

Liebe Netzwerker*innen,

in diesem Infoblatt möchte ich besonders auf die Beiträge von Renate Jung, Pflegeberatung der Kolpingstadt Kerpen und von Angela Esser, Caritasberatungsstelle hinweisen.

Beide machen aufmerksam darauf, wo man als zu Pflegende/r und als pflegende/r Angehörige/r Unterstützung erhalten kann. Das ist nicht nur in Corona-Zeiten sehr wichtig.

Sich pflegen zu lassen heißt oft, Hilfe annehmen zu müssen. Das ist für viele schwierig, denn man muss sich eingestehen, dass man nicht mehr alles kann.

Und als pflegende/r Angehörige/r ist es ebenso wichtig, Unterstützung anzunehmen, denn Pflege gibt einem viel, zehrt aber auch körperlich wie seelisch. Erhaltet euch eure Kraftquelle. Nutzt die Angebote.

Viel Freude am Infoblatt.
Bleibt gesund und frohgemut!

...auf ein Wiedersehen am 07. Juli auf dem Stiftsplatz

Eure Birgit

Kerpener Netzwerk 55plus im Karnevalszug 2022

Motto: Je oller, je doller, mit Roller.
(Geplant ist, mit Rollatoren teilzunehmen).

In zwei Planungstreffen über Zoom wurde ein erster Arbeitsleitfaden erstellt. Was ist minimal oder maximal zu tun? Die örtlichen Karnevalsvereine werden



angefragt. Entschieden werden muss, an welchem Tag und in welchem Ortsteil wir uns am Zug beteiligen wollen. Beschaffung des Wurfmaterials: Organisation von Geld und Beschaffungsquellen. Spenden-sammlungen usw.

Aufruf:

Wer hat Interesse mitzumachen?

Wer kann einen Rollator zur Verfügung stellen?

Bitte bei Margret margret@franzenonline.de oder Brigitte 02237-8154 melden.

Nächster Planungstreff:

Donnerstag, 08.06.2021, 14:00 Uhr per Zoom-Meeting

Malgruppe Art 55plus: Walddiere



Malgruppe Art 55plus;
Künstlerin: Dorothea
Kappel-Beuscher



Malgruppe Art 55plus;
Künstlerin: Inge Eppers

Fühlen Sie sich auch oft erschöpft? Kostet Sie die Pflege und Versorgung Ihres Angehörigen viel Kraft und Energie?

In Nordrhein-Westfalen benötigen rund 770.000 Menschen Pflege. Mehr als zwei Drittel werden von Angehörigen zu Hause gepflegt. Das kostet viel Kraft. Was viele nicht wissen, pflegende Angehörige haben Anspruch auf eine Kur.

Die Kur bietet die Chance, Kraft zu tanken und gestärkt in den Pflegealltag zurückzukehren. Ausführliche Informationen zu Kuren für pflegende Angehörige gibt es auch auf der Homepage des Caritasverbandes – www.caritas-rhein-erft.de – unter der Rubrik „Beratung & Hilfe“.

Kontaktieren Sie mich! Die Beratung ist kostenlos und ich komme auch zu Ihnen nach Hause.

Angela Esser
Kölner Str. 13/ Kolpinghaus
50171 Kerpen
Tel. 02237/ 52400
eMail: Angela.Esser@caritas-rhein-erft.de



Kleines Gedicht mit W:

Wundersamer Wandertag Winde wehen westwärts Weiße Wolken weisen Weg Wer weiß wohin
 Wundersamer Wandertag Wilde Wellen wogen Wahrer Wanderer wägt wachsam Wandert wider Westwind
 Wundersamer Wandertag Wüste Wasser wirbeln Waschen Wege wundersam Wispern wirre Worte
 Wundersamer Wandertag Weggerechte Wälder Wandervogel wohlgenut Wandern weite Wege
 Wundersamer Wandertag Wasser Wellen Wald Wind Wahrlich wohlbekannt Wechselvolle Weggefährten Wählen willig Wanderung

Erika Artkämper

„Fit für die Nachbarschaftshilfe“ in Kerpen

Im April und Mai fand in Kerpen in Zusammenarbeit mit dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz für Köln und das südliche Rheinland der Nachbarschaftshelfendenkurs „Fit für die Nachbarschaftshilfe“ statt. Da coronabedingt kein Präsenzkurs möglich war, fand der Kurs in einem digitalen Format statt.

