

## Seniorenprogramm begann mit Brauereibesichtigung Diesmal hoher Männeranteil

Newsletter vom 02.10.2017



Mit einer Brauhausführung begann am Donnerstag das Siegburger Seniorenprogramm 2017/18. Aufgrund großer Nachfrage wurde die Gruppe kurzerhand geteilt. Braumeister Ulrich Karl Tröger erklärte im Braukeller an der Holzgasse, was in den glänzenden Kesseln passiert, vollzog den Weg von der einzelnen Zutat zum Markenprodukt nach. Gekostet wurde natürlich auch, als geschmackliches Beiwerk wurden Schmalzbrote gereicht. Die Kolleginnen aus dem Sozialamt, die die vielen Touren und Besichtigungen Jahr für Jahr

zusammenstellen, süffisant: "Wir haben uns gefreut, dass der Männeranteil diesmal höher lag als bei vielen Veranstaltungen in der Vergangenheit." Am 5. Oktober steht eine fröhliche Landpartie ins Bergische, am 16. Oktober ein Rundgang durch das Katholisch-Soziale Institut auf dem Michaelsberg an.

## Fahrt ins Blaue führte aufs Putting Green Erst eingeschenkt, dann eingelocht

Newsletter vom 12.10.2017



Die Fahrt ins Blaue im städtischen Seniorenprogramm führte zunächst in den Landgasthof Herchenbach im schönen Weiler Eiseid, wo bei Kaffee, O-Saft, Ei und Brötchen angeregt geplaudert wurde. Trotz Sturmböen von Tief "Xavier" probierte man sich danach im Adventure-Minigolf aus.

## Seniorenprogramm führte ins KSI Bergsteigen und Bergstaunen

Newsletter 24.10.2017



In kürzester Zeit ausgebucht war die Führung durch das Katholisch-Soziale Institut im städtischen Seniorenprogramm. Nach dem Aufstieg gab's für die insgesamt drei Besuchsgruppen viel zu sehen: Die Gästezimmer der Tagenden, die Seminarräume, das Kaminzimmer, den Raum der Stille. Schließlich wurde Kaffee ausgeschenkt, Kuchen gekostet. Im Wintergarten, mit feinem Blick auf Siegburg und Umgebung.

Vom Jäger aus Kurpfalz zum Brunnen vor dem Tore      Newsletter 12.11.2017  
**Mitsingnachmittag im Seniorenprogramm**



Gelernt ist gelernt. Äußerst textsicher zeigten sich die Herrschaften, die zum Mitsingnachmittag im Seniorenprogramm in die Kaldauer Altentagesstätte geströmt waren. Jäger aus Kurpfalz? Kein Problem. Bunt sind die Wälder? Erste bis letzte Strophe. Am Brunnen vor dem Tore? Lange nicht gehört, trotzdem wiedererkannt und kräftig intoniert. Begleitet und animiert wurden die Sänger vom Duo "Horizont", das mit Geige und Akkordeon gekommen war. Auf dem Notenständer tummelten sich

nur genannte Volkslieder unseres Kulturkreises, sondern auch jüdische, schottische und russische Weisen. Elke Bröhl, Leiterin der Altentagesstätte, überlassen wir das Resümee. "Es war ein Genuss."

**Mit dem Schinderhannes im Café T.O.D.**  
**Senioren unterwegs**

Newsletter 19.12.2017



Kennen Sie die Legende vom französischen Holzschuhsnitzer, die Geschichte vom Schinderhannes aus Dahlhausen? Wenn nicht, waren Sie nicht beim Märchennachmittag in der Begegnungsstätte Café T.O.D. (**T**abu **O**ffen **D**iskutieren) auf dem Nordfriedhof. Hierhin hatte die Stadt ältere Siegburger im Seniorenprogramm ausgeführt. Selbstverständlich gab's auch Kaffee und Kuchen. Danke an das

Ehrenamtler-Team, welches das Café T.O.D. betreibt und bereitwillig die Pforten öffnete.

