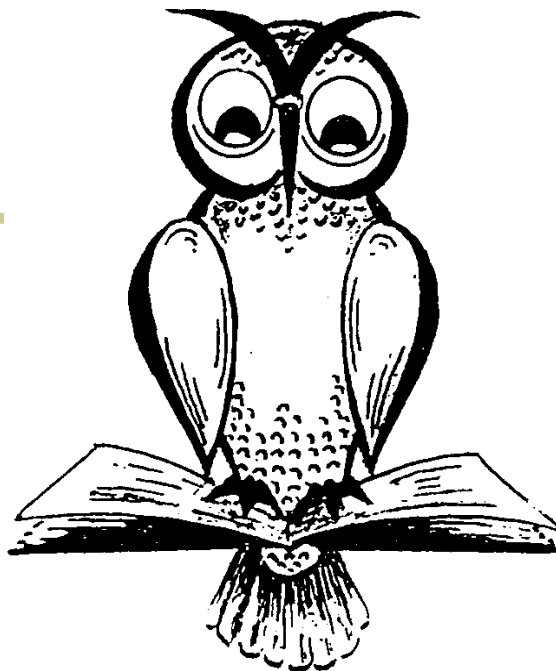


SENIORENBEIRAT



Gegründet 1981



SENIORENBRIEF Nr. 46

Ausgabe 1. Halbjahr 2020

Zur kostenlosen Mitnahme

Stand 01.01.2020

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 2019 - Schiffstour
7	Seniorentag
9	Mitgliederversammlung LSV NRW
12	Oktoberfest beim Tanzkaffee
13	Kreuzworträtsel
14	2. Rollatortag in Kerpen
15	Weihnachtsmarkt in Koblenz
17	Nikolaus-Tanzkaffee des Seniorenbeirates
18	Wir im Quartier
19	Buchtipp
20	Vorschau auf das 1.Halbjahr 2020
24	Sommerfahrt mit Residenz-Reisen
25	Was tun, wenn die Kreditkarte verloren oder defekt ist?
28	Lösung Kreuzworträtsel
29	Wir gratulieren
30	Wenn man etwas tut, was sich und anderen Freude macht, bleibt man gesund!
31	Notrufnummern
32	Die Pflegeberatung
33	Betreuungsrecht und Vollmacht
34	Kerpener Netzwerk 55 Plus
35	Allgemeine Termine
39	BSG Kerpen - Sindorf
40	Nachruf
41	Nachruf

Impressum

Herausgeber: Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen

Redaktionsmitglieder: Franz-Jakob Ludwig (verantw.)

Angelika Baum, Peter Kaatzsch, Arno Marx, Heidrun Schlossmacher, Hans Wendl,

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 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,

nach diesem ersten Jahr als Vorsitzender des Seniorenbeirates kann ich aufgrund Ihrer Resonanz sagen, das es mir gelungen ist, den eingeschlagenen Kurs zu halten.

Mit meinem ehrenamtlichen Helferteam haben wir alles getan, um unserer Zielgruppe laufend vielfältige, gesellige und informative Veranstaltungen anzubieten. Die Teilnehmerzahlen - ständig im Bereich „ausverkauft“ – beweisen, dass wir mit diesem Engagement richtig liegen. Das wiederum spornt uns an, immer wieder aufs Neue kreativ und phantasievoll zu sein, damit das auch so bleibt.



Deshalb gilt mein großer Dank nicht nur den vielen Gästen bei unseren Veranstaltungen sondern ganz besonders, und aus vollem Herzen, dem ehrenamtlichen Helferteam des Seniorenbeirates für seinen unermüdlichen Einsatz.

Es passiert leider um uns herum genug Schlimmes auf der ganzen Welt, woran wir offensichtlich nicht wirklich etwas ändern können, obwohl wir eine Meinung dazu haben. Deshalb war es umso wichtiger, dass wir auf ein schönes Jahr zurückblicken können mit dem Ziel, dass das neue Jahr wieder genauso gut wird. Das Zauberwort dafür heißt: „Zusammenhalt“

A handwritten signature in black ink that reads "Franz-jak. Ludwig". The signature is written in a cursive, slightly stylized script.

Ihr Franz-Jakob Ludwig
Vorsitzender

Grußwort des Bürgermeisters Herrn Dieter Spürck

Liebe Seniorinnen und Senioren,

„Wer sich selbst auf den Arm nimmt, erspart anderen die Arbeit“, wusste der spitzzüngige Humorist Heinz Erhardt schon. Dabei traf er mit seinen Worten stets einen angemessenen Ton und doch die Lachmuskeln seiner Zuhörerinnen und Zuhörer.



Generell sollte man deutlich häufiger aus vollem Herzen lachen. Glücklicherweise gibt es den Seniorenbeirat, der dafür allerlei Anlässe bietet. So gab es im zurückliegenden Jahr erneut viele gelungene Veranstaltungen, wie die traditionelle Karnevalsveranstaltung und den „schönen Tag im Mai“, eine Schiffstour auf der Mosel sowie den Seniorentag mit Franz Müntefering.

Sich Optimismus, Neugierde und Humor zu erhalten ist wichtig. Die Welt und die Thematiken der Zeit sind leider oftmals ernst genug. Deswegen ist gerade jedes leicht ironische Augenzwinkern zwischendurch ein kleiner, wohltuender Aufstand gegen die starre Ernsthaftigkeit.

Gelotologie nennt sich das Fachgebiet, das die Auswirkungen des Lachens auf die körperliche und psychische Gesundheit untersucht. Frohsinn ist kostenlose Medizin, die frei von Nebenwirkungen ist: Beim Lachen werden vom Kopf bis zum Bauch rund 300 Muskeln angespannt, allein 17 im Gesicht. Richtiges Lachen stellt ähnlich hohe Anforderungen wie Leistungssport, das merkt man spätestens am Morgen nach einem lustigen Abend am Muskelkater in der Bauchregion.

Durch die schnellere Atmung erhöht sich der Gasaustausch um ein Dreifaches. Das Zwerchfell spannt sich, dadurch dehnen sich die Lungenflügel. Sauerstoff und Glückshormone gelangen über die roten Blutkörperchen in die Blutbahn. Das Herz schlägt schneller und pumpt das sauerstoffreiche Blut durch den Körper. Für kurze Zeit ist der Organismus sehr aktiv und regt den Stoffwechsel an. Danach entspannt sich der Körper wieder. Die Arterien weiten sich, der Blutdruck sinkt wieder, es folgt ein Entspannungszustand. Lachen wird auch medizinisch eingesetzt: Herzinfarktpatienten lachen unter ärztlicher Aufsicht, verringern dadurch ihren Blutdruck und damit die Gefahr eines erneuten Infarktes. Lachen hat insofern mindestens drei positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Die Abwehrkräfte werden gestärkt, der Stresspegel sinkt und zudem bringt der Hormonschub Glücksgefühle. Also: Wer zuletzt lacht, lacht am besten.

Ganz im Sinne des Lieds von Monty Python „Always look on the bright side of life“ wünsche ich Ihnen also, dass bei den Veranstaltungen mit dem Seniorenbeirat und den Geschichten, die daraus entspringen, kein Auge trocken bleibt sowie viel Spaß und Freude mit der Lektüre dieses Seniorenbriefs.

Herzliche Grüße

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, Brüggen

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

Helmut Franke, Germaniaring 22, 50171 Kerpen, Tel. 02275/7707

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 das

Büro des Seniorenbeirats, Telefon 02237 – 58 324

Rathaus der Kolpingstadt Kerpen

Jahnplatz 1 - Zimmer U32

Sprechzeiten: Mittwoch und Donnerstag jeweils 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Rückblick auf das 2. Halbjahr 2019 (und auf den Juni 2019)

Schiffstour des Seniorenbeirates der Kolpingstadt Kerpen am Mittwoch, den 12. Juni 2019 auf Rhein und Mosel

Mit seiner jährlichen Schiffstour hat der Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen den Sommer eingeläutet. Für rund 300 Seniorinnen und Senioren hieß nach einer knapp zweistündigen, leider verregneten, Busfahrt nach Vallendar: „Leinen los!“ mit der „Stadt Vallendar“ der Reederei Gilles Richtung Deutsches Eck in Koblenz, von dem es dann rechts ab in die Mosel ging.



