

Infoheft

Juli - September 2024



Das Glück ist wie die Sonne. Ein wenig Schatten muss sein,
wenn es dem Menschen wohl werden soll.

Otto Ludwig

Kölsch Hätz – die ökumenische Nachbarschaftshilfe in ihrem Veedel

Seit 2008 ist es Kölsch Hätz ein Anliegen, Menschen aus den drei Stadtteilen Lövenich, Weiden und Widdersdorf in Kontakt zu bringen, die sich einerseits ein soziales Miteinander wünschen und sich andererseits in ihrem Stadtteil ehrenamtlich engagieren möchten. Wir vermitteln die Unterstützung, die die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen anbieten, mit den Wünschen der Menschen in ihrem nachbarschaftlichen Umfeld. Der Ehrenamtliche verschenkt 1-2 Stunden Zeit pro Woche. Dies kann ein regelmäßiger Besuch bei einer älteren, oft einsamen Person, die Begleitung bei Spaziergängen und Einkäufen, das gemeinsame Kaffeetrinken oder Spielen sein. Es ist uns ein besonderes Anliegen, möglichst langfristige Begleitungen auf den Weg zu bringen, bei der die „Chemie“ der vermittelten Menschen stimmt.



Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben oder Sie weitere Auskünfte zu unserer Arbeit wünschen, so melden Sie sich bitte in der Goethestrasse 31 in Weiden oder telefonisch unter 02234 - 2004042.

Die Sprechzeiten sind Mo: 16:30-18:30 Uhr und Fr: 10:00-12:00 Uhr.

Weitere Informationen auch unter:

<https://www.koelschhaetz-im-veedel.de/>

Werner Lenz, ehrenamtlicher Koordinator

Veedelsfest 2024

Am 04. Mai 2024 gab es wieder ein Stadtteil-Veedelsfest hinter dem Rhein-Center. Wir waren mit einem gut besuchten Informations-Stand dabei. Ernst Theis aus unserem Sprecherrat hatte sich in der Stadtteilkonferenz für das Fest eingesetzt. Da weder die Bezirksvertretung, die Schule noch das JuZe es aus rechtlichen Gründen konnten, ist unser Senioren-Netzwerk als Veranstalter des Veedelsfests aufgetreten. Die anderen Teilnehmer – und besonders Herr Antwerpen vom Rhein-Center – hatten alles bestens vorbereitet.



Walter Fröhling

Verhaltenstipps bei Hitze

Wie können bei Menschen im Alter gesundheitliche Risiken durch Hitzeperioden minimiert und die Gesundheitskompetenz erhöht werden? Seit Jahren beschäftigt sich die Stadt Köln mit der Gesundheitsgefahr durch Hitze, da zunehmend häufiger plötzlich kommende und anhaltende Hitzewellen auftreten. Bei Menschen im Alter kann Hitze Erschöpfung und eingeschränkte Leistungsfähigkeit bewirken. Die Stadt möchte die Kölnerinnen und Kölner für den gesundheitlichen Hitzeschutz sensibilisieren, u. a. durch den Hitzeaktionsplan, Hitzeknigge, das Hitze-Portal.



Der Hitzeknigge empfiehlt, stündlich ein Glas Wasser zu trinken. Leitungswasser, weil es zu den am besten kontrollierten Nahrungsmitteln zählt. Man kann es verfeinern mit Obst und Kräutern. Sinnvoll sind leichte, frische und kühle Mahlzeiten wie Obst, Gemüse, Salat mit hohem Wassergehalt und Mineralstoffen. Vor Hitzebildung in der Wohnung schützen wirksam herabgelassene, außenliegende Rollläden, außerdem tagsüber geschlossene Fenster, Jalousien und Vorhänge. Nur morgens und abends soll man lüften.

Meiden Sie die Mittagshitze und suchen Sie kühle Orte in Köln auf, wie Grünanlagen, öffentliche Gebäude, Bibliotheken, Museen, Kirchen, Kinos, klimatisierte Einkaufszentren. Leichte, weite, atmungsaktive Kleidung fördert das Zirkulieren der Luft am Körper. Tragen Sie im Freien eine Sonnenbrille und Kopfbedeckung. Das Gehirn ist durch Überhitzung gefährdet. Zum Gesundheitsschutz bei Hitze ist es ratsam, sich bei der Medikamenteneinnahme ärztlichen Rat zu holen, mit älteren Personen über Verhaltensweisen an warmen Tagen zu sprechen und bei Erkrankungen durch Hitze (z. B. Fieber) den Notruf 112 zu nutzen. Bleiben Sie gesund!

