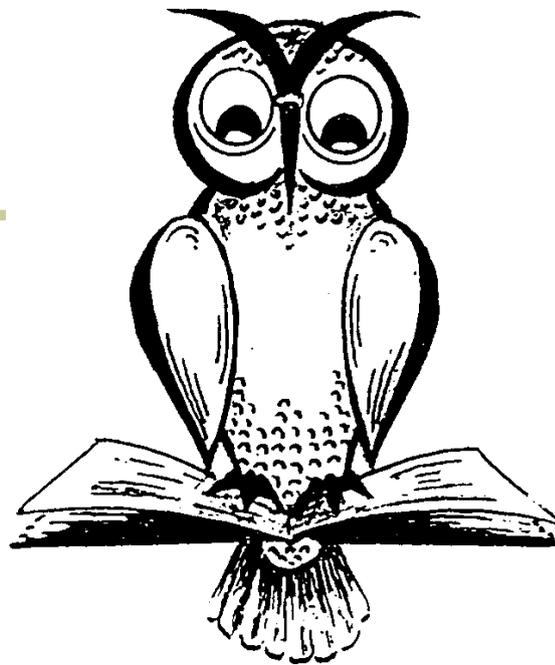


SENIORENBEIRAT



Gegründet 1981



SENIORENBRIEF Nr. 44

Ausgabe 1. Halbjahr 2019

Zur kostenlosen Mitnahme

Stand 01.01.2019

Inhaltsverzeichnis

2	Inhaltsverzeichnis, Impressum
3	Grußwort des 1.Vorsitzenden des Seniorenbeirats
4	Grußwort des Bürgermeisters
5	Sie helfen weiter
6	Rückblick auf das 2. Halbjahr 2018
8	Ausscheiden von Herrn Wendl
11	Tagung der ISaR
14	Oktoberfest beim Tanzkaffee
15	Kreuzworträtsel
16	Jahresabschluss beim Seniorenbeirat
17	Nikolaus-Tanzkaffee des Seniorenbeirates
19	Vorschau auf das 1.Halbjahr 2019
21	Sommerfahrt mit Residenz-Reisen
22	Buchtipp
23	1. Rollatortag in Kerpen
25	Stadtradeln 2018, Info BGH - Urteil
27	Lösung Kreuzworträtsel, Information
30	Präventionstipps der Polizei
31	Notrufnummern und Die Pflegeberatung
33	Betreuungsrecht und Vollmacht
34	Kerpener Netzwerk 55 Plus
35	Allgemeine Termine
39	BSG Kerpen - Sindorf

Impressum

Herausgeber: Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen

Redaktionsmitglieder: Franz-Jakob Ludwig (verantw.)

Christel Schmidt, Peter Kaatzsch, Angelika Baum, Hans Wendl, Heidrun Schlossmacher, Arno Marx, Dietrich Wawer

Redaktionsadresse ab Januar 2019: Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen, Kolpinghaus, Kölner Straße 13, 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 u. a. 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

Grußwort des Vorsitzenden Franz-Jakob Ludwig

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,
liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger der Kolpingstadt Kerpen,

nun habe ich im Mai als gewählter Vorsitzender des Seniorenbeirates der Kolpingstadt die Nachfolge von Hans Wendl angetreten, mit dem ich ja schon länger zusammengearbeitet habe und dies weiter tun werde. Hans Wendl hat mir ein hervorragendes Fundament mit einem ehrenamtlichen Arbeiterteam, das sich sehen lassen kann, hinterlassen. Mit dieser profilierten Mannschaft wird es möglich sein, in der altbewährten, bekannten Weise in und mit diesem Gremium unverändert weiterzuarbeiten.



Wir werden an Art und Vielfalt unserer Veranstaltungen erfolgsorientiert arbeiten. Die Teilnehmerzahlen sind der Spiegel dafür, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Gerne möchte ich bei dieser Gelegenheit bei unseren – auch jüngeren - Bürgerinnen und Bürgern dafür werben, sich dieser ehrenamtlichen Arbeit zuzuwenden und soziale Aufgaben zu übernehmen. Ich bitte Sie alle, diesbezüglich Ausschau zu halten und innovativ zu werden.

Selbstverständlich wird sich an der Zusammenarbeit mit dem Behindertenbeirat und Netzwerk55+, die eine wichtige Funktion in unserem gesamten Netzwerk haben, nichts ändern.

A handwritten signature in black ink that reads "Franz-Jakob Ludwig".

Ihr Franz-Jakob Ludwig
Vorsitzender

Grußwort des Bürgermeisters Herrn Dieter Spürck

Liebe Seniorinnen und Senioren,

das Jahr 2018 neigt sich langsam dem Ende. Im vorigen Seniorenbrief war noch die Rede davon, dass ein ungewöhnlich lang anhaltender Winter vorüber ist. Rund fünf Monate später bleibt zu sagen, dass die Jahreszeiten durchaus ausgeprägt waren.

Wo Rudi Carrell in seinem Schlager von 1975 fragte: „Wann wird's mal wieder richtig Sommer?“, lieferte der diesjährige Sommer eine Antwort. Denn 2018 war ein Sommer aus dem Bilderbuch, wie er früher einmal war. Sonne satt von Juni bis September und dazu noch einen goldenen Herbst im Oktober.



Ich hoffe, dass Sie es sich dabei oftmals in einem der Kerpener Cafés gemütlich machen konnten und das Geschehen beobachteten. Der Seniorenbeirat selbst lieferte genügend Ereignisse und Veranstaltungen, die das Jahr schnell vorübergehen ließen: Es gab den „schönen Tag im Mai“, zahlreiche Tanzkaffees, eine Schifffahrt auf dem Rhein, eine Sommerfahrt nach Tirol und den Seniorentag. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir zudem der Weltseniorentag. Hierzu gab es einen Flashmob auf dem Friedrich-Ebert-Platz in Horrem, der gemeinsam mit der Tanzschule Come In einstudiert wurde. Das bewies mir erneut, dass die Kerpener Seniorinnen und Senioren noch lange nicht zum alten Eisen gehören.

Anfang Dezember steht dann auch noch Ihr gemeinsamer Ausflug auf den Weihnachtsmarkt nach Trier auf dem Programm. Als älteste Stadt Deutschlands wird die Römerstadt mit der Porta Nigra sicherlich in einem ganz urigen Licht erscheinen.

Schon bald darauf wird das Jahr 2019 eingeläutet. Damit wird erneut ein spannendes Jahr vor uns liegen, bei dem heute noch nicht abzusehen ist, was die Geschichte dafür vorgesehen hat und, ob die Landwirte dem Wetter nach einem erträglicheren Jahr entgegensehen können. Bei allen Unwägbarkeiten bleibt die sichere Prognose, dass der Seniorenbeirat auch im kommenden Jahr für die Seniorinnen und Senioren der Kolpingstadt ein ansprechendes Programm mit vielfältigen Aktivitäten voller Vitalität zusammenstellen wird.

Ich wünsche Ihnen jedenfalls bei allen Projekten, die Sie im Privaten oder mit dem Seniorenbeirat 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.

Ihr



Dieter Spürck
Bürgermeister

Sie helfen weiter

Mancher Rat ist teuer, keine Frage. Das muss aber nicht sein, zumal der Seniorenbeirat (SBR) sich auch als Dienstleister für Seniorinnen und Senioren versteht. Dienst leisten bedeutet in diesem Falle, älteren Menschen zu helfen, altersbedingte Probleme zu lösen oder Kontakte zu Gruppen, Vereinen, Politiker/innen sowie zur Verwaltung zu vermitteln; Verbindungen mit Experten herzustellen, die sich auf die Seniorenarbeit verstehen, die aber auch wissen, wo der Schuh drückt. Anfragen können an das Seniorenbüro im Rathaus oder an die örtlichen Seniorenbeiratsmitglieder gestellt werden. Oft ist es für die Fragenden wichtig, persönliche Dinge mit jemandem zu bereden, den man kennt. Die meisten SBR-Mitglieder, die in der nachfolgenden Liste stehen, sind in ihrem Stadtteil bekannt, weil sie seit Jahrzehnten ehrenamtliche karitative Arbeit leisten. Sie helfen gern und fragen kostet nichts!

