

Die Lupe

Nr. 1 / 2017

Kostenlose Broschüre des Kerpener Netzwerks 55plus



Ich für
mich

Ich mit anderen
für mich

Ich mit anderen für
andere

Andere mit
anderen für mich

Inhalt	Seite
Vorwort: Kasia Kowala-Stamm u. Katharina Nüdling	3
Neue Serie: Die Kolpingstadt Kerpen und ihre OrtsvorsteherInnen	4 - 7
Ausstellung: Sprache erwerben und erhalten	8 - 11
Aktuelles aus dem Kerpener Netzwerk <i>55plus</i>	12 - 13
Auf Augenhöhe mit dem Smartphone	14 - 15
1. Kulturfrühstück 2017 mit „Autumn Leaves“	16 - 17
Mein Buchtipp: Erst grau dann weiß dann blau	18
Wie erreiche ich das Netzwerk <i>55plus</i> in den Ortsteilen	20 - 21
Verzällcher för uns „Kölsch“-Fründe	22 - 23
Neue Netzwerkgruppe: „Kölsch-Klaaf“	24 - 25
Unter die Lupe - Serie: „Lauf nicht fort, kauf am Ort!“	26 - 27
„ <i>55plus</i> - Die Netzwerkstatt“	28 - 29
Der Weihnachtsmarkt in der Felsengrotte	30 - 31
Fit und beweglich bleiben	33 - 35
Rat & Tat	37
Impressum	38

Nächste Ausgabe: August 2017

:

Liebe Netzwerkerinnen und Netzwerker im Kerpener Netzwerk 55plus, liebe Leserinnen und Leser der „Lupe“,

im Bild sehen Sie Katarzyna Kowala-Stamm (links) und Katharina Nüdling – gemeinsam 95 Jahre geballte Lebenserfahrung! Wir koordinieren die Sozialraumarbeit Sindorf.



Foto: Privat

Kennen Sie uns schon? - Die Sozialraumarbeit Sindorf gibt es seit 2003, initiiert und getragen vom Sozialdienst Katholischer Frauen (SkF), der katholischen Gemeinde St. Maria Königin und der Kolpingstadt Kerpen. 2013 übernahm Katarzyna Kowala-Stamm die Koordination, 2016 kam Katharina Nüdling für die Flüchtlingshilfe dazu. Bei uns gibt es viele Menschen aller Generationen und Herkunft, die sich freiwillig engagieren. Zum Beispiel beim Patenprojekt für Schulkinder, beim interkulturellen Frauenfrühstück, Frauengymnastik, beim "Kükenclub" für junge Mütter und Kleinkinder oder als Vorlesepatin. Für Geflüchtete engagieren sich Freiwillige als SprachdozentIn, im Internationalen Café, in einer Spielgruppe mit Kindern und in Einzelfallhilfen. Demnächst werden „Jobpaten“ gesucht, die Jugendlichen oder Geflüchteten bei Bewerbung und Arbeitssuche helfen.

Unser Ziel ist es, Menschen in der Nachbarschaft miteinander in Kontakt zu bringen, für nachbarschaftliche Hilfen und nette Treffen. Deshalb gibt es auch dieses Jahr wieder eine **besondere Aktion: „Sindorf bittet zu Tisch“**, ein Abend, an dem man bisher unbekannte Nachbarn zum Essen zu sich einlädt – oder sich einladen lässt. Denn gemeinsames Essen hält nicht nur Leib und Seele, sondern auch die Nachbarschaft zusammen. Und man lernt direkt noch etwas über andere Sitten, Kulturen und Menschen. **Am 9. September** sind Sindorfer und Horremer eingeladen, sich als GastgeberInnen zu beteiligen. Gäste können aus ganz Kerpen dazu kommen. Alle können sich schon jetzt bei uns melden.

Wir sind natürlich auch schon lange mit dem Kerpener Netzwerk 55plus verbunden und schätzen den lebendigen Austausch. Wir wünschen Ihnen gute Lektüre und freuen uns auf viele schöne gemeinsame Begegnungen!

Kasia Kowala-Stamm und Katharina Nüdling



Die Kolpingstadt Kerpen, ihre Stadtteile und ihre OrtsvorsteherInnen

Die Kolpingstadt Kerpen in den heutigen Grenzen (siehe Titelbild) existiert seit dem Inkrafttreten des Köln-Gesetzes zum 01.01.1975.

Die Bezirke der heutigen OrtsvorsteherInnen orientieren sich im Wesentlichen an den Grenzen der bis zum 31.12.1974 selbständigen Gemeinden: Kerpen, Mödrath, Blatzheim, Buir, Manheim, Horrem, Sindorf und Türnich.

In einer neuen Serie möchten wir den LeserInnen unserer Netzwerk-broschüre in loser Folge die OrtsvorsteherInnen der einzelnen Stadtteile in der Kolpingstadt näherbringen. Viele kennen ihre stadtteilbezogenen AnsprechpartnerInnen nicht oder sind über deren Aufgaben und Bedeutung nicht informiert. Wir haben daher die OrtsvorsteherInnen angeschrieben, die sich in dieser neuen Serie im Interview vorstellen und über ihren Aufgabenbereich in ihrem Stadtteil berichten.

Wir beginnen mit Herrn Dittrich, Ortsvorsteher von Kerpen-Mitte:

Mein Name ist Stefan Dittrich. Ich bin 40 Jahre jung. Geboren wurde ich in Bonn und lebte 23 Jahre in Sankt Augustin. 1995 machte ich mein Abitur und ging nach Köln, um Betriebswirtschaftslehre zu studieren. Heute bin ich selbstständiger Eventmanager für Planung und Durchführung von Messen und Events. 2010 heiratete ich und habe mittlerweile eine 15 Monate alte Tochter. Neben ihr sind meine Hobbys Tennisspielen und Reisen. Ich lebe seit 2011 in Kerpen und bin seit 2014 Stadtverordneter und Ortsvorsteher.



Foto: K. Rocholl

Frage 1: Was ist das Aufgabengebiet eines Ortsvorstehers und was reizt Sie am meisten an Ihren Aufgaben?

Der Ortsvorsteher ist das Bindemitglied zwischen der Bürgerschaft und der Verwaltung. Ich bin zuständig für ca. 14.000 Bürgerinnen und Bürger der Kolpingstadt. Der besondere Reiz liegt in den unterschiedlichen Aufgaben. Einerseits sind da die Sorgen und Wünsche der Bürger. Auf der anderen Seite ist da die Entwicklung des Stadtteils, um allen eine bessere Zukunft zu bieten.

Frage 2: Was ist das Besondere an Ihrem Stadtteil? Was macht ihn aus? Was gibt es für Besonderheiten in seiner Tradition, seinen Vereinen, Festen und Veranstaltungen?

Kerpen und Langenich machen einen großen Teil der Kolpingstadt aus. Wegen des Rathauses könnte man sagen, dass sich hier das Zentrum der Stadt befindet - wenn man in der Flächenstadt Kerpen überhaupt von einem Zentrum sprechen kann. Der Stadtteil Kerpen ist historisch gewachsen, was man am alten Stadtkern rund um die Stiftskirche sehen kann. Die Neubaugebiete lassen ihn derzeit weiter in Richtung Westen wachsen.

Langenich ist dagegen ein eigenes kleines Dorf mit speziellem Charme geblieben.

Es gibt ein breites Angebot an Vereinen in Kerpen und Langenich. Ich möchte nur ein paar herausgreifen: Es gibt zwei Schützenvereine mit sehr langer Tradition. Dazu gibt es einige Karnevalsvereine unterschiedlicher Größe und mit den Sportvereinen SSK Kerpen und Blau-Weiß Kerpen zwei der größten Sportvereine der Kolpingstadt.

An Festen und Veranstaltungen sind besonders das Stadtfest im Juli und der große Trödelmarkt rund um Christi Himmelfahrt hervorzuheben. Diese und weitere Veranstaltungen werden von der AGK hervorragend organisiert und Jahr für Jahr von vielen tausend Menschen besucht.

