

Programm

August bis November 2016



Soziales Engagement • Geselligkeit und Kreativität
Kultur Ja! – aber nicht allein • Gespräch • Austausch • Bildung
Bewegung und Gesundheit • Unterwegs mit anderen



evangelische kirchengemeinde köln-klettenberg

ORTLICHE AKTIVITÄTEN PLANEN • SICH WEITERBILDEN • GEISTIG REGE BLEIBEN • SICH
N • NACHBARSCHAFTEN FÖRDERN • KREATIVITÄT ENTDECKEN • NATUR ERLEBEN • MIT
LEBENDIG SEIN • GESELLIGKEIT PFLEGEN • ZUWENDUNG ANNEHMEN • IN SCHWIERIGEN
RE HABEN • NEUGIERIG UND EIGENWILLIG SEIN • ALTE UND NEUE HOBBYS ENTDECKEN

Unser neues Programm!



Liebe Leserin, lieber Leser,

das Programm des Seniorennetzwerks kommt nach über 10 Jahren mit dieser Ausgabe im neuen Gewand. Sie müssen sich ein wenig umgewöhnen, weil wir das Format verändert haben. Aber wir hoffen, dass es Ihnen trotzdem gut gefällt! Denn es ist mit mehr Platz und einer größeren Schrift besser lesbar und übersichtlicher. Den Kalender im Innenteil können Sie übrigens herausnehmen und wie gewohnt an den Kühlschrank heften... Und wir bringen ein bisschen Farbe und Fotos in das Heft. Das soll das bunte, vielseitige und lebendige Miteinander im Seniorennetzwerk deutlich machen. Auch weisen wir zukünftig auf die eine oder andere Veranstaltung in der Kirchengemeinde hin, die Sie interessieren könnte.

Wir haben ein möglichst abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, das sicherlich auch für Sie etwas bereithält. Wenn Sie eine Idee oder Kritik loswerden möchten, können Sie sich gerne jederzeit ans Netzbüro wenden! Ich freue mich wieder auf viele interessante Begegnungen in unserem Seniorennetzwerk.

Ihre

Danielle Wiesner-von den Driesch

Impressum

Herausgeber: Seniorennetzwerk der evangelischen Kirchengemeinde Köln-Klettenberg
Einhardstraße 5 · 50937 Köln · Tel. (02 21) 94 40 13 88

E-Mail: seniorennetzwerk-klettenberg@kirche-koeln.de

Bürozeiten: Montag + Mittwoch von 14.30 bis 17.00 Uhr

Redaktion/Fotos: Danielle Wiesner-von den Driesch (V. i. S. d. P.)

Satz: typeXpress, Sabine Brand · **Druck:** Siebengebirgsdruck GmbH & Co. KG, Bad Honnef

Das Programm erscheint dreimal im Jahr, und zwar für die Zeiträume April bis Juli, August bis November, Dezember bis März.

Highlights im Herbst

Literarisch-Musikalische Soirée

Sonntag, 11. September 2016, 18.00 Uhr

„Vom Laufe des Lebens“

Beide waren schon zu Gast im Seniorennetzwerk und Lyrikliebhaber/innen werden sich auf diesen Abend freuen: Die zauberhafte *Theresia Wenzel-Koch* rezitiert Gedichte von Eichendorf, Goethe, Schiller, Busch, Ringelwitz u. a. mit Themen „von der Wiege bis zur Bahre“. Sie wird von *Walter Pahlenberg* am Akkordeon – einem Virtuosen auf seinem Instrument – begleitet.

Karten: 5,- € inkl. einem Glas Wein, VVK (ab 8.8.) im Netzwerkbüro (Tel. 94 40 13 88) und an der Abendkasse.

Offenes Singen im Café Lamerdin

Freitag, 7. Oktober 2016, 15.00 Uhr

Wir singen mit dem Netzwerkchor!

Wer unseren Netzwerkchor „Gut gestimmt“ kennenlernen möchte und wer gerne gemeinsam mit anderen singt, sollte an diesem Nachmittag unbedingt ins Café Lamerdin kommen. Unter der Leitung von *Hilke Helling* singen 50 bis 60 Menschen aus voller Kehle die schönsten Herbst- und Volkslieder. Sie gehen mit Sicherheit beglückt nach Hause! Vorher können Sie Kaffee und Kuchen genießen. Eintritt frei!

