

SENIORENBEIRAT



Gegründet 1981



SENIORENBRIEF Nr. 42

Ausgabe 1. Halbjahr 2018

Zur kostenlosen Mitnahme

Stand 31.12.2017

Inhaltsverzeichnis

2	Inhaltsverzeichnis, Impressum
3	Grußwort des Vorsitzenden des Seniorenbeirats
4	Grußwort des Bürgermeisters
5	Rückblick auf das 2. Halbjahr 2017
11	Vorschau auf das 1. Halbjahr 2018
16	Kerpener Netzwerk 55plus
17	Verwaltung auf Hausbesuch
18	Seniorenvertretung sorgt sich um Banken-Infrastruktur
19	Exkursion zum Deutschen-Diabetestentrum
21	Entlassmanagement soll Regelfall in Krankenhäusern werden
22	Neuer Fahrplader Buslinien 922 und 911
23	Nur keine Müdigkeit vortauschen
24	Wandertipp vom Wanderführer
27	Buchtipps
28	Notrufnummern
29	Die Pflegeberatung
30	Betreuungsrecht und Vollmacht
31	Allgemeine Termine
35	BSG Kerpen - Sindorf

Impressum

Herausgeber: Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen

Redaktionsmitglieder: Hans Wendl (verantw.)

Christel Schmidt, Heidrun Schlossmacher, Peter Kaatzsch, Angelika Baum, Franz-Jakob Ludwig, Arno Marx, Dietrich Wawer

Redaktionsadresse: Rathaus der Kolpingstadt Kerpen Büro des Seniorenbeirats

Jahnplatz 1, 50171 Kerpen

Tel: 02237/58 324 E-Mail: seniorenbeirat@stadt-kerpen.de

Druck: Eigenverlag

Bildnachweis: Privat

Erscheinungsweise: Halbjährlich

Verteilung: Der Seniorenbrief wird von den Mitgliedern des Seniorenbeirats direkt an interessierte Senioren verteilt und liegt unter anderem öffentlich im Rathaus sowie in Arztpraxen, Apotheken und Geldinstituten aus.

Die Verteilung erfolgt kostenlos

**Hinweis: Bilder zu den Veranstaltungen finden Sie auf unserer Internetseite:
[www.seniorenbeirat-kerpen.de/rueckblick/Foto Galerie](http://www.seniorenbeirat-kerpen.de/rueckblick/Foto%20Galerie)**

Grußwort des Vorsitzenden Herrn Hans Wendl

Liebe Seniorinnen und Senioren.

Es ist immer wieder von großem Interesse wie sich unsere Kolpingstadt Kerpen entwickelt. Deutlich wird es an der Einwohnerzahl, sinkt oder steigt sie, und für uns Senioren, wie viel Senioren der über 65-jährigen leben in Kerpen und wie alt kann man in Kerpen werden. An dieser Stelle möchte ich über die statistische Entwicklung von 2014 zu 2017 berichten. Recht herzlich bedanke ich mich Herrn Ralph Thoernich für die Unterstützung.



Zunächst die Gesamtentwicklung der Stadt. Von 2014 bis 2017 stieg die Einwohnerzahl von 65 529 auf 67 532. Der Zuwachs für diesen Zeitraum, unter Berücksichtigung der Geburten, Sterbefälle, Weg- und Zuzug, betrug 2003 Personen.

Betrachten wir nun die Gruppe der 65-jährigen und älteren:

- Zum Ende des Jahres 2014 lebten 12 583 Personen oder 19,3% der Gesamtbevölkerung über 65 Jahre in Kerpen.
- Am 30.09.2017 zählten wir 13 287 Personen oder 19,7% der Gesamtbevölkerung, eine Steigerung um 704 Personen.

Aufgeteilt in einzelne Altersgruppen ergibt sich folgendes Bild:

- 65 bis 70 Jahre 4 645 Personen; verändert zu 2014 um plus 402 Personen
- 71 bis 80 Jahre 5 867 Personen; verändert zu 2014 um minus 27 Personen
- 81 bis 90 Jahre 2 347 Personen; verändert zu 2014 um plus 251 Personen
- 90 Jahre und älter 428 Personen; verändert zu 2014 um plus 78 Personen

Interessant ist auch die Gruppe der über 100-jährigen. 2014 lebten in Kerpen bereits 4 Personen die älter als 100 Jahre waren, 2017 stieg die Anzahl auf 7 Personen, eine Steigerung um 75%. Um ein vollständiges Bild zu erhalten, sollten wir deshalb auch die Gruppe der Einwohner unter 18 Jahren betrachten:

- Im Jahr 2017 wohnten in Kerpen 11 972 Personen, oder 17,7% der Gesamtbevölkerung unter 18 Jahre.
- Ende 2014 waren es 11 742 Personen oder 17,9%.
- Eine Zunahme um 230 Personen, aber im Verhältnis zur Gesamtbevölkerung eine Reduzierung um 0,2%.

Die Gruppe der über 65-jährigen ist demnach seit Ende 2014 deutlich stärker gewachsen als die Gruppe der unter 18-jährigen. Der Anteil der dieser Gruppe an der Gesamtbevölkerung ist nunmehr bereits 2 Prozentpunkte größer als der Anteil der minderjährigen Bevölkerung und das trotz Zuzüge junger Familien mit Kindern. 2014 betrug die Differenz noch 1,4 Prozentpunkte zu Ungunsten der Minderjährigen.

Fazit: Der demografische Wandel wird deutlich. Die Frage ist nur wie wollen wir in Zukunft leben, wenn der Anteil der Älteren an der Gesamtbevölkerung höher ist als der Anteil der Jüngeren.

Ihr Hans Wendl

Grußwort des Bürgermeisters Herrn Dieter Spürck

Liebe Seniorinnen und Senioren,

wie schnell so ein Jahr vergeht. Nun haben wir schon wieder das letzte Quartal des Jahres erreicht und die Plätzchen liegen bereits seit einigen Wochen in den Regalen der Supermärkte. Wir hingegen fragen uns: „Wo ist das Jahr schon wieder hin?“.

Es ist die Vielzahl von Themen, die in kurzer, aber großer und unübersichtlicher Intensität auf uns zukommen, die das Jahr so schnell vergehen. Ohne einen Jahresrückblick zu wagen – erinnern Sie sich noch an all die Geschichten, die dieses Jahr die Welt bewegt haben?



Da war die Vereidigung von Donald Trump. Deutschland bekam einen neuen Bundespräsidenten. Einer der Vorgänger – Roman Herzog – starb allerdings. Als weiterer bedeutender Politiker ging Helmut Kohl von uns. Macron wurde neuer Präsident in Frankreich. Es waren Wahlen in NRW und im Bund. Es gab einen Hochhausbrand in London, die Tour de France mit Start in Düsseldorf und den G-20-Gipfel in Hamburg. Roger Federer gewann zum 8. Mal Wimbledon. Der Fipronil-Skandal hielt Eierliebhaber in Atem. Der Streit zwischen Nordkorea und USA ist noch nicht beigelegt. Air Berlin gehört nun der Geschichte an. Es gab Tropenstürme in Nordamerika und Erdbeben in Mexiko. Katalonien möchte weiterhin unabhängig sein.

Somit ist es richtig, dass viel in Bewegung ist. Und wer weiß, was sich der obenstehenden Auflistung in diesem Jahr noch alles anschließen wird?! Gleichzeitig sind Sie weiterhin ein Teil inmitten dieser interessanten und spannenden Zeit der Geschichte. Darum ermuntere ich Sie, neugierig und offen für alles zu bleiben. Ist die Welt auch schnelllebig und spielt möglicherweise manchmal auch ein bisschen verrückt: Sie dreht sich auch morgen noch innerhalb von 24 Stunden um sich selbst.

Für viele hingegen beginnt erst jetzt die schönste Zeit des Jahres, wenn es draußen klirrend kalt und drinnen heimelig warm ist. Die einen feiern St. Martin, die nächsten haben bereits die Pappnase aus dem Schrank geholt und wiederum andere freuen sich auf das Weihnachtsfest.

Ich jedenfalls wünsche Ihnen bei allen Projekten, die Sie in Kerpen und darüber hinaus angehen wollen, stets gutes Gelingen sowie viele schöne Stunden im Kreise Ihrer Liebsten und mit diesem Seniorenbrief eine interessante Lektüre.

Herzliche Grüße
Ihr



Dieter Spürck
Bürgermeister

Rückblick auf das 2. Halbjahr 2017

Sommerliche Schiffstour am 19. Juni 2017 des Seniorenbeirates der Kolpingstadt Kerpen

Das 2002 gekürte UNESCO - Weltkulturerbe Oberes Mittelrheintal lockte 200 Seniorinnen und Senioren zur Schiffstour auf Rhein und Mosel rund um das Deutsche Eck in Koblenz. Der Seniorenbeirat hatte sich wieder stark ins Zeug gelegt, um die älteren Bürger der Kolpingstadt Kerpen mit diesem Ausflug zu erfreuen.

