzentrum St. Joseph
<b>MI</b>	<b>Offenes Treffen</b> 10:00 - 12:00 Uhr	Zwangloses Treffen im Kulturraum am Clarenbachplatz 2	ZeitGeist Braunsfeld e.V.
	<b>Wandern</b> Alle 14 Tage um 10:00 Uhr	Hedi Krumm Tel: 494732 hedi.krumm@t-online.de	Vor dem Pfarrzentrum St. Joseph

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

<b>MI</b>	<b>Kalligraphie</b> 14:30 - 16:00 Uhr	Helga Helbig Tel: 0151-50619500 helbighelga@web.de	Senioren- Netzwerk
	<b>Seniorentreff</b> Alle 14 Tage um 15:00 Uhr	Helga Schütte Tel: 4060905 helgaschuette @googlemail.com	Pfarrzentrum St. Joseph
	<b>YOGA für Senioren</b> 16:00 - 17:00 Uhr	Mareike Gerlach Tel: 0176-56984644 mail@yogalaune.com	ZeitGeist Braunsfeld e.V.
<b>DO</b>	<b>Mal-Atelier</b> Für Anfänger 14:30 - 16:00 Uhr Für Fortgeschrittene 16:00 - 18:00 Uhr	Helga Helbig Tel: 0151-50619500 helbighelga@web.de	Senioren- Netzwerk
	<b>Stadtwald- spaziergänge</b> 11:00 - 12:30 Uhr	Annelie Radermacher Tel: 4911741 annelie_radermacher @yahoo.de	Christian-Gau-Str. Ecke Voigtelstr. (altes Gemeinde- haus)
	<b>Literaturkreis</b> Termine: siehe Ev. Gemeindeblatt	Renate Becker-Barthold Tel: 9472954	Fliestedenhaus (neues Ev. Gemeindehaus)
	<b>Stammtisch</b> Jeden 1. und 3. Donnerstag um 18:00 Uhr	Marlena Baehr Tel: 517539 marlena.baehr @gmail.com	Tennis Club Grün-Weiss (Stadtwald)
<b>FR</b>	<b>Singkreis</b> 1. Freitag im Monat 15:00 Uhr	Barbara Vorbrod Tel: 494691 Irene Heutz Tel: 4971474	Senioren- Netzwerk
<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	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



*„Dieser Hefekuchen aus Israel ist sehr haltbar und war daher in unserer Familie seit Jahrzehnten - besonders auf Urlaubsreisen mit Auto und Zelt - heiß begehrt“ (Sabine Schulz)*

### **Israelischer Hefekuchen**

20 g Hefe  
2 EL lauwarmes Wasser  
1 EL Zucker  
1/2 Stunde in den Kühlschrank

400 g Margarine  
400 g Mehl  
4 Eidotter  
1 Prise Salz

Zutaten verrühren, Hefe einkneten und noch einmal 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen.

4 Eiweiß schlagen, dabei 150 g Zucker einrieseln, dann 2 EL Nescafé und 50 g gemahlene Haselnüsse unterheben.

Den Hefeteig (4 Teile) und die Masse (3 Teile) schichtweise auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 180° ca. 45 - 60 Minuten backen, zum Schluss mit Puderzucker bestreuen.



*„Wir haben mit der Pfarre St Joseph bis zur Pandemie jedes Jahr eine tolle Busreise von ca. 10 Tagen gemacht. Ich habe immer für den Kuchen bei der Rückreise gesorgt. Er wurde immer mit Freuden erwartet.“ (Helga Schütte)*

## **COGNAC-KUCHEN**

(möglichst zwei Wochen vor Verzehr backen)

Zutaten:

250 g Butter  
250 g Zucker  
6 Eier  
250 g Mehl  
2 Teelöffel Backpulver  
250 g geraspelte Schokolade  
50 g gemahlene Mandeln

60 Minuten bei 170° backen.

Nach dem Erkalten mit einem Stift Löcher einstechen und den Kuchen mit 1/4 Liter Cognac tränken.

Mit Preiselbeergelee bestreichen, antrocknen lassen.

Schokoladenglanz darüber streichen und in Alufolie verpacken.

**Guten Appetit**



## **Aus unserer Schreibwerkstatt (1)**

Dieser Text ist im Kurs „Kreatives Schreiben“ entstanden. Die ausgewürfelten Vorgaben für eine anschließende kurze Geschichte hießen in diesem Fall:

1. Alter der Hauptfigur (= 28)
2. Wohnort (= in einer Großstadt)
3. Was hat die Hauptfigur u.a. dabei (= eine Lupe)
4. Die Hauptfigur hat ein Geheimnis (= Angst vor Schmetterlingen)

### **Lepidopteraphobie**

Sie war 28 und lebte in Köln. Ihr Therapeut hatte bei ihr eine Lepidopteraphobie, also eine Angst vor Schmetterlingen, festgestellt. Keinen Morgen verließ sie die Wohnung, ohne ihre Lupe mitzunehmen. Denn - so war die Abmachung - durch die Lupe betrachtet verlor jeder Falter seinen Schrecken, wenn man nur die differenzierte Feinheit und unglaubliche Schönheit der Flügelstruktur auf sich einwirken zu lassen bereit war.

