„AKTIV, GESELLIG UND ENGAGIERT ÄLTER WERDEN IN ZÜNDORF"

Trifft sich gut. Senioren Netzwerke Köln

Im Seniorennetzwerk Zündorf sind zur Zeit folgende Gruppen aktiv:

die "Smartphoniker"

Sie haben ein neues "intelligentes" Mobiltelefon bekommen, rätseln über das Verhalten des Gerätes oder möchten auf ihrem bestehenden Gerät neue Funktionen nutzen. In dieser monatlich stattfindenden Selbsthilfgruppe werden Sie dabei sicher Unterstützung finden. Bringen Sie einfach ihr Gerät mit.

***INFO**: 3. Dienstag im Monat / 10-12 Uhr / Christrosentreff, Zündorf / Leitung: Jürgen Carl*

die Boulespieler

Dieses alte Freiluftspiel ist bestens für Senioren geeignet. Man bewegt sich (nicht übermäßig) in einer kleinen Gruppe und versucht die Metallkugeln möglichst nahe beim "Schweinchen" zu platzieren. Dumm nur, dass die andere Mannschaft genau dasselbe versucht. Die Boule-Bahn wird von uns üblicherweise wöchentlich bespielt. Zum Schnuppern kann das Netzwerk Kugeln zur Verfügung stellen.

***INFO**: jeder Mittwoch / 15 Uhr / Bahn an der Groov, Zündorf / Leitung: Jürgen Carl*

Darum mache ich mit …..

…. **Dieter**: Boule ist ein leicht zu erlernendes Spiel, für Senioren sehr gut geeignet, macht Spaß, baut Spannungen auf bei mannschaftlichen Kämpfen, trainiert das zielgenaue Werfen von Kugeln, man ist an der frischen Luft, man verlebt gemeinsam eine gewisse Zeit es bleibt genügend Zeit sich zu unterhalten. Was will man mehr?

….. **Heidi**: Finde unsere Boule-Treffen an der Groov immer unterhaltsam und erfrischend. Wir sind an unserer schönen Groov, tanken frische Luft, bewegen uns und Lachen dabei auch viel was gut für die Seele ist! Es macht einfach Spaß mit netten Leuten Zeit zu verbringen.

….. **Gisela**: Ich finde die Mittwochsboulerunde sehr harmonisch und es gibt immer was zu lachen - ich fühle mich dort sehr wohl.

….. **Günther**: Boulen im Seniorennetzwerk Zündorf heißt für mich mit netten Leuten Zeit an der frischen Luft zu verbringen, sich dabei über Gott und die Welt auszutauschen und Spaß zu haben. Eine gute Entscheidung.

…. **Jürgen**: Seit zwei Jahren wirft eine Gruppe älterer Menschen einmal in der Woche an der Groov schwere Kugeln auf ein kleines Schweinchen. Das macht mir viel Spaß, es gibt neben der kämpferischen Herausforderung viel Raum für launige Gespräche an frischer Luft.

die englischen Konversationsgruppen

In lockerer Gesprächsrunde reden wir zweimal im Monat über alle Themen, die gerade aktuell sind. Persönliche Gesprächsthemen, z. B. Hobbies, werden natürlich auch berücksichtigt. Dabei ergibt sich auch immer wieder die Möglichkeit, neue Vokabeln zu lernen, obwohl die meisten Teilnehmer*innen bereits einen guten Wortschatz haben. Teilnehmer sind herzlich willkommen.
***INFO**: 1. + 3. Montag im Monat / 18 Uhr / Pauluskirche, Zündorf / Leitung: Wolfgang Werner*

Eine weitere Gruppe trifft sich jede Woche montags in Porz-Mitte. In der warmen Jahreszeit draußen im „Café Perla“ und ansonsten im Haus Knott. Jede und jeder kann Gesprächsthemen einbringen. Neben Small-Talk kommen auch Politik oder sogar „heikle“ Themen wie z. B. Sterbehilfe zur Sprache. Das alles bei freundlichem und respektvollem Umgangston. Teilnehmer sind auch hier herzlich willkommen.
***INFO**: an jedem Montag / 18:30 Uhr / Porz-Mitte (siehe Text) / Leitung: Hella Winter-Uedelhoven*

Darum mache ich mit …..

…. ***Gerda**:* Ich mache hier gerne mit, weil ich meine etwas spärlichen Englischkenntnisse nutzen und verbessern lerne. Die freundliche Atmosphäre hilft meine Hemmungen dabei zu überwinden.

…. ***Hella**:* Ich mag die Gruppe für englische Konversation, weil ich mein Schulenglisch nicht ganz vergessen möchte und durch die Gesprächspraxis mein Gehirn auf Trab halte. Außerdem trifft man nette Leute in freundlicher Runde.

…. ***Alice**:* Nice conversations, nice guys and especially for me practicing my English skills

der Literaturkreis

Literatur- oder Lesekreise haben eine lange Tradition in Deutschland und sind auch bei älteren Menschen sehr beliebt, ob privat oder institutionell. Ein Buch gemeinsam zu lesen und darüber zu diskutieren, wobei meistens das Buch von jedem vorab gelesen wird, fördert die Kommunikation, das Verständnis für verschiedene Meinungen und öffnet neue Horizonte.
***INFO**: 1. Mittwoch im Monat / 15-17 Uhr / Pauluskirche, Zündorf / Leitung: Birgit Klein*

die Taichi- und Meditationsgruppe

Angelehnt aus den martialischen Kampfsportarten, hat sich ***Taichi*** (auch **Taiji** geschrieben) seit mehr als 150 Jahren zu einer mentalen und meditativen Übungsform weiterentwickelt. Insbesondere in China ist T***aichi*** zu einer beliebten Volkssportart geworden.
In den Bewegungen des **Taijiquan** spielt dieser Dualismus von Yin und Yang und das *Dao* eine wichtige Rolle. Dabei wird *Dao* als die Natur mit ihrer Ordnung und ihren Gesetzen der Selbstorganisation verstanden. Die Wirkungsweise des *Dao* ist von einem unausgesetztem Wandel, von andauernder Veränderung gekennzeichnet. Beim Tao ist alles im Fluss. Es gibt keine Trennung zwischen innerer und äußerer Welt. Beide bedingen sich gegenseitig. Die Essenz des *Dao* ist das Aufhören aller Gegensätze (Wuji). Seine Bewegungen sind das kontinuierliche Zusammenspiel dieser Gegensätze (***Taiji)***.
Taichi wirkt sich positiv aus bei Beschwerden wie, Asthma, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Herz-Kreislauferkrankungen, Gelenkschmerzenund Rheuma. Des Weiteren soll das Gleichgewichtsgefühl und die Verdauung verbessert sowie das Nerven- und Immunsystem positiv beeinflusst werden.
***INFO**: 2. und 4. Dienstag im Monat / 10-11.30 Uhr / Pauluskirche, Zündorf / Leitung: Manfred Molling*

die Frischluftbewegungsgruppe

Die Gymnastik Gruppe „Bewegung an frischer Luft“ wurde 2015 von der ehemaligen Sportdozentin und Diplomsportlehrerin Irmgard Otto gegründet. Zu Beginn mit sieben Interessenten. Der begeisternden Aktivität von Frau Otto zu Folge vergrößerte sich die Gruppe rasant auf 40 Mitglieder heute. Information der Aktiven erfolgt mit einer 35 Personen WhatsApp Gruppe.

Unser Platz für die Gymnastik ist im Freien an der Groov auf den großen Flächen wo auch Gymnastik Geräte stehen. Wir treffen uns jeden Freitag um 9 Uhr durchgehend das ganze Jahr, ob warm oder kalt. Lediglich bei Regen machen wir eine Pause.
***INFO**: jeden Freitag im Monat / 9 Uhr / Fitnessparcour an der Groov / Leitung: Nina Hyronimus-Habel*