Stadtteile Kerpen, Mödrath, Langenich

Franz-Jakob Ludwig, Vorsitzender,
An der alten Burg 25, 50171 Kerpen, Tel. 02237/ 51276
Marlies Eulen, Karlsgasse 14, 50171 Kerpen, Tel. 02237/ 4275

Stadtteile Türnich, Balkhausen, Brüngen

Marlies Messias, Berrenrather Str. 4, 50169 Kerpen, Tel. 02237/62095
Armin Pietzka, Hunsrückstr. 1, 50169 Kerpen, Tel. 02237/1566

Stadtteil Blatzheim

Klara Küppers, Kunibertusstr. 29, 50171 Kerpen, Tel. 02275/6477

Stadtteil Buir

Wilma Heidbüchel, Am Vogelsang 27, 50170 Kerpen, Tel. 02275/6869

Stadtteil Manheim-neu

Klara Küppers, Kunibertusstr. 29, 50171 Kerpen, Tel. 02275/6477

Stadtteile Horrem, Neu-Bottenbroich

Reinhilde Schäfer, Boisdorfer Str. 13, 50169 Kerpen, Tel. 02273/9388311
Françoise Merta, Beisselstr. 6-8, 50169 Kerpen, Tel. 02273/4065496

Stadtteil Sindorf

Margarethe Kaselow, Breite Str. 31, 50170 Kerpen, Tel. 02273/54130
Robert Kosanke, August-Macke-Str. 5, 50170 Kerpen, Tel. 02273/54671
Hans Wendl, Rauschgraben 30, 50170 Kerpen, Tel. 02273/52730

und Ihr

Büro des Seniorenbeirats, Telefon 02237 – 58 324
Achtung: neue Adresse ab Januar 2019!!!

**Kolpinghaus,
Kölner Straße 13, 50170 Kerpen**

Sprechzeiten: Mittwoch und Donnerstag jeweils 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Rückblick auf das 2. Halbjahr 2018 (und auf den Juni 2018)

Jährliche Schiffstour des Seniorenbeirates der Kolpingstadt Kerpen am Dienstag, den 19. Juni 2018

Unter dem Motto „de Ring erop, de Ring erav nur Sunnesching“ - jedenfalls im Herzen - ging es mit 300 Seniorinnen und Senioren in sechs Bussen vom Rathaus Kerpen in zweistündiger Fahrt nach Vallendar, wo bereits die MS „Stadt Vallendar“ der Reederei Gilles wartete. „Nicht ohne uns“ galt für die beiden begleitenden Rettungssanitäter des Deutschen Roten Kreuzes.



Pünktlich abgelegt, wurden die Gäste vom Vorsitzenden des Seniorenbeirates, Hans Wendl, herzlich begrüßt. Der in vierter Generation fahrende Kapitän Werner Gilles hat die muntere Gesellschaft live mit touristischen Informationen versorgt und eine Ehrenrunde vorm Deutschen Eck gedreht. Die fünfte Generation ist mit

Sohn Dennis auch schon an Bord, was dazu führte, dass die 300 Gäste zügig mit einem zünftigen Imbiss verwöhnt wurden.



Für die fröhliche Seniorengesellschaft ging es rheinabwärts ins rheinland-pfälzische, rechtsrheinische Bad Hönningen, das für seine Chemie-Industrie und seine „Kegeltour-Romantik“ bekannt ist. Mit einer großen Schleife rheinaufwärts legte Kapitän Gilles zu einem zweistündigen Aufenthalt im linksrheinischen Andernach an, wo sich die Seniorinnen und Senioren auf unterschiedlichste Weise vergnügen konnten.



Andernach hat bekanntermaßen geschichtlich einiges zu bieten, angefangen vom Rheintor, dem Koblenzer Tor, der Burgruine und drei Kirchen sowie dem „Alten Krahlen“ und dem historischen Rathaus.

Getopt werden aber alle Sehenswürdigkeiten vom einzigen Kaltwasser-Geysir der Erde mit bis zu 60 m Auswurfhöhe. Und last but not least wird Andernach auch „Die Essbare Stadt“ genannt, weil die Bürger Beete anlegen und pflegen, damit sie zu gegebener Zeit für den Eigenbedarf ernten können.



Pünktlich zur Kaffeestunde um 16 Uhr legte die „MS Stadt Vallendar“ wieder ab und nahm - bei augenzwinkernder Sonne - Kurs auf Vallendar, wo für die Gäste die Busse bereit standen. Ehe man sich zuhause in Kerpen gegen 20 h wieder trennte, war allen Seniorinnen und Senioren einmal mehr bewusst, wie schön es doch ist, wenn

man im Alter solch einen stimmungsvollen Tag mit Rheinromantik pur erleben kann.

Dabei sollte nicht unerwähnt bleiben, dass die ehrenamtlichen Mitarbeiter des Seniorbüros Arno Marx und Gertrud Jansen einen erheblichen Anteil am Gelingen aller Veranstaltungen haben. Außerdem wurde durch den Einsatz der ehrenamtlichen Stadtteil-Beauftragten solch eine große Anzahl Karten verkauft. Also auf ein Neues und auf dass die Gäste gesund bleiben.

Angelika Baum

Ausscheiden von Hans Wendl als 1. Vorsitzender des Seniorenbeirates der Kolpingstadt Kerpen

Am 11. Juli 2018 leitete Hans Wendl seine letzte Sitzung für den Seniorenbeirat. Nach der Begrüßung der Mitglieder, Vertretern der Stadt – u.a. dem 1. Beigeordneten Christian Canzler – und Gästen hat er daran erinnert, dass sein Nachfolger der sich in Urlaub befindende 2. Stellvertreter Franz-Jakob Ludwig wird. Herr Ludwig hatte die Annahme der Wahl schriftlich zugesagt.

Nach der üblichen Erledigung der Tagesordnung mit den Berichten aus den verschiedenen Ausschüssen, über den Seniorentag der Landesseniorenvertretung NRW in Dortmund sowie einem visionären Hightech-Projekt namens „Smart-Home“ hat Hans Wendl u. a. die anstehenden Veranstaltungen des Seniorenbeirates erläutert.

Als der Tagesordnungspunkt Neuwahl anstand, hat Hans Wendl einen kurzen Abriss seiner sechsjährigen Tätigkeit als Vorsitzender des Seniorenbeirates gegeben und darauf verwiesen, dass diese schöne Arbeit seine ganze Kraft gefordert habe. Beim dafür unerlässlich notwendigen Team von ehrenamtlichen Helfern jeder Art, auf das er zurückgreifen konnte, hat er sich in aller Form bedankt, weil das das Fundament für seinen Einsatz war.

Franz-Jakob Ludwig, der schon lange als Literat für die Veranstaltungen tätig ist, wurde von den stimmberechtigten Mitgliedern einstimmig gewählt. Er tritt ein großes Erbe, allerdings mit einer ansehnlichen „Mitgift“ an Hilfe, an.



Der Auftritt der beiden „jüngsten“ Ehrenamtlichen Helene Zervos und Angelika Baum mit einem leckeren Geschenk und herzlichen Worten hat Hans Wendl dann doch emotional sehr berührt. Zum Schluss nahm Hans Wendl das Dankeschön des Ersten Beigeordneten der Stadt Kerpen, Christian Canzler, entgegen, der den reiselustigen ausscheidenden Vorsitzenden mit einem „Reisebuch“ erfreute.

Angelika Baum

Seniorentag am Donnerstag, den 20. September 2018

Ein weiteres Mal veranstaltete der Seniorenbeirat für die älteren Mitbürger in der ausverkauften Jahnhalle seinen beliebten jährlichen Seniorentag.



Peter Zöllkau stand wieder in der Verantwortung der Moderation, hat allen Gästen guten Tag gesagt und ihnen einen schönen Nachmittag gewünscht, bevor er das Mikrofon weiter gereicht hat.

