

Liebe Netzwerker*innen und Gäste im Kerpener Netzwerk 55plus,

ihr haltet nun schon das 4. Infoblatt des Kerpener Netzwerks 55plus in Händen. Ich freue mich wie immer, dass es so abwechslungsreich und bunt geworden ist und vor allem, dass es weitergeht. Bei der Verteilung klappt auch alles wunderbar...es gibt sogar ein Sahnehäubchen: die Netzwerkerin Monika Severin hat für die Verteiler*innen in Kerpen einen Plan ausgearbeitet, wo wer welche Briefe verteilt, so dass jeder nur kurze Wege hat.

Es gibt immer wieder neue Berichte und Fotos, was mich total begeistert und Dieter motiviert diese



Infoblätter zu gestalten. Die Texte bringen uns zusammen... lassen uns einander nochmal anders kennenlernen. Das passiert auch bei den Treffen dienstags in

BBT, mittwochs in Kerpen und täglich in Horrem. Es macht mir Freude und ich genieße es, Zeit zu haben für kleine Gespräche. Das haben wir Corona zu verdanken und wenn es nach mir ginge, behalten wir diese Treffen bei...oder wie seht ihr das?

Und wenn es Herbst und Winter wird?

Für BBT ist schlechtes Wetter kein Problem. Der AWO-Pavillon ist frei und kann genutzt werden. Für Kerpen habe ich die Cafeteria der Jahnhalle angefragt. Das klappt aber voraussichtlich erst ab Mitte September. Mal abwarten.

Und was machen die Kerpener jetzt bei Regen? Als es am 08.07.2020 regnete, dachte ich schon, dass keiner kommt...weit gefehlt. 5 bunte Schirme sah ich schon von weitem und dachte mir:

...nur die Harten kommen in den Garten...

Und sonst? Sonst kommt langsam wieder Bewegung in die Stadtteilnetzwerke und seine Gruppen. Was genau, seht ihr meistens auf der Homepage, die Dank Marianne, Günter, Wolfgang und Rainer immer wieder eure Infos dort einstellen. Also wenn sich etwas tut, informiert die Netzwerkbegleitungen und vor allem den Arbeitskreis Homepage.



Bis dahin, leibt gesund, fit und munter

Lieben Gruß Birgit



Hinweise

Ausflug Ansprechpersonen

Wie im letzten Infoblatt schon angesprochen, ist der jährliche Dankeschön-Ausflug nach Bad Neuenahr für die Ansprechpersonen, Stadtteilbeauftragten und Koordinatorinnen auf Donnerstag, 08.10.2020 verschoben worden. Die Anmelde Listen liegen nun im Netzbüro Kerpen aus und ihr könnt euch gerne telefonisch (02237 – 58 145 oder 58 376) oder per Mail bei Claudia oder Birgit anmelden. Um den Ausflug entspannt starten zu können, ist ein zweiter Bus angefragt, so dass wir nicht zu eng beieinander sitzen werden. Auch im Restaurant sind alle coronabedingten Vorkehrungen getroffen. Wir freuen uns sehr darüber. Nun erwarten wir eure Anmeldungen. Da Stornogebühren anfallen können, bitten wir um Einhaltung der Anmeldefrist.

Anmeldeschluss: 15.08.2020

Netzwerkversammlungen

Die Netzwerkversammlungen fallen bis auf weiteres aus. Sobald es konkrete Termine gibt, informieren wir euch. Grundsätzliche Infos werden von den Netzbegleitungen und den Netzwerker*innen über die wöchentlichen Treffen in BBT und Kerpen bzw. die täglichen Treffen in Horrem gegeben. Außerdem über die Hinweise im Infoblatt und per Mails.

Seminar Respekt und Toleranz

Das Seminar „Respekt und Toleranz im Netzwerk 55plus und im Alltag“ war für Ansprechpersonen und Stadtteilbeauftragte für den 18.06.2020 geplant. Das Thema fand im gesamten Netzwerk 55plus große Resonanz. Wir planen jetzt mindestens 3 Termine, damit wir die Teilnehme*innenzahl auf 20 Personen pro Veranstaltung reduzieren können, um den Corona-Sicherheitsregeln gerecht zu werden. Außerdem haben wir das Seminar geöffnet, so dass nicht nur Ansprechpersonen und Stadtteilbeauftragte teilnehmen können, sondern alle interessierten Netzwerker*innen.