**Schlesischer Streuselkuchen, schlesische Keramik**  
**Senioren in Bunzlauer Heimatstube**

Newsletter 16.01.2018



Bunzlau, heute Boleslawiec, ist nicht nur Heimat des Barockdichters Martin Opitz und des Kabarettisten Dieter Hildebrandt, es hat ebenso wie Siegburg eine sehr lange Töpfertradition.

Keramik-Exponate von 1580 bis zur Gegenwart führte Peter Börner, der Vorsitzende der Bundesheimatgruppe Bunzlau, den Gästen im städtischen Seniorenprogramm vor. Die Bundesheimatgruppe im Haufeld 22 hatte außerdem eine Kaffeetafel vorbereitet, selbstverständlich mit schlesischem Mohn- und Streuselkuchen.

Newsletter 20.02.2018

## Literaturwissenschaft, Medizin und Geschichte im Seniorenprogramm Studiengänge frei kombinierbar

Literaturwissenschaft, Medizin und Geschichte sind



wohl an keiner Uni kombinierbar. Im städtischen Seniorenprogramm schon. Zuletzt ging es ins Haus zum Winter, wo unter der Anleitung von Dr. Michael Laska der "Tod eines Handlungsreisenden" gelesen und auch in der Filmfassung geschaut wurde. Im Helios-Klinikum informierte man sich über Endoprothetik und über Maßnahmen bei Arthrose in Knie und Hüfte. Physiotherapeut Jakob Wiens zeigte ebenso einfache wie wirkungsvolle Übungen, um lange beweglich zu bleiben. Kaffee und Kuchen wurden im Konferenzraum des

Krankenhauses serviert.

Veilchendienstag lud das Stadtmuseum zum Enkeltag, die Senioren nahmen mit ihren Kindeskindern Wissen zum Pranger im Keller, zu den diversen Tonkrügen (viel Fachkenntnis bei den Omas zur Siegburger Töpferkunst!) und zum Zeitungsbüchchen auf, in dem die Junioren einen gänzlich unbekanntem Gegenstand erblicken. Ein Bakelit-Telefon. Mit Schnur! Und so 'ner komischen Scheibe...

Newsletter 27.02.2018

## Kölsches Punktheater trotz Grippewelle im Ensemble "Mir sin all Minsche"



Premiere für das Theaterstück "Mir sin all Minsche" der AWO-Theatergruppe "Spätausgabe" im Forum des Museums. Alles dreht sich um Mattes, den kölschen Punker, der zusammen mit seinen Freunden versucht, über die Runden zu kommen. Lieder wie der "Kölsche Jung" oder "Aber bitte mit Sahne" luden zum Mitklatschen und Singen ein. Die eigentliche Hauptdarstellerin hatte die Grippe erwischt, sie lag mit 40 Grad Fieber im Bett. Regieassistentin Sophie Botschek sprang spontan ein, die Veranstaltung im städtischen

Seniorenprogramm konnte über die Bühne gehen. Dank an Maria Havermann-Feye. Die Leiterin des Ensembles war ebenfalls angeschlagen, bestritt die Vorbereitungen ohne Stimme im minimalen Flüsterton. Großer Applaus aus den voll besetzten Reihen entschädigte.

## Farben im Mittelpunkt des Seniorenprogramms Vom Siegwerk zum Kunstwerk

Newsletter 12.03.2018



Schutzbrille auf die Nase, Ableitband an die Schuhe, Warnweste über die Schulter, Handys aus - los ging die Siegwerkbesichtigung im städtischen Seniorenprogramm. Aufgeteilt in zwei Gruppen erfuhren die Rundgänger Wissenswertes zur Produktion, Lagerung, Anlieferung, Nutzung des Mühlengrabens. Ein lebendiger Ausflug in die Geschichte und eine detailreiche Erkundung der Gegenwart des traditionsreichsten Siegburger Unternehmens.