Der Wettergott hatte dann gnädiger Weise ein Einsehen und mit Betreten des Schiffes einen herrlichen Sonnentag hervorgezaubert. Vorbei an lieblichen Moselweinbergen mit etlichen Schleusen und den geschichtlichen Zeitzeugen, also den vielen Burgen, pflegten die Seniorinnen und Senioren bei Kartoffelsalat mit Würstchen Geselligkeit und schwärm-

ten nach fast vierstündiger Schifffahrt am Ziel Alken aus, um die südlichste Sonnenterrasse der Mosel zur Kaffeezeit zu erkunden.

Um 18 h standen dann die Busse bereit, um die fröhlich, lockere Schar Seniorinnen und Senioren aus der Kolpingstadt Kerpen wieder in ihre heimatlichen Gefilde zu befördern. Den zufriedenen Gesichtern war der Wunsch gesund zu bleiben anzusehen, damit sie auch bei der nächsten Veranstaltung des Seniorenbeirates wieder dabei sein können.



Angelika Baum

Seniorentag am Donnerstag, den 19. September 2019

Pünktlich um 14 Uhr eröffnete Moderator Peter Zöllkau den diesjährigen Seniorentag mit dem Wunsch, dass die wichtigste Veranstaltung des Seniorenbeirates für alle Gäste eine unterhaltsame Bereicherung sein solle, was durch die ausverkaufte Jahnhalle ohne Zweifel bewiesen war.

Der Vorsitzende Franz-Jakob Ludwig tat es ihm nach und begrüßte die Seniorinnen und Senioren sowie die Ehrengäste aus Politik und Gesellschaft, allen voran den ersten Bürger unserer Stadt, Bürgermeister Dieter Spürck, auf das Herzlichste. Danach zog er ein bisschen Bilanz über



sein Dasein als neuer „zielgerichteter“ Vorsitzender, da die „Probezeit“ ja nun vorbei ist und sich das Fahrwasser geglättet hat.

Die Kerpener Seniorinnen und Senioren taten sich bis zum Programmbeginn am Büffet gütlich und wurden mit Unterhaltungsmusik verwöhnt, bevor die Veranstaltung mit der traditionellen ökumenischen Andacht von Pfarrerin Dr. Yvonne Brunk und Pastor Franz-Josef Pitzen begonnen wurde.

Nach seinen herzlichen Worten zur Begrüßung wurden auch dieses Jahr von Bürgermeister Dieter Spürck Kerpener Bürger für ihr ehrenamtliches Engagement mit Blumen und einem kleinen Geschenk geehrt, und zwar Herr Hans-Peter Effertz vom FC Blau-Weiss und Herr Josef Bacher vom Seniorenbeirat. Da für den ersten Bürger unserer Stadt einige Völker unentgeltlich auf dem Rathausdach arbeiten, konnte er ein paar Gläser dieses unverkäuflichen Honigs an von ihm ausgewählte fleißige Bienen verschenken.



Als erster Gast ergriff Franz Müntefering das Wort und vermittelte den Seniorinnen und Senioren seine Sichtweise über die Möglichkeiten des Lebens im Alter, geprägt von sozialer Kompetenz in Form eines solidari-schen Miteinanders. Sein Credo war, dass die Men-schen zwar nicht allmächtig, aber auch nicht ohnmäch-tig bei der Gestaltung des gesellschaftlichen Lebens sind. Dabei hob er das Ehrenamt besonders hervor, weil es als wichtiger Faktor das Miteinander fördert und Sicherheit bezüglich des Alleinseins im Alter gibt. Des-halb legte er den Gästen besonders ans Herz, die Mit-menschen für das Ehrenamt zu begeistern oder sich selbst zu engagieren. Für seine Worte wurde er mit großem, von Herzen kommenden Beifall bedacht.

Weiter im Programm ging es mit dem Musik-spaßvogel Roland Paquot als „D'r Tulpenheini“, der kräftig auf die Lach-muskeln der Seniorinnen und Senioren ein-wirkte gefolgt von den „Jungen Trompetern“ mit der ganzen Bandbreite ihres Repertoires.



Das musikalische Highlight des Senio-rentages erlebten die ca. 350 Gäste dann mit der Schlagersängerin Clau-dia Jung. Und schon ging es los mit den Ohrwürmern, gefolgt von Standing Ovations, etlichen Zugaben und nicht enden wollendem Beifall für diese sympathische Sängerin.

Wie sollte es anders sein, auch dieser Tag ging leider zu Ende, aber mit zufriedenen Gästen, die für den Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen Ansporn sind, in seinem Tun stetig weiter zu machen.

Angelika Baum

Mitgliederversammlung 2019 der Landes-Seniorenvertretung NRW

Am 25. April 2019 fand die diesjährige Mitgliederversammlung der Landessenorenvertretung (LSV) NRW, auf Einladung der Seniorenvertretung der Stadt Recklinghausen, in der Bürgerhalle Süd statt. Grund der Einladung war das 25jährige Bestehen des Seniorenbeirates der Stadt Recklinghausen.

Nachdem die Vorsitzende Gaby Schnell, der Bürgermeister der Stadt Recklinghausen Christoph Tesche sowie der Vorsitzende des Seniorenbeirates Rudolf Koncet die Anwesenden herzlich begrüßten, sprach Minister Karl-Josef Laumann Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW. Zu Beginn seiner Rede zur Seniorenpolitik des Landes Nordrhein-Westfalen hob Minister Karl Josef Laumann den ehrenamtlichen Einsatz der Mitglieder der Landessenorenvertretung hervor. Er würdigte und bedankte sich für den Einsatz der Seniorenvertreter/innen im Land und im Vorstand. Die eigenständige Vertretung der Betroffenen benannt er als wichtig und sinnvoll für eine Gesellschaft, in der die Menschen immer älter würden. In dieser Entwicklung gelte es, so Laumann, die eigenen Lebensumstände in den verschiedenen Lebensabschnitten möglichst selbstbestimmt zu gestalten. Er betonte dabei, dass es vielen Senioren/innen heute gut geht und daher Seniorenpolitik nicht mit Pflegepolitik gleichzusetzen ist. Allerdings müsse Altersdiskriminierungen begegnet werden. Durch die vielfältigen Aktivitäten Älterer sei der Altersdiskriminierung aber schon vorgebaut, denn der vielfach praktizierte aktive Lebensstil Älterer, führe zu verbesserten Altersbildern und diese helfen gegen Altersdiskriminierung, so der Minister weiter. Wichtig sei ihm aktuell besonders die Verbesserung der Hausarztsituation, vor allem auch in ländlichen Regionen Nordrhein-Westfalens. Hier setzt seine Politik mit großer Anstrengung an, unter anderem mit der neuen Fakultät für Medizin an der Uni Bielefeld. Zudem benannte er die wichtige Bedeutung von Unterstützungskonzepten für Menschen an Schnittstellen im Alterungsprozess. So muss der Übergang von der Hilfe zur Pflege so gestaltet werden, dass Pflegebedürftigkeit möglichst vermieden oder doch zumindest verschoben werden kann. Zudem gibt es auch an der Schnittstelle zur Hochaltrigkeit Unterstützungsbedarf. Hier will seine Politik ansetzen. Ferner benennt Laumann das Thema „Einsamkeit im Alter“ als eines, welchem durch Angebote begegnet werden muss, vor allem dann, wenn Menschen dies nicht mehr aus eigener Kraft leisten können. Abschließend betonte er, dass Altersarmut ein Thema in der Politik sei und dass ihr zu begegnen ist, denn – so der Minister – zu einem guten Alter gehört wirtschaftliche Sicherheit. Am Ende seiner Rede bedankte sich der Minister sehr herzlich und wertschätzend für das große Engagement von Gaby Schnell, der scheidenden Vorsitzenden der Landessenorenvertretung. Er würdigte ihr ernsthaftes und kontinuierliches Engagement für die Landessenorenvertretung und für das Land Nordrhein-Westfalen. In seinen Dank nahm er ebenso wertschätzend den scheidenden, stellvertretenden Vorsitzenden Dr. Martin Theisohn auf sowie das langjährige Vorstandsmitglied Dr. Helmut Freund und Klaus Czuka, die nicht mehr für den Vorstand kandidieren.