Ziel des Kurses ist es, ehrenamtliche Nachbarschaftshelfende in ihrer Tätigkeit zu unterstützen, ein gutes inhaltliches Rüstzeug für die Arbeit zu vermitteln und eine Anbindung an die Seniorenabteilung der Kolpingstadt Kerpen anzubieten.

Die Teilnehmenden erhalten ein von den Pflegekassen anerkanntes Zertifikat. Wird im Rahmen der Nachbarschaftshilfe ein pflegebedürftige(r) Nachbar*in unterstützt, kann so ein monatlicher Betrag in Höhe von 125,-€ von der Pflegekasse als Aufwandsentschädigung beantragt werden.

Wir freuen uns über die große Resonanz der Kerpener Bürgerinnen und Bürger an der Nachbarschaftshilfe, die besonders in der aktuellen Coronazeit an Aktualität und Wertschätzung gewonnen hat.

Bei Nachfragen und Interesse an der Nachbarschaftshilfe wenden Sie sich gerne an die Pflegeberaterin der Kolpingstadt Kerpen: Renate Jung, Tel.: 02237/58-435 oder per E-Mail: Renate.Jung@stadt-kerpen.de



Malgruppe Art 55plus;
Künstlerin: Edith Henke

Kleine Geschichte über das Bergwaldprojekt.

Seit 2014 bin ich, Uwe Wohlfeil, ehrenamtlich beim Bergwaldprojekt tätig.

Anders als der Name sagt, werden nicht nur Bergwälder betreut, sondern auch Wälder in der Ebene sowie Moore.

Weitgehend gehören Aufforstungen, Wildschutzzäune aufbauen oder entfernen, Moore vernässen, Strände von Plastikmüll befreien und kranke Bäume entfernen zu den Aufgaben (<https://www.bergwaldprojekt.de/>). Neben den ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen gibt es auch Festangestellte.

Die Altersgrenzen für die ehrenamtlichen (bzw. freiwilligen) Mitarbeiter*innen liegen zwischen 19 bzw. 80 Jahren. Für die Unterbringung und Verpflegung der Mitarbeiter*innen kommt das Bergwaldprojekt auf. Fahrkosten trägt jeder selbst. Meine bisherigen Einsatzgebiete waren die Markgrafenheide (bei Rostock) und Rügen.

Verantwortlich für die Arbeiten am Einsatzort ist der Förster oder, wie auf Rügen, der Nationalparkleiter.

Auf Grund meiner Knieoperation sind mir Einsätze auf unwegsamem

Gelände nicht mehr möglich. Ein Höhepunkt war der Einsatz im Rostocker Zoo. Dort haben wir einen Sichtschutz für das Löwenfreigehege aufgefällt. Jedes Jahr werden die Einsatzgebiete angezeigt. Sie erstrecken sich über ganz Deutschland und einige Nachbarstaaten. Mit einigen Ehrenamtlichen habe ich noch Kontakt.

Uwe Wohlfeil



Frühlingswanderung zwischen Zülpich und Mechernich



Diese Rundwanderung von ca. 11 km haben wir aus dem Buch „Wanderungen für die Seele“. Genau das richtige für diese Zeit. Wir

starten am Schloß Eicks, wandern über freie Felder auf eine Anhöhe hinauf, und haben schon den ersten fantastischen Fernblick.