Der neue Vorsitzende Franz-Jakob Ludwig konnte dann an diesem mit Spannung erwarteten Tag rd. 360 Gäste begrüßen, die er als seine Seniorinnen und Senioren bezeichnete, für die es sich immer wieder lohne, eine solches, konkurrenzloses Event auf die Beine zu stellen. Auch, wenn er als langjähriger Literat sämtlicher Veranstaltungen Profi ist, stellt es sich jedes Jahr als eine neue Herausforderung dar, das jeweils vorige Programm zu toppen. F.-J. Ludwig hat es sich nicht nehmen lassen, seinem Vorgänger Hans Wendl und dem ehrenamtlichen Team seinen Dank auszusprechen.

Ehrengäste jeglicher kommunalpolitischer Couleur konnten von ihm begrüßt werden. Leider musste der Kerpener Ortsvorsteher, Klaus Simmat, unseren kurzfristig ausgefallenen Bürgermeister Dieter Spürck zur Begrüßung vertreten. Ihm wurde auch angetragen, die Laudationen für fünf verdiente Kerpener Bürger vorzunehmen. Mit einer Urkunde, Blumen und einem kleinen Geschenk wurden Karin Meyer, Ute Becker, Thea Ismar in Abwesenheit, Friedrich Löhr und der ausgeschiedene langjährige Vorsitzende des Seniorenbeirates, Hans Wendl für ihre unterschiedlichen Verdienste geehrt.



Der Tradition dieser Veranstaltung folgend, wurde dieser Nachmittag mit einer ökumenischen Andacht von Pfarrerin Dr. Yvonne Brunk und Pastor Franz-Josef Pitzen begonnen. Der heimische Bundestagsabgeordnete Dr. Georg Kippels hat danach sehr anschaulich über die Entwicklung des Erftkreises referiert und auch Bereiche des Gesundheitswesens gestreift, wobei er das Ehrenamt als positiven Gesundheitsfaktor im Alter besonders herausgehoben hat.

Das anschl. Kaffeetrinken mit leckerem Kuchen war bei DJ Ketchens professioneller musikalischer Untermalung ein besonderer Genuss, der durch die Solo-Einlagen von Marlies Budick und Veronika Metzeler-Ludwig noch getoppt wurde. Dank vieler, fleißiger, ehrenamtlicher Helferinnenhände wurden auch belegte Brötchen und Siedewurst mit Brot angeboten.



Der Kerpener Gerd Thul hat sich als unnachahmlicher Musikclown einen Namen gemacht und mit seinem Dutzend Musikinstrumenten von Mini bis Maxi als Warming-Up-Unterhalter den Gästen eingeeizt, indem er sie miteinbezogen hat.

Dieser „Temperaturanstieg“ wurde vom kölschen, karnevalistischen Urgestein Wicky Junggeburch mit seinen nostalgischen Mundart-Geschichten – manchmal leicht schlüpfrig – befeuert, so dass die Lachmuskeln kräftig trainiert werden konnten und kein Auge trocken blieb.



Und dann folgte als letzte Steigerung das Highlight der Veranstaltung, die von einem prominenten, uns sehr gewogenen – inzwischen deutschen - Bürger unserer Kolpingstadt, Graham Bonney, gesanglich gestartet wurde. Mit seinem neuen Rentnerhit heizte er den Saal weiter auf, um letztendlich unseren Stargast Gaby Baginsky anzukündigen. Dann gab es in der Jahnhalle kein Halten mehr. Gaby Baginsky präsentierte sich als ehemaliger Hitparaden-Profi mit einem wunderschönen Medley ihrer bekanntesten Schlager und setzte als I-Tüpfelchen die „Tulpen aus Amsterdam“ im Duett mit Graham Bonney drauf, bei dem die Gäste vor ihrem anschließenden Heimweg mitgesungen und geschunkelt haben.



Angelika Baum

Tagung der ISaR (Interessengemeinschaft Seniorenarbeit Raum Düren/Jülich) am 21. September 2018 in der Kreisverwaltung Düren

Dementielle Erkrankungen werden in den nächsten Jahren immer mehr Menschen betreffen. Derzeit seien es bereits 1,6 Millionen Menschen in Deutschland, wie es in der Einleitung dieser Tagung heißt.

Demenz ist eine Erkrankung des Gehirns und kann mit „Nachlassen der Verstandeskraft“ übersetzt werden. Es ist ganz besonders eine Erkrankung bei alten Menschen. Auch wenn man die Ursachen der verschiedenen Demenzerkrankungen (z. B.: Alzheimer Krankheit) noch nicht genau ermittelt hat, so zeigt sich doch, dass inzwischen viele Maßnahmen vorbeugend ergriffen werden können, die Demenz verhindern oder zumindest abschwächen können.

Risiken für die Demenzerkrankungen sind: Diabetes, Bluthochdruck, Nikotin (Rauchen), Übergewicht, Depression (Schwermütigkeit).

Abgesehen vom Rauchen sind die übrigen Erkrankungen häufig Begleiterscheinungen bei Bewegungsmangel und geistigem Stillstand.

Wichtig ist: **Bewegung**, körperliche und geistige Bewegung.

Welche körperlichen Bewegungen im Alter sinnvoll sind, stellte eine Vertreterin des Kreissportbundes Düren vor. Dazu wurden im Plenum die Stühle etwas auseinanderrückt und alle machten nach dem Vorbild der Gymnastiklehrerin rhythmische Bewegungen auf Kommando - mit Armen, Händen, Beinen und Füßen – asynchrone, ungewohnte Bewegungen, die volle Konzentration erforderten und am Ende sich auch als durchaus anstrengend herausstellten. Die Verbindung von körperlicher Bewegung mit geistiger Aktivität wurde hervorgehoben. Anschließend wurden Übungen für die Gedächtnisleistung gemacht. Beispiele finden sich im Internet unter

„gfg-online.de“ der Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

Schließlich wurden die Stühle so zusammengeschoben, dass eine Tanzfläche frei wurde; und alle haben gemeinsam getanzt - nach Anleitung von Georg Stalling von der ADTV-Tanzschule aus Köln. Tanzen, als körperliche Bewegung mit immer wieder neu eingeübten Schrittfolgen in Abstimmung mit dem Tanzpartner, ist ideal zur Vorbeugung gegen dementielle Erkrankungen. Das Gehirn wird in allen seinen Teilstrukturen beansprucht.

Nachmittags ging es weiter mit einem Vortrag zum Thema „Ergotherapie und Demenz“ – wie Ergotherapie Betroffene und deren Angehörige unterstützen kann. Spezielle Übungen werden vorgestellt, die kranke Menschen befähigen sollen, z. B. nach einem Krankenhausaufenthalt wieder am Arbeitsleben und sozialen Leben teil zu haben. Untersuchungen haben ergeben, dass ein längerer Aufenthalt in einem Krankenbett nicht nur die körperliche sondern auch die geistige Leistungsfähigkeit erheblich, und zwar messbar, herabsetzt.

Die sogenannten Smovey-Ringe sind als Fitnessgerät preiswert zu beschaffen und vielseitig einsetzbar. Auskunft erteilt der Caritasverband für Region Düren-Jülich e.V. www.caritsverband-dueren.de oder smoveyCoach Monika Panholzer, die das Referat hielt.

Robert Konsanke

Fahrt des Seniorenbeirates der Kolpingstadt Kerpen zum Weihnachtsmarkt nach Trier am 4. Dezember 2018

Erwartungsvoll machten sich 250 Seniorinnen und Senioren bei strahlendem Sonnenschein, angeführt von ihrem Vorsitzenden Franz-Jakob Ludwig zum Weihnachtsmarkt nach Trier auf. Trier, die älteste Stadt Deutschlands mit 100.000 Einwohnern, erwartete die Gäste mit vielen historischen Sehenswürdigkeiten und einem beschaulichen Weihnachtsmarkt mit großem Angebot für Leib und Seele.