Erich-Kästner-Abend

Samstag, 29. Oktober, 18.00 Uhr

„Was nicht in Euren Lesebüchern steht!“

Das Trio LiteraTON ist mit seinem Kästner-Programm zu Gast im Café Lamerdin. *Doris Meyer* (Rezitation), *Stephan Lindemeier*



Das Bonner Trio LiteraTON

(Bariton) und *Bernhard Lückge* (Klavier) präsentieren Erich Kästners Texte zu Krieg und Frieden, die erschreckend aktuell sind. Das Trio LiteraTON verbindet Texte von Erich Kästner, Bertolt Brecht und Hanjo Kesting mit Musik von Edmund Nick und Hanns Eisler.

Karten: 5,- €, VVK (ab 8.8.) im Netzwerkbüro (Tel. 94 40 13 88) und an der Abendkasse.

Ausstellungseröffnung

Montag, 28. November 2016, 14.30 Uhr

Ausstellung „Kosmos“

Wir freuen uns auf die neuesten Werke des Kurses „Kreatives Malen und Entspannung“ unter der Leitung von *Mirka Strouhal-Hartzheim*. Die sieben Kursteilnehmerinnen haben sich für diese Ausstellung intensiv mit der Vielseitigkeit und der unendlichen Schöpfung des Kosmos befasst. Die bildhaften Darstellungen bekannter Planeten und die malerischen Abbildungen ferner Galaxien wurden mit Acryl- und Pastellfarben sowie Pastellkreiden künstlerisch umgesetzt. Wir laden zu einem Glas Sekt ein!

Veranstaltungen im Café Lamerdin

Café Lamerdin

Besuchen Sie unser ehrenamtlich geführtes Café Lamerdin im Friedrich-Lamerdin-Haus in der Wittekindstraße 20. Es ist Montag, Mittwoch und Freitag sowie am letzten Sonntag im Monat von 14.30 bis 17.00 Uhr geöffnet. Wir warten mit Kaffee und Kuchen (teilweise selbst gebacken) und einmal monatlich mit frischen Waffeln auf Ihren Besuch. Nur an Feiertagen bleibt das Café geschlossen.



Dienstag, 23. August + 11. Oktober 2016
Jeweils 15.00 Uhr

„Ein Text von mir – ein Text von Dir“
Wir laden zum Vorlesenachmittag ein!

Wieder einmal bieten wir gemeinsam mit dem Sozialpsychiatrischen Zentrum Lindenthal (SPZ) Menschen, die einen (eigenen) Text vorstellen oder ihren Lieblingstext mitbringen möchten, Gelegenheit, sich im Café Lamerdin zu treffen. Man darf gerne einfach nur zuhören ... Offenes Angebot. Eine Tasse Kaffee darf natürlich auch nicht fehlen. Eintritt frei!

Jeden 1. + 3. Dienstag im Monat, 14.30 Uhr
Offenes Café für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Wir wollen, dass sich im Seniorennetzwerk auch diejenigen wohlfühlen, die sich nicht mehr oder nicht immer auf ihr Gedächtnis verlassen können. Wir treffen uns zum Kaffeetrinken, Klönen und Spielen im Café Lamerdin. Wir singen und tanzen auch gelegentlich – wir stellen uns mit unserem Angebot ganz auf die Wünsche unserer Besucher/innen ein! Angehörige haben die Gelegenheit zum Informationsaustausch. Ohne Anmeldung!

Beitrag pro Person für Kaffee, Kuchen und Programm: 2,50 €.

Basartage
auch im Café Lamerdin!

Der „Basar“ (erste volle Novemberwoche) im Tersteegenhaus ist Kult – und das Café Lamerdin öffnet seine Pforten dienstags bis freitags schon um 14.00 Uhr. Ausnahmsweise haben wir bis 18.00 Uhr, am Donnerstag sogar bis 19.00 Uhr geöffnet. Mittwochs gibt's traditionell Waffeln, donnerstags wie immer Reibekuchen – alles handgemacht und frisch zubereitet. An allen Tagen können sich unsere Gäste auch mit Bockwurst und Kartoffelsalat stärken. Wir freuen uns über Mithilfe und vor allem über Kuchenspenden. Der Erlös des Basars kommt der Behindertenarbeit der Gemeinde zugute! Informationen im Netzwerkbüro, Tel. 94 40 13 88.

