



SeniorenNetzwerk Braunsfeld

Treffpunkt der Generationen

Infoheft 42

Oktober - Dezember 2026



*Liebe im Frühling
jung und sorglos
Liebe im Herbst
Bunt
Wissend um die Kostbarkeit*

Bild und Text: Amelie Deutgen





Liebe Seniorinnen und Senioren!

Schauen Sie mit uns in den Herbst!

In unseren Erwartungen ist hoffentlich Platz für etwas Leichtigkeit, Freude, Humor. Dazu eine kurze Erinnerung an die „**Ahoj-Brause**“.

Eine Kleinigkeit nur, aber damals ein Moment von kindlichem Spaß, bunt und spritzig. Lang ist es her, doch das Gefühl bleibt.

Im vergangenen Sommer hätte uns die Brause als Erfrischung sicher auch gutgetan.

Wir wünschen Ihnen für die kommende Zeit ein angenehmes Klima.

*Ihr Team vom
SeniorenNetzwerk Braunsfeld*



Ahoj-Brause

Der Matrose lachte
schwenkte die Fahne im Wind
Erfrischung für mich
damals als Kind

Brause in Farben grün gelb und rot
- Ahoj Matrose ich komm in dein Boot -
in frischer Brise haben wir gelacht
uns frei gefühlt nicht nachgedacht

die frische Brise trieb uns voran
aus dem Matrosen wurde ein Mann
über den Horizont ging unsere Fahrt
die Liebe war wild
die Liebe war zart

unsere Zeit zerrann
verflog mit dem Wind

lang ist es her
bunte Brause
ein Kind

Text: Amelie Deutgen



Literaturkreis I

Buchbesprechung

15.10.2026: Iris Wolff: Die Unschärfe der Welt

12.11.2026: Lea Ypi: Frei

10.12.2026: Lukas Rietzschel: Sanditz

Wir stürzen uns in neue Leseabenteuer und bieten auch wieder Plätze - frei für neugierige Mitmenschen!

Wir treffen uns donnerstags um 19:00 Uhr im Ev. Gemeindehaus,
Peter-von-Fliesteden-Str. 2.

Renate Becker-Barthold, Tel: 0221 9472954

Literaturkreis II

Was haben wir gelesen? Elli Unruhs „Fische im Trüben“ erzählt von einer mennonitischen Gemeinde in Kasachstan, die in der Sowjetzeit Vertreibung und Repression erlebt. Neben den Charakteren haben wir auch Erfahrungen mit den heute oft noch geschlossenen Gemeinschaften von Russlanddeutschen thematisiert. Ganz anders hat uns „Alte Sorten“ von Ewald Arenz für sich eingenommen: Sally und Liss, zwei sehr unterschiedliche Frauen, kommen sich näher, während sie gemeinsam Bäume auszeichnen, Kartoffeln und alte Birnensorten ernten. Schließlich „Die Reise nach Loredó“ von Arno Geiger, der uns u.a. fragen ließ, wie Loslassen geht und was danach kommt.

Unsere Planungen für das nächste Vierteljahr:

5. Oktober: Christoph Magnusson „Ein Mann der Kunst“

3. November: Monika Helfer „Die Bagage“

1. Dezember: Julian Barnes „Arthur und George“

Dorothea Minderop, Tel: 0173 9057327

„Tag der offenen Tür“
15. Oktober 2026, 11.00 - 17.00 Uhr
Wiethasestraße 54

Gemeinsam aktiv, informiert und vernetzt: Unser Senioren-Netzwerk öffnet seine Türen für Sie! Wir laden alle Seniorinnen und Senioren, Angehörige sowie interessierte Nachbarinnen und Nachbarn herzlich zu unserem **Tag der offenen Tür im Oktober** ein. Nutzen Sie die Gelegenheit, um in gemütlicher Atmosphäre unsere Räume kennenzulernen, einen Blick hinter die Kulissen zu werfen und mehr über unsere vielfältigen Angebote zu erfahren.

Bei Kaffee, Tee und selbstgebackenem Kuchen möchten wir mit Ihnen ins Gespräch kommen, Ihre Fragen beantworten und neue Kontakte knüpfen. Zudem können Sie sich unverbindlich über unsere regelmäßigen Aktivitäten informieren.

Kommen Sie einfach vorbei – wir freuen uns auf einen lebendigen Austausch und ein schönes Beisammensein mit Ihnen!

MO	Gemeinsames Frühstück 9:30 - 11:00 Uhr Kostenbeitrag: 6,00 €	Carola Mölich 0176 50983433 carolakoeln@netcologne.de	Pfarrzentrum St. Joseph Wiethasestr. 54
	Schreibwerkstatt Autobiograf. Schreiben I Dritter 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	Senioren-Netzwerk Wiethasestr. 54
	Kreativ-Treff ZeitGeist 15:00 - 17.00 Uhr 3. Montag im Monat	Helgard Kühn Tel: 496490 hehakuehn@t-online.de	Senioren-Netzwerk Wiethasestr. 54
	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
	Lasst uns reden! 1. Montag im Monat 17:30 Uhr (ab November 2026)	Dorothea Minderop Tel: 0173 9057327	Senioren-Netzwerk 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. 54
	LeseEcke Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat 15:00 - 16:30 Uhr	Ingeborg Steck Tel: 01575 1334702	Senioren-Netzwerk Wiethasestr. 54
	Literaturkreis II 1. Dienstag im Monat 16:00 Uhr	Dorothea Minderop Tel: 0173 9057327	Senioren-Netzwerk Wiethasestr. 54
	Tanzen für Singles 17:15 - 18:15 Uhr	Helga Schütte Tel: 4060905 helgaschuette@googlemail.com	Pfarrzentrum St. Joseph Wiethasestr. 54