Karl-Heinz Wacker



## **Plaudern im Veedel**

jeden Mittwochvormittag  
von 10:00 bis 12:00 Uhr  
im Kulturraum am Clarenbachplatz 2

## Bücherstube im SeniorenNetzwerk

### Lesen Sie gerne?

Die Bücherstube im **SeniorenNetzwerk**

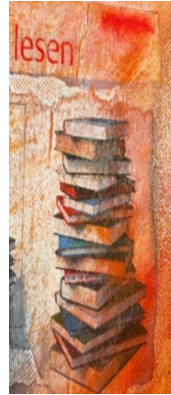
Wiethasestr. 52 hat bestimmt etwas für Sie:

Belletristik, Krimis, Bildbände ....

.... und auch eine Tasse Kaffee

Dienstags geöffnet: 16:00 - 17:00 Uhr

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



## Aus unserer Schreibwerkstatt (2)

Auch der folgende Text stammt aus der kreativen Schreibwerkstatt. Bei der Übung zum Thema „Verwandlung in ein Tier“ ging es darum, kurz aus der Perspektive eines Tieres zu erzählen.

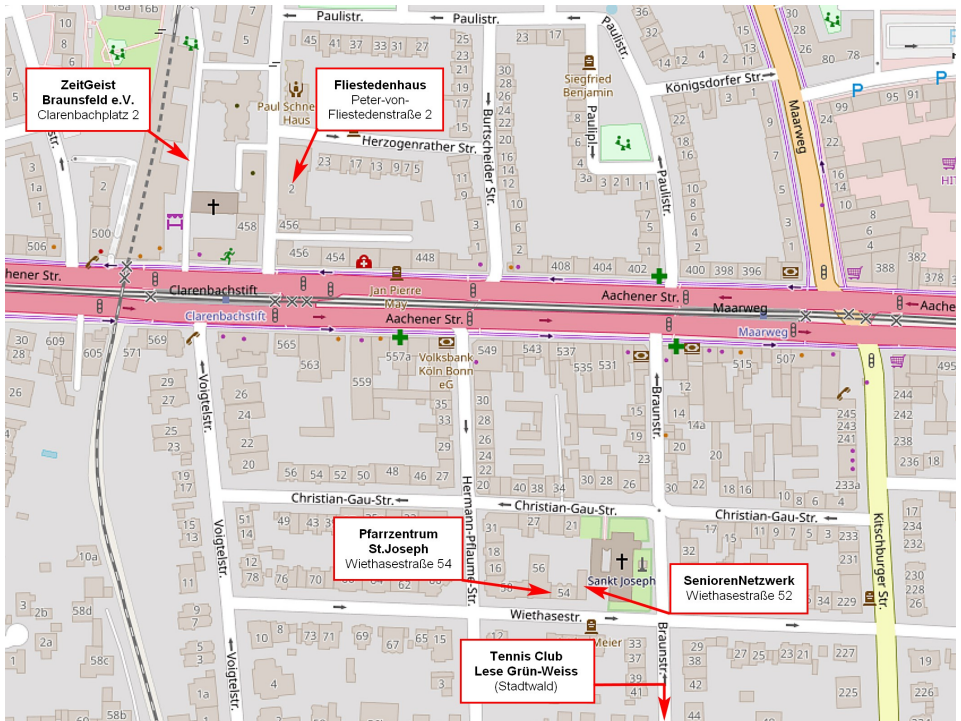
### Condor

Eines Tages wachte ich auf und war sehr verwundert. Ich fühlte mich so anders. Außerdem lag ich nicht in meinem Bett, sondern saß hoch oben auf dem höchsten Ast eines Baumes in einem großen Nest. Meine Arme waren Flügel und mein Körper war bedeckt mit Federn. Ich schaute an mir herunter: Ich war ein Condor. Freude durchpulste mich. Ich breitete meine Flügel aus, flatterte mit ihnen hin und her, stieß mich ab und flog los. Kurz ruhte ich mich auf einer Baumspitze aus, schlug noch mal heftig mit meinen Flügeln, spreizte meine Schwungfedern und startete erneut zu einem Flug über mein Reich. Ich war der König der Lüfte.

Elisabeth Meiners



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)