Der neuen Termine lauten:

Freitag, 23.10.2020 von 09-12 Uhr

Freitag, 23.10.2020 von 14-17 Uhr

Samstag, 24.10.2020 von 09 – 12 Uhr

Anmeldung ist ab sofort telefonisch (02237–58 145 oder 58 376) und per Mail (bgrosse-waechter@stadt-kerpen.de) möglich.

Da Stornogebühren anfallen können, bitten wir um Einhaltung der Anmeldefrist. **Anmeldeschluss: 01.09.2020**

Seniorenkino im Euromax

Am Mittwoch, 12.08.2020 um 15:00h ist es wieder so weit: Die Gruppe Ansichtssache zeigt in Zusammenarbeit mit dem Kino Euromax im Seniorenkino den Film: „Knives out“ - Mord ist Familiensache. Eintritt 5,50€. Nachdem der Patriarch einer Familie ermordet wird, entwickelt sich eine Geburtstagsparty zu einem Mystery Dinner. Die anwesenden Verwandten werden von den beiden Detectives festgehalten, bis der Täter gefunden ist...

Bei Anruf Gutachten-Pflegeantrag in Corona-Zeiten

Manfred Göbel, ein aufmerksamer Netzwerker, bat mich durch das Infoblatt die Netzwerker*innen über veränderte Bedingungen zu Pflegeanträgen in Corona-Zeiten hinzuweisen. Im Seniorenratgeber der Apotheken, Ausgabe Juli 2020, Seite 46 ff. wird ausführlich über die Antragstellung berichtet.

Wer weitere Unterstützung und Information haben möchte, kann sich vertrauensvoll an die Pflegeberaterin der Kolpingstadt Kerpen, Renate Jung, Telefon 02237 – 58 435 wenden.

Netzwerkversammlung im Freien

Heute Nachmittag hätte eigentlich unsere monatliche Netzwerkversammlung im SKZ, Horrem stattgefunden. In Erinnerung daran habe ich mal paar Fotos herausgekratzt, wie wir im



vollbesetzten Raum von Claudia über Neuigkeiten aus dem Netzbüro informiert werden. Das war vor der Coronazeit.



Und heute am üblichen Termin? Da fand unsere „Netzwerkversammlung“ schon ab 11 Uhr auf dem Marktplatz statt. Wir trafen uns erstmalig in „großer Runde“ mit neun NetzwerkerInnen

und einem Gast, welches jetzt auch möglich ist.



Dieses nur für's Protokoll. Die heutige „Netzwerkversammlung“ habe ich natürlich fotografiert.

Viele Grüße
Uli Hübner

Mein neuer Alltag – meine Gedanken dazu

Mein Alltag ist wie bei uns allen nicht mehr so, wie er mal war. Wir haben einen neuen Alltag. Komme aber sehr gut damit zurecht.

Bei Anrufen bei den Reparateuren höre ich immer wieder, dass es ihnen gut geht und sie keine Langeweile haben. Sie haben immer was zu tun. Das ist erfreulich und erst einmal positiv.

Vor Corona dauerte ein Gespräch mit den Netzwerker/innen höchstens 10 min. Jetzt geht es nicht mehr unter einer halben Stunde. Ein Zeichen, dass der sichtbare persönlich Kontakt doch sehr fehlt. Es gab und gibt viele Themen, über die man sich in den Telefonaten austauschen kann. Für mich waren es alles sehr gute und intensive Gespräche. Ein Netzwerker erzählte mir, dass er sich mit drei anderen abwechselt, um eine Netzwerkerin anzurufen, nur um zu wissen, wie es ihr geht. Zeigt dies doch ein „gelebtes Miteinander“.



Werde demnächst mit Netzwer kern, unter Einhaltung alle Hygiene- und Abstandsregeln, einen Spaziergang mit Picknick unternehmen. Wird bestimmt sehr unterhaltsam. Besonders der Meinungs austausch ist schon intensiver, wenn man sich sieht. Freue mich schon sehr darauf.

Habe mir Skype eingerichtet und versuche nun mit einzelnen oder mehreren gleichzeitig in Kontakt zu treten. Bin gespannt, ob es klappt.

Gerd Schaefer

Neustart - Das Netzwerk setzt sich durch

Mittwochs steht seit einigen Jahren in meinem Terminkalender WALKEN in Türnich von 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr.



Dann wurde ich plötzlich ausgebremst. LOCK-DOWN. Man durfte nur noch zum Arzt oder zum Supermarkt walken. Den ersten brauchte ich zum Glück nicht, zum zweiten

fuhr ich mit dem Auto. Ich suchte Alternativen.