Zerstreut in kleinen Gruppen wurde das über 2000 Jahre alte Trier auf eigene Faust erkundet, wobei die ca. 1850 Jahre alte Porta Nigra als besterhaltenes Stadttor nördlich der Alpen und bundesweit ältestes Baudenkmal seiner Größe mit angrenzenden 6,7 km Stadtmauer besondere Aufmerksamkeit erhielt. Sie wurde aus bis zu 6 t schweren Sandsteinquadern aus dem nahen Kylltal ohne Mörtel in nur 2 Jahren erbaut.

Da kann sich der Berliner Flughafen wohl eine Scheibe von abschneiden.



Porta Nigra heißt schwarzes Tor, und zwar wg. der Verschmutzung durch Korrosion, die aber andererseits für die Oberfläche des Natursteins einen gewissen Witterungsschutz darstellt.



Dem Wissensdurst über die sozialdemokratisch regierte Stadt, in der vor genau 200 Jahren Karl Marx geboren wurde, waren keine Grenzen gesetzt und wurde mit dem Besuch des ebenfalls zum Unesco-Weltkulturerbe gehörenden Doms gekrönt, mit dessen Bau 310 begonnen wurde. Ein 340 erstellter sog. „Quadratbau“ bildet noch heute als Mittelstück den baulichen Kern von weiteren vier Basiliken und Nebengebäuden dieses als eine der größten Kirchenanlagen Europas geltenden Doms, der als die älteste Bischofskirche Deutschlands gilt.

Mit der Erkenntnis, dass es vom Seniorenbeirat immer wieder ein tolles Angebot an Veranstaltungen gibt, fuhren die Kerpener Seniorinnen und Senioren gegen 18.30 h - zufrieden über den ereignisreichen Tag - wieder nach Hause, wo man sich mit den besten Weihnachtswünschen um 21 h voneinander verabschiedete.

Angelika Baum

Oktoberfest beim Tanzkaffee des Seniorenbeirates der Kolpingstadt Kerpen am Mittwoch, den 3. 10. 2018 im Schützenheim

Eins der drei Highlights beim Tanzkaffee des Seniorenbeirates ist neben Karneval und Nikolausfeier das Oktoberfest. Deshalb hatten die Kerpener Resi's ihre Bauern mit dem Traktor sehnsüchtig erwartet, damit die sie zum Oktoberfest ins Tanzkaffee bringen konnten, denn da ging in den Räumen der St. Sebastianus-Schützen die Post ab.



DJ Kethchen legte mit „So ein Tag, so wunderschön wie heute ...“ los und setzte mit dem „nicht vorhandenen Bier auf Hawaii“ ihre Unterhaltungsmusik aus Franz-Jakob's Musik-Express stilecht fort. Dabei haben sich die Gäste, teilweise themenbezogen gekleidet, und von den Schützen im Wies'n-Outfit nett bedient, an zünftigem Weizenbier und Fass-

brause gütlich getan.

Nach dem Genuss vom traditionellen Kaffee und Kuchen, konnten sich die Seniorinnen und Senioren prächtig bei Tanz, Gesang und Schunkeln amüsieren und bei lustigen Gesprächen, einen geselligen Nachmittag erleben.



Marlies Budick – aus der ehrenamtlichen Szene nicht wegzudenken - hat für die Gäste als Soloeinlage, neben Songs von Helene Fischer und Andrea Berg, „Blue Bayou“ interpretiert.

Als neuer Vorsitzender des Seniorenbeirates, hatte Franz-Jakob Ludwig seine besondere Freude an den Gästen, die er als seine Seniorinnen und Senioren bezeichnet. Als Literat sämtlicher Veranstaltungen des Seniorenbeirates ist er seit vielen Jahren nicht zu toppen, was ihm diese Kerpener Altersgruppe besonders dankt.

Deshalb werden die Seniorinnen und Senioren der Kolpingstadt auch im nächsten Jahr wieder dabei sein wollen getreu dem Motto: „Wir Kerpener können auch Oktoberfest!“.

Zur Heimfahrt standen – wie konnte es anders sein – wieder die Bua'm mit ihren Traktoren bereit.

Angelika Baum

Lösung auf Seite 27

Diözese	Gedanke	Waffe Munition Spreng- mittel	Raffinade		Römisch: 1000	Römisch: 450		ger- manische Sagen- gestalt	Futter- mittel
						Kirche			
russ. ja			dt. Münze		Spreng- stoff	biblische Frauen- Gestalt			
genau						Zeichen für: Thallium	Kfz.- Kennz. für Li- banon		
5. Buch- stabe im Alphabet		Entwik- klungs- richtung							
Israelit	Frosch- lurch	Kfz.- Kennz. für Det- mold	TV Sender				ger- manische Gottheit		Gebäude- teil
				Abk. für: unten	Pelzart- -tier	Einteil- ungs- begriff			
Teil d. Bibel			Römisch: 2			Kfz.- Kennz. für Bay- reuth		Kfz.- Kennz. für Antillen	
litera- risches Werk		Römisch: 1		Land- schafts- form					
							Feldmaß		

Jahresabschluss des Seniorenbeirates der Kolpingstadt Kerpen

Der Seniorenbeirat hat auch in diesem Jahr wieder einmal seine soziale Kompetenz gegenüber den ständig einsatzbereiten Mitgliedern und ehrenamtlichen Mitarbeitern mit einer angemessenen Feier zum Ausdruck gebracht.

Sowohl der ehemalige Vorsitzende Hans Wendl als auch der neue Vorsitzende Franz-Jakob Ludwig haben sich mit lobenden Worten bei allen sehr herzlich bedankt. Als Stellvertreter für den Bürgermeister der Kolpingstadt hat Addi Muckes, auch im Einvernehmen mit einigen kommunalpolitischen Gästen, seinen Dank ausgesprochen und gute Wünsche für das bevorstehende Fest und den Jahreswechsel überbracht.

Dann haben sich alle Gäste bei Speis' und Trank und angeregten Gesprächen vergnügt und sich wenig später fast „erschreckt“, als sich der Nikolaus mit seinem kettenrasselnden, mit großer Rute ausgestatteten Hans Muff Gehör verschaffte. Diese gelungene Überraschung wurde mit besonders großem Applaus bedacht, der sich steigerte, als der Nikolaus noch einmal die besonderen Verdienste von Hans Wendl, Franz-Jakob Ludwig und Dietrich Wawer sowie seiner ehrenamtlichen Supertruppe gewürdigt hat. Mit einer besinnlichen Geschichte verabschiedete sich der Nikolaus.



Angelika Baum



Nikolaus-Tanzkaffee des Seniorenbeirates am Mittwoch, dem 5. Dezember 2018 im Schützenhaus

Diese, zum beliebten Repertoire des Seniorenbeirates der Kolpingstadt Kerpen gehörende, alljährliche Veranstaltung im Schützenhaus hat wieder großen Anklang gefunden. Die gastgebende Bruderschaft hatte ihr Schützengrün mit roten Nikolausmützen aufgepeppt.

Mit DJ Kethchen fuhr Franz-Jakob's Musikexpress stimmungsvoll durch die Schlagerwelt, wobei die Seniorinnen und Senioren in freudiger Erwartung auf den Nikolaus kräftig das Tanzbein schwingen konnten. Sogar aus Grevenbroich waren Gäste gekommen, die von der Veranstaltung in der Werbepost gelesen hatten.



Dann war es soweit: Pünktlich um 17 h fand sich der Nikolaus Horst LaNoutelle mit seinem Hans Muff Dirk Günther und seinem „Schlitten“ voller Weihnachtstüten ein. Nachdem er würdig mit dem Nikolauslied begrüßt worden war, erzählte er den Gästen seine besinnliche Weihnachtsgeschichte.

Leider musste er seinen Besuch ohne die Anwesenheit des ersten Bürgers der Kolpingstadt, Bürgermeister Spürck, absolvieren, der leider kurzfristig absagte und keinen Vertreter gefunden hatte.

