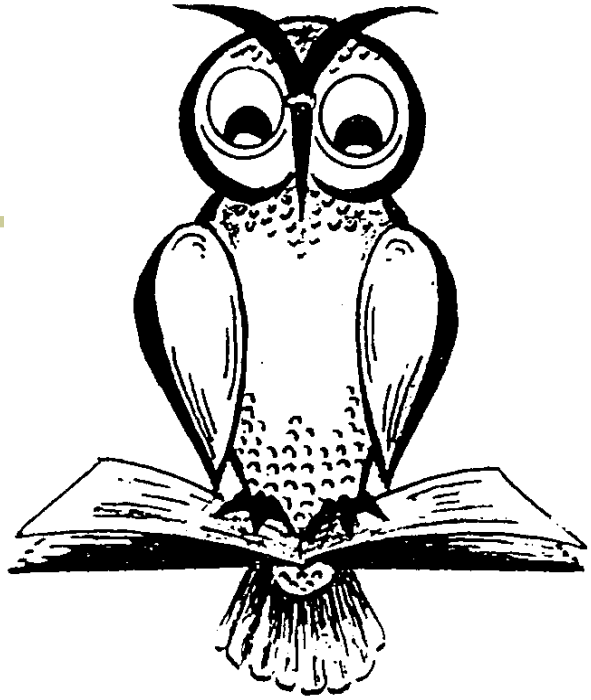
SENIORENBEIRAT

Der Stadt

kerpen



SENIORENBRIEF Nr. 28

Ausgabe Januar 2011

Zur kostenlosen Mitnahme

Weihnachts- und Neujahrsgruß

Liebe Seniorinnen und Senioren,

die letzten Tage des alten Jahres werden wie im Fluge vorbeiziehen und uns mit manchen schönen oder weniger schönen Erinnerungen zurücklassen. Sie geben uns aber auch den Blick frei für das kommende Jahr, einen Blick, der erfüllt sein möge von Hoffnung und Zuversicht, denn das Leben ist wie ein Buch und jede Seite, die wir aufschlagen, macht uns Mut für Neues.

Auch wenn Weihnachten heute vielen nichts mehr sagt, so hat es doch noch etwas zu sagen. Es spricht von Werten und Haltungen, die alle Menschen betreffen. Die Botschaft von Christus war Nächstenliebe, war Mitmenschlichkeit. Menschen sind aufeinander angewiesen. Im Kleinen wie im Großen, sie brauchen einander.

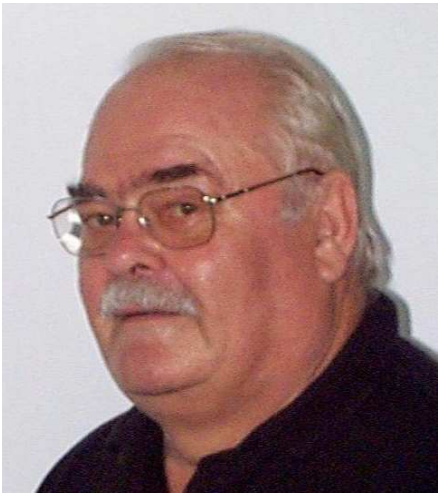
„Was es auch Großes und Unsterbliches zu erleben gibt:
Den Mitmenschen Freude zu machen, ist doch das Beste, was man auf der Welt tun kann.“

Mit diesen Worten des österreichischen Schriftstellers Peter Rosegger wünsche ich Ihnen eine besinnliche Adventszeit, ein friedvolles Weihnachtsfest, viel Freude und Gesundheit für das neue Jahr.

Ihre

Marlies Sieburg
Bürgermeisterin

Grußwort



Liebe Seniorinnen und Senioren,

wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu und wieder werden wir Senioren/innen verunsichert, weil die Rentengarantie in Frage gestellt wird. Was uns besonders schmerzhaft trifft, dass ausgerechnet die junge Generation, also unsere Töchter, Söhne und Enkel, wortgewaltig in diesen Chor mit einstimmen.

Diese Generationen spaltende Meinung ist für uns und die jüngeren Generationen nicht förderlich. Die Seniorinnen und Senioren waren und sind immer um den Zusammenhalt aller Generationen bemüht. Unser oberstes Ziel war immer, den Kindern und Enkeln soll es einmal besser gehen als uns. Erziehung, Ausbildung und Sicherheit stand an erster Stelle.
Ist das nun der DANK für uns ALTE?

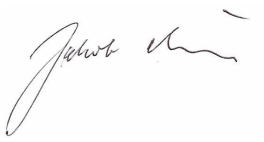
Seit über 30 Jahren ist schon bekannt, dass das Rentensystem aufgrund des demographischen Wandels nicht sicher ist. Dass jetzt eine Lösung gesucht und angestrebt wird, die ausschließlich zu Lasten der Rentner geht, ist unmöglich und unsozial. Von uns wurden die Beiträge in das bestehende Rentensystem erbracht. Wir haben einen Anspruch auf Solidarität. Wir haben uns auf den Generationsvertrag verlassen. Daher muss unsere Rente sicher sein!

Man will uns beruhigen durch eine Rentenerhöhung mit 1,1%. Oh welche Freude!
Auf der anderen Seite zieht man uns diese „Rentenerhöhung“ gleich wieder ab, indem man uns einseitig und ungerecht durch Erhöhung der Krankenkassenbeiträge neu belastet.
Wir sprechen über Renten bei Frauen, die um die 500,00 € und bei manchen Männern bei 1.100 € monatlich liegen. Sozialhilfe und Hartz IV lassen grüßen.

Unvorstellbar ist, dass verantwortungsbewusste Politiker ignorieren, dass wir sie gewählt haben, um ihnen so erst zu ermöglich, eine sozialgerechte Politik zu gestalten.
Wir erwarten nicht mehr, als gerecht behandelt zu werden, damit wir nicht im letzten Lebensabschnitt in Unsicherheit leben müssen.

Wir wünschen ihnen Allen ein frohes und gesegnetes Weihnachtsfest und ein gesundes, gutes Neues Jahr 2011

Ihr



Jakob Müller
Vorsitzender des Seniorenbeirates

Inhaltsverzeichnis

1 Titelseite
2 Weihnachts- und Neujahrsgruß der Bürgermeisterin
3 Grußwort des Vorsitzenden
4 Inhaltsverzeichnis - Redaktion - Information über Email erhalten?
5 Rückblicke auf das Jahr 2010
6 Fortsetzung Rückblicke auf das Jahr 2010
7 Fortsetzung Rückblicke auf das Jahr 2010
8 Fortsetzung Rückblicke auf das Jahr 2010
9 Fortsetzung Rückblicke auf das Jahr 2010 - Ausblicke auf das Jahr 2011
10 Fortsetzung Ausblicke auf das Jahr 2011
11 Terminvorschau 13. Januar bis 17. Februar
12 Terminvorschau 21. Februar bis 05. Mai
13 Terminvorschau 12. Mai bis 19. Juli
14 Terminvorschau 28. Juli bis 30. Juli - Regelmäßige Termine – Information über Fahrkartenkauf für den öffentlichen Nahverkehr im Rathaus– Spruch
15 Sommerreise nach Bad Wörishofen – Kriminalitätsopfer-Stopp
16 Sie helfen weiter, Adressen der Mitglieder des Seniorenbeirates
17 Beratungs- und Informationsangebote für Seniorinnen und Senioren in der Stadt Kerpen - in eigener Sache
18 Pflegeberatung der Stadt Kerpen – Seniorenbriefe im Internet
19 Vorsorgevollmachten, was man wissen sollte
20 Kerpener Netzwerk 55plus - Spruch
21 Notdienste – Wer rastet, der rostet - Wie leiste ich richtig 1. Hilfe
22 Fortsetzung - Wie leiste ich richtig 1. Hilfe
23 Fortsetzung - Wie leiste ich richtig 1. Hilfe
24 Zum Tode von Dieter Bergmann

