

### Liebe Netzwerker\*in,

irgendwie spüre ich eine Veränderung im Netzwerk 55plus. Gruppen treffen sich vermehrt, Ideen werden an mich herangetragen. Lauter positive Momente. Ich habe das Gefühl: das Kerpener Netzwerk 55plus blüht auf.

Im April hat die erste Netzwerkversammlung in Präsenz im großen Sitzungssaal stattgefunden. 29 Personen waren dabei. Es war richtig schön. Auch die nächsten Sitzungen finden in Präsenz statt. Da es aufgrund der aktuellen Situation aber Raumprobleme gibt, wechselt die Anfangszeit schon mal. (Siehe Hinweise und Homepage.)

Ich passe mich den Möglichkeiten an, da der Sitzungssaal der beste Raum ist, denn vorsichtig bleiben möchte ich trotz allen Lockerungen doch.

In diesem Sinne, auf ein Wiedersehen.  
Bleibe gesund und zuversichtlich  
Frohe Ostertage und viele bunte Ostereier  
Deine Birgit

### Vom Zoomen zum Malen

Ich bin seit einiger Zeit bei der Malgruppe vom Netzwerk 55plus. Aber ich bin auch von Anfang an bei der Zoomgruppe. Wir treffen uns jeden Montag um 10.30 zum Online-Klönen.

Vor einiger Zeit konnte ich ein Onlineangebot wahrnehmen, welches ich ohne die Zoomerfahrungen aus den montagsgruppe Zoom nie gekannt hätte. Ich habe nämlich im Netz einen Malkurs besucht. Das war für mich sehr spannend und lehrreich. Das Ergebnis könnt ihr an diesem Bild sehen.



Ohne das Netzwerk 55plus hätte ich das nie gekannt und daher bin ich dankbar für die vielseitigen Möglichkeiten, die das Netzwerk 55plus uns bietet.

Mein besonderer Dank gilt daher Birgit und Wolfgang für die Unterstützung.

Ingrid Timm

### Wir tauschen den Zappes, Teil 2



folgreich.

Die wunderBar Konsum füllte sich stetig mit gut gelauntem, erwartungsfreudigem Publikum inkl. der Stammgäste, die sich über das 6-Gänge-Menue – 1 Wurst und 5 Kölsch für 12,54 € - besonders freuten.

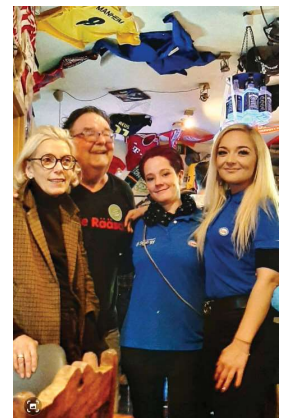


Mandy, Sarah und Sylvia haben ihre Sache als ohnehin publikumsorientiertes Esso-Team sehr gut gemacht, fleissig Bier gezapft und Getränke verkauft. Da konnte man schon von psychologischer Kriegsführung abgezielt auf Spenden-Motivation der Gäste sprechen.

Und Schwups wurden von den Damen zwei Trinkgläser von 1998 mit den Esso-Tiger-Emblem versteigert, die einen Erlös von 98 € erzielten. Animiert von den Gästen machten die drei Esso-Girls dann schon früh mit dem Spendentopf die Runde.

Die gute Stimmung in Andreas' Szene-Lokal ob dieser gelungenen Aktion steigerte die Spendenfreudigkeit der Gäste, sodass ein passabler Betrag von ca. 350 € zusammengekommen ist und alle dem Event Teil 3 mit grosser Erwartung entgegen sehen.

Dann werden nämlich die Senioren/innen bei freundlicherem Wetter mit gemieteten Rikschas durch ihre Heimat spazieren gefahren.



Angelika Baum

## Der Host hat mich reingelassen ..... Ich war eine Zeitlang im Warteraum .....



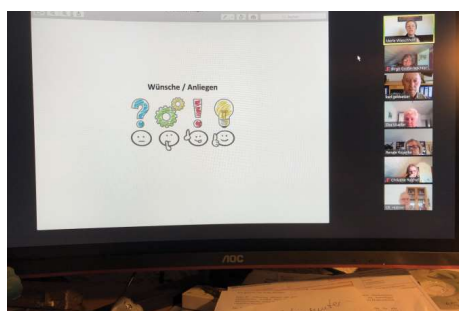
Wenn ich das vor 2 Jahren gelesen hätte, wäre bei mir sicher der Gedanke aufgekommen, es handle sich um einen Schreibfehler,

der HORST hat mich reingelassen....

