



Triffst
sich gut.
Senioren
Netzwerk
Braunsfeld

SeniorenNetzwerk Braunsfeld

Treffpunkt der Generationen

Infoheft 34

Oktober - Dezember 2024



*Gleich die ganze Welt?
Versuch es erst mal bei dir
Fairness ein Anfang*

Foto und Haiku: Amelie Deutgen



Liebe Seniorinnen und Senioren,

der Herbst ist eine wunderbare Jahreszeit, die viele Menschen mit einer besonderen Atmosphäre verbindet. Die Blätter färben sich in leuchtenden Rot-, Orange- und Gelbtönen, was die Landschaft in ein malerisches Bild verwandelt. Es ist die Zeit der Ernte, in der viele Früchte und Gemüse reif sind, und die Luft wird frischer und kühler.

Genießen Sie Spaziergänge in der Natur, während die Tage kürzer werden und die Abende gemütlicher.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit.

Ihr Team vom SeniorenNetzwerk Braunschfeld

Was du ererbst im Herbst

Kastanien Trauben Nüsse



und abgekühlte Küsse



es entblättern sich die Äste
du suchst im Schrank die warme Weste
die Tage kurz die Nächte länger
in frischer Luft ein Einzelgänger
du läufst auf welkem Laub dahin
das ist vom Winter der Beginn



Amelie Deutgen



Einladung

Das SeniorenNetzwerk Braunsfeld
lädt ganz herzlich ein zum

Herbstfest

am Samstag, 26. Oktober 2024
von 15:00 bis 18:00 Uhr.

Das Herbstfest findet im Pfarrzentrum
St. Joseph in der Wiethasestraße 54 statt.

Verbringen Sie einen unterhaltsamen
Nachmittag mit netten Menschen bei
Kaffee und Kuchen.

Wir freuen uns auf Sie!



„Warum in die Ferne schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah“ ... und zum Glück direkt vor unserer Haustür!



Jeden Donnerstag trifft sich ein fröhliches Wandergrüppchen zum gemächlichen Spaziergang durch den Stadtwald. Und das kam so:

Als infolge der Corona-Pandemie Zusammenkünfte in geschlossenen Räumen unterbleiben mussten, beschloss die Frauenhilfe der Evangelischen Clarenbach-Kirchengemeinde, einige Aktivitäten nach draußen zu verlegen, auch um miteinander in Kontakt zu bleiben.

Das war der Startschuss für die Stadtwald-Spaziergänge, die nun schon im vierten Jahr - bei fast jedem Wetter - angeboten werden.

Wer mitgehen möchte, kommt donnerstags um 11.00 Uhr zum Treffpunkt Christian-Gau-Straße, Ecke Voigtelstraße (ehemaliges Clarenbach-Gemeindehaus).

Kontakt: Annelie Radermacher, Tel. 4911741

E-Mail: annelie_radermacher@yahoo.de

Literaturkreis I

Buchbesprechung

12.12.2024 Emmanuelle Fournier-Lorentz „Villa Royale“ (geb. Ausgabe)

06.02.2025: Caroline Wahl „22 Bahnen“ (TB-Ausgabe)

Ort und Zeit haben sich nicht geändert.

Kontakt: Renate Becker-Barthold, Tel: 9472954

Einladung zur Lesung im November in die Buchhandlung Klinski

Germana Fabiano, italienische Autorin, die in Tübingen und auf Sizilien lebt, stellt ihren aktuellen Roman „Mattanza“ vor.

Die Geschichte beginnt 1960, Schauplatz ist eine kleine Insel vor Sizilien. Beginnender Tourismus, Trawler aus Japan, Schutzsuchende von anderen Kontinenten - das sind die Themen, denen sich die Inselbewohner stellen müssen. Die Zerreißprobe zwischen Traditionen und den Herausforderungen unserer modernen globalen Welt ist unausweichlich.

Der genaue Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, bitte in der Buchhandlung erfragen.

Beginn 19:30 Uhr / Eintritt 13 € / Tickets u. Infos unter 0221/9416527
Aachener Straße 529 / Köln-Braunsfeld / www.buchhandlung-in-braunsfeld.de

Literaturkreis II

Im September haben wir „Die rothaarige Frau“ von Orhan Pamuk durchaus kontrovers diskutiert, nachdem wir im August den Text des Bachmannpreisträgers Tijan Sila „Der Tag, an dem meine Mutter verrückt wurde“ quasi aus aktuellem Anlass zwischengeschoben hatten. Beschlossen wurde die Anschaffung des Erzählbandes „TRICKS“ von Alice Munro, aus dem im Oktober die Titelgeschichte auf der Tagesordnung steht. Künftig wollen wir immer mal über eine weitere dieser Erzählungen sprechen. Zugleich wurde aus verschiedenen Vorschlägen Folgendes für die nächsten Sitzungen festgelegt:

- 5. November: Alain Claude Sulzer „Aus den Fugen“
- 3. Dezember: Anne Weber „Anette - ein Heldinnenepos“

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 Alle 14 Tage 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 18:30 Uhr	Ingeborg Steck Tel: 01575-1334702 isteck@freenet.de	Restaurant „Zeit Zeichen - 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

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

Einladung

**Seniorenprävention der Polizei Köln
am 27.11.2024 um 17:30 Uhr
ZeitGeist Kulturraum, Clarenbachplatz 2**

Unter dem Thema

„Sicherheit im Internet“

wird uns Herr Dieden von der Polizei Köln am 27.11.2024 Tipps geben, wie wir uns vor Betrügern im Internet schützen können.

