**SeniorenNetzwerk Weiden**

Trifft sich gut. Senioren Netzwerke Köln

# Infoheft

## April - Juni 2021

Mach es wie die Sonnenuhr, zähl die heiteren Stunden nur.

*Deutsches Sprichwort*

Senioren Netzwerke Köln

Homepage des SeniorenNetzwerkes Weiden:
https://seniorennetzwerkweiden.de

## Zur Beachtung:

Bei Drucklegung dieses Heftes war nicht abzusehen, wie sich der Coronavirus ausbreitet und welche Folgen für die sozialen Kontakte daraus entstehen. Deshalb möge jeder für sich entscheiden, ob er an den Gruppenaktivitäten teilnehmen möchte. Trotz allem wünschen wir Ihnen eine gute Zeit.

*Redaktionsteam*

## Jahresvollversammlung 2021

Wegen der Unberechenbarkeit der Pandemie ist die Jahresvollversammlung 2021 Ende Mai Anfang Juni angedacht. Ein fester Termin kann erst vereinbart werden, wenn die Coronapandemie-Gefahr sich verringert hat. Wir werden dann die Seniorinnen und Senioren unseres Netzwerks über einen genauen Termin per Rundmail informieren.

*Sprecherrat*

## Minigolf-Treff am Gut Clarenhof

Auf dem Gelände von Gut Clarenhof, an der Grenze zwischen Frechen und Köln, gibt es mit einer neuen, sehr schön gestalteten Minigolfanlage ein weiteres attraktives Freizeitangebot im Kölner Westen. Gespielt wird auf modernem Kunstrasen. Die Saison 2021 beginnt, je nach Wetter, im März/April.

Wir wollen **Dienstag, den 20.04.2021 mit regelmäßigen Treffen zum Minigolf am Nachmittag** starten. Bei gutem Wetter treffen wir uns um **14 Uhr** am Eingang. Das fördert die Gesundheit und macht Spaß. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Öffnungszeiten: montags bis freitags 11 Uhr bis 21 Uhr, samstags und sonntags 10 Uhr bis 21 Uhr. Je nach Gruppengröße muss man bis 19:30/19:45 Uhr angefangen haben, um alle Bahnen in Ruhe zu bespielen.

Preise: 18 Bahnen: Erwachsene 7,50 €
27 Bahnen: Erwachsene 10,00 €

Adresse: Minigolf Arena Köln, Bonnstraße/Gut Clarenhof, 50226 Frechen
Email: info@minigolf-arena.de, Telefon: 0163-7296011

*Dagmar Hellriegel*

Trifft sich gut.
Senioren Netzwerke Köln

## Altersbilder im Wandel

Das Thema „Altersbilder“ geht uns alle an. Altersbilder haben Einfluss darauf, was jüngere Menschen für ihr Alter erwarten, und darauf, was Ältere sich zutrauen. Altersbilder sind individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen vom Alter, vom Altern oder von älteren Menschen. Das individuelle Altersbild einer Person wird im Laufe des Lebens durch biografische Prägungen beeinflusst. In gesellschaftlichen Bereichen entstehen viele nebeneinander bestehende Altersbilder als Abbild der Realität.

Der 6. Altenbericht zum Thema „Altersbilder in der Gesellschaft“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend stellte fest, dass derzeit bestimmende Altersbilder veraltet und häufig an Krankheit und Verfall orientiert sind. Der Bericht empfiehlt, bei zunehmender Lebenserwartung die fürsorgerische Sicht zu ergänzen, die vielfältigen Lebensstile und Erwartungen älterer Menschen zu berücksichtigen sowie auf ihre Kompetenzen und die Entwicklung ihrer Potenziale zu setzen.

Er schlägt vielfältige Altersbilder vor: eine neue Sicht des Alters in der Arbeitswelt, Bildung für alle Lebensalter, ein erweitertes Verständnis von Pflege, Förderung der Selbst- und Mitverantwortung in der Zivilgesellschaft u.a.m.. Initiativen wie der Karikaturenwettbewerb „Digitalisierung (k)ein Problem“ sollen die Vorstellungen vom Alter erneuern. Realistische Altersbilder machen eine seniorenfreundliche Gesellschaft denkbar.

Studien belegen die Vorteile eines positiven Altersbildes. Senioren mit positiver Sicht auf das Alter trauen sich mehr zu, bleiben körperlich aktiver oder beteiligen sich öfter an sozialen Aktivitäten und leben länger als Ältere mit negativem Selbstbild.