Jürgen Jentsch, verantwortlich für den Geschäftsbereich ‚Öffentlichkeitsarbeit‘, betonte gleich zu Beginn seines Berichtes, wie wichtig in der Seniorenarbeit die Öffentlichkeitsarbeit ist. Das zeigt sich in der Entwicklung der Zeitung NUN REDEN WIR. Die vielen Beiträge aus den kommunalen Seniorenvertretungen belegen das sehr vielfältig. Zur Information und Unterstützung der Arbeit werden Fachseminare angeboten, die gut besucht sind. Der Umgang mit dem Datenschutz hat sich nach seiner Meinung eingespielt. Jürgen Jentsch begrüßt die Bildung der „Digitalen Stammtische“ als wichtige Information und Unterstützung für die Arbeit der Seniorenvertretungen. Nachbarschaftstreffen von Seniorenvertretungen sind nicht nur hilfreich, sie erleichtern auch die Arbeit in den Kommunen. Mit der LAGSO (Landesarbeitsgemeinschaft der ehrenamtlichen politischen Seniorenorganisationen) gibt es zwei Treffen im Jahr. Ein Thema ist hier, wie auch bei der LSV NRW, die Vermeidung von Altersarmut. Als weitere Kooperationspartner nennt Jürgen Jentsch unter anderem den Landespräventionsrat, den Landessportbund, die Kreissportverbände, den Westdeutschen Turnerbund, das Landeskriminalamt und die Kreispolizeibehörden, die verschiedenen Verkehrsverbünde und die Bahn in Nordrhein-Westfalen sowie die Landesverkehrswacht. Aber auch die Umsetzung des § 27a in der Gemeindeordnung bleibt ein weiteres wichtiges Thema.

Viele Antragstexte aus den Reihen der Seniorenvertretungen wurden umfangreich diskutiert und beraten. Die LSV-NRW soll sich weiterhin z. B. dafür einsetzen,

- dass im Bereich der ländlichen Gebiete und in den Stadtrandgebieten auch weiterhin gewährleistet oder aber neu geschaffen wird, dass ein ausreichendes, gut erreichbares Angebot an Schulen, Geschäften des täglichen Bedarfs und Geldinstituten besteht, dass die ärztliche und pflegerische Versorgung gewährleistet wird und auch Apotheken gut erreichbar sind. Dazu soll die Landesregierung ein gesondertes Programm auflegen, das diese Forderungen erfüllt,
 - dass der „Entlastungsbetrag“ bei Pflegegrad 1 als Pflegegeld bar zur Verfügung gestellt wird,
 - dass bei der Anwendung des neuen Begutachtungsassessments zur Festlegung des Pflegegrades – neben den dort bereits berücksichtigten Defiziten bei der Bewegung und Versorgung – auch die Defizite bei der Bewältigung der Hausarbeiten Berücksichtigung finden,
 - dass neben den Vorsorgeuntersuchungen gegen internistische Erkrankungen – Krebs, Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes usw. – auch die Vorsorgeuntersuchungen zur Überprüfung der Seh- und Hörfunktion beim Augen- bzw. dem Ohrenarzt übernommen werden,
- dass auf ausgezahlte Lebens- oder Kapitalversicherungen im Rentenalter keine erneuten Beiträge für die Krankenkasse und die Pflegekasse erhoben werden,

- dass die Freibeträge der Hinterbliebenenrente bei der Anrechnung des eigenen Einkommens erhöht werden, um Armut im Alter zu verhindern,
- dass die Anzahl und die Bettenkapazität der Kliniken für Geriatrie gesteigert werden. Zusätzlich muss der Facharzt für Geriatrie zur Niederlassung als Facharzt eingeführt und auch die Zahl der niedergelassenen Fachärzte für Geriatrie deutlich vermehrt werden. Zusätzlich sollen die Hausärzte eine Weiterbildung zum Teilgebiet ‚Geriatrie‘ machen können,
- dass die Interessen und Probleme von Senior*innen im Programm stärker berücksichtigt werden. Dabei soll auf folgende Fragen/Aspekte deutlicher eingegangen werden: Freizeit für Senioren, Wohnungsprobleme, Störungen der Mobilität, Multimorbidität, ambulante und stationäre Pflegebedarfe, Altersarmut und dies zu normalen Sendezeiten.

Jürgen Jentsch dankte nach einem langen, anstrengenden Tag den anwesenden Delegierten aus 117 Kommunen für die Teilnahme an der Mitgliederversammlung und wünschte allen eine gute Heimreise.

Heidrun Schloßmacher

Hausbesuche für ältere Menschen in Kerpen

Im August dieses Jahres wurden die Bewohner von Sindorf, die 75 Jahre und mehr zählen, vom Rhein-Erft-Kreis (Amt für Familien, Generationen und Soziales, Pflege und Leben im Alter) angeschrieben. Es werden „Hausbesuche für ältere Menschen“ angeboten, die vom AWO Regionalverband Rhein-Erft und Euskirchen durchgeführt werden. Ansprechpartnerin ist Frau Karin Loran (Tel.-Nr. 02271/799600). Themen der bei Ihnen zu Hause kostenlos durchgeführten Beratungen können sein:

- Haushaltshilfen
- Leistungen der Pflegeversicherung
- Anspruch auf Unterstützung bei niedriger Rente
- Hilfe bei Wohnraumanpassung
- Beratung zur Vorsorgevollmacht.

Frau Loran kann Ihnen Informationen zu diesen Themen geben oder Ihnen andere, für Sie wichtige Beratungsstellen nennen. Auch können unterstützende Angebote vermittelt werden.

Nach Sindorf werden in Abständen die älteren Bürger der anderen Stadtteile angeschrieben: Ende Juni 2020 soll das Projekt dann abgeschlossen sein.

Oktoberfest beim Tanzkaffee des Seniorenbeirates der Kolpingstadt Kerpen am Mittwoch, den 9. 10. 2019 im Schützenheim

Die zünftige Wies'n-Musi mit DJ Ketchen und Franz-Jakob's-Musikexpress ist das charakteristische Aushängeschild beim beliebten, alljährlichen Oktoberfest im Schützenhaus der St. Sebastianus-Schützenbruderschaft.

Die Bua'm ham' die Maderl'n mit ihren auf Hochglanz geputzten Traktoren pünktlich zur Gaudi ins Schützenhaus gebracht, wo sie von den passend gekleideten Schützinnen und Schützen mit dem traditionell leckeren Kuchenbuffet und Kaffee verwöhnt wurden. Fassbrause, Brez'n und Weizenbier standen selbstverständlich ebenfalls bereit.



Beim anschließenden, ausgelassenen Tanzen wurde das Hüftgold aber sehr schnell diszipliniert wieder abgebaut. Auch Marlies Budick gab wieder ihr gesangliches Können zum Besten und interpretierte Andrea Berg und Helene Fischer, wobei „Blue Bayou“ natürlich auch diesmal nicht fehlen durfte.

Die munteren Kerpener Seniorinnen und Senioren tanzten, schunkelten, sangen, unterhielten sich gut und können mit Fug und Recht sagen: Kerpen kann selbstverständlich Oktoberfest!

Es ist allen Beteiligten ein Bedürfnis, hier einmal mehr den Schützinnen und Schützen der St. Sebastianus-Schützen-bruderschaft einen großen Dank für Ihre Verdienste um die in deren Räumen regelmäßig stattfindende Veranstaltung „Senioren-Tanzkaffee“ auszusprechen.



Also, bleibt's g'sund alle z'samm'n!!! Dann gibt's wohl nächstes Jahr wieder Oktoberfest!

Angelika Baum

dt. Schauspieler	ewig	Südost-asiat	Stadt in Schle-sien		körperl. u. seel. Überbe-lastung		Berufs-verband	Senats-mitglied	
					Zeichen für: Titan			Elch	
Kfz.-Kennz. für Antillen			leihen						
nord-irische Graf-schaft					längl. Ver-tiefung		Kfz. für Landshut		
Geschwin-digkeits-messer (Schiff)		Autoteil	Glieder-füßer						
			Liebes-beweis					Präpo-sition	
franz. Schrift-steller +1857				Er-widerung auf contra		span. Frauen-name	aus-gestor-benes Tier		
schnorren	franz. in		ital. Du		Tonträger (Abk.)		Römisch: 1000		Zeichen für: Berkelium
							Kfz.-Z. für Niederöster-reich	Römisch: 1	
rezent				Massen-angst					

Lösung auf Seite 28

Informationen rund um den 2. Rollatortag in Kerpen

Auch in diesem Jahr veranstalteten Netzwerk 55plus, Senioren- und Behindertenbeirat wieder einen Rollatortag in der Kerpener Jahnhalle. Der Erfolg des vergangenen Jahres hatte gezeigt, dass viele Menschen Rat und Information vor der Anschaffung eines „Wägelchens“ benötigen. Bereits kurz nach der Eröffnung drängten sich zahlreiche Besucherinnen und Besucher an den verschiedenen Ständen.

