



Netzwerk an
Urft und Olef
miteinander – füreinander

Programmheft 2012



Netzwerk an **Urft und Olef** miteinander – füreinander

bietet Ihnen die Möglichkeit, neue Kontakte in der Region Kall, Gemünd, Schleiden, Hellenthal und den angrenzenden Gemeinden zu knüpfen.

Das Netzwerk richtet sich an alle Menschen der Generation 55+ während und nach der Berufs- und Familienphase.

Bei uns können Sie:

- Gleichgesinnte treffen
- sich zu gemeinsamen Unternehmungen verabreden
- für sich oder andere Menschen neue Ideen entwickeln
- Lebenserfahrung an andere Menschen weitergeben und empfangen
- Wünsche und Fertigkeiten einbringen
- einen neuen Lebensabschnitt kreativ gestalten

Wir, die Aktiven im Netzwerk, laden Sie ein mitzumachen und sich mit anderen für andere zu engagieren.

Das Netzwerk ist überparteilich und an keine Konfession gebunden.

**Informationen zu den einzelnen Gruppen und Veranstaltungen erhalten Sie bei der Netzwerkkoordinatorin Corinne Rasky.
(Telefon und E-Mail Adresse siehe Seite 22)**

Ausblick 2012 *** Termin vormerken!

Netzwerk an Urft und Olef

Einladung zum Jahresfest

Freitag, den 20. April 2012

Start: 17.00 Uhr

ins Ev. Gemeindezentrum Kall, Aachenerstraße 49, 53925 Kall

Vorstellung
der aktiven
Netzwerk-
gruppen

Ihre Ideen

Jahresrückblick

geselliges
Beisammensein



Ursula Pillar-Zimmermann und Hans Mießeler
für die Sprecher des Netzwerks



Corinne Rasky
Projektkoordinatorin



Malte Duisberg
Stiftung EvA - Geschäftsführung

Film- und Kulturforum

Einmal im Monat treffen wir uns in Gemünd und schauen uns gemeinsam einen besonderen und von uns ausgesuchten Film an, der Diskussionen aufwirft und aufrüttelt.

Außerdem wollen wir uns im neuen Jahr vermehrt zu gemeinsamen Unternehmungen kultureller Art verabreden. Hier ist auch Ihre Initiative gefragt. Kultur ist uns allen wichtig. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie eine Idee haben, oder kommen Sie einfach vorbei.

**1 x im Monat - montags 15.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Gemünd,
Dreiborner Str. 10-12, 53937 Schleiden**



PC und Internet

Im zweiwöchigen Rhythmus trifft sich wer Lust am Thema Computer und Internet hat. Unser gemeinsames Ziel ist, unsere PC-Kenntnisse zu verbessern.

Gestartet sind wir mit einer Einsteigergruppe und haben uns auf einen gemeinsamen Wissensstand gebracht. Jetzt beschäftigen wir uns mit den Microsoftprogrammen Word, Excel und Powerpoint. Später wollen wir das Thema Bildbearbeitung angehen.

**alle 14 Tage - freitags 15.00 - 17.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Gemünd,
Dreiborner Str. 10-12, 53937 Schleiden**

Gesprächs- und Literaturkreis

Monatlich trifft sich der Gesprächs- und Literaturkreis in Gemünd. Als Diskussionsgrundlage dienen tagesaktuelle Themen aus Politik und Wirtschaft (z.B. Artikel aus dem Spiegel) oder gesellschaftspolitische Themen, die vorher vereinbart wurden.

Auch Buchvorstellungen –in der Regel von Sach- oder politischen Themen, die wir zuvor gemeinsam auswählen, stehen auf dem Programm.

Wenn innerhalb des Netzwerks jemand Lust hat, zu einem Thema einen Vortrag zu halten, hat es sich bewährt, dies im Rahmen des Gesprächs- und Literaturkreises zu machen. Im vergangenen Jahr waren dies Vorträge zu den Themen Kaller Tafel, Norwegen, Strom sparen, sowie Buchbesprechungen über Entwicklungshilfe und ausgestorbene Berufe.

