

## Seniorenprogramm 2018/19 vorgestellt Ausfliegen, reinschnuppern, Neues lernen

Newsletter vom 8.9.2018

Siegburg. In diesem Monat startet das neue Seniorenprogramm 2018/2019 mit dem Tanzcafé und einer Wanderung durch den Herbstwald, geführt von Diplombiologin Petra Pintus. Die Teilnahme an den insgesamt 23 Veranstaltungen ist wie in den Vorjahren kostenfrei und richtet sich an Siegburger ab 60 Jahren. Von Wanderungen über Führungen und Vorträge bis hin zu Busausflügen wird eine Menge geboten. Auf vielfachen Wunsch sind die Führung durch das KSI und das Siegwerk nochmals auf der Agenda.



Fortgeführt wird der "Enkeltag - Großeltern mit Enkeln unterwegs", hier können die Senioren mit ihren Kindeskindern (ab 6 Jahren) gemeinsam den Tag verbringen.

Das Seniorenprogramm ist gleich zweimal in der Stadtbibliothek zu Gast. Im Oktober findet einer der Enkeltage mit einer Führung durch die Bibliothek statt, im Januar wird die ONLEIHE, das digitale Ausleihen von Büchern, ausführlich erklärt.

Neu ist, dass die Anmeldungen für die Veranstaltungen ab Februar 2019 erst ab dem 10. Januar 2019 entgegengenommen werden.

Foto (Heiliger, vl.) Organsiatorin Dagmar Redlin, Martina Sief, die die Senioren in der Bibliothek begleitet, Mitorganisatorin Britta Bernhardt aus dem städt. Sozialamt und Bürgermeister Franz Huhn bei der Programmvorstellung.

## Spaziergang im städtischen Seniorenprogramm Erntezeit im Herbstwald

Newsletter vom 02.10.2018

Senioren erlebten Herbstwald mit allen Sinnen  
Bekannschaft mit Ringelnatter

Siegburg. Zur Einstimmung auf den Herbst führte Diplom-Biologin Petra Pintus am Donnerstag bei schönstem Wetter durch den Lohmarer Wald. Während des ausgedehnten Spaziergangs, vorbei an kleinen Teichen und über schmale Wege, lag ein besonderer Schwerpunkt auf der Pflanzenwelt, die, getreu dem Titel der Veranstaltung "Erntezeit im Herbstwald", mit allen Sinnen erlebbar gemacht wurde. Die Bekannschaft mit einer Ringelnatter rundete die Tour im städtischen Seniorenprogramm ab. Gestern stand der Besuch im KSI auf der Agenda, am 9. Oktober fahren die Senioren mit dem Schwyzer Poschi, einem altertümlichen Bus eidgenössischer Provenienz, ins Blaue.



## Tour 2018 ausgebucht - 2019 nochmals auf den Berg Exkursion ins KSI

Newsletter 04.10.2018

Siegburg. Das Interesse am KSI ist groß. Das beweist auch die vollständig ausgebuchte Exkursion im städtischen Seniorenprogramm am vergangenen Montag. Unser Foto zeigt den Blick vom KSI über den dazugehörigen Park zum Siebengebirge.



Das organisierende Amt für Senioren, Wohnen und Soziales hat beschlossen, den Ausflug auch 2019 anzubieten. Am Montag, 1. Juli, werden die Siegburger Senioren erneut auf dem Berg begrüßt.

## Ausfahrt mit dem Schwyzer Poschti - Hupton aus Wilhelm Tell Wahner Heide wurde zum Engadin

Newsletter 13.10.2018

Siegburg. Der "Schwyzer Poschti" kennt das Panorama des Wallis und des Engadin. Seit 2009 ist er im Rheinland unterwegs. Sehr zur Freude der Siegburger Senioren, die sich am Dienstag auf Entdeckungsfahrt begaben. Organisiert im Rahmen des städtischen Seniorenprogramms, führte die Reise durch die Wahner Heide zur Gammersbacher Mühle in Lohmar.



