

Liebe Netzwerker\*innen,

ich hoffe, ihr habt das Infoblatt im August vermisst und freut euch nun umso mehr auf die Ausgabe 09. Ich freue mich auf alle Fälle, denn es ist wieder, dank eurer Beiträge, ganz toll geworden. Ein Wort noch zur Situation:

Im Juli, als das Hochwasser kam, war die Betroffenheit bei allen groß. Viele haben auf irgendeiner Weise geholfen. Eine kleine Auswahl möchten wir hier aufzeigen. Alle zu nennen würde verständlicherweise den Rahmen sprengen. Die Flutschäden werden alle noch lange begleiten. Hilfe und Unterstützung bleibt angesagt. Die Menschen werden kreativ. So gibt es nun z.B. Flutwein zu kaufen.

Und die Bitte der Menschen, sie nicht zu vergessen, bleibt sicher nicht nur mir ins Herz gebrannt. Dass wir vorbereitet sein müssen auf weitere Unwetter als Reaktion auf den menschengemachten Klimawandel, ist bei den meisten angekommen. Unwetter gab es immer...nur so häufig und so heftig nicht. Denken wir weiterhin an unsere Mitwelt, denn wir brauchen sie, sie uns aber nicht.

Freue mich auf eure Beiträge für die nächsten Ausgaben...Bilder, Berichte, Gedanken  
Eure Birgit

**Herbsttreffen am 16. Oktober 2021 - Beginn 13.00 Uhr bis 16.30 Uhr**

Am 16. Oktober 2021 wollen wir bei der AWO in Brüggem für alle Netzwerker/innen ein Herbstfest veranstalten. Der, der kommen möchte bringt etwas zu essen mit. Egal ob Salate, Kuchen, Brötchen, Kräuterbutter oder sonstige Essgenüsse. Die Speisen werden als „Buffet“ organisiert und von einigen Personen coronakonform ausgegeben. Bitte kein Fleisch oder Fisch, wir haben keine Möglichkeit etwas aufzuwärmen. Für Getränke sorgen wir, es wird Bier, auch alkoholfrei, Wasser, Cola und Limo in kleinen Flaschen geben, ohne Gläser. Die Getränke sind zum Selbstkostenpreis bar zu bezahlen. Ihr bringt bitte euer Besteck und Geschirr selber mit. Beim Aufbau um 10.30 können wir noch Hilfe gebrauchen. Es werden Pavillons, Bierzeltgarnituren, Stehtische aufgestellt. Wer möchte kann auch gerne seinen eigenen Klappstuhl mitbringen. **Dieses Treffen ist für Netzwerkteilnehmerinnen und Teilnehmer aus allen Ortsteilen gedacht.** Wir freuen uns, wenn viele von euch kommen. Es ist ein Versuch, denn viele von uns haben sich lange nicht mehr gesehen. Danke.

Brigitte Schmoll-Körner, Margret Franzen, Wolfgang Janzen

**Sommerfest des Reparatur-Treffs – Erlös für die Flutopfer in Erfstadt**

Der Reparatur-Treff hat, unter der Bedingung, dass alle vollständig geimpft sind, dieses Jahr wieder ein Sommerfest veranstaltet.

Damit das Sommerfest ein voller Erfolg wird, hatten alle, Reparatere und Partnerinnen, in irgendeiner Weise mitgeholfen Tische und Stühle und ein Zelt im Hof einer Netzwerkerin aufzubauen. Für das leibliche Wohl gab es Gegrilltes, auch Kuchen und Salate waren ausreichend vorhanden und fanden schnell ihre Abnehmer\*innen.

Ohne Einschränkung wollte man sich wieder treffen und austauschen. Das persönliche Sehen und Sprechen, das gemeinsame Miteinander, hat doch allen sehr gefehlt und konnte durch die digitalen Medien nicht ersetzt werden. Deshalb war man sehr neugierig wie es denen geht, die man schon so lange nicht mehr gesehen hat. Die Freude war sehr groß, als alle nach und nach eintrafen. Sofort war ein reges und intensives Miteinander zu hören. Eine Gitarre und ein Akkordeon sorgten für die musikalische Untermalung.



Diesmal gab es aber einen besonderen Anlass, wir wollten nicht nur feiern, sondern auch an die denken, denen es in unserer Nachbar-

schaft nicht so gut geht, den Flutopfern in Erfstadt. Hierfür wurde ein Spendenschweinchen aufgestellt was zum Schluss 149.00 Euro beinhaltete. Diese Summe wurde nachträglich auf 190.00 € aufgestockt und auf das Spenden-Konto in Erfstadt überwiesen.