Das Netzwerk und die Beiräte stellten ihre Arbeit anhand von bunten Fotostellwänden, Broschüren und Flyern vor. Den ganzen Tag über waren die Stände besetzt und Fragen wurden gerne beantwortet.



Die Firma Rahm stand beratend zur Seite und war Hauptanlaufpunkt in der Halle. Mitarbeiter hatten verschiedene Rollatoren sowie einen E-Rollstuhl mitgebracht. Auf ihrem Parcours konnte die Nutzung der einzelnen Modelle auf unterschiedlichen Materialien ausprobiert werden. Die Möglichkeit einer Probefahrt mit dem E-Rollstuhl war für viele ein Highlight und man machte regen Gebrauch von der unverbindlichen Probefahrt. Die Mitarbeiter wiesen ein, so dass anfängliches Zögern schnell freudiger Begeisterung wich.



Wie komme ich mit meinem Rollator in einen Bus ist eine oft gestellte Frage. Die REVG hatte wieder einen Bus zur Verfügung gestellt und zwei Mitarbeiter zeigten den Interessierten, wie man am einfachsten und sichersten in den Bus ein- und aussteigen kann.

Bei Kreissportbund und Verkehrswacht konnte man geistige und körperliche Fitness mit Hilfe von Übungen und Apparaten unverbindlich überprüfen. Hier wurde schnell klar, wie beweglich man noch ist und wie es mit der individuellen Reaktionszeit aussieht.

Bei Fragen zur Rehabilitation und Teilhabe war man bei dem Stand der EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung) gut aufgehoben.

Die Behindertensportgemeinschaft Sindorf stieß mit ihren Rehasportangeboten für Koronar- und Rückenerkrankungen auf reges Interesse.

Und um die Sache rund zu machen, sorgte das Deutsche Rote Kreuz für das leibliche Wohl. Dafür einen herzliches Dankeschön, es hat allen Engagierten und allen Besucherinnen und Besuchern gut getan.

Fahrt des Seniorenbeirates der Kolpingstadt Kerpen zum Weihnachtsmarkt nach Koblenz am 3. Dezember 2019

Wie immer bei den wunderschönen Veranstaltungen des Seniorenbeirates der Kolpingstadt Kerpen starteten 300 Teilnehmer in 6 Bussen zum Weihnachtsmarkt nach Koblenz, einer rheinland-pfälzischen Römerstadt mit rd. 112.600 Einwohnern, die sich alljährlich in ein stimmungsvolles Weihnachtsparadies verwandelt.



Vom Wasser aus ist der erste überwältigende Eindruck das Deutsche Eck am Zusammenfluss von Rhein und Mosel mit dem Standbild des 1888 verstorbenen Kaiser Wilhelm I., für 1 Million Mark erbaut und 1893 von Kaiser Wilhelm II. auf dem Platz eingeweiht, der schon im 10. Jahrhundert von Christen besiedelt wurde. 1945 wurde das Denkmal von

den Amerikanern zerstört und Ende der 90er Jahre mit den Mitteln aus einer privaten Stiftung einer betuchten Verleger-Familie wieder aufgebaut.

Die Stadt ist das Tor zum UNESCO-Weltkulturerbe „Oberes Mittelrheintal“ und strotzt vor Geschichte und den entsprechenden historischen Denkmälern. Um nur einige zu nennen: Die monumentale Festung Ehrenbreitstein mit ihren lieblichen terrassenförmigen Weinbergen, die u. a. mit einer Seilbahn auf einem gegenüber liegenden Hügel zu erreichen ist, mehrere



Museen beherbergt und kulturelle Veranstaltungen ausrichtet, Burgen, Kirchen, die Alte Münze, das kurfürstliche Stadtschloss, erbaut Ende des 18. Jahrhunderts von Clemens Wenzeslaus von Sachsen. Ende des 15. Jahrhunderts gründeten Augustiner-Mönche aus Erfurt ein Eremitenkloster zu Füßen der Festung Ehrenbreitstein.

Nach dem Wiener Kongress, Anfang des 19. Jahrhunderts, regierte das Königreich Preußen und machte Koblenz zur Hauptstadt der Rheinprovinz. In den folgenden Jahren wurde die Mitte des 17. Jahrhunderts erbaute Festung Ehrenbreitstein zum umfangreichsten Befestigungssystem Europas, mit Hilfe des berühmten Balthasar Neumann, von einem Düsseldorfer Festungsbaumeister erbaut.

Koblenz beherbergt seit 1952 im Stadtteil Karthause das staatliche Bundesarchiv mit 15.000 qm Magazinfläche und 70 km Schriftgut seit 1949. Die dafür nötigen Keller wurden in das Karthäuser Bergmassiv gerammt.

Was hat es mit den „Kowelenzer Schängelche“ auf sich? Der Begriff Schängel stammt



aus der 20jährigen französischen Besatzungszeit Ende des 19. Jahrhunderts. Schängel waren die von Franzosen abstammenden Kinder deutscher Mütter. Im französischen Vornamen Jean – auf rheinisch „Schäng“ - könnte der Ursprung liegen. Im Hof des Rathauses steht zum Andenken der Schängel-Brunnen. Außerdem ist ein leckerer Quittenlikör mit diesem Namen bedacht.

Die Kerpenener Seniorinnen und Senioren haben diese historische, südwestdeutsche Stadt mit ihrem zauberhaften Weihnachtsmarkt für ein paar Stunden in jeder Hinsicht erobert und auskosten, ehe es um 16 h auf dem Wasserweg unter den Fittichen der Reederei Gilles mit der festlich geschmückten „Stadt Vallendar“ und leckerer, adventlicher Kaffeetafel nach Vallendar ging. Die bereitstehenden Busse brachten die besinnlich muntere Seniorengruppe wieder wohlbehalten ins heimatische Kerpen, wo man sich mit den besten Wünschen für das bevorstehende Weihnachtsfest verabschiedete.



Angelika Baum

Nikolaus-Tanzkaffee des Seniorenbeirates am Mittwoch, dem 4. Dezember 2019 im Schützenhaus

Da ist es wieder, das Zufriedenheitsgefühl der Kerpener Seniorinnen und Senioren über eine weitere gewohnt wunderbare Veranstaltung des Seniorenbeirates ihrer Kolpingstadt, die sie nicht missen mögen, und die jedes Jahr von den St. Sebastianus-Schützen sehr liebevoll gestaltet wird.



Die Schützen mit Nikolausmützen und erlesenem Kuchenbuffet, DJ Ketchen mit toller Tanzmusik aus Franz-Jakob's Musikexpress, die Gäste, wie die Kinder, in freudiger Erwartung auf den Nikolaus. Nach der Begrüßung durch die „Tanzkaffee-Frontfrau“ Katharina Ludwig und Vertreter des Seniorenbeirates ließ der Nikolaus nicht lange auf sich warten und wurde nikolausgerecht begrüßt. Dafür waren im Besonderen Irene Hippel

mit Akkordeon und Marlies Budick mit ihrem Sologesang klassischer Weihnachtslieder verantwortlich.

Der sich hinter dem Nikolaus verbergende Horst LaNoutelle mit Hans Muff Dirk Günther bestätigte den Seniorinnen und Senioren mit launigen, aber ernsten Worten, dass sie sich die bunten Tüten mit ihrer Treue zum Tanzkaffee und ausdauerndem, sehr „bewegtem“ Tanzen redlich verdient hätten. Davon angespornt und für den „Hüftgoldabbau“ ging es dann richtig rund, ehe man sich mit den besten Wünschen für die Weihnachtszeit und das neue Jahr verabschiedete.



Angelika Baum

Wir im Quartier – Bunt statt grau

Am Montag, 04.11.2019 startete die 3. Kreativwoche für Menschen, die demenziell verändert sind und die, die noch nicht betroffen sind. Für jeden Tag hatte die Gruppierung „Wir im Quartier – Bunt statt grau“ eine Aktion geplant.

Barbara Renneberg, die im Quartier gut bekannt ist, seit langer Zeit die Vorlese- und Lernpat/innen in BBT begleitet und seit 2019 als Koordinatorin für diese Ehrenamtlichen gewonnen werden konnte, bot eine Vorlesestunde an. Marlies Fricke von der AWO stellte die Räumlichkeiten der Begegnungsstätte zur Verfügung. Renate Jung, die neue Pflegeberatung der Kolpingstadt Kerpen, kam zu Besuch und nahm die Gelegenheit wahr, sich vorzustellen. Texte und Gedichte wurden so gewählt, dass viele Seniorinnen sich an Situationen erinnern konnten, die ihnen von früher bekannt waren.

