SeniorenNetzwerk Weiden

Trifft sich gut. Senioren Netzwerke Köln

Infoheft

Oktober - Dezember 2023

Das Leben ist wie ein Riesenrad, mal ist man ganz oben, mal ist man ganz unten. *Unbekannt*

Senioren Netzwerke Köln

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

Gemeinsame Weihnachtsfeier

Die diesjährige Weihnachtsfeier des SNW findet am Dienstag, dem **05. Dezember 2023**, **14:00 Uhr** (Einlass 13:45 Uhr) im Hotel Restaurant Germania, Aachener Straße 1230, statt.

Neben einem vorweihnachtlichen Programm erwartet die Netzwerker und Netzwerkerinnen für 10 € ein herzhaftes und süßes Buffet mit Kaffee und Tee. Die Anmeldung für diese Veranstaltung erfolgt bei den Ansprechpartner*innen Ihrer Gruppe. Das SNW freut sich, viele begrüssen zu dürfen.

Dagmar Hellriegel

Vollversammlung mit Wahl des Sprecherrates 2023

Der Sprecherrat lädt im Namen des SeniorenNetzwerkes Weiden zur jährlichen **Vollversammlung** ein. Die Veranstaltung findet statt am Mittwoch, dem **18.10.2023, 11:00 Uhr** im „Hotel Germania“, Aachener Straße 1230. Wir bitten um rege Beteiligung.

Der Sprecherrat vertritt die Interessen des SeniorenNetzwerkes Weiden nach außen und kümmert sich um interne Belange des Netzwerkes. Die Mitglieder*innen des Sprecherrates werden jährlich gewählt.

Dagmar Freye, *im Namen des Sprecherrates des SNW Weiden*

Gesprächskreis für pflegende Angehörige in Köln-Weiden

Sie möchten sich gerne mit anderen pflegenden Angehörigen über Ihre Situation austauschen? Sie haben Fragen rund um die Themen Pflege, Betreuung, Demenz und sind interessiert an Tipps und Anregungen anderer pflegender Angehöriger? Dann melden Sie sich bitte.

Der Gesprächskreis findet jeden 3. Donnerstag von 17:30 - 19:00 Uhr in der Weidenhof-Residenz, Kronstädterstr. 63-65, 50858 Köln statt.

Um Anmeldung wird gebeten: stubbe@awo-koeln.de, Tel: 0221-95154233

Hans-Werner Fuchs

Trifft sich gut.
Senioren Netzwerke Köln

Fit für 100 - Möchten Sie gesund, mobil, selbständig, aktiv und flexibel bleiben?

Gesund sein ist nicht selbstverständlich. Jeder kann seine Gesundheit selbst fördern und erhalten. Um dies zu unterstützen, entwickelten Sportwissenschaftler des Deutschen Instituts für angewandte Sportgerontologie e.V. der Sporthochschule Köln (DifaS e.V. – „fit für 100“, Haus des Kölner Sports Tel: 0221-16996740, info@ff100.de) mit Mitarbeitern aus der Pflege „fit für 100“. Das gezielte Bewegungstraining für die ältere Generation möchte Kraft- und Gleichgewichtsfähigkeiten steigern, um Alltagskompetenz zu erhöhen und Stürze zu verhindern.

Wie trainiert man? Eine Trainingseinheit dauert eine Stunde. Empfohlen wird zweimal in der Woche in der Gruppe zu üben. Es wird mit freien Gewichten für Arme und Beine trainiert. Die Kraftübungen führt man immer in derselben Reihenfolge entsprechend der individuellen Belastung, gemäß dem Trainingsprinzip der Wiederholung und Kontinuität, aus. Die Übungen fördern den langfristigen Krafterhalt bei diversen Alltagsaktivitäten. Ein Beispiel belegt den Zusammenhang von Muskulatur, deren Training und dem Alltagstransfer: man hebt im Stand die Fersen und Zehen an, trainiert die Fußstreck- und Beugemuskulatur, stabilisiert die Fußgelenke und verbessert sicheres Gehen. Zu Beginn jeder Einheit unterstützen Koordinations- und Gleichgewichtsübungen die Geh- und Stehfähigkeit.