Walken rund ums Haus, walken im Haus zwischen den Etagen. Viel mehr Möglichkeiten boten sich nicht. Einige Wochen später konnte ich wenigstens mit meiner Nachbarin durch den Horremer Wald walken... Aber das war nur ein magerer Ersatz zu unserer tollen Walkinggruppe im Netzwerk. Wir treffen uns immer zur selben Zeit, nur wenn es zuuuuuu heiß ist - auchgendieProtestederLang-schläfer*innen-schon mal eine Stunde früher. Wir stehen immer auf demselben Parkplatz am Wald, als wären dort am Mittwochmorgen schon unsichtbare Handtücher ausgelegt worden.



Wir informieren uns immer in unserer WhatsApp-Gruppe, wenn wir nicht kommen können, damit die anderen ohne schlechtes Gewissen pünktlich mit dem Glockenschlag loswalken können. Wir tauschen immer viele Informationen über Ärzte, Gärten und Nachrichten aus den Stadtteilen und alles was uns bewegt aus, damit neben den Bein- auch die Sprach- und Hirnmuskeln bewegt werden.



Zum Schluss lockert uns Willi immer mit Dehnungs- und Bewegungsübungen auf. Eine runde Sache. 20. Mai, es geht wieder los. Willi schreibt es in die Gruppe.

Was habe ich mich über diese Nachricht gefreut. Und als wäre keine Pause gewesen, walken wir wieder los. Mit dem Abstand, den wir vor Corona wegen der individuellen Geschwindigkeiten auch schon hatten.

Renate Kosanke

Warum denn in die Ferne schweifen....

Gerne war ich in den letzten Jahren große Etappen-Radtouren gefahren, vorzugsweise natürlich im Frühling. Das Wetter ist angenehm frisch und die Natur am Erwachen, es zwitschert und quakt an den



Touren führten entlang der Flüsse Rhein, Donau, Elbe, Weser, Werra, Nordostseekanal und nicht zu vergessen die gesamte Ostseeküste. Alles unvergessliche Erlebnisse!

Für dieses Jahr war der Dortmund-Ems-Kanal oder die Mecklenburger Seenplatte angedacht, noch keine Planung oder Reservierung. Aber ehe ich feste Vorstellungen entwickeln konnte, kam dieser Virus angefliegen und machte alle Ideen für ungewisse Zeit zunichte.

Ausgerechnet dieses Jahr gab es alle Tage bombiges Osterwetter, da konnte man nicht drinnen bleiben. Deshalb hieß die erste diesjährige Tour ‚An der Erft‘.

Von meinem Wohnort aus kann ich sie direkt vor der Tür herauf- und herunterfahren. Zunächst führt mich mein Weg Richtung Bliesheim, Weilerswist. Idyllisch schlängelt sich die Erft durch die Landschaft, gesäumt von frischen grünen Wiesen und kräftigen Bäumen in mehr oder weniger voller Blüte.

Bei Bliesheim gibt es mehrere Pferdeweiden mit grasenden Pferden, was insgesamt eine wohlthuende Ruhe ausstrahlt. Der Radweg ist teilweise gut ausgebaut, auch naturbelassene Strecken sind zu diesem Zeitpunkt sehr gut befahrbar.



Leider ist ‚Die kleine Rast‘ bei Blessem auch Corona zum Opfer gefallen, und so gibt es kein frisches Kölsch, sondern nur die Apfelschorle aus der Rucksackverpflegung.

Am nächsten Tag geht es in die andere Richtung, wo der Weg fast durchgängig asphaltiert ist. Die Erft ist hier vor Jahren begradigt worden und führt fast schnurgerade bis Bergheim. Wie zu vernehmen ist, soll der Flusslauf wieder in seine alte Form zurückgelegt werden. Anfänge gibt es schon in einem Teilstück nahe Ichendorf, aber wg. Schotter nicht so gut für's Fahrrad geeignet.



Ein weiteres Highlight auf dieser Seite ist das Marienfeld. Dieses zu umfahren und zu ergründen mit all seinen historischen Gedenktafeln und idyllischen Flecken wie den Boisdorfer See oder das weit-

hin sichtbare Marienkreuz ist eine eigene Tagestour wert. Mein Weg führt mich jedoch zielgerichtet nach Zieverich zum Angelpark, wo die dortige Kanustrecke und auch die Terrasse zu diesem Zeitpunkt völlig unbelebt sind. Für mich ist das der Wendepunkt, und auf der Rückfahrt kommt mir die Idee, eines Tages womöglich mal eine Etappentour über die gesamte Distanz der Erft von der Quelle bis zur Mündung zu unternehmen.