**1 x im Monat mittwochs 17.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Gemünd,
Dreiborner Str. 10-12, 53937 Schleiden**

Das Vortragsthema für den 7. März 2012 um 17 Uhr ist:

„Erben und Vererben“

Spiele

Gesellschaftsspiele, Kartenspiele, Domino, Buchstabenspiele, usw.

Bei uns dreht sich alles um die Freude am Spielen.

**immer mittwochs und samstags von 10.00 - 12.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Gemünd
Dreiborner Str. 10-12, 53937 Schleiden**

Fahrrad fahren

Wir fahren bei gutem Wetter eine ebene Strecke (z.B. an die Talsperre). Jeder der mitfahren möchte ist herzlich willkommen!

immer montags und mittwochs um 13.30 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Gemünd
Dreiborner Str. 10-12, 53937 Schleiden

Darüber hinaus fahren wir längere Strecken als Touren in der Region. Lassen Sie sich auf unsere Liste setzen, dann informieren wir Sie per E-Mail oder Post über die nächste Fahrt.

Kochen im Alter

Bei uns steht das Thema „Kochen im Alter“ im Vordergrund. Mal verarbeiten wir, was Feld und Garten hergeben, dann backen wir gemeinsam Weihnachtsgebäck. Bei unserem Jahrestreffen im April werden wir uns bestimmt auf eine kulinarische Art und Weise präsentieren und Sie mit einem kleinen Snack verwöhnen. Für die Kochgruppe ist eine Anmeldung erwünscht, damit wir passend einkaufen können.

1 x im Monat freitags 16.00 Uhr
Ev. Gemeindehaus Hellenthal
Im Kirschseiffen 26, 53940 Hellenthal

Bridge für Einsteiger

Bisher haben wir Mini-Bridge gespielt, das heißt ohne Reizung. Darauf aufbauend befassen wir uns jetzt mit Spielplan Sans Atout, Spielplan im Farbspiel, der Anschrift bei gewonnenen und verlorenen Spielen und vielem mehr.

Schrittchen für Schrittchen lernen wir das Schach der Kartenspiele von Grund auf kennen und mit Freude spielen.

Bei uns ist eine Anmeldung erwünscht.

immer freitags 17.00 - 19.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Gemünd,
Dreiborner Str. 10-12, 53937 Schleiden



Refresh your English

Unsere Netzwerkgruppe ist schon so groß, dass wir eine Warteliste haben. Wer sich aber gerne in Englisch unterhält, darf sich der zweiten Gruppe im Netzwerk anschließen:

Let´s talk English

Seit August treffen sich montags von 11-12 Uhr im Evangelischen Gemeindezentrum Gemünd Netzwerker, die miteinander Englisch sprechen. Bei den Treffen steht meist ein Thema im Vordergrund, das erörtert und diskutiert wird.

Klar ist auch bei uns das nette Beisammensein wichtig, aber Pflicht ist tatsächlich, dass man sich hier in englischer Sprache unterhält.

immer montags 11.00 - 12.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Gemünd,
Dreiborner Str. 10-12, 53937 Schleiden

Tiere und Pflanzen hüten

Wir sind keine aktive Gruppe in dem Sinne, aber wer sich bei uns auf die Liste setzen lässt, erklärt sich bereit, Tiere und Pflanzen zu pflegen, wenn einer von uns in eine Notsituation kommt (z.B. Krankenhausaufenthalt).

Kleine Hilfen/Nachbarschaftshilfe

Wer ein bisschen Hilfe im Haushalt benötigen könnte (z.B. beim Gardinen aufhängen, beim Frühjahrsputz oder ab und zu beim Einkaufen), der darf sich gerne im Netzwerkbüro melden. Mehrere Netzwerker haben hier ihre ehrenamtliche Hilfe angeboten. Dieses Angebot ersetzt oder kompensiert natürlich in keiner Weise die ambulante oder häusliche Pflege.