Also hatte sich traditionsgemäß Bürgermeister Dieter Spürck zur Verabschiedung eingefunden und seinen Mitbürgern auch eindringlich Verhaltensregeln bezüglich des Trinken's bei 33 Grad nahegelegt. Und weil auch dem Seniorenbeirat das gesundheitliche Wohl der Gäste am Herzen liegt, nimmt an dessen Veranstaltungen immer ein Rettungssanitäter teil. Kreislaufschwäche und Herzprobleme waren dem heißen Wetter geschuldet. Es ist ein gutes Gefühl, sofort fachkundige Hilfe zu haben.



Ehe es um 14.45 Uhr auf's Schiff ging, hatten die Gäste nach der Busfahrt fast 3 Stunden Zeit, über die breite, schattige Rheinpromenade von Koblenz zu bummeln, die mit ihrem vielfältigen, gastronomischen Angebot zur Einkehr lockte.

Koblenz – eine der ältesten Städte Deutschlands - ist im Norden das Tor zum

Weltkulturerbe Oberes Mittelrheintal, das im Süden bei Bingen und Rudesheim mit seiner „Germania“, bekannt als Niederwald-Denkmal, endet. Dieser geografische Abschnitt ist außerdem die Wiege der Rheinromantik, von der sich Maler, Dichter, Denker und Musiker haben inspirieren lassen, und die u. a. in vielen regionalen Ausstellungen präsentiert wird.

Nachdem der Vorsitzende des Seniorenbeirates, Hans Wendl, die Gäste begrüßt hatte, legte die „Stadt Vallendar“ der Reederei Gilles pünktlich ab. Es standen drei Decks bereit, davon das Unter- und Mitteldeck klimatisiert, sowie das mit Sonnensegel versehene Oberdeck. Hier genossen die Gäste die Landschaft bei Sonne, Fahrtwind und Weinschorle.



Bewirtet mit Kaffee, der mehrmals nachgeschenkt wurde und mehreren Sorten Kuchen ging es auf Vater Rhein mit seinen abfallenden Weinhängen vorbei an den vielen bekannten Burgen und Schlössern, wie z. B. der Marksburg, bis Boppard und wieder zurück um's „Deutsche Eck“ mit Blick auf die „Festung Ehrenbreitstein“ und ihrerseits

der Bundesgartenschau die beiden Seiten verbindenden Seilbahn.

Mit einer eleganten Schleife in der Moselmündung erreichte das Schiff nach drei Stunden wieder den Anleger Nr. 9, wo die Busse zur Heimfahrt bereit standen.

Und wieder endete ein schöner Tag, den der Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen für seine älteren Mitbürger gegen Einsamkeit im Alter gestaltet hatte, und der nach der wohlbehaltenen Heimkehr der Seniorinnen und Senioren einmal mehr Lust zur Teilnahme macht.

Angelika Baum

Der "Theaterverein Thalia Sindorf"

**präsentierte in einer Sonderveranstaltung für Senioren
am Samstag, den 04. November 2017**

die turbulente Komödie von John Chapman und Jeremy Lloyd

„Business Affairs“

Wer wieder einmal recht herzlich lachen wollte, war am 4. November, eine Sonderveranstaltung für den Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen, bei dem Boulevardstück „Business Affairs“ des Thalia-Theaters, Sindorf, unter seinem Spielleiter Hans-Josef Pütz genau richtig. Wie jedes Jahr waren die Karten schnell vergriffen.

Und nun zum Stück: Stanley und Norman wollen ihre LKW-Flotte verkaufen, das Geld aufs ausländische Konto transferieren und dann steuerfrei mit ihren Frauen nach Marbella ziehen. Der Deal soll im noblen Grand Hotel Westminster stattfinden. Die Käufer, Sven, ein Schwede und Kurt, ein Deutscher, stellen allerdings eine Bedingung. Vor Vertragsabschluss sollen zwei Londoner "Begleiterinnen" ihnen den Abend versüßen. Plötzlich stürmen Rose und Hilda, die Ehefrauen von Stanley und Norman, in die Suite. Nichts ahnend halten die beiden Käufer diese für die gewünschte "Begleitung". Als dann auch noch Sabrina und Valerie auftauchen, ist das Durcheinander komplett.

Die Darsteller begeisterten das Publikum mit ihrem Schauspiel. Schlüpfriger Humor, zotige Witze und viele Zweideutigkeiten sorgten dabei im Publikum für viel Gelächter.

Seniorentag

am Donnerstag, den 21. September 2017

**Der Seniorenbeirat
veranstaltete den beliebten Seniorentag für die älteren Mitbürger unserer Stadt.**

Es war also wieder soweit: Unser Vorsitzender Hans Wendl konnte ca. 360 Seniorinnen und Senioren zum diesjährigen Seniorentag in der Jahnhalle willkommen heißen, gefolgt vom 1. Bürger unserer Stadt, Bürgermeister Dieter Spürck, der es sich nie nehmen lässt, die älteren Mitbürger seiner Kolpingstadt Kerpen persönlich zu begrüßen.

Hans Wendl wies auf die Schwierigkeiten der Programmgestaltung hin, dass nämlich unsere Organisatoren einen nicht gekannten und fast nicht zu bewältigenden Gegenwind zu parieren hatten. Leider haben wir Chris Roberts von dieser Welt verabschieden müssen und Ireen Sheer „erlag“ ihren vertraglich vorrangigen Finessen. Und nur unserem altgedienten, als professionell zu bezeichnenden Literaten Franz-Jakob Ludwig, ist es zu verdanken, dass wir – wie immer – ein Highlight präsentieren konnten, nämlich die beim Eurovision Song Contest zweimal mit dem 2. Platz



ausgezeichnete Gruppe „Wind“.



Mit einer ökumenischen Andacht haben Pfarrerin Almut Koch-Torjull und Pastor Franz-Josef Pitzen mit ihren besinnlichen Gedanken das Programm begonnen.



Anschließend hat Bürgermeister Dieter Spürck sechs Kerpener Bürger für ihr auf verschiedene Weise ausgeübtes soziales Engagement ausgezeichnet. Frau Marlies Stüben, Frau Katharina Dohmen, Frau Helga Abels, Herr Armin Pietzka, sowie Herr Gerd und Frau Anita Schneider – teilweise in Abwesenheit – erhielten Urkunden, Blumen und ein kleines Geschenk.

Sie wurden ermuntert, nicht mit ihrem Tun nachzulassen und sich weiterhin mit ganzer Kraft dem Ehrenamt zu widmen.

Nachdem Polizeioberkommissarin Simone Ziemek den Gästen das Thema „Verkehrssicherheit im öffentlichen Raum“ mit interessanten Ausführungen nahegebracht hatte,



wurden die Seniorinnen und Senioren von den ehrenamtlichen Helferinnen des Seniorenbeirates mit leckerem Kaffee und Kuchen versorgt.

Anschließend hat die Bühnentanzschule KULT mit ihren Kindern und Jugendlichen im Alter von 7 – 20 Jahren fünf Tanzformationen im klassischen Bereich aufgeführt. Was dann folgte, hat alle im Saal mitgerissen: Der Kerpener Herzbube, Hans Böker, hat die Stimmung wunderbar „herzhaft“ aufgeheizt.

Und dann sind Gäste und Veranstalter, wie es besser kaum ging, für das Standhalten im diesjährigen Gegenwind bezüglich der auftretenden Künstler, belohnt worden. Die Gruppe „Wind“ mit Andreas Lebbing, Karo Froilan und Julia Breuer hat das Publikum mit ihrem klassischen Schlagerpotpourrie temperamentvoll mitgerissen, zum Mitmachen und Mitsingen animiert, und alle haben zusammen mit den „Wind“-Sängern und deren Interpretation des bekannten Schlagers „die Sonne in ihr Herz gelassen“.

Zufriedene Seniorinnen und Senioren haben nach der Ehrung einiger ehrenamtlicher Mitarbeiter des Seniorenbeirats – synonym für alle Helfer - wieder einmal zufrieden eine wunderschöne Veranstaltung verlassen und sich beim Hinausgehen bis zum nächsten Mal verabschiedet.

Angelika Baum

Für den Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen

Fahrt zum Weihnachtsmarkt am 05. Dezember 2017 in Essen

Rund 250 liebevoll gestaltete Stände im Herzen der Stadt laden zu einem weihnachtlichen Bummel ein. Wer sich auf eine kulinarische Reise begeben möchte, findet neben nationalen Spezialitäten aus dem Schwarzwald oder Ostfriesland zudem internationale Köstlichkeiten aus Spanien, Ungarn oder Peru. Doch der Essener Weihnachtsmarkt punktet nicht nur mit seiner Länder- sondern auch mit seiner Warenvielfalt. Somit gibt es für Groß und Klein vom Willy-Brandt-Platz entlang der Rathenaustraße über den Kennedyplatz bis hin zum Flachsmarkt neben Altbewährtem auch wieder viel Neues zu entdecken und zu erleben. Deutschlandweit einzigartig wird der Weihnachtsmarkt durch die Essener Lichtwochen.



Lichterglanz auf dem Weihnachtsmarkt

Seine ganz besondere Atmosphäre erhält der Internationale Weihnachtsmarkt durch den Lichterzauber in der Innenstadt. Den Kennedyplatz überdacht ein Netz aus 100.000 Lichtpunkten und in den Fußgängerzonen funkeln trompetende Engel, Sternbögen, Kometen oder Meridiane mit den Augen der Passanten um die Wette. Während eine Allee aus Lichtkegeln den Willy-Brandt-Platz säumt, ersetzt ein Lichtbrunnen das reale Wasserspiel auf dem Kennedyplatz.