Dann aber bitte bei geöffneter Gastronomie!
von Ulrike Günzel

Geschichte zur Corona Zecke

Es ist schon Anfang Juni 2020, und wir haben noch immer keine Ruhe vor der weltweiten Pandemie, die uns das Leben seit Monaten zur Hölle macht. Keiner weiß, wie lange es uns noch in Atem hält und was wir noch aushalten müssen.

Das Wort Corona, auch Covid-19- genannt, das kann ich bald nicht mehr hören. Davon bekomme ich Bauchkrämpfe, Widerwillen und schreckliche Angstzustände für die Zukunft. Leider stört sich das verdammt Virus überhaupt nicht daran, wo es andockt, es breitet sich unverschämt, Länder- und Kontinent übergreifend, auf junge und alte Menschen aus.

Das soziale Leben ist lahmgelegt, mit Nasen- und Mund abgedeckten Masken, darf man sich nur noch in vorge-schriebenem Abstand, in der Öffentlichkeit begegnen, und das auch nur innerhalb der Familie. Kitas und Schulen sind geschlossen, Reisen werden abgesagt, sportliche Betätigung darf nicht ausgeübt werden, Altenheime sind isoliert und Arbeitsstellen gekündigt, oder Kurzarbeit verringert den Lohn. Viele Menschen sind auf die Tafeln der Gemeinden angewiesen. Der Alltag hat sich dramatisch verändert. Unbequeme Anordnungen werden fast klaglos hingenommen und befolgt, aber das tägliche Miteinander, besonders die kulturellen Veranstaltungen, werden doch schmerzlich vermisst. Kein Konzert, Theater, Kino, Restaurant- oder Café Besuch, keine öffentlichen Feiern, sogar keine Familien- oder angemessene Trauerfeiern, alles ist verboten. Der Arbeitsmarkt ist total eingebrochen, Betriebe mussten dichtmachen. Die Menschen sind verzweifelt und ratlos. Man muss jetzt aufpassen, dass das Leben, nicht in eine

Pandemie - Depression ausartet. Ablenken hilft: sich beschäftigen mit Dingen für die man sich keine Zeit genommen hat.

Also nicht den Humor verlieren: Beschäftigungstherapie ist angesagt: Ich bringe meinen Haushalt auf Vordermann. Schränke und Schubladen sind nicht sicher vor meinem Tätigkeitsdrang. Brotbacken, Rezepte ausprobieren, Marmelade kochen, Gardienen waschen, das habe ich alles hinter mir. Lesen, rätseln und etwas schreiben ist auch nicht auf Dauer interessant. Langeweile kommt auf. Fernsehen macht müde Augen, Radio hören, geht auf die Dauer auf die Nerven, Computerspiele machen süchtig.

Das einzigwahre ist das schöne Wetter, wenn man einen Balkon oder Garten hat, kann man in der Sonne die Seele baumeln lassen, oder sich einen Sonnenbrand holen. Man muß mit kleinen Dingen zufrieden sein, auf sich ruhen lassen und wahrnehmen. Die Frühlingsblumen bewundern, dem Vogelkonzert zuhören und die Frösche quaken hören macht auch manchmal Spaß. Was zuerst etwas neues war, wird allmählich bitterer Ernst, jetzt schreit das Volk auf.

Demonstrationen werden organisiert. Das Wort „Lock-down“ ist das neuste Schlagwort. Der Staat soll überall helfen. Forderungen auf allen Ebenen, jeder will vom Kuchen etwas abhaben. Die Politiker legen sich mächtig ins Zeug. (Aber jeder nur für seine Partei.)

Vorschläge werden gemacht, wieder verworfen und das ganze geht von vorne los. Viele Entscheidungen hat der Bund auf die einzelnen Länder übertragen und das Chaos ist perfekt. Jeder entscheidet nach Gutdünken, will natürlich nur das Beste, aber letztendlich steht das materielle Denken im Vordergrund. Ich wünsche mir, dass bald wieder Normalität eintritt und die Zecke Corona uns in Ruhe lässt.



Juni 2020 Gisela Klütsch

Impressum

Herausgeberin: Kerpener Netzwerk 55plus
 Ansprechperson: Frau Birgit Große-Wächter
 (Birgit.Grosse-Waechter@stadt-kerpen.de)
 Fotos: Kerpener Netzwerker*innen 55plus, pixabay 
 Layout: Dieter Franzen
 (Dieter.Franzen@gmx.de)

Wenn Sie einen Druckfehler finden, bitte beachten Sie, dass er beabsichtigt war.

Infoblatt Netzwerk 55plus vom 28.07.2020