Wer kann teilnehmen? Das Bewegungstraining ist konzipiert für alle Seniorinnen und Senioren, die gesund und mobil bleiben möchten. Die Fähigkeiten jedes einzelnen Gruppenmitglieds werden beim Training verstärkt berücksichtigt. So können auch Leute mit Einschränkungen mitmachen. Ziel von „fit für 100“ ist es, durch Muskelaufbau und geschultes Gleichgewicht Alltagsfähigkeiten und Mobilität, somit Selbständigkeit und Lebensqualität zu erhalten bzw. zu verbessern.

Karin Steinhäuser

Regelmäßige Aktivitäten

Stamm-tisch 1	montags 14:00 bis 16:00 Uhr	müllers garten café Ignystr. 93-95, K-Weiden Dagmar Freye Tel: 02234-72464 dagmarfreye@gmx.de
Stamm-tisch 2	montags 14:00 bis 16:00 Uhr	Bäckerei Kraus Brauweilerstr. 60, K-Lövenich Ute Tiby Tel: 02234-498364 utiby1945@gmail.com
Boule	donnerstags 15:00 Uhr Je nach Witterung	Emil-Schreiterer-Platz, K-Weiden Ernst Theis Tel: 02234-6882878 ernst@theis.net
Männer-stamm-tisch	jeden 1. Mittwoch im Monat 18:30 Uhr	Hotel Triquetta, Aachener Str. 1128, K-Weiden Walter Fröhling Tel: 02234-72820 walter.froehling@ t-online.de
Kultur-kreis	jeden 2. Dienstag im Monat 10:00 Uhr	müllers garten café Ignystr. 93-95, K-Weiden Hans-Werner Fuchs Tel: 02234-47160 hans-wernerFuchs@ gmx.de
Kreativ-kreis	mittwochs 15:30 bis 17:30 Uhr 04. und 18. Oktober 08. und 22. November 06. und 20. Dezember	Sozialraum Römer-Apotheke, Bunzlauer Str. 4, 4. Etage, K-Weiden Brigitte Unverhau Tel: 02234-498519
Fun-Walker	freitags 11:00 Uhr wechselnde Treffpunkte	Absprache erforderlich Vera Meurer Tel: 0178-5842435

Jour Fixe	jeden 3. Dienstag im Monat 15:00 Uhr	Café Voosen Goethestraße 4, K-Weiden Ilse-Marie Post Tel: 02234-77810 ilse-mariep@web.de

Literaturkreis

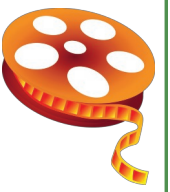
Der Literaturkreis trifft sich alle 4 Wochen im Hause Fröhling. Termine werden jeweils abgesprochen. Nach den autofiktionalen Büchern von Tove Ditlevsen „*Kindheit*“ und Annie Ernaux “*Der Platz*“ haben wir zwei Bücher von Maarten t‘Haart gelesen, und zwar „*Das Wüten der ganzen Welt*“ und „*Magdalena*“

Wer am Literaturkreis teilnehmen möchte, melde sich bitte bei Ursula Fröhling, Tel: 02234-72820 oder froehling@posteo.de

Ursula Fröhling

Seniorenkino-Köln im Filmpalast, Hohenzollernring 22-24

Der Filmpalast zeigt saisonale Filme an jedem 1. Mittwoch im Monat 14:30 Uhr und 15:30 Uhr (Einlass 1 Std. vorher).



04. Oktober: Oskars Kleid (Drama)
08. November: Im Taxi mit Madeleine (Drama)
06. Dezember: Mrs. Harris und ein Kleid von Dior (Drama/Komödie/Tragikkomödie)

Eintritt inkl. Kaffee und Kuchen 7 Euro,
mit KölnerLeben-Coupon 6 Euro.
Tickets entweder telefonisch unter 0221-27257717 (täglich ab 14:00 Uhr) oder vor Ort reservieren bzw. kaufen: www.cineplex.de/koeln

Informationen zu den Arbeitskreisen

Kinder- und Jugendprojekte

Aus dem SNW Weiden sind auch Netzwerker*innen im Jugendzentrum Weiden aktiv. Sie helfen und engagieren sich in unterschiedlichen Projekten, z. B. in einer Gartenwerkstatt am JuZe.
Informationen: Tel: 02234-942201, info@juze-weiden.jugz.de