Neues und Bewährtes

6. Aug., 3. Sept., 8. Okt. + 5. Nov. 2016

Jeweils 11.00 bis 13.00 Uhr

„Repair-Café“ – Ökumenisches Projekt

Ein wackeliger Stuhl, ein Kleidungsstück mit aufgegangener Naht oder fehlendem Knopf, ein defektes Spielzeug ... Dinge, die man nicht unbedingt wegwerfen muss, sondern reparieren oder wieder in Gang bringen kann. Dazu eine Tasse Kaffee oder ein Glas Saft und natürlich ein Schwätzchen mit den Nachbarn. Eingeladen sind handwerklich geschickte Menschen und Leute, die etwas repariert bekommen möchten. Werkzeug und Nähmaschine warten auf ihren Einsatz.



Mit dem monatlichen Repair-Café möchten wir auch die Zusammenarbeit der katholischen und der evangelischen Kirchengemeinde vertiefen. Kostenloses Angebot! Einfach in der Zeit von 11.00 bis 13.00 Uhr hereinschauen!

Ansprechpartnerin für die evangelische Kirchengemeinde: *Danielle Wiesner-von den Driesch* (Tel. 02 21/94 40 13 88, E-Mail: seniorennetzwerk-klettenberg@kirche-koeln.de), für die katholische Kirchengemeinde: *Diakon Hanno Sprissler* (Tel. 01 71/8 81 27 81, E-Mail: hanno.sprissler@kirche-sk.de).



Sonntag, 28. August 2016, ab 11.30 Uhr

Ökumenische Pfarrgemeindekirmes

Eine schöne Tradition im Veedel: Die evangelische und die katholische Kirchengemeinde feiern gemeinsam! Nach dem Gottesdienst im Tersteegenhaus können Sie unseren Stand bei der ökumenischen Pfarrgemeindekirmes rund um die Nikolauskirche besuchen. Wie jedes Jahr werden wir wieder unsere frisch zubereitete deftige Suppe an den Mann und die Frau bringen ... Egal ob es regnet oder brütend heiß ist: Mir sinn' dabei!



Kultur Ja! – aber nicht allein

Freitag, 12. August + 2. September,

7. Oktober + 4. November 2016

Jeweils 10.30 bis 12.30 Uhr

Kultur-Bar im Café Lamerdin

Schon seit vielen Jahren besteht die Kultur-Bar: Einmal monatlich treffen sich Kunst- und Kulturinteressierte am Freitagmorgen zum Austausch und um Verabredungen zu treffen: Welche Ausstellung läuft wo, welchen Kinofilm sollte man nicht verpassen? Was gibt es an Veranstaltungen in der Kirchengemeinde und im Veedel, was ist kostenlos oder zumindest bezahlbar? Hier entstehen Pläne für Museumsbesuche, Theaterabende oder Städtetouren, hier kann man sich zum Konzert- oder Kinobesuch verabreden. Denn gemeinsam erlebt macht Kultur noch mehr Freude ... Einfach mal hereinschauen, eine Tasse Kaffee steht auch bereit. Eintritt frei!



7. September + 16. November 2016

Jeweils von 10.00 bis 12.00 Uhr

Einladung zum „Gedankenaustausch“

Alle zwei Monate nehmen wir uns an einem Mittwochmorgen Zeit, um uns in ruhiger Atmosphäre und in angenehmer Runde ausführlich zu den Themen des Älterwerdens auszutauschen. Wir freuen uns über weitere interessierte Frauen, die mit uns innehalten und den Fragen des Lebens auf die Spur kommen möchten. Wir beginnen mit einer Tasse guten Tees und beenden den Vormittag mit einer kleinen Entspannungsübung. Eintritt frei!



