



SeniorenNetzwerk Braunsfeld

Treffpunkt der Generationen

Infoheft 30

Oktober - Dezember 2023



*Ende der Saison
Schöne Erinnerungen
für kurze Tage*

Haiku von Amelie Deutgen





„Wie schön die Blätter älter werden. Voller Licht und Farbe sind ihre letzten Tage.“
(John Borroughs)

Liebe Seniorinnen und Senioren,

so richtig kann man ja noch nicht davon sprechen, aber mit dem Wetter da draußen kommen vielleicht doch die ersten Gedanken an einen kreativen Herbst mit vielen Ideen für die kommenden 3 Monate.

Vielleicht ist in unserem Programm ja auch für Sie etwas dabei, um gut durch die dunkle Jahreszeit zu kommen:

Tanzen, Kalligraphie, Bücher, gemeinsames Frühstück
und Gesellschaftsspiele, Stammtisch

Draußen regnet es. Der Wind rauscht durch die Blätter, ab und zu fährt ein Auto vorbei, und man hört, wie das Wasser von der Straße aufgewirbelt wird und hochspritzt. Der Himmel ist dunkel, fast schon möchte man den Ofen einheizen. Auf jeden Fall schon Licht machen, einen leckeren Tee zubereiten und ein gutes Buch lesen.

Darum freuen wir uns schon ein wenig auf den Herbst. Das goldene Oktoberlicht, das Novembergrau. Und dann geht's schon in den Winter hinein und die magische Weihnachtszeit beginnt.

Kommen Sie gut durch die nächsten Monate.

Ihr Team vom SeniorenNetzwerk Braunsfeld



Einladung

Das SeniorenNetzwerk Braunsfeld
lädt ganz herzlich zum

Herbstfest

am Samstag, 14. Oktober 2023
von 15:00 bis 18:00 Uhr ein.

Das Herbstfest findet in den Räumen der Kita
in der Wiethasestraße 52 statt.

Lernen Sie nette Menschen kennen,
für Essen und Trinken ist gesorgt.
Ein Kinderchor und eine Tanzgruppe gestalten
das musikalische Rahmenprogramm.

Wir freuen uns auf Sie!



Mit Tanzen mobil bleiben



Als sich das Senioren-Netzwerk in Braunsfeld gegründet hat, wurden wir gefragt, was für Angebote wir uns wünschen. Ich habe einen Single-Tanzkreis vorgeschlagen: Wir haben in Braunsfeld viele alleinstehende Seniorinnen und Senioren und so hat sich das als eine prima Idee erwiesen.

Spontan haben sich 20 Seniorinnen und Senioren angemeldet und auch heute, nach zehn Jahren, sind die meisten noch immer mit dabei.

Wir alle sind der Meinung, dass uns von allen Aktivitäten, die wir haben, das Tanzen und die Gymnastik mit Bettina van Hasselt am meisten Freude bereitet.



Wir treffen uns immer dienstags von 17:15 - 18:15 Uhr im Pfarrgemeindesaal St. Joseph in der Wiethasestraße 54, 50933 Köln-Braunsfeld.

Viele gehen im Anschluss noch ein wohlverdientes Bierchen zusammen trinken. Im Marienbildchen haben wir einen reservierten Platz und nutzen die Gelegenheit zum Quatschen und für die Planung weiterer Aktivitäten.

Neue Mitglieder sind bei uns herzlich willkommen!

Kontakt: Helga Schütte 0221-40 60 90 5

Text und Fotos: Helga Schütte

Literaturkreis im SeniorenNetzwerk

Buchbesprechung

BUCH FÜR DIE STADT

Volker Kutscher „DER NASSE FISCH“

Den Termin erfragen Sie bitte bei Frau Becker-Barthold.

Kontakt: Renate Becker-Barthold, Tel: 9472954



Plaudern im Veedel

jeden Mittwochvormittag

von 10:00 bis 12:00 Uhr

im Kulturraum am Clarenbachplatz 2

NEU

Stammtisch

Jeden 1. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr treffen wir uns zum Gedankenaustausch, Plaudern, einem kleinen Imbiss und Getränken.

Wir freuen uns auf eine lockere Runde im Lokal "Braunfeld" in der Aachener Str. 537.

| | | | |
|-----------|---|---|---|
| MO | Computerkurs für Anfänger 15:30 - 17:00 Uhr | 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 15:00 bis 16:00 Uhr | | Senioren-Netzwerk Wiethasestr. 52 |
| | Bücherstube 15:00 - 16:00 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 |
| | Kalligraphie 14:30 - 16:00 Uhr | Helga Helbig Tel: 0151-50619500 helbighelga@web.de | Senioren-Netzwerk Wiethasestr. 52 |

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

| | | | |
|-----------|--|--|---|
| MI | 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 1. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr | Ingeborg Steck Tel: 01575-1334702 isteck@freenet.de | Restaurant „Braunsfeld“ Aachener Str. 537 |
| 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 |

„49er op Jöck“

Reiseziel und Datum mit Uhrzeit werden
über die WhatsApp-Gruppe bekanntgegeben
Treffpunkt: Hauptbahnhof Köln vor dem „Body Shop“
Sabine Schulz - Tel: 0175-43442975

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

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

„49er op Jöck“

Arnheim



Am 18.07. besuchten wir Arnheim, die Hauptstadt der Provinz Gelderland. Hier konnte man Kunst, Kultur und Historie dieser wunderschönen Stadt an Rhein und IJssel kennenlernen.

Leider ist das berühmte Modekwartier - auf das wir uns schon gefreut hatten - nur von Donnerstag bis Samstag geöffnet.

Auch machte uns die Bahn einen Strich durch die Rechnung, da unser Zug, der nur jede Stunde fährt, wegen Personalmangel ausfiel. Trotzdem kamen wir zufrieden - nach dem Genuss von „Lekkerbekjes“ - wieder nach Köln zurück.



Dortmund



Unsere nächste Fahrt führte uns am 23.08. nach Dortmund. Hier besuchten wir die Ausstellung „Klimt - Hundertwasser - Journey“, die - genau wie in Wuppertal - als immersive Show präsentiert wurde - alles sehr beeindruckend. Eine Teilnehmerin stattete der Ernährungsausstellung

„Foodprints“ einen Besuch ab, eine spannende Reise durch die Geschichte und Zukunft von Technik und Ernährung.

Den Tag beendeten wir in Dortmunds Traditionsgasthaus „Zum Alten Markt“ mit einem frisch gezapften Pils und Appetitliches aus der westfälischen Küche.



Text und Fotos: Sabine Schulz

Zwei Kartoffelgerichte

(aus Dr. Oetkers „Schnelle Party Rezepte“)

Überbackene knusprige Kartoffeln

- 10 große Kartoffeln
- 1 - 2 EL Speiseöl
- 1 - 2 TL Salz
- 250 g Möhren
- 125 ml Salzwasser
- 250 g Maasdamer Käse
- 50 g Sesamsamen
- 1 EL gehackter Dill oder Schnittlauch
- 1 TL gehackte Petersilie
- 1 Ei
- Salz / Pfeffer



Kartoffeln der Länge nach halbieren und die Schnittfläche mit Öl bestreichen. Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech (gefettet und mit Backpapier belegt) legen. Im Ofen bei 180 °C Heißluft 40 - 45 Min. garen.

Möhren putzen, schälen, waschen und fein würfeln, in Salzwasser 5 Minuten garen. Käse fein würfeln und beides mit Sesam, Kräutern, Ei, Salz und Pfeffer vermengen.

Kartoffeln auf dem Blech umdrehen und Möhren-Käse-Mischung auf die Schnittflächen häufen und bei gleicher Backofeneinstellung 15 Min. weiterbacken, bis der Käse goldbraun überbacken ist.

Pizzakartoffeln

- 10 große festkochende Kartoffeln mit Kümmel und Salz bestreuen
- 400 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- 1 EL frische Kräuter (Rosmarin, Oregano, Thymian)
- 10 schwarze, entsteinte Oliven
- 10 grüne, mit Paprika gefüllte Oliven
- 250 g grob geriebener mittelalter Gouda



Kartoffeln der Länge nach halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen, halbieren und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Butter 3 - 5 Min. dünsten. Schwarze Oliven halbieren und grüne in Scheiben schneiden. Tomatenmasse mit Oliven und Käse mischen, auf den Kartoffelhälften verteilen und auf ein Backblech legen. Bei 180 °C Heißluft etwa 25 Min. backen.

Senioren-Beratung im Stadtbezirk Lindenthal



DIE KÖLNER
SENIOREN
BERATUNG
Gemeinsam Wege finden!

- Was kann ich tun, wenn ich nicht mehr ohne fremde Hilfe zu Recht komme?
- Wer kann mich zu Hause beraten?
- Die Pflege meiner Mutter überfordert mich. Wer kann mich unterstützen?
- Ich möchte mich ehrenamtlich engagieren, aber wo?
- Ich habe finanzielle Sorgen, an wen kann ich mich wenden?
- Wer hilft mir, eine Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht zu erstellen?