MI	Wandern Alle 14 Tage 10:00 Uhr	Hedi Krumm Tel: 494732 hedi.krumm@t-online.de	Vor dem Pfarrzentrum St. Joseph
	Offener Treff + Sprechstunde 10:30 - 12:00 Uhr	Ingeborg Steck Tel: 01575 1334702	Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 54
	Computer- und Smartphone Sprechstunde 10:30 - 12:30 Uhr	Hermann Neukirchen Tel: 96267040 h.neukirchen@gmx.de Anmeldung erforderlich	Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 54
	Kalligraphie 14:00 - 16:00 Uhr	Helga Helbig Tel: 0176 43442975	Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 54
	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
	Malgruppe ZeitGeist 17:00 - 19:00 Uhr	Helga Helbig Tel: 0176 43442975	Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 54
DO	Stadtwald- spaziergänge 11:00 - 12:30 Uhr	Annelie Radermacher Tel: 4911741 annelie_radermacher @yahoo.de	Christian-Gau-Str. Ecke Voigtelstr. (altes Gemeinde- haus)
	Mal-Atelier 12:30 - 14:30 Uhr	Helga Helbig Tel: 0176 43442975	Senioren- Netzwerk Wiethasestr. 54
	Literaturkreis I 19:00 Uhr	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

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

Aus unserer Schreibwerkstatt

Singen hält jung



Unsere Stimme ist so einzigartig und individuell wie unser Aussehen. Biologie und Anatomie erklären den Stimmklang durch die Schwingung der Stimmlippen im Kehlkopf. Für Psychologie und Kommunikation gilt die Stimme als wichtigstes Ausdrucksmittel. Sie ist ein direktes Spiegelbild unserer

Gefühle. Bei Freude und Energie sind die Muskeln – auch im Kehlbereich – leicht angespannt; die Stimme klingt oft höher, voller und melodischer. Sind wir traurig oder niedergeschlagen, erschlaffen die Muskeln eher und die Stimme wirkt tiefer, leiser und manchmal kraftlos. Stress, Angst oder Wut können zu einer gepressten oder zitterigen Stimme führen. Viele kennen das Gefühl, dass einem in einer belastenden Situation „die Kehle zuschnürt“.

In der Musik ist die Stimme ein Instrument mit unterschiedlichen Lagen und Klangfarben, vom tiefen Alt bis zum hohen Sopran. Ich selbst habe eine relativ tiefe Sprechstimme, singe aber im Antoniterchor noch immer Sopran – und das mit 83 Jahren. Viele Menschen wundern sich darüber. Zwar hängen Sprech- und Singstimme zusammen, sind aber nicht identisch. Die Tiefe der Sprechstimme wird vor allem durch Länge und Dicke der Stimmlippen bestimmt. Für hohe Töne braucht man hingegen eine sehr feine Koordination der Stimmuskulatur und elastische Stimmbänder. Regelmäßiges Singen hält diese Muskulatur beweglich und kann dem altersbedingten Abbau der Stimme entgegenwirken. Deshalb lautet meine Devise: Singen hält jung.

Solange ich singen kann, fühle ich mich lebendig. Vielleicht ist das eines der schönsten Geschenke, die mir das Leben gemacht hat.

Sabine Kulik-Krechlok

Lasst uns reden!



Kennt ihr das?

...beim Lesen über einen Satz stolpern, der stutzig macht und einen dann nicht loslässt. So ging es mir, als ich las: „Geschichten waren nur dann real, wenn sie erzählt wurden. Bei all den anderen, den verborgenen, nicht erzählten, nicht gehörten Geschichten - da war es so, als wären die Dinge nie geschehen“. (Jaqueline O'Mahony).

Also lasst uns doch mal reden!

Sind es nicht die kleinen und großen Ereignisse im Leben und im Beruf, die uns noch so deutlich vor Augen stehen? Davon anderen zu erzählen, hält die Erinnerung lebendig, lässt uns vielleicht schmunzeln.

Sich in unserer gemütlichen LeseEcke in kleinem Kreis zu treffen, bei einem Kaffee oder einem Glas Wein miteinander zu plaudern, über Gehörtes an Eigenes erinnert zu werden, was könnten das für vergnügliche Stunden sein! Zeit wäre **ab dem 2. November**, jeweils jeden 1. Montag im Monat, 17.30 Uhr.

Ich würde mich freuen, von euch zu hören.

Dorothea Minderop (0173 905 7327)

„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



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	Palanterstr. 13 50937 Köln Tel.: 0221/ 57023771	Frau Schnackertz 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



Schmökern
Ausleihen



Bücher
mitbringen



und
austauschen

Unsere LeseEcke in der Wiethasestr. 54
ist jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
von 15.00 – 16.30 Uhr geöffnet



Trifft
sich gut.

Senioren
Netzwerk
Braunsfeld

Hier finden die Veranstaltungen des SeniorenNetzwerks Braunsfeld statt:



Die Teilnahme an Veranstaltungen des SeniorenNetzwerks findet auf eigene Verantwortung statt.

Aktuelle Informationen unter:

www.seniorennetzwerk-braunsfeld.de