Termine August 2016

1	Mo	14.00 Uhr	Französischkonversation
2	Di	14.30 Uhr	Café für Menschen mit Demenz + Angehörige
6	Sa	11.00 Uhr	„Repair-Café“ Ökumenisches Projekt
8	Mo	14.00 Uhr	Englischkonversation
10	Mi	14.30 Uhr	Frische Waffeln im Café Lamerdin
11	Do	9.00 Uhr	Wanderung: „Durch die Wahner Heide nach Rösrath“ Wanderführer: Helmut Lent
12	Fr	10.30 Uhr	Kultur-Bar
15	Mo	10.00 Uhr	Netzwerkfrühstück
		14.00 Uhr	Französischkonversation
16	Di	14.30 Uhr	Café für Menschen mit Demenz + Angehörige
17	Mi	15.00 Uhr	Erzählcafé im Café Lamerdin (Terminänderung!)
18	Do	8.00 Uhr	Busfahrt mit Moseltour nach Bernkastel-Kues/Traben-Trarbach
		10.30 Uhr	Literaturkreis
22	Mo	14.00 Uhr	Englischkonversation
23	Di	15.00 Uhr	Vorlesenachmittag „Ein Text von mir – ein Text von Dir“ (s. Seite 4)
24	Mi		Seminartage für ehrenamtliche Mitarbeiter/innen in der Ev. Landesjugendakademie Altenkirchen
25	Do		Referentin: Antje Koehler
28	So	10.00 Uhr	Familiengottesdienst zum Kirmesaufakt im Tersteegenhaus
		ab 11.30 Uhr	Ökumenische Pfarrgemeindekirmes (s. Seite 5)
29	Mo	14.00 Uhr	Französischkonversation

Im aktuellen „Wegweiser“ und auf der Homepage der Gemeinde www.kirche-klettenberg.de gibt es unter dem Link „Senioren“ weitere interessante Informationen zur Seniorenarbeit.

Termine September 2016

Achtung: Das Seniorennetzwerkbüro ist vom 19. bis einschließlich 30. September nicht besetzt.

2	Fr	10.30 Uhr	Kultur-Bar
3	Sa	11.00 Uhr	„Repair-Café“ Ökumenisches Projekt
5	Mo	10.00 Uhr	Netzwerkfrühstück
		14.00 Uhr	Englischkonversation
		17.30 Uhr	Kreatives Malen und Entspannung (Neuer Kurs, 1. Abend)
6	Di	14.30 Uhr	Café für Menschen mit Demenz + Angehörige
7	Mi	10.00 Uhr	Gedankenaustausch Thema: „War das ein schöner Sommer!“
11	So	18.00 Uhr	Literarisch-Musikalische Soirée mit Theresia Wenzel Koch und Walter Pahlenberg (s. Seite 3)
12	Mo	14.00 Uhr	Französischkonversation
13	Di	10.00 Uhr	Vortrag: „Diagnose: Demenzerkrankung – Was ist zu tun?“ Referentin: Susanne Keller (Fachberatung Alexianer GmbH)
14	Mi	14.30 Uhr	Frische Waffeln im Café Lamerdin
15	Do	10.30 Uhr	Literaturkreis
19	Mo	14.00 Uhr	Englischkonversation
		17.30 Uhr	Kreatives Malen und Entspannung (2)
20	Di	14.30 Uhr	Café für Menschen mit Demenz + Angehörige
21	Mi	9.00 Uhr	Wanderung: „Über den KölnPfad“ Wanderführer: Jochen Schmidt
23	Fr	19.30 Uhr	Ökumenischer Sülz-Klettenberger Kirchentag: „Alternativen zum Wachstum? Wirtschaften für das Leben!“ Brunosaal, Klettenberggürtel 65
24	Sa	18.30 Uhr	Ökumenischer Gottesdienst: „Den Hals nicht vollkriegen?“ St. Karl-Borromäus, Zülpicher Str. 275
25	So	12.00 Uhr	Sülz kulinarisch entdecken!
		14.30 Uhr	Sonntagnachmittag im Café Lamerdin
26	Mo	14.00 Uhr	Französischkonversation
28	Mi	15.00 Uhr	Erzählcafé im Café Goetz

