

SENIORENBEIRAT

der Kolpingstadt



kerpen



SENIORENBRIEF Nr. 32

Ausgabe 1.Halbjahr 2013

Zur kostenlosen Mitnahme

Inhaltsverzeichnis

2	Inhaltsverzeichnis
2	Impressum
3	Grußwort des 1. Vorsitzenden des Seniorenrates
4	Grußwort der Bürgermeisterin Marlies Sieburg
6	Sie helfen weiter
7	Rückblick auf das 2. Halbjahr 2012
14	Vorschau auf das 1. Halbjahr 2013
17	Die Pflegeberatung
19	Die Ruhe ist den Senioren heilig
21	Weitere Informationen zu Gruppen und Aktivitäten
24	Notrufnummern
25	Tipps für Wanderungen
27	Informationen zum NABU
29	Terminkalender
34	Gefährdung von Fußgängern
37	Große Sommerfahrt
38	Studium 50plus
39	Sudoku

Impressum

Herausgeber: Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen

Redaktionsmitglieder: Hans Wendl (verantw.)

Renate Teske, Peter Kaatzsch, Bernd Willbrett, Dietrich Wawer, Hermann Stöcker,
Arno Marx, Christel Schmidt, Ulrich Meinhardt

Redaktionsadresse: Rathaus der Kolpingstadt Kerpen Büro des Seniorenbeirats
Jahnplatz 1, 50170 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

Grußwort



Werte Seniorinnen und Senioren,
wir haben in 2012 einige schöne
Veranstaltungen mit Ihnen erleben dürfen. Für
die stete zahlreiche Teilnahme sind wir Ihnen
dankbar.

Sagen Sie uns doch damit, dass wir in Ihrem
Sinne gute Arbeit geleistet haben.

Das spornt an, Ihnen auch weiterhin ein Abwechslungsreiches Programm anzubieten.
Wir möchten damit beitragen, dass die menschlichen Beziehungen und Kontakte
aufrecht erhalten und gestärkt werden.

Der Einsamkeit im Alter möchten wir damit entgegen wirken. Viele Freundschaften
werden geknüpft und gehalten, wenn man ab und an die Möglichkeit des
persönlichen Treffens hat. Hier wollen wir uns gerne für Sie einbringen.

Fernsehen zuhause ist zwar schön, aber ersetzt nicht das Gespräch.

Ich hoffe auf ein baldiges Wiedersehen mit Ihnen auf unser Treffen.

Ein gutes Jahr 2013 für Sie alle und bis demnächst

Ihr Bernd Willbrett

1. Stellvertretender Vorsitzender
des Seniorenbeirates der Kolpingstadt Kerpen

Grußwort der Bürgermeisterin Marlies Sieburg

Liebe Seniorinnen und Senioren,



vielleicht denken Sie in dieser vorweihnachtlichen Zeit an die vielen Weihnachten, die Sie bereits erlebt haben.

Sie werden schon so manches Fest für Ihre Familien ausgerichtet, Sie werden Weihnachten in ganz unterschiedlichen Zeiten begangen haben. Wahrscheinlich kennen Sie Weihnachtstage in kargen, dunklen Zeiten, als die Familien getrennt waren oder kaum Zutaten für ein Festessen zu beschaffen waren,

von größeren Geschenken einmal ganz abgesehen. Doch vielleicht haben Sie sich auch an die Feiern Ihrer Kindheit erinnert, als Sie mit großen Augen den Lichterglanz bestaunten und voller Erwartung schauten, was das Christkind wohl gebracht hatte. Oder Sie haben an Feiertage gedacht, als alle es als etwas ganz Besonderes erlebten, unterm Weihnachtsbaum zusammensitzen.

Früher, so scheint es mir, wurde Weihnachten mehr als etwas Besonderes erlebt, als eine herausgehobene Zeitspanne im Jahresablauf. Was auch immer die Einzelnen mit dem Fest verbanden - dass Weihnachten von Mitmenschlichkeit, Frieden und Hoffnung kündigt, das war allen präsent.