Alle gingen mit einem guten Gefühl nach Hause, einen schönen unterhaltsamen Nachmittag verbracht und damit sogar andere unterstützt zu haben.

Gerd Schaefer

**AWO-Kerpen und die Netzwerkgruppe „Gemeinsam musizieren“**

Im Seniorengarten der AWO Kerpen am Nordring Nr. 40 gewährte uns die Heimleiterin, Frau Gudrun Dorn, unsere Lieder bei schönem Wetter unter frei-



em Himmel und geschützt von großen Sonnenschirmen zu proben. Am Donnerstag den 8.7.2021 um 15 Uhr starteten wir mit 14 Sän-

ger\*innen und unserer Akkordeonspielerin Doris. Mit Liedern wie „In München steht ein Hofbräuhaus“, „Ein kleiner grüner Kaktus“ bis hin zu „Wenn die Nordsee Wellen“, konnten wir einige Heimbewohner\*innen mit unseren Gesangsproben begeistern. Zwei Wochen später besuchten wir erneut die AWO. Dieses Mal sogar mit zwei Akkordeonspieler\*innen und mit unserem traditionellen Schlusslied „Kutt jot heim“, womit wir unsere Übungsstunden vorerst beendeten. Wir würden uns sehr freuen, wenn dieser Kontakt und unser Angebot „Singübungen im Freien“ zukünftig auch weiterhin bestehen bleibt und hoffen auf Anfragen an unsere Gruppe von der AWO-Kerpen.



Aber mit der AWO und dem NW55plus ging noch mehr. Unsere Sängerin Lidija konnte ebenfalls bei der AWO in Balkhausen das Interesse an unsere Gesangsgruppe gewinnen. Hier starteten wir bei sehr schönem Wetter mit fröhlichen Sommerliedern. Bei 35 Grad plus war eine Erfrischung bei allen herzlich willkommen.

Mittlerweile steht uns der Musikraum des Kerpener Jugendzentrums jeden Donnerstag von 18.30 Uhr bis 20:00 Uhr wieder für Gesangsübungen zur Verfügung. Die Gruppe zählt 23 Sänger und Sängerinnen die weiterhin mit viel Freude musizieren. Von Volksliedern, Schlagern, Rock u.v.m wird alles gesungen und gespielt was ins Ohr geht. Wer Interesse hat mitzusingen ist herzlich willkommen, egal ob erfahrene/r Musiker/in oder Laie. Jedes Instrument und jede Stimme ist bei uns willkommen.

Kerpen im August 2021  
PeJo Schäfer

### Was war los beim innovativsten, verrücktesten Gastwirt Andreas Weyrauch im „wunderbaR Konsum“ in Kerpen-Balkhausen???



Foto Weber

Endlich in Coronazeiten wieder zu Gast in seiner Heimat war der internationale Schriftsteller und Kerpener Jung, Manolo Link, der in Irland lebt.

Am 3. August hat er seinen Freunden, Wegbegleitern und Jakobsweg-Pilgern im Restaurant seines Freundes Andreas Weyrauch, unterstützt durch die Moderation von Eddy Wildenburg, seinen 8. Roman „FISTERRA“ im Rahmen einer kleinen Lesung vorgestellt. „Fisterra“ ist der letzte Teil der Trilogie über seine Pilgerschaft auf dem Jakobsweg im Anschluss an „Philippe“ und „Insua“.

Bei dieser Präsentation hat der damit verbundene, abendliche Verkauf 705 € eingebracht, die von Andreas Weyrauch durch Verzehreinnahme auf 1.001,21 € aufgestockt wurden. Diese Summe ist als Spende für die Hochwasserkatastrophe an die Stadt Erftstadt gedacht.

Die stellvertretende Bürgermeisterin von Erftstadt, Stephanie Bethmann, hat Manolo Link und sein Team am Mittwoch, den 11. 8. um 16:00 Uhr vor dem Rathaus empfangen und den symbolischen Überweisungsträger mit lobenden Worten für das Engagement in Empfang genommen.

Angelika Baum

### Meine emotionalste Woche

Am 15. Juli 2021 waren wir nachmittags nach dem Starkregen zur Erft gegangen (ca. 500m). Dort waren aber zu diesem Zeitpunkt nur die Radwege überschwemmt. Zwei Stunden später klingelte die Nachbarin, um uns darüber zu informieren, dass die Erft auf dem Weg zu unserem Garten sei. Wir mussten unseren Roller und das Auto aus der Tiefgarage holen und den Firmenwagen auch in Sicherheit bringen. Die Erft stand mittlerweile bis kurz vor unserem Garten. Nun mussten wir hoffen und bangen, dass der Wasserspiegel nicht noch mehr steigt und haben dann zwei Notfallkoffer gepackt - einen kleinen mit