Nachdem die Weihnachtstüten verteilt waren, verabschiedeten die Gäste den Nikolaus angemessen mit Nicoles besinnlichem Song „Ein bisschen Frieden“ und es wurde noch einmal ordentlich das Tanzbein geschwungen, ehe „bewegt“ der Heimweg angetreten wurde.

Angelika Baum



Vorschau auf das 1. Halbjahr 2019

Alaaf, Stadt met K.

**Die Seniorensitzung des Seniorenbeirats der Kolpingstadt
Kerpen am 04. Februar 2019
in der Jahnhalle Kerpen, Jahnplatz 1**

Wir freuen uns auf:

- Kindertanzgruppe „K.G. Knolleboore“
- Et Rumpelstilzje – Fritz Schopps
- Woosch un Wöösche
- Et fussig Julche – Marita Köllner
- Stadtdreigestirn Festkomitee Kolpingstadt Kerpen
- Tommy Watzke – Ehemaliger Frontmann der Boore
- Showtanzgruppe „Wahner Wibbelstetze“
- Die jungen Trompeter – Peter und Markus Rey



Einlass 16.00 Uhr
Beginn 17.00 Uhr
Ende ca. 20.40 Uhr

Sitzungspräsident: Peter Zöllkau
Sitzungsmusik: Ketchen Ludwig
Literat: Franz - Jakob Ludwig



Kostenbeitrag 16,00 €
Bustransfer aus den Stadtteilen und zurück 3,00 €

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

Karten erhalten Sie bei den Mitgliedern des Seniorenbeirates sowie Mittwoch und Donnerstag von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr im Büro des Seniorenbeirates, Kolpinghaus, Kölner Str. 13, 50171 Kerpen, Tel. 02237-58 324 und an der Infothek im Rathaus der Kolpingstadt Kerpen.

Samstag, 4. Mai 2019

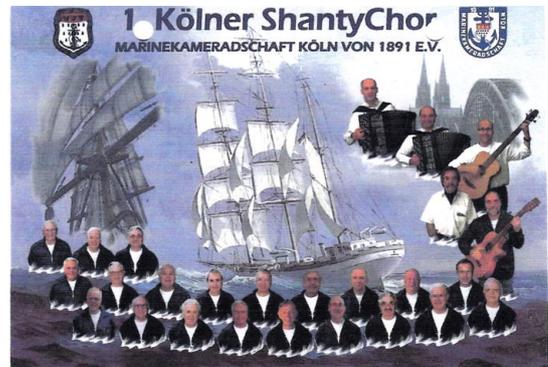
Mensa Willy Brandt - Gesamtschule Sindorf, Bruchhöhe 27

Ein schöner Tag im Mai

Bunter Nachmittag

mit u. a.

- dem 1. Kölner Shanty Chor
Marinekameradschaft Köln von 1891 e.V.
- Hula Hoop Reifen Tanz
und Tanz der Damen aus
1001 Nacht
- Mundart Duo „op Kölsch“



**... und natürlich
Kaffee und Kuchen mit Musik
zur Unterhaltung**

Einlass 14.00 Uhr
Beginn 15.00 Uhr
Ende ca. 18.20 Uhr

Moderation: Peter Zöllkau
Sitzungsmusik: Ketchen Ludwig
Tontechnik und Literat: Franz - Jakob Ludwig

Kostenbeitrag 13,00 €
Bustransfer aus den Stadtteilen und zurück 3,00 €



Karten erhalten Sie bei den Mitgliedern des Seniorenbeirates sowie Mittwoch und Donnerstag von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr im Büro des Seniorenbeirates, Kolpinghaus, Kölner Str. 13, 50171 Kerpen, Tel. 02237-58 324 und an der Infothek im Rathaus der Kolpingstadt Kerpen.

Sommerfahrt des Seniorenbeirates

am Mittwoch, dem 12. Juni 2019

Eine Schifffahrt, die ist lustig...



copyright Klaus Breitreutz



copyright Marco Rothbrust

Programm: ca. 10.00 Uhr Abfahrt aus Kerpen
12.00 Uhr Abfahrt in Vallendar auf der Mosel nach Alken mit Imbiss
ca. 15 Uhr Ankunft in Alken (ca. 2 Stunden Aufenthalt in Alken)
ca. 17.00 Uhr Abfahrt in Alken nach Vallendar
an ca. 20.00 Uhr in Vallendar
ca. 21.30 Uhr Ankunft in Kerpen

Alken ist eine Ortsgemeinde im Landkreis Mayen-Koblenz in Rheinland-Pfalz, Die Gemeinde ist zurzeit einer der beliebtesten und attraktivsten Ferienorte an der Mosel. Beschreibungen wie „**die größte Terrasse an der sonnigen Untermosel**“, Attribute wie „historisch und weinfroh“ versprechen: ein Besuch in Alken lohnt sich immer! Dabei spielt die Jahreszeit keine Rolle. Dieser Ort, im schönen Moseltal gelegen, bietet eine Fülle von Möglichkeiten, die freie Zeit angenehm und individuell zu gestalten.

Alken ist einer der ältesten Orte des Mosellandes, schon 450 v. Chr. von den Kelten bewohnt. Zeugnisse aus seiner Geschichte findet man überall. Nicht zu übersehen ist die **Burg Thurant**, die über Alken und den Weinbergen gelegen ist. Der anschließende Wald mit seinen Bächen und Tälern lädt zu Spaziergängen ein. Viele Stunden kann man die Natur in Ruhe genießen.

Kosten: 30,00 € pro Person
Inklusive Bustransfer aus den Stadtteilen und zurück
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Karten erhalten Sie bei den Mitgliedern des Seniorenbeirates sowie Mittwoch und Donnerstag von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr im Büro des Seniorenbeirates, Kolpinghaus, Kölner Str. 13, 50171 Kerpen, Tel. 02237-58 324 und an der Infothek im Rathaus der Kolpingstadt Kerpen.

Sommerfahrt

Die Sommerfahrt 2019 führt uns ins
Passauer Land

Termin: 14. - 21.07. 2019



Acht erholsame Tage im 3* Hotel „Goldener Anker“ in Windorf direkt an der Donau.

Dort, wo die Donau auf halber Strecke zwischen Vilshofen und Passau ihre besonders charmante Seite zeigt, liegt das Wellness-Hotel „Zum Goldener Anker“. Direkt an der male-
rischen Uferpromenade verbringen Sie eine wunderbar entspannte Zeit direkt am Wasser. Die Bade- und Saunawelt mit Hallenbad und verschiedenen Saunen lädt zum Entspannen und Erholen ein. Unter weißblauem, bayerischem Himmel kann man eine Runde im Freibad schwimmen oder einen Spaziergang direkt an der Donau genießen. Erleben Sie die liebevolle niederbayerische Gastfreundschaft.

Leistungen:

Fahrt im Luxusfernreisebus

7 x Übernachtung im 3*Hotel „Goldener Anker“ in Windorf direkt an der Donau

7 x Vital – Frühstücksbüfett

7 x Halbpension bestehend aus:

1 x italienisches Büfett

1 x Heurigen–Büfett mit Alleinunterhalter

1 x Schlemmer–Büfett

1 x 4-Gang-Gala-Menü zur Wahl

3 x 3-Gang-Wahlmenü

Großes Salatbüfett

Freie Nutzung der Bade- und Saunawelt

Ausflüge nach Passau, Bad Füssing und Bad Griesbach

Preis pro Person im Doppelzimmer € 695,00

Einzelzimmerzuschlag € 35,00

Frühbucherrabatt bis zum 30.01.2019 € 30,00

Es stehen nur 12 Einzelzimmer zur Verfügung

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

Buchtipp: „Atmen Sie normal weiter“

Von Hortense Ullrich

Alter schützt vor Rache nicht

Lexi fällt aus allen Wolken: Statt mit ihr den wohlverdienten Ruhestand zu genießen, beschließt ihr Gatte Karsten, ein neues Leben in Südamerika zu beginnen. Mit einer jüngeren Frau. Neues Leben? Das kann Lexi auch. Als Witwe zum Beispiel. Sie lässt Karsten kurzerhand für tot erklären und räumt seine Konten leer. Einem feuchtfrohlichen Nachmittag in einer Hotel-Bar ist es geschuldet, dass Lexi beschließt, ihre viel zu große Wohnung mit neuen Freunden zu teilen. "Wir gründen eine Senioren-WG!", ruft sie in Champagner-Laune in die Runde. Alle stimmen begeistert zu, besonders der äußerst charmante Wolf - seines Zeichens Privatdetektiv mit einem sehr speziellen Auftrag aus Südamerika...