Unter anderem mit all diesen Fragen können Sie sich an die Seniorenberatung wenden, die im Auftrag der Stadt Köln tätig ist. Die Beratung ist trägerunabhängig, kostenlos und die Seniorenberater*innen unterliegen der Schweigepflicht.

| Name der Einrichtung | Anschrift + Telefon | Ansprechpartner*innen |
|---|--|---|
| ASB Köln | Gottesweg 85a 50969 Köln Tel.: 0221/ 66007-195 | Frau Cammann, Frau Schwarz E-Mail: sb-suelz@asb-koeln.de |
| Caritasverband für die Stadt Köln e.V. | Bachemer Str. 29-33 50931 Köln Tel.: 0221/ 94102989 | Herr Szyska, Frau Fey E-Mail: seniorenberatung-lindenthal@caritas-koeln.de |
| Diakonisches Werk Köln und Region gGmbH | Dürener Str. 83 50931 Köln Tel.: 0221/ 94114115 | Frau Prenzel, Frau Drachenberg E-Mail: sb-lindenthal@diakonie-koeln.de |
| ASB Köln im Bezirksrathaus Lindenthal | Aachener Str. 220 50931 Köln Tel.: 0221/ 221-93225 | Frau Knelangen E-Mail: andrea.knelagen@stadt-koeln.de |

Wir haben etwas für Sie!

Bücher ausleihen

in unserer Bücherstube, Wiethasestr. 52

Dienstags geöffnet von **15:00 - 16:00 Uhr**

Kontakt: Ingeborg Steck, Tel: 01575-1334702



Literaturkreis

Es gibt ein reges Interesse an einem zweiten Literaturkreis, den wir für den Spätherbst planen. Wer möchte mitmachen und evtl. sogar die Moderation übernehmen?

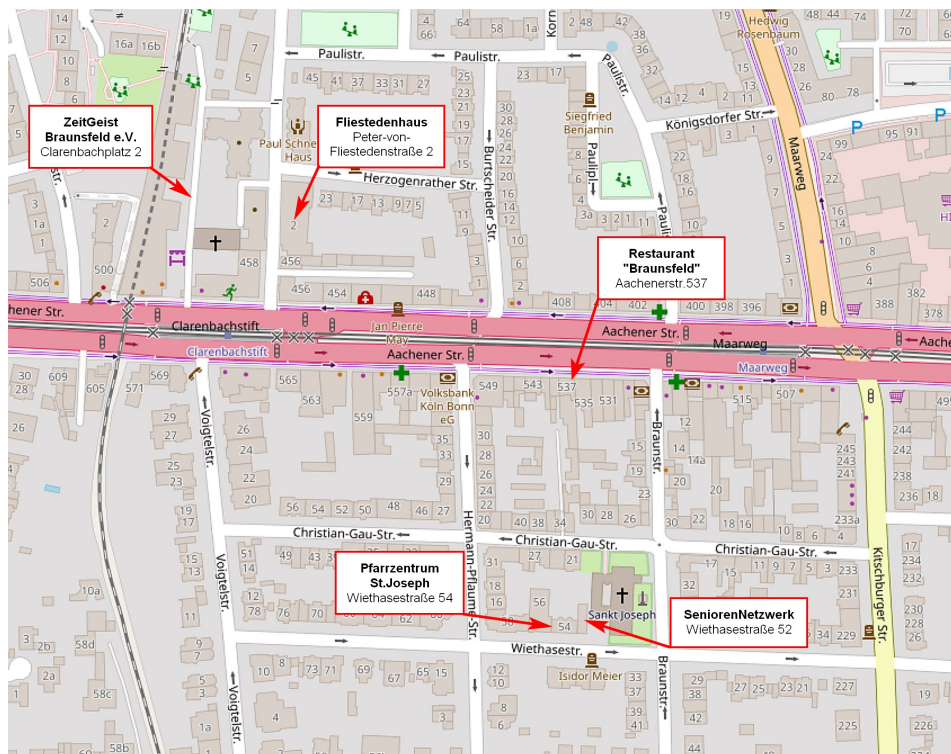
Kontakt: Ingeborg Steck, Tel: 01575-1334702

Sprechstunde

Unsere **Sprechstunde** wird ab sofort nicht mehr telefonisch betreut. Gerne dürfen Sie sich dienstags in der Zeit zwischen **15:00 und 16:00 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



Kreisverband Köln e.V.