Termine Oktober 2016

1	Sa	15.00 Uhr	Senioreng Geburtstagsfeier im Café Lamerdin
2	So	10.00 Uhr 11.00 Uhr	Erntedankgottesdienste im Tersteegenhaus und in der Johanneskirche
3	Mo		Tag der Deutschen Einheit
4	Di	14.30 Uhr	Café für Menschen mit Demenz + Angehörige
7	Fr	10.30 Uhr	Kultur-Bar
		15.00 Uhr	Offenes Singen im Café Lamerdin mit dem Netzwerkchor „Gut gestimmt!“
8	Sa	11.00 Uhr	„Repair-Café“ Ökumenisches Projekt
10	Mo	14.00 Uhr	Französischkonversation
11	Di	10.00 Uhr	Gesprächskreis „Ehrenamtliche Mitarbeit“
		15.00 Uhr	Vorlesenachmittag „Ein Text von mir – ein Text von Dir“ (s. Seite 4)
12	Mi	14.30 Uhr	Frische Waffeln im Café Lamerdin
15	Sa	9.25 Uhr	Wanderung im Siebengebirge: „Schöne Aussichten“ Wanderführerin: Danielle Wiesner-von den Driesch
17	Mo	10.00 Uhr	Netzwerkfrühstück
		14.00 Uhr	Englischkonversation
18	Di	14.30 Uhr	Café für Menschen mit Demenz + Angehörige
20	Do	10.30 Uhr	Literaturkreis
		19.00 Uhr	Dämmerchoppen-Auftakt „Rheinischer Abend“
24	Mo	14.00 Uhr	Französischkonversation
26	Mi	15.00 Uhr	Erzählcafé im Café Goetz
27	Do	ca. 9.00 Uhr	Busfahrt (Ziel steht noch nicht fest)
29	Sa	18.00 Uhr	„Was nicht in Euren Lesebüchern steht!“ Ein Erich-Kästner-Abend mit dem „Trio LiteraTON“ (s. Seite 3)
30	So	14.30 Uhr	Sonntagnachmittag im Café Lamerdin
31	Mo	14.00 Uhr	Englischkonversation

Termine November 2016

1	Di	14.30 Uhr	Café für Menschen mit Demenz + Angehörige
4	Fr	10.30 Uhr	Kultur-Bar
5	Sa	11.00 Uhr	„Repair-Café“ Ökumenisches Projekt
7 bis 11	Mo bis Fr		Basarwoche im Tersteegenhaus und Café Lamerdin (s. Seite 4) Keinerlei Gruppenveranstaltungen!
9	Mi	ab 14.00 Uhr	Frische Waffeln im Café Lamerdin
10	Do	ab 14.00 Uhr	Frische Reibekuchen im Café Lamerdin
14	Mo	14.00 Uhr	Englischkonversation
15	Di	9.00 Uhr	Wanderung: „Über den KölnPfad“ Wanderführer: Jochen Schmidt
		14.30 Uhr	Café für Menschen mit Demenz + Angehörige
16	Mi	10.00 Uhr	Gedankenaustausch Thema: „Wahlverwandtschaften“
		12.00 Uhr	Sülz kulinarisch entdecken!
17	Do	10.30 Uhr	Literaturkreis
		19.00 Uhr	Dämmerstübchen „Kräftiges Süppchen“
21	Mo	10.00 Uhr	Netzwerkfrühstück
		14.00 Uhr	Französischkonversation
		14.30 Uhr	Ausstellungseröffnung im Café Lamerdin (s. Seite 3)
22	Di	10.00 Uhr	Vortrag „Wege aus der Depression im Alter“ Referentin: Susanne Keller (Fachberatung Alexianer GmbH)
26 27	Sa So		Jährlicher Adventsbasar der Finnischen Gemeinde im Café Lamerdin
28	Mo	14.00 Uhr	Englischkonversation
29	Di	Treffpunkt 8.50 Uhr	Besuch der Ausstellung „Von jetzt ab Kameraden!“ Bahnfahrt zum Haus der Geschichte, Bonn (s. Seite 12)
30	Mi	15.00 Uhr	Erzählcafé im Café Goetz

Busfahrten, Wanderungen, Ausflüge ...