Verlag: Rowohlt; Erschienen 01.2016
Taschenbuch 288 Seiten
ISBN 3499268450
Preis: 14,95 €



Gebündelte Information rund um den Rollator

1. Rollortag in Kerpen ein Erfolg

Als durchweg gelungen werteten die Organisatoren den 1. Kerpener Rollortag am Ende der Veranstaltung. Die drei städtischen Institutionen Kerpener Netzwerk 55plus, Senioren – und Behindertenbeirat hatten sich für ihr erstes gemeinsames Projekt die Schulung und Information von Personen auf die Fahnen geschrieben, die entweder bereits einen Rollator haben und nicht zufrieden damit sind oder aber Menschen, die mit dem Gedanken spielen sich einen anzuschaffen. Geworben wurde in Arztpraxen, Apotheken, Pflegeeinrichtungen und über die Presse. Die große Werbetrommel erwies sich als goldrichtig: zwischen 10.00 und 17.00 Uhr erschien ein steter Strom von älteren, aber auch einigen jüngeren Menschen, die sich gerne beraten ließen.



Geboten wurden z.B. Informationen aus erster Hand rund um den Kauf und die Handhabung des Rollators durch ein Sanitätshaus. Die Polizei beriet u.a. wie man sein „Wägelchen“ im Dunkeln gut sichtbar machen kann. Auf einem Parcours konnte praktisch getestet werden, wie verschiedene Straßenbeläge das Fahrverhalten des Rollators verändern kann.



Regen Andrang gab es auch vor einem Bus, der direkt an der Jahnhalle geparkt hatte. Hier konnte unter fachmännischer Anleitung geübt werden, wie man sicher in einen Bus ein- und aussteigt.

Die Organisatoren waren sich einig, dass dieser Informationstag wirklich Sinn gemacht hat, denn: Man geht mittlerweile davon aus, dass bereits über zwei Millionen Seniorinnen und Senioren diese wendigen und praktischen Helfer benutzen. Und jedes Jahr werden es mehr, denn sie bieten nicht nur Sicherheit, sondern auch Unabhängigkeit für ihre Besitzer! Doch wie bei vielen Dingen im Leben setzt die optimale Nutzung und Beherrschung eines Rollators eine gründliche Einführung und ein gewissenhaftes Training voraus. Nur so kann man mit **maximaler Sicherheit und geringem Kraftaufwand** zukünftige Wege zu Fuß oder in Bus und Bahn sicher bewältigen.

Nach getaner Arbeit konnten sich die Besucherinnen und Besucher stärken, denn für das leibliche Wohl hatten das Deutsche Rote Kreuz und der Behindertenbeirat gesorgt.

Weitere Unterstützer des Rollortages: KSB Rhein-Erft Senioren, REVG, VRS, Zukunftsnetz Mobilität NRW, Polizei NRW im Rhein-Erft-Kreis, Verkehrswacht Rhein-Erft-Kreis, Sanitätshaus Rahm



Fotos: privat

Stadtradeln 2018

STADTRADELN ist eine nach Nürnberger Vorbild weiterentwickelte Kampagne des [Klima-Bündnis](#), dem größten Netzwerk von Städten, Gemeinden und Landkreisen zum Schutz des Weltklimas, dem rund 1.700 Mitglieder in 26 Ländern Europas angehören. Mit der Kampagne steht Kommunen eine bewährte, leicht umzusetzende Maßnahme zur Verfügung, um in der Kommunikation/Öffentlichkeitsarbeit für nachhaltige Mobilität aktiv(er) zu werden. Im Rahmen des Wettbewerbs treten Teams aus KommunalpolitikerInnen, Schulklassen, Vereinen, Unternehmen und BürgerInnen für Radförderung, Klimaschutz und Lebensqualität in die Pedale. Im Zeitraum 1. Mai bis 30. September sollen an 21 aufeinanderfolgenden Tagen möglichst viele Kilometer beruflich und privat CO₂-frei mit dem Rad zurückgelegt werden. Wann die drei STADTRADELN-Wochen stattfinden, ist jeder Kommune frei überlassen.

Die Kolpingstadt Kerpen nahm vom **25. Juni bis 15. Juli 2018** am STADTRADELN teil. Während des Aktionszeitraumes wurden in Kerpen fast 8 Tonnen CO₂ eingespart und damit wurde ein spürbarer Beitrag zum Klimaschutz geleistet.

Es wurden in der Kolpingstadt in diesem Jahr von über 200 Radfahrerinnen und Radfahrern insgesamt mehr als 53.000 km geradelt. Dies ist erneut eine Steigerung zum Vorjahr, dennoch ausbaufähig.

Daher gilt: „Nach dem Stadtradeln ist vor dem Stadtradeln“.

BGH-Urteil: Pflegebedürftige müssen bei Pflegeheimwechsel nicht doppelt zahlen

Der Bundesgerichtshof hat die Rechte von Menschen in Alten- und Pflegeheimen gestärkt. Wenn ein Pflegeheimwechsel erfolgt, muss der alte Heimplatz nicht länger bis zum Wirksamwerden der Kündigung bezahlt werden. Der BGH entschied, dass stattdessen taggenau bis zum Tag des Auszugs abgerechnet werden muss. Betroffenen bleibt so eine Doppelbelastung von bis zu zwei Monaten erspart. „Bei einem Eigenanteil von durchschnittlich mehr als 1.700 € geht es im Einzelfall leicht um erhebliche Summen“, erklärt Markus Sutorius, Jurist beim BIVA-Pflegeschutzbund.

Alle Bewohner, die Leistungen aus der sozialen Pflegeversicherung beziehen, profitieren von dem Urteil. Begründet wurde die Entscheidung mit dem Schutz des Bewohners vor doppelter Inanspruchnahme.

Denn die durch Leerstände verursachten Kosten werden in die Pflegesätze eingerechnet und damit anteilig auf die Heimbewohner umgelegt. Müsste der Bewohner auch nach seinem Auszug noch bezahlen, würde er den Leerstand nach Auszug daher doppelt bezahlen.

Das verbraucherfreundliche Urteil der obersten Zivilrichter ist von großer Tragweite für die Betroffenen. „Niemand wechselt ein Pflegeheim ohne guten Grund“, sagt Sutorius. „In der Regel ist ein Pflegeheim der letzte Lebensmittelpunkt, den ein Pflegebedürftiger sich sucht.“ Ein Heimwechsel setze fast immer eine belastende Situation voraus. Etwa, wenn die Versorgung nicht mehr gewährleistet werden kann, ein Umzug der Angehörigen den Schritt notwendig macht oder es unlösbare Konflikte gibt. „Der BGH setzt ein wichtiges Zeichen, indem er Pflegebedürftige gerade in dieser schwierigen Phase stärkt und finanziell entlastet“, so Sutorius.

Praktische Auswirkungen hat das Urteil vom 4.10.2018 bereits wenige Tage nach der Verkündung: Im Beratungsdienst des BIVA-Pflegeschutzbunds haben sich bereits erste Ratsuchende gemeldet, denen noch im Sinne der alten Regelung der gesamte Auszugsmonat berechnet wurde. Auf ein Anschreiben durch die Juristen wurden die zu viel berechneten Entgelte anstandslos erstattet. Betroffene erreichen den BIVA-Beratungsdienst unter 0228-909048-44 oder beratung@biva.de.

.....