## Bunte Verführungen, bindende Verfügungen Senioren an der Leinwand und im Hörsaal

Newsletter 26.03.2018



Acrylmalerei stand an im für Senioren aufgelegten Veranstaltungskalender der Kreisstadt. Bei Martina Clasen im Atelier Rosa Aussicht entstanden in kürzester Zeit ausdrucksstarke Gemälde. Farben, Pinsel und Leinwand wurden gestellt (**Foto**).

Wo wir bei der kürzesten Zeit waren. Unter dem Stichwort "Je früher, desto besser - rechtzeitig Vorsorge treffen", hörten die Best-Ager in einem weiteren Seniorenprogramm einen Vortrag über

Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung. Wer keine Vorsorgevollmacht hat, setzt im Fall, dass er nicht mehr selbst in der Lage ist zu handeln und zu entscheiden, ein gerichtliches Betreuungsverfahren in Gang. Dieses verursacht Kosten, die sich vermeiden lassen. Dank an Gabriele Polster-Schilling von der Betreuungsbehörde des Rhein-Sieg-Kreises für die Ausführungen. Sie ist unter 02241/132396 und [betreuungsbehoerde@rhein-sieg-kreis.de](mailto:betreuungsbehoerde@rhein-sieg-kreis.de) erreichbar.

## Zusatztermin im Seniorenprogramm Gymnastik, die vom Hocker reißt

Newsletter 22.04.2018



Im neuen Kursraum des Oktopus-Gesundheitszentrums weihte Trainerin Sarah Gawlok ein Dutzend Teilnehmer des städtischen Seniorenprogramms in die Geheimnisse der Sitzhockergymnastik ein. Lerne: Es braucht kein bombastisches Equipment, um die Muskeln zu stärken. Zusatztermin für alle, die es auch

ausprobieren wollen, am Freitag, 27. April, um 15 Uhr.

## Im Wald, auf der Wiese und singend im Gemeindehaus    Newsletter 19.05.2018 **Volles (Senioren-)Programm**



Foto von einer zurückliegenden Wildkräuterwanderung im städtischen Seniorenprogramm. Unter der kenntnisreichen Führung von Biologin Tina Hausmann ging's hinaus in Wald und Wiese, wo mannigfache Bekanntschaften gemacht wurden: Mit dem stinkenden Storchschnabel, der Knoblauchrauke, mit Gundermann und Günsel. Die Gewächse wurden bestimmt und an speziellen Merkmalen voneinander unterschieden. Zum Abschluss servierte Hausmann appetitliche Häppchen.

Lecker auch der Kuchen im Gemeindehaus der Erlöserkirche. Hier sang der Chor Cantabile/AufTakt für die Senioren - Lieder und Gedanken zum Frühling, dann ein lautstarker, ein gemeinsamer Willkommensgruß an den Wonnemonat. "Der Mai ist gekommen" kam es aus den Besucher- und Chorsängerkehlen.

## 120 Siegburger trafen Remagener Aushängeschilder    Newsletter vom 02.06.2018 **Balztänzer mit Steinen im Magen**



Mit enormem Wissen über den größten Vogel der Welt kehrten 120 (!) Exkursionsteilnehmer des städtischen Seniorenprogramms von der Remagener Straußenfarm zurück. Einen "Reh-Magen" haben die Tiere nicht gerade, sie fressen Steine, die in genanntem Organ das Futter zersetzen. Sie sind außerdem die einzigen Tiere mit zwei Zehen, haben riesige Augäpfel und ein bescheidenes, weil nur walnussgroßes Gehirn. Die Siegburger Gruppe wohnte

dem Balztanz der Riesen bei - nicht grazil, dennoch beeindruckend. Anschließend gab es im Restaurant nicht das, was Sie vielleicht denken mögen. Man klönte bei Kaffee und Kuchen.