Vor uns im Tal liegt die Ortschaft Berg und dahinter erstreckt sich der grasbewachsene Hügel des Naturschutzgebietes Bürvenicher Berg. In Berg stoßen wir auf den Eifelschleifen-Wanderweg „Berg und Tal“. Er ist sehr gut ausgeschildert und begleitet uns die ganze Zeit. Im Ort erregt ein altes restauriertes Fachwerkhaus unsere Aufmerksamkeit. Am Ortsende geht es wieder ins freie Feld hinaus und über einen Wiesenweg auf den Bürvenicher Berg zu. Am Fuß des Berges schlängelt sich ein Pfad erst durch Wald und dann zwischen hohen Hecken hindurch nach oben. Vor uns liegt nun ein Wiesenhang der sich in beeindruckender Pracht zeigt. Hier blühen in unendlicher Anzahl die seltenen Küchenschellen, aber auch Veilchen und Schlehenbüsche etc. Es ist eine Blütenpracht. Hinzu kommt ein grandioser Blick, soweit das Auge reicht, über die Zülpicher Börde. Die Aussicht macht uns atemlos. Wir können uns nicht sattsehen an Aussicht und Blumen. Aber dann gehen wir doch weiter. Am Gipfelkreuz vorbei geht es nun abwärts bis zum nächsten Berg. Der Tötschberg verlangt einiges an Kondition von uns. Langsam arbeiten wir uns nach oben. Hier erwartet uns das nächste Highlight. Wir erreichen die Hubertuskapelle. Ein sehr schönes Fleckchen Erde mit sehr gepflegter Kapelle und Ruheplätzen. Wir verschnaufen, wieder mit tollem Fernblick, bevor wir uns abwärts zum Ort Floisdorf bewegen. Jetzt geht es über Wirtschaftswege zurück. Wir nehmen noch einen kleinen Schlenker über einen Trampelpfad an einem Bach entlang bis zum Rotbach und haben kurz darauf unser Ziel – Schloß Eicks erreicht. Den Abschluss im Bauerncafe zur Zehntscheune hat uns Corona leider verwehrt. Wir fahren glücklich und „beseelt“ nach Hause und freuen uns schon



auf die nächste Tour, wenn aus den heute noch grünen Feldern gelb blühende Rapsfelder werden.

Bericht: Herma Müllenmeister



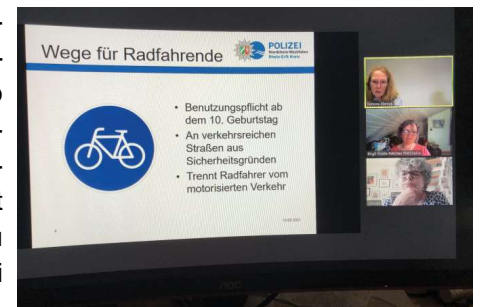
Malgruppe Art 55plus;
Künstlerin: Martha Lutz



Malgruppe Art 55plus;
Künstlerin: Marion Ernst

Sicher auf 2 Rädern im Rhein-Erft-Kreis...

So hieß die Onlineveranstaltung mit der “Frau von der Polizei Kerpen“, Simone Ziemek. 2 Stunden wurden wir mit neuen und alten -aber schon längst vergessenen- Regeln im Straßenverkehr aus Sicht eines Fahrradfahrers konfrontiert. Selbst so ein alter Fahrradhasse wie mein Mann mit seiner 65-jährigen Fahrpraxis hat zugegeben, noch etwas gelernt zu haben. Alle Verkehrsschilder, die sich auf Fahrräder beziehen wurden erklärt. Vorfahrtsregeln, die sich innerhalb eines Ortes von denen außerhalb doch erheblich unterscheiden, wurden sehr detailliert besprochen. Frau Ziemek hat dabei nicht trocken doziert, sondern ist auf die Fragen und Anregungen der Teilnehmer*innen eingegangen. Der Tenor dieser Veranstaltung war, dass viele Unfälle vermieden werden können, wenn ALLE Verkehrsteilnehmer*innen sich den Raum geben, den sie brauchen und respektvoll miteinander umgehen. Ich finde solche Zusammenkünfte sollten regelmäßig stattfinden, um uns immer wieder wachzurütteln, Rücksicht zu nehmen.