Donnerstag, 18. August 2016

Abfahrt: 8.00 Uhr vor der Nikolauskirche
(Bus steht ab 7.45 Uhr bereit)

Busfahrt „Bernkastel-Kues mit Moseltour“

Wir starten am frühen Morgen und fahren nach Bernkastel-Kues. Nach kurzem Aufenthalt in dem Moselstädtchen geht es aufs Boot, welches uns in knapp 2-stündiger Fahrt (Mittagessen möglich) nach Traben-Trarbach bringt. Sie können dort an einem geführten Stadtspaziergang teilnehmen (Jugendstilarchitektur). Bei schlechtem Wetter gibt es eine Führung durch Traben-Trarbachs Weinkeller. Sie können auch spazieren- oder Kaffeetrinken gehen und den Nachmittag nach Ihren Vorstellungen gestalten. Rückkehr gegen 18.00/18.30 Uhr. Beitrag: 24,- € (für Bus- und Moselfahrt, Busfahrertrinkgeld).

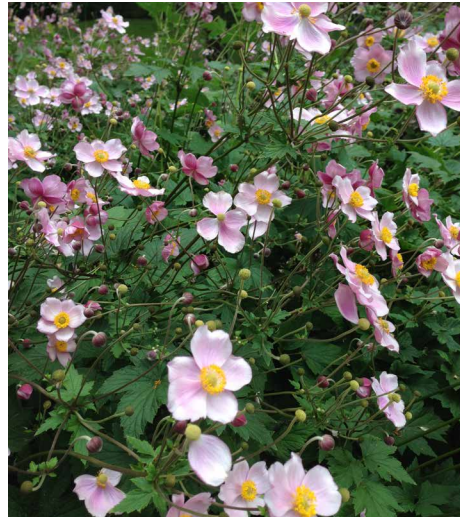
Diese Busfahrt ist leider schon ausgebucht (im Moment nur Warteliste)!

Donnerstag, 27. Oktober 2016

Abfahrt: ca. 9.00 Uhr

Busfahrt „Im Goldenen Oktober“

Das Ziel unserer Busfahrt im Oktober steht zum Zeitpunkt der Programmstellung leider noch nicht fest. Weitere Informationen gibt es ab dem 16. August 2016 im Netzwerkbüro, Tel. 94 40 13 88.



Lieber auf „Nummer sicher“ gehen!

Wir möchten aus Umweltgründen zukünftig auf etliche der bisherigen Handzettel verzichten und Ihnen deshalb empfehlen, eventuelle Programmänderungen, geänderte Abfahrtszeiten oder Uhrzeiten/Treffpunkte für Wanderungen usw. im Seniorennetzwerkbüro zu erfragen. Leider kann sich so manches seit dem Zeitpunkt der Programmplanung ändern ...

Informationen gibt es unter Tel. 94 40 13 88. Das Büro in der Einhardstraße 5 ist in der Regel montags + mittwochs von 14.30 bis 17.00 Uhr geöffnet. Mit den aktuellen Informationen sind Sie dann immer dabei, wenn's losgeht.

Wanderungen, Ausflüge, Museumsbesuch ...



**11. August + 21. September,
15. Oktober + 15. November 2016**
Treffpunkt jeweils 9.00 Uhr

Wanderungen im Seniorennetzwerk

Jeden Monat können Sie sich auf eine Wanderung freuen. Auch im Winter sind wir, sofern das Wetter es zulässt, unterwegs!

Im August geht es mit *Helmut Lent* „**Durch die Wahner Heide nach Rösrath**“, im September und im November erobern wir mit *Jochim Schmidt* gemeinsam weitere Etappen des „**KölnPfad**“. Und der Oktober verspricht wieder „**Schöne Aussichten**“ im **herbstlichen Siebengebirge** (Wanderung mit *Danielle Wiesner-von den Driesch*, Treffpunkt ist um 9.25 Uhr!). Für alle Wanderungen empfehlen wir festes Schuhwerk, dem Wetter entspre-



Drachenfels und Wolkenburg im Morgennebel

chende Bekleidung und einen kleinen Proviant für unterwegs. Die Wanderungen enden meistens mit einer gemütlichen Schlusseinkehr.

Eine Anmeldung ist (i.d.R. bis zwei Tage vorher) im Netzwerkbüro erforderlich: Tel. 94 40 13 88. Geben Sie bei dieser Gelegenheit an, ob Sie ein eigenes Ticket besitzen und ob Sie evtl. jemanden kostenlos mitnehmen können. Im Netzwerkbüro bekommen Sie auch Informationen zu Treffpunkt, Kostenbeitrag usw.