Unterwegs informierte Busfahrer Nils Bräm über die kleinen und großen Sehenswürdigkeiten am Straßenrand und natürlich über das Gefährt. Als Musiklehrer wusste er, dass der typische Dreiklang des Posthorns (Cis-A-E), der vor jeder engen Kurve als Hupsignal zu hören ist, dem Andante der Ouvertüre zu Rossinis "Wilhelm Tell" entnommen ist.

## Senioren in der Bibliothek und im Café T.O.D. Doppelt unterwegs

Newsletter vom 18.11.2018



Siegburg. Das städtische Seniorenprogramm brachte die mit und ohne Enkel erschienenen Teilnehmer am Dienstag, 30. Oktober, in die Stadtbibliothek. Die Führung durch Martina Sief führte auch "hinter die Kulissen". So erfuhren die Senioren beispielsweise, was mit den Büchern hinter der Abgabestation passiert. Auch die Kinderbuch-App "Tiger Books" wurde vorgestellt. Mit ihr, die mit gültigem Bibliotheksausweis kostenlos genutzt werden kann, hat man Zugriff auf interaktive Bücher, eBooks und Hörbücher. Nicht nur für Enkel, sondern auch für Oma und Opa interessant - denn so haben diese immer das passende Buch im Haus.

Weiterer Punkt auf der Agenda der Best-Ager war ein Besuch im Café T.O.D. auf dem Nordfriedhof (Foto). "Mitten im Leben - rechtzeitig Vorsorge treffen" war Titel des gehörten Vortrags. Referentin Dr. Kierdorf sprach schwierige Fragen an: Was ist palliativ? Was ist der



Unterschied zum Hospiz? Wie mache ich in meiner Patientenverfügung meinen Willen deutlich? Wen setze ich ein, nach welchen Kriterien wähle ich aus?

## **Schreibwerkstatt für Senioren und Enkel** **Mit dem Federkiel geschrieben**

Newsletter vom 21.11.2018

Siegburg. Das Siegburger Seniorenprogramm zog zahlreiche Teilnehmer mit ihren Enkeln in die Schreibwerkstatt des Humperdinckschen Geburtshauses. Unter fachkundiger Anleitung von Museumsmitarbeiterin Stefanie Kemp und Museumspädagogin Mirjam Wingender probierte man sich mit Federkiel und Tinte an alten Schriften. Experimentiert wurde mit Schwanen-, Rohr- und Metallfedern. Am Ende falteten und versiegelten Groß und Klein mit viel Liebe und Geduld geschriebene Briefe fachmännisch. Ob der ein oder andere Wunschzettel oder gar ein Liebesbrief dabei war? Das bleibt ein Geheimnis.



Haben Sie schon vom Repair Café, den Patenomas und Patenopas oder dem Projekt PfAu gehört? Morgen, 22. November, stellt Birgit Binte-Wingen von der Freiwilligen-Agentur die vielfältigen Formen bürgerschaftlichen Engagements in Siegburg vor.

## **Seniorenprogramm informierte über Ayurvedische Küche** **Ernährung, die gut tut**

Newsletter vom 17.12.2018

Siegburg. Grundlagen der Ayurvedischen Küche erläuterte Nicole Krämer (Praxis für Prävention) bei einer Veranstaltung des Siegburger Seniorenprogramms in der katholischen Begegnungsstätte Liebfrauen in Kaldauen: "Ernährung, die gut tut!" stand im Mittelpunkt. Viele interessierte Senioren folgten bei Kaffee und Kuchen dem Vortrag, der betonte, warum regionale Kost gesund ist und unser Immunsystem stärkt. Nächster Vortrag im städtischen Seniorenprogramm: "Stopp - Mit mir nicht!": Fred Maro, Experte für Selbstverteidigung, wird am Dienstag, 15. Januar, um 15 Uhr im Stadtmuseum erklären, wie sich ältere Menschen vor Raubüberfällen schützen können.