Frage 3: Wie ist die Altersstruktur in Ihrem Stadtteil? Kennen Sie die Angebote für die ältere Generation und wenn ja, welche gibt es?

Wie überall in der Kolpingstadt wird auch die Bevölkerung in Kerpen und Langenich immer älter. Ich hoffe aber, dass durch die Neubaugebiete im Kerpener Westen junge Familien motiviert werden, sich hier eine neue Heimat zu schaffen, denn so wird ein gesunder Generationenmix erreicht. Durch die Arbeit als Ortsvorsteher erfahre ich von entsprechenden Veranstaltungen über den Seniorenbrief, über die Kolpingfamilie und die Presse. Privat habe ich noch keinen Bezug zu diesen Veranstaltungen, weil ich noch in einem ganz anderen Lebensabschnitt bin.

Frage 4: Kennen Sie das Kerpener Netzwerk 55plus? Wie können wir unsere Ideen und Angebote in Ihrem Stadtteil besser bekannt machen?

weiter nächste Seite

Vom Kerpener Netzwerk *55plus* und dessen Veranstaltungen habe ich schon gehört.

„Die Lupe“ ist mir bis jetzt noch nicht direkt so bewusst gewesen. In Zukunft werde ich aber darauf achten, um hier weitere Ideen für meine Arbeit aufzunehmen.

Unsere nächste Interview-Partnerin ist Frau Schmitz, Ortsvorsteherin von Mödrath:



Foto: Privat

Mein Name ist Ursula Schmitz. Ich bin 74 Jahre alt und lebe seit 1973 in Mödrath.

Bis zu meiner Pensionierung war ich als Lehrerin an der Albertus-Magnus Schule tätig.

Seit Juni 2014 bin ich die Ortsvorsteherin von Mödrath und Kerpen Nord.

Frage 1: Was ist das Aufgabengebiet eines Ortsvorstehers und was reizt Sie am meisten an Ihren Aufgaben?

Die Ortsvorsteherin wird mit der Erledigung bestimmter Geschäfte der laufenden Verwaltung beauftragt: z.B. Entgegennahme und Weiterleitung von Anträgen, Anregungen und Schäden im Stadtbezirk (Straßen, Wege, Plätze, Sportanlagen, Grünanlagen, Straßenbeleuchtung, Verkehrsbeschilderung). Darüber hinaus ist die Ortsvorsteherin Überbringerin von Glückwünschen bei Ehe- und Altersjubiläen und sonstigen Festlichkeiten in Abstimmung mit dem Bürgermeister. Sie sorgt sich um die Kontaktpflege von Vereinen, Verbänden und wirkt mit bei der Koordinierung von Kultur-Sport-Jugend- und Seniorenveranstaltungen. Wichtig und hilfreich für die Bürger ist die Übertragung der Verwaltungsaufgabe „Beglaubigungen“. Dadurch werden dem Bürger Wege ins Rathaus erspart und Mitarbeiter der Verwaltung entlastet. An meiner Aufgabe gefällt mir, dass ich den Mitbürgern helfen kann, ihre Anliegen an die Stadt zu richten und so für noch mehr Bürgernähe Sorge. Bis auf die Altersstruktur-Angaben gelten alle anderen Aussagen selbstredend auch für den Bereich Kerpen-Nord.

Frage 2: Was ist das Besondere an Ihrem Stadtteil? Was macht ihn aus? Was gibt es für Besonderheiten in seiner Tradition, seinen Vereinen, Festen und Veranstaltungen?

Mödrath ist eine umgesiedelte Ortschaft. Traditionelle Vereine, Feste und Veranstaltungen sollen möglichst erhalten bleiben, aber auch neue Veranstaltungen und Feste sind zu begrüßen.

Frage 3: Wie ist die Altersstruktur in Ihrem Stadtteil? Kennen Sie die Angebote für die ältere Generation und wenn ja, welche gibt es?

Von den rund 1200 Bürgerinnen und Bürger in Mödrath sind rund 173 unter 18 Jahren, 683 Bürger zwischen 18 und 65 Jahren und rund 346 Bürger über 65 Jahre alt. Die Angebote für die ältere Generation in Mödrath sind vielseitig und eng verbunden mit den Angeboten von Kerpen-Mitte. Neben dem VfL Sportverein, dem Schützenverein, der Kfd und den Chören nehmen ältere Bürger an Veranstaltungen des Kolping Vereins, des Eifelvereins, Heimatsvereins und an Veranstaltungen der Caritas und des DRK teil.

Frage 4: Kennen Sie das Kerpener Netzwerk 55plus? Wie können wir unsere Ideen und Angebote in Ihrem Stadtteil besser bekannt machen?

Ich kenne das Kerpener Netzwerk *55plus*. Durch regelmäßige Informationen des Netzwerkes an die Ortsvorsteherin könnten Ideen und Angebote z.B. in einem Schaukasten noch besser bekannt gemacht werden. Sinnvoll wäre auch eine stärkere Vernetzung mit anderen Organisationen oder Gruppen vor Ort.

In der nächsten Lupe-Ausgabe 2/2017 im August werden wir zwei weitere OrtsvorsteherInnen vorstellen.

Interviews: Katharina Schmitz

Wenn Sie mehr über die Geschichte der Kolpingstadt Kerpen und ihrer Stadtteile wissen wollen, wenden Sie sich bitte an das Stadtarchiv, 50171 Kerpen, Stiftsstraße 8 oder an das Historische Archiv, Telefon: 02237-922 170 und 02237-58 176



Sprache erwerben und erhalten

Große Ausstellungseröffnung im Kerpener Rathaus

„Ich bin stolz auf das, was in Kerpen ehrenamtlich geleistet wird.“ - Mit diesen Worten eröffnete Bürgermeister Dieter Spürck am 20.01.2017 eine Ausstellung, die es so noch nicht in der Kolpingstadt gegeben hat.



Erstmals wurden die vielfältigen ehrenamtlichen Angebote zum Spracherhalt und Spracherwerb einem großen Publikum vorgestellt und damit bekannt gemacht.



Dieter Spürck dankte den vielen anwesenden Lern- und Lesepaten für ihre zum Teil seit vielen Jahren ausgeführte wichtige Arbeit und erinnerte daran, dass eine Kommune ohne die vielen ehrenamtlich Tätigen diese Bedarfe nicht auffangen könnte.



„Wir brauchen Sie, um Kinder mit Förderbedarf zu unterstützen und ihnen Chancengleichheit vermitteln zu können“, fasste er in seiner Rede zusammen.



Der WDR Redakteur Martin Mölder führte kompetent und launig durch den Abend, der für die etwa 150 Besucherinnen und Besucher auch fachlich viel Interessantes zu bieten hatte. In Form von Interviews und Kurzbeiträgen wurde die Notwendigkeit, aber auch die großen Erfolgsaussichten, der Lese- und Lernpaten herausgearbeitet.

Dabei wurde schnell deutlich, dass die Nachfrage nach qualifizierten Patinnen und Paten steigen wird und dringend weitere Angebote benötigt werden. Für die Organisatorinnen der Ausstellung, Barbara Kratz und Birgit Große-Wächter, war die Freude daher groß,



weiter nächste Seite

Wir geben Büchern ein Zuhause



WORTREICH

Die Lieblingsbuchhandlung

Ob Bestseller oder Geheimtipp: Bei uns werden Sie immer fündig!
Bestellen Sie auch gerne von zu Hause aus.
unser Onlineshop hat 24 Stunden am Tag für Sie geöffnet.
www.buchhandlung-wortreich.de

Hauptstraße 199a, 50169 Kerpen-Horrem

Tel.:02273/9904022

als sich im Verlauf des Abends bereits einige Interessierte meldeten, die gerne ein derartiges Ehrenamt übernehmen wollten.