## Seniorentanz in geselliger Runde Mit Entertainer Siggie Klein

Newsletter vom 02.06.18



Senioren-Tanz-Café mit Sonja Rieske und Siggie Klein. Ob Sie das Tanzbein schwingen oder einfach nur in geselliger Runde ein Schwätzchen halten - hier ist beides möglich! Am Dienstag, 5. Juni, von 14 bis 17 Uhr, findet in der Rhein-Sieg-Halle die 16. Auflage statt, Häppchen überbrücken die kurzen Tanzpausen. Der Eintritt ist frei, Anmeldung am Montag erbeten unter 02241/1027410.

## Beim Enkeltag war alles im Fluss Wissen macht Spaß!

Newsletter vom 09.06.2018



Enkeltag im städtischen Seniorenprogramm. Omas und Opas zogen mit ihren lieben Kleinen hinaus ins Wissenshaus Wanderfische an der Wahnbachtalstraße. Hier gab's eine Unterweisung zur Zugbahn der Lachse und Maifische, praktische Lehren folgten an der Sieg, wo Krebs- und Fliegenlarven entdeckt, Muscheln vorsichtig gehoben und die Fauna unter kleinsten Steinchen inspiziert wurde. Von den Fundtierchen schloss man auf die Wassergüte. Ein wunderschöner Nachmittag!

## Im Seniorenprogramm arbeiteten die Füße und der Kopf Denksport im Wald

Newsletter vom 01.07.2018



Kunterbuntes Siegburger Seniorenprogramm. Jeden Monat gibt's mehrere Veranstaltungen, alle sind gut besucht. Zuletzt traf man sich zu Denksport im Wald. Unter der Leitung von Anne Halbach waren 20 Damen und Herren zwei Stunden im Forst unterwegs, die südlichsten und nördlichsten Körperregionen arbeiteten auf Hochtouren. Es wurde abgefragt, einsortiert, gereimt (**Foto**), und der eine oder die andere musste wohl unwillkürlich an frühere Zeiten denken, als das Gedicht für den

Deutschunterricht beim rhythmischen Gang über den Hof viel besser zu erlernen war als beim Verharren am Tisch.

Newsletter vom 04.07.2018

## **Seniorenzeitschrift in 8.250 Haushalte und auf Leinwand gebeamt Blick hinter die Kulissen**



Großer Sitzungssaal am Montagnachmittag. 15 Frauen und Männer beugen sich bei Kaffee und Gebäck über die Sommerausgabe der 65er Nachrichten, die gerade in 8.250 Haushalte flattert. Vom Gedruckten wandert der Blick zur Leinwand, zum "Gebeamten". Claudia Förster, im Rathaus zuständig für die Zeitschrift von Senioren für Senioren, erläutert per PowerPoint den Werdegang eines

Hefts vom Einreichen durch die Autoren bis zur Verteilung durch die Austräger. Wer reicht ein? Was sind die Themen, wie sollten die Texte am besten beschaffen sein - inhaltlich und von der physischen Form? Klare Antwort zum zweiten Teil der letzten Frage: Wenn es geht, am besten per E-Mail an [65er@siegburg.de](mailto:65er@siegburg.de).

Der Blick hinter die Kulissen der 65er Nachrichten war die letzte Veranstaltung des städtischen Seniorenprogramms 2017/18. Dank an die Kolleginnen Dagmar Redlin und Britta Bernhardt aus dem Amt für Senioren, Wohnen und Soziales, die die informativen und gemeinschaftsfördernden Ausflüge und Führungen - immerhin zwei pro Monat - organisierten und begleiteten. Natürlich geht die stets gut besuchte Reihe weiter. Sobald das Programm für 18/19 spruchreif ist, melden wir uns. Den 18. September sollten sich die Stammgäste vormerken. Tanzcafé in der Rhein-Sieg-Halle, Einlass 13 Uhr!