Der BIVA-Pflegeschutzbund vertritt seit 1974 bundesweit die Interessen von Menschen, die im Alter Wohn- und Pflegeangebote in Anspruch nehmen. Der BIVA-Pflegeschutzbund ist gemeinnützig, konfessionell ungebunden und überparteilich. BIVA ist die Abkürzung für Bundesinteressenvertretung für alte und pflegebetroffene Menschen e.V.

Ansprechpartner: Annette Stegger; Dr. David Kröll

BIVA e.V. – Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Siebenmorgenweg 6-8 | 53229 Bonn |

Telefon: 0228 – 909048 – 16 | Fax: 0228 – 909048 – 22

pm.kroell@biva.de | www.biva.de | www.facebook.com/biva.de

Wir suchen Sie!

... und Bilder, Erlebnisse und Geschichten aus vergangenen Zeiten. Unsere Rubrik soll das Leben im Dorf bzw. in den einzelnen Ortsteilen, in den unterschiedlichsten Epochen widerspiegeln. Deshalb interessieren uns alle Dinge, mit denen man das Leben in Kerpen während den verschiedensten Zeiten nacherleben kann. Wer sich an schöne Begebenheiten oder auch an schwere Zeiten erinnert und diese mit uns teilen möchte, sollte sich melden. Erzählungen sind schön – aber: Wir möchten die Kerpener Geschichte auch mit vielen Aufnahmen bebildern. Gern können Sie uns auch Ihre Fotos / Zeichnungen zur Verfügung stellen.

Lösung von Seite 15

Diözese	Gedanke	Waffe Munition Spreng- mittel	Raffinade	Z	Römisch: 1000	Römisch: 450	C	ger- manische Sagen- gestalt	Futter- mittel	
▶	B	I	S	T	U	M	Kirche ▶	D	O	M
russ. ja ▶	D	A	dt. Münze	C	Spreng- stoff	biblische Frauen- Gestalt	▶	L	E	A
genau ▶	E	X	A	K	T	Zeichen für: Thallium	Kfz.- Kennz. für Li- banon ▶	R	L	
5. Buch- stabe im Alphabet ▶	E	Entwik- klungs- richtung ▶	S	E	N	T	E	N	Z	
Israelit	Frosch- lurch	Kfz.- Kennz. für Det- mold	TV Sender ▶	R	T	L	ger- manische Gottheit	I	Gebäude- teil	
▶	J	U	D	E	Abk. für: unten	Pelzart- -tier	Einteil- lungs- begriff ▶	A	R	T
Teil d. Bibel ▶	N	T	Römisch: 2	U	F	Kfz.- Kennz. für Bay- reuth	S	Kfz.- Kennz. für Antillen	U	
litera- risches Werk	K	Römisch: 1 ▶	I	Land- schafts- form ▶	E	B	E	N	E	
▶	G	E	D	I	C	H	T	Feldmaß ▶	A	R

Mehr Rente ab Juli 2018

Die Renten sollen nach Mitteilung des Bundesarbeitsministeriums ab Juli 2018 deutlich steigen. Demnach erhalten Rentnerinnen und Rentner 3.22 (West) beziehungsweise 3.37 Prozent (Ost) mehr Einkommen. Die jährliche Rentenanpassung orientiert sich an der Entwicklung der Löhne und Gehälter im Vorjahr.

Es ist gut, dass die 21 Millionen Rentnerinnen und Rentner von der guten Konjunktur profitieren. Das entbindet die Bundesregierung aber nicht von deutlichen Anstrengungen, Altersarmut nachhaltig zu bekämpfen. Angesichts weiterhin sinkender Neurenten müsse das Rentenniveau nicht nur wie beabsichtigt bei 48 Prozent stabilisiert werden, sondern in absehbarer Zeit auf wenigstens 50 Prozent angehoben werden. Auch wer Grundsicherung bezieht, soll an Rentenerhöhungen teilhaben.

Konkret bedeutet die Rentenanpassung ab Juli bei einer derzeitigen Rente von 500 Euro 16 (West) beziehungsweise 17 Euro (Ost) mehr. Bei 750 Euro sind es 24 beziehungsweise 25,50 Euro mehr. Wer derzeit 1000 Euro bezieht, erhält ein Plus von 32 beziehungsweise 34 Euro

Franz-Jakob Ludwig

Wir brauchen Unterstützung

Der Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen möchte alle Bürgerinnen und Bürger aufrufen, sich generell für das Ehrenamt zu interessieren und sich im Speziellen über die ehrenamtliche Tätigkeit im örtlichen Seniorenbeirat zu informieren. Dann entsteht sicher bei dem einen oder anderen das Bedürfnis, die bereits tätigen Ehrenamtler nach allen Kräften zu unterstützen. Wir suchen aktuell Mitwirkung in den Ortsteilen Buir und Mannheim-neu. Dabei sollten sich auch jüngere Bürgerinnen und Bürger angesprochen fühlen. Kontaktaufnahme ist möglich donnerstags im Seniorenbüro, Rathaus Zi. U 32, 10 bis 12 h, Tel. 02237-58324 oder bei Franz-Jakob Ludwig (Vorsitzender), 02237-51276

Wenn man etwas tut, was sich und anderen Freude macht, bleibt man gesund!

Liebe Seniorinnen und Senioren,

diesen Gedanken richte ich an alle älteren Menschen, die vornehmlich etwas unzufrieden sind, mit dem Schicksal hadern, keinen Kontakt zu den Kindern haben, sich über Enkelkinder ärgern, auf's Wetter schimpfen, allen anderen Menschen - für was auch immer - die Schuld für was auch immer, nämlich alles, geben, die sozusagen missmutig wirken.



Es lohnt sich nicht! Die Kraft, die dafür aufgewendet werden muss, ist verschwendete Energie auf Nebenkriegsschauplätzen, ist also kontraproduktiv und macht letztendlich krank. Lasst den Platz im Arztzimmer den wirklich Kranken. Alleinsein ist übrigens kein Synonym für Einsamkeit. Manche Menschen sind zu zweit und haben sich trotzdem nichts zu sagen.

Macht stattdessen die Augen zu, schaut in Euch hinein, lasst Euren Leistungsstatus Revue passieren. Damit kommt Ihr zur Ruhe und werdet zufrieden. Wenn Ihr dann die Augen wieder öffnet, schaut in Gottes schöne Natur, seht wie schnell das Nachbarkind schon gewachsen ist, ob die alte Dame zwei Häuser weiter gesund ist, ob die alleinerziehende Mutter gegenüber immer noch traurig guckt, ob der nette ältere Herr noch spazieren gehen kann usw.

Dann wird es Euch wie der Blitz treffen, dass man soziale Kompetenz leben, also praktizieren könnte. Es fängt mit einem freundlichen Lächeln an. Es wird ein Lächeln zurückkommen. Das ist der mutige Anfang, wie Ihr Euch und anderen Menschen eine Freude machen könnt. Also haltet diese wunderbare Reihenfolge ein und bleibt gesund!

Angelika Baum (77 J.)
Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen

Präventionstipp für Bürgerinnen und Bürger

Thema: „betrügerische Schockanrufe“

Vorsicht vor Betrügern!

Skrupellose Betrüger bringen seit einigen Monaten ganz gezielt russischsprachige Mitbürger mit einem Trick um ihre Ersparnisse.

Die Betrüger rufen ihre arglosen Opfer an und geben sich in russischer Sprache als Polizist, Staatsanwalt, Rechtsanwalt oder als Angehöriger aus. Sie behaupten, ein naher Verwandter des Angerufenen hätte bei einem Unfall ein Kind verletzt. Um zu verhindern, dass der angebliche Angehörige angezeigt und inhaftiert wird, müssten sofort mehrere Tausend Euro gezahlt werden. Das Geld würde ein Mitarbeiter des Anrufers sofort abholen. Die Betrüger versuchen, ihr Opfer bis zum Eintreffen des Geldabholers am Telefon zu halten, damit es nicht mit dem Angehörigen oder der Polizei telefonieren kann.