*Karin Steinhäuser*

# Regelmäßige Aktivitäten

| | | |
|---|---|---|
| **Stammtisch 1**<br><br>**Stammtisch 2** | montags<br>14:00 bis 16:00 Uhr | **müllers garten café**<br>Ignystr. 93-95, K-Weiden<br>Dagmar Freye<br>Tel: 02234-72464<br>dagmarfreye@gmx.de<br>**Café Voosen**<br>Goethestraße 4, K-Weiden<br>Dagmar Freye<br>Tel: 02234-72464<br>dagmarfreye@gmx.de |
| **Frühstücks-treff** | donnerstags<br>10:00 Uhr | Café Voosen<br>Goethestraße 4<br>K-Weiden |
| **Männer-stammtisch** | Vorläufig keine festen Termine.<br>Zwischenzeitliche Termine werden den Teilnehmern unmittelbar mitgeteilt. | Hotel Triton, Aachener Straße 1128, K-Weiden<br>Walter Fröhling<br>Tel: 02234-72820<br>walter.froehling@<br>t-online.de |
| **Kultur-kreis** | Aufgrund der momentanen Coronasituation finden Treffen bis auf weiteres nur nach besonderer Ankündigung statt. | müllers garten café<br>Ignystraße 93-95, K-Weiden<br>Hans-Werner Fuchs<br>Tel: 02234-47160<br>hans-wernerFuchs@<br>gmx.de |
| **Kreativ-kreis** | mittwochs<br>15:00 bis 17:00 Uhr<br>07. und 21. April<br>05. und 19. Mai<br>02., 16. und 30. Juni | müllers garten café<br>Ignystraße 93-95, K-Weiden<br>Brigitte Unverhau<br>Tel: 02234-498519<br>brigitte.unverhau@gmx.de |
| **Fun-Walker** | freitags<br>11:00 Uhr<br>wechselnde Treffpunkte | Absprache erforderlich<br>Vera Meurer<br>Tel: 0178-5842495 |

Trifft sich gut.
Senioren Netzwerke Köln

| | | |
|---|---|---|
| **Jour Fixe** | jeden 1. Dienstag im Monat<br><br>17:00 Uhr | Brauhaus Germania<br>Aachener Straße 1230<br><br>Ilse-Marie Post<br>Tel: 02234-77810<br>ilse-mariep@web.de |
| **Singkreis** | Wegen Corona vorerst keine Termine. | Musikschule Lisa Bündgen,<br>Bahnstraße 34, K-Weiden,<br><br>Heinzpeter Wagner,<br>Tel:0221-508236<br>fami.wagner@t-online.de |

## Bücherschrank am Emil-Schreiterer-Platz

Er ist da. Der öffentliche Bücherschrank. Schick sieht es aus. Stabil ist er auch. Er steht an der Seite des Boule-Feldes am Emil-Schreiterer-Platz. Unser Dank gilt der Bürgerinitiative Weiden (BIG Weiden), die sich mit Erfolg für die Aufstellung eingesetzt, Sponsoren gewonnen und die Patenschaft übernommen hat. Ursula Fröhling von unserem SeniorenNetzwerk hilft bei der Betreuung und schaut regelmäßig nach, damit weiterhin alles in Ordnung bleibt. Wir freuen uns, dass der Bücherschrank intensiv genutzt wird. In den Corona-Zeiten wird viel gelesen. Zum Anlesen, ob ein Buch das richtige ist, stehen auf dem Boule-Feld Bänke zur Verfügung. Also ein idealer Standort für den Bücherschrank. Wenn es das Wetter und die Corona-Beschränkungen zulassen, wollen wir dort auch an Donnerstagen Boule spielen. Vielleicht entsteht am Bücherschrank ein Treffpunkt für zwangloses Zusammenkommen.

*Walter Fröhling*

## Informationen zu den Arbeitskreisen

**Kinder- und Jugendprojekte**
Aus dem SNW Weiden sind auch Netzwerker*innen im Jugendzentrum Weiden aktiv. Sie helfen im Jugendcafé mit und engagieren sich in unterschiedlichen Projekten. Informationen: Tel: 02234-942201, info@juze-weiden.jugz.de

**Öffentlichkeitsarbeit und Redaktionsgruppe**
Es werden Pressemitteilungen herausgegeben, die Homepage gepflegt und dieses Infoheft entwickelt. Kontakt: Öffentlichkeitsarbeit Heinzpeter Wagner, Tel: 0221-508236, fami.wagner@t-online.de, Kontakt: Redaktionsgruppe Dagmar Hellriegel, Tel: 02234-9499688, dhellriegel@gmx.de

**Wohnumfeld**
Gesucht werden Vorschläge für neue Projekte und tatkräftige Mitstreiter*innen. Info und Kontakt: Ursel Hladina, Tel: 02234-4303354, uhladina@aol.com

### Spaziergang durch das alte Köln

Im Oktober 2017 eröffnete am Alter Markt das Ladenlokal, in dem die Besucher nicht nur 3D-Fotografien und einen Dokumentarfilm über die Stadtgeschichte sehen, sondern auch eine Zeitreise durch die Kölner Altstadt um 1900 im Nachbau der ersten elektrischen Straßenbahn Kölns machen konnten.

Zukünftig werden Zeitreisende mitten in die quirligen 1920er Jahre in Köln geführt.