Um die Patenangebote ausbauen zu können, wurde von der Raiffeisenbank Frechen-Hürth eine Spende in Höhe von 5.000 € anlässlich der Eröffnung überreicht. Karl-Heinz Gingter freute sich, das Geld vor allem für qualifizierte Weiterbildungen und Arbeitsmaterial zur Verfügung zu stellen.

In der Kolpingstadt Kerpen widmen sich seit vielen Jahren Menschen ehrenamtlich der Aufgabe, Kinder, Jugendliche sowie Seniorinnen und Senioren beim Spracherwerb und –erhalt zu unterstützen.



Als Vorlese- und Lernpaten helfen sie dabei, dass sich die kommunikative Kompetenz ihrer jeweiligen Zielgruppe verbessert, bzw. nicht verlorengeht oder dass Kinder ohne oder mit schlechten Deutschkenntnissen schneller integriert werden.

Diese wertvolle Arbeit soll in einer Ausstellung erstmalig

sichtbar und der breiten Öffentlichkeit bekannt gemacht werden.

Neben dem Bekanntmachen der zahlreichen Initiativen sollen die Einrichtungen und ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich kennenlernen und miteinander vernetzen. Die Ausstellung wird anschließend als

Wanderausstellung stadtteilbezogen in den anderen Ortsteilen zu sehen sein. Die Organisatorinnen der Ausstellung erhoffen sich auf diesem Wege, weitere Menschen zu finden, die Spaß an der ehrenamtlichen Sprachvermittlung haben. - **Sie möchten mitmachen?**

Weitere Informationen unter Tel.: 02237 – 58-145 und -376.



Fotos: H. Lenz

Zum Schluss der Eröffnungsausstellung wurden alle Besucherinnen und Besucher zu einem Imbiss in der Rathaus-Cafeteria eingeladen. Das originell dekorierte Buffet mit vielen internationalen Köstlichkeiten war für alle ein besonderer Blickfang.

Claudia McDaniel-Odendall

34 Netzwerkerinnen und Netzwerker des Kerpener Netzwerks *55plus* engagieren sich mittlerweile ehrenamtlich als Lern- und Vorlesepaten. (Die Redaktion)

Backhaus Schnabel

Kerpen-Sindorf
Zum Vogelrutherfeld/
Ecke Astrid-Lindgren-Str.

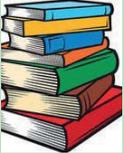
Bergheim
Quadrath-Ichendorf
Auf der Helle 2-6

**Belegte Brötchen,
Kaffee to go
& Kuchen**

Täglich und frisch aus Meisterhand

Wir backen nach traditioneller Rezeptur

**Aktuelles
aus dem
Kerpener Netzwerk 55plus**



Neu: Im Stadtteilnetzwerk BBT hat sich die Gruppe „Literaturkreis“ gegründet.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Dienstag im Monat um 15:30 Uhr in der „55plus - Die Netzwerkstatt“ (ehem. Restaurant) in der Erfthalle, Törnich, Rosentalstraße.

Im Literaturkreis wollen wir zusammen ein Buch lesen und darüber sprechen, da jeder seinen eigenen Lese-Stil hat und den Inhalt des Buches anders versteht. So bekommt man hier im Austausch und Gespräch miteinander ein besseres Verständnis für das Gelesene. Ist Eure Neugierde geweckt, schaut vorbei. Wir würden uns um jede Verstärkung sehr freuen.

Ansprechperson: Angi Effertz, erreichbar unter Tel: 02237-7923



Kerpener Netzwerk 55plus - „Playback-Theater“

ist wieder am 05.04.2017, danach im **14-tägigen Rhythmus** immer von 10:00 – 11:30 Uhr im JuZe Kerpen, Kölner Straße 27 in 50171 Kerpen.

Dozent ist Norbert Heinen

Die TeilnehmerInnen lernen die Grundlagen des Improvisationstheaters und die verschiedenen Formen des Playbacktheaters kennen. Es ist ein Erlebnis und es macht Spaß, sich selber kennen zu lernen. Jeder kann schnuppern kommen. Die Kosten von 50 € pro Treffen werden auf die TeilnehmerInnen umgelegt.

Info und Terminanfragen: Netzwerkbüro Telefon: 02237-58145



Da mach ich mit! - Sammelaktion alter Handys

Bis zum 01.05.2017 werden **in der kath. öffentl. Bücherei (KÖB) Christus König** - Horrem, Hauptstr. 215 während den Öffnungszeiten alte Handys für den Kölner Zoo gesammelt. Die Handys werden zum Recycling weitergegeben. Der Erlös aus den enthaltenden Rohstoffen kommt einem Gorilla-Schutzprogramm des Kölner Zoos zugute.

Mehr Infos zum Recycling unter www.koelnerzoo.de

„Kulturfrühstücke“ - Vorschau 2017

11. Juni 2017
„Rheinballaden“

mit der Schauspielerin Sibylle Kuhne und
dem Akkordeon-Duo EF & ES

Im September 2017
„Irritiert statt integriert“

Lesung mit Ahmed Özdem

19. November 2017
„Alles Eins“
Wegweiser durch das System Gott

Ethik und Spiritualität im 21. Jahrhundert
Lesung mit Martin Sagel

Sindorf bittet zu Tisch

Sind Sie gerne Gastgeber oder Gastgeberin? Oder interessiert Sie, was bei Ihren Nachbarn, auch aus anderen Kulturen auf den Tisch kommt?

Nach den tollen Erfahrungen im letzten Jahr startet die Sozialraumarbeit Sindorf nun zum zweiten Mal das Experiment zur Nachbarschaftsverständigung.

Ein gemeinsames Essen in den eigenen vier Wänden bietet einen gemütlichen Rahmen hierfür.

Falls Sie mit Ihren Kochkünsten Ihnen noch unbekannte Nachbarn aus Sindorf und Kerpen verwöhnen möchten oder aber zum Essen bei Nachbarn in Sindorf und Horrem eingeladen werden möchten, können Sie sich gerne bei der Sozialraumarbeit Sindorf melden. Anmeldung und weitere Infos unter Tel. 02273-955795

Das Nachbarschaftsessen findet am 09.09.2017 ab 17 Uhr bei den jeweiligen Gastgebern statt und jeder kann mitmachen.

- Wir freuen uns auf einen kulturellen Austausch -
Integration geht durch den Magen!



Auf Augenhöhe mit dem Smartphone

Generationen- übergreifende Aktion im **Kerpener Netzwerk 55plus**

Man hat sich mittlerweile an den Anblick gewöhnt. Überall schauen Menschen auf ihr Handydisplay, wischen, tippen, versenden und surfen.

Doch was für die junge Generation ganz selbstverständlich erscheint, bereitet der älteren oft Schwierigkeiten, denn die Smartphones der neuen Generation eröffnen ihre vielfältigen Möglichkeiten nicht auf den ersten Blick. Dabei kann das Handy den Seniorinnen und Senioren auf ganz einfache Weise helfen, mit Familie und Freunden in Kontakt zu bleiben. Aber gewusst wie!



Das Kerpener Büro für Bürgerschaftliches Engagement startete im Januar gemeinsam mit der Europaschule - Gymnasium der Kolpingstadt Kerpen - ein zweitägiges generationenübergreifendes Projekt, bei dem Schülerin-

nen und Schüler im Einzelunterricht älteren Menschen den Umgang mit dem Smartphone zeigen.

Jeweils zweimal eine Stunde saßen je eine Schülerin mit einer älteren Person in einem Klassenraum zusammen und beantworteten Fragen rund ums Handy.



Fotos: C. McDaniel-Odendall

Von Seiten des Kerpener Bürgermeisters Dieter Spürck wird das Projekt ausdrücklich begrüßt. „Eine wirklich gute Sache, junge und ältere Menschen zusammenzu-

bringen. Das Besondere hierbei ist natürlich auch, dass die Jüngeren als Experten die Seniorinnen und Senioren unterweisen. Man trifft sich auf Augenhöhe, abseits familiärer Bezüge. Das macht sicher jedem Freude!“



Aber auch die Europaschule freut sich über die Gelegenheit, Alt und Jung sinnvoll zusammenzuführen.

