

Liebe Netzwerkerinnen und Netzwerker,

wie Ihr sehen könnt, waren Netzwerker und Netzwerkerinnen auch in diesem Jahr wieder im Karneval aktiv, bereits im dritten Jahr, diesmal in Sindorf. Damit ist es jetzt Tradition!

Schön daran ist, dass in jedem Jahr, neben einer Kerngruppe, auch andere Netzwerkerinnen und Netzwerker Gefallen daran finden und mitgehen.

Dieter Franzen

Kerpen Alaaf!



Im vorletzten Jahr kam eine lockere Gruppe von Netzwerkerinnen und Netzworkern auf die Idee im Karnevalszug in Kerpen als Gruppe mitzugehen. Die Idee war, unter dem augenzwinkernden

Motto: „Je oller, je doller mit Roller“ als kostümierte Gruppe mit geschmückten Rollatoren im Zug mitzugehen. Es machte so viel Spaß, dass wir es im vergangenen Jahr wiederholten, diesmal im Karnevalszug in BBT, mit weiteren interessierten Netzwerkerinnen und Netzworkern aus fast allen Ortsteilen.

In diesem Jahr, jetzt ist es ja schon Tradition, hatten wir uns entschlossen am Karnevalsdienstag in Sindorf mitzugehen. Traditionell beginnt der Zug hier mit den Kindergärten sowie den Grundschülerinnen und Grundschulern der der Mühlenfeld- und der Ulrichschule.

Wir waren die Gruppe 15, was bedeutete, dass wir weit vorne „angesiedelt“ waren. Herrlicher Sonnenschein, bei anfangs frostigen Temperaturen, begleitete uns den ganzen Zugweg.

Unsere Bollerwagen und Rollatoren waren mit Wurfmaterial gut gefüllt. Unmittelbar vor uns



ging eine Gruppe aus professionellen Trommlern. Sie trommelten schön, was am Anfang auch lustig war.

Allerdings hatten sie offenbar im Vertrag stehen, höchsten dreimal eine Pause von fünf Minuten während des gesamten Zugweges einzulegen, und sie hielten sich an den Vertrag.



Beim nächsten mal werde ich mir vorsichtshalber Ohropax mitnehmen. Es könnte dann ja auch ein Gruppe Trompeter hinter uns mitmarschieren.

Schön fanden wir auch, dass der Veranstalter jeder Gruppe, die zum ersten Mal im Zug mitgeht einen Orden ausgehändigt bekommt. Lena Kuchenbecker nahm diesen gerne entgegen, mal schauen, wo er im Netzwerkbüro aufgehängt wird.

Welcher Stadtteil im kommenden Jahr dran ist, wird noch entschieden. Jede Netzwerkerin und jeder Netzwerker ist gerne willkommen mitzugehen. Es ist ein unvergessliches Erlebnis.

Dieter Franzen

Die Gruppe „Kopf und Körper in Bewegung“ -Herbstspatzen-

am 25. Oktober 2022 wurde auf Initiative der langjährigen Netzwerker*in Sigrun Nikolajew und Wolfgang Janzen, BBT, über die Gründung einer neuen Gruppe **“Kopf und Körper in Bewegung”** diskutiert.

Schnell wurde diese mit einem positiven Ergebnis beendet. Es wurde beschlossen, sich jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat von 10:00 bis 11:00 Uhr im ehemaligen AWO Pavillon, Brüggen, zu treffen.

Die jahrelange Gruppenerfahrung von Sigrun Nikolajew im Bereich sportlicher Aktivitäten (10 Jahre in Kerpen) waren vorhanden. Nun konnte es losgehen.

Als Ansprechpersonen wurden Sigrun Nikolajew und Ingrid Timm gewählt, sodass auch die Netzwerkformalitäten erfüllt waren.

Am 10. November 2022 startete die Gruppe das erste Treffen mit 4 Personen in entspannter Atmosphäre.



Was wollen wir machen? **Bewegungs- und Gedächtnistraining!**

Vorschläge wurden besprochen und man einigte sich auf:

Rhythmische Übungen zur Musik, Gymnastik im Sitzen, Bewegungsspiele, Koordinationsübungen und Gleichgewichtsstärkung.

Frischekur für graue Zellen sowie ganzheitliches Gedächtnistraining.

Jede/r macht mit, so wie er/sie kann - alles soll auch Spaß machen und den haben wir.

Die Teilnehmer*innen-Zahl der gemischten Gruppe ist inzwischen auf 12 gestiegen, was uns sehr freut.

Das Jahr 2024 haben wir in geselliger Runde mit einem gemeinsamen Essen abgeschlossen.

Wir waren der Meinung unsere Gruppe sollte einen passenden Namen tragen.

Wir haben ihn gefunden – **Herbstspatzen** – wir finden, dieser Name verleiht uns ein Zusammengehörigkeitsgefühl.

Wer neugierig geworden ist, schaut einfach mal vorbei. Jede/r ist herzlich willkommen.

Sigrun Nikolajew / Ingrid Timm

Frauenpower zwischen Schlebusch und Thielenbruch

Die Wandergruppe Kerpen hat beschlossen, die 170 km des Kölnpfads noch einmal zu erwandern.

Heute standen die 12 km durch Wälder und über Bäche im Kölner Norden auf dem Programm. Den Wettergott hatten wir irgendwie verärgert; denn die Sonne, die in den vergangenen Tagen vom Himmel lachte, hatte sich verzogen. Es erwartete uns ein Mix aus Nebel, Glätte und Matsch. Aber kein Regen, der doch auch angekündigt war.