Die Teilnahme an unseren Wanderungen erfolgt auf eigene Gefahr!

Dienstag, 29. November 2016
(Start 8.50 Uhr, Haltestelle Sülzburgstraße)
Haus der Geschichte, Bonn
Ausstellung „Von jetzt ab Kameraden!“

Die deutsche Wiedervereinigung führt 1989/90 zu einem historisch einmaligen Vorgang: Die „Armee der Einheit“ entsteht aus zwei bis dahin verfeindeten Streitkräften. Aus Gegnern werden überraschend schnell Kameraden. Die Ausstellung zeigt mit rund 500 Objekten und Medien die zentralen Aspekte der Zusammenführung von Bundeswehr und Nationaler Volksarmee. Beitrag: 10,- €.

Gesundheit

Vortragsreihe zu Demenz und Depressionen im Alter:

Dienstag, 13. September 2016, 10.00 Uhr

Vortrag: „Diagnose: Demenzerkrankung – was ist zu tun?“

Die meisten Menschen machen sich – zu Recht – große Sorgen um sich oder um ihre Angehörigen, wenn die Diagnose Demenzerkrankung gestellt wurde. Wie stellt man eine Demenz fest, um welche Art von Demenzerkrankung handelt es sich, welche Hilfen gibt es für Erkrankte und ihre Angehörigen? Kann ich jetzt schon vorsorgen, und wenn ja, wie?

Dienstag, 22. November 2016, 10.00 Uhr

Vortrag: „Wege aus der Depression im Alter“

Ebenso heikel ist der Umgang mit dem Thema Depressionen. Dabei gibt es sehr gute Möglichkeiten der Behandlung dieser Erkrankung, die relativ häufig im Alter auftritt. Für beide Erkrankungen, Demenz wie auch Depressionen gilt: Ein offener Umgang mit den Themen, Prävention und gute Behandlung können helfen, die Verläufe abzumildern.

Wir haben als Referentin für beide Vorträge *Susanne Keller* gewinnen können. Sie ist zuständig für die Fachberatung bei Demenzerkrankungen und arbeitet in der Tagesklinik der Alexianer Köln GmbH.

Unser Vortragsangebot ist kostenlos, um eine Spende wird gebeten.

Der Förderverein „**Seniorennetzwerk der evangelischen Gemeinde in Sülz-Klettenberg e. V.**“ unterstützt unsere moderne, offene Seniorenarbeit. Der Verein fördert Kontakte, Nachbarschaftshilfe, ehrenamtliches Engagement, Solidarität zwischen den Generationen und gesellschaftliche Teilhabe. Im Juli 2016 zählte er bereits 165 Mitglieder.

Für die geleisteten Jahresbeiträge und viele kleine und größere Spenden unserer Mitglieder sagen wir ganz herzlich „Danke schön!“ Denn damit ist der Verein in der Lage, viele Aktivitäten und Projekte des Seniorennetzwerks zu unterstützen. Konkret fördert er beispielweise die jährliche Fortbildung der ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen und den Besuchsdienst, gewährt Zuschüsse zur fachlichen Leitung der Chorarbeit und zu den Busfahrten. Einzelhilfen und Fahrtkosten werden ebenfalls zur Verfügung gestellt. Der Jahresbeitrag für unsere Mitglieder beträgt nur 7,- €.

Werden doch auch Sie Mitglied und so Teil dieser schönen Gemeinschaft, die unsere Ideen mitträgt, aber ebenso eigene Anregungen und Vorschläge einbringt. Informationen erteilen Pfarrer Jost Mazuch (Tel. 73 77 33) und Danielle Wiesner-von den Driesch (Tel. 94 40 13 88).

Bankverbindung:

Sparkasse KölnBonn

IBAN: DE84 3705 0198 0003 9427 29

BIC-SWIFT: COLSDE33

www.kirche-klettenberg.de/senioren

Wissenswertes zu unseren Angeboten

Gruppen und Veranstaltungen, die nicht jede Woche stattfinden, finden Sie im Innenteil des Heftes (Seiten 7 bis 10), die wöchentlichen Gruppen auf Seite 15.