Schulleiterin Tatjana Strucken hebt dabei das Engagement der Schülerinnen und Schüler hervor: „Wir waren alle sehr überrascht und natürlich erfreut, dass sich innerhalb kürzester Zeit so viele Freiwillige

gemeldet haben, um mitzumachen. Der Smartphone-Unterricht findet immerhin in einer Freistunde statt. Ich bin optimistisch, dass nach diesem Probelauf weitere Schulungen folgen werden.“

Die Kerpener Netzwerkerin Sibille Latz ist begeistert über die Möglichkeit, endlich gezeigt zu bekommen, wie den Kindern und Enkeln Nachrichten geschickt werden können. - „Das ist eine tolle Idee, dass junge Menschen sich Zeit für uns nehmen und uns Dinge erklären. Ich freue mich schon auf die Überraschung meiner Familie, wenn ich erste Fotos versende.“

Die Seminare sollen regelmäßig wiederholt werden. Informationen beim Kerpener Büro für Bürgerschaftl. Engagement, Tel.Nr.: 02237 – 58376.

Claudia McDaniel-Odendall

fotografie otten

**Bewerbungsbilder, Passfotos, Hochzeitsfotografie,
Portraits, Bildbearbeitung, Workshops und
viele mehr rund um die Fotografie**

Diese Anzeige dient als **Gutschein** für einen **Prelsnachlass**
von **10%** bei der Teilnahme an einem Workshop.

Kirchstraße 6 / 50171 Kerpen / 02237 6039415
info@fotografie-otten.de / www.fotografie-otten.de

Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 09:30 bis 18:30 / Sa. 09:30 bis 14:00





Kerpener Netzwerk *55plus* Gruppe: Kunst und Kultur

„Standing Ovation“ beim 1. Kulturfrühstück 2017

Zum ersten „Kultur-Frühstück“ des Kerpener Netzwerkes *55plus* am 19. März 2017 konnten die Gäste die beliebte Musik-Gruppe „Autumn Leaves“ begrüßen.

Unter dem Titel **"Musik und Worte verbinden"** machten die Musiker Winfried Gockel, Gerhard Beuscher, Hans-Peter Krull und Peter Tourné auf die Problematik des „Fremdseins“ aufmerksam.



Sie trugen nicht nur mit ihrem musikalischen Angebot, sondern auch mit Texten und Rollenspielen (u.a. von Carl Zuckmayer, Carl Valentin und Liesel Karlstadt) zur Aufklärung und Wissen über die Begegnung mit „Fremdem“ und „Fremden“ bei und forderten damit zum Nachdenken auf.

Die wunderbar dazu gewählte Musik aus Chancons, Balladen, Folk und Swing begeisterte das Publikum und regte zu mehreren

Zugaben an. Gemeinsam sangen alle zum Schluss das beliebte Bläck-Föös-Lied „Unser Stammbaum" (Su sin mir all hehin jekumme....).

Unter Standing Ovations verabschiedeten Gäste und Veranstalter die "Autumn Leaves" und bedankten sich damit für das tolle Programm.



Anschließend gab es natürlich das obligatorische „Kulturfrühstück“, wo noch genügend Zeit und Gelegenheit zum Gedankenaustausch war.

Christa Knechtges-Hörren

Fotos: K. Rocholl

Open Werkstatt

Samstag 24. Juni 2017

13.00 - 18.00 Uhr

Sonntag 25. Juni 2017

13.00 - 18.00 Uhr

Handwerk mitmachen **gewolltes**
Lieblingsstück selber machen
mitfeiern **gebundenes** **mitnehmen**



Buchbinderei Zimmer

Josef-Bitschnau-Straße 55
buchbinderei-zimmer.de

50169 Kerpen
02273-8952



Mein Buchtipp

Erst grau dann weiß dann blau

Roman von Margriet de Moor

Schon viele Jahre findet in Köln und unserer Region die Aktion „Ein Buch für die Stadt“ statt.

Als erstes Buch entschied man sich für das Buch "Das kunstseidene Mädchen" von Irmgard Keun (die längere Zeit in Vergessenheit geraten war). Dieses Buch erzählt von einer jungen Frau, die mutig ist, neue Wege zu gehen.

Ein anderes Buch „Nicht Chicago. Nicht hier.“ von Kirsten Boie ist mir besonders in Erinnerung geblieben. Das erzählt die Geschichte zwei Jugendlicher, ein sehr aktuelles Thema, über Mobbing - Glaubwürdigkeit - Vertrauen.

Im Herbst 2016 wurde das Buch "Erst grau dann weiß dann blau" von Margriet de Moor aus-
sucht. Auch dieses Buch fand ich sehr spannend
und interessant, da es eine besondere
"Geschichte" erzählt:

„Eines Tages ist Magda verschwunden, einfach fort. Ohne Ankündigung verlässt sie ihr angenehmes Leben, die Villa am Meer, den kultivierten Ehemann. Und ebenso ist sie wieder da. Über die Zeit ihrer Abwesenheit verliert sie kein Wort, die stummen Fragen ihres Mannes beantwortet sie nicht.....“



„In dem kleinen holländischen Dorf am Meer, in das Magda schamlos frohgemut zurückkehrt, wandelt sich die anfangs wohlwollende Neugier langsam, aber zuverlässig in den blanken Hass.“

(Andrea Köhler in der „Neuen Züricher Zeitung“)

Sibille Latz

Pflanzen, Gießen, Steuern sparen



DER FRÜHLING NAHT UND DEN HOBBY-GÄRTNERN KRIBBELT ES SCHON IM „GRÜNEN DAUMEN“. MANCH EINER KANN ODER WILL DIE GARTENARBEITEN ABER NICHT SELBST ERLEDIGEN UND BEAUFTRAGT EINE FIRMA. DANN BESTEHT DIE MÖGLICHKEIT, DIE KOSTEN FÜR DIE HELFER IN DER STEUERERKLÄRUNG ANZUSETZEN.

Der Lohn für Arbeiten im Garten oder auf dem Grundstück gehört zu den hausnahen Dienstleistungen – wenn ein Fachbetrieb beauftragt wird, zu den Handwerkerleistungen. Dafür gewährt das Finanzamt einen Steuerbonus von 20 Prozent der Aufwendungen.

Wichtig: Sie müssen für die Arbeiten eine Rechnung erhalten, auf der der Arbeitslohn bescheinigt ist. Aber auch die Kosten für die Anfahrt gehören zu den begünstigten Aufwendungen.

Zahlen Sie die Rechnung nicht bar, sondern per Überweisung. Das Finanzamt kann einen Zahlungsnachweis mittels Kontoauszug fordern.

Tip: Bei vermietetem Wohneigentum führen die gesamten Kosten – auch für Neubepflanzungen bzw. -gestaltungen – zu Werbungskosten. Wird das Haus teilweise selbst bewohnt und teilweise vermietet, müssen die Aufwendungen aufgeteilt werden.

Wir machen Ihre Steuererklärung!

KLARER PREIS. SCHNELLE HILFE. ENGAGIERTE BERATER.

Beratungsstellenleiterin Angelika Deimling

Heppendorfer Straße 3
50170 Kerpen-Sindorf

Tel. 02273-954102
angelika.deimling@steuerring.de
www.steuerring.de/deimling



Geprüfte Beratungsstelle
nach DIN 77700



**14,00 €
geschenkt!**
Sparen Sie bei
Vorlage die
Aufnahmegebühr!

Lohn- und Einkommensteuer Hilfe-Ring Deutschland e.V. (Lohnsteuerhilfverein)
Wir erstellen Ihre Steuererklärung – für Mitglieder, nur bei Arbeitseinkommen, Renten und Pensionen.

Kerpener Netzwerk 55plus in Brüggen

Für die Stadtteile Brüggen, Balkhausen, Törnich.