So gab die Geschichte „Streit im Gemüsebeet“ den Auftakt über Speisen zu sprechen, die früher gekocht und gebacken wurden. Sprüche wurden ergänzt, Rezepte und Spiele beschrieben und es wurden Lieder gemeinsam gesungen.

Die Bewohner*innen des Herbert-Wehner-Hauses und die Gäste der Veranstaltung waren zufrieden und gingen gut gelaunt wieder nach Hause. Einmal mehr wurde deutlich, wie wichtig Lesen und Vorlesen auch im Alter ist.

Karin Hoßdorf vom Sozialdienst des Herbert-Wehner-Hauses organisierte, dass Altenpflegerinnen und Ehrenamtliche in verschiedenster Weise halfen und unterstützten.

Am Dienstag, 05.11.19 hieß es „Die Quitten lassen bitten“. In Zusammenarbeit mit Beate Gesse vom Jugendzentrum Brüggen „JUKIDO“ wurde den Teilnehmer*innen erzählt, wo Quitten herkommen, welche Formen und Arten es gibt. Die Quitten wurden herumgereicht, poliert und aufgeschnitten. Jetzt wurde der Geschmackssinn angeregt und Quittensaft und –gelee probiert.



Am Mittwoch, 06.11.19 kam Thomas Marey ins Herbert-Wehner-Haus. Er ist Trommler und brachte Trommeln, Rasseln und Tamburine mit. Herr Marey gab den Rhythmus vor, die Teilnehmer*innen nahmen ihn auf und machten mit. Bei einigen Teilnehmer*innen wurden Erinnerungen wach, andere hatten Spaß, durch Karin Hoßdorf animiert, sich tänzerisch zum Rhythmus zu bewegen.

Am Donnerstag, 07.11.19 fand das Angebot erstmalig in der Albert-Schweitzer-Schule statt. Susanne Klein, die Rektorin, hatte dies möglich gemacht. Der Hausmeister, Herr Tuna, hatte die Sitzgelegenheiten im Halbkreis aufgebaut, so dass alle Teilnehmer*innen die „Märchenfee“, Frau Frings gut sehen konnten. Ein Headset und eine Anlage sorgten dafür, dass sie gut verstanden wurde, als sie das Märchen von „Schneewittchen und den sieben Zwergen“ erzählte.

Die Abschlussveranstaltung fand am Freitag, 08.11.19 in Form einer Messe in einfacher Sprache in der Lukaskirche statt. Bewohner*innen des Herbert-Wehner-Hauses, Gäste aus dem Quartier und Kinder des Mühlenbach Kindergartens nahmen daran teil und füllten die Kirche in kurzer Zeit. Pastor Thomas Oster und Pfarrerin Gesja Francke zelebrierten eine kurze schöne Messe. Ortsvorsteher Dietmar Reimann erschien als St. Martin und erzählte anschaulich seine Geschichte. Gemeinsam wurden Martinslieder gesungen und die Besucher*innen gingen mit Laternen zum Seniorenzentrum, wo schon ein Martinsfeuer auf sie wartete. Lieder und Geschichte wurden auch in dieser Atmosphäre vorgetragen. Danach gab es Weckmänner und Kakao im Seniorenzentrum, was alle aufwärmte, denn es war doch kühl geworden, als die Sonne verschwunden war.



Einen herzlichen Dank an alle, die dafür Sorge getragen haben, dass alles so gut geklappt hat.

Buchtipp: „Rentner halten heute länger“

Von Ellen Jacobi

Rentnerin Annemie ist außer Schulden wenig geblieben - nur eine Schrottimmoblie auf Rügen. Um das Anwesen für den Verkauf wieder in Schuss zu bringen, hat sie eine Idee: Warum nicht eine Kommune gründen, in die jeder seine Tatkraft und seine Finanzen gegen lebenslanges Wohnrecht einbringt? Tatsächlich findet sich auf ihre Annonce bald ein munteres Grüppchen ein. Unter ihnen: ein knurriger Hausmeister samt Enkel, eine junge Köchin samt Tochter, ein frühpensioniertes Ehepaar mit Selbstversorgertick, eine reiche Erbin im Chanel-Kostüm und ein emeritierter Professor für Seefahrtsgeschichte. Annemie merkt rasch: Mit solchen Mitbewohnern ist das Altwerden eine aufregende Angelegenheit...

Verlag: Bastei Lübbe
 Auflage: 4. Aufl. 2017 (29. September 2017)
 Taschenbuch 320 Seiten
 ISBN-10: 9783404175581 Preis: 9,90 €



Vorschau auf das 1. Halbjahr 2020

En unserem Veedel

***Die Seniorensitzung des Seniorenbeirats der Kolpingstadt
Kerpen am 03. Februar 2020
in der Jahnhalle Kerpen, Jahnplatz 1***

Wir freuen uns auf:

- Jugendtanzgruppe „Teuflich Jeck, KG Gemütlichkeit“
- Wicky Jungeburth
- Et Tusnellche
- Et fussig Julche – Marita Köllner
- Stadtdreigestirn Festkomitee Kolpingstadt Kerpen
- Gerd Rück
- Showtanzgruppe „Wahner Wibbelstetze“
- Hunnenhorde Kerpen



Einlass 15.00 Uhr
Beginn 17.00 Uhr
Ende ca. 21.15 Uhr

Sitzungspräsident: Peter Zöllkau
Sitzungsmusik: Michael Rey
Literat: Franz - Jakob Ludwig



Kostenbeitrag 14,00 € (unter Vorbehalt)
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 Seniorenbeirats sowie Mittwoch und Donnerstag von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr im Büro des Seniorenbeirats, Rathaus 50171 Kerpen, Zimmer U 32; Tel. 02237-58 324 sowie an der Infothek im Foyer des Rathauses zu den bekannten Öffnungszeiten

Veranstaltung in der Demenzwoche des Rhein-Erft-Kreises vom 21.-28.3.2020

"Es war einmal..." Märchen - Erzähltheater für Menschen mit und ohne Demenz

Was haben eine Ziege, ein Esel und eine Biene miteinander zu tun?

Shanna Lucia Frings macht seit vielen Jahren Erzähltheater für Menschen mit Demenz und nimmt Sie mit auf eine Reise ins Märchenland. Die Kombination aus lebendiger Erzählung und sanften Klangschalen zaubert eine besondere Atmosphäre zum Schauen, Zuhören und Genießen. Märchen bleiben lange in der Erinnerung erhalten und können Menschen mit Demenz Freude und Sicherheit geben, die Töne von Klangschalen können aktivierend oder beruhigend wirken.

Freuen Sie sich auf "Tischlein deck dich, Goldesel und Knüppel aus dem Sack" - ein gemeinsamer Nachmittag für Menschen mit und ohne Demenz.

Ort und Termin:

25.03.2020 16 Uhr in der Lukaskirche, Kirchweg, 50169 Kerpen - Brüggen.

Kosten: 0,00 Euro

Informationen und Anmeldung:

Frau Martina Spork-Riensch

Tel.: 0 22 37 / 97 33 20

Mail: leitungBrueggen@awo-bm-eu.net

Fachvortrag zu den verschiedenen Formen der Demenz

Am Donnerstag, den 30.04.2020, findet in der Zeit von 18:00 bis 20:00 Uhr im Seniorenzentrum der AWO, Herbert-Wehner-Haus, Kirchweg 4, in 50169 Kerpen-Brüggen, ein interessanter Vortrag statt. Dr. Klaus Maria Perrar, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Palliativmedizin und ärztlicher Leiter der Palliativstation im Dr. Mildred Scheel Haus Uniklinik Köln, wird zum Thema „Diagnostik und Therapie der Demenzen“ referieren.

Dr. Perrar klärt über die verschiedenen Demenzformen auf und informiert über die wesentlichen medizinischen Fragen. So werden z.B. Themen wie: was sind die ersten Symptome, was ist die Ursache, wie wird die Diagnose gestellt und wie sieht die Behandlung aus behandelt.

Der Vortrag ist kostenlos.