Die Polizei rät Ihnen dringlich:

- Gehen Sie nicht auf solche Forderungen ein!
- Übergeben Sie niemals Geld an Personen, die Sie nicht kennen!
- Legen Sie einfach auf und rufen Sie die Ihnen bekannte Telefonnummer des Verwandten an!
- Verständigen Sie sofort über den Notruf „110“ die Polizei!
- Wenden Sie sich sofort an die Polizei, wenn Sie Opfer wurden und erstatten Sie eine Anzeige.
- Warnen Sie auch andere Mitbürger vor diesen Betrügern!

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: bpuellen@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	Alzheimer Telefon für Nordrhein-Westfalen
018 03 – 171017	Alzheimer Telefon bundesweit
030/ 340 6066-02	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, Brüggen, Kerpen, Langenich, Mödrath, Törnich

Herr Jan Winther 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 Frank Nixdorf, Fachbereichsleitung Betreuungsverein SKM Rhein-Erft-Kreis e.V. im Begegnungszentrum Alleinerziehender, Stiftsplatz 4, 50171 Kerpen
Mittwochs von 15:30-17:30, Termine vor Ort nur nach Vereinbarung.

Tel: 0178-7800005.

Bitte außerhalb des o.g. Zeitraumes in der Geschäftsstelle in Erftstadt-Gymnich anrufen unter Tel.: 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

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!

Das Kerpener Netzwerk *55plus* gibt es in Kerpen, Horrem und Brüggen.

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, eine Netzwerkversammlung in den Clubräumen Platanenallee 11, 50169 Türrich, 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



**SENIORENBEIRAT
DER
KOLPINGSTADT KERPEN**
Gegründet 1981



T a n z t e r m i n e

J a n u a r b i s J u l i 2 0 1 9

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	09. Jan.	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	23. Jan.	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	06. Feb.	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	20. Feb.	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“ „„Karnevalsparty mit Kostüm“
Mi	13. März	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	27. März	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	10. April	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	24. April	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	08. Mai	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	29. Mai	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	05. Juni	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	19. Juni	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	03. Juli	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	17. Juli	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	31. Juli	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“



SENIORENBEIRAT
DER
KOLPINGSTADT KERPEN
Gegründet 1981



Diabetiker selbsthilfegruppe

Januar bis Juli 2019

Der Diabetikertreff findet im Rathaus statt.
Einlass ab 14.00 Uhr, Beginn 14.30 Uhr

Vorträge mit anschließender Diskussion.
Die Teilnahme ist kostenfrei.

Eingeladen sind alle Diabetiker, Angehörige und Interessierte.

Mo	21. Jan.	<i>Sitzungssaal 198</i> Thema: „ Alternative Behandlung bei Diabetes “ Referentin: Dipl. Geophysikerin Frau Elke Kablitz, Broichmühlenstr. 40, 50171 Kerpen, ☎ 02237-591725
Mo	18. Febr.	<i>Sitzungssaal 198</i> Thema: „ Stoffwechselstörungen und deren Auswirkung bei Diabetes “ Referent: Herr Ulf Steder-Neukamm o. Herr Dr. med. Georg Grohmann, Marienstr. 3, 50171 Kerpen, ☎ 02237-51270
Mo	18. März	<i>Sitzungssaal 198</i> Thema: „ Medikamente und deren Wechselwirkungen “ Referent: Herr Apotheker Oliver Dubben, 50171 Kerpen, Hahnenstr. 30, ☎ 02237 – 2550
Mo	15. April	<i>Sitzungssaal 198</i> Thema: „ Fit in erster Hilfe bei akuten Erkrankungen im Alter “ Referent: Ausbildungsbeauftragter Herr Havemann, DRK-Bergheim, 50126 Bergheim, ☎ 02271-606132
Mo	20. Mai	<i>Diabetikertreffen 10.00 Uhr, Alte Landstraße, 50170 Kerpen</i> Fahrt zum Diabeteszentrum in Hattingen Blankenstein
Mo	17. Juni	<i>Sitzungssaal 198</i> Thema: „ Fragen zur gesunden Ernährung bei Diabetes “ Diabetesberaterin Frau Beatrix Waloszyk, Praxis Fr. Dr. med. Franke, 50169 Kerpen, Heerstr. 330, ☎ 02237 – 972114
Mo	15. Juli	<i>Sitzungssaal 198</i> Thema: „ Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung “ Referentin: Frau Francisca Will, im Haus, ☎ 02237 – 58-236



**SENIORENBEIRAT
DER
KOLPINGSTADT KERPEN**
Gegründet 1981



Weitere Termine
Januar bis Juli 2019

Mo	04. Febr.	Karnevalssitzung des Seniorenbeirates Jahnhalle Kerpen, Beginn 17.00 Uhr (Einlass 16.00 Uhr) Bustransfer aus den einzelnen Orten
Mi	13. März	Sitzung des Senioren-Beirates Rathaus 10.00 Uhr Raum 198
Sa	04. Mai	„Ein schöner Tag im Mai“ , Bunttes Programm Beginn 15.00 Uhr, Ende ca. 18.20 Bustransfer aus den einzelnen Orten Kartenverkauf ab 07.03.2019
Mi	12. Juni	Sommerfahrt Panoramafahrt auf der Mosel von Vallendar nach Alken und zurück Bustransfer aus den einzelnen Orten Kartenverkauf ab 25.04.2019
Mi	10. Juli	Sitzung des Senioren-Beirates Rathaus 10.00 Uhr Raum 198
So - So	14. – 21. Juli	Sommerreise ins Passauer Land Ausflugsprogramm nach Passau – Bad Füssing – Bad Griesbach – Bayrischer Wald Buchung bei Residenz-Reisen 02237-929814



**SENIORENBEIRAT
DER
KOLPINGSTADT KERPEN**
Gegründet 1981



Wandertermine

Januar bis Juli 2019

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	15. Jan.	Wanderung „ Um die Dürener Badeseen “ Treffpunkt 9.30 Uhr, ca. 12 km, leicht Wanderführer: Gruppe
Di	19. Febr.	Wanderung „ Quadrath - Abtsbusch “ Treffpunkt 9.30 Uhr, ca. 10 km, leicht Wanderführer: Gruppe
Di	19. März	Wanderung „ Burg Satzvey- Katzensteine “ Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 10 km, mit leichten Steigungen Wanderführer: Paul Breuer ☎ 02275 – 4114
Di	16. April	Wanderung „ Chorbusch – Kloster Knechtsteden “ Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 11 km, leicht Wanderführer: Paul Breuer ☎ 02275 – 4114
Di	21. Mai	Wanderung „ Abenden – Berg – Abenden “ Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 10 km, mit div. Steigungen Wanderführer: Paul Breuer ☎ 02275 – 4114
Di	18. Juni	Wanderung „ An der Rur entlang “ Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 10 km, leicht Wanderführer: Paul Breuer ☎ 02275 – 4114
Di	16. Juli	Wanderung „ Ein Stück vom Römerkanal bei Vussem “ Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 10 km, mit leichten Steigungen Wanderführer: Paul Breuer ☎ 02275 – 4114



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/ Diana
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/ Kai / Heike / Johannes
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/ Marcus
Donnerstag	5056 - 5193	18.00 bis 19.30 Uhr	Sindorf, Mehrzweckhalle Hegelstr./ Ilona/ Wilma
Donnerstag	5056 - 5190	18.00 bis 19.30 Uhr	Sindorf, Mühlenfeldschule/ Heike
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	17.00 bis 18.30 Uhr	Horrem Rathausschule, Turnhalle/ Susanne / Marcus

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

Dienstag 5056 - 5192 *)	16.00 bis 17.00 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider-Str./ Ilona
Dienstag 5056 - 59609 **)	16.00 bis 17.00 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider-Str. Werner/Ilona
Dienstag 5056 - 48073 *)	20.30 bis 21.30 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider-Str./ Wilma
Dienstag 5056 - 60409 **)	20.30 bis 21.30 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider-Str./Susanne / Werner
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
-----------------------	---------------------	-----------------------------------------------

Die kursiv markierten Kurse sind bereits belegt!

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