Es findet für alle am **Kerpener Netzwerk 55plus** Interessierte jeden 4. Dienstag im Monat um 10:00 Uhr im Gemeindesaal der evangelischen Kirche, Brüggen ein **Netzwerkfrühstück** und jeden 3. Dienstag um 15:00 Uhr in den Clubräumen Platanenallee 11 in Törnich eine **Netzwerkversammlung** statt. Weitere Gruppen treffen sich in den Räumen der AWO-Begegnungsstätte, Gabrielweg 22 in Brüggen

Sprechstunden: jeden 1. und 3. Montag von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr.
bgrosse-waechter@stadt-kerpen.de
oder **Telefon: 02237 - 979 8578**

Erreichbarkeit:

Haltestelle: Am alten Bahnhof,
Buslinien: 911 - 944 - 955 - 977



Kerpener Netzwerk 55plus in Horrem

Für die Stadtteile Horrem, Götzenkirchen, Neubottenbroich.

Es findet für alle am **Kerpener Netzwerk 55plus** Interessierte jeden 1. Dienstag im Monat, 16:00 Uhr im Soziokulturellen Zentrum, Mittelstraße, eine **Netzwerkversammlung** statt.

Die meisten Gruppen treffen sich im JuZe Horrem, Mittelstraße 21, die Kochgruppen im Hubertus Schützenheim am Angelpark und das Sonntagskaffee findet in den Räumen des Kinderschutzbundes in Horrem, Hauptstraße 215 statt.



Sprechstunden:

nach Vereinbarung.

Kontakt

cmcdaniel-odendall@stadt-kerpen.de

oder **Telefon: 02237 - 58 376**

Erreichbarkeit:

Haltestelle: **Horrem Bahnhof,**

Buslinien: 920 - 941 - 955 - 960 - 964 - 975 - 976

Kerpener Netzwerk *55plus* in Kerpen

Es findet für alle am **Kerpener Netzwerk *55plus*** Interessierte jeden **1. Donnerstag** im Monat eine **Netzwerkversammlung** jeweils um 18:30 Uhr im Rathaus, Kerpen statt.

NetzwerkerInnen organisieren jeden 2. Montag im Monat im Stiftstreff, Stiftsplatz 4, ein **Netzwerkfrühstück**, wo in gemütlicher Runde erste Kontakte geknüpft und Informationen geholt werden können.

Anmeldung.

Elke Klein-Mohrholz: **02237 - 53534**



Weitere Informationen zu Gruppen und Aktivitäten: Sprechstunden:

Montags und mittwochs
10:00 Uhr bis 12:00 Uhr,
donnerstags
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Tanzende Stadthäuser,
Jahnplatz 7c, Zimmer 3.5
Telefon: 02237 - 58 145

Erreichbarkeit:

Haltestelle: „**Neues Rathaus**“,
Buslinien 920 und 922

Weitere Infos:

www.stadt-kerpen.de
(→ Soziales & Bildung → Ker-
pener Netzwerk *55plus*)
oder www.kerpen-55plus.de



För uns „Kölsch“-Fründe em Kerpener Netzwerk fünfunfuffzig *plus*

Alt wäde määt Spass

aus dem Buch „Bei uns em Veedel“ von Marita Dohmen, 2016

Et letzt hann ich e Rümche jelese, en däm einer üvver sing 80
Levvensjörcher verzallt hät. Do daach ich esu drüvver noh, dat et en
minger Famillich un en der Noberschaff jo vill Lück jitt, die de fuffzich
allt üvverschredde hann un deswäje nit mih bei et junge Jemös zälle.
Un weil ich us mingem Bekanttekreis weiß, dat de Minsche janz un-
terschiedlich üvver et Älterwerde denke – besonders de Fraulück
krijje jo mänchmol allt de Bejovung, wann se dressich wäde – hann
ich mich jefrohch, wann hann ich eijentlich et ehschte Mol üvver mi
Alder nohjaach? Dat wor, wie ich sibbenzich woodt.

„Dä“, hann ich domols jedaach, „no ess et passeet. Och ich jehöre zick
vörrije Woch bei et ahle Leser. Wä hädde dat jedaach! Vör mingem
sibbenzichste Jebootsdaach wor ich noch en äldere Frau. Vun hück
op morje ben ich en ahl Frau.

Hätt ich vör veezehn Dach en neu Höff odde e paar neu Kneen
jebrech, dann wör dat em Rubbedikabess jemaat woode. Wör dat
hück esu, dann däten de Döckters sich froge, ov sich dat en mingem
Fall üvverhaup noch luhne dät.

Letzte Mond ben ich en en Verkehrskontroll jerode un woodt, wie die
ander Lück och, nohm Föhrersching un de Papiere jefrohch. Un weil
dat all en Odenung wor, woodt ich tireck wiggerjescheck. Jenau esu
wor et och bei minger letzte Verkehrskontroll, die allt e paar Johr herr
ess.

Wie der Düvel et well, jov et johrelang jar kein Kontroll, ävver jester
kom ich allt widder en ein. Bloß, dat dismol dä Blö ehsch ens fragen
dät: „Sibbenzich?“ Dann lo'te hä mich met enem Bleck aan, en däm
ich lese kunnt, wat'e denk: „Ess die Ahl üvverhaup noch fahrdüchtich?
Kann die em Ähnzfall noch ziggich reajeere? Darf ene fuffzich Johr
ahle Föhrersching üvverhaup noch jilde, bei all dä neu Schilder, die et
jitt? Bruch die nit langsam ens ene Kräsch-Kurs för de neuste Rejele
un de Reaktion? Mööt die ehre Brell ens prüfe löse? Mer weiß doch
dat de Auge em Alder nohlose. Un wie steit et met der Bewäächli-
ckeit? Mer süht kein Ömbaute em Wage! Bruch die ahl Schruv die
wirklich noch nit för ehr secherlich allt stiefe Jelenke un die morsche
Knoche?“

Insjeheim hann ich mich en et Füüsje jelaach. Ming Knoche du'mer nit
ehsch zick vörrije Woch wih un ne Brell hann ich allt zick Medde Dres-
sich. Trotdäm föhlen ich mich noch genau esu wie vörrije Woch un

ben och vör enem unbedachte Augenbleck genau esu vill un esu winiich jewappnet wie vör mingem Jebootsdaach. Eins ess ävver doch anders. Ich kann op e unjeweöhnlich schön Fess zoröckblecke, met Jäss, die schings bloß eins em Kopp hatte, düchtich ze fiere! Su ne Jebootsdaach künnt ich jede Woch verdrage, och wenn ming Johrzahl dobei immer jrößer wöödt.

Wie heiß et doch en däm schöne Leedche vum Henner Berzau? „Alt wäde määt Spass!“ Stemmp! Weil ich no alt ben, bruch ich keinem Minsch mih noh der Mul ze schwade, für unanjenähme Kunsequenze vermeide. Ich kann sage, wat ich well, ich jeneeße üvverall Aldersnohsich, för nit ze sage: ich krijje Trottelrabatt. För hade Arbeit daugen ich suwiesu nit mih, dat heiß, ich kann noh Hätzensloss fuulenze. Wenn ich för nix Loss hann, loßen ich mich eifach hange, un dat, wat die jung Lück „chillen“ nenne oder „avhange“, dat kann ich der janzen Daach dunn.

