

### Liebe Netzwerkerinnen und Netzwerker,

Das Spiel- und Bewegungsfest hat großen Anklang gefunden und Lust auf eine neue Gruppe für das Spiel „Boule“ gemacht, das nicht nur in Frankreich sehr beliebt ist. Wir werden sehen, wie es sich entwickelt. - Dieter Franzen

### Gemeinsamkeit , Wiedersehen und Erinnerungen – beim Spiel- und Bewegungsfest

Ich war dabei...und dieses Mal als Netzwerkerin nicht als Netzwerkbegleiterin, ein sehr entspanntes Gefühl. Alles war super organisiert. Nachdem Lena die Veranstaltung eröffnet, Infos zum Ablauf gegeben und sich bei allen Organisator\*innen und Helfer\*innen bedankt hatte, konnten die Teilnehmer\*innen sich entscheiden, was sie vom vielfältigen Angebot ausprobieren möchten.



Ich entschied mich für den „Walking Fußball“. Der Referent vom Kreissportbund verteilte grüne und rote Westen und so bildeten sich zwei Teams. Dann bekamen wir die nötigen Spielregeln erklärt und los ging es. Walking Fußball findet im Gehen statt, was für mich das Argument war, es auszuprobieren. Außerdem darf nur bis Hüfthöhe geschossen werden. Ein Kopfball müsste also fast im Liegen ausgeführt werden.

Es gab keine Torwacht. Dafür waren in diesem Spiel alle zuständig. Die übrigen Spieler waren alle männlich und fußballerfahren. Gehen war für die meisten Herren nicht möglich. Ich war entspannt und schaute, ob ich irgendwie den Ball erreichen konnte. In der Nähe des gegnerischen Tors rief jemand zu mir: „Du stehst im Abseits“. Ich fragte neugierig, was das denn sei, während ein Spieler an mir vorbeilief. Die Herren gaben alles, waren aber sehr fair. Ich erfuhr, dass man auch schupsen durfte...und entschied mich dann als Schatten eines Spielers Richtung Tor zu gehen und auch mal schupsend den Ball zu verteidigen. Schon wieder Abseits, hörte ich eine Stimme. Die Herren nahmen es sehr ernst. Ich hatte meinen Spaß und am Ende gewann mein Team. Nach einem Kaffee und einem kleinen Häppchen vom Büfett, das u.a. Lilli, Wilma, Ursula und Nanni vom Netzwerkfrühstück

BBT betreuten, hatte ich Zeit für ein Schwätzchen, bevor es mit Boule weiterging.

Auch davon hatte ich wenig Ahnung und es fand sich schnell jemand, der es mir „Schweinchen“ und Boule-Kugel erklärte. Ein schönes Spiel, auch in der Hitze des Tages gut zu spielen. Es wurde darüber gesprochen, dass es eine Boule-Bahn im Wohnpark Türnich und eine an der evangelischen Kirche Brüggen gibt. Sicherlich einen Ausflug mit dem Fahrrad wert, dachte ich mir.

Wieder eine kleine Pause mit Getränk, herzhaften Salaten und netten Gesprächen. Das Glücksrad lockte mich. Ich drehte das Rad und



hatte Glück, ich durfte etwas üben, was Herma mit viel Liebe und Mühe erarbeitet hatte. Was zuerst so einfach aussah, hatte es dann doch in sich, wenn man es richtig machte. Beim Drehen kamen alte Erinnerungen wieder. Das Glücksrad hatte Peter Maus und ein weiterer Netzwerker 2008 konzipiert und gebaut. Christel Maus hatte es angemalt. Es hatte seinen ersten Auftritt beim Fest zum 25-jährigen Bestehen des Rathauses und findet immer wieder Verwendung. Mensch, wie die Zeit vergeht. Peter geht es nicht so gut. Er kommt nicht mehr zum Netzwerk 55plus. Aber als ich ihn nach dem Bewegungsfest traf, erinnerte er sich noch gut an das Glücksrad und auch er und Christel werden immer in meiner Erinnerung bleiben.

Als ich gegen 15:00 Uhr ging, war Sigrun noch voll in ihrem Element. Sie zeigte einer großen Runde von Netzwerker\*innen den Sitztanz. Lothar begleitet mit Musik die Bewegungen. Renate ging zwischen ihrem Thekendienst mit dem Spendenschwein rum...die Kosten müssen ja reinkommen.

Ein tolles Fest. Für jeden etwas dabei. Viele Sachen habe ich nicht ausprobiert...aber ich hoffe, dass ich im nächsten Jahr die Möglichkeit habe, dies nachzuholen. Danke auch von mir an alle für diesen kurzweiligen Tag in Gemeinschaft und mit viel Spaß.

Birgit Große-Wächter

*Mehr Fotos vom Spiel- und Bewegungsfest gibt es auf der Website des Kerpener Netzwerkes 55plus bei den Fotogalerien. (Anmerkung der Redaktion)*

### Lena hat geheiratet

Um die Sache rund zu machen, fehlte noch der kirchliche Segen, damit Lena Kuchenbecker nach drei Jahren standesamtlicher Ehe für ihren Mann und vor Gott zum Altargeschenk wurde.