Veranstalter: Nachbarschaftsnetzwerk „Wir im Quartier - Bunt statt Grau“

Informationen und Anmeldung:

Frau Martina Spork-Riensch

Tel.: 0 22 37 / 97 33 20

Mail: leitungBrueggen@awo-bm-eu.net

Samstag, 9. Mai 2020

Mensa Willy Brandt - Gesamtschule Sindorf, Bruchhöhe 27

Ein schöner Tag im Mai

Bunter Nachmittag

Programm in Arbeit

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches, interessantes Programm nach altbewährter Manier unseres Literaten Franz-Jakob Ludwig

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

Kostenbeitrag 10,00 € (unter Vorbehalt)
Bustransfer aus den Stadtteilen und zurück 3,00 €

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 U 32; Tel. 02237-58 324 sowie an der Infothek im Foyer des Rathauses zu den bekannten Öffnungszeiten

Bitte Kaffee gedeck mitbringen

Sommerfahrt des Seniorenbeirates

am Mittwoch, dem 17. Juni 2020

Warum ist es am Rhein so schön...



Programm: ca. 8.30 Uhr Abfahrt aus Kerpen nach Boppard
11.00 Uhr Abfahrt in Boppard mit dem Schiff nach Rüdesheim
(einschließlich Imbiss)
ca. 15.15 Uhr Ankunft in Rüdesheim
ca. 17.30 Uhr Abfahrt in Rüdesheim zurück nach Kerpen.
ca. 19.30 – 20.00 Uhr Ankunft in Kerpen

Rüdesheim am Rhein ist eine Stadt im deutschen Rheintal, die für ihre Weinherstellung, vor allem für Rieslinge, bekannt ist. Im Zentrum befindet sich die Drosselgasse mit Geschäften, Kneipen und Restaurants. Die mittelalterliche Brömserburg beherbergt das Rheingauer Weinmuseum, in dem Ausstellungsstücke rund um Weinerzeugung und Weingenuss von der Antike bis heute gezeigt werden. Sehenswert ist auch das im Jahr 1883 errichtete Niederwalddenkmal. Und wer noch Elan hat, kann das Asbach-Besucher-Center mit Werksverkauf besichtigen.

Kosten: 35,00 € pro Person (inklusive Imbiss ohne Getränke)
Einschließlich Bustransfer aus den Stadtteilen und zurück)
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

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 U 32; Tel. 02237-58 324 sowie an der Infothek im Foyer des Rathauses zu den bekannten Öffnungszeiten

Sommerfahrt Kerpener Senioren op Jöck

Die Sommerfahrt 2020 führt uns
in den Bregenzer Wald

Termin: 05.07. – 12.07.2020



Das 4* Sporthotel Krone in Schoppernau ist eine beliebte Urlaubsadresse im Bregenzer Wald. Gründe gibt es dafür viele. Vom ersten Augenblick an verliebt man sich in die heimelige und gemütliche Atmosphäre, die man im Urlaub so liebt. Was das Hotel besonders auszeichnet ist das persönliche Engagement, mit dem sich die Familie Moosbrugger und das aufmerksame Team um das Wohl der Gäste sorgen. Tauchen Sie ein in die natürliche Urlaubswelt des Hotels „Sporthotel Krone“ und in die Ferienwelt des Bregenzer Waldes.

Leistungen:

Fahrt im Luxusfernreisebus

7 x Übernachtung im 4*Sporthotel „Krone“ in Schoppernau

7 x reichhaltiges Frühstücksbüfett

7 x 4-Gang-Wahlmenü + Salatbüfett

1 x Musikabend im Hotel

freie Nutzung der Wohlfühloase mit Sauna, Dampfbad, römischer Therme und Hallenschwimmbad

Ausflugsprogramm:

Bregenzer Wald – Rundfahrt

Lindau und Bregenz mit Möglichkeit zur Auffahrt zum Pfänder

Besuch einer Schnapsbrennerei und Käserei

Preis pro Person im Doppelzimmer ohne Balkon € 695,00

Preis pro Person im Doppelzimmer mit Balkon € 755,00

Preis pro Person im Einzelzimmer mit Balkon € 825,00

Preis pro Person im Doppelzimmer ohne Balkon zur Alleinbenutzung € 825,00

Frühbucherrabatt bis zum 01.02.2020 € 20,00

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

Was tun, wenn die Kreditkarte verloren oder defekt ist?

Sie haben Ihre Sparkassen-Card (Debitkarte) oder Kreditkarte verloren? Jetzt heißt es: tief durchatmen und schnell handeln. Lassen Sie Ihre Karte(n) umgehend sperren. Außerdem erfahren Sie, was Sie tun können, wenn Ihre Karte defekt ist.

Was tun bei Kartenverlust:

- Karte(n) sperren lassen
- Bankleitzahl, Kontonummer, Kreditkartennummer bereithalten
- Zentraler Sperr-Notruf anrufen Inland: 116 116 (kostenfrei)
- Zentraler Sperr-Notruf Ausland: +49 116 116 (gebührenpflichtig)
- Bei Diebstahl oder Raub: Anzeige bei der Polizei erstatten
- Ersatzkarte(n) beantragen

Zentraler Sperr-Notruf: 116 116

Diese Rufnummer sollten Sie sich merken: 116 116. Wenn Sie Ihre Karte verloren haben, können Sie hier Ihre Sparkassen-Card (Debitkarte) und Kreditkarte sperren lassen. Rund um die Uhr. Im Inland ist der Notruf kostenlos. Aus dem Ausland wählen Sie bitte die +49 116 116. Dieser Anruf ist gebührenpflichtig. Die Höhe der Gebühren ist abhängig vom ausländischen Anbieter/Netzbetreiber. Detaillierte Informationen zum Ablauf einer Kartensperrung bekommen Sie unter www.kartensicherheit.de.

49 30 4050 4050: Die Nummer ist die Alternative zum Sperrnotruf. Vor allem aus dem Ausland ist sie besser erreichbar. Bei Anrufen aus dem Ausland können Kosten anfallen. Die Höhe der Kosten hängt vom ausländischen Netzbetreiber ab.

Aber nicht alle Banken nehmen an dem zentralen Sperrnotruf teil. Dazu gehören zum Beispiel die **Postbank** und die **Targobank**. Folgenden Banken bieten eigene Telefonnummern für die Sperrung von Kreditkarten:

- **Advanzia Bank:** Tel. 0800 88 011 20 (Inland) / Tel. +49 (0) 345 2197 3030 (Ausland/Mobil)
- **Barclaycard:** Tel. +49 (0) 40 8 90 99 877
- **Comdirect:** 069 - 97 97 20 00 (Sperrnummer für American Express **Gold**Card, Visa und MasterCard über Sperrnotruf)
- **ConsorsBank:** Tel. +49 (0) 69 66 57 13 33 (Sperrnummer für Visa-Kreditkarte)
- **Hanseatic Bank:** Tel. +49 (0) 40 600 096 422
- **International Card Services B.V.:** Tel. +49 (0) 211 69 15 26 99
- **Mercedes-Benz Bank:** Tel. +49 (0) 69 6657 1333
- **Postbank:** Tel. 0228 5500 5500 (Inland) / Tel. +49 (0) 69 6657 1333 (Ausland)

- **Santander Bank:** Tel. +49 (0) 2161 27 29 889
- **TeamBank AG:** Tel. +49 (0) 721 12 09 66 001 (Sperrnummer easyCredit Card)
- **TARGOBANK AG:** Tel. +49 (0) 211 900 20 444
- **PPRO Financial Ltd:** Tel. 00800 48437776
- **Valovis:** Tel. +49 (0) 69 26 48 97 55 5
- **Wüstenrot Bank:** Tel. +49 (0) 7141 16 75 66 00

Visa-Kreditkarte sperren

0800 811 8440: Diese Nummer gibt Visa an, wenn Sie sich in Deutschland aufhalten und Ihre Karte sperren lassen wollen

Sperrnummer für Mastercard

0800 819 1040 (aus Deutschland): Das ist die Nummer des zentralen Mastercard Notfallservice. Hier können Sie anrufen, wenn Sie keine Möglichkeit haben, Ihrer Bank den Kartenverlust mitzuteilen. Befinden Sie sich im Ausland (außerhalb der USA), können Karteninhaber im Notfall folgende Telefonnummer in den USA per R-Gespräch anrufen: +1 636 722 7111. Innerhalb der USA gilt folgende Nummer: 1-800-MasterCard (+1 800 627 8372)

American Express Kreditkarte sperren lassen

+49 (0) 69 9797-2000: Sind Sie Kunden bei American Express, müssen Sie diese Telefonnummer wählen, wenn Sie Ihre Karte sperren lassen wollen.

Sperrnummer für Diners Club Kreditkarten

+49 (0)69 900 150-135 oder -136: Diese Telefonnummer ist für Diners-Club-Kunden relevant.