Dat Domme ess bloß, dat mer dat üvverhaup kein Freud määt. Ich ben trotz der Johre noch nit rief doför, un su verstonn ich och die Schlusswööt en däm evvens jenannte Leedche:

**Alt wäde määt Spass, dat halde mer fass!
Ävver Spass kann nit jeder verdrage!**

Öre kölsche Imi Uli Hübner



**Rathaus
Apotheke**

Apothekerin Beate Sauren-Hall
Rathausstraße 1
50169 Kerpen-Horrem
Tel. 0 22 73/33 58
Fax 0 22 73/6 97 17

Kostenlos
während der Geschäftszeiten:
Tel. **08 00/1 00 15 87**

- Pharmazeutische Betreuung speziell für Asthmatiker, Diabetiker und Herz-Kreislaufpatienten
- Blutwertbestimmungen
- Verleih medizinischer Geräte
- (Reise-)Impfberatung
- Kompressionsstrümpfe nach Maß
- Kosmetikstudio
- Kundenkarte
- Pharmazeutische Beratung in Homöopathie und Naturheilmitteln
- Lieferservice

Öffnungszeiten:
montags bis freitags 8.00 - 18.30 Uhr
samstags 9.00 - 14.00 Uhr



So funktioniert das **Kerpener Netzwerk 55plus** Neue Netzwerkgruppe „Kölsch-Klaaf“ gegründet

„Als „Kölscher Jung“ möchte ich mit Euch, die Spaß an der kölschen Sproch haben, eine „Klaaf-Gruppe“ im Kerpener Netzwerk 55plus gründen.“ – Diesen „Werbeblock“ ließ der Netzwerker Heinz Etzbach in der letzten Lupe-Ausgabe im Dezember 2016 veröffentlichen. „Kölsch schwaade, lese un versöke zo schrieve“ soll in der Netzwerkgruppe gepflegt und geübt werden.



Am 17. Januar 2017 fand das erste Treffen der Klaaf-Gruppe im Jugendzentrum (JuZe) in Horrem statt.

Zur großen Überraschung konnte der „Kölsche Jung“ insgesamt 21 NetzwerkerInnen und Interessierte begrüßen.

Es wurde eng an der langen Tischreihe.

Nach einer Vorstellungsrunde wurden organisatorische und inhaltliche Fragen geklärt.

Heinz Etzbach wünschte sich, dass sich die TeilnehmerInnen auch aktiv mit Ideen und Wünschen an der Gestaltung der Kölschen Gruppenrunde beteiligen.

Hilfreich wird sein, dass auch die anwesenden „Profis“ der Kölschen Sproch die Klaaf-Gruppe unterstützen können.



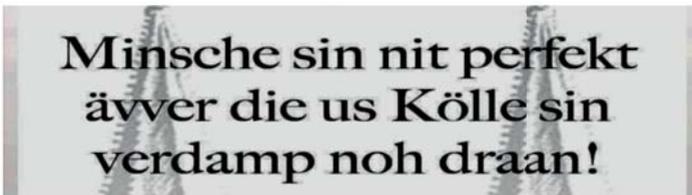
Fotos: U. Hübner

Zur allgemeinen Erheiterung wurden als erste Übung reihum lustige Kölsch-Texte vorgelesen. Es wurde festgestellt, dass Kölsch zu lesen und zu sprechen gar nicht so einfach ist. Wesentlich leichter ist es dagegen, Kölsch zu trinken, denn Kölsch ist ja die einzige Sprache, die man auch trinken kann. Bei geplanten Köln-Besuchen sollen dann auch die verschiedenen Kölsch-Sorten probiert werden.

Die Klaaf-Gruppe trifft sich jeden 3. Dienstag im Monat im JuZe in Horrem, Mittelstraße 21. Bis jetzt sind noch fast alle „bei der Stange“ geblieben. - **Et mäht de Lückcher Spass!**

Ansprechpartner: Heinrich Etzbach, Tel.: 02273 - 991 3998
E-Mail: h.k.etzbach@netcologne.de

Uli Hübner, och einer vun de Lückcher



Haus der süßen Träume
Tee-, Pralinen- und Süßwarenspezialitäten
Essig, öle und Liköre

Inh. A. Müller
Hauptstraße 196
50169 Kerpen-Horrem
Telefon-Nr. 02273 / 911069
Fax-Nr. 02273 / 911091
www.haus-der-suessen-traeume.de

Wieder draußen!
To Stay & To Go
Kaffee, Tee, Eis
Smoothies



„Lauf nicht fort, kauf am Ort!“

Unter dieser Überschrift wollen wir weiter in unserer Broschüre „Die Lupe“ Kerpener Geschäfte vorstellen, die nicht nur durch ihre Inserate die Herausgabe der Lupe unterstützen, sondern auch durch spezielle Angebote oder eine interessante Firmenphilosophie unsere Aufmerksamkeit erregt haben.

Heute geht es um das „**Backhaus Schnabel**“, das sich im Stadtteil Sindorf befindet. Das Eckhaus liegt Zum Vogelrutherfeld / Ecke Astrid-Lindgen-Straße.

Die Eingangstüre öffnet sich automatisch. Ich trete ein, der Duft von frischem Gebackenen empfängt mich.



In der Auslage sehe ich Körnerbrötchen verschiedener Art, Röggelchen, Croissants, Bretzeln, Weckchen mit und ohne Rosinen. Brot hell und dunkel, in groß oder klein.

Abgerundet wird alles von einer Glas-



theke mit verschiedenen Kuchen-schnitten, Nuss-ecken, verschiedene Sahne- und Puddingteilchen.



Das sind alles Zutaten für einen reich gedeckten Frühstücks- oder Kaffeetisch.

Ich werde begrüßt von Herrn Detlev Schnabel: „In Köln-Lindenthal bin ich geboren, aufgewachsen in Bergheim-Oberaussem und dort zur Schule gegangen.“

1986 erlernte ich das Bäcker-Handwerk bei Dackweiler in Bergheim-Thorr. Neun Jahre blieb ich hier und lernte viel. Ich wechselte für zehn Jahre zu den Erfttalbäckern. Nach weiteren acht Jahren bei Dackweiler machte ich mich 2011 selbstständig und habe es bis heute nicht bereut. Mein Tag ist ausgefüllt mit den Vorbereitungen der Backwaren. So bin ich von 12:00 bis 18:00 Uhr im Geschäft, danach gehe ich schlafen. Von 23:00 bis um 04:00 Uhr morgens wird gebacken, bis um 07:00 Uhr mein Arbeitstag zu Ende geht.

Ich habe drei Konditoren angestellt. Wir backen täglich frisch nach alter Rezeptur. Wie sagt man in unserer Branche: „Die Bäcker sind die Mehlwürmer, die Konditoren die Sahneschläger“. Zusammen sind wir ein unschlagbares Team“.



„Ich bin Bäcker aus Leidenschaft, bin flexibel, was die Wünsche meiner Kunden betrifft.

Fast alles wird umgesetzt, was die Großbäckerei nicht kann. So kommen Eltern zu mir in den Laden und wollen, dass ich vor Ort einen Kindergeburtstag ausrichte. Der sieht dann so aus:

Erklärung der Geräte, Backwunsch zum Zuschauen und Mitnehmen. Ich liebe Kinder. Sie sind unsere Zukunft.

Es wäre schön, wenn die Lehrlinge in den Klein- und Großbäckereien mehr gefördert würden. Wir brauchen Bäcker. Das Handwerk darf nicht aussterben!“



Es wird sich etwas tun im Backhaus Schnabel. Ab Mai ist ein Umzug ins Industriegebiet, Hüttenstraße 114 geplant. „Hier ist alles größer, hier kann ich meine Ideen ausleben und meinen Kunden noch mehr bieten.“

Mein Besuch im Backhaus Schnabel hat sich gelohnt. Ich kann es nur empfehlen, zu riechen und zu schmecken, wie ein Produkt aus Bäckerhand zubereitet schmeckt.



Kerpener Netzwerk *55plus*

„55plus - Die Netzwerkstatt“

Das Kerpener Netzwerk *55plus*
in Brügglen, Balkhausen, Türrich =

BBT hat ein neues Domizil!

Die Freude war groß, als wir über unsere Netzwerkbegleitung erfuhren, dass wir das frühere Restaurant über der Erft Halle nutzen dürfen. So groß war die Freude, dass wir unter uns einen Namenswettbewerb ausschrieben.

51 Vorschläge kamen zusammen, von „Activclub“ bis „Visions Manege“.

Als Preis gab es eines der legendären Netzwerk-Frühstücke zu gewinnen.