Renate Kosanke

Dieses Online-Seminar zum Thema „Radfahren in der Stadt - neue und alte Regeln“ mit Simone Ziemek wird am Dienstag, 20.07.21 um 10:00h noch einmal angeboten. **Anmeldung bei Claudia McDaniel 02237 - 58 376.**

Kleine Wildnis

Im Infobrief 5 konnte man sehen, was aus den einstigen großen Obst- und Gemüsegärten zwischen Heer- und Waldstraße wurde. Da in dem Bereich mehrere Straßen gebaut wurden, ist aus dem Gartenland Bauland geworden, die Grundstücke sind bebaut und was von den Gärten übriggeblieben ist, dient eher zur Freizeitgestaltung.



Eine Parzelle ist jedoch nicht bebaut und ist aufgrund der Größe und des Grundrisses als Bauland nicht optimal. Und so hoffe ich und mit mir viele

Anwohner*innen, dass man das Grundstück belässt, wie es ist.

Die dazu gehörige Wiese wird leider von vielen Vierbeinern als Hundeklo benutzt und die Hinterlassenschaften werden nicht entsorgt.

Doch dieser kleine Flecken Grün bietet auch viel Schönes. Während eine Hälfte des Grundstücks von der Stadt bearbeitet wird, d.h. Gras gemäht und Sträucher geschnitten, ist die andere Hälfte verwildert. Ein Gemisch aus alten Obstbäumen (Äpfel, Pflaumen) sich selbst gesäten Birken und Weiden und – ganz wichtig – ein Walnussbaum, zieht viele Tiere an. Eichhörnchen in verschiedenen Farben vergraben die Walnüsse, die sie dann vergessen. Das ganze Jahr über zieht man kleine Nussbaumtriebe aus Blumenkästen und anderen Stellen, an denen man keine Nuss erwartet.

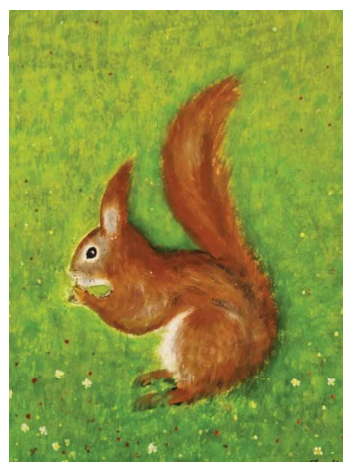


Vögel aller Art sieht man in dem kleinen Biotop und den umgebenden Gärten. Die Aufzählung ist sicher nicht vollständig aber Zaunkönig, Rotkehlchen, Rotschwanz, Meise, Kleiber, Grünfink, Grün- und Buntspecht fühlen sich bei uns wohl. Der bereits erwähnte Nussbaum zieht auch die Krähen an, die mit einer Nuss im Schnabel hoch fliegen und die Nuss von oben fallen lassen, die dann auch meistens zerbricht, so dass die Krähe an den begehrten Kern kommt. Nachts hört man oft ein Käuzchen oder das „Huh“ der Waldohreule.

Auch nachtaktiv aber – obwohl sie putzig aussehen – besonders bei Autobesitzern nicht sehr beliebt sind Marder und Wiesel, die sich ihr Zuhause im nahegelegenen Autohaus gesucht haben.

Eigentlich wollte ich aber über eine andere selten gewordene Spezies berichten, die man häufig in der

Grünanlage antrifft. In unserer Nachbarschaft wohnen nämlich Kinder, die in ihrer Freizeit draußen spielen. Um einen alten Apfelbaum haben sie ein Tipi gebaut und wenn sie sich ausgetobt haben, sitzen sie im Tipi und man hört sie erzählen und lachen. Da kommen sicher bei einigen Leser*innen Erinnerungen hoch. Hoffentlich bleibt uns das kleine Naturparadies noch lange erhalten.



Malgruppe Art 55plus;
Künstlerin: Elsa Müller



Malgruppe Art 55plus;
Künstlerin: Monika Severin



Malgruppe Art 55plus;
Künstlerin: Regina Schneider

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 22.06.2021