Mittelalterlicher Weihnachtsmarkt

Wenn der Duft von Honig in der Luft liegt, der Barde seine Weisen singt und knisternde Feuer für wohlige Wärme sorgen, dann befindet man sich mitten auf dem Mittelaltermarkt auf dem Essener Flachsmarkt. Wer hierhin kommt, unternimmt eine Reise in längst vergangene Zeiten. Und Zeit sollten sich die Besucher auch für all die mittelalterlichen Waren nehmen. Diese reichen von Imkereiprodukten, Kristallen und Töpferwaren bis hin zu Köstlichkeiten aus der Burgküche sowie Met und Fruchtweinen.



Tanzkaffee

Nikolausfeier im am 6. 12. 2017

Im weihnachtlich geschmückten Schützenheim freuten sich die tanzlustigen Seniorinnen und Senioren bei Kaffee und Kuchen begleitet von stimmungsvoller Weihnachtsmusik, wie die Kinder auf den Nikolaus. Damit das mit dem Hüftgold nicht so arg wurde, haben die Gäste anschließend bei DJ Kethchens flotter Tanzmusik aus Franz-Jakobs Musikexpress – wie immer - das Tanzbein geschwungen.



Dieses Tanzkaffee gehört in die große Bandbreite der Veranstaltungen des Seniorenbeirates der Kolpingstadt Kerpen und wird von den älteren Bürgerinnen und Bürgern regelmäßig und zahlreich besucht. In Kerpen tanzen eben nicht nur die Stadthäuser.

Um 17 Uhr begrüßten die Gäste dann den Nikolaus Horst LaNoutelle mit seinem Sohn Marcel als Knecht Ruprecht und lauschten seinen einführenden, besinnlichen Worten, und im weiteren Verlauf dessen eigene Weihnachtsgeschichte zu hören.



Inzwischen war der stellvertretende Bürgermeister Addi Muckes eingetroffen, der die Gäste begrüßte und seine Weihnachts- und Neujahrswünsche überbrachte. Auch hat er es sich nicht nehmen lassen, den Seniorenbeirat seiner Kolpingstadt für dessen Aktivitäten besonders zu loben, um dann anschließend im Gespräch mit Gästen Kaffee und Kuchen zu genießen.

Abgerundet wurden die Worte seines Vorredners vom Vorsitzenden des Seniorenbeirates der Kolpingstadt Kerpen, Hans Wendl, der die ihm so oft anvertrauten älteren Mitbürger ebenfalls auf Weihnachten und den Jahreswechsel eingestimmt hat. Ja und dann wurden endlich vom Nikolaus und seinen prominenten Helfern die begehrten Tüten verteilt. Noch ein paar Tänzchen – teilweise mit Sologesang - und Abschiedsworte von Addi Muckes beendeten einen runden Nachmittag.

Angelika Baum



Vorschau auf das 1. Halbjahr 2018

Seniorenitzung des Seniorenbeirats am 29. Januar 2018 in der Erfthalle Kerpen-Türnich

Die 5. Jahreszeit naht. Manche können es kaum erwarten und freuen sich auf die Mitwirkenden:

Domhätzjer



Knubbelfutz un Schmalbedaach
Renate Heymans & Dieter Schmitz



Ne Knallkopp
Dieter Röder



und Jugendtanzgruppe „Hänneschen&Bärbelchen“ der Traditionsges. K.G.

Rötsch mer jett vun 1929 e.V. Sindorf-Sehrath

Stadtdreigestirn Festkomitee Kolpingstadt Kerpen

Musikzug 1.Kerpener Hunnenhorde e.V. und mit

Tommy Watzke mit seinen Hit „ Rut sinn de Ruse “

Sitzungspräsident: Peter Zöllkau
Sitzungskapelle: Katharina Ludwig
Literat: Franz Jakob Ludwig

Kostenbeitrag 17,00 € , Bustransfer aus den Stadtteilen und zurück 3,00 €
Einlass: 15.00 Uhr Beginn: 17.00 Uhr Ende: ca. 20.30 Uhr

Kaffee und Kuchen, belegte Brötchen, Würstchen usw. – und natürlich auch leckeres Kölsch – sorgen für das leibliche Wohl (nicht im Eintrittspreis enthalten).

Die Abfahrtszeiten der Busse aus den einzelnen Stadtteilen entnehmen Sie bitte Ihrem Busticket.

Änderungen unter Vorbehalt

Ein schöner Tag im Mai

Samstag, den 5. Mai 2018

Programmbeginn 16.00 Uhr, Einlass 14.30 Uhr

Mensa Willy Brandt – Gesamtschule Sindorf, Bruchhöhe 27



Wir bieten:

-
- **Musikalische Unterhaltung Auftritt unterschiedlicher Künstlergruppen oder Solisten**
 - **Kaffee und Kuchen**
- **Gespräche, Unterhaltung und Informationen**
-

Kartenvorverkauf ab 08. März 2018

Kostenbeitrag 9,00 €

Bustransfer aus den Stadtteilen und zurück 3,00 €

Die Abfahrzeiten aus den einzelnen Stadtteilen entnehmen Sie bitte Ihrem Busticket

Karten erhalten Sie bei den Mitgliedern des Seniorenbeirats, sowie Mittwoch und Donnerstag von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr im Büro des Seniorenbeirats, Rathaus, 50171 Kerpen, Zimmer U32; Tel. 02237-58 324 und an der Infothek im Rathaus der Kolpingstadt Kerpen

Sommerfahrt des Seniorenbeirates



◦ *Schiffahrt auf dem Rhein*

◦ *Dienstag, den 19. Juni 2018*

- Mit dem Bus von Kerpen nach Vallendar
- Schiffahrt bis Bad Hönningen und zurück nach Andernach
- Ausstieg in Andernach und 2 Stunden Aufenthalt
- Abfahrt in Andernach und Anlegen in Vallendar
- Rückfahrt nach Kerpen, Ankunft ca. 20.00 Uhr

Im Kostenbeitrag von **voraussichtlich 30,00 €** sind der Bustransfer aus allen Stadtteilen, die Schiffahrt, sowie ein Mittagsimbiss auf dem Schiff, enthalten.

den Tag genießen, soll unser Motto sein.

Reservierung ab 15. März 2017

Kartenvorverkauf ab 26. April 2018 bei den Mitgliedern des Seniorenbeirates sowie Mittwoch und Donnerstag von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr im Büro des Seniorenbeirates, Rathaus 50171 Kerpen, Zimmer U 32; Tel. 02237-58 324 und an der Infothek im Rathaus der Kolpingstadt Kerpen.

Änderungen vorbehalten **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt**

Sommerfahrt

Die Sommerfahrt 2018 führt uns in die Wildschönau in Tirol

Termin: 15. bis 22.07. 2018



Acht erholsame Tage im Landhotel „Tiroler Hof „

Leistungen: Fahrt im Luxusfernreisebus

7 x Übernachtungen mit Halbpension

Ausflüge nach Kufstein, Brixental und Hopfgarten

Preis pro Person im DZ € 695,00

EZ-Zuschlag € 70,00

Frühbucherrabatt bis zum 01.02.2018 € 30,00

Anmeldungen bei Residenz-Reisen, Feldstr. 16, 50171 Kerpen, Tel. 02237 - 929814

Kerpener Netzwerk55plus

Das Kerpener Netzwerk *55plus* ist ein von der Kolpingstadt Kerpen ins Leben gerufenes Angebot für Menschen ab 55 Jahren. Seit seiner Gründung im Jahr 2008 haben sich über 300 Kerpenerinnen und Kerpener dem Netzwerk angeschlossen. Es bringt Menschen zusammen und lädt sie ein, eigene Bedürfnisse und Wünsche, die oft viele Jahre durch Beruf und Familie zurückgesteckt wurden, neu zu entdecken und mit Gleichgesinnten zu verwirklichen. Dabei organisieren die Netzwerkerinnen und Netzwerker sich selbst, sind selbstbestimmt und gesellschaftspolitisch aktiv.

Netzwerkerinnen und Netzwerker, die mit gleichen oder ähnlichen Interessen aktiv sein wollen, bilden eine Gruppe. Sie finden sich zu regelmäßigen Treffen zusammen und stimmen ihre Aktivitäten untereinander ab. Die Treffen der Gruppen sind offen. Gäste sind immer herzlich willkommen!

Zweck und Ziele des Kerpener Netzwerks 55plus

Das Netzwerk möchte vor allem die Lebensqualität älter werdender Menschen in ihrem sozialen Umfeld verbessern. Offenheit und Neugier sowie die Bereitschaft auf den anderen zuzugehen ermöglichen neue soziale Kontakte. So können noch im Alter „tragfähige Beziehungen“ entstehen, die einer möglichen Vereinsamung des Einzelnen entgegenwirken. Netzwerkerinnen und Netzwerker betreiben so aktiv soziale Vorsorge, in dem sie in der Nachbarschaft neue Kontakte knüpfen.