Zusätzlich wird es Stadtführungen in Verbindung mit historischen Virtual-Reality-Szenarien geben.

Infos:www.timeride.de/koeln/vr-stadtrundgang

*Ingrid Walden*

Das **SeniorenNetzwerk Weiden** ist ein nicht eingetragener, gemeinnütziger Verein, der steuerliche Spendenquittungen ausstellen kann, die beim Finanzamt anerkannt werden. Postanschrift: Altenzentrum St. Josefsheim, c/o SNW, Aachener Str.1312, 50859 Köln

Das Netzwerk ist zur Deckung seiner Kosten für Verwaltung, Infoheft, zur Unterstützung einzelner Aktivitäten und für neue Projekte neben dem öffentlichen Zuschuss der Stadt auf Spenden angewiesen. Für eine finanzielle Unterstützung wären wir Ihnen dankbar.

Ihren Betrag überweisen Sie bitte auf unser Konto:
SeniorenNetzwerk Weiden, IBAN DE73 8306 5408 0004 8736 61
Wird eine Spendenquittung gewünscht, bitte in der Überweisung *Namen und Anschrift* angeben.

Trifft sich gut.
Senioren Netzwerke Köln

# Forum Seniorenbildung

## Seniorenprävention – neue Telefonnummer

Im Rahmen eines erstmals digitalen Offenen Treffs der SeniorenNetzwerke präsentierte Kriminalhauptkommissarin Gudrun Krämer am 26.01.2021 den neuesten Stand der Kriminalprävention und des Opferschutzes für Senioren:

**Das Seniorentelefon der Polizei für den Bereich Kriminalitätsprävention ist wie folgt zu erreichen: Tel. 0221 / 229-2299.**

Dort erfolgt eine wechselnde Bandansage zu aktuellen Präventionsthemen mit der Möglichkeit, eine Nachricht zu hinterlassen.

Ein Rückruf der Polizei wird zeitnah erfolgen.

*Heinzpeter Wagner*

Altenzentrum St. Josefsheim der MARIENBORN gGmbH
Römer-Apotheke
Bunzlauer Straße 3 · 50858 Köln (Weiden)
BESTATTUNGEN ERKEN GMBH

Trifft sich gut.
Senioren Netzwerke Köln

**Ansprechpartner*innen**

**Stammtisch 1** - Dagmar Freye
Tel: 02234-72464
dagmarfreye@gmx.de
**Stammtisch 2** - Dagmar Freye
Tel: 02234-72464
dagmarfreye@gmx.de
**Singkreis** - Heinzpeter Wagner
Tel: 0221-508236
fami.wagner@t-online.de
**Walking** - Vera Meurer
Tel: 0178-5842495
**Kreativkreis** - Brigitte Unverhau
Tel: 02234-498519
brigitte.unverhau@gmx.de
**Kulturkreis** - Hans-Werner Fuchs
Tel: 02234-47160
hans-wernerFuchs@gmx.de
**Wohnumfeld** - Ursel Hladina
Tel: 02234-4303354
uhladina@aol.com
**Männerstammtisch** - Walter Fröhling
Tel: 02234-72820
walter.froehling@t-online.de
**Jugendzentrum Weiden**
Tel: 02234-942201
info@juze-weiden.jugz.de

**Öffentlichkeitsarbeit** ViSdP
Heinzpeter Wagner
Tel: 0221-508236
fami.wagner@t-online.de
**Redaktion** ViSdP
Dagmar Hellriegel
Tel: 02234-9499688
dhellriegel@gmx.de
**Sprecherrat**
seniorennetzwerk.weiden@live.de
**Homepage**
www.seniorennetzwerkweiden.de
**Servicestelle selbstorganisierte SeniorenNetzwerke Köln**
Tel: 0221-5603417 oder -16
www.seniorennetzwerke-koeln.de
**Seniorenvertretung** (Bezirksrathaus)
Sprechst.:1.u.3.Montag i.M.10-12 Uhr
Tel: 0221-22193254
svk.lindenthal@stadt-koeln.de
**Seniorenberatung Lindenthal**
ASB Tel: 0221-221 93225 oder 0221-66007195
Caritas Tel: 0221-94 10 29 89
Diakonie Tel: 0221-860 15 16
**Kölsch Hätz**
Büro: Tel: 02234-2004042
info@koelschhaetz.de

Senioren Netzwerke Köln
Ein Programm der Kölner Wohlfahrtsverbände in Zusammenarbeit mit der Stadt Köln.

**Redaktionsschluss für das nächste Heft: 1. Juni 2021**

**Veranstaltungen des SeniorenNetzwerks finden auf eigene Verantwortung statt.**

AWO · caritas für Köln · DER PARITÄTISCHE KÖLN · Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Köln e.V. · Diakonie Köln und Region · SYNAGOGEN-GEMEINDE KÖLN · Stadt Köln