Nun, unsere Netzwerker\*innen wissen es jetzt schon, es handelt sich natürlich um ein Zoom-Meeting.

Bedingt durch die Corona Pandemie wurden erhebliche Kontaktbeschränkungen verordnet. Wesentliche Ziele des Kerpener Netzwerk 55plus, wie z.B. Förderung der Begegnung und des Dialogs untereinander waren gefährdet. So kam auch beim Netzwerk 55plus

Zoom ins Gespräch. Zoom wurde 2011 gegründet und hat seinen Hauptsitz in Kalifornien. Zoom ist ein Tool für Online Videokonferenzen und



wurde ursprünglich vor allem für kleine und mittelgroße Teams in Unternehmen konzipiert. Mittlerweile wird es mit seinen erweiterten Möglichkeiten zunehmend auch privat oder für den Bildungssektor genutzt.

Um es auch für unsere Netzwerker\*innen zu nutzen, hat die Netzwerkbegleitung eine Expertin verpflichtet, die interessierten Netzwerker\*innen „das Geheimnis“ um Zoom näherbringen sollte.

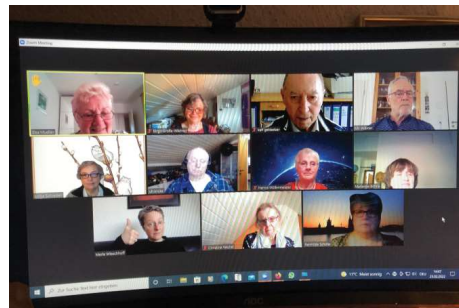
Bereits 2021 fanden die ersten Seminare, mit gutem Erfolg, statt. Die Referentin, Frau Merle Wieschhoff, erwies sich als die erhoffte Fachfrau. Im März 2022 wurde das mehrtägige Seminar wiederholt.



Themen wie, „Wie plane ich ein Meeting? oder „Einladungslink erstellen“ oder „wie komme ich rein ins Meeting?“

und viele andere Themen rund um Zoom wurden von Frau Wieschhoff sehr kompetent referiert.

Inzwischen wird Zoom im Netzwerk in vielen Gruppen genutzt. Eine Bereicherung für uns alle. Trotzdem freue ich mich auf die Zeit, wenn alle Kontaktbeschränkungen wegfallen und wir uns wieder präsent sehen können.



Karl Geldsetzer

## „Darf ich bitten...“ Viel Spaß beim Senioren-(Solo)-Tanzen

In den letzten Ausgaben des Infoblatts gab es viele hilfreiche Tipps, wie die Zeit der Kontaktbeschränkungen infolge der Corona-Pandemie besser gemeistert werden kann. Bereits seit nunmehr 2 Jahren sind viele Angebote weggebrochen und insofern soziale Kontakte reduziert worden. Insbesondere der Personenkreis der allein lebenden Netzwerker/innen, zu denen ich gehöre, fühlt sich besonders stark von der dadurch entstandenen Isolation betroffen. Für diese Personen sind Außenkontakte und Gruppenaktivitäten, wie sie das Netzwerk normalerweise bietet, lebenswichtig.

Ein Lichtblick für mich war in dieser Zeit, dass die Tanzschule „Come In“ in Horrem im Rahmen der Regeln der Corona Schutzverordnung „Senioren-Solo-Tanzen“ (Sensota) anbot. Meine Skepsis hinsichtlich der Ansteckungsgefahr konnte ich nach näherer Betrachtung fallen lassen. Die Räume sind groß, mit Lüftungsanlage und mehreren Virenfiltergeräten ausgestattet. Hier ist sicheres Tanzen auf Abstand möglich.