Kerpener Netzwerk 55plus in Kerpen

Für alle am Netzwerk *55plus* Interessierten findet jeden 1. Donnerstag im Monat um 18:30 Uhr, im Rathaus der Kolpingstadt, eine Netzwerkversammlung statt.

Sprechstunde:

Nach Vereinbarung mit der Netzwerkbegleitung

Birgit Große-Wächter, 02237 – 58 145, Zimmer 3.5, Tanzende Stadthäuser, Jahnplatz 7c in Kerpen; bgrosse-waechter@stadt-kerpen.de

Kerpener Netzwerk 55plus in Brüggen

Für alle am Netzwerk *55plus* Interessierten findet jeden 3. Dienstag im Monat, um 15:00 Uhr, in den Clubräumen, Platanenallee11, eine Netzwerkversammlung statt.

Sprechstunde:

Am 1. und 3. Montag im Monat, von 10.00 bis 12.00 Uhr im AWO Pavillon, Raphaelstr. / Gabrielweg, Kerpen-Brüggen, 02237-9798578, brueggen-55plus@t-online.de

Kerpener Netzwerk 55plus in Horrem

Für alle am Netzwerk *55plus* Interessierten findet jeden 1. Dienstag im Monat, um 16:00 Uhr, im Soziokulturellen Zentrum, Mittelstraße, 50169 Kerpen-Horrem, eine Netzwerkversammlung statt.

Sprechstunde:

Nach Vereinbarung mit der Netzwerkbegleitung:

Dr. Claudia McDaniel-Odendall, 02237 – 58 376, Zimmer 3.4, Tanzende Stadthäuser, Jahnplatz 7c, in Kerpen; cmcdaniel-odendall@stadt-kerpen.de

Mc Daniel - Odendall

Verwaltung auf Hausbesuch

Das Bürgerbüro der Kolpingstadt Kerpen bietet einen
„Mobilen Bürgerservice“ an

Für gehbehinderte, ältere und kranke Menschen ist der Weg zum Bürgerbüro oder zu den Bürgerservicestellen oft beschwerlich und mit großem Aufwand verbunden.

Das Bürgerbüro der Kolpingstadt Kerpen bietet als Abhilfe bereits ab dem 01. September 2017 als weiteres Serviceangebot mit dem „Mobilen Bürgerservice“ auch Hausbesuche an.

Mitarbeiterinnen des Bürgerbüros kommen mit dem sogenannten „Bürgerkoffer“ direkt zur Antragstellerin bzw. zum Antragsteller nach Hause.

Folgende Dienstleistungen können unter anderem in Anspruch genommen werden:

- Annahme und Bearbeitung von Anträgen auf Ausstellung von Personalausweisen
- Ausstellung von Lebens-, Melde- und Aufenthaltsbescheinigungen
- An- und Ummeldungen
- Beglaubigungen von Kopien und Unterschriften
- Ausstellung von Schwerbehindertenparkausweisen

Das Angebot richtet speziell an mobilitätseingeschränkte Bürgerinnen und Bürger; aber auch an Bewohnerinnen und Bewohner von Seniorenheimen.

Mit dem mobilen Bürgerservice entstehen keine zusätzlichen Gebühren; Es fallen die üblichen Gebühren an, die auch im Bürgerbürofällig wären.

Wer den mobilen Bürgerservice nutzen will, kann mit den Mitarbeiterinnen des Bürgerbüros unter der Telefonnummer

02237-58 163

einen Besuchstermin vereinbaren oder eine E-Mail senden an

buergerbueero@stadt-kerpen.de.

Im Telefonat wird das Anliegen besprochen und mitgeteilt, welche Unterlagen benötigt werden.

Pressemitteilung der Landesseniorenvertretung NRW

Seniorenvertretungen sorgen sich um Banken-Infrastruktur

Auch Geldautomaten sind ein Stück Unabhängigkeit.

Längst hat der Anpassungsdruck weg vom Filialnetz und hin zu Online-Angeboten - die Banken erreicht. "Gerade in den Vororten und den ländlichen Gebieten werden immer mehr Sparkassen Filialen geschlossen", weiß die Vorsitzende der Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen (LSV NRW), Gaby Schnell, aus vielen Gesprächen mit den lokalen Seniorenvertretern. "Dass nun aber offenbar auch noch die Geldautomaten und damit ein Stück Unabhängigkeit vieler nicht mehr so mobiler Menschen verschwinden sollen, kann nicht ohne Widerspruch bleiben".

Doch haben sich inzwischen, wie etwa in Düren, Seniorenvertretungen erfolglos gegen den Abtransport von Geldautomaten eingesetzt. Der stattdessen offerierte Geld - Bringdienst“ ist in den Augen der LSV allerdings kein Alternative für einen selbst - bestimmten Umgang alter wie junger Menschen mit dem Bargeld.

Für Gaby Schnell ist diese beginnende Entwicklung aus mehreren Gründen abzulehnen: "Einer aktuellen Studie der KfW-Förderbank zufolge sind in Deutschland seit dem Jahr 2000 fast 10.200 der damals noch rund 38.000 Banken-Filialstandorte verloren gegangen. Die jetzt offensichtlich folgende Abschaffung von Geldautomaten führt zu einer weiteren infrastrukturellen Abhängung von Stadtteilen und ländlichen Gebieten. Und die trifft besonders die alten Menschen". Gerade noch hatte der 7. Altenbericht der Bundes - regierung die Stärkung der Kommunen als Lebensorte für die Menschen gefordert, so schnell. "Eine funktionierende Infrastruktur ist aber ein wesentliches Merkmal solcher Lebensorte. Wenn man die Quartiere stärken will, gehören auch Geldautomaten zwingend dazu".

Gerade die Sparkassen seien wichtige Teile des Gemeinwesens der Kommunen und eben nicht nur reine Wirtschaftsunternehmen. Damit komme ihnen auch eine besondere Verpflichtung gegenüber dem Erhalt der Infrastruktur zu, die nach Ansicht der Landesseniorenvertretung nicht durch das vielfältige und lobenswerte finanzielle Engagement für Kultur, Sport oder soziale Projekte ablösbar ist.

Dass nach den Geldautomaten auch gleich das Bargeld verschwinden könnte, ist zwar in absehbarer Zeit nicht zu befürchten, doch keineswegs mehr Utopie. Alternative Zahlungsmethoden stünden bereit, so betonen Banken -Vertreter allerorten, an die man ältere oder auf Barrierefreiheit angewiesene Menschen sehr gerne herantühre. Wer solche alternativen Zahlungsmöglichkeiten nutzen wolle und könne, solle dies gerne tun, findet Gaby Schnell, aber: "Der Bargelderhalt liegt im Interesse der Selbstbestimmung von Menschen aller Lebensalter. Dazugehört auch, ohne Probleme oder unzumutbare Wege an das eigene Geld kommen zu können".

Gaby Schnell
Vorsitzende der Landesseniorenvertretung NRW

Exkursion zum Deutschen Diabeteszentrum (DDZ)

Die Diabetes-Selbsthilfegruppe im Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen erweitert ihr Informationsprogramm, sie tagt nicht nur monatlich in einem Sitzungssaal des Rathauses, sondern führt auch Exkursionen zu führenden Forschungseinrichtungen durch.

Am 12. Juli 2017 fuhren 35 Diabetiker mit ihren Familienangehörigen zum DDZ nach Düsseldorf. Die Kontakte zum DDZ und Organisation der Exkursion hatte Christel Schmidt übernommen.

Nach einer regenreichen Anreise konnten wir pünktlich von der Pressesprecherin des DDZ, Frau Christina A. Becker, die uns dann den ganzen Tag über begleitete, empfangen werden.

Im Konferenzraum, der uns für die Zeit unseres Besuchs zur Verfügung stand, warteten bereits mehrere Mitarbeiter des DDZ, denn eine Selbsthilfegruppe mit derart vielen Teilnehmern ist eher selten.

Herr Andreas Fidelak, kaufmännischer Geschäftsführer des DDZ stellte in einem umfassenden Referat die Aufgaben des DDZ vor.

Das DDZ erforscht interdisziplinär, hier arbeiten verschiedene wissenschaftliche Bereiche gemeinsam an einer Aufgabe; und transdisziplinär werden hier über die eigentliche Aufgabe hinaus in anderen Disziplinen Forschungsergebnisse analysiert, um den Diabetes mellitus und seine Folgen zu vermeiden oder zu verringern. 200 Forscher sind in den Forschungsstrategien und Programmen eingebunden. Das DDZ steht nicht isoliert für sich allein da, sondern es kooperiert auf nationaler Ebene unter anderem mit der Leibniz-Gesellschaft, ist Partner für das Deutsche Diabetes-Zentrum für Diabetesforschung in München und ist eingebettet in das Universitätsklinikum Düsseldorf.

International kooperieren die Wissenschaftler unter anderem mit den USA, Australien, Griechenland und der Schweiz.

Diabeteserkrankungen sind ein globales Problem. Weltweit gibt es 420 Millionen Betroffene und könnte bis 2030 zu den sieben häufigsten Todesursachen gehören. Besonders problematisch ist die Entwicklung in Afrika und Asien. In Europa und Deutschland ist die Steigerung moderat. Ein großes Gefälle der Erkrankung ist von Nord – mehr Erkrankungen, nach Süd –weniger Erkrankungen, zu verzeichnen ist.