Heute hingegen wissen viele Kinder nicht mehr, warum wir Weihnachten feiern. Und auch Erwachsene geben an, dass ihnen Weihnachten nichts sagt. Ist das ein Zeichen von Verweltlichung oder von Gleichgültigkeit? Liegt es daran, dass wir aus Christi Geburt im Stall von Bethlehem ein Idyll gemacht haben, ein trautes Fest, in dem das Christkind Geschenke bringt und alle nett zueinander sind?

Die Botschaft von Christus war Nächstenliebe, war Mitmenschlichkeit. Menschen sind aufeinander angewiesen, im Kleinen wie im Großen, sie brauchen einander.

Sie haben es bestimmt schon öfter in Ihrem Leben erfahren, wie wichtig menschliche Anteilnahme und gegenseitige Unterstützung sind. Sie machen Mut, sie geben Hoffnung. Auch von dieser Hoffnung auf ein besseres Leben kündigt Weihnachten, von der Chance, noch einmal ganz neu anzufangen. Von einer Hoffnung, die Mut macht und auch das eigene Handeln inspiriert.

Erfreulicherweise gibt es hier bei uns in Kerpen, wie in der Bundesrepublik insgesamt, eine ganze Reihe von Bürgerinnen und Bürgern, die sich für ihr Umfeld und für andere Menschen engagieren. Gerade Seniorinnen und Senioren werden gern aktiv, sei es, dass sie sich um die Enkel kümmern, sei es, dass sie in Vereinen und Initiativen mitwirken. Ich finde es großartig, was diese Menschen so alles leisten. Ich wünsche Ihnen, dass auch Sie Menschen in Ihrer Umgebung haben, die ihren Alltag beleben, die Ihnen neue Herausforderungen geben und mit denen Sie das Weihnachtsfest gemeinsam feiern und positiv dem neuen Jahr entgegensehen können.

Wie sagte der Deutsche Dichter Karl-Heinz Söhler einst so passend:

*Wenn's Alte Jahr erfolgreich war, Mensch freue dich aufs Neue,
und war es schlecht, ja, dann erst recht.*

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gesegnete Weihnachtszeit und alles Gute für das kommende Jahr.

Ihre


Marlies Sieburg
Bürgermeisterin

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 jemand zu bereden, den man kennt. Die meisten SBR-Mitglieder, die in der nachfolgender 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, 2. Stellv. Vorsitzender, An der alten Burg 25, 50171 Kerpen, 02237/ 51276

Hermann-Josef Ahlgrim, St. Quirinusstr. 17, 50171 Kerpen, 02237/4337

Marlies Eulen, Karlsgasse 14, 50171 Kerpen, 02237/ 4275

Stadtteile 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, 1. Stellv. Vorsitzender, Friedensstr. 34, 50170 Kerpen, 02275/4331

Stadtteile 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

Hans Wendl, Vorsitzender, Rauschgraben 30, 50170 Kerpen, 02273/52730

und Ihr

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 II. Halbjahr 2012

Moselschiffahrt von Kröv nach Bernkastel-Kues

Auch in diesem Jahr, am Montag, den 16. Juli, hieß es wieder „Emol im Jahr...“
Mit 8 Bussen fuhr die Seniorinnen und Senioren der Stadt Kerpen in
Richtung Mosel



Nach 2 1/2 Stunden Busfahrt wurde das kleine Städtchen Kröv erreicht. Auf den Schiffen war schon der Empfang der Kerpener vorbereitet. Bei leckeren Brötchen und Kaffee und vor allem guten Wetter konnte die Moselfahrt

- nicht aus Liebeskummer – beginnen.



3 Stunden fuhr das Schiff entlang einer lieblichen Landschaft. Die Wein-reben an den Hängen wie mit dem Lineal gezogen unterbrochen von schmucken kleinen Weinorten, begeisterten die Passagiere.

Das Ziel hieß Bernkastel-Kues

Ein sonnenüberfluteter Markplatz mit seinen aus dem 17. Jahrhundert stammenden Fachwerkhäusern begrüßte die Besucher.