Es ist allgemein bekannt, dass Tanzen zu schwungvoller Musik Glückshormone freisetzt sowie positive Effekte auf die Gesundheit und den Alterungsprozess hat. Das kann ich nur bestätigen. Die während der

Tanzstunde entwickelte gute Laune wirkt immer noch mehrere Tage nach. Dazu möchte ich noch erwähnen, dass der vielfach talentierte Tanzlehrer, Carsten



Fenner, immer gut drauf ist und die Gruppe mit diversen Aktionen aufzumuntern und mitzureißen versteht. Die Tanzschritte werden oft er-

klärt und eingeübt, so dass jeder mitkommen kann. Die passende Musik sorgt dann für den nötigen Schwung.

Aus dieser positiven Erfahrung heraus möchte ich diejenigen Netzwerker/innen, ob Solo oder als Paar, die auch gerne mal wieder „das Tanzbein schwingen“ wollen, ermuntern, ihre Zurückhaltung aufzugeben und den 1. Schritt in die Tanzschule „Come In“ in Horrem zu wagen. Übrigens: Eine Probestunde ist kostenlos. Wir „Sensotas“ sind eine kleine Gruppe und würden uns über weitere Teilnehmer/innen freuen. Infos unter [www.tanzschule-kerpen.de](http://www.tanzschule-kerpen.de) oder 02273 – 9144133.

Marlies Wendt

### Private Bierprobe im Garten

In der Pandemie war das geschäftliche, wie das öffentliche und private Leben sehr eingeschränkt. Hier musste eine Auflockerung im Einsiedlerleben gefunden werden. Mein Nachbar, noch in Arbeit, den ganzen Tag mit den elektronischen Medien im Zimmer eingesperrt (Homeoffice). Die Idee wurde bei einem Telefonat geboren. Wir treffen uns am frühen Abend, ca. 1,5 Std. ein oder zweimal in der Woche, zu einem Schluck Bier bei mir im Garten.

Gesagt, getan, wenn nichts Wichtiges anstand, die Stimmung am Boden, haben wir uns im Garten oder Wintergarten getroffen. Die Bierverkostung hat uns viel Spaß und Auflockerung gebracht. Wir haben mit Bitburger Normal- / Kellerbier begonnen, später kam Winterbock dazu. Mein Nachbar und ich haben uns den Spaß gegönnt, wer findet die weniger bekannten Biermarken mit den höchsten Alk. % vol. im Markt. Die Palette an Bieren von Flensburg bis Bayern und von Ost nach West und darüber hinaus haben wir probiert.

Biere mit sehr unterschiedlichen Geschmacksmerkmalen, hell und dunkel, kristallklar, fein würzig, sowie

naturtrüb, fruchtig-spritzig und unfiltriert, sogar mit Fruchtaromen haben wir verkostet!

Hier einige Biersorten etwas näher beschrieben z.B.

- Mönchshof Hell 4,9 % vol. besonders mild, aus der Kulmbacher Brauerei,
- Mönchshof Kellerbier 5,4 % vol. naturtrübe, w.v.
- Hasen Bräu Brauerei Augsburg, Oster-Festbier 5,8 % vol.,
- Bavaria – St. Pauli Hamburg, ASTRA Rotlicht 6,0 % vol.,
- Flensburger Frühlingsbock mit Küstengerste gebraut 6,9 % vol. usw.



Die Bierproben in der Pandemiezeit sind eine schöne Beschäftigung. Wir haben die Geschmacksnerven geschult und Bierkenntnisse angeeignet. So konnten sich Entspannung und Zufriedenheit einstellen.

Mit meinem Nachbarn und jüngeren Freund, er im Homeoffice und ich in der Einsiedler-Klause, haben wir das stille Leiden, die einsame Zeit in der Krise, auf Abstand, locker und gesund überstanden. Die schwere Zeit wird uns in Erinnerung bleiben. Kopf hoch, es muss weiter gehen!

Reinhold Gorges

**Gleich und Gleich gesellt sich gern – Wochenendtreff für Alleinlebende**  
**oder nur: Wochenendtreff für Alleinlebende**  
**oder: Gemeinsam statt einsam – Wochenendtreff für Alleinlebende**

Alleinlebende sind von den Corona Kontaktbeschränkungen der letzten 2 Jahre in besonderer Weise betroffen. Aus Angst vor Ansteckung haben sie sich zurückgezogen und sind mehr oder weniger isoliert. Jetzt kommen noch die emotionalen Belastungen durch die Kriegereignisse hinzu. Diese Situation hinterlässt vielfältige Spuren.