Damit nun auch die Mitarbeiter des DDZ wissen, mit wem sie es zu tun haben, stellt der Vorsitzende des Seniorenbeirats, Hans Wendl, die Diabetes-Selbsthilfegruppe vor, insbesondere Josef Bacher als langjähriger Moderator und Christel Schmidt, die für die Organisation der Gruppe verantwortlich ist. Hans Wendl führt aus, dass die Gruppe nun seit ca. 20 Jahren besteht und sich monatlich trifft. Jeden Monat gibt es ein neues Thema, wie Augen, Füße, Nieren, Bewegung oder Medikamente, zu denen Ärzte, Apotheker, Therapeuten oder Sozialarbeiter eingeladen werden.

Nach der Kaffeepause stellt Herr Dr. Olaf Spörkel „Das RIN Diabetes“ vor. RIN bedeutet: „Regionales Innovations-Netzwerk Diabetes“. Es stellt den Betroffenen Informationen über regionale Angebote in Düsseldorf und Umgebung bereit. Es vernetzt Akteurinnen und Akteure aus Wirtschaft, Gesellschaft und Politik mit Partnerinnen und Partnern aus der Diabetesforschung und –prävention und –behandlung auf lokaler und regionaler Ebene. Das Netzwerk bündelt Kompetenzen für die Entwicklung innovativer Maßnahmen zur Vorsorge und Behandlung. 65 Netzwerkpartner mit Experten aus verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen, medizinischen Einrichtungen, Krankenkassen, Bildungseinrichtungen, Sportvereinen koordiniert und fördert das RIN Diabetes. Umfangreiche Informationen sind zu finden unter www.rin-diabetes.de und www.diabetes/wegweiser

Frau Dr. med. Oana-Patricia Zaharia, Studienärztin, berichtete über Regulationsstörungen des Stoffwechsels bei Diabetes. Im Forschungsprogramm des DDZ, im Institut für Klinische Diabetologie, wird der Energiestoffwechsel in verschiedenen menschlichen Geweben und Organen des Menschen untersucht. Besonderer Schwerpunkt gilt der Funktion bei Insulinresistenz und Diabetes mellitus. Forschungsziel ist das Erkennen und Differenzieren umweltbedingter Störungen des Energiestoffwechsels, die zur Entwicklung des Typ-2 Diabetes beitragen können. Hieraus sollen Therapieoptionen zur Prävention des Diabetes entwickelt werden.

Frau Theresia von Gemert, Ernährungswissenschaftlerin, stellte in ihrem Beitrag die Energiebilanzen unterschiedlicher Lebensmittel vor. Pizza, Burger und Co.: Eine einzige fettreiche Mahlzeit kann den Stoffwechsel schädigen und den Weg zu Fettleber- und Diabetes- Erkrankung vorbereiten. Die Wissenschaftler konnten nachweisen, dass diese einzige fettreiche Mahlzeit, auch bei einem gesunden Menschen, ausreicht, um die Insulinwirkung zu vermindern, d. h. Insulinresistenz hervorzurufen und den Fettgehalt der Leber erhöhen. Fettlebererkrankungen sind die häufigste Lebererkrankung in den Industrienationen und mit erhöhtem Risiko für Typ-2 Diabetes verbunden. Diskutiert wurde auch über die zwei wichtigsten Energieträger: Zucker und Fett. Untersuchungen ergaben, dass Zucker 40% des Energiehaushaltes ausmachen. Jeder Deutsche verzehrt durchschnittlich im Jahr ca. 45 kg oder 125 Gramm pro Tag. Eine Energiebilanz, die es deutlich zu verringern gilt. Die Frage Butter oder Margarine wird zu Gunsten der Butter entschieden. Butter ist zwar nicht besser als Margarine, hat einen höheren Anteil an Cholesterin und gesättigte Fettsäuren, aber die Menge macht es und sie schmeckt besser.

Nach dem gemeinsamen Mittagessen in der DDZ-Kantine stand die aktive Pause auf dem Programm. Unter der Leitung von Dr. D. Pesta, Sportwissenschaftler, wurden wir aufgefordert, uns aktiv zu bewegen. Arme kreisen, Rumpf beugen, auf einem Bein, mal links, mal rechts hüpfen oder nur längere Zeit balancieren, waren noch die einfachsten Übungen. Nach gut 20 Minuten waren wir leicht erschöpft aber auch guter Stimmung und bereit für weitere Informationen.

Nun wurden wir in mehrere Projektgruppen aufgeteilt. Ich kann hier nur über die Gruppe berichten in der ich war. Das DDZ befasst sich in seiner Forschung auch mit der Datenerfassung und Datenverarbeitung auf iPhones. Hier sollen anwenderspezifische Apps für die Dokumentation und Auswertung sowie Therapiemaßnahmen verbraucherfreundlich entwickelt werden. Ich durfte das im fortgeschrittenen Entwicklungsstadium befindliche Programm auf seinen logischen Aufbau und seine Handhabung testen. Mögliche Fehlbedienungen, aber auch Anmerkungen, die ich zu dem Programm machte, wurden protokolliert. Am Ende war es eine Reihe von Empfehlungen von denen ich hoffe, dass sie dem Anwender zu Gute kommen.

Nach der Abschlussbesprechung, mit Dank an das DDZ-Team für die hervorragende Betreuung, traten wir am späten Nachmittag die Heimfahrt an.

Hans Wendl

Entlass-Management soll die Regel in den Krankenhäusern werden

Es darf keine Versorgungslücke geben

Ein Krankenhaus-Aufenthalt - gleich, ob geplant oder akut notwendig werdend - stellt ältere Menschen und ihre Angehörigen oft vor große Herausforderungen. Denn zu den medizinischen Sorgen kommen häufig die Fragen hinzu, wie es nach der Klinik-Behandlung weitergehen kann. Die Landessenorenvertretung Nordrhein-Westfalen (LSV NRW) sieht deshalb mit Zufriedenheit, dass das auch von ihr lange eingeforderte so genannte "Entlass-Management" ab dem 1. Oktober 2017 überall eingeführt werden soll. "Es muss schnellstens gängige Praxis werden, dass Patienten und Angehörige über die Möglichkeiten der lückenlosen Versorgung nach einem Krankenhaus-Aufenthalt verständlich informiert werden", fordert Gaby Schnell, die LSV-Vorsitzende, nun die rasche Umsetzung des Vorhabens.

Aktuell haben sich Krankenhäuser und Ärzte verpflichtet, auf die Bedürfnisse ihrer Patienten besonders zu achten. (§39 (1a) SGB V , www.kbv.de/html/entlassmanagement.php). Dazu richten die Krankenhäuser nun das „Entlass-Management“ ein. "Tun sie es noch nicht, sollten Patienten oder Angehörige auf jeden Fall nachfragen und das Krankenhaus gegebenenfalls dazu auffordern", ermutigt Gaby Schnell Betroffene, auf diese so wichtige Unterstützung nicht zu verzichten.

Schon bei der Aufnahme sollten die Patientinnen und Patienten gefragt werden, ob sie bei der Entlassung eventuell Hilfe benötigen. Dazu füllt man einen einfachen Fragebogen aus. Bei der späteren Entlassung bekommen Patienten zusätzlich zum Arztbrief einen so genannten ‚Entlassplan‘. Darin ist geregelt, wie die Behandlung und Versorgung weitergeht. Damit nachbehandelnde Ärzte und Pflegedienste Arztbrief und diesen Plan auch bekommen, müssen die Patienten der Weitergabe der Information zustimmen. Auch Kranken- und Pflegekassen müssen die Weiterbehandlung unterstützen und sollten bereits im Krankenhaus über den ‚Entlassplan‘ informiert werden. Das hat den Vorteil, dass sie möglichen Anschlussheilbehandlungen oder dem Pflegebedarf schon während des Klinikaufenthaltes zustimmen können. Diese Information übernehmen die Krankenhäuser. Schnell: "Um eine lückenlose Versorgung nach dem Krankenhausaufenthalt sicherzustellen, sollte sich niemand scheuen, die Frage nach dem Entlass-Plan zu stellen".

Um älteren Menschen, aber auch ihren Angehörigen in der belastenden Zeit vor, während und nach einem Klinik-Aufenthalt ein Stückchen Sicherheit an die Hand zu geben, hat die Landessenorenvertretung eine übersichtliche "Check-Liste" zusammengestellt, die hilft, einen kühlen Kopf zu bewahren und nichts Wichtiges zu vergessen. Diese Liste findet sich ab sofort auf der Homepage der LSV NRW (www.lsv-nrw.de). "Damit ein hilfreiches Entlass-Management überall im Land die Regel wird, werden sich auch die kommunalen Seniorenvertretungen vehement für diese Verbesserung bei der Begleitung kranker Menschen einsetzen", so Gaby Schnell.