## **Sitzend in Bewegung Sportliche Aktivität bei körperlicher Einschränkung**

## Hockergymnastik im Freizeitbad Oktopus Newsletter vom 19.02.2019

Siegburg. Diese Gymnastik geht mal locker vom Hocker... Gleich zwei Mal leitete Sarah Gawlok, Trainerin im Gesundheitszentrum Oktopus, Koordinationsübungen für ältere Menschen auf dem Stuhl an. Im städtischen Seniorenprogramm zeigte sie jeweils 16 Teilnehmern, wie man sich trotz altersbedingter körperlicher Einschränkungen fit halten kann.



"Hockergymnastik bietet eine tolle Möglichkeit, sportliche Aktivität auch mit körperlichen Einschränkungen durchzuführen", erläuterte Gawlok, die ihr Wissen aufgrund der großen Nachfrage in Zukunft öfter weitergeben möchte. Ein fortlaufender Kurs "Hockergymnastik" ist in der Planung.

## Senioren zu Besuch im Siegwerk - Was ist "In der Höhnerlaach"?

[Der Farbe und einem Straßennamen auf der Spur](#) Newsletter vom 15.03.2019

Siegburg. Siegwerkbesuch im Rahmen des städtischen Seniorenprogramms. Rund 5.000 Mitarbeiter, davon etwa 1.000 am Stammsitz in Siegburg, produzieren weltweit Druckfarben für Verpackungen und Zeitschriften. Die 30 Mann starke Werksfeuerwehr kann im Bedarfsfall durch entsprechend ausgebildete Mitarbeiter aus der Produktion, die in drei Schichten besetzt arbeitet, ergänzt werden.

Dies waren die nüchternen Fakten, die den 30 Teilnehmern zu Beginn präsentiert wurden. Danach begab man sich, aufgeteilt in zwei Gruppen, zum Werksrundgang, der interessante Einblicke in Produktion, Lagerhaltung und Tanksäuberung bot. Die Senioren zeigten sich positiv überrascht, welche große Priorität der Umweltschutz bei all diesen Arbeitsschritten hat.

Wir schlagen den Bogen zu unserer Straßennamenreihe. Axel Neff fragt: "Mich würde die Herkunft des Straßennamens "In der Höhnerlaach" interessieren.



Die Straße ist nur einen Steinwurf vom Betriebsgelände entfernt und eine sehr bildhafte rheinische Bezeichnung für ein feuchtes Gebiet für Wasservögel und Wasserhühner. Der Charakter änderte sich ab 1840, als der Unternehmer Christian Gottlieb Rolffs aus Köln zehn Morgen Ackerland für den Aufbau einer Fabrik erwarb. Der Grundstein für die Kattunfabrik, später Siegwerk, war gelegt. Die Hühnerlaach ist folglich die Keimzelle der Siegburger Industrialisierung. Wer mehr wissen will, ist im Stadtarchiv richtig. Hier lagert der dritte Band der Reihe "Denkmalschutz in Siegburg", geschrieben von Andrea Korte-Böger, mit dem Titel "Die Kattunfabrik".

## **Seniorenprogramm: mit Lesung und Führung geht es weiter** **Zurück zum jüdischen Siegburg**

Siegburg. Ein lohnenswerter Punkt im Seniorenprogramm beschäftigt sich mit der jüdischen Geschichte Siegburgs. Am Montag, 8. April, um 15 Uhr geht Kreisarchivarin Dr. Claudia Arndt voran. Bereits am Mittwoch, 27. März, darf man im Café T.O.D. auf dem Nordfriedhof bei Kaffee und Kuchen der Siegburgerin Gunda Botsch lauschen, die aus ihren Roman "Die Fremde in ihr" vorliest. Anmeldungen per E-Mail an [seniorenprogramm@siegburg.de](mailto:seniorenprogramm@siegburg.de) oder telefonisch unter 02241/102-843.



Foto: Zurückliegende Führung mit Kreisarchivarin Claudia Arndt in der Holzgasse, in der viele Siegburger Juden lebten.