wichtigen Papieren und einen mit Kleidung. Die Feuerwehr stand vor unserer Tür und hielt die Lage im Auge, um im Notfall die Erdgeschosswohnungen zu evakuieren. Wir fragten schon bei Freunden an, ob wir im Notfall zu ihnen kommen können, falls es notwendig wird. Nach einer schlaflosen Nacht, in der ich alle halbe Stunde nach dem Wasserstand geschaut hatte, gab es morgens eine kleine Entwarnung. Das Wasser war nicht mehr gestiegen. Die Koffer konnte ich aber erst am 18.7.2021 auspacken, als bekanntgegeben wurde, dass die Steinbachtalsperre nicht mehr zu brechen drohte.

Am Samstag, den 17.7.2021 erhielt ich eine Mail von Birgit Große-Wächter über die Unterstützungsmöglichkeiten wegen Hilfe für die Opfer der Überschwemmung.

Als erstes wurde eine Sammelstelle genannt, wo man mit Sachspenden helfen konnte und dann wurden noch Leute gesucht, die diese Sachspenden auch sortierten.



Nachdem wir zwei Kisten mit Lebensmittel und Hygieneartikel abgegeben und auch Geld gespendet hatten, wollte ich mich auch noch persönlich einbringen. Ab dem 18.7.2021 fuhr ich bis 27. Juli 2021 jeden Tag zur Existenzhilfe Kerpener e.V. nach Mödrath in der Albertus-Magnus-Str. 5, um ein paar Stunden beim Sortieren der Spenden zu helfen.

Es ist so toll, was diese jungen Leute auf die Beine gestellt und organisiert haben. Es waren viele Helfer\*innen da, um zu sortieren, LKWs abzuladen und die Lieferwagen wieder zu beladen und in die betroffenen Gebiete zu bringen. Es wurde ständig Kontakt mit Leuten vor Ort gehalten, um nachzufragen, welche Artikel gerade am nötigsten gebraucht werden. Dieser Einsatz von Allen ist bewundernswert und ich bin froh, trotz meiner körperlichen Einschränkungen, zumindest einen kleinen Teil dazu beigetragen zu haben.

Es ist so toll, was diese jungen Leute auf die Beine gestellt und organisiert haben. Es waren viele Helfer\*innen da, um zu sortieren, LKWs abzuladen und die Lieferwagen wieder zu beladen und in die betroffenen Gebiete zu bringen. Es wurde ständig Kontakt mit Leuten vor Ort gehalten, um nachzufragen, welche Artikel gerade am nötigsten gebraucht werden. Dieser Einsatz von Allen ist bewundernswert und ich bin froh, trotz meiner körperlichen Einschränkungen, zumindest einen kleinen Teil dazu beigetragen zu haben.



LG Ulrike Laubert

## Reparatur-Treff baut einen Bücherschrank mit Jugendlichen des Jugendzentrums Sindorf.

Der Reparatur-Treff wurde vom JuZe Sindorf gefragt ob er sich vorstellen könnte, mit Jugendlichen des JuZe einen Bücherschrank zu bauen.

Drei Reparateure erklärten sich sofort bereit, dieses Projekt zu unterstützen und umzusetzen. Man setzte sich zusammen, zeichnete Pläne und diskutierte, wie der Bücherschrank aussehen sollte. Nachdem alles Grundlegende geklärt war, stellten wir unseren Entwurf der Projektleiterin Dani Halver vor. Sie war begeistert von dem Entwurf und so machten sofort Termine.

Der Tag war gekommen, wo wir gemeinsam mit dem Werkeln begannen. Es wurde gesägt, angezeichnet, gebohrt, gehämmert und die verschiedensten Teile miteinander verschraubt. Besonders von den Jugendlichen, die zuvor wenig bis überhaupt nicht mit Werkzeug umgegangen waren, hatten viel Spaß und Interesse am handwerklichen Tun. Für einen festen Stand gegen Wind und Sturm, wurde die Box mit einer Betonplatte vergossen.



Nachdem der Bücherschrank fertiggestellt war, sollte er auch noch bunt bemalt werden. Mit Hilfe der Grafikdesignerin Tori Weiß wurden die Außenflächen nach eigenen Vorstellungen der Kinder und Jugendlichen gestaltet. Auch der Name „Bücherwurmbox“ war ihre Kreation. Während Am Freitag den 30. August wurde bei einer kleinen Einweihungsfeier die „Bücherwurmbox“ eröffnet.

Hier können ab sofort ganzjährig, Kinder und -Jugendbücher nicht nur von Kindern und Jugendlichen des JuZe, sondern von allen interessierten Kindern und Jugendlichen ausgeliehen werden.