Da haben es sich die Netzwerker\*innen vom Kerpener Netzwerk 55plus nicht nehmen lassen, der neuen Frontfrau Lena Kuchenbecker mit zahlreicher Beteiligung und einem ansehnlichen Geschenk vor den Tanzenden Stadthäusern ihre Aufwartung zu machen. Lena staunte nicht schlecht, als sie unter einem Vorwand vor die Tür gerufen wurde. Nach einem klei-



nen Kanon gab's Flüssiges zum Anstoßen, bevor unser Bastelteam das witzig verbrämte Geldgeschenk überreicht hat nach dem Motto:

„Ein paar Scheinchen Kohle  
ist immer zu aller Wohle,  
gerade in heutigen Zeiten,  
kann man Freude damit bereiten.“

Es wurde geplauscht, sich vergnügt und mit guten Eheratschlägen nicht gespart, Äußerst zufrieden konnte dann jeder wieder seinem Tagewerk nachgehen.

Angelika Baum

### Jeder glückliche Moment verdient Dankbarkeit!

Viele Netzwerker\*innen berichten, dass sie bislang durchweg positive Erfahrungen mit dem Netzwerk 55plus gemacht haben. Ihr Leben sei durch verschiedene Aktivitäten und Erlebnisse bereichert, das Wohlbefinden gesteigert worden. Das klingt erfreulich, ist aber nicht selbstverständlich. Das verdanken wir vielmehr zahlreichen Mitmenschen, die sich für die „gute Sache“ einsetzen. Sie verdienen m.E. an dieser Stelle einmal der besonderen Erwähnung und Würdigung. Ich selbst habe dem Netzwerk viel zu verdanken und möchte daher, auch stellvertretend für viele andere Netzwerker\*innen, diesen Personen einmal ausdrücklich „DANKE“ sagen.

Danke sagen all denjenigen im Netzwerk 55plus,

- die sich unermüdlich einbringen und sozial engagieren,
- die sich kümmern, sich anbieten, wenn Hilfe benötigt wird,
- die Zeit, Mühe, Ideen, Tatkraft, private Mittel einbringen,
- die handwerkliche und technische Hilfe leisten,
- die für Kommunikation, Spaß und Unterhaltung sorgen,
- die Veranstaltungen organisieren,
- die in Gruppen als Ansprechpartner\*in fungieren,
- die als Ratgeber\*in bereit stehen, ein offenes Ohr haben,
- die im Hintergrund als wertvolles Rädchen im Getriebe fungieren,
- die uns als Hauptamtliche begleiten
- u.v.a.m.

All diejenigen bringen sich ein, um zu einem erfüllten Leben der Menschen im Seniorenalter beizutragen und machen das mit Freude und aus vollem Herzen. Das machen sie auch, obwohl sie oft selbst mit gesundheitlichen oder altersbedingten Einschränkungen zu kämpfen haben. Ihr Leben und das derjenigen, die davon partizipieren, wird durch den Einsatz auf jeden Fall sehr bereichert.

Daher verdient ihr Einsatz große Anerkennung, Wertschätzung und ein herzliches Dankeschön!

„Lasst uns dankbar sein gegenüber Menschen, die uns glücklich machen. Sie sind die liebenswerten Gärtner, die unsere Seele zum Blühen bringen.“  
(Marcel Proust)

Marlies Wendt

### Unsere Hamburg Reise vom 01. bis 04. Mai 2023

Unser Zug fuhr pünktlich von Köln Hauptbahnhof ab und pünktlich kamen wir auch in Hamburg an. Die Busverbindung zum Hotel „St. Annen“ in der Annenstraße auf St. Pauli war perfekt, das Gleiche gilt auch für das Hotel. Dadurch dass wir mittags ankamen und gutes Wetter hatten, gingen wir gleich zu den Landungsbrücken, stärkten uns und machten eine Hafenrundfahrt.



Als Nächstes gingen wir zum alten Elbtunnel. Mit so einem Radfahrverkehr im Tunnel hatten wir nicht gerechnet. Für Fußgänger gab es entweder die Treppe oder den Aufzug und die Biker den großen Lastenaufzug, den früher die PKWs nutzten. Stadteinwärts ging es dann durch kleine und große Parkanlagen zurück zum Hotel.



Die Nachfrage an der Rezeption, wo kann man gut essen gehen, kam als Antwort bei „Giovanni“ gleich gerade aus. Das war ein italienisches Restaurant und ein super Tipp. Wir wurden auch hier richtig verwöhnt mit der Folge, dass wir uns entschieden einen zwei-



ten Abend dort zu essen. Da gehörten wir dann schon zur Familie und wurden mit Handschlag verabschiedet.

Die Elbphilharmonie war am nächsten Tag unser Ziel. Eine 80 Meter lange Rolltreppe führt uns zur Rundumaussichtplattform der „Elphi“. Anschließend bummelten wir durch die Speicherstadt, machten zwischendurch eine kleine Pause in einer Rösterei, wo wir auch ein „Franzbrötchen“ (Plunderteig, der mit Zucker und Zimt gefüllt ist, probiert haben, lecker). Es ging weiter zum Rathaus. Das Foyer des Rathauses und der Innenhof sind beeindruckend und wir haben drinnen und draußen fotografiert.