Der Vorschlag „55plus – Die Netzwerkstatt“ machte das Rennen.



Die neuen Räume sind architektonisch sehr ansprechend, weiträumig und hell und somit für zukünftige Veranstaltungen des Kerpener Netzwerks *55plus* sehr gut geeignet.

Viele Ideen können nun verwirklicht werden. Es gibt bereits konkrete Vorhaben.

Seien Sie gespannt!

Einige Wermutstropfen gibt es allerdings: Der Zugang zur Netzwerkstatt ist nicht barrierefrei. Die Nutzung ist uns nur eingeschränkt an drei Tagen pro Woche möglich.

Bei Veranstaltungen unten in der Erfthalle können wir die neuen Räumlichkeiten auch leider nicht nutzen.

Deshalb bleibt unser Ziel: Netzwerkräume zur uneingeschränkten Nutzung, mit eigenem Inventar und selbstverständlich barrierefrei.



Fotos: B. Große-Wächter

Dank an die AWO Brüggen, die KG Brüggen, das Juze Brüggen, die ev. und kath. Pfarrgemeinde, das Herbert-Wehner-Haus und den Wohnpark Türnich, die uns nach wie vor immer wieder beherbergen.

Irmgard Bernatz

**Das schönste Denkmal,
das ein Mensch bekommen kann,
steht in den Herzen seiner Mitmenschen**

(Albert Schweitzer)

**Wir gedenken
unserer Verstorbenen
im
Kerpener Netzwerk 55plus**

Dezember 2016

Netzwerkerin

Irmgard Polkähn

Gruppe: Erfahrungsaustausch

Dezember 2016

Netzwerker

Detlef Klein

Gruppe: Video



Kerpener Netzwerk 55plus **Gruppe: Reisen u. Ausflüge**

Dieser Weihnachtsmarkt in Holland ist ein Besuch wert

Am 13.12.2016 startete um 12.45 Uhr die Gruppe „Reisen und Ausflüge“ mit 28 Netzwerkerinnen und Netzwerkern unter Führung von Claus Musmacher und Klaus Hömann zu einem Weihnachtsmarkt nach Valkenburg, wo wir nach einer Stunde Busfahrt eintrafen.

Ein Stadtführer erwartete uns schon, der uns ausführlich und umfangreich über die Geschichte der Stadt und der Burg Valkenburg berichtete.

Anschließend wurde sich bei Kaffee und Kuchen in einem nahegelegenen Restaurant über das bisherige Erlebte erzählt und ausgetauscht.



Gestärkt ging es dann zu einer Felsengrotte, in der sich ein Weihnachtsmarkt befand, wo uns ein vielfältiges und beeindruckendes Panorama erwartete.

Alles war weihnachtlich hergerichtet und geschmückt.

Hier wurde schon vor 2000 Jahren von den Römern Mergel abgebaut, der als Baumaterial verwendet wurde. Seit 1866 ist die Grotte für die Allgemeinheit





und den Tourismus freigegeben.

Während einer Pause in einer in der Grotte befindlichen Gastronomie wurde sich bei Bier, Sprudelwasser und Glühwein ausgiebig über die vielen neuen Eindrücke unterhalt sam erzählt.

Nach dem Besuch der Grotte ging es zurück zum Bus. Während der Rückfahrt wurde uns eine sehr schöne und besinnliche Weihnachtsgeschichte vorgelesen, die allen sehr gut gefallen hatte.

Gegen 20.00 Uhr kamen alle wieder wohlbehalten in Kerpen an und werden noch oft über das Erlebte erzählen.

Gerd Schaefer

wunderbaR - Konsum



Küche durchgehend geöffnet

Andreas Weyrauch

Heerstraße 270 , 50169 Kerpen

fon.: 02237 562 561

email: konsum@balkes270.de

<http://www.balkes270.de>

Mit Gastgarten & 73 Fahrradparkplätzen

E-Bike Ladestation

Öffnungszeiten:

Mo. 17 - 24 Uhr, Di. bis Do. 11 - 24 Uhr, Fr. 11 - 02 Uhr

Sa. 17 - 02 Uhr, So. 10 - 23 Uhr



Relax for your Body

..... Wellnessmassagen & Reiki

Reikimeisterin / Lehrerin
Gesundheits-, Wellness-, Mental-,
Entspannungstrainerin und Masseurin

Claudia Christine Lehnen

Kampstr. 62 * 50170 Kerpen Sindorf

02273-953940 * 0163-4851643

www.relaxforyourbody.de



Gönnen sie sich eine Auszeit an einem
Ort, an dem ihr Wohlbefinden im
Mittelpunkt steht !

Meine Angebote

- Ayurveda Massage
- Aromaölmassagen
- Kräuterstempelmassagen
- Hot Stone Massagen
- Honig Massagen
- Chococoa Massagen
- Fußreflexzonenmassage
- Reiki
- Massage gegen Kopfschmerzen
- Fuß-, Beinmassagen
- Kopf-, Gesichtsmassagen
- Teilkörpermassagen
- Ganzkörpermassagen
- Seniorenmassagen
- Mobiler Massageservice für Senioren,
auch für an Demenz erkrankte
Menschen.
- Meditation, Traumreisen , PME
- Alle Anwendungen auch als
Gutschein erhältlich.
- Happy Hour Angebote
- Monatliche Angebote, Treuekarten,
ABO'S

erste Massage-Behandlung *10 % Rabatt

* Nicht mit anderen Aktionen, Wert-, oder Rabattgutscheinen
kombinierbar.



Massage für Senioren

Sanfte Berührung und Harmonie
für Körper Geist und Seele

Fit und beweglich bleiben –

Seniorenwellesstag am 15.03.2017 im Horremer Praeha-Bildungszentrum

Von einer Idee zu deren Durchführung braucht es oft nur eine kurze E-Mail, um Dinge sprichwörtlich in Bewegung zu bringen!

Als ich im Sommer 2016 überlegte, wen ich in Kerpen für eine sportliche Idee begeistern könnte, fiel mir sofort die Geschäftsführerin des Kerpener Praeha-Bildungszentrums, Frau Petra Witt, ein, die ich als zupackend und begeisterungsfähig kennengelernt hatte. Eine kurze E-Mail reichte, um sie für die Idee zu gewinnen, einen Tag nur für ältere Menschen auszurichten, an dem die Auszubildenden ihr bis dato angeeignetes Wissen an die Frau und an den Mann bringen könnten.



Gemeinsam mit den vier Schulleitungen der Bereiche Kosmetik, Gymnastik, Physiotherapie und Massage wurde ein attraktives Tagesprogramm zusammengestellt.

Für Rücken-Wellnessmassage, Übungen zur Sturzprophylaxe, Training des Beckenbodens, Hand- und Nagelpflege sowie einem Vortrag zur gesunden Ernährung im Alter konnten insgesamt fast

90 Plätze angeboten werden, die auch rasend schnell vergeben waren. Dies überstieg meine Erwartungen bei Weitem, denn ich hätte nicht gedacht, dass tatsächlich ein so großes Interesse besteht.



weiter nächste Seite



Frau Witt und Bürgermeister Dieter Spürck freuten sich über die vielen Besucher, die sich neugierig ins Schulfoyer drängten und ließen es sich nicht nehmen, alle herzlich zu begrüßen.

Die logistische Meisterleistung, diese 90 Personen im Haus immer wieder den richtigen Räumen und Kursen zuzuordnen, wurde von den Auszubildenden übernommen. Die Freundlichkeit und die Geduld der jungen Guides wurden im Nachhinein sehr gelobt. Alles verlief ruhig, entspannt und absolut reibungslos.

Das größte Lob muss aber den zahlreichen Auszubildenden ausgesprochen werden, die dann tatsächlich mit den Seniorinnen und Senioren gearbeitet haben. Ich hatte das Gefühl, dass beide Seiten an diesem Vormittag viel Freude im



gemeinsamen Miteinander hatten und die Resonanz war einfach überwältigend. Trotzdem mag der eine oder andere bei sich selber in den Kursen gemerkt haben, dass da noch Luft nach oben in Bezug auf Fitness und Beweglichkeit ist....