Hübsche kleine Wein- und Speiselokale luden zum Verweilen ein. Über allem thronte die Burgruine Lands-hut, ehemalige Sommer-residenz der Trierer Erzbischöfe. Viel zu schnell verging die Zeit und nach 3 Stunden warteten schon wieder die Busse zur Heim – fahrt. Die Teilnehmer dieser schönen Fahrt sind wieder wohl behalten in Kerpen angekommen und freuen sich schon aufs nächste Jahr wenn es wieder

heißt „Emol im Joahr....“
Renate Teske



Seniorentag 2012

Am 27. September war es wieder soweit. Nach intensiven Vorbereitungen durch Mitglieder des Kerpener Seniorenbeirats unter der Leitung von Bernd Willbrett konnte der Seniorentag starten. Die Beliebtheit des Seniorentages zeigte sich dadurch, dass der Einlass für 13 Uhr vorgesehen war, die ersten Gäste beehrten aber bereits um kurz nach 12 Uhr Einlass.

Pünktlich um 13.50 Uhr startete der Moderator des Seniorentages, Peter Zöllkau, die Veranstaltung. Der Vorsitzende des Seniorenbeirats, Hans Wendl, begrüßte in einer kurzen Ansprache die Gäste auf das herzlichste und wünschte allen einen erlebnisreichen Nachmittag. Frau Marlies Sieburg, Bürgermeisterin der Kolpingstadt Kerpen, schloss sich diesen Wünschen an und betonte, dass sie für die Senioren immer ein offenes Ohr habe und auf Grund der demographischen Entwicklung die Verwaltung angewiesen hat, unter seniorengerechten Aspekten Entscheidungen zu treffen.

Der traditionelle geistliche Beistand wurde von Frau Pastorin Irene Weyer



und Herrn Pfarrer Niehöfer gestaltet. „Zeit“ war das Thema, dass sich Frau Irene Weyer für die kurze und einprägsame Ansprache gewählt hatte. Zeit für sich, Zeit für andere, Zeit gemeinsam verbringen, sich aber auch Zeit nehmen, um zu sich zu finden.

Mit Beginn der dunklen Jahreszeit steigt die Zahl der Einbrüche in Häusern und Wohnungen. Von der Kreispolizeibehörde Hürth war Herr Franz Bachem mit dem Thema „Riegelvor“ gekommen, um die Möglichkeiten aufzuzeigen, die einen Einbruch verhindern können, zu mindestens aber erschweren. Der beste Schutz ist aber noch immer der „wachsamer Nachbar“. Auch sollten wir uns nicht davon

abhalten lassen die Polizei anzurufen, wenn wir Verdächtiges in unsrem Umfeld beobachten.

Die Frage, ob dem Anrufer Kosten entstehen, wenn die Polizei nicht tätig zu werden braucht, konnte eindeutig mit „Nein“ beantwortet werden. Natürlich kam auch der „Enkeltrick“ zur Sprache. Kein Geld an Fremde, war die deutliche Mahnung an die Senioren, auch wenn der angebliche Enkel am anderen Ende der Leitung wegen Krankheit o. ä. noch so jammert und seinen besten Freund vorbeischickt.

Die anschließende Pause wurde durch Kaffee und Kuchen verkürzt. Wie in jedem Jahr standen mehrere Sorten Kuchen zur Auswahl, und wer noch mehr Durst hatte, bekam auch die nächste Tasse Kaffee ohne Berechnung. Der Verbrauch zeigte es, manche hatten viel Durst.

Das bunte Programm begann mit dem Auftritt des Männergesangvereins Glessen unter der Leitung von Hans-Josef Pütz, der den Chor auch am Klavier begleitete. Vorgetragen wurde ein Strauß bekannter Melodien Kölner Gruppen, die aus dem Karneval bekannt sind.



Seinen Auftritt gestaltete der „Kerpener Herzbube“ im Kostüm der Wildecker Herzbuben und konnte sein Publikum sowohl stimmlich als auch in der Auswahl seiner Lieder begeistern.



Das Warten hat sich gelohnt. Mit diesen Worten kündigte Peter Zöllkau gegen 17 Uhr den Stargast des Tages „Heino“ an. Dieser startete gleich mit einem zehnmütigen Potpourri seiner beliebten Melodien, schüttelte von der Bühne herab viele Hände und nahm manchen Blumenstrauß mit einem dankbaren Lächeln entgegen. Zur Überraschung vieler war der Star des letzten Seniorentages Graham Bonny gekommen, um auf der Bühne Heino in Kerpen willkommen zu heißen. Was viele nicht wussten, Graham Bonny ist Kerpener Bürger und ein Freund Heinos. „Blau, blau, blau blüht der Enzian“, „Teure Heimat“ und viele weitere bekannte Lieder begeisterten die Zuhörer. Nach zwei Zugaben durfte Heino die Bühne unter anhaltenden Applaus verlassen. Nicht nur die Autogrammkarten fanden reißenden Absatz, sondern auch die CDs mit Heinos Erfolgsliedern. Nur schade, sagten viele Teilnehmer, dass „Hannelore“ nicht mitgekommen war.

