



Trifft
sich gut.
Senioren
Netzwerke
Köln

SeniorenNetzwerk Braunsfeld

Treffpunkt der Generationen

Infoheft 27

Januar - März 2023



*Glücksmomente bringt die Rente
und im Bad die Quietscheente*

Amelie Deutgen





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

Aphorismus von Brigitta Lentz

Liebe Seniorinnen und Senioren,

wir hoffen, dass Sie eine schöne Weihnachtszeit erlebt haben und gut ins neue Jahr gestartet sind.

Wir möchten Ihnen in diesem und den folgenden Heften jeweils einen unserer Kurse vorstellen, um Ihnen einen Eindruck zu vermitteln, was Sie hier erwartet. Beginnen möchten wir mit unserem Kalligraphie-Kurs, der von unserer Künstlerin Helga Helbig geleitet wird. Sie werden sehen, was mit dieser schönen Schrift alles gestaltet werden kann.

Für 2023 wünschen wir Ihnen Gesundheit, Zuversicht und alles Gute.

Ihr Team vom SeniorenNetzwerk Braunsfeld



Plaudern im Veedel

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

Auf ins Jahr 2023 ...

Wir wünschen uns neue Aktivitäten und Kurse in unserem SeniorenNetzwerk. Wer möchte sich und seine Ideen einbringen?
Wir freuen uns, wenn Sie uns ansprechen.

Ansprechpartnerin: Ingeborg Steck, Tel. 01575 1334702



Literaturkreis im SeniorenNetzwerk

Buchbesprechungen

19.01.2023 Leila Slimani „Dann schlaf auch du“

23.02.2023 Sara Mesa „Quasi“

Kontakt: Renate Becker-Barthold, Tel: 9472954

Kreativität durch Kalligraphie

Wer auf der Suche nach Kreativität ist und einmal etwas Neues ausprobieren möchte, für den könnte die Kunst des Schreibens sich zu einer gestalterischen Tätigkeit entwickeln.

Die Kalligraphie (Schönschrift) ist eine erlernbare Kunst, sie ist kreativ und entspannt.



Vielleicht ist unser Kalligraphie-Kursus genau das Richtige für Sie. Hier werden unter Anleitung verschiedene Schriftarten erlernt und praktisch angewendet mit verschiedenen Materialien, Papiersorten und Schreibgeräten (mit Feder oder Pinsel geschrieben).

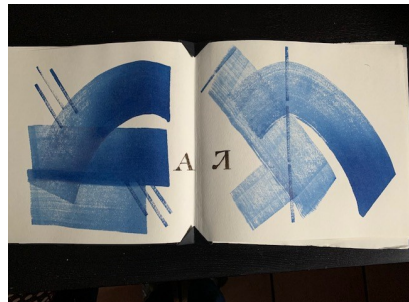
Es gibt viele Möglichkeiten des Schreibens, wie z.B. die Gestaltung von persönlichen Grußkarten und Einladungen mit Ornamenten, Schmuckformen und Verzierungen.

Aus dem Alphabet entwickelten sich verschiedene Schriftarten, wie z.B. Kursive, Englische Schreibschrift, Antiqua usw.

Die hohe Kunst des Schreibens ist noch heute in den Museen zu bewundern durch die handschriftlich verfassten biblischen Texte, die im Mittelalter von Mönchen angefertigt wurden.

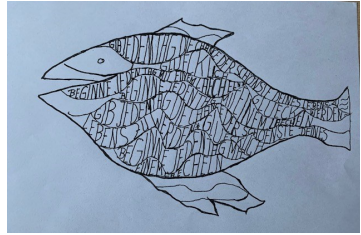
Heute verdrängen Schreibmaschinen, Druck- und Bildschirmtechniken mit ihren verschiedenen

Anwendungsmöglichkeiten zwar die Handschrift, aber durch die persönliche Gestaltung bekommt der handschriftliche Text eine ganz eigene Bedeutung.



Eine besondere Wirkung bekommt der Text durch wechselnde Schriftarten, der Hintergrundgestaltung, Verzierung, Farbgebung und Anordnung.

Vielleicht haben Sie einige hier auf den Fotos gezeigten kreativen Beispiele aus unserem Kursus neugierig gemacht.