Das Schanzenviertel und der Stadtteil St. Pauli, in dem unser Hotel lag, sind ebenfalls sehenswerte Stadtteile. Am 2. und 3. Tag unserer Reise machten wir eine Alsterrundfahrt und besuchten den Ohlsdorfer Friedhof, der der größte Parkfriedhof der Welt ist. Sehr erholsam war auch der Spaziergang im Park „Bloomen and Planten“, der aus einem botanischen und zoologischen Garten entstand und bei verschiedenen Internationalen Gartenbauausstellungen (IGA) in Hamburg immer wieder umgestaltet wurde.



Am letzten Tag unserer Reise, wir durften unsere Koffer im Hotel lassen, sind wir mit einer Fähre, die zum öffentlichen Nahverkehr gehört, durch den Hafen bis nach Finkenwerder und zurück gefahren und konnten den Hafen nochmal vom Wasser aus anschauen bevor es am Nachmittag wieder nach Hause ging.

Margret Franzen

### Haltung zeigen

Hab8cht e.V. ist seit 2020 ein Verein, ...in dem sich politisch engagierte Bürgerinnen und Bürger aus Köln, dem Rhein – Sieg- Kreis und dem Erftkreis, unter dem Motto „Haltung zeigen für eine menschenfreundliche Demokratie in Europa“ zusammengefunden haben.



Im letzten Jahr hat hab8cht e.V. eine Plakat- und Postkarten-Aktion mit Wünschen und Forderungen zu Themen wie Bildung, Pflege, Wohnen, Klima u.v.m. zur Landtagswahl durchgeführt.

Daraufhin hat der Verein die Landtagsabgeordneten der großen Parteien angeschrieben. Eine Reaktion ist erfolgt: Antje Grothus, Landtagsabgeordnete von den Grünen, fühlte sich angesprochen und bat um einen Kennenlernertermin mit hab8cht e.V.

Nähere Infos zu hab8cht e.V.: <http://www.hab8cht.de>

Zu diesem Termin sind zur Vorbereitung einige Fragen, ihre Person und Tätigkeiten, persönlichen Erfahrungen, Haltungen und Visionen u.v.m. betreffend, an Antje Grothus gesendet worden. Zum Treffen in Kerpen am Freitagabend, 12.05.23 wurden Mitglieder und Interessierte von hab8cht e.V. zum Gespräch eingeladen.



In kleiner aber ausgesprochen interessierter Runde wurde diskutiert und ausgetauscht. Ein kurzweiliger Abend, den es sich lohnt zu wiederholen. Schön, wenn jemand aus der Politik dabei ist. Aber kein Muss. Die Themen sind vielfältig. Eine solche Diskussion bringt jeden weiter, stärkt einen für Gespräche mit Gleich- und Andersgesinnten.

Vielleicht auch mal wieder eine Möglichkeit im Netzwerk 55plus zu diskutieren?

Vielleicht auch mal wieder eine Möglichkeit im Netzwerk 55plus zu diskutieren?

Birgit Große-Wächter

### Vogelbeobachtung

Von Kerpen aus 10 km an der K 34 zwischen Terra Nova und der B 477.

Am Rand des Tagebaus gibt es ein Biotop mit Potential bestehend aus zwei Teichen, umgeben von unterschiedlichem Gehölzen und Büschen, insgesamt sind es ca. 6 ha. Es bietet einen Rückzugsgebiet für viele einheimische Vogelarten als auch für Zugvögel. Eine freie Begehung ist nicht möglich, aber es gibt zwei Termine im Jahr, um den Interessierten die Möglichkeit der Beobachtung mit dem Nabu zu geben.



Der nächste Termin ist am Sonntag den 10.9.2023 von 10 Uhr bis 12.30 Uhr. Näheres unter [jochenhiller1952@web.de](mailto:jochenhiller1952@web.de) oder Tel.: 02273/9288841.



Wer Interesse hat kann gerne beim NABU aktiv werden und bei anfallenden Arbeiten helfen. Mehr dazu im NABU Heft 2023, erhältlich im Rathaus und in der Bücherei Stiftsstr 27 oder bei Jochen Hiller [jochenhiller1952@web.de](mailto:jochenhiller1952@web.de) oder Tel.: 02273/9288841

Dieter Krauhs

#### Impressum

Herausgeberin: Kerpener Netzwerk 55plus

Ansprechpersonen: Frau Lena Kuchenbecker  
([Lena.Kuchenbecker@stadt-kerpen.de](mailto:Lena.Kuchenbecker@stadt-kerpen.de))

Fotos: Kerpener Netzwerker\*innen 55plus, Pixabay.de  
Dieter Franzen

Layout: Dieter Franzen  
([Dieter-NW55plus@gmx.de](mailto:Dieter-NW55plus@gmx.de))

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

Infoblatt Netzwerk Kerpen 55plus vom 31.07.2023