## **Senioren bereiteten Drei-Gänge-Menü**

Newsletter vom 09.05.2019

### **Löwenzahn für die Suppe**

Siegburg. Es wurde geschnippelt, gewogen, gekocht und gespült. Im städtischen Seniorenprogramm trafen sich zahlreiche Hobbyköchinnen und auch, wie Koordinatorin Dagmar Redlin freudig hervorhebt, einige Hobbyköche unter Anleitung von Nicole Krämer zur Zubereitung von Neun-Kräuter-Suppe, Risotto-Variationen und einem Nachtisch mit Beeren in der Praxis für Prävention. Und das auf Grund der großen Nachfrage gleich an zwei Nachmittagen.



Zunächst wurden die Kräuter für die Suppe - darunter Liebstöckel, Zitronenmelisse und Löwenzahn - nach Aussehen, Geschmack und Herkunft bestimmt, Krämer informierte über die verwendeten Lebensmittel. Zum Abschluss wurden die Mitmacher zu Mitessern, verzehrten genüsslich das Drei-Gänge-Menü in gemütlicher Runde.

## **Bergisches Land lockte Siegburger Hundertschaft**

### **Ins Grüne abgeseilt**

Newsletter vom 31.05.2019

Siegburg. Ursprünglichkeit und Gemütlichkeit, diese Hauptwörter fallen, wenn es um das Freilichtmuseum in Lindlar geht. 100 Frauen und Männer nutzen die von der Stadt im Rahmen des Seniorenprogramms gebotene Gelegenheit, das Kleinod im Bergischen zu besuchen. Im Lingenbacher Hof schmeckte der selbstgebackene Kaffee und Kuchen, danach verweilte die Siegburger Hundertschaft beim Seiler (Foto), im Backhaus, in der Schmiede und den übrigen Häusern aus dem 19. Jahrhundert. Nach vielen Regentagen zeigte sich der Himmel zum Ausflug blank geputzt. Wenn Engel reisen...





## **Senioren singen eine Woche später** Newsletter vom 25.06.2019 **Wegen Hitze verschoben**

Siegburg. Terminverschiebung im Seniorenprogramm: Wegen der großen Hitze wird der Programmpunkt "Mit Musik geht alles Besser", der morgen um 15.30 Uhr mit dem Chor "Cantabile/AufTakt" im Gemeinderaum der evangelischen Erlöserkirche stattfinden sollte, auf den nächsten Mittwoch, 3. Juli, verschoben. Die Uhrzeit bleibt gleich. Die bereits angemeldeten Teilnehmer wurden informiert.

## **Großeltern und Enkel träumten vom Fliegen, das ein Fahren ist** **Kuscheltiere hoben ab** Newsletter vom 27.06.2019



Siegburg. Wieso hebt sich ein Heißluftballon? Was muss man tun, um ihn zu lenken? Fragen wie diese beantwortete der Modellballonpilot Karl-Josef Hein Großeltern und deren Kindeskindern beim Enkeltag im städtischen Seniorenprogramm. Da wurde mit einem Fön



und großen Lampions das Aufsteigen des Ballons durch warme Luft simuliert, der Brenner angeheizt und mit dem Kompass die Himmelsrichtung erklärt, was vielen Teilnehmern Merksätze wie "Nie ohne Seife Waschen" und "Im Osten geht die Sonne auf" in Erinnerung rief. Das Material der Hülle wurde unter die Lupe genommen und auf Luftdichtigkeit überprüft.

Anschließend durfte die ganze Mannschaft in den Modellballon klettern und die Innensicht einnehmen. Schnell war ein weiteres Flugobjekt am Platz, entschwebte majestätisch dem Erdboden. Drinnen saßen Plüschtiere als Piloten.

## **Neues und Altes bei Führung durch das KSI** Newsletter 04.07.2019 **Senioren folgen dem Ruf des Berges**

Siegburg. Der Berg rief - und mehr als 50 Senioren folgten diesem Ruf. Im Siegburger Seniorenprogramm führte Roberto Rosso, Geschäftsführer des Katholisch-Sozialen Instituts, über die Anlage. Dabei wurden alte Erinnerungen geweckt, aber auch Neues bestaunt. Darunter ein Eckzimmer, solche gab es in der ehemaligen Abtei nicht, und die Aussicht von der Dachterrasse. Bei Kaffee und Kuchen klang der Ausflug aus.