SOS-Infopass – für den Notfall

Führen Sie einen SOS-Infopass mit. Dann haben Sie im Ernstfall alle wichtigen Rufnummern parat, um Ihre Karte sperren zu lassen. Speichern Sie die Sperr-Notrufnummern am besten im Handy. Dann müssen Sie im Notfall nicht lange suchen.

Schneller Ersatz

Karte weg – und nun? Wir helfen. Bei Kartenverlust geben wir Ihnen so schnell wie möglich eine neue Karte. Für eine verschwundene Kreditkarte bekommen Sie innerhalb von 48 Stunden eine Notfallkarte als Ersatz – oder Notfallgeld.

Diebstahl und Raub anzeigen

Wichtig: Diebstahl oder Raub müssen Sie sofort bei der Polizei anzeigen. Notieren Sie sich den Zeitpunkt der Anzeige und den Namen des Beamten, der die Anzeige aufnimmt. Bewahren Sie Ihr Exemplar der Anzeige gut auf.

Behandeln Sie Ihre Karte wie Bargeld

Sie haben Ihre Karte verloren oder sie wurde gestohlen? Solange Sie nicht grob fahrlässig handeln, bekommen Sie Ihr Geld beim missbräuchlichen Einsatz Ihrer Karten von der Sparkasse erstattet.

Grobe Fahrlässigkeit liegt vor, wenn:

- Sie Ihre PIN auf der Karte vermerken
- Sie Ihre PIN zusammen mit der Karte am gleich Ort aufbewahren
- Sie Ihr Portemonnaie unbeaufsichtigt im Auto oder am Arbeitsplatz liegen lassen
- Sie den Verlust Ihrer Karte nicht sofort Ihrer Sparkasse oder über den Sperr-Notruf melden

Karte defekt

Sie stehen an der Kasse im vollen Supermarkt und möchten zügig bezahlen. Doch das Lesegerät meldet: Karte nicht identifizierbar. Wie unangenehm! Grund ist meist ein beschädigter Magnetstreifen.

Ursachen für eine defekte Karte:

- Ihr Handy hat die Daten auf dem Magnetstreifen Ihrer Karte gelöscht
- Ihre Karte lag auf einem Lautsprecher oder Fernseher und die Daten wurden deaktiviert
- Ein Magnetschlüssel kam in Kontakt mit dem Magnetstreifen Ihrer Karte
- Magnet-Skiträger können mit ihren starken Magneten die Karte defekt machen
- Auch Röntgenstrahlen löschen Daten auf der Karte
- Die Diebstahlsicherung im Kassensbereich kann den Magnetstreifen beschädigen
- Temperaturen über 60 Grad Celsius verformen die Karte.

Vorsicht! Auch Münzen können Ihre Karten beschädigen. Bewahren Sie Ihre Sparkassen-Card (Debitkarte) oder Kreditkarte deshalb nicht zusammen mit Kleingeld auf. Und tragen Sie Ihre Karte möglichst nicht in der Gesäßtasche. Denn dort zerknicken sie leicht. Verwenden Sie am besten eine Schutzhülle.

Wenn Ihre Karte defekt ist, hilft nur eins: Informieren Sie uns zeitnah und tauschen Sie Ihre Karte um. Wir beraten Sie gerne.

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 13

dt. Schauspieler	ewig	Südost-asiat	Stadt in Schlesien	R	körperl. u. seel. Überbelastung	S	Berufsverband	Senatsmitglied	S
F	E	L	M	Y	Zeichen für: Titan	T	I	Elch	E
Kfz.-Kennz. für Antillen	N	A	leihen	B	O	R	G	E	N
nord-irische Grafenschaft	D	O	W	N	längl. Vertiefung	E	Kfz. für Landshut	L	A
Geschwindigkeitsmesser (Schiff)	L	Autoteil	Gliederfüßer	I	N	S	E	K	T
L	O	G	Liebesbeweis	K	U	S	S	Präposition	O
franz. Schriftsteller +1857	S	U	E	Erwiderung auf contra	T	span. Frauenname	ausgestorbenes Tier	U	R
schnorren	franz. in	R	ital. Du	R	Tonträger (Abk.)	E	Römisch: 1000	M	Zeichen für: Berkelium
B	E	T	T	E	L	N	Kfz.-Z. für Niederösterreich	Römisch: 1	B
rezent	N	E	U	Massenangst	P	A	N	I	K

Herzlichen Glückwunsch, herzlichen Glückwunsch, herzlichen Glückwunsch, herzlichen Glückwunsch



Ein Urgestein des Seniorenbeirates hat einen beachtlichen runden Geburtstag gefeiert. Marlies Messias ist am 2. August 90 Jahre „jung“ geworden. Bereits 1976 wurde ihr von der damaligen stellvertretenden Landrätin Christa Schütz das Bundesverdienstkreuz für ihr überaus großes soziales Engagement überreicht.

Man könnte über sie ein Füllhorn von Lobeshymnen ausschütten. Sie ist hilfsbereit, sozial kompetent, immer zur Stelle, wenn sie - für was auch immer - gebraucht wird, immer ehrenamtlich unterwegs und für den Seniorenbeirat als Betreuerin für die Ortsteile Törnich/Balkhausen/Brüggen unverzichtbar. Selbstverständlich ist sie auch bereits vom Seniorenbeirat besonders geehrt worden.

Wir wünschen Ihr alle Gesundheit dieser Welt und dass sie dem Seniorenbeirat noch lange erhalten bleibt.

Franz-Jakob Ludwig
Vorsitzender des Seniorenbeirates
sowie alle ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

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

Liebe Seniorinnen und Senioren,

was ist Glück, das fragt sich wohl jeder Mensch auf der Welt. Dieser absolut subjektive Begriff muss, angefangen vom Sechser im Lotto, für viele Wünsche herhalten. Streben nach Materiellem ist kein Glück, das Habenwollen des Traummannes ist kein Glück, die gekaufte Gesundheit ist kein Glück. Aber was in aller Welt ist Glück? Über kein Thema gibt es so viele Bücher von vermeintlich berufenen Experten!



Sicher ist, dass Glück für jeden Menschen etwas anderes bedeutet. Für Jugendliche das gute Zeugnis, für die junge Mutter das erste Lächeln ihres Babys, für das zufriedene Ehepaar das Erreichen der silbernen oder goldenen Hochzeit, für die oder den verlassenen Partner die Erkenntnis, dass der Weg falsch war, für das frisch verliebte Pärchen die erwartete Garantie auf nicht enden wollendes Glück, für die Arbeitenden Erfolg im Beruf

Immer und immer wieder suchen wir nach dem vollkommenen Glück, das wir zum großen Teil über Liebe zu definieren versuchen nach dem Motto: Wenn wir die große Liebe nicht finden, sind wir auch nicht glücklich.

Wirkliches Glück sind Momente, also Glücksmomente, die in der Menge als kleine Bausteine zum vermeintlich großen Glück werden können. Sicher ist jedoch auch, dass mit positivem Denken zumindest eine große Zufriedenheit im Alltag erreicht werden kann. Dazu hat bereits Albert Einstein verlauten lassen:

„Es gibt viele Wege zum Glück. Einer davon ist, aufhören zu jammern“.

Also, liebe vermeintlich Unglückliche, bzw. Glücklich-werden-wollende, erfreut Euch an tausenden kleinen Dingen, aber trotzdem in dem vollen Bewusstsein, dass die Hoffnung der Weg zum Glück ist und dass Glück das einzige Gut ist, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.

In diesem Sinne Angelika Baum (77 J.)
Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen

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: Renate Jung
50171 Kerpen, Stiftstraße 24-28, Postadresse: Jahnplatz 1
Tel.: 02237/58 - 435 / Fax: 02237/58 - 146
Mail: rjung@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, Horrem, Langenich, Manheim, Mödrath, Sindorf,

Frau Francesca Will Tel. 02237/58-236

Stadtteile: Balkhausen, Brüggen, Kerpen, Türrich.