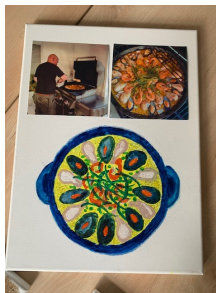


Kalligraphische Interessenten können jederzeit in den Kursus einsteigen, der mittwochs von 14:30 -16:00 Uhr in der Wiethasestr. 52 in der Kita „Liebevolle Kinderzeit“ stattfindet.

Text und Bilder von Helga Helbig

Rückblick auf unser Herbstfest

Viele Gäste kamen bei strahlendem Wetter zu unserem Herbstfest im Oktober 2022. Sie erlebten Mitglieder der Schreibwerkstatt und der Malgruppe, die eigene Texte und Bilder zum Thema „Glücksmomente“ vorstellten.



Frau Vorbrodts gestaltete mit ihrem Singkreis den musikalischen Rahmen und lud jeden zum Mitsingen ein.

Das reichhaltige Büffet mit leckeren Getränken führte zu zahlreichen intensiven Gesprächen, die zu neuen Kontakten führten.

Wir danken allen Gästen und Helfern für diesen gelungenen Nachmittag.

MO	Computerkurs für Anfänger Neustart nach Ostern	Hermann Neukirchen Tel: 96267040 h.neukirchen@gmx.de	Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 52
	Ökumenisches Frühstück 9:00 - 10:30 Uhr	Edeltraut Mühle Tel. 543374	Pfarrzentrum St. Joseph Wiethasestr. 54
	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. Clarenbachplatz 2
	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 Wiethasestr. 54
DI	Netzwerk-Sprechstunde 16:00 bis 17:00 Uhr		Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 52
	Bücherstube 16:00 - 17:00 Uhr	Ingeborg Steck Tel: 01575-1334702 isteck@freenet.de	Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 52
	Tanzen für Singles 17:15 - 18:15 Uhr	Helga Schütte Tel: 4060905 helgaschuette @googlemail.com	Pfarrzentrum St. Joseph Wiethasestr. 54
MI	Offenes Treffen 10:00 - 12:00 Uhr	Zwangloses Treffen im Kulturraum am Clarenbachplatz 2	ZeitGeist Braunsfeld e.V. Clarenbachplatz 2
	Wandern 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.

MI	Kalligraphie 14:30 - 16:00 Uhr	Helga Helbig Tel: 0151-50619500 helbighelga@web.de	Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 52
	Seniorentreff Alle 14 Tage um 15:00 Uhr	Helga Schütte Tel: 4060905 helgaschuette @googlemail.com	Pfarrzentrum St. Joseph Wiethasestr. 54
	YOGA für Senioren 15:30 - 16:30 Uhr	Mareike Gerlach Tel: 0176-56984644 mail@yogalaune.com	ZeitGeist Braunsfeld e.V. Clarenbachplatz 2
DO	Mal-Atelier Für Anfänger 14:00 - 16:00 Uhr Für Fortgeschrittene 16:00 - 18:00 Uhr	Helga Helbig Tel: 0151-50619500 helbighelga@web.de	Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 52
	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	Unser Stammtisch fällt bis auf Weiteres aus	
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 Clarenbachplatz 2

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

Peter-von-Fliesteden-Str. 2
Wiethasestraße 54
Wiethasestraße 52
Clarenbachplatz 2

Wozu in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah

Werbung kann ja recht lästig sein und unerwünscht. Ganz besonders fällt mir das auf, wenn es sich um Werbeunterbrechungen bei guten Spielfilmen handelt. Manchmal jedoch freue ich mich über eine Werbung, wenn sie denn informativ ist und mich anspricht. Dieses war der Fall, als ein bekannter Ornithologe aus Hamburg für vogelkundliche Wanderungen warb. Ich war sofort begeistert und erzählte es gleich meiner Frau, dass Uwe Westphal eine interessante Exkursion anbiete. Sie war sogleich Feuer und Flamme. Den Ornithologen Uwe Westphal kannten wir bereits von einer CD, auf der er selbst täuschend echt Vogelstimmen imitiert. Das kann er - wie wir beide meinen - sehr, sehr gut. Wir meldeten uns gleich zu seinem Seminar an, das in der Eifel stattfinden sollte.