Ein schöner und gelungener Seniorentag, so das überzeugende Lob der Teilnehmer an die Organisatoren.



Theaterveranstaltung Samstag, den 18.11.12

„Seitensprung für Zwei“, so hieß das diesjährige Lustspiel des Theatervereins „Thalia“.

Wie schon der Titel erahnen ließ, wollte ein etwas abgeklärtes Ehepaar – aufgestachelt durch Freunde – ihr eingefahrenes Liebesleben durch einen Seitensprung neu auffrischen.

Wenn man sich Nasenhaarschneider und elektrische Fußwärmer schenkt, kann es mit der Erotik nicht mehr weit her sein. Witzige Dialoge und herrliche Situationskomik waren somit vorprogrammiert. Lachsalven wurden am laufenden Band abgeschossen. Wenn Lachen gesund ist, so war dieser Nachmittag für die Kerpener Seniorinnen und Senioren die beste Medizin.

Renate Teske

Lebensweisheiten

Die junge Generation hat auch heute noch Respekt vor dem Alter - beim Wein, beim Whiskey und bei alten Möbeln.

Man kann seine Kinder noch so gut erziehen, sie machen einem doch alles nach.

Wenn du einen Rosenstrauch willst, pflanze keinen Tomatensamen. Wenn du Freundlichkeit willst, pflanze keine Gleichgültigkeit.

Dem Betrübten ist jede Blume ein Unkraut, Dem Fröhlichen ist jedes Unkraut eine Blume.

Sorgen klopfen manchmal an die Tür, aber sie verschwinden wieder, wenn sie von drinnen ein Lachen hören.

Wenn man das nicht mehr kann, was man will, muss man das wollen, was man kann.

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 Mittwoch und Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr im Rathaus, Jahnplatz 1 Zimmer U32 oder telefonisch 02237 – 58324

Fahrt zum Dortmunder Weihnachtsmarkt

Am Montag, den 03. Dezember 2012 haben wir den Dortmunder Weihnachtsmarkt besucht. Dieser Weihnachtsmarkt, der sich über die gesamte Dortmunder City hinzieht, zählt zu den größten und schönsten Weihnachtsmärkten Deutschlands. An mehr als 300 Ständen mit Kunsthandwerk, Weihnachtsdekorationen, außergewöhnlichem Spielzeug und vielem mehr gibt es nahezu alles, was die Herzen in der Adventszeit höher schlagen lässt. Und was wäre ein Besuch des Dortmunder Weihnachtsmarktes ohne die vielen Getränkespezialitäten und ohne Glühwein aus dem Jahresbecher? Das jährlich wechselnde Motiv gilt als begehrtes Sammlerobjekt.

Kulinarisch verwöhnte der Dortmunder Weihnachtsmarkt mit Deftigem wie Bratwurst und Westfälischem Grillschinken, sowie Süßem wie gebrannten Mandeln, Crêpes und anderen Leckereien.

Und natürlich strahlte wieder der größte Weihnachtsbaum mit 45 Metern Höhe und seinen rund 48.000 Lichtern über das Weihnachtsdorf.

Von der Showbühne, auf der ein täglich wechselndes Showprogramm stattfindet, wurde unter Anwesenheit der örtlichen Presse, die Gäste aus Kerpen besonders begrüßt, und bei der Busankunft erhielt jeder Teilnehmer ein Begrüßungsgeschenk.