Seniorenbeirat Stadt Kerpen
Stiftsplatz 14 - 16
02237 - 58324 Fax 02237 - 58146
E - Mail seniorenbeirat@stadt-kerpen.de

Redaktion: Jakob Müller, Bernd Willbrett, Hans Jürgen Habermann, Arno Marx, Christel Schmidt, Renate Teske
Druck: Stadt Kerpen

Interessiert, Informationen über E-Mail zu erhalten?
Haben Sie eine Email – Adresse und möchten Sie schnell über Aktuelles, Termine und den Seniorenbrief des Seniorenbeirates informiert werden? „Mailen“ Sie an seniorenbeirat@stadt-kerpen.de

Rückblicke auf das Jahr 2010

Fahrt zum Biggesee am 06. und 13. Juli

Mit 6 Bussen fuhren die Seniorinnen und Senioren der Stadt Kerpen am Dienstag, den 6. und 13. Juli in das beschauliche Städtchen Attendorn im Sauerland. Abfahrt war 9.00 Uhr ab Kerpen. Nach knapp 2 Stunden wurde das Ziel erreicht. Hier hatte nun jeder Gelegenheit nach seinen Bedürfnissen den Aufenthalt von 4 Stunden zu gestalten.
Ging man dem Infoplan nach, den Herr Stöcker ausgearbeitet hatte und der im Bus verteilt wurde, so konnte man bei dem Rundgang alle Sehenswürdigkeiten besichtigen. Aber auch ein Besuch der schönsten und größten Tropfsteinhöhle Deutschlands – der Atta- Höhle- bot sich an. Um 15.00 Uhr fuhren die Busse weiter nach Sondern, wo um 15.45 Uhr eine 2 ½- stündige Rundfahrt mit dem Galerieschiff MS Westfalen begann. Kaffee und Kuchen standen schon bereit und bei strahlendem Sonnenschein konnte man in die schöne Landschaft rund um den See eintauchen.
Danach erfolgte die Heimreise und Kerpen wurde gegen 20.30 Uhr wieder erreicht.
Renate Teske

Tagesfahrt zum Gasometer nach Oberhausen am 23. August zur Ausstellung Sternstunden-Wunder des Sonnensystems

Nach einer regenreichen und von vielen Staus unterbrochenen Anreise erreichten die 100 Teilnehmer ihr Ziel. Über die Größe des Gasometers waren viele Teilnehmer erstaunt. Üblicherweise werden Exponate in gemauerten Museen gezeigt, in diesem Fall ist es ein ehemaliger Gasspeicher in Stahlkonstruktion.

Die Ausstellung- eine Reise in den Kosmos mit spektakulären Nachbildungen und außergewöhnlichen Bildern- beanspruchte alle Sinne ebenso, wie die Größe und Einzigartigkeit der Ausstellungshalle. In der unteren Ebene sind Exponate des Planetensystems ausgestellt. Die große rot/gelbe Kugel, die direkt beim Eintreten ins Auge sticht, stellt die Sonne dar. Im Gegensatz dazu ist unsere Erde verschwindend klein und es bedurfte schon guter Augen um sie aufzuspüren.
Eine Ebene höher waren historische Messgeräte, Himmelskarten und Globen, sowie moderne Geräte der Weltraumforschung zu finden.

Ein einzigartiges Raumerlebnis bot die sogenannte Manege, in der sich in über 100 Meter Höhe das Dach erstreckt. In dem riesigen Raum schwebt mit 25 Metern Durchmesser die größte Mondnachbildung auf dieser Erde.
Viele der Teilnehmer ließen es sich nicht nehmen, bei kräftigem Wind einen Rundgang auf dem Dach des Gasometers zu wagen. Der Ausblick entschädigte dieses Vorhaben.
Anschließend fanden die Teilnehmer den Weg in das nahegelegene CentrO, um sich an der 400 Meter langen Gastronomie-Promenade zu stärken.
Am frühen Abend erreichten wir, diesmal ohne Stau, Kerpen.
Erstmals wurde eine Tagesfahrt des Seniorenbeirats als „Großeltern- Enkeltag“ angekündigt. Viele Großeltern nahmen dieses Angebot wahr und boten ihren Enkeln in der letzten Ferienwoche ein Erlebnis besonderer Art. Mit dieser Fahrt beweist der Seniorenbeirat auch seine sozialpolitische Verantwortung, generationenübergreifend Veranstaltungen durchzuführen.
Hans Wendl

Kerpener Seniorentag 2010

Der Seniorenbeirat ruft, und die Kerpener Senioren kommen in Scharen. Denn sie wissen, es wird ein kurzweiliger Nachmittag bei liebevoller Betreuung.
Der Seniorennachmittag stand unter dem Motto „Genieße Dein Leben“ und wurde wie in all den Vorjahren mit einer ökumenischen Andacht, gestaltet von Pfarrvikar Engelbert Zobel und Pastor Rolf Wollziefer, teilweise in Mundart, eröffnet. Jeder Teilnehmer erhielt ein Text- und Notenblatt, um auch mitsingen zu können, Unterstützung fand der Gesang vom Männergesangverein von 1896 aus Horrem unter Leitung von Herrmann-Josef Klingele.
Der Vorsitzende des Seniorenbeirats, Jakob Müller, begrüßte zunächst die Ehrengäste aus Verwaltung, Politik und karitativen Einrichtungen, besonders herzlich die Senioren aus den einzelnen Stadtteilen.
Frau Bürgermeisterin Marlies Sieburg richtete ihr Grußwort besonders an die Senioren, die noch, auch zum Teil allein, in ihren Wohnungen oder Häusern leben. Erklärte aber auch, dass die Stadt Kerpen bemüht ist, ausreichend altengerechte Wohnungen sowie Pflegeeinrichtungen anzubieten.
Dass sich soziales Engagement häufig im Verborgenen vollzieht, wurde in der anschließenden Ehrung deutlich. In einer kurzen Laudatio stellte Bürgermeisterin Marlies Sieburg den Wirkungskreis der zu Ehrenden vor und überreichte die Ehrengabe, ein Buch der Stadt Kerpen sowie einen Blumenstrauß für die Damen, für die Herren eine Flasche Wein.
Geehrt wurden:

- Herr Theo Berkle, Kerpen
- Frau Anneliese Boese, Kerpen-Mödrath
- Herr Hans-Jürgen Habermann, Bergheim-Thorr
- Frau Anni Köllen, Kerpen-Balkhausen
- Frau Sybille Lambertz, Kerpen-Manheim
- Frau Marga Reißle, Kerpen-Sindorf
- Frau Katharina Schwab, Kerpen-Horrem

Ein wichtiger Punkt im Ablauf des Seniorentags ist der Ausschank von Kaffee und

das Verteilen des Kuchens. Denn schließlich hat man lange genug vor leeren Tassen und Tellern gesessen. Angeboten wurden Bienenstich und gedeckter Apfelkuchen. Die Stücke waren groß und mächtig, so dass das Verlangen nach einem zweiten Stück kaum jemanden überkam. Erstmals gab es Kaffee satt, so dass jeder Kaffeetrinker auf seine Kosten kam. Selbstverständlich wurden auch wieder belegte Brötchen angeboten.
Es darf nicht unerwähnt bleiben, dass die gesamte Organisation, Herrichten des Saals, Eindecken und Schmücken der Tische, Verteilen von Kaffee und Kuchen sowie das anschließende Aufräumen und Putzen ausschließlich von freiwilligen HelferInnen und Mitgliedern des Seniorenbeirates erfolgte.
Der zweite Teil des Seniorentags wurde von der Gruppe „medden us dem levve“ unter der Leitung von Wolfgang Nagel gestaltet. Die Besucher wohnten einem 2-Stunden-Programm, mit Situationskomik, Musik und jeder Menge Spaß, und das alles in Kölscher Mundart, bei. Besonders wohltuend: Im Gegensatz zu anderen Mundartinterpreten verzichtet die Gruppe darauf, andauernd zu betonen, wie schön es doch sei, in Kölle geboren, mit Rheinwasser getauft und in Domnähe zu Hause zu sein.
Gegen 18.00 Uhr endete der Seniorentag, und das „also bis zum nächsten Jahr“ war nicht nur einmal zu hören.
Hans Wendl