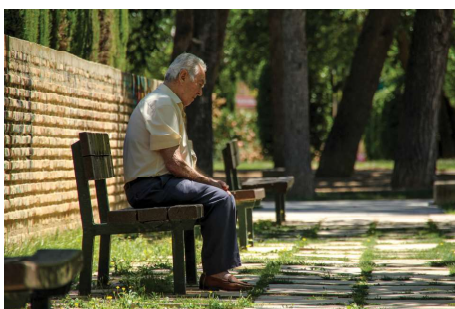


Es besteht meist großer Gesprächsbedarf und der Wunsch nach persönlichem Kontakt zu anderen Menschen nach dem Motto: „Geteiltes Leid ist halbes Leid“.

Nicht jeder hat Angehörige oder Freunde in Wohnortnähe, mit denen er sich austauschen kann. Da sind alternative Lösungen gefragt.

Das Netzwerk bietet zwischenzeitlich wieder verschiedene Aktivitäten an, die jedoch meist als Gruppenveranstaltung an Werktagen stattfinden. Diese können die speziellen Bedürfnisse Alleinlebender oft nicht vollends abdecken. Vor allem an Sonn- und Feiertagen, wo Familien und Paare unterwegs sind, fühlen sie sich unwohl.

Ich beispielsweise würde mich freuen, wenn ich am Wochenende eine alleinstehende Person aus dem Netzwerk ansprechen könnte, die mich bei Spaziergängen, Café-Besuchen usw. begleitet. Wichtig ist mir neben dem gemeinsamen Erleben der Gedankenaustausch und der Spaß.



Doch an wen kann ich mich wenden? Welchen allein lebenden Netzwerkern/innen ergeht es ähnlich? Wer sucht auch Kontaktpersonen für Gespräche und individuelle Unternehmungen?

Am 22.3.2022 berichteten die Medien, dass lt. einer Studie jeder Fünfte in NRW über Einsamkeit klagt und Handlungsbedarf besteht.

Daher starte ich jetzt mit einer Aktion für Alleinlebende. Ich bitte darum, dass sich Personen mit gleichen Interessen und Wünschen daran beteiligen, sich te-

lefonisch oder per Mail im Netzbüro melden und ihre Kontaktdaten hinterlassen.

Die daraufhin erstellte Telefonliste kann untereinander ausgetauscht werden. Die jeweiligen Personen haben dann die Möglichkeit, miteinander in Kontakt zu treten und sich zu verabreden. Davon unabhängig ist auch ein Treffen zum Kennenlernen vorgesehen. Weitere Ideen sind willkommen.

Marlies Wendt

Mailadresse: [bgrosse-waechter@stadt-kerpen.de](mailto:bgrosse-waechter@stadt-kerpen.de)

## Termine

### Netzwerkversammlung Kerpen

Donnerstag, 05.05.2022 von 15:30 bis 17:00 Uhr im Raum 200, Rathaus Kerpen

### Aktionstag „Bewegung zum Mitmachen“

Bewegungsübungen, Alltags-Fitnessstest und viele Informationen Referent: Dieter Bransch

Donnerstag, 12.05.2022 von 10:00 bis 14:00 Uhr

Ehem. AWO-Pavillon, Gabrielweg 22 in Brüggel

Bequeme Kleidung und Lust auf Bewegung ist die einzige Voraussetzung.

### Pflanzenbörse in Kerpen

Sonntag, 15.05.2022 von 10:00 bis 15:00 Uhr.

### Pflanzenflohmarkt in Horrem

Sonntag, 29.05.2022 von 10:00 bis 17:00 Uhr

Veranstalter ist der Gartenbauverein Horrem e.V.

### Radreparaturtag

Samstag, 14.05.2022 von 12:00 bis 17:00 Uhr werden Fahrräder ab 20 Zoll, allerdings keine E-Bikes, repariert, Juze Sindorf, Hüttenstraße 84-86

### Kulturfrühstück

„Mozart auf dem Weg nach Prag“

Treffpunkt: Schloss Lörnsfeld, 50171 Kerpen

Sonntag, 22.05.2022, Kosten: 15.00 €, Kartenvorverkauf: Ab Montag 25.04.22 montags von 10-12 Uhr im

Kerpener Netzbüro

## 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 27.04.2022