Fotos: B. Große-Wächter

Selbstverständlich wird der Tag im nächsten Jahr wiederholt und es wurden bereits Pläne geschmiedet, wie die neue Kooperation in Zu-



kunft mit weiteren Projekten und Aktionen intensiviert werden kann.

Denn eines ist klar: Wer gesund älter werden möchte, muss zeitlebens in Bewegung bleiben.

Wir alle möchten in unseren eigenen vier Wänden so lange wie möglich wohnen, uns versorgen und ein selbstbestimmtes Leben führen.

Dafür müssen wir aber auch beizeiten etwas tun. Ich kenne 75jährige, die im Fitnessstudio an Geräten ihre Muskeln kräftigen und in Fitnesskursen so manchem jungen Menschen noch etwas vormachen können. Sie sind fit, mobil und beweglich geblieben. Andere fahren zu jeder Jahreszeit mit dem Fahrrad, gehen regelmäßig wandern oder schwimmen. - Das sind für mich Vorbilder.

**Also: Runter vom Sofa!
Man ist nie zu alt, sich selber etwas Gutes zu tun.**

Claudia McDaniel-Odendall



Feines rund um Küche und Tisch

Maubach

Inhaber: Katharina Erasmy
Heppendorfer Str. 1 - Sindorf

Tel.: 02273 - 513 18



Reisebüro Travel-Träume

... einfach netter als Internet

Wir beraten Sie mit und ohne Termin



Neu bei uns im Team:



Claudia Jakobs

Ihr **TUI**-Profi-Partner

Kerpener Str. 27 • 50170 Kerpen-Sindorf

Tel. 02273-9533980 • Fax 02273-9533983

info@traveltraeume.de • www.traveltraeume.de

Montag & Donnerstag 9:00 – 18:30 Uhr

Dienstag & Mittwoch & Freitag 9:00 – 13:00 Uhr + 14:00 – 18:30 Uhr

• Samstag 9:00 – 13:00 Uhr •

Terminvereinbarung auch online möglich

Rat & Tat

Rauchmelderpflicht für Privathaushalte ab 01.01.2017

Rauchmelder und deren fachgerechten Einbau können Leben retten. Eigentümer bzw. Vermieter von Wohnungen sind seit Anfang d.J. verpflichtet, für den Einbau von Rauchmeldern zu sorgen. Mieter sind in der Regel für die Wartung der Melder verantwortlich. Der Einbau kann ohne Bohrlöcher und Dübel auch mittels Klebetechnik erfolgen. Rauchmelder müssen in Schlaf-, Kinderzimmern und Fluren, die als Fluchtwege dienen, angebracht werden.

Die Kosten können als Modernisierungsmaßnahme auf die Kaltmiete umgelegt werden (11 Prozent pro Jahr).

Steuern sparen...

Renovierungsarbeiten in der eigenen Wohnung können mit 20% der Lohnkosten des Handwerkers, bis zu 1.200 Euro im Jahr von der Steuer abgesetzt werden. Rechnung nicht bar bezahlen, Zahlungsnachweis ist notwendig.

Stromanbieter wechseln ist einfach und kann jährlich mehrere Hundert Euro sparen. Leider muss man jährlich „umsteigen“, um Rabatte zu bekommen. Der Verfasser praktiziert das seit vielen Jahren, mit Erfolg. Die bekannten Vergleichsportale sind Chec24 oder Verivox.

Gefährdungshaftung bedeutet die Haftung ohne Verschulden. Ein Autofahrer muss seinen Wagen jederzeit so beherrschen, dass er notfalls die Fehler anderer ausbügeln kann. Verhält er sich anders, kann es nach einem Unfall heißen: Nicht schuldig, aber trotzdem in der Haftung.

Beim Verlassen des Autos nie den Zündschlüssel stecken lassen. Man riskiert bei Diebstahl den Versicherungsschutz. Gleicher Rat-schlag beim Halten an der Tankstelle, wenn das Auto ohne Aufsicht zum Zahlen an der Kasse verlassen wird.

Mit dem Tod des Mieters erlischt das Mietverhältnis nicht automatisch. Entweder wird es von anderen Personen fortgesetzt oder es muss beendet werden. Hat die Person allein gelebt, ist das Mietverhältnis Bestandteil seines Erbes.

Tiere können nach bürgerlichem Recht **nicht erben**, weil sie keine Rechtssubjekte sind. Man kann jedoch eine Person oder Institution als Erbe mit der Auflage einsetzen, das Tier gut zu versorgen. Im Testament jedoch konkret beschreiben.

Gebhard Diesch

- alle Drucksachen im Digital- & Offsetdruck
- Professionelle Layouterstellung
- Satzarbeiten
- Datenübernahme und -bearbeitung
- Bildbearbeitung, Bildrecherche, Digitalfotografie
- Weiterverarbeitung und Lettershop

Ihre Druckerei
in Kerpen – nah
und kompetent.



Hauptstraße 135-137
50169 Kerpen (Horrem)
Telefon 02273 8210

Impressum:

Herausgeber: **Kerpener Netzwerk 55plus**

Redaktionsteam: Katharina Schmitz
Uli Hübner
Klaus Rocholl
Wolfgang Schreiter

Fotos: Kerpener Netzwerk 55plus

Layout / Ansprechpartner: Uli Hübner

Druck: Druckerei Deckstein

Erscheinungsweise: 3 x jährlich

Druckfehler: Wenn Sie Druckfehler finden, so dienen sie der allgemeinen Belustigung.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht unbedingt die Meinung der Redaktion dar.

Das Redaktionsteam freut sich über Beiträge und Leserbriefe. Der Abdruck oder eine Kürzung der Beiträge bleibt der Redaktion vorbehalten.



OPTIK ERASMY GmbH, Joseph A. Erasmy
Staatl. Geprüfter Augenoptiker
Heppendorfer Str. 1-3, 50170 Kerpen-Sindorf
www.optik-erasmy.de - Telefon: 02273-55809



Tiere geben uns so viel. Und wir geben ihnen das Beste zurück.

Tiere haben unglaublich viel Energie und treiben uns so immer wieder aufs Neue an.

Und damit Ihr Tier auch weiterhin so fit und aktiv bleibt, gibt es bei Fressnapf eine **große Auswahl an hochwertigen Artikeln zu günstigen Preisen**: Von ausgewählter Tiernahrung über Spielzeuge bis hin zu Pflegeprodukten.

So finden Sie für Ihr Tier immer genau das, was es gerade braucht.

Mehr Infos in Ihren Fressnapf Klinger Märkten:

Erfstadt • Zunftstraße 11

Kerpen • Stiftsstraße 224- 256

Kerpen • Am Falder 24

Brühl • Lise-Meitner-Straße 10

Weilerswist • An den Eifelhecken 5

Frechen • Dürener Straße 62

Euskirchen • Roitzheimerstraße 174

Grevenbroich • Am Hammerwerk 19b

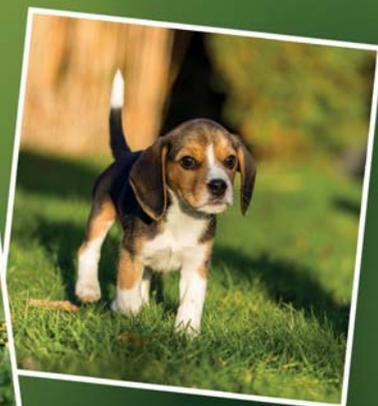
Pulheim • Siemensstraße 9

Kall • Siemensring 17

Hürth • Eschweilerstraße 2

Zülpich • Römerallee 65

Ahrweiler • Max-Planck-Straße 10



Und online unter : www.facebook.de/FressnapfKlinger



Was Tiere lieben