Biete/Suche

- Die Kochgruppe sucht gut erhaltene Töpfe und Pfannen. Diese können im Netzwerk-Büro in Gemünd, Dreibranner Strasse 10-12 abgegeben werden.
- Die Fahrrad-Gruppe sucht Jugendliche, Schüler und/oder Pfadfinder, die der Fahrradgruppe das Thema „Wie mache ich mein Fahrrad frühjahrsfit?“, „Wie repariere ich mein Fahrrad?“ nahe bringen können.

NEU!

Mentales Aktivierungstraining

Es gibt eine Reihe von Verfahren, die für sich in Anspruch nehmen, die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern. Die wenigsten davon sind wissenschaftlich abgesichert und die meisten versprechen unglaubliche Leistungen in kurzer Zeit. Nicht so die Methode von Siegfried Lehrl und Bernd Fischer, die sich Ende der Achtziger daran machten, auf wissenschaftlicher Basis ein System zu entwickeln, das gezielt die Grundgrößen der geistigen Leistungsfähigkeit trainiert und von jedermann angewandt werden kann.

Das Kind war geboren und erhielt den Namen MAT für mentales Aktivierungstraining, vielen besser bekannt unter dem Begriff "Gehirnjogging".

Ich bin lizenzierte MAT-Trainerin und mein Angebot streckt sich über 8 Treffen.

Erstes Treffen:

Samstag, 17. März von 10.00 - 12.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Kall
Aachener Str. 49, 53925 Kall



Atem und Bewegung

Der Atem kommt, der Atem geht und ich warte geduldig, bis er von neuem kommt. Unser erster und letzter Atemzug führt uns zu Gott.

Im Rhythmus von Einatmen, Ausatmen und Atemruhe verläuft unser Leben. Wir wollen uns gemeinsam im meditativen und lebendigen Erleben zu einer Erfahrungsreise in Körper- und Atemübungen, im Sitzen, Liegen und Stehen auf die Reise zu uns selber begeben.

Der erfahrbare Atem, den ich bei Ilse Middendorf gelernt habe, bietet eine Möglichkeit, das Befinden positiv zu beeinflussen. Durch gezielte Bewegungsübungen, Dehnungen, Anwendung von Druckpunkten und der Arbeit mit dem stimmlichen Ausdruck werden die körperlichen Empfindungen und der eigene, natürliche Atemfluss bewusst erfahren und erlebt.

Bitte bequeme Kleidung, Decke oder Matte und Socken mitbringen.

Erste Treffen:

in Gemünd:

Donnerstag, 1. März 2012 von 10.00 - 11.30 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Gemünd
Dreiborner Straße 10-12, 53937 Schleiden

in Kall:

Freitag, 2. März 2012 von 10.00 - 11.30 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Kall
Aachener Str. 49, 53925 Kall



Mundharmonika spielen

Gemeinsames Musizieren ist das Ziel dieser Initiative. Wir machen das auf der Mundharmonika. Für weniger als 10 € kann eine Mundharmonika gekauft werden. Wir improvisieren und tasten uns langsam an die Stücke heran.

Ein Einstieg ins Noten lesen ist ebenso geplant wie natürlich das gemeinsame Spielen.

Ich bringe es Euch/Ihnen gerne bei!

Erstes Treffen:

Dienstag, 28. Februar von 10.00 - 11.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Gemünd
Dreiborner Str. 10-12, 53937 Schleiden
(weitere Termine nach Vereinbarung)



Bao Mancala

Neu gibt es die Chance, das afrikanische Mancala-Spiel zu erlernen.

Bao ist ein Mancala-Spiel aus Afrika. Es wird in einigen Ländern Ostafrikas (unter anderem Tansania, Kenia, Malawi, Burundi und Ost-Kongo) gespielt. In Malawi ist es auch unter dem Namen Bawo bekannt. Am populärsten ist es unter den Swahilis von Tansania und Kenia. Das Wort bao heißt ‚Brett‘ in Swahili.