Der erste Tag begann mit einer Vorstellungsrunde, in der wir unsere Erwartungen an das Seminar nennen sollten. Wir gaben an, dass wir derzeit fünf Vogelarten sicher am Gesang erkennen könnten, und unser Ziel sei es, die Anzahl durch diesen Kurs auf zehn zu erweitern. Der Kursleiter lächelte zuversichtlich. Das gab uns schon mal ein gutes Gefühl. Wer den Gesang von Vögeln kennenlernen will, der sollte eines wissen: Ornithologen sind Frühaufsteher. Am nächsten Morgen trafen wir uns also um 5:30 Uhr, um in den nahegelegenen Wald zu gehen. Wir lernten, wie man besonders leise geht und möglichst wenig Aufsehen erregt. Am Waldrand angekommen haben wir als erstes mit geschlossenen Augen das Richtungshören geübt. Sodann hat der Kursleiter die Richtung angezeigt, aus der er einen Vogel singen hörte. Er selbst hat dann den Gesang naturgetreu imitiert, bis jeder den betreffenden Vogel orten und identifizieren konnte. Auf diese Weise sind uns zahlreiche Vogelarten vertraut geworden. Das Seminar war ein voller Erfolg.

Zu Hause in unserem Garten erleben wir seither einen Glücksmoment nach dem anderen. Hatten wir zuvor nur Amseln, Kohlmeisen und Rotkehlchen zu Besuch, so scheinen nun auch diverse andere Vogelarten unseren Garten zu bevölkern, die wir vorher gar nicht wahrgenommen oder erkannt hatten. Jede Spezies, die wir neu entdecken, gibt uns ein Glücksgefühl sondergleichen.



Der Buntspecht ist nicht nur an seinem Klopfen und Hämmern zu erkennen, sondern verrät sich auch durch sein kraftvoll kieksendes kick kick kick kick! Dass er oft gehört, aber nur selten gesehen werden kann, liegt daran, dass er sich oft an der Rückseite des Stammes verbirgt, um nicht entdeckt zu werden.

Die Amsel beherrscht nicht nur wunderschöne Flötentöne, sondern dient der gesamten Vogelschar durch ihre markanten Warnrufe, wenn sich ein Bodenfeind - meist in Gestalt von unseres Nachbarn Katze - nähert.

Der Kleiber läuft meistens kopfüber am Stamm entlang und erfreut uns mit seinem prächtigen blauen Gefieder wie auch mit seinem lautpfeifenden Gesang wiit wiit wiit wiit.

Als Krönung hat sich in diesem Jahr ein Waldkauz in eine Höhle unseres Walnussbaumes eingenistet. Das gefiel dem Eichelhäher ganz und gar nicht. Mit lautem Geschrei rückte er dem Kauz auf das Gefieder. Dieser ließ sich davon jedoch nicht beeindrucken oder gar vertreiben. „Der sitzt das aus!“, sagte ich zu meiner Frau. Sie antwortete: „Dann nennen wir ihn Helmut!“

Ganz anders erging es einem Mäusebussard, der sich auf der Spitze unserer hohen Fichte niedergelassen hatte. Nach kurzer Zeit erschienen drei Krähen, die ihn mit lautem Krah-krah umkreisten und ihn abwechselnd in kurzen Abständen attackierten, bis er sich geschlagen gab und das Weite suchte. Wir nannten ihn Oskar!

Karl-Heinz Wacker
(aus unserer Schreibwerkstatt „Kreatives Schreiben“)

Joghurt-Auflauf mit Zimtäpfeln

Zutaten für 4 Personen:

250 g Sahnejoghurt
3 Äpfel
40 g Butter
80 g Zucker
4 Eier
1 Vanilleschote
etwas Abrieb und Saft von
1 unbehandelten Zitrone
3 EL Speisestärke
2 EL Zimtzucker
Butter für die Form
Puderzucker zum Bestäuben



Die Butter mit 60 g Zucker schaumig rühren. Die Eier trennen. Das Eigelb nach und nach unter die Buttermasse rühren. Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Vanillemark, Zitronenabrieb und -saft, eine Prise Salz und den Joghurt unterrühren. Die Speisestärke vorsichtig unterheben. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen und locker unter die Masse heben.

Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Spalten schneiden. Mit Zimtzucker mischen. Den Backofen auf 160° vorheizen und die Auflaufform mit Butter ausstreichen. Den Boden mit der Hälfte der Joghurtmasse bedecken. Die Apfelspalten darüber verteilen und mit der restlichen Masse bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 160° etwa 35 - 40 Minuten goldbraun backen

Guten Appetit!

(ausgesucht von Sabine Schulz)

Bücherstube im SeniorenNetzwerk

Lesen Sie gerne?

Die Bücherstube im **SeniorenNetzwerk**

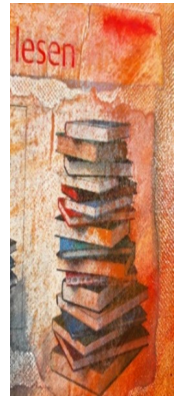
Wiethasestr. 52 hat bestimmt etwas für Sie:

Belletristik, Krimis, Bildbände

.... und auch eine Tasse Kaffee

Dienstags geöffnet: 16:00 - 17:00 Uhr

Kontakt: Ingeborg Steck, Tel: 01575-1334702



Hinweise zu unseren Kursen

Ab 01.01.2023 findet leider unser **Singkreis** nicht mehr statt.



Der **Stammtisch** pausiert. Wir planen im Frühjahr eine Neuauflage und informieren rechtzeitig.

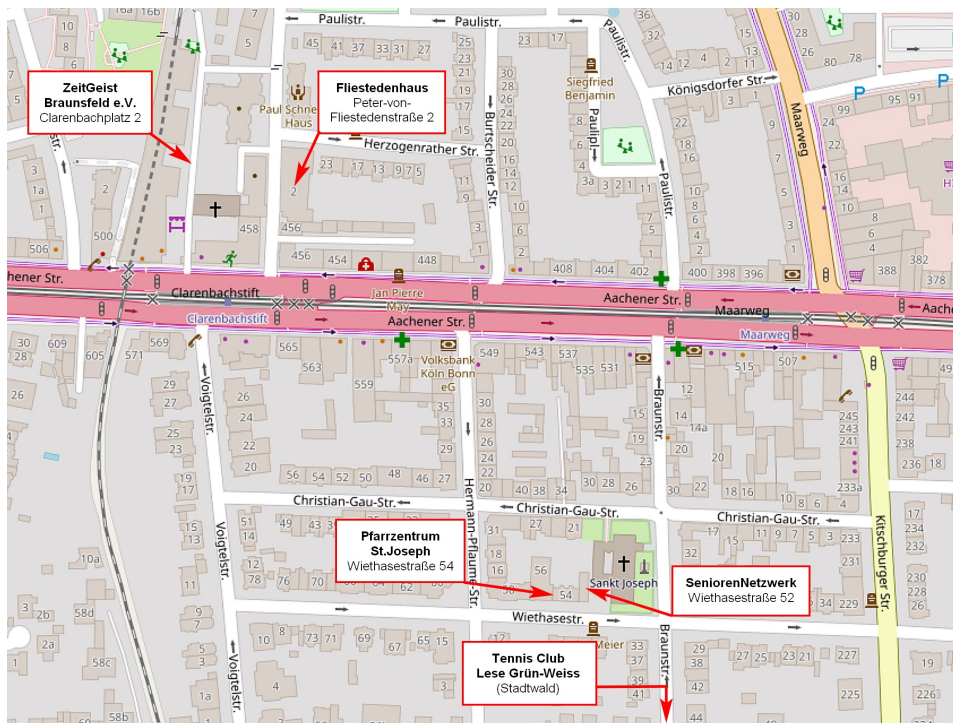
Sprechstunde

Unsere **Sprechstunde** wird ab sofort nicht mehr telefonisch betreut.

Gerne dürfen Sie sich dienstags in der Zeit zwischen 16:00 und 17:00 Uhr in der Kita in der Wiethasestraße 52 - zeitgleich zu unserer Bücherstube - informieren.



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