Gaby Schnell Vorsitzende der Landessenorenvertretung NRW



SENIORENBEIRAT DER KOLPINGSTADT KERPEN

Gegründet 1981



Buslinien 922 und 911

Ab dem neuen Fahrplan 2018 ist es endlich so weit:

Mit der Buslinie 911 kann man dann morgens vom Nordring über die Schützenstraße nach Kerpen-Zentrum fahren, so dass man auch morgens Termine (z. B. Arzt) einhalten kann. Am Nachmittag fährt die Linie 922, die von Bergheim kommt, auch dann über den Nordring nach Kerpen. Die Busse fahren ab 2018 im 20 Minuten Takt. Die Zeiten müssen dann auf den neuen Fahrplänen nachgesehen werden.

Der Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen und das Netzwerk 55 Plus Gruppe ÖPNV bedankt sich bei Herrn Thomas Kümpel und seinen Kollegen für die Ausarbeitung des Fahrplans.

Es gibt auch einen Fahrplan für das Sammeltaxi 788.

Wir wünschen allen eine gute Fahrt in die Stadt, zum Einkaufsbummel im Falder Geschäftszentrum und wieder zurück über den Nordring nach Hause.

Gertrud Jansen
Mitglied im ÖPNV Arbeitskreis

Nur keine Müdigkeit vorschützen!

Koffein steigert Antrieb und Konzentration - Konsum größerer Mengen kann Nebenwirkungen verursachen

Für viele Menschen ist der morgendliche Kaffee ein unverzichtbarer Bestandteil ihres Frühstücks. Das koffeinhaltige Heißgetränk hilft nach der Nachtruhe, die Lebensgeister zu wecken. Übertreiben sollte man den Kaffeekonsum aber nicht, sonst können unerwünschte Nebenwirkungen auftreten.

Die anregende Wirkung koffeinhaltiger Lebensmittel auf den Menschen ist lange bekannt. Koffein stimuliert das Zentralnerven- und das Herz-Kreislauf-System. Es erhöht beispielsweise den Puls, erweitert die Bronchien und hat zudem auch erwünschte Auswirkungen auf die Psyche: Koffein steigert Antrieb und Konzentration und beseitigt Müdigkeitserscheinungen.

Für gesunde Erwachsene stellen Einzeldosen von bis 200 mg Koffein innerhalb kurzer Zeit kein Problem dar, das entspricht etwa zwei bis drei Tassen Kaffee.

Wer Koffein in größeren Mengen konsumiert, muss mit Nebenwirkungen, wie zum Beispiel Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Magen-Darm-Beschwerden, rechnen. Bei regelmäßig hohem Kaffeegenuss könnte zudem die Gefahr bestehen süchtig zu werden.

Oft ist bei älteren zu beobachten, dass sie direkt nach einem " Kännchen " gut einschlafen können. Mögliche Ursache: Bei älteren Menschen mit Schlaf-Störungen ist das Gehirn häufig schlechter durchblutet.

Koffein fördert die Durchblutung des Gehirns, entfaltet aber erst nach 15 bis 20 Minuten seine belebende Wirkung. Legt man sich also sofort nach dem Kaffee zur Ruhe, kann das Getränk möglicherweise als Einschlafhilfe fungieren.

Franz-Jakob Ludwig



Wanderung der Wandergruppe „Seniorenbeirat der Stadt Kerpen“

Am Neffelbach 5te Etappe: Gladbach – Müddersheim - Gladbach

Anfahrt: Kerpen Richtung Blatzheim - 477 Richtung Zülpich bis Ort Gladbach.
„P“ im Ort Gladbach Höhe Kirche am rechten Straßenrand

Leicht, ca. 12 km.

Wegbeschreibung:

Wir gehen die Hauptstraße weiter in östlicher Richtung über die Petrusstraße bis zur Brücke. Vor der Brücke wandern wir rechts den kleinen Pfad am Neffelbach entlang, kreuzen einen Fußweg mit Brücke. Folgen weiter den Weg entlang des Neffelbach und überqueren an der 2ten Brücke den Neffelbach, gehen



direkt dahinter den kleinen Pfad nach rechts leicht ansteigend in den Wald hinein. Nach ca. 300 m erreichen wir eine Straße, die uns nach rechts in den Ort Müddersheim bringt. Durchwandern den Ort Müddersheim über die Amadusstraße bis zum Ende – Straße



Am Regenbusch. Ein Blick in die Parkanlage von Burg Müddersheim lohnt sich allemal, dazu gehen wir die Amadusstraße ca. 200 m weiter. Die Burg muss nach Überlieferungen bereit um das Jahr 1000-1050 erbaut worden sein. Eine Enkelin des deutschen Kaisers Otto II – eine polnische Königin – hatte hier bereits Zuflucht gefunden. In den Jahren 1718-1720 baute ein Rudolf Adolf von Geyr die Burganlage um, die dem heutigen

Aussehen in etwa noch entspricht. Heute noch ist die Burg Müddersheim im Besitz der Familie Freiherr von Geyr zu Schweppenburg. Nach diesen Abstecker gehen wir die Straße zurück und gehen über die Straße Am Regenbusch weiter, an deren Ende geradeaus in den Wald hinein (Neue Weg). Hinter dem Wald biegen wir nach ca. 50m auf dem ersten Feldweg (Mühlenweg) nach links ab, an dessen Ende rechts auf dem geteerten Weg (Pingsheimerweg) weiter, vorbei an einer alten, abgestorbenen Eiche auf der linken Seite, welche mittlerweile durch das saftiges Grün aus Efeu wieder ein

Blickfang ist. Nach kurzer Pause gehen wir den nächsten Weg links weiter stets entlang des Wald-/Feldrandes, bis wir die Zufahrtsstraße nach Müddersheim erreichen. Hier gehen wir nach rechts bis zur L33, überqueren die Straße und gehen ca. 20m weiter den Feldweg auf der linken Seite, vorerst entlang der L 33. Folgen diesem Feldweg entlang eines jungen Eichenwaldes, kurze Zeit später vorbei an einer Pferdekoppel mit Kaltblutpferden. Erreichen wieder den Ort Gladbach – das Neubaugebiet Im Buschfeldschen. Bleiben auf dieser Straße geradeaus bis zum Ortsende, vorbei am kleinen Park/Denkmal bis zur Petrusstraße. Hier ca. 100 m nach links – Vorsicht, kein Fußweg - und biegen rechts auf die Zufahrt zur Gladbacher Festhalle ein. 50 m weiter gehen wir links auf den Feldweg weiter. Nach gut 500 m wandern wir den scharf nach links abzweigenden Weg (daneben eine Holzschranke) leicht bergab und erreichen wieder den Neffelbach im Bereich der Burg Gladbach. Wandern nach links, falls das Tor



zur Burg auf ist, lohnt sich auch hier ein Blick in den Innenhof – weiter entlang am Neffelbach zurück zum Ort und erreichen wieder die Kirche und unseren Parkplatz.



Am Neffelbach

6te Etappe: Müddersheim-Disternich-Sievernich-Müddersheim

Wanderung: Länge ca.12 Km, Schwierigkeitsgrad: leicht

Anfahrt:

Anfahrt: Kerpen Richtung Blatzheim - 477 Richtung Zülpich bis Ort Müddersheim. Nehmen die 2te Zufahrt Amandusstraße nach links und fahren nach rechts in die Straße „Am Regenbusch“. Hier lässt sich am Straßenrand parken.

Wir gehen Richtung Burg Müddersheim zurück und nehmen den der Burg gegenüberliegenden Weg Richtung Kreuz – Wegkreuz von 1775 mit der Inschrift „Es ist Vollbracht“ - wandern rechtshaltend auf dem Waldweg weiter bis dieser einen Linksknick macht, hier leicht bergauf und erreichen eine Wegkreuzung. Rechts weiter, später links abknickend am Zaun einer Pferdekoppel entlang bis zur Straße.



Nun gehen wir rechts weiter die Straße entlang durch eine schöne Baumallee.

Am Ende der Einzäunung des Gestütes wandern wir die 1te Straße (Burgstraße) nach recht, leicht bergab, bis wir rechts das Gelände der Burg Disternich erreichen – leider keine Begehung möglich. Sie gehört heute zur Hillebrand Gruppe. Die Burg wurde bereits im 12ten Jahrhundert erwähnt. Hier wandern wir über die Straße Am Neffeltal Richtung Kirche, weiter bis zur Kölnstraße. Rechtshaltend über

die Bergstraße wandern wir bis zum Ende dieser Straße – weiter über dem Feldweg, linkshaltend bis zum Wegkreuz. Nach kurzer Rast wandern wir dem asphaltierten Weg nach rechts weiter und genießen den Weitblick bis in die Eifel. Vorbei am Gutshof Grübbel folgen wir dem scharfen Rechtsknick bis zur L 264. Überqueren diese vorsichtig und gehen den Weg auf der gegenüberliegenden Seite weiter Richtung Sievernich. Wandern nach rechts auf der Rövernicher Straße, vorbei am Sportplatz, überqueren den Neffelbach, in den Ort Sievernich hinein und erreichen auf der rechten Seite das Rittergut Burg Sievernich. Heute ist hier ein Gestüt zu Hause. Ein durchschreiten der kurzen Birkenallee und ein Blick in den Innenhof sollte man sich nicht entgehen lassen. Wir gehen die Rövenicherstraße weiter bis zur Pfarrer Alef Straße – diese nach rechts bis zur Joannesstraße, hier wieder rechts und umrunden somit das Burggelände. Achten sie auf die Kleinigkeiten am Wegesrand. Vorbei am Kriegerdenkmal erreichen wir wieder den Neffelbach, vor der Brücke gehen wir links um sofort nach rechts dem Weg entlang des Neffelbaches weiter zu wandern. Wir folgen diesem Weg bis wir wieder den Ortsrand von Disternich erreichen. Überqueren den Neffelbach an der ersten Brücke und gehen über den Weilerweg durch den Ort, vorbei am Schützenplatz, überqueren die Kreuzstraße, immer geradeaus bis zur nächsten Wegkreuzung. Hier links entlang an Pferdewiesen/Koppeln Richtung Waldrand. Am Ende der Koppel gehen wir ca. 100 m links um nach rechts über den schmalen Weg in den Wald einzutauchen.