Wir - sieben Frauen - (den Männern war es wahrscheinlich zu ungemütlich) stiefelten los.

S-Bahn bis Köln Deutz, durch den Bahnhof schon den 1. Kilometer gelaufen, erwischten wir noch die Straßenbahn nach Schlebusch. So ein Glück: denn die nächste wäre wegen eines Rohrbruchs irgendwo im Kölner Untergrund erst 40 Minuten später gekommen....



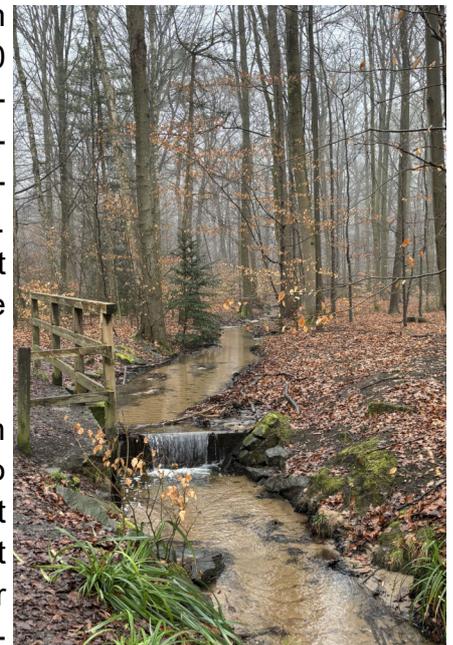
An der Endhaltestelle, an der unsere Wanderung begann, haben wir sofort den richtigen Einstieg gefunden, auch weil sich eine Mitwanderin von der letzten Wanderung noch erinnerte.

Verlaufen haben wir uns dann 2 Kilometer später, als in der Wegbeschreibung stand: **BIEGEN SIE HALBRECHTS AB.** Es gab aber nur rechts und links und geradeaus. Wir mar-



schierten nach rechts... falsch. Halbrechts hieß geradeaus. Ein weißer Kreis auf schwarzem Grund ist das Zeichen des Kölnpfads und stand nicht immer eindeutig da. Aber nach dem Überklettern einiger umgestürzter Bäume waren wir wieder auf dem richtigen Weg.

Und dann gingen die restlichen 10 km wie von alleine. Wir hangelten uns von Hinweis zu Hinweis. Da eine Tafel mit Hinweis auf die Familiensportgemeinschaft Bergisch Gladbach (wo man unbekleidet Sport treibt), dort ein Zaun oder das älteste Freibad von Köln, das früher Schlammbad Loreley hieß.



Wir überquerten mehrfach den Katterbach, den Mutzbach und den Kemperbach. Das Wildgehege ließen wir rechts liegen. Auf Wildschweine hatten wir heute keine Lust. Dann plötzlich standen wir am Straßenbahnmuseum in Thielenbruch, dem Ende des heutigen Wanderab-



schnitts. Nach einer leckeren Tasse Kaffee machten wir uns auf den Heimweg, der vollkommen unspektakulär verlief. Alle Anschlüsse klappten, die Bahnen waren fast pünktlich und jede bekam einen Sitzplatz.

Es war eine lustige Runde, Bewegung an der frischen Luft, nicht zu kalt, viele Bäume aufgeräumt rechts, sehr viel wilder - also Naturschutz - links vom Weg, kein Asphaltlaufen, sondern weicher, federnder Waldboden.

Wir freuen uns auf die nächste Etappe.

Renate Kosanke

Dankeschön

Seit Jahren unterstützt die evangelische Kirchengemeinde die Frühstücksguppe vom Stadtteilnetzwerk BBT.



Sie stellt den Gemeindesaal und die Küche zur Verfügung.

Das Frühstücksteam zaubert dort monatlich für die Netzwerker*innen ein tolles Frühstück und bietet damit eine Möglichkeit des Austauschs.

Dafür bedankt sich das Team der Frühstücksguppe BBT jedes Jahr bei der Gemeinde. Dieses Mal gingen Wolfgang, Wilma und Renate zum Gemeindebüro, wo sie einer freudig überraschten Silvia Luig ein blumiges Dankeschön übergaben.

Eine direkte Übergabe des Blumenarrangements an die Pfarrerin Frau Gesa Francke konnte nicht erfolgen, weil sie in einem wichtigen Gespräch war. Das übernahm Frau Luig im Namen des Netzwerks 55plus zu einem späteren Zeitpunkt.

Birgit Große-Wächter

Terminhinweis:

„Ansichtssache“ im Euromax-Kino, Kerpen.

Mittwoch, 09.04.2025 um 15.00 Uhr, Film „Konklave“. Eintritt 6,00 €. Barrierefrei. Online-Reservierung sinnvoll.

Pflanzenflohmarkt in Horrem

Sonntag, den 27. April von 10.00 bis 15.00 Uhr auf dem Friedrich-Ebert-Platz

Impressum

Herausgeberin: Kerpener Netzwerk 55plus

Ansprechpersonen: Frau Lena Kuchenbecker
(Lena.Kuchenbecker@stadt-kerpen.de)
Frau Laura Jansen
(Laura.Jansen@stadt-kerpen.de)

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

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

Wenn Sie einen Druckfehler finden, bitte beachten Sie, dass er beabsichtigt war. Die Redaktion behält sich Kürzungen oder Änderungen der eingesandten Beiträge vor.

Infoblatt Netzwerk Kerpen 55plus vom TT.MM.JJJJ.