Manche nennen Bao „König der Mancala-Spiele“, da es als das beste und interessanteste von ihnen gilt.

Das strategische Brettspiel wird zu zweit gespielt. Ein Bao-Brett hat 32 Mulden (genannt mashimo, „Mulden“; Sing. shimo) in einem 4x8-Lay-out. 64 Spielkugeln, „Saatkörner“ (32 pro Spieler), werden eingesetzt. Bis zu vier Bretter werden von mir gestellt.

Erstes Treffen:

Dienstag, 28. Februar von 11.00 - 12.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Gemünd
Dreiborner Str. 10-12, 53937 Schleiden
(weitere Termine nach Vereinbarung)

Sollten Sie Interesse für MahJongg haben,
können Sie sich auch gerne bei mir melden.

NEU!

Patchwork

Patchwork (wörtlich: „Flickwerk“) ist eine Technik der Textilgestaltung, bei der kleine oder größere Stücke aus Filz, Leder, Pelz, Gewebe aus Seide, Leinen, Baumwolle u.a. zu einer größeren Fläche zusammengenäht werden. Die Stoffteile werden aneinander oder aufeinander genäht.



Patchwork lässt sich bis ins erste vorchristliche Jahrtausend in Ägypten und Zentralasien nachweisen. Zeltbahnen, Decken, Kleidung wurden mit Patchwork gestaltet.

Für mich ist Patchwork ein geselliges Beisammensein, bei sinnvollem Tun. Gemeinsam entsteht ein Arbeitsstück, das in Einzelarbeit nicht zustande gekommen wäre.

Erstes Treffen:

Montag, 5. März von 15.00 - 16.30 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Kall
Aachener Str. 49, 53925 Kall
(weitere Termine nach Vereinbarung)

NEU!

Tanzen ab 55

Haben Sie auch so eine Lust zu tanzen wie damals?

Alle Menschen an Urft und Olef, die diesen Wunsch verspüren, haben jetzt die Gelegenheit sich zusammzusetzen und zu überlegen, wie sie ihr Ziel gemeinsam umsetzen.

- Gemeinsam einen Tanzlehrer engagieren?
- Sich das Tanzen selber beibringen?
- Einen Tanzkurs gemeinsam besuchen?
- Welcher Raum bietet sich an?
- Brauchen wir ein Klavier oder eine Musikanlage?
- Organisieren wir eine regelmäßige Tanzveranstaltung?
- Wer fühlt sich berufen, die Gruppe als Sprecher zu vertreten?

Dazu lade ich Sie ein nach

Erste Treffen:

in Kall:

Donnerstag, 1. März 2012 von 16.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Kall
Aachener Str. 49, 53925 Kall

in Hellenthal:

Freitag, 2. März 2012 von 16.00 Uhr
Ev. Gemeindehaus Hellenthal
Im Kirschseiffen 24, 53940 Hellenthal

Mitfahrgelegenheit ab Hellenthal und Gemünd (Dreiborner Str. 10-12) möglich.

EINMALIG

Scherenschnitt-Karten fertigen

Viele Menschen meines Alters (71) haben in ihrer Jugend Scherenschnitte gemacht. Ich habe mich vor sieben Jahren dieses alten Hobbies entsonnen, zuerst Karten angeboten, dann Daumenkinos, dann ein Hotelzimmer mit vergrößerten Kopien von Scherenschnitten gestaltet und zwei Ausstellungen bestritten.

Im März würde ich zusammen mit Ihnen **farbige Scherenschnitt-Karten** **verfertigen**. Die Ideen, Vorbereitungen, das Material und einige fertige Karten warten auf Interessenten jeden Alters—auch Eltern mit Kindern ab 5 Jahren sind herzlich willkommen. Für das Material werde ich einen Obolus erheben.

Bitte bringen Sie Schere und Klebstift mit.