Hitzeknigge: Umwelt- & Verbraucherschutzamt der Stadt Köln
Tel: 0221-221-25337

Karin Steinhäuser

Regelmäßige Aktivitäten

Stamm-tisch 1	montags 14:00 bis 16:00 Uhr	müllers garten café Iignystr. 93-95, K-Weiden Dagmar Freye Tel: 02234-72464 dagmarfrey@gmx.de
Stamm-tisch 2	montags 14:00 bis 16:00 Uhr	Bäckerei Kraus Brauweilerstr. 60, K-Lövenich Ute Tiby Tel: 02234-498364 utiby1945@gmail.com
Boule	donnerstags 15:00 Uhr je nach Witterung	Emil-Schreiterer-Platz, K-Weiden Ernst Theis Tel: 02234-6882878 ernst@theis.net
Männer-stamm-tisch	jeden 1. Mittwoch im Monat 18:30 Uhr	Hotel Triquetta, Aachener Str. 1128, K-Weiden Walter Fröhling Tel: 02234-72820 walter.froehling@t-online.de
Kultur-kreis	jeden 2. Dienstag im Monat 10:00 Uhr	Cafeteria kath. Pfarrheim Bunzlauer Str. 25, K-Weiden Hans-Werner Fuchs Tel: 02234-47160 hans-wernerFuchs@gmx.de
Kreativ-kreis	dienstags 09:30 bis 11:30 Uhr 02., 16. und 30. Juli 13. und 27. August 10. und 24. September	Sozialraum Römer- Apotheke, Bunzlauer Str. 4, 4. Etage, K-Weiden Brigitte Unverhau Tel: 02234-498519
Fun-Walker	freitags 11:00 Uhr wechselnde Treffpunkte	Absprache erforderlich Vera Meurer Tel: 0178-5842435

Trifft
sich gut.
Senioren
Netzwerke
Köln

Jour Fixe	jeden 3. Dienstag im Monat 14:00 Uhr	Café Voosen Goethestraße 4, K-Weiden Ilse-Marie Post Tel: 02234-77810 ilse-mariep@web.de
------------------	---	--

Literaturkreis

Der Literaturkreis trifft sich alle 6 Wochen im Hause Fröhling, Arndtstraße 6.

Wir lesen und besprechen Bücher auch abseits der Bestsellerlisten. Unser letztes Buch war „Die Unschärfe der Welt“ von Iris Wolff.

Bei Interesse Info bei u.froehling@posteo.de oder 02234-72820

Ursula Fröhling



Seniorenkino-Köln im Filmpalast, Hohenzollernring 22-24

Der Filmpalast zeigt saisonale Filme an jedem 1. Mittwoch im Monat 14:30 Uhr und 15:30 Uhr (Einlass 1 Std. vorher).

- 03. Juli:** Wunderland - Vom Kindheitstraum zum Welterfolg (Dokumentation)
07. August: In voller Blüte (Drama)
04. September: Andrea lässt sich scheiden (Drama)



Eintritt inkl. Kaffee und Kuchen 7 Euro,
mit KölnerLeben-Coupon 6 Euro.

Tickets entweder telefonisch unter 0221-27257717 (täglich ab 14:00 Uhr) oder vor Ort reservieren bzw. kaufen: www.cineplex.de/koeln

Informationen zu den Arbeitskreisen

Kinder- und Jugendprojekte

Aus dem SNW Weiden sind auch Netzwerker*innen im Jugendzentrum Weiden aktiv. Sie helfen und engagieren sich in unterschiedlichen Projekten, z. B. in einer Gartenwerkstatt am JuZe.

Informationen: Tel: 02234-942201, info@juze-weiden.jugz.de

Redaktionsgruppe

Es wird die Homepage des SeniorenNetzwerkes Weiden gepflegt und dieses Infoheft entwickelt. Kontakt: Dagmar Hellriegel, Tel: 02234-9499688 oder dhellriegel@gmx.de



Kreativkreis

Wir sind ein kleiner Kreis von z. Z. sieben Frauen. Jede arbeitet, was sie möchte. Wir stricken und häkeln. Je nach Jahreszeit wird auch gebastelt. Wir sind eine gemütliche Runde.



Die Termine und der Ort unserer Treffen finden Sie unter „Regelmäßige Aktivitäten“.