Hans Wendl

Vorschau auf das Jahr 2013

Karnevalsitzung 28.01.2013



Erftthalle Tünnich

*Wie in jedem Jahr hat unser Literat Franz-Jakob Ludwig
ein zündendes Programm zusammengestellt*

Jugendtanzgruppe Rot-Weiß Tünnich

Ne Weltenbummler

Angela Krüll

Feuerwehrmann Kresse

Die Filue

Staddreigestirn Festkomitee

De Boore

Bundes Schützen Tambour & Trompetenkorps Edelweiß Kerpen

Kapelle: Franz Plag

Sitzungspräsident: Johannes Könen

Elferrat des Seniorenbeirats

Beginn: 17.00 Uhr Ende ca. 20.30 Uhr

Eintritt einschließlich Bustransfer 17,00 € pro Person



SENIORENBEIRAT DER KOLPINGSTADT KERPEN



Am Samstag, 11. Mai 2013
Beginn 16,00 Uhr - Einlass 14,45 Uhr
Mensa Willy Brandt - Gesamtschule Sindorf Bruchhöhe 27

Ein schöner Tag im Mai

Kaffee und Kuchen mit Musik zur Unterhaltung

Programm NN

Programm NN

Programm NN

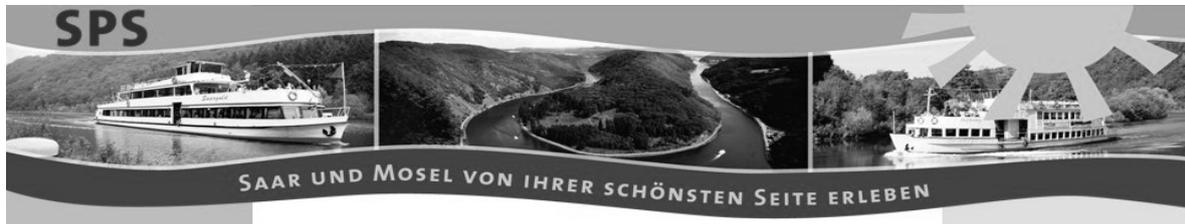
Franz - Jakob's Musikexpress mit DJ Ketchen

Moderation: Peter Zöllkau

Veranstaltungsende ca. 18,00 Uhr

Im Kostenbeitrag von 9,00 € ist der Bustransfer aus allen Stadtteilen enthalten.

Einmal im Jahr wird eine Schiffstour gemacht



Montag: 15. Juli 2013

- mit dem Bus von Kerpen aus den einzelnen Stadtteilen zur Saar
- dreistündige Saarfahrt
- danach Aufenthalt in der Stadt Saarburg

Einzelheiten erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt

***Die Abfahrzeiten der Busse aus den einzelnen Stadtteilen entnehmen Sie bitte Ihrer Eintrittskarte

Die Pflegeberatung

Die Pflegeberatung der Stadt Kerpen steht Ihnen in allen zur Verfügung.

Ihre Fragen

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

Was wir tun

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

Wir beraten Sie kostenlos, neutral und ortsnah.
Ansprechpartnerin: Frau Brigitte Püllen

50171 Kerpen, Stiftsplatz 24 – 28 ?
Tel.: 02237/58 - 435 / Fax: 02237/58 - 146
Email: bpullen@stadt-kerpen.de

Bitte vereinbaren Sie nach Möglichkeit einen Termin.

Sprechstunden: nach individueller Vereinbarung
Hausbesuche nach Vereinbarung

Internet: www.pflege.net

Weitere Beratungsmöglichkeiten:

Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit steht Ihnen:

Montags bis Donnerstag von 8:00 bis 18:00 Uhr
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

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

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.

Die Betreuungsstelle führt regelmäßig Informationsveranstaltungen zum Thema Vollmacht und Patientenverfügung durch. Sie erreichen die Betreuungsstelle der Stadt Kerpen, Stiftsstraße 14-18, Tel. 02237/ 58-435, 58-236, 58-317 nach besonderer Vereinbarung.

50171 Kerpen für die Stadtteile: Götzenkirchen, Horrem, Neubottenbroich

Frau Püllen Tel. 02237/58 - 435

50171 Kerpen für die Stadtteile: Blatzheim, Buir, Götzenkirchen, Horrem, Mannheim, Sindorf, Neubottenbroich

Frau Will Tel. 02237/58 - 236

50171 Kerpen für die Stadtteile: Balkhausen, Brüggen, Kerpen, Langenich, Mödrath, Törnich

Frau Zