



Triff
sich gut.
Senioren
Netzwerk
Braunsfeld

SeniorenNetzwerk Braunsfeld

Treffpunkt der Generationen

Infoheft 33

Juli - September 2024



*Nicht alles schwarz-weiß
unsere Welt ist doch bunt
sagt sich das Zebra*

Foto und Haiku: Amelie Deutgen



Foto: Amelie Deutgen

„Monde und Jahre vergehen
und sind immer vergangen -
aber ein schöner Moment
leuchtet das ganze Leben hindurch.“

Franz Grillparzer (1791 -1872)

Liebe Seniorinnen und Senioren,

kaum zu glauben, dass die erste Hälfte des Jahres schon wieder vorbei ist. Fragen Sie sich auch, wohin Sie dieses Jahr gebracht hat und wohin es Sie führen wird? Machen Sie eine kleine Pause, halten Sie inne und lassen Sie das halbe Jahr Revue passieren.

„Zupf dir ein Wölkchen aus dem Wolkenweiß,
Das durch den sonnigen Himmel schreitet.
Und schmücke den Hut, der dich begleitet,
Mit einem grünen Reis.“

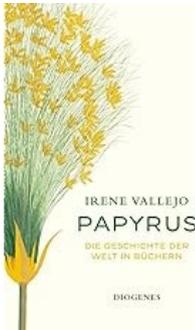
Joachim Ringelnatz (1883 - 1934)

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viele schöne Momente.

Auf das nächste Halbjahr!

*Ihr Team vom
SeniorenNetzwerk Braunsfeld*

Buchtipp



„Papyrus - Die Geschichte der Welt in Büchern“
von Irene Vallejo

Aus dem Klappentext:

„Das Buch ist eine der schönsten Erfindungen der Menschheit. Bücher lassen Worte durch Zeit und Raum reisen und sorgen dafür, dass Ideen und Geschichten Generationen überdauern. Irene Vallejo nimmt uns mit auf eine Reise durch die Geschichte des Buches.“

Eigentlich ein Sachbuch, ist es so spannend wie ein Abenteuerroman und so interessant, dass man es kaum aus der Hand legen mag.

„Papyrus“ führt uns 5000 Jahre zurück, berichtet von Stein- und Tontafeln, von Schilf, Seide, Leder und Pergament als Material zur Bewahrung der Schrift und von den Menschen, für die die Bücher ihre Welt waren. Die spanische Autorin lässt Geschichte lebendig werden, wenn sie uns die Paläste der Kleopatra und die Bibliothek in Alexandria erleben lässt und schließlich den Untergang des römischen Reiches. Immer findet sie in den Ereignissen aus der Welt der Bücher auch Bezüge zu unserer Gegenwart.

Ich kann das Buch nur begeistert weiterempfehlen.

Pari Fienhold (Teilnehmerin des Literaturkreises II)

Schreibwerkstatt



Wegen der großen Nachfrage gibt es einen weiteren Kurs in unserer Schreibwerkstatt.

Autobiografisches Schreiben II:

Erster Dienstag im Monat, 10:00 -12:00 Uhr
im **SeniorenNetzwerk, Wiethasestr. 52**

Michael Krupp, Tel. 4715936, mikrupp@gmx.de

„49er op Jöck“

Münster

Münster ist eine wunderschöne Stadt mit einer reichen Geschichte und vielen Sehenswürdigkeiten. Ein kurzer Stadtrundgang führte uns zum Prinzipalmarkt, wo wir die historischen Giebelhäuser bewundern konnten. Von dort aus gingen wir weiter zum Domplatz und besichtigten den imposanten St.-Paulus-Dom.



Anschließend besuchten wir die Ausstellung „Brücke der geistigen Welt - Meisterwerke des Expressionismus“ im Kunstmuseum Pablo Picasso. Künstler der Brücke-Bewegung, wie Ernst Ludwig Kirchner, Emil Nolde und Erich Heckel, standen mit ihren kraftvollen und ausdrucksstarken Gemälden im Mittelpunkt. Die Ausstellung bot einen faszinierenden Einblick in die geistige Welt und die künstlerische Vision dieser bedeutenden Kunstbewegung des 20. Jahrhunderts.

Rolandseck und Ahrweiler



Zunächst besuchten wir die Ausstellung „Maestras“ im Arp Museum Bahnhof Rolandseck, welche sich der Darstellung von Künstlerinnen widmete, die in der Kunstgeschichte oft übersehen wurden. Es wurden sowohl bekannte als auch weniger bekannte Künstlerinnen vorgestellt, um ihr künstlerisches Erbe zu würdigen und zu feiern. Die Ausstellung ist eine Hommage an die weibliche Kunstgeschichte und lud die Besucher dazu ein, die vielfältigen Beiträge von Künstlerinnen zu entdecken und zu schätzen.



Danach ging es weiter nach Ahrweiler. Man sieht immer noch die Schäden, die durch die furchtbare Naturkatastrophe entstanden sind. Viele Geschäfte und Lokale sind noch Anfang der Woche geschlossen - unter dem Stichwort „We Ahr open“ werden alle offenen Geschäfte und Lokale aufgelistet und freuen sich auf Ihre Besuche.

<https://www.ahrta.de/weahropen>



Text und Fotos: KI / Sabine Schulz

Literaturkreis I

Buchbesprechung

22.08.2024 Paul Auster „Stadt aus Glas“

Ort und Zeit haben sich nicht geändert.

Kontakt: Renate Becker-Barthold, Tel: 9472954



Literaturkreis II

Nach dem anregenden Austausch der letzten Treffen sind wir gespannt auf die nächsten Gespräche über

„James“ von Percival Everett am 02.07.2024 und über
„Die rothaarige Frau“ von Orhan Pamuk am 06.08.2024.

Anregungen und Informationen zu den Texten leite ich gerne an den Kreis weiter. Viel Freude beim Lesen wünsche ich.

Dorothea Minderop, Tel: 0173 9057327

MO	Computerkurs für Anfänger 15:30 - 17:00 Uhr	Hermann Neukirchen Tel: 96267040 h.neukirchen@gmx.de	Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 52
	Ökumenisches Frühstück 9:30 - 11:00 Uhr	Carola Mölich 0176 50983433	Pfarrzentrum St. Joseph Wiethasestr. 54
	Schreibwerkstatt Autobiograf. Schreiben I 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	Schreibwerkstatt Autobiograf. Schreiben II Erster Dienstag im Monat 10:00 - 12:00 Uhr	Michael Krupp Tel: 4715936 mikrupp@gmx.de	Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 52
	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
	Literaturkreis II 1. Dienstag im Monat 16:00 Uhr	Dorothea Minderop Tel: 0173 9057327	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 10:00 Uhr	Hedi Krumm Tel: 494732 hedi.krumm@t-online.de	Vor dem Pfarrzentrum St. Joseph

MI	Kalligraphie 14:30 - 16:00 Uhr	Helga Helbig Tel: 0151-50619500 helbighelga@web.de	Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 52
	Geselliges Treffen mit Kaffee, Kuchen und Spielen Alle 14 Tage 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 Kurs I: 14:00 - 16:00 Uhr Kurs II: 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 I Termine: siehe Ev. Gemeindeblatt	Renate Becker-Barthold Tel: 9472954	Fliestedenhaus (neues Ev. Gemeindehaus)
	Stammtisch 1. Donnerstag im Monat 18:00 Uhr	Ingeborg Steck Tel: 01575-1334702 isteck@freenet.de	Restaurant „Zeit Zeichen - Braunsfeld“ Aachener Str. 537
FR	Singkreis 1. Freitag im Monat 15:00 Uhr	Barbara Vorbrodt Tel: 494691 Irene Heutz Tel: 4971474	Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 52
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

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

Rückblick auf unser Frühlingsfest



Am 4.5.2024 trafen sich Seniorinnen und Senioren im farbenfroh geschmückten Pfarrsaal von St. Joseph, um in bewährter Tradition mit Musik, Gesang, Speis und Trank den Mai zu begrüßen.

Peter Horn („Höhner“) und ein weiterer Musiker sangen Lieder op Kölsch, die leider nicht von allen verstanden wurden, vielleicht wegen fehlender "Dialektkenntnis".