Brigitte Unverhau

Die abgebildeten Personen haben der Veröffentlichung zugestimmt.

Das **SeniorenNetzwerk Weiden** ist ein nicht eingetragener, gemeinnütziger Verein, der steuerliche Spendenquittungen ausstellen kann, die beim Finanzamt anerkannt werden. Postanschrift: Altenzentrum St. Josefsheim, c/o SNW, Aachener Str.1312, 50859 Köln

Das Netzwerk ist zur Deckung seiner Kosten für Verwaltung, Infoheft, zur Unterstützung einzelner Aktivitäten und für neue Projekte neben dem öffentlichen Zuschuss der Stadt auf **Spenden** angewiesen. Für eine finanzielle Unterstützung wären wir Ihnen dankbar.

Ihren Betrag überweisen Sie bitte auf unser Konto:

SeniorenNetzwerk Weiden, IBAN DE73 8306 5408 0004 8736 61

Wird eine Spendenquittung gewünscht, bitte in der Überweisung *Name und Anschrift* angeben.

Bahnhof Lövenich

In meinem ersten Buch (Bahnstraße Weiden 1914) bin ich bei der Ortsentwicklung ausführlich auf die verkehrstechnische Anbindung an das moderne Zeitalter eingegangen. Mit hohem Aufwand haben tausende von Arbeitern den Bahndamm errichtet, der sich wie eine Stadtmauer zwischen den Ortsteilen Weiden und Lövenich auftürmt. Immerhin gehörte die Bahnstrecke, die am 07. Juni 1840 vom Kölner Bahnhof Thürmchenswall über Müngersdorf nach Lövenich in Betrieb genommen wurde, zu den allerersten Großprojekten der Rheinischen Eisenbahn.

Ein Jahr später konnten Reisende bereits bis nach Aachen weiterfahren und in Lövenich gab es nur ein Halteschild (Bild 1).



Fahrkarten konnte man beim Zugschaffner lösen. Den angestrebten Bahnhof errichtete man auf der Lövenicher Seite und weihte ihn 1870 ein (Bild 2 bis 2000).



Durch den Ausbau der S-Bahn Richtung Düren entstand ein moderner Bahnhof (Bild 3), zugänglich nur von der Weidener Seite.

Henry Faust

Triff
sich gut.
Senioren
Netzwerke
Köln

Ansprechpartner*innen

Stammtisch 1 - Dagmar Freye

Tel: 02234-72464

dagmarfrey@gmx.de

Stammtisch 2 - Ute Tiby

Tel: 02234-498364

utiby1945@gmail.com

Walking - Vera Meurer

Tel: 0178-5842435

Kreativkreis - Brigitte Unverhau

Tel: 02234-498519

Kulturkreis - Hans-Werner Fuchs

Tel: 02234-47160

hans-wernerFuchs@gmx.de

Männerstammtisch - Walter Fröhling

Tel: 02234-72820

walter.froehling@t-online.de

Jour Fixe - Ilse-Marie Post

Tel: 02234-77810

ilse-mariep@web.de

Boule - Ernst Theis

Tel: 02234-6882878

ernst@theis.net

Redaktion ViSdP

Dagmar Hellriegel

Tel: 02234-9499688

dhellriegel@gmx.de

Sprecherrat

seniorennetzwerk.weiden@live.de

Homepage

www.seniorennetzwerkweiden.de

Servicestelle selbstorganisierte

SeniorenNetzwerke Köln

Tel: 0221-5603417 oder -16

www.seniorennetzwerke-koeln.de

Seniorenvertretung (Bezirksrathaus)

Sprechst.: 1.u.3.Montag i.M.10-12 Uhr

Tel: 0221-22193254

svk.lindenthal@stadt-koeln.de

Seniorenberatung Lindenthal

ASB Tel: 0221-221 93225 oder

0221-66007195

Caritas Tel: 0221-94102989

Diakonie Tel: 0221-94114115

Jugendzentrum Weiden

Tel: 02234-942201

info@juze-weiden.jugz.de

Kölsch Hätz

Büro: Tel: 02234-2004042

info@koelschhaetz.de



Ein Programm der Kölner Wohlfahrtsverbände
in Zusammenarbeit mit der Stadt Köln.

**Redaktionsschluss
für das nächste Heft:
1. September 2024**

**Veranstaltungen des SeniorenNetz-
werks finden auf eigene Verantwortung
statt.**