Cybercrime hat viele Gesichter, die Täter sind kreativ und neue Technologien eröffnen auch neue Angriffsflächen, z. B. Schadprogramme, Trojaner und ihre Folgen, Ausspähen von Daten, Kontakten, Kundendaten, Erpressung durch Kryptierung/Verschlüsselung von Daten, Phishing im Bereich Onlinebanking und Onlinehandel, Rechnerübernahme, Betrugsmaschen etc.

Ihre Fragen werden gerne beantwortet.



Basar

Der Verein ZeitGeist und das SeniorenNetzwerk Braunsfeld laden Sie ganz herzlich ein zu unserem alljährlichen Basar im ZeitGeist Kulturraum, Clarenbachplatz 2 am 2. und 3. November 2024 von 10:00 bis 18:00 Uhr.

Alltags-Fitness-Test (AFT)

am Freitag, den 22.11.2024

von 9:00 bis 13:00 Uhr

im ZeitGeist Kulturraum, Clarenbachplatz 2

Schuhe zubinden, Einkäufe die Treppen hochtragen oder mit Ihren Enkeln spielen ist für Sie kein Problem? Prima! Das soll möglichst lange auch so bleiben. Aber wie fit sind Sie wirklich?

Mit dem AFT können Sie dies bestimmen lassen. Der Test dauert insgesamt etwa 15 Minuten. Getestet werden Arm- und Beinkraft, Beweglichkeit von Hüfte und Schultern, Ausdauer und Geschicklichkeit. Im Anschluss folgen eine Auswertung der Ergebnisse sowie eine individuelle Bewegungsberatung.

Zwei Referentinnen des Stadtsporthundes Köln werden diesen Test für uns durchführen. Es genügt normale Alltagskleidung.

„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 18:30 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

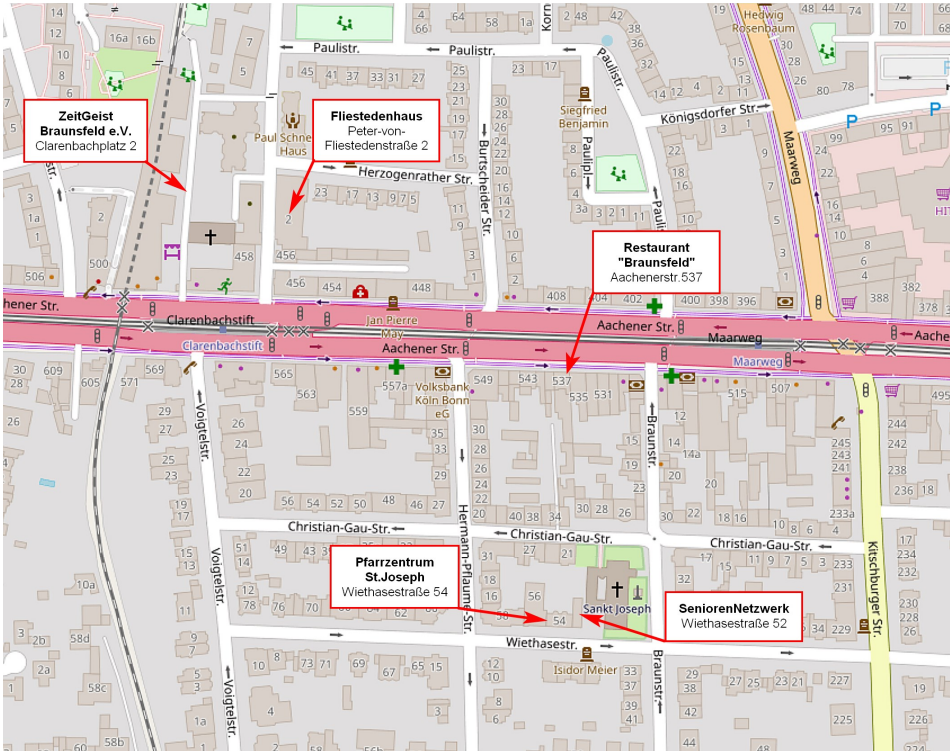
jeden Mittwochvormittag
von 10:00 bis 12:00 Uhr
im Kulturraum am Clarenbachplatz 2

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