Redaktionsgruppe

Es wird die Homepage des SeniorenNetzwerkes Weiden gepflegt und dieses Infoheft entwickelt. Kontakt: Dagmar Hellriegel, Tel: 02234-9499688
oder dhellriegel@gmx.de

Wohnumfeld

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

Lesementor*innen gesucht

Wenn Sie Lesementor*in im Ehrenamt werden möchten, brauchen Sie keine pädagogischen Vorkenntnisse. Jeder, der Zeit und Spaß daran hat, ein Kind regelmäßig im Lesen zu fördern, ist hier gefragt. Die Förderung findet einmal die Woche für ca. eine Stunde in den Räumen der Schule statt. Eine Vorbereitung auf dieses Ehrenamt wird regelmäßig in Kursen angeboten.
Weitere Informationen auf https://www.lesementorkoeln.de/

Dagmar Hellriegel

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 *Name und Anschrift* angeben.

Trifft sich gut.
Senioren Netzwerke Köln

Frauen am Kölner Rathausturm

1406 beschloss der Rat den Bau des **spätgotischen Ratsturms**. Das 61 m hohe Gebäude, damals „raizthorn“ genannt, war bereits **1414** vollendet und zeigte ca. **120** steinerne Figuren der Stadtgeschichte, die im Laufe der Jahrhunderte verwitterten und zerfielen.

Nach dem Wiederaufbau des im Krieg fast völlig zerstörten Turmes wurde er mit **124 Figuren** von **1988 bis 1995** neu bestückt. Ursprünglich waren unter den „*bedeutenden Persönlichkeiten der Stadt*“ nur **5 Frauen geplant**, nach Protesten, vor allem der Grünen, wurde ihre Zahl dann auf **18** erhöht, über die man sich schnell einig war. Aber es wurde fast 2 Jahre diskutiert, welche Männer dafür verschwinden mussten. Allerdings begannen diese Figuren ebenfalls schnell zu bröckeln, so dass neue Kopien **2008** erstellt wurden, die bis heute den Ratsturm zieren.

Erwähnen möchte ich von den 18 Frauen hier zunächst: **Agrippina** – in Köln im Jahre 15 n. geboren, Mutter Neros und als Gattin des Claudius sogar Kaiserin des röm. Reiches. Dann **Theophanu**, als Gattin Ottos II. Mitkaiserin; ferner **Katharina Henot**, Postmeisterin, auf Melaten 1627 als Hexe verbrannt; **Anna Maria de Heers** (1607-1678), „*der Stern Utrechts*“, eine Universalgelehrte, die zahlreiche Sprachen beherrschte; **Maria Clementine Martin** (1775-1843), eine äußerst geschäftstüchtige Unternehmerin (*Klosterfrau Melissengeist*) und **Irmgard Kuen** (1905-1982), die mit „*Gilgi*“ und „*Das kunstseidene Mädchen*“ über Nacht berühmt wurde. Schließlich als Heilige oder im „*Kölner Himmel*“: **St. Ursula** und **Edith Stein** (1981-1942).

Bilder: oben, rechts Hl. Ursula; unten Agrippina

Text und Bilder: Peter Nispel, Köln
Vortrag in der Weidenhof-Residenz am 10.05.2023

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

Ansprechpartner*innen

Stammtisch 1 - Dagmar Freye
Tel: 02234-72464
dagmarfreye@gmx.de
Stammtisch 2 - Ute Tiby
Tel: 02234-498364
utiby1945@gmail.com
Walking - Vera Meurer
Tel: 0178-5842435
Kreativkreis - Brigitte Unverhau
Tel: 02234-498519
Kulturkreis - Hans-Werner Fuchs
Tel: 02234-47160
hans-wernerFuchs@gmx.de
Wohnumfeld - Ursel Hladina
Tel: 02234-4303354
hladinaur@gmail.com
Männerstammtisch - Walter Fröhling
Tel: 02234-72820
walter.froehling@t-online.de
Jugendzentrum Weiden
Tel: 02234-942201
info@juze-weiden.jugz.de
Boule - Ernst Theis
Tel: 02234-6882878
ernst@theis.net

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: 0221-94102989
Diakonie Tel: 0221-94114115
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. Dezember 2023

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