Sonntag, 11. März, 14.00 - 17.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Kall
Aachener Str. 49, 53925 Kall



NEU!

Doppelkopf spielen

Doppelkopf ist ein Kartenspiel für vier Personen.

Doppelkopf ist vor allem in vielen Regionen des nördlichen Deutschlands sehr populär, wobei die Spielregeln regional variieren. Es gibt viele Variationen und Sonderregeln, sodass schon die Einigung auf die verwendeten Regeln vor jedem Spiel eine Herausforderung sein kann, wenn sich die beteiligten Spieler noch nicht kennen.

Wer Lust hat, demnächst mit anderen regelmäßig Doppelkopf zu spielen, darf sich herzlich eingeladen fühlen.

Erstes Treffen:

Samstag, 25. Februar von 10.00 - 12.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Gemünd
Dreiborner Str. 10-12, 53937 Schleiden
(weitere Termine nach Vereinbarung)

(Mitfahrgelegenheit ab Hellenthal und Schleiden möglich.)

EINMALIG

Erben und Vererben— was Sie grundsätzlich wissen sollten

Mit dem Tod eines Menschen, dem Erbfall, geht dessen Vermögen als Ganzes auf den oder die Erben über. Durch den Tod endet nämlich die Fähigkeit einer Person, Träger von Rechten oder Pflichten zu sein. Das Erbrecht regelt, wie und auf wen diese Rechte und Pflichten übergehen, das heißt wer Erbe wird. Irgendjemand erbt immer, notfalls der Staat.

Testament, Erbvertrag, gesetzliche Erbfolge—was Sie grundsätzlich zum Thema Erbrecht wissen sollten, erfahren Sie an diesem Abend:

Vortragsabend:

**Mittwoch, 7. März, 17.00 - 19.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum Gemünd,
Dreiborner Str. 10-12, 53937 Schleiden**



NEU!

Singen, was das Herz begehrt

Singen Sie schon immer gerne oder möchten Sie endlich mal wieder Ihre Stimme ausprobieren?

Gesungen wird alles was „berührt und gefällt“. Wer mag, darf gerne sein Musikinstrument mitbringen.

Singen macht nicht nur Spaß, es fördert auch die seelische und körperliche Gesundheit. Denn beim Singen werden Glückshormone ausgeschüttet, das Immunsystem kommt in Schwung und Herz-Kreislauf-System und Atmung werden positiv beeinflusst.

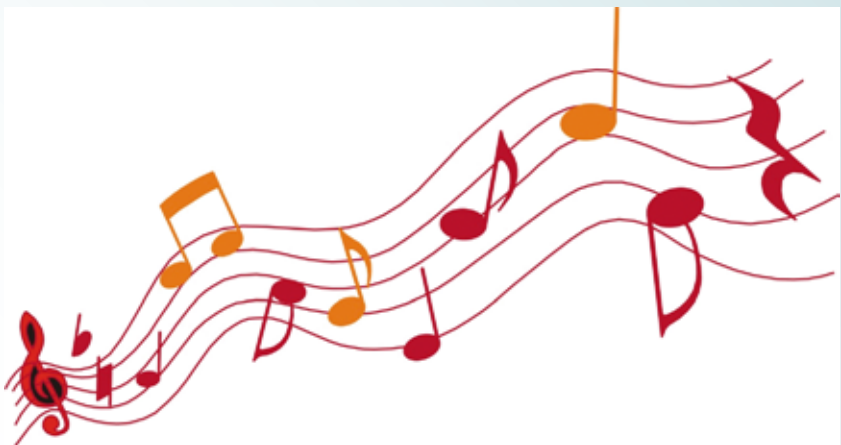
Erstes Treffen:

Mittwoch, 29. Februar, 16.00 - 17.00 Uhr

Ev. Gemeindezentrum Gemünd

Dreiborner Str. 10-12, 53937 Schleiden

(weitere Termine nach Vereinbarung)