Hier können ab sofort ganzjährig, Kinder und -Jugendbücher nicht nur von Kindern und Jugendlichen des JuZe, sondern von allen interessierten Kindern und Jugendlichen ausgeliehen werden.

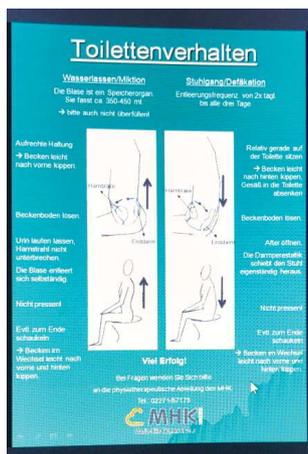
Jakob Lambertz, Uwe Wohlfeil, Gerd Schaefer

### Mein Beckenboden und wie ich ihn überliste...

Birgit bringt immer wieder neue, interessante Themen und Workshops ins Netzwerk. Ich versuche alles mitzumachen. Man hat Spaß und lernt IMMER was Neues.

Jetzt stand also Beckenbodentraining auf dem Programm. Ich dachte, kenne ich. Nach drei Kindern trainiert man vor, während und nach der Schwangerschaft. Aber ich bin neugierig. Und mit zunehmendem Alter ist es immer gut, wenn man seinen Körper beherrscht und nicht umgekehrt.

Ich kann diesen Workshop nur empfehlen. Es wurde viel gelacht. Es ist faszinierend wenn man merkt, mit welcher einfachen Übungen man Spannung in seinen Körper bringt. Das ist besonders wichtig, wenn man bedenkt, dass beim Nießen der Körper nur 113 Millisekunden !!! Zeit hat, Urinabgang durch Anspannen des Beckenbodens zu verhindern.



Ich werde also in Zukunft öfter mal ein Glas auf- bzw. zudrehen, in die Armbeuge schräg hinstellen, eine Flasche anheben, aufstehen und hinsetzen. Und dabei immer schön den Bauch einziehen, bis er es schließlich selbstständig als Reflex macht.

Sollte sich dennoch ein dringendes Bedürfnis in unpassender Umgebung melden, kann ich mit der Zunge vom Oberkiefer über die Schneidezähne streichen, die Stirn runzeln, trippeln oder mit meiner Blase sprechen. IN KEINEM FALL RENNEN.

Ich finde diese Ratschläge in Coronazeiten ohne zugängliche Toiletten sehr beruhigend.

Renate Kosanke

### Grün...

Willst du einmal Grün erleben, komm in meinen Garten. Varianten ohne Zahl werden dich erwarten.

In einem Winkel hell und zart und andernorts sehr prächtig. Ein Grün dem Gelb eher zugewandt, ein andres schimmert bläulich.

Mein Auge schwelgt in dieser Fülle, nur eine Farbe – welche Pracht. Die Laune der Natur, ihr Wille hat dieses Wunderwerk vollbracht.

Kein Maler mischt die Farben besser, kein Künstler schuf die Formen so perfekt. Zum Fest der lauen Sommertage sind alle Sinne aufgeweckt.

Und in mir lebt die Freude, genieße jeden Augenblick. Mein Garten, meine Augenweide sind jetzt und stets ein großes Glück!

Erika Artkämper, im Juli 2021

### Hinweise

#### Ansprechpersonen Gruppe Reisen

Claus Musmacher und Klaus Hömann verabschieden sich aus gesundheitlichen und altersbedingten Gründen schweren Herzens in der NWV am 09.09.21 als Ansprechpersonen aus der Gruppe „Reisen“. Das Netzwerk 55plus bedankt sich ganz herzlich für den tollen Einsatz. Die NWV gibt einen dicken Applaus als Dankeschön.

Es werden neue Ansprechpersonen gesucht, damit die Gruppe weiter bestehen bleiben kann. Birgit unterstützt die Bemühungen und wird die Teilnehmer\*innen der Gruppe zum Gespräch einladen.

#### Gärtnergruppe

Die Gärtnergruppe sucht Verstärkung. Treffpunkt jeden Dienstag um 9:30 an der Martinusschule Kerpen, Pestalozzistraße.

#### Netzwerkversammlung Kerpen

Die nächste Netzwerkversammlung Kerpen findet am 07.10.2021 um 18.30 Uhr in Raum 200 des Rathauses statt.

#### Treffen in BBT

Jeden Donnerstag AWO-Pavillion von 14.00 Uhr bis 15.30Uhr bei Kaffee und Gebäck.

#### Impressum

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

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

Infoblatt Netzwerk Kerpen 55plus vom 29.09.2021