Herr Jan Winther Tel. 02237/58-317

Frau Renate Jung 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 Tünnich, 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 2 0

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	08. Jan.	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	22. Jan.	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	12. Feb.	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“ „Karnevalsparty mit Kostüm“
Mi	11. März	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	25. März	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	08. April	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	22. April	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	06. Mai	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	20. Mai	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	03. Juni	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	17. Juni	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	01. Juli	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	15. Juli	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“
Mi	29. Juli	Tanzcafé „nicht nur für Senioren“



SENIORENBEIRAT
DER
KOLPINGSTADT KERPEN
Gegründet 1981



Diabetiker selbsthilfegruppe

Januar bis Juli 2020

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	20. Januar	<i>Sitzungssaal 198</i> Thema: Zahnärztliche Probleme nach Aktualität? Referentin: Frau Dr. Morgenstern, Rathausstr. 1 ☎ 02273 – 941115
Mo	17. Februar	<i>Sitzungssaal 198</i> Thema: „ nach Aktualität bei Diabetes “ Referent: Herr Dr.med. Georg Grohmann, Marienstr.3, 50171 Kerpen, ☎ 02237-51270
Mo	16. März	<i>Sitzungssaal 198</i> Thema: „ nach Aktualität bei Diabetes “ Referent: Frau Nadine Freialdenhoven, Kölner Str.17, 50171 Kerpen, ☎ 02237-4333
Mo	20. April	<i>Sitzungssaal 198</i> Thema: „ Thema: „nach Aktualität - Ernährungsberatung “ Referent: Frau Beatrix Waloszyk, Heerstr. 330, 50169 Kerpen, ☎ 02237-972114
Mo	18. Mai	<i>Diabetikertreffen 10.00 Uhr, Alte Landstraße, 50170 Kerpen</i> Fahrziel wird noch rechtzeitig bekannt gegeben
Mo	15. Juni	<i>Sitzungssaal 198</i> Thema: „ nach Aktualität bei Diabetes “ Referent: Herren Dr.med. Groß und Rosenkranz, Pastoratstr. 12, 52399 Merzenich, ☎ 02275-279



**SENIORENBEIRAT
DER
KOLPINGSTADT KERPEN**
Gegründet 1981



Weitere Termine
Januar bis Juli 2020

Mo	03. Febr.	Karnevalssitzung des Seniorenbeirates Jahnhalle Kerpen, Beginn 17.00 Uhr (Einlass 15.00 Uhr) Bustransfer aus den einzelnen Orten
Mi	11. März	Sitzung des Senioren-Beirates Rathaus 10.00 Uhr Raum 198
Sa	09. Mai	„Ein schöner Tag im Mai“ , Buntes Programm Beginn 15.00 Uhr, Ende ca. 18.20 Bustransfer aus den einzelnen Orten Kartenverkauf ca. 8 Wochen vorher
Mi	17. Juni	Sommerfahrt Panoramafahrt auf dem Rhein von Boppard nach Rüdesheim Bustransfer aus den einzelnen Orten Kartenverkauf ca. 8 Wochen vorher
Mi	15. Juli	Sitzung des Senioren-Beirates Rathaus 10.00 Uhr Raum 198
So - So	05. – 12. Juli	Sommerreise in den Bregenzer Wald Ausflugsprogramm in den Bregenzer Wald, nach Lindau und Bregenz Buchung bei Residenz-Reisen 02237-929814



Wandertermine

Januar bis Juli 2020

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	21. Jan.	Wanderung „ Zur Bruder Klaus-Kapelle “ Treffpunkt 9.30 Uhr, ca. 10 km, leicht Wanderführer: Prybil
Di	18. Febr.	Wanderung „ Von Vlatten nach Heimbach “ Treffpunkt 9.30 Uhr, ca. 11 km, mittelschwer (mit Bus zurück) Wanderführer: Prybil
Di	17. März	Wanderung „ Kalltalsperre bei Witzerath “ Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 10 km, mit leichten Steigungen Wanderführer: Prybil
Di	21. April	Wanderung „ Narzissenblüte im Fuhrtsbachtal “ Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 11 km, mittelschwer Wanderführer: Breuer
Di	19. Mai	Wanderung „ Im Naturschutzgebiet von Swistbach “ Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 10 km, mittelschwer Wanderführer: Breuer
Di	16. Juni	Wanderung „ An der Wehebachtalsperre “ Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 11 km, mittelschwer Wanderführer: Breuer
Di	21. Juli	Wanderung „ Indeae “ Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 11 km, leicht Wanderführer: Breuer



Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

Montag	5056 - 5194	19.00 bis 20.30 Uhr	Horrem, Rathausschule
Dienstag	5056 - 5195	16.00 bis 17.30 Uhr	Schulzentrum Horrem-Sindorf, Neue Halle
Dienstag	5056 - 27719	16.00 bis 17.30 Uhr	Schulzentrum Horrem-Sindorf, Neue Halle
Dienstag	5056 - 5196	18.00 bis 19.30 Uhr	Kerpen, Philipp-Schneider-Str. Halle 1
Mittwoch	5056 - 19101	8.00 bis 9.30 Uhr	Buir, Broichstr., Grundschule Turnhalle
Mittwoch	5056 - 46798	16.15 bis 17.45 Uhr	Buir, Broichstr., Grundschule Turnhalle
Mittwoch	5056 - 5197	18.00 bis 19.30 Uhr	Buir, Broichstr., Grundschule Turnhalle
Donnerstag	5056 - 5193	18.00 bis 19.30 Uhr	Sindorf, Mehrzweckhalle Hegelstr.
Donnerstag	5056 - 5190	18.00 bis 19.30 Uhr	Sindorf, Mühlenfeldschule
Donnerstag	5056 - 5191	19.45 bis 21.00 Uhr	Sindorf, Mühlenfeldschule Bosseln
Freitag	5056 - 46799	8.00 bis 9.30 Uhr	Buir, Broichstr., Grundschule Turnhalle
Freitag	5056 - 46800	17.00 bis 18.30 Uhr	Horrem Rathausschule, Turnhalle

Wassergymnastik

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

Dienstag 5056 - 5192 *)	16.00 bis 17.00 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider-Str.
Dienstag 5056 - 59609 **)	16.00 bis 17.00 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider-Str.
Dienstag 5056 - 48073 *)	20.30 bis 21.30 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider-Str.
Dienstag 5056 - 60409 **)	20.30 bis 21.30 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider-Str.
Mittwoch 5056 - 46388 *)	20.00 bis 21.00 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider-Str.
Mittwoch 5056 - 57526 **)	20.00 bis 21.00 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider-Str.
Freitag 5056 - 48074 **)	20.30 bis 21.30 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider-Str.
Freitag 5056 - 48075 *)	20.00 bis 20.50 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider-Str.
Freitag 5056 - 50014 *)	20.50 bis 21.40 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider Str.

Koronarsport

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

Neurologische Erkrankung

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

Die fett markierten Kurse sind bereits belegt!

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

Nachruf



Der Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen trauert um

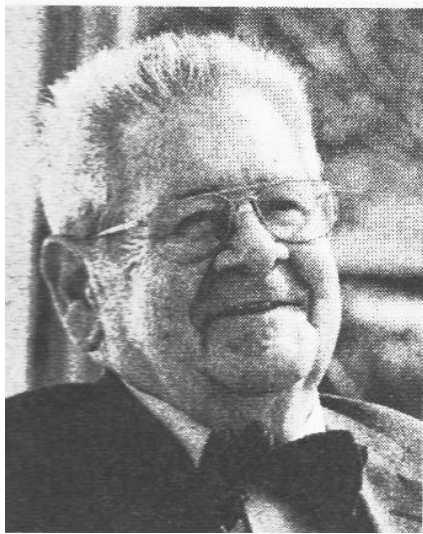
Karl-Hans Andreas.

Er war für die Freizeit-Aktivitäten, die der Seniorenbeirat seinen Seniorinnen und Senioren anbietet, als Wanderführer verantwortlich. Karl-Hans Andreas hat es aufgrund seiner langjährigen von Erfahrungen geprägten Tätigkeit wunderbar verstanden, für seine Gäste Ausgewogenheit bezüglich Anforderung, Alter, Können, körperlicher Kraft und Ausdauer herzustellen, sodass seine vielseitigen Wanderungen in dieser Relation altersgerecht durchführbar waren.

Wir werden ihm ein ehrendes Angedenken bewahren.

Franz-Jakob Ludwig
Vorsitzender des Seniorenbeirates
sowie alle ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Nachruf



Der Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen trauert um

Hermann-Josef Berkle.

Für den Seniorenbeirat war er bis zu seiner Erkrankung vor ca. 4 Jahren viele Jahre ein unverzichtbarer ehrenamtlicher Helfer u. a. als Mitglied des Elferates. Er war ein hilfsbereiter, sozial kompetenter Mensch, ohne dessen ehrenamtliche Hilfe wohl kaum ein Verein in unserer Kolpingstadt ausgekommen ist.

Wir werden ihm ein ehrendes Angedenken bewahren.

Franz-Jakob Ludwig

Vorsitzender des Seniorenbeirates

sowie alle ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