Neue Angebote ab 2012

ERSTMALIG

Bereits bei der Auftaktveranstaltung im April 2011 wurde deutlich, dass innerhalb des Netzwerks ein großer Bedarf besteht, gemeinsame Ausflüge zu unternehmen. Lange haben wir uns überlegt, wie ein Netzwerk

Besuch der Lan

Düsse

Samstag, den

Programm:

Abfahrt mit Reisebus:

08.30 Uhr - Hell

08.35 Uhr - Blun

08.45 Uhr - Schl

09.00 Uhr - ab C

09.20 Uhr - ab K

09.40 Uhr - ab M

- Fahrt im modernen Reisebus der Fa. Murk, Reif
- Stadtrundfahrt in Düsseldorf mit Altstadtführung
- Mittagessen in einem urtypisch Düsseldorfer A
- Flughafenbesichtigung (einmal hinter die Kuliss
- Besuch des Rheinturms (Höhe 168 m) mit aten
- zum Kaffee trinken
- gegen 19.00 Uhr treten wir dann die Heimreise

Inbegriffen sind alle Eintritts

Selbst zu tragen sind S

Durch die Überweisung des Betrages und Vorlag
(s. nachstehendes Anmeldeformular) bis 26.02.2

Rückfahrt-Haltestellen: Mechernich, Kall, C

Die Reise findet ab einer Teilnehr

Neue Angebote ab 2012

das bewerkstelligen kann.

Herzlichen Dank an Sabine Mießler, die aktiv geworden ist und den ersten Ausflug zusammen mit der Firma Murk-Reisen für Sie organisiert hat!

Landeshauptstadt

Düsseldorf

31.03.2012

Preis: 45,00 €/Person

Hellenthal, Busbahnhof
Blumenthal, Bushaltestelle
Schleiden, Bahnhof
Gemünd, an der kath. Kirche
Kall, Busbahnhof
Mechernich, Bahnhof

Wäferscheid, nach Düsseldorf
Führung (Altstadtführung erfolgt zu Fuß)
Altstadtlokal
(Speisen schauen)

panoramabereichernde Aussicht und Gelegenheit

Informationen an (Abfahrtszeiten können schwanken)

Eintrittspreise sowie Stadtrundfahrt.

Speisen und Getränke.

Abgabe des ausgefüllten Anmeldeformulars
ab 1. März 2012 haben Sie sich verbindlich angemeldet.
Gemünd, Schleiden, Blumenthal, Hellenthal

Personenanzahl von 30 Personen statt.

Netzwerk-Büro

Dreiborner Str. 10-12
53937 Schleiden-Gemünd

Tel.: 02444-95150

E-Mail: netzwerk@urftundolef.de

www.netzwerk-urftundolef.de

Öffnungszeiten:

mittwochs 10-12 Uhr

und

Termine nach Vereinbarung

Ansprechpartnerin:

Netzwerk-Koordinatorin

Corinne Rasky

Tel.: 0160-90952718

E-Mail: netzwerk@urftundolef.de

Trägerschaft:



Anmeldung zum Ausflug nach Düsseldorf

Name, Vorname: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefonnummer: _____ Geboren am: _____

Die verbindliche Anmeldung erfolgt durch Überweisung des Betrages in Höhe von

45,00 €

bis spätestens 26.02.2012 auf u.a. Konto und Ihrer rechtskräftigen Unterschrift auf diesem Anmeldeformular

Unterschrift: _____

Bitte überweisen Sie den Betrag auf das Netzwerk-Konto:

Kontonummer: 5600 591 012

BLZ: 370 697 20

Bankinstitut: VR-Bank Nordeifel eG

Kontobezeichnung: Netzwerk 55+

Sollten Sie am Reisetag verhindert sein, fallen die gesamten Kosten für die Reise an. Gerne können Sie mir eine Ersatzperson bis spätestens 3 Tage vor Reiseantritt per Email: smnw-55@online.de oder per Post (muss bis zum 27.03.2012 vorliegen) an die unten stehende Adresse benennen.