Unten angekommen halten wir uns rechts und erreichen die Straße „Am Regenbusch“ nach links zurück zu unserem Parkplatz.

Wanderführer: Paul Breuer



Buchtipp



Bestsellerautor Sebastian Niedlich in Hochform: „Ein Gott, drei Könige und zwei Milliarden Verrückte“ – der Erzählband jetzt als eBook bei dotbooks. Man kann Gott, den Allmächtigen, für vieles verantwortlich machen: für die Berge, die im Weg stehen, wenn man schnell nach Italien fahren will beispielsweise. Oder dass das Schnabeltier merkwürdig aussieht. Für eins kann Gott aber ganz sicher nichts: das merkwürdige Verhalten feierwütiger Christenmenschen zur Weihnachtszeit. Und es bereitet ihm größtes Vergnügen, sich über diese Macken seiner Schäfchen lustig zu machen ... Ein anderer hat gerade weniger zu lachen. Irgendeinem Stern folgen, um einen frischgeborenen König zu finden? Blöder geht's nun wirklich nicht! Aber dummerweise gehört das zu seiner Ausbildung zum Weisen. Also bleibt Melchior nichts anderes übrig – er schwingt sich aufs Kamel und reitet los. Was nicht der einzige Irrsinn ist, dem er sich auf seinem Roadtrip in ein verschlafenes Kaff namens Bethlehem aussetzen muss ... Humorvoll und herrlich respektlos: Zwei ungewöhnliche Geschichten vom Autor des Bestsellers „Der Tod und andere Höhepunkte meines Lebens“. Jetzt als eBook kaufen und genießen: „Ein Gott, drei Könige und zwei Milliarden Verrückte“ von Sebastian Niedlich. Wer liest, hat mehr vom Leben: dotbooks – der eBook-Verlag.

Notrufnummern

Angaben ohne Gewähr

Ärztliche Notdienste	
Ambulanter ärztlicher Notfalldienst in NRW	116117
Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst ©	01803-010103*)
Augenärztliche Notdienstzentrale	02238– 9494215
Zahnärztlicher Notfalldienst ©	01805 - 986700
Gynäkologischer Notdienst ©	01803- 010102*)
Praxis Netz Erft (PNE)	01803- 010101*)
Notdienstplan der Apotheken ©	01805 - 938888
Krankentransport (kreisweit) ins Festnetz ohne Vorwahl vom Handy Vorwahl (02273) *) mit Handy nicht erreichbar	19222

Notrufe	Technische Notdienste bei Störung
Polizei 110	Gas – 01802 – 113377
Feuer 112	Strom – 01802 – 112244
Rettungsdienst und Notarzt 112	Wasser – 01802 – 112244
Krankentransporte Kerpen und Bergheim 112	Fernwärme – 01802 – 112244
Giftnotrufzentrale © 0228 - 19240	
Frauenhaus 02237 - 7689	
Kindertelefon 02271 - 89-444	
Telefon-Seelsorge 0800-111 0 222	
Opfer Notruf-Weißer Ring e.V. 01803343434	

Neue Notrufnummer 116 117 für den ärztlichen Bereitschaftsdienst

Unter dieser Nummer erreichen Sie seit Mitte April 2012 den ärztlichen Bereitschaftsdienst für den gesamten Rhein – Erft - Kreis.

Der Anruf ist für Sie kostenfrei. Die Kosten der Behandlung übernehmen die gesetzlichen und privaten Krankenkassen (hier abhängig vom Vertrag und Selbstbehalt).

Der ärztliche Bereitschaftsdienst beginnt:

- Montag, Dienstag und Donnerstag
Um 19 Uhr und endet am nächsten Tag jeweils um 8 Uhr.
- Mittwoch und Freitag
Um 13 Uhr und endet am nächsten Tag jeweils um 8 Uhr.

Die ambulante Notfallpraxis in Bergheim am Maria-Hilf-Krankenhaus kann wie gewohnt im Rahmen ihrer Öffnungszeiten aufgesucht werden.

Ein Wermutstropfen: Die Notdienste der Apotheken sind dem Notrufsystem nicht angeschlossen und müssen, wie bisher, gesondert ermittelt werden.

Die Pflegeberatung

Die Pflegeberatung der Stadt Kerpen steht Ihnen für unabhängige Information und Beratung zum Thema Pflege zur Verfügung!

Ihre Fragen

Welche Pflegemöglichkeiten gibt es? Wer kann pflegen?
Welche Kosten entstehen für mich und andere?
Was tun bei Demenz?

Was wir tun

Wir beraten und informieren Sie. Wir unterstützen Sie, möglichst lange ein selbstständiges Leben zu führen. Wir versuchen, gemeinsam mit Ihnen Lösungswege zu finden.

Wir beraten Sie kostenlos, neutral und ortsnah.

Ansprechpartnerin: Frau Brigitte Püllen

50171 Kerpen, Stiftstraße 24-28, Postadresse: Jahnplatz 1

Tel.: 02237/58 - 435 / Fax: 02237/58 - 146

Mail: bpullen@stadt-kerpen.de

Bitte vereinbaren Sie einen Termin!

Sprechstunden: Mo-Fr 10:00-12:00, Do 14:00-18:00

Hausbesuche nach Vereinbarung

Pflegedatenbank des Rhein-Erft-Kreises: <http://dev.rhein-erft-kreis.de/PflegeDB/>

Weitere Beratungsmöglichkeiten:

018 03 -- 88 33 55

018 03 – 171017

030/ 340 6066-02

Alzheimer Telefon für Nordrhein-Westfalen

Alzheimer Telefon bundesweit

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung

Betreuungsrecht und Vollmacht

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln kann. Was wird, wenn ich auf die Hilfe, auf die Fürsorge anderer angewiesen bin?

Wer handelt, wer entscheidet für mich?

Mit diesen oder ähnlichen Fragen sollten Sie sich rechtzeitig auseinandersetzen. Sie können diese Fragen klären, in dem sie eine Vollmacht ausstellen und eine Person Ihres Vertrauens frühzeitig mit Ihren Wünschen bekannt machen.

Sollten Sie keine Regelung getroffen haben, wird bei Eintritt einer psychischen Erkrankung oder geistigen, seelischen bzw. körperlichen Behinderung mit erheblichem Fürsorgebedürfnis die Bestellung eines Betreuers durch das Amtsgericht notwendig. Dieser gesetzliche Vertreter übernimmt dann in Absprache mit Ihnen die Besorgung Ihrer Angelegenheiten.

Sie erreichen die Betreuungsstelle der Stadt Kerpen in der Stiftsstraße 24-28.

Stadtteile: Blatzheim, Buir, Götzenkirchen, Horrem, Manheim, Sindorf, Neubottenbroich

Frau Will Tel. 02237/58 - 236

Stadtteile: Balkhausen, Brüggem, Kerpen, Langenich, Mödrath, Türnich

Frau Zittermann Tel. 02237/58 - 317

Stadtteil: Horrem A-H

Frau Püllen Tel: 022237/ 58-435

Die Betreuungsstelle führt regelmäßig Informationsveranstaltungen zum Thema Vollmacht und Patientenverfügung durch.

Die inhaltliche Beratung zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung bietet an:

Herr Nixdorf, SKM, Kerpen, Schulstr.9-11

Dienstags von 15:30-17:30

Tel: 0178-7800005; außerhalb der Sprechzeiten:02235-7995-51

Weitere Informationen bzw. eine Informationsbroschüre zum Thema Betreuungsrecht und Vollmacht erhalten Sie beim Bundesjustizministerium Öffentlichkeitsarbeit www.bmj.bund.de oder Tel. 01805 778090



SENIORENBEIRAT DER KOLPINGSTADT KERPEN

Gegründet 1981



Der Diabetiker – Selbsthilfegruppe Kerpen 2018

Der Diabetikertreff findet im Rathaus statt Beginn 14.30 Uhr.

Vorträge mit anschließender Diskussion.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Eingeladen sind alle Diabetiker, Angehörige und Interessierte.