Die lebhaften und engagierten "Hip-Hop-Kinder" (mit ihrer Trainerin Katja Funken) begeisterten schwunghaft das Publikum und gaben gerne eine Zugabe.



Bei Kaffee, Kuchen und herzhaften Leckerbissen kam es zu angeregten Gesprächen.



Abgerundet wurde der schöne Nachmittag durch gemeinsames Singen vieler bekannter Mailieder, musikalisch begleitet von Barbara Vorbrodts mit ihrem Akkordeon.

Nun freuen wir uns auf ein Wiedersehen beim Herbstfest im Oktober 2024.

Text: Ingeborg Steck und Klaudia Wilde
SeniorenNetzwerk Braunsfeld

Aus der kreativen Schreibwerkstatt

Limerick von Sabine Kulik-Krechlok

*Einer Hausfrau in Rheinland-Pfalz
Saß 'ne Gräte mal quer im Hals
Sie würgte ums Leben
Sah alles entschweben ...
Dies war das Ende des Fischmahls*

Limerick von Edith Wacker

*Es schwamm im Steinhuder Meer,
Ne Flasche, hohl und ganz leer,
Kein Brief darin,
So ohne Sinn,
Der Strunz, der fand das nicht fair!*

„49er op Jöck“

Reiseziel und Datum mit Uhrzeit werden
über die WhatsApp-Gruppe bekanntgegeben
Treffpunkt: Hauptbahnhof Köln vor dem „Body Shop“
Sabine Schulz - Tel: 0176-43442975



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
„Zeit Zeichen - Braunsfeld“ in der Aachener Str. 537.

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



Plaudern im Veedel

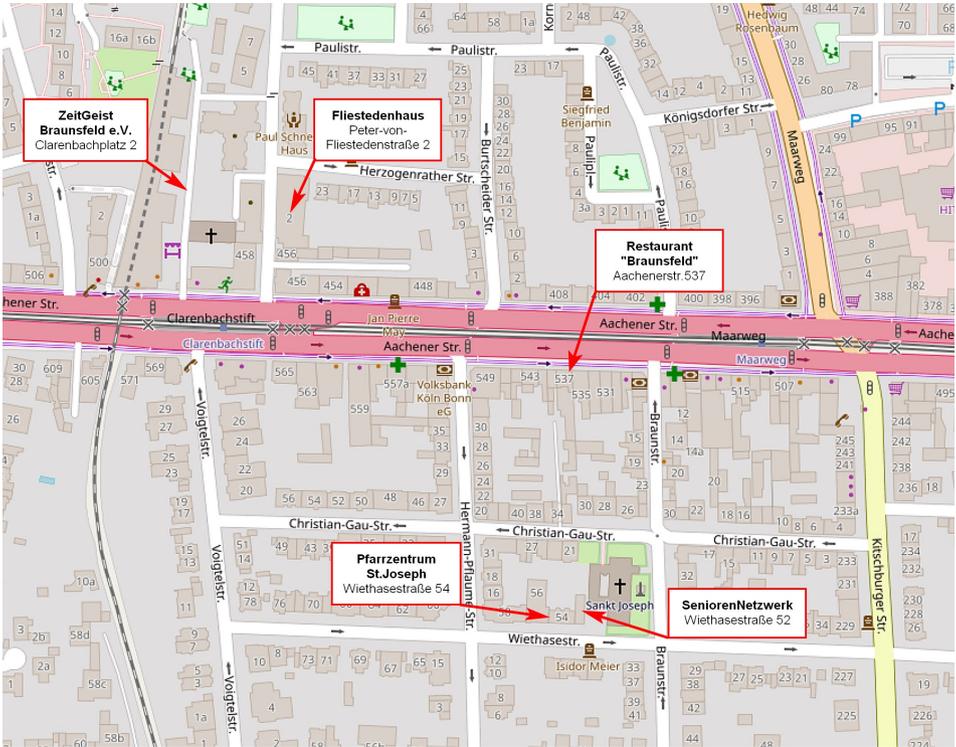
jeden Mittwochvormittag
von 10:00 bis 12:00 Uhr
im Kulturraum am Clarenbachplatz 2

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