Einige Gruppenangebote sind kostenlos, beispielsweise der **Spieletreff** (dienstags um 14.00 Uhr), die **Handarbeitsgruppe „Die Wollmäuse“** (montags, ebenfalls um 14.00 Uhr) oder der **evangelische Frauenkreis**. Falls Bewirtung angeboten wird, erheben wir lediglich überschaubare Beiträge für Kaffee und Kuchen.

Für die Teilnahme an **Gymnastik, Gedächtnistraining, Chor** und **Yoga** erheben wir Beiträge (3,- bzw. 5,- € pro Stunde), denn sie werden von fachlich qualifizierten Honorarkräften geleitet. Informationen bekommen Sie im Seniorennetzwerkbüro (Tel. 94 40 13 88) oder direkt bei den Gruppenleiterinnen.

Wenn Sie an einem Angebot interessiert sind, können Sie eine kostenlose „**Schnupperstunde**“ nutzen. Wenn Sie danach regelmäßig mitmachen möchten, müssen Sie sich für vier Monate festlegen.

Derzeit gibt es in der Gymnastikgruppe montags um 18.00 Uhr (Leiterin: *Iris Schulze*) und in der Yogagruppe am Donnerstag um 14.00 Uhr (Leiterin: *Manuela Kohn*) freie Plätze. Auch der von *Hilke Helling* geleitete **Seniorenchor „Gut gestimmt!“** freut sich immer über weitere Verstärkung. Unseren Chor können Sie am Freitag, dem 7. Oktober 2016 kennenlernen, wenn er uns beim Offenen Singen unterstützt.



Ausflug des Frauenkreises nach Altenberg

Die **Konversationsgruppen Französisch und Englisch**, die am Montag um 14.00 Uhr im Wechsel stattfinden, können im Moment keine neuen Mitglieder aufnehmen. Es lohnt sich aber durchaus, auf einen frei werdenden Platz zu warten, denn gelegentlich scheidet doch jemand aus. Sprechen Sie die Gruppenleiterinnen *Inge Lent* (Französisch) oder *Cornelia Fricke* (Englisch) an.



Spielvergnügen am Dienstagnachmittag

Wöchentliche Angebote des Seniorennetzwerks

Montag	14.30 Uhr	Handarbeitsgruppe „Die Wollmäuse“ im Café Lamerdin
	15.45 Uhr	Gymnastikgruppe 1 (Sitzgymnastik) im Tersteegenhaus
	17.00 Uhr	Gymnastikgruppe 2 im Tersteegenhaus
	18.00 Uhr	Gymnastikgruppe 3 im Tersteegenhaus Leitung: Iris Schulte (Diplom-Sportlehrerin)
Dienstag	14.00 Uhr	Spieletreff im Tersteegenhaus Leitung: Eveline Lehmann und Ingrid Rehl
Mittwoch	14.00 Uhr	Gedächtnistraining Gruppe 1 im Tersteegenhaus
	16.30 Uhr	Gedächtnistraining Gruppe 2 im Tersteegenhaus Leitung: Marlene Zarth (Trainerin BVGt)
Donnerstag	14.00 Uhr	Yoga kennt kein Alter! Yoga für Senioren im Tersteegenhaus Leitung: Manuela Kohn (Yoga-Ausbilderin/Krankenschwester)
	15.00 Uhr	Frauenkreis im Café Lamerdin Leitung: Jost Mazuch (Pfarrer)
Freitag	14.30 Uhr	Seniorenclub Cafeteria in der Johanneskirche Leitung: Ursula Fingerhut
	15.00 Uhr	Chorprobe im Tersteegenhaus Leitung: Hilke Helling (Sängerin/Pianistin)



evangelische kirchengemeinde köln-klettenberg

**SENIOREN
NETZWERK**



Kontakt zum Seniorennetzwerk

Rufen Sie uns an oder kommen Sie einfach vorbei!

Seniorennetzwerk der evangelischen Kirchengemeinde Köln-Klettenberg

Einhardstraße 5, 50937 Köln

Tel. (02 21) 94 40 13 88

(Evtl. auf den Anrufbeantworter sprechen, Rückruf garantiert!)

Bürozeiten:

Montag + Mittwoch von 14.30 bis 17.00 Uhr