Mo	15. Januar	Thema: Zahnärztliche Fragestunde “ Referentin: Frau Dr. med. Julia Morgenstern, Zahnärztin 50169 Horrem, Rathausstr. 1 ☎ 02273 – 941115	Raum 200
Mo	19. Februar	Thema: „Locker vom Hocker “ Referentin: Frau Gerti Arnolds, Übungsleiterin 50169 Horrem, Am Stadion 3 ☎ 02273 – 3834	Raum 200
Mo	19. März	Thema: Fragestunde „ Nieren und deren Schäden durch Diabetes „ Referent: Herr Dr. Christoph Röger, Nephrologe., 50169 Kerpen, Im Gleisdreieck 11 ☎ 02273 – 2771	Raum 200
Mo	16. April	Thema: „Fit in erster Hilfe bei akuten Erkrankungen im Alter “ Referent: Ausbildungsbeauftragter Herr Rene Reiz DRK – Bergheim, ☎ 02271 – 606132,	Raum 198
Mo	28. Mai	Thema: „Medikamente und deren Wechselwirkung “ Referent: Herr Oliver Dubben, Apotheker 50171 Kerpen, Hahnenstr. 30 ☎ 02237 – 2550	Raum 198
Mo	18. Juni	Thema: „Diabetes Gefahr für das Gefäßsystem “ Referentin: Frau Dr. Anja Franke, Diabetologin, 50169 Kerpen, Heerstr. 330 ☎ 02237 – 972114	Raum 198
Mo	16. Juli	Thema: „Achte auf deine Füße Referentin: Frau Dagmar Cremer, Podologin 50127 Quadrath-Ichendorf Fischbachstr. 68 ☎ 02271 – 6775522	Raum 198



SENIORENBEIRAT DER KOLPINGSTADT KERPEN

Gegründet 1981



Tanztermine Januar bis Dezember 2018

Kosten pro Person und Veranstaltung 11,50 € inkl. 1 Stück Kuchen und Kaffee
Schützenhalle

St. Sebastianus Schützenbruderschaft e.V., 50171 Kerpen, Schützenstrasse

Franz–Jakobs Musikexpress mit DJ Ketchen
Unterhaltungsmusik und Wunschkonzert von 15.30 – 18.00 Uhr

Mi	10. Januar	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	31. Januar	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“ „Karnevalsfeier“
Mi	21. Februar	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	07. März	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	21. März	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	11. April	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	25. April	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	02. Mai	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	16. Mai	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	06. Juni	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	20. Juni	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	04. Juli	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	18. Juli	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	01. August	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	15. August	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	12. September	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	26. September	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	10. Oktober	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	24. Oktober	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“ „ Oktoberfest „
Mi	07. November	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	21. November	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	05. Dezember	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“ „ Nikolausfeier „
Mi	19. Dezember	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“



SENIORENBEIRAT
DER
KOLPINGSTADT KERPEN
Gegründet 1981



Wandertermine

Januar bis Juli 2018

Kostenbeteiligung für die Mitfahrgelegenheit, sofern die Fahrt nicht mit eigenem PKW erfolgt,

Keine Voranmeldung erforderlich

Treffpunkt zu den Wanderungen Rathausparkplatz 50171 Kerpen

Die Rückkehr erfolgt wenn nicht anders angegeben um ca. 17.00 Uhr

Wir bitten alle Wanderfreunde auf festes Schuhwerk zu achten

Di	16. Jan.	Wanderung: „ Berrenrather Höhe Treffpunkt 9.30 Uhr ca. 10 km, leicht Wanderführer: Karl Hans Andreas ☎ 02275 – 6918
Di	20. Feb.	Wanderung: „ Im Wald bei Königsdorf“ Treffpunkt 9.30 Uhr ca. 10 Km, leicht Wanderführer: Paul Breuer ☎ 02275 – 4114
Di	20. März	Wanderung: „Am Brandenburger Tor, Entlang am weißen und roten Wehebach“ Treffpunkt 9.00 Uhr ca. 10 Km, mit div. Steigungen Wanderführer: Paul Breuer ☎ 02275 – 4114
Di	17. April	Wanderung: „ Im Meroder Wald “ Treffpunkt 9.00 Uhr ca. 10 Km, mit div. Steigungen Wanderführer: Paul Breuer ☎ 02275 – 4114
Di	15. Mai	Wanderung: „ Burg Vogelsang bei Schleiden “ Treffpunkt 9.00 Uhr ca. 10 Km, mit div. Steigungen Wanderführer: Paul Breuer ☎ 02275 – 4114
Di	19. Jun.	Wanderung: „ Am Buchholzer Weier / Kallmuther Berg “ Treffpunkt 9.00 Uhr ca. 10 Km, mit div. Steigungen Wanderführer: Paul Breuer ☎ 02275 – 4114
Di	17. Juli	Wanderung: „ Rund um Simonskall “ Treffpunkt 9.00 Uhr ca. 11 Km, mit div. Steigungen Wanderführer: Paul Breuer ☎ 02275 – 4114



Weitere Termine

Januar bis Juli 2018

Mo	29.Jan.	Karnevalssitzung des Senioren - Beirates Erfthalle Türnich Beginn 17.00 Uhr (Einlass 15.00 Uhr) Bustransfer aus den einzelnen Stadtteilen Kartenverkauf ab 7.12.2017
Mi	14.März	Sitzung des Senioren - Beirates Rathaus, Raum 198, Beginn 10.00 Uhr
Sa	05.Mai	Ein schöner Tag im Mai, Buntes Programm Beginn 15.00 Uhr, Ende ca. 18.30, Bustransfer aus den einzelnen Stadtteilen Kartenverkauf ab 8.3.2018
Di	19.Juni	Schiffstour auf dem Rhein “ Bustransfer aus den einzelnen Stadtteilen Kartenverkauf ab 26.4.2018
Mi	11.Juli	Sitzung des Senioren - Beirates Rathaus, Raum 198, Beginn 10.00 Uhr



Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

Montag	5056 - 5194	19.00 bis 20.30 Uhr	Horrem, Rathausschule, Turnhalle/ Diana / Marcus
Dienstag	5056 - 5195	16.00 bis 17.30 Uhr	Schulzentrum Horrem - Sindorf, Neue Halle / Marcus
Dienstag	5056 - 27719	16.00 bis 17.30 Uhr	Schulzentrum Horrem, Sindorf, Neue Halle / Wilma
Dienstag	5056 - 5196	18.00 bis 19.30 Uhr	Kerpen, Philipp-Schneider-Str. Halle 1 / Astrid
Mittwoch	5056 - 19101	8.00 bis 9.30 Uhr	Buir, Broichstr., Grundschule Turnhalle / Marie-Luise/ Anke
Mittwoch	5056 - 46798	16.15 bis 17.45 Uhr	Buir, Broichstr., Grundschule Turnhalle / Werner
Mittwoch	5056 - 5197	18.00 bis 19.30 Uhr	Buir, Broichstr., Grundschule Turnhalle / Anke/ Marie-Luise/ Marcus
Donnerstag	5056 - 5193	18.00 bis 19.30 Uhr	Sindorf, Mehrzweckhalle Hegelstrasse / Ilona/ Wilma
Donnerstag	5056 - 5190	18.00 bis 19.30 Uhr	Sindorf, Mühlenfeldschule / Heike/ Astrid
Donnerstag	5056 - 5191	19.45 bis 21.00 Uhr	Sindorf, Mühlenfeldschule / Heike Bosseln
Freitag	5056 - 46799	8.00 bis 9.30 Uhr	Buir, Broichstr., Grundschule Turnhalle / Marie-Luise
Freitag	5056 - 46800	20.00 bis 21.30 Uhr	Horrem Rathausschule, Turnhalle / Susanne

Wassergymnastik

***) im flachen Wasser **) im tiefen Wasser**

Dienstag	5056 - **)	16.00 bis 17.00 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider.Str. / Werner
Dienstag	5056 - 5192 *)	16.00 bis 17.00 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider.Str. / Ilona
Dienstag	5056 -	20.30 bis 21.30 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider.Str. / Susanne
Dienstag	5056 - 48073 *)	20.30 bis 21.30 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider.Str. / Wilma
Mittwoch	5056 - 46388 *)	20.00 bis 21.00 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider.Str. / Ilona
Mittwoch	5056 - 57526 **)	20.00 bis 21.00 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider.Str. / Werner
Freitag	5056 - 48074 **)	20.30 bis 21.30 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider.Str. / Dagmar
Freitag	5056 - 48075 *)	20.00 bis 20.50 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider.Str. / Manuela
Freitag	5056 - 50014 *)	20.50 bis 21.40 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider.Str. / Manuela

Koronarsport

Dienstag	5056 - 57129	20.00 bis 21.00 Uhr	Kerpen, Philipp-Schneider-Str. Halle 2 / Kai
Dienstag	5056 - 652	20.00 bis 21.00 Uhr	Kerpen, Philipp-Schneider-Str. Halle 2 / Britta
Dienstag	5056 - 11284	20.00 bis 21.00 Uhr	Kerpen, Philipp-Schneider-Str. Halle 2 / Dagmar

Neurologische Erkrankung

Mittwoch	5056 - 19103	16.15 bis 17.45 Uhr	Buir, Broichstr., Grundschule Turnhalle / Anke
----------	--------------	---------------------	--

!!! ACHTUNG !!!
Keine Übungsstunden in den Ferien!