Jubiläumsfeier der Diabetiker-Selbshilfegruppe am 16. Oktober

Vor genau 10 Jahren gründete Jakob Müller die Diabetiker-Selbsthilfegruppe der Stadt Kerpen.
Am 16. Oktober wurde dieses Jubiläum in der Cafeteria des Kerpener Rathaus feierlich begangen. Bereits um 9.00 Uhr trafen sich die Mitglieder der Gruppe zu einem kleinen Umtrunk mit Sekt, Kaffee und belegten Brötchen. Jakob Müller begrüßte die Anwesenden und brachte seine Freude über die vielen Jahre des Zusammenhaltes zum Ausdruck. Denn es werden bei den Treffen und Vorträgen nicht nur die medizinischen Themen angesprochen, sondern auch persönliche Probleme erörtert. Fast wie in einer großen Familie.
Um 11.00 Uhr begann eine Podiumsdiskussion mit bewährten Ärzten, Dr. Walter Krimmel, Dr. Thomas Meyer- Stoll, Apotheker Conny Schäfer und Ernährungsberatern aus der Region. Die Diskussionsleitung lag in den Händen zweier Mitarbeiter der IKK Köln, Frau Gripp, Herr Stommelen.
Kernpunkt der Diskussion war die neue Gesundheitsreform. Vor allen sind die Versicherten beunruhigt, dass die Messstreifen und die Stechhilfe zur Ermittlung des Blutzuckerspiegels wahrscheinlich nicht mehr von den Krankenkassen bezahlt werden. Andere Themen schlossen sich an.
Gegen 13.00 Uhr war die Feier beendet, aber die Sorgen blieben.
Renate Teske

Theater-Besuch am Samstag 13. November

„Außer Kontrolle“ waren die 280 Seniorinnen und Senioren zwar nicht, aber sie erlebten am Samstag, den 13. November einen vergnüglichen Nachmittag bei der Komödie mit gleichem Motto. Die Schauspieler des Theatervereins “Thalia“ brillierten wie immer und es wurde viel gelacht. Zum Schluss bedankte sich Hans-Josef Pütz bei dem reizenden Publikum für den anhaltenden Applaus.
Renate Teske

Besuch der Grafschafter Krautfabrik am Montag, 15. November

Zu einer „süßen Versuchung“ machten sich 50 Seniorinnen und Senioren der Stadt Kerpen mit dem Bus auf nach Meckenheim zur Grafschafter Krautfabrik. Abfahrt vom Rathausparkplatz war 12.15 Uhr. Nach 30 Minuten Fahrt grüßte von weitem der hohe Kamin der Fabrik SM; Im Meckenheimer Jargon „Seine Majestät“. Nach einer kurzen Weile wurde die Gruppe von einer jungen charmanten Dame in Empfang genommen. Von ihr erfuhren die Kerpener viel über die Gewinnung des bekannten und beliebten Rübenkrautes. Anschaulich wurden die Produktionsvorgänge von der Rübe bis zum Fertigprodukt vermittelt. Interessant war auch die Entstehung der Firma, die 1893 von Josef Schmitz als Ziegelbrennerei gegründet wurde. Erst 1907 kam die Rübenverarbeitung dazu.
Nach ca. 2 Stunden – schon etwas durchgefroren – freuten sich alle über die Verkostung der leckeren Produkte bei Kaffee und Brötchen. Viele waren erstaunt über die Vielfalt der Erzeugnisse.
Mit gut gefüllten Einkaufstüten ging es wieder mit dem Bus zurück nach Kerpen.
Wenn bei manchen vielleicht auch der Blutzuckerspiegel etwas gestiegen war, so waren doch alle zufrieden über einen gelungenen Nachmittag.
Renate Teske

Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel trifft Seniorenbeirat der Stadt Kerpen

Im Rahmen der Tagung für politisch Interessierte vom 13. bis 16. 09. 2010 in Berlin, die auf Anregung des MdB Willi Zylajew erfolgte, nahmen auch Vertreter des Seniorenbeirates der Stadt Kerpen teil. Die Tagung, die vom Presse- und

Informationsdienst der Bundesregierung organisiert und durchgeführt wurde, führte zu zahlreichen aktuellen und vergangenen politischen Stationen. Beeindruckend war der Vortrag im Informations- und Dokumentationszentrum der Bundesbeauftragten für die Unterlagen des Staatssicherheitsdienstes der ehemaligen DDR. Einige Teilnehmer stellten im Anschluss an den Vortrag den Antrag auf Nachforschung, ob sie in der Kartei gelistet sind. Mit ersten Ergebnissen ist in einigen Wochen zu

rechnen.
Nachhaltig in Erinnerung bleibt die Führung durch das Haus der Wannsee-Konferenz und die darin gefassten Beschlüsse.
Der Referent im Bundesministerium für Gesundheit erläuterte die komplizierten Zusammenhänge der Gesundheitspolitik und die, für viele Teilnehmer nicht nachvollziehbare Erhöhung der Krankenkassenbeiträge.
Entspannter war der Rundgang durch das Paul-Löbe-Haus, in dem auch die Ausschüsse des Bundestags tagen. Der Besuch lag in der Sitzungswoche, in der u.a. auch der Bundeshaushalt beraten wurde und so wollte es der Zufall, dass wir auf dem Weg durch das Haus, den Sitzungssaal passierten und zahlreiche Minister und Politiker trafen. Mit dem Ruf „Sie kommt“, war die Bundeskanzlerin gemeint. Unkompliziert und interessiert stellte sie sich zur Gruppe und erkundigte sich nach den Wohnorten sowie dem weiteren Besuchsprogramm. Selbstverständlich durfte das obligatorische Gruppenfoto nicht fehlen.

Die Besichtigung der Glaskuppel mit dem herrlichen Blick über Berlin und der Gang durch das Brandenburger Tor schlossen das Programm ab.
Ein besonderes Lob gilt der Mitarbeiterin des Presse- und Informationsdienstes Frau Dr. Pötter, die während des gesamten Aufenthalts sachkundig und mit vielen Hintergrundinformationen durch Berlin führte.
Hans Wendl

Vorschau auf das Jahr 2011

Karnevalssitzung des Seniorenbeirates der Stadt Kerpen am 14.02.2011

17.00 Uhr Einmarsch Elferrat mit Sitzungspräsident Johannes Könen

17.10 Uhr Kindertanzguppen K.F. Mir Feere Alles von 1998 e.V.
Traditions-KG Gemütlichkeit e.V. von 1908
K.C. Schwarz-Gold Kerpen von 1978 e.V.

17.30 Uhr Die Pittermänncher (Rede u. Gesang) Christian Meurer & Schorsch Bäsken

17.50 Uhr Et fussich Julche Marita Köllner

18.10 Uhr Peter Kerscher Bauchredner der Extraklasse

18.35 Uhr Die 2 Schlawiner Walter Schweder & Werner Beyer

18.55 Uhr Stadtdreigestirn, Festkomitee Stadt Kerpen mit Damentanzgarde K.C. Schwarz-Gold Kerpen

19.20 Uhr Die Cöllner (Gesangsgruppe) DirkBräutigam, SeppFerner, FrankFaust

19.50 Uhr Schützen-Tambour&Trompetencorps Edelweiß Kerpen

ca. 20.20 Uhr Ende

Verkehrssicherheit für Senioren: Sicher - mobil

Wie verhalte ich mich als Fußgänger im Verkehr, wie fahre ich mit der Bahn oder welche Probleme habe ich mit dem Fahrrad oder Rollator? Unter diesem Motto veranstaltet der **Seniorenbeirat** der Stadt Kerpen in Zusammenarbeit mit dem **ADAC** und dem **Kerpener Netzwerk *55plus*** ein Seminar. Moderatorin ist Frau Elke Scherer.
Die Termine sind kostenlos jeweils Montag, **den 17. Januar, 21. Februar, 21. März, 04. April, 23. Mai, 20. Juni, 18. Juli 2011 jeweils von 10.00 Uhr bis ca. 12.00 Uhr** im Jugendzentrum Kerpen, Kölner Str. 27, 50171.
Für Interessierte wird das Angebot ergänzt. Nach der Teilnahme an einem der obigen theoretischen Seminare bietet die Polizei Kerpen ein kostenloses Fahrsicherheitstraining auf dem Übungsplatz in Koslar an.

Anmeldung für beide Veranstaltungen über das
Seniorenbeiratsbüro Telefon: 02237 - 58324 dienstags und mittwochs oder
Kerpener Netzwerk *55plus* Telefon: 02237 - 58145.

Erreichbarkeit: Haltestelle „Altes Rathaus“, Kerpen. Buslinie 976

Tagesfahrt nach Mainz zum Informationsbesuch im ZDF und zur Stadtführung am 05. Mai 2011.

Nicht nur für technisch Interessierte ist der Informationsbesuch im Sendezentrum des „Zweiten Deutschen Fernsehen“ -ZDF. Das Programm umfasst die Besichtigung der Studios und Regiebereiche (sofern frei) und die Vorführung eines Besucherfilms sowie Informationsgespräche.
Im weiteren Tagesverlauf schließt sich eine Stadtbesichtigung unter dem Thema „Mainz klassisch“ zunächst in einer halbstündigen Rundfahrt im Bus an und danach die Hauptsehenswürdigkeiten, die nur zu Fuß erreichbar sind. In einer eineinhalbstündigen Stadtführung führt der Weg in die historische Altstadt und zum Dom.
Bis zur Rückfahrt steht der restliche Nachmittag zur freien Verfügung.

Programmablauf im Einzelnen:
- Da wir bereits um 10.00 Uhr beim ZDF sein müssen und die Verkehrssituation nicht hinreichend einschätzen können, ist die

Abfahrt ab Parkplatz Rathaus um 07:15 Uhr.

- Nach dem Informationsprogramm im ZDF besteht die Möglichkeit, im ZDF-Casino ein Mittagessen, allerdings auf eigene Kosten, einzunehmen.
- Um 14.00 Uhr ist Abfahrt zur gut zweistündigen Stadtbesichtigung.
- Für 17.30 Uhr ist die Rückfahrt vorgesehen, so dass wir, wenn alles ohne Staus klappt, gegen 20.00 Uhr Kerpen wieder erreichen.

Natürlich kann das auch wieder ein „Großeltern-Enkeltag“ wie in Oberhausen werden. Allerdings hat das ZDF auf die Mindestaltersgrenze von 12 Jahren hingewiesen.
Der Preis pro Person beträgt 25,00 €.
Karten sind ab Ende Januar 2011 bei den Mitgliedern des Seniorenbeirates und in der Geschäftsstelle des Seniorenbeirats erhältlich.
Aus organisatorischen Gründen ist die Teilnehmerzahl begrenzt.
Änderungen aus aktuellem Anlass sind möglich.
Hans Wendl

Terminvorschau
1. Januar 2011 – 31. Juli 2011

Terminvorschau
1. Januar – 31. Juli 2011

Do	13. Jan.	**Tanzcafe für Senioren** Gaststätte – Restaurant Rosenhof, Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50169 Kerpen - Horrem, Hauptstr. 119, ☎ 02273 - 6047241
Mo	17. Jan.	**Diabetikertreff** 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle **Thema: „Blase, Niere, Prostata, Potenz“** Referent: Dr. Riad Sharif, Urologe, Malvenweg 6, 50127 Bergheim, ☎ 02271 - 91663
Di	18. Jan.	**Wanderung** „Im Stadtwald von Köln“ Treffpunkt 9.30 Uhr am Rathausparkplatz, Kerpen Wanderführer: Karl Hans Andreas, 10 Km Leicht
Do	20. Jan.	**Tanzcafe für Senioren** Landgasthaus Schlösser, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen - Mödrath, Zum Parrig 1, ☎ 02237 - 2822
Sa	22. Jan.	**10 Karnevalssitzung für Behinderte“** **„Wir Sind auch dabei“** Veranstalter Festkomitee Kerpen – Mödrath - Langenich in Zusammenarbeit mit: Behinderten Beirat, DRK Kerpen – Mödrath Selbsthilfe Körperbeh. Kerpen, Beginn 14.00 Uhr (Einlass 12.30 Uhr,)
Do	27. Jan.	**Tanzcafe für Senioren** Im Maximilians, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen – Türnich, ☎ 02237 - 929490
Do	03. Feb.	**Tanzcafe für Senioren** Im Maximilians, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen – Türnich, ☎ 02237 - 929490
Do	10. Feb.	**Tanzcafe für Senioren** Gaststätte – Restaurant Rosenhof, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr 50169 Kerpen - Horrem, Hauptstr. 119, ☎ 02273 - 6047241
Mo	14. Feb.	**Karnevalssitzung des Senioren – Beirates** Bustransfer aus den einzelnen Ortsteilen zur Erfthalle Türnich, Beginn 17.00 Uhr, Einlass 15.00 Uhr, Einzelheiten Seite 9
Di	15. Feb.	**Wanderung, „Im Wald bei Morschenich“** Abfahrt 9.30 Uhr vom Rathausparkplatz, Wanderführer: Karl-Hans Andreas
Di	15. Feb.	**Pflegeberatung der Stadt Kerpen** 16.00 – 17.30 Uhr **„Richtig helfen-aber wie?** Referent: Dr. Stuhlmann Soziokulturelles Zentrum, Mittelstraße 23-25, 50171 Kerpen- Horrem
Do	17. Feb.	**Tanzcafe für Senioren** Landgasthaus Schlösser, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen - Mödrath, Zum Parrig 1, ☎ 02237 - 2822
Mo	21. Feb.	**Diabetikertreff** Karneval, **keine Veranstaltung**

Di	22. Feb.	**Sitzung des Seniorenbeirates** Rathaus 16.00 Uhr
Do	03. März	**Tanzcafe für Senioren** Gaststätte – Restaurant Rosenhof, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr 50169 Kerpen - Horrem, Hauptstr. 119, ☎ 02273 - 6047241
Do	10. März	**Tanzcafe für Senioren** Im Maximilians, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen – Türnich, ☎ 02237 - 929490
Di	15. März	**Wanderung „Köttinger See - Liblarer See“** Treffpunkt 9.00 Uhr vom Rathausparkplatz, Wanderführer: Karl-Hans Andreas
Do	17. März	**Tanzcafe für Senioren** Landgasthaus Schlösser, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen - Mödrath, Zum Parrig 1, ☎ 02237 - 2822
Mo	21. März	**Diabetikertreff** 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle **Thema: „Diabetes - wie mache ich es richtig"** **Messen - Spritzen - Essen** Referentin: Frau Melanie Isensee, Diabetes - Fachberaterin Praxis Dr. Krimmel ☎ 02237 - 8053
Do	07. April	**Tanzcafe für Senioren** Im Maximilians, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen – Türnich, ☎ 02237 - 929490
Sa	09. Apr.	**Osterausstellung der Kunstgemeinschaft Kerpen** im Rathaus Kerpen 13.00 – 18.00 Uhr
So	10. Apr.	**Osterausstellung der Kunstgemeinschaft Kerpen** im Rathaus Kerpen 11.00 – 18.00
Mi	13. Apr.	**Betreuungsstelle der Stadt Kerpen** um 16:00 Uhr Im AWO Seniorenzentrum, Herbert-Wehner-Haus Kirchweg 4, 50169 Kerpen – Brüggen
Do	14. Apr.	**Tanzcafe für Senioren** Gaststätte – Restaurant Rosenhof, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr 50169 Kerpen - Horrem, Hauptstr. 119, ☎ 02273 - 6047241
Mo	18. Apr.	**Diabetikertreff** 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle **Thema: „Diabetes und Zähne“** Referentin: Frau Dr. Julia Morgenstern, Zahnärztin 50169 Kerpen, Rathausstr. 1 ☎ 02273 - 941115
Di	19. Apr.	**Wanderung „zur Narzissenblüte in Monschau“** Abfahrt 9.00 Uhr vom Rathausparkplatz, Wanderführer: Paul Breuer
Do	28. Apr.	**Tanzcafe für Senioren** Landgasthaus Schlösser, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen - Mödrath, Zum Parrig 1, ☎ 02237 – 2822
Do	05. Mai	**Besichtigung des ZDF in Mainz** mit Stadtrundfahrt (Bus) und anschließend Stadtführung (zu Fuß) Abfahrt 7.15 Uhr Rathausparkplatz Rückkehr in Kerpen gegen 20.00 Uhr, Einzelheiten Seite 10
Do	05. Mai	**Tanzcafe für Senioren** Im Maximilians, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen – Türnich, ☎ 02237 – 939490

Do	12. Mai	**Tanzcafe für Senioren** Gaststätte – Restaurant Rosenhof, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr 50169 Kerpen - Horrem, Hauptstr. 119, ☎ 02273 - 6047241
Sa	14. Mai	**Rheinischer Nachmittag (Musikshow)** Einzelheiten werden später bekannt gegeben
Mo	16. Mai	**Diabetikertreff 15.00** Uhr Cafeteria der Jahnhalle **Thema: „Halte deine Füße im Auge“** Referent: Herr Frank Schmitz, Podologe 50169 Horrem, Ichendorfer Str. 38 ☎ 02273 – 913363
Di	17. Mai	**Wanderung „von Abenden nach Heimbach“** Mit der Rurtal - Bahn zurück Abfahrt 9.00 Uhr vom Rathausparkplatz, Wanderführer: Paul Breuer
Di	24. Mai	**Sitzung des Seniorenbeirates** Rathaus 16.00 Uhr
Do	26. Mai	**Tanzcafe für Senioren** Landgasthaus Schlösser, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen - Mödrath, Zum Parrig 1, ☎ 02237 - 2822
Do	09. Juni	**Tanzcafe für Senioren** Im Maximilians, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen – Türnich, ☎ 02237 - 929490
Do	16. Juni	**Tanzcafe für Senioren** Gaststätte – Restaurant Rosenhof, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr 50169 Kerpen - Horrem, Hauptstr. 119, ☎ 02273 - 6047241
Mo	20. Juni	**Diabetikertreff** 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle **Thema: „Herz – Kreislauf – Stoffwechsel“** Referent: Dr. med. G. Neuhaus, Internist Kölner Str. 25, 50171 Kerpen ☎ 02237 - 53061
Di	21. Juni	**Wanderung „Teilstück Neffelbach“** Disternich - Wald Marienholz - Sievernich evtl. bis Bessenich Abfahrt 9.00 Uhr vom Rathausparkplatz, Wanderführer: Paul Breuer
Do	30. Juni	**Tanzcafe für Senioren** Landgasthaus Schlösser, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen - Mödrath, Zum Parrig 1, ☎ 02237 - 2822
Do	07. Juli	**Tanzcafe für Senioren** Im Maximilians, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen – Türnich, ☎ 02237 - 929490
Do	14. Juli	**Tanzcafe für Senioren** Gaststätte – Restaurant Rosenhof, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr 50169 Kerpen - Horrem, Hauptstr. 119, ☎ 02273 - 6047241
Mo	18. Juli	**Schiffstour,** Ziel wird noch bekannt gegeben Beginn und Abfahrzeiten siehe Ticket. Nähere Angaben im nächsten Seniorenbrief Unter Vorbehalt
Mo	18. Juli.	**Diabetikertreff** Ferien – Urlaub, keine Veranstaltung
Di	19. Juli	**Wanderung „Am Birkhof bei Walberberg“** Abfahrt 9.00 Uhr vom Rathausparkplatz, Wanderführer: Paul Breuer

Do	28. Juli	**Tanzcafe für Senioren** Landgasthaus Schlösser, Livemusik 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen - Mödrath, Zum Parrig 1, ☎ 02237 - 2822
Mo - Fr	23. – 30. Juli	**Senioren - Sommerreise nach Bad Wörishofen** Mit Ausflüge nach Kloster Andechs am Ammersee, Neuschwanstein bei Füssen, Wieskirche bei Steingaden, Ottobeuren und München Residenz Reisen ☎ 02237 – 929814, Einzelheiten Seite 15

Regelmäßige Termine		
Jeden Montag	19.30 – 21.00	Chorgruppe Spätlese für Seniorinnen und Senioren der Stadt Kerpen, Aula der Grundschule „Im Park“ Buir Herr Barbier, 02275 – 7169
Jeden Dienstag	10.00 – 12.00	Sprechstunde Seniorenbeirat Stiftsplatz 14 - 16, ☎ 02237 – 58324
Jeden Mittwoch	10.00 – 12.00	Sprechstunde Seniorenbeirat Stiftsplatz 14 - 16, ☎ 02237 – 58324
Jeden Mittwoch	15.00	Deutscher Hausfrauenbund Götzenkirchen, Hauptstraße, Alte Schule Frau Gräber ☎ 02237 – 4067
Jeden 1. Donnerstag im Monat	16.00 – 18.00	Bibliothek Hospiz Stadt Kerpen e.V. Stiftsplatz 4, ☎ 02237 – 922286
Donnerstags	18.00 – 20.00	Gemischter Chor „Apollo“ Probe in der Jahnhalle
Montag bis Freitag außer feiertags	11.00 – 13.00	Mittagstisch für Senioren Im Stiftstreff – Kerpen, Stiftsplatz 4 Anmeldung einen Tag vorher. Leitung: Frau Thea Ismar, ☎ 02237 – 53758
Montag bis Freitag außer feiertags	10.30 – 13.30	Mittagstisch für Senioren St. Kunibertushaus, Dürener Str. 275,Kerpen-Blatzheim Leitung: Frau Lerschmacher, ☎ 02275 – 4147
Montag bis Freitag außer feiertags	11.00 – 14.00	Mittagstisch für Senioren Pfarrheim St. Maria Königin Sindorf, Kerpener Str.36 Leitung: Frau Boskamp, ☎ 02273 – 599456 Frau Heinen, ☎ 02273 – 54593

Information

Im Rathaus gibt es die Möglichkeit Fahrkarten für den öffentlichen Nahverkehr zu kaufen**.**

Spruch

Ein Onkel, der etwas mitbringt, ist besser als eine Tante die Klavier spielt
W. Busch

Sommerreise der Kerpener Senioren nach Bad Wörishofen.

Acht herrliche Tage in Bad Wörishofen im 3*Superior Hotel Eichwald
von 23.7. - 30.7.2011

Eine herrliche Reise in den schwäbischen Unterallgäu.

Kommen Sie mit uns ins-3* Superior Hotel Eichwald in Bad Wörishofen. Lassen Sie die Seele baumeln oder nehmen Sie am Ausflugsprogramm teil.

Diese 8 Tagesreise wird Ihnen gefallen. Kaum Nebenkosten, da fast alles inklusive ist, ein gutes Ambiente und interessante Ausflüge. Es geht unter anderem zum Kloster Andechs am Ammersee, Neuschwanstein bei Füssen, die Wieskirche bei Steingaden, Ottobeuren, München, uvm.

Preis pro Person im DZ € 529,00 (5% Frühbucherrabatt bis zum 31.01.2011)
Kein EZ - Zuschlag für Alleinreisende!!!

Leistungen:
- Fahrt im Luxusfernreisebus.
- 7 x Übernachtungen in Bad Wörishofen im "PTI Hotel Eichwald".
- Alle Zimmer mit Bad oder Dusche/ WC.
- 7 x Frühstücksbüfett, 7 x Abendessen als kalt-warmes Büfett, alle Tischgetränke zum Abendessen (Fassbier, Hauswein, alkoholfreie Getränke).
- Täglich Kaffee und Kuchen, wenn keine Ausflüge sind.
- Willkommens- Schnapserl und Begrüßung durch die Hoteldirektion mit Programmvorstellung, Bayerischer Unterhaltungsabend, gesellige Abendveranstaltungen, 1 x Tanzabend mit Livemusik, Ortsrundgang durch Bad Wörishofen, geführte Wanderung in die Umgebung
- Nutzung von Hallenbad und Sauna von 14:00 - 18:00 Uhr
- Kofferservice im Hotel bei Anreise und Abreise.

Anmeldung nimmt entgegen:
Seniorenbeirat der Stadt Kerpen, Telefon 02237 – 58324 und
Residenz Reisenm, Telefon 02237 – 929814

Kriminalitätsopfer – Stopp!

„Wichtig ist, gefährliche Situationen rechtzeitig zu erkennen. Sieht man sich trotzdem einem Angriff ausgesetzt, helfen die ebenfalls in den Kursen vermittelten Abwehrstrategien“

„Prävention“ ein Seminar für Seniorinnen und Senioren, findet immer freitags,
11. März, 18. März, 25. März, 01. April 2011 jeweils von 10.00 – 12.00 Uhr statt.
Die Veranstaltung wird im Jugendzentrum Kerpen, Kölner Straße 27, 50171 Kerpen durchgeführt. Sie ist kostenlos. Es sind keine besonderen körperlichen Voraussetzungen erforderlich.
Erreichbarkeit: Haltestelle „Altes Rathaus“, Kerpen. Buslinie 976

Sie helfen weiter

Mancher Rat ist teuer, keine Frage. Das muss aber nicht sein, zumal der Seniorenbeirat (SBR) sich als Dienstleister für Seniorinnen und Senioren versteht. Dienst leisten bedeutet in diesem Falle, älteren Menschen helfen, altersbedingte Probleme zu lösen oder Kontakte zu vermitteln. Verbindungen herzustellen mit Experten, die sich auf die Seniorenarbeit verstehen, die auch wissen, wo der Schuh drückt. Anfragen können an das Seniorenbüro am Stiftsplatz oder die örtlichen Beiratsmitglieder gestellt werden. Oft ist es für die Fragenden wichtig, persönliche Dinge mit jemandem zu bereden, den man kennt. Die meisten SBR-Mitglieder, die Sie in nachfolgender Liste finden, sind in Ihren Orten bekannt, weil sie seit Jahrzehnten ehrenamtlich caritative Arbeit leisten. Sie helfen gern. Und: Fragen kostet nichts.

Stadtteil Kerpen/Mödrath/Langenich
Vorsitzender Jakob Müller, Holzgasse 6, 50171 Kerpen, 02237/ 55183
Hermann- Josef Ahlgrim, St. Quirinusstr. 17, 50171 Kerpen, 02237/4337
Marlies Eulen, Karlsgasse 14, 50172 Kerpen, 02237/ 4275

Stadtteil Türnich/ Balkhausen/ Brüggen
Marlies Messias, Berrenrather Str. 4, 50169 Kerpen, 02237/62095
Sybille Utzerath, Oberweg 31 , 50169 Kerpen, 02237/7344

Stadtteil Blatzheim
Klara Küppers, Kunibertusstr. 29, 50171 Kerpen, 02275/6477

Stadtteil Buir
Wilma Heidbüchel, Am Vogelsang 27, 50170 Kerpen, 02275/6869

Stadtteil Manheim
Bernd Willbrett, Friedensstr. 34, 50170 Kerpen, 02275/4331

Stadtteil Horrem/Neu-Bottenbroich
Josef Bacher, Heideweg 28, 50169 Kerpen, 02273/8514
Paul Nothhelfer, Tannenweg 5, 50169 Kerpen, 02273/1623
Ingeburg Niedrich, Hemmersbacher Str. 45, 50169 Kerpen, 02273/8293

Stadtteil Sindorf
Margarethe Kaselow, Breite Str. 31, 50170 Kerpen, 02273/54130
Hermann Stöcker, Weyerstr. 68, 50170 Kerpen, 02273/55936
Stv. Vorsitzender Hans Wendl, Rauschgraben 30, 50170 Kerpen, 02273/52730

und Ihr

Seniorenbeiratsbüro, Telefon 02237 – 58324
Sprechzeiten: Dienstag und Mittwoch jeweils 10:00 – 12:00 Uhr

Beratungs- und Informationsangebote für Seniorinnen und Senioren in der Stadt Kerpen

Die Stadt Kerpen hat mit der 2. Auflage des Wegweisers „Perspektive Alter“ einen Leitfaden zu Fragen der aktiven Gestaltung des Lebens, der Beratung, des Wohnens und der Unterstützung bei Erkrankung und Pflege für die Stadt Kerpen vorgelegt.

Der Wegweiser „Perspektive Alter“ bietet die Möglichkeit, sich einen Überblick über die zahlreichen Angebote und Ansprechpartner in unserer Stadt zu verschaffen.

Der Wegweiser „Perspektive Alter“ ist im Rathaus erhältlich.

Die Angebote und Ansprechpartner in der Stadtverwaltung Kerpen sind nachfolgend aufgelistet:

Thema	**Ansprechpartner**	**Telefon**	**Raum**
Senioren- und Behindertenförderung	Frau Froning-Ollefs	02237/58-215	9
Seniorenakademie	Frau Große-Wächter	02237/58-145	9
Kerpener Netzwerk 55plus	Frau Große-Wächter Frau Froning-Ollefs	02237/58-145 02237/58-215	9 9
Betreuungsstelle, Vollmachten und Verfügungen	Frau Zittermann Frau Püllen Frau Will	02237/58-317 02237/58-435 02237/58-236	233 234 234
Pflegeberatung	Frau Püllen	02237/58-435	234
Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung, Sozialhilfe	Frau Fuhs Frau Marette Frau May Frau Neubauer Herr Ohrem Frau Seifert Frau Zichel	02237/58-207 02237/58-196 02237/58-203 02237/58-239 02237/58-457 02237/58-247 02237/58-234	52 55 53 52 54 55 53
Kündigungsschutz für beschäftigte Menschen mit Behinderung	Frau Heimann	02237/58-268	56
Förderung durch Mittel der Ausgleichsabgabe	Frau Heimann	02237/58-268	56

In eigener Sache

Wir **suchen ehrenamtliche Mitarbeiter**, die uns bei unserer Büroarbeit unterstützen. PC-Kenntnisse in Word, Excel und Outlook für Windows erwünscht, Teamorientiertheit Voraussetzung. Nähere Information jeweils Dienstag und Mittwoch 10.00 – 12.00 Uhr im Büro, Stiftsplatz 14 – 16 oder telefonisch 02237 – 58324

Die Pflegeberatung der Stadt Kerpen steht Ihnen in Frage zur Pflege im Rathaus gerne zur Verfügung.

Ihre Frage…….
Welche Pflegemöglichkeiten gibt es?
Wer kann pflegen?
Welche Kosten entstehen für mich?
Was tun bei Demenz?
Und, und, und…..

Was wir tun……
Wir beraten und informieren Sie
Wir unterstützen Sie, möglichst lange ein selbständiges Leben zu führen
Wir versuchen, gemeinsam mit Ihnen Lösungswege zu finden
Wir beraten Sie kostenlos, neutral und ortsnah
Ansprechpartnerin: Frau Püllen,
Rathaus Kerpen, Jahnplatz 1, 50171 Kerpen, Zimmer 234
Tel.: 02237/58435 / Fax: 02237/58102
Email: bpuellen@stadt-kerpen.de

Sprechstunden: Montag bis Freitag
10.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag
10.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr
sowie nach individueller Vereinbarung
Hausbesuche nach Vereinbarung
Internet: www.pflege.net
Bitte vereinbaren Sie nach Möglichkeit einen Termin.

Weitere Beratungsmöglichkeiten:
Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit steht Ihnen montags bis donnerstags von 8:00 bis 18:00 Uhr und freitags von 8:00 bis 12:00 Uhr zur Verfügung.

018 05 - 99 66-01 Fragen zum Krankenversicherungsschutz für alle
018 05 - 99 66-02 Fragen zur Krankenversicherung
018 05 - 99 66-03 Fragen zur Pflegeversicherung

018 05 -99 66-09 Fragen zur gesundheitlichen Prävention

018 03 – 88 33 55 Alzheimer Telefon für Nordrhein-Westfalen

Achtung – Achtung – Achtung
Der **Seniorenbrief ist im Internet** unter www.stadt-kerpen.de. zu finden: Senioren-brief im Suche-Feld eingeben und es werden **ab** Seniorenbrief 24 alle angezeigt. Bei Google abfragen: Kerpen Seniorenbrief.
Viel Spaß!

Informieren Sie sich rechtzeitig über die Ausstellung einer Vorsorgevollmacht:

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln kann.
Mit diesen oder ähnlichen Fragen sollten Sie sich rechtzeitig auseinandersetzen:

- Was wird, wenn ich auf die Hilfe Anderer angewiesen bin?
- Wer handelt und entscheidet für mich?
- Wer organisiert für mich notwendige ambulante Hilfe?

Sie können diese Fragen klären, in dem sie eine Vorsorgevollmacht 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.

Die Betreuungsstelle führt regelmäßig **Informationsveranstaltungen** zum Thema Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung durch.

Amtsgerichtsdirektor a. D. Dr. Wolfgang Raack und der Internist Dr. Reinhard Mück werden zu Form und Wirksamkeit von Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung informieren
am 13. April 2011 von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr
im Herbert-Wehner-Haus, Kirchstr. 4, 50169 Brüggen
Weitere Informationen bzw. eine Informationsbroschüre zum Thema Betreuungsrecht und Vorsorgevollmacht erhalten Sie beim Bundesjustizministerium, Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, 11015 Berlin

www.bmj.bund.de
Tel. 01805778090
Fax 030-18105808000

Sie erreichen die Betreuungsstelle im Rathaus, Jahnplatz 1, 50171 Kerpen

Stadtteile Kerpen, Mödrath, Türnich, Balkhausen, Brüggen
Frau Zittermann, Raum 233 ,Tel. 02237/58317, Sprechzeit dienstags zwischen 10-12 Uhr und nach besonderer Vereinbarung

Stadtteile Horrem, Neubottenbroich, Götzenkirchen, Manheim
Frau Püllen, Raum 234, Tel. 02237/58435, Sprechzeit mittwochs zwischen 10-12 Uhr und nach besonderer Vereinbarung

Stadtteile Horrem, Neubottenbroich, Götzenkirchen, Buir, Blatzheim, Langenich
Frau Will, Raum 234, Tel. 02237/58236, Sprechzeit mittwochs zwischen 10-12 Uhr und nach besonderer Vereinbarung

Stadtteil Sindorf
Herr Maus, Raum 8, Tel. 02237/58242, Sprechzeit montags zwischen 10-12 Uhr und nach besonderer Vereinbarung

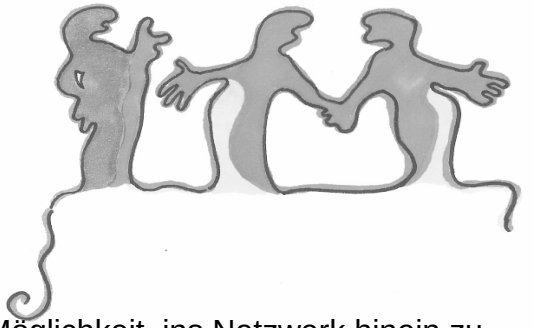
Kerpener Netzwerk *55plus*

Das **Kerpener Netzwerk *55plus*** lebt von Gedanken, Wünschen und Ideen, die Kerpener Bürgerinnen und Bürger zusammentragen und verwirklichen wollen. Es ist eine Ergänzung zu den bestehenden Angeboten und freut sich, über Zusammenarbeit und Kooperation.

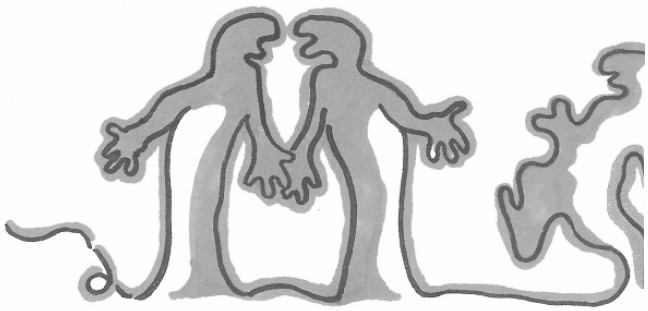
Neue Interessentinnen und Interessenten sind sowohl in den monatlichen Treffen jeden 1. Donnerstag, in den einzelnen Gruppen und beim Netzwerkfrühstück willkommen.

Die nächsten monatlichen Treffen:
jeden 1. Donnerstag im Monat jeweils um 18.30h im Rathaus, Kerpen

Donnerstag, 06.01.2011
Donnerstag, 03.02.2011
Donnerstag, 10.03.2011
Donnerstag, 03.04.2011
Donnerstag, 05.05.2011
Donnerstag, 09.06.2011
Donnerstag, 07.07.2011
Donnerstag, 04.08.2011



Das **Netzwerkfrühstück** ist eine weitere Möglichkeit, ins Netzwerk hinein zu schnuppern. Wir nutzen den gemütlichen Rahmen des Rathaus-Bistros und können dort gemeinsam frühstücken, tauschen Informationen aus und haben Zeit füreinander.



Offene Frühstücke:
jeden 2. Montag im Monat
um 9:30Uhr, im Rathaus-Bistro, Kerpen

10.01.2011	09.05.2011
14.02.2011	
06.06.2011	
14.03.2011	11.07.2011
11.04.2011	08.08.2011

Weitere Informationen zu Gruppen und Aktivitäten:
Kerpener Netzwerkbüro 55plus, Jahnplatz 1, Zimmer 9

Öffnungszeiten:
Montag und Mittwoch von 9:00h bis 12:00h und
Donnerstag von 14:00h bis 18:30h
Birgit Große-Wächter: 02237 - 58145
Margot Froning-Ollefs: 02237 - 58215

www.stadt-kerpen.de (→ Soziales & Bildung → Senioren → Freizeit →Kerpener Netzwerk 55plus) **oder**
www.kerpen-55plus.de

Erreichbarkeit: Haltestelle „Neues Rathaus“, Buslinien 920 und 922

Angaben ohne Gewähr

Ärztliche Notdienste :

Ambulanter ärztlicher Notfalldienst in NRW	01805-044100
Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst ©	01803-010103 *)
Augenärztliche Notdienstzentrale	02238 – 9494215
Allgemeinärztlicher Notdienst ©	01803-010101 *)
Zahnärztlicher Notfalldienst ©	01805-986700
Gynäkologicher Notdienst ©	01803-010102 *)
PraxisNetz Erft (PNE)	01803-010101 *)
Notdienstplan der Apotheken ©	01805-938888
Krankentransport (kreisweit) ins Festnetz **ohne** Vorwahl vom Handy Vorwahl 02273)	19222

*) mit Handy **nicht** erreichbar

Notrufe	
Polizei	110
Feuerwehr	112
Rettungsdienst	112
Notarzt	112
Giftnotrufzentrale ©	0228 - 19240
Frauenhaus	02237 - 7689
Kindertelefon	02271 - 89-444
Telefon-Seelsorge	0800-111 0 222
Opfer Notruf - Weisser Ring e.V.	0180 3343434

Technische Notdienste	
Gas-Störung	1802-113377
Strom-Störung	01802-112244
Wasser-Störung	01802-112244
Fernwärme-Störung	01802-112244

„Wer rastet, der rostet!"

Dieser Spruch trifft auch auf uns Senioren zu. So zeigen wir vom Seniorenbeirat Ihnen auf den folgenden Seiten Möglichkeiten auf, wie Sie
aktiv sein können.
Bitte lesen Sie die Angebote und überlegen, was für Sie interessant sein könnte.

Wir freuen uns über Ihre rege Beteiligung, auch von Seiten der Vereine, bezüglich der Anregung **weiterer** Aktivitäten.

Wenn Sie Ihre beruflichen Erfahrungen, Ihr Know-How oder Ihre Hobby`s jetzt im Ruhestand oder Vorruhestand mit anderen teilen oder anderen weitergeben wollen, nehmen Sie mit dem Seniorenbeirat der Stadt Kerpen Verbindung auf.

Wie leiste ich richtig ERSTE HILFE?

von Sarah Majorczyk

Albtraum Verkehrsunfall: Jemand liegt verletzt auf der Straße. Und jetzt? Herzdruckmassage. stabile Seitenlage? Alles vergessen? Notarzt Dr. Stefan Gromer (38). Geschäftsführer des Deutschen Instituts für Katastrophenmedizin (Tübingen) erklärt in BILD die wichtigsten Verhaltensweisen im Notfall.

„Was tue ich, wenn ein Mensch vor mir plötzlich zusammenbricht"?
Vor allem selbst Ruhe bewahren! Unterscheiden Sie zunächst: Ist die Person bewusstlos oder leblos? Ein Bewusstloser kann trotzdem atmen. Ob jemand leblos ist, testen Sie so: Schreien Sie den Patienten an, rütteln Sie fest an ihm und fahren Sie ihm mit den Fingern über die Wimpern. Reagiert er auf alles nicht, ist er leblos. In beiden Fällen wichtig: Setzen Sie sofort einen Notruf ab!

Wie helfe ich einem bewusstlosen Menschen?
Ein Bewusstloser (muss nicht beatmet, aber stabilisiert werden. Die Gefahr: Die Muskeln im Körper erschlaffen. Die Zunge, ein Muskel, kann nach hinten fallen, den Patienten ersticken. Auch der Schließmuskel des Magens funktioniert nicht mehr, dadurch kann Magensaft in die Lunge geraten. Das ist schon in geringen Mengen tödlich. Sie verhindern das, indem Sie den Patienten auf die Seite drehen und seinen Kopf in den Nacken legen**. Wenn Sie die stabile Seitenlage nicht beherrschen, drehen Sie den Patienten einfach auf die Seite und halten ihn fest.**

Und was tun, wenn der Patient nicht mehr atmet?
Wenn der Patient nicht mehr reagiert, leblos ist, rufen Sie den Notarzt und fangen dann mit der Herzdruckmassage an. Drücken Sie mit dem Handballen auf den Brustkorb. Setzen Sie dabei so an, dass die Mitte Ihrer Hand in der Mitte des Brustbeines ist (harter Knochen in der oberen Körperhälfte, geht unterhalb der Halsgrube ab). So drücken Sie das Brustbein in Richtung Wirbelsäule, das Herz wird zusammengepresst und wirft Blut aus.

Wie oft muss ich drücken, wie oft pusten?
Sie drücken 30-mal und pusten dann zweimal Luft in den Körper. Wenn Sie sich verzählen und nur 28-mal drücken, ist das nicht schlimm. Wichtig ist, das Drücken nur so kurz wie möglich zu unterbrechen, damit der Blutfluss nicht zum Stehen kommt. Beatmen können Sie durch die Nase oder den Mund! Achten Sie nur darauf. dass Sie das jeweils andere zuhalten. Sonst nimmt die Luft den Weg des einfachsten Widerstandes und entweicht bei der Mund-zu-·Mund-Beatmung z. B. durch die Nase.

Gilt das auch für Kinder?
Die Frequenz 30-mal drücken und zweimal beatmen ist bei allen Menschen gleich. Auch bei Kindern! Hier können Sie aber etwas schneller pumpen. Bei Erwachsenen zählen Sie beim Pumpen 21, 22, 23. Bei Kindern 1, 2, 3. Der Widerstand und die

Drucktiefe sind bei Kindern geringer, da drücken Sie automatisch schneller.

Wie kräftig soll ich pusten?
Beatmen Sie so, dass sich der Brustkorb leicht hebt. Befördern Sie aber nie mehr Luft in den Körper, als Sie selber ausatmen können. Es bringt nichts, wenn Sie nach einer Minute selbst aus der Puste sind und dem Patienten nicht mehr helfen können. Sie müssen die Herzdruckmassage fortsetzen, bis der Notarzt eintrifft.

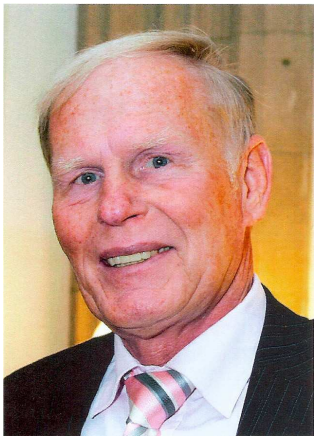
Was mache ich bei schweren Blutungen?
Generell gilt: Die Wunde nicht abbinden! Wenn möglich steril abdecken und Druck ausüben, aber nur punktuell auf die Wunde. Im besten Fall mit einem Druckverband, sonst mit den Händen. Wenn Arme und Beine verletzt sind, nach oben halten.

Warum ist Erste Hilfe so wichtig?
Wenn der Mensch nicht atmet, das Gehirn also nicht mehr mit Sauerstoff versorgt wird, dann sinkt die Überlebenswahrscheinlichkeit pro Minute um zehn Prozent. Bis ein Notarzt Sie erreicht, vergehen meist mindestens zehn Minuten. Dann kann es für den Patienten schon zu spät sein. Deshalb ist Erste Hilfe so wichtig. Haben Sie keine Angst. selbst wenn Sie Fehler machen können - Sie helfen einem Menschen mit Atemstillstand immer mehr, wenn Sie versuchen ihn zu beatmen, als wenn Sie nur daneben stehen und auf den Notarzt warten.

Der Bildzeitung entnommen

Zum Tod von Dieter Bergmann

Der Tod ist das Tor zum Licht,
das Ende eines mühsam gewordenen Weges.
Franz von Assisi



Der Seniorenbeirat der Stadt Kerpen

trauert um

Dieter Bergmann,

der am 5. Oktober 2010 im Alter von 67 Jahren nach langer schwerer Krankheit verstorben ist.

Wir haben Dieter als Mensch und Kollegen sehr geschätzt.
Die Sorgen und Nöte der Senioren unserer Stadt lagen ihm besonders am Herzen.
Er war 6 Jahre stellvertretender Vorsitzender des Seniorenbeirates und hat sich vordringlich für die Gestaltung des Seniorenbriefes eingesetzt.

Sein Engagement und sein freundliches und offenes Wesen brachten ihm Vertrauen, Wertschätzung und Freundschaft vieler Bürgerinnen und Bürger ein.
Dieter wird uns sehr fehlen.

Die Lücke, die er hinterlässt, wird schwer zu schließen sein.
Wir werden ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Kerpen im Oktober 2010

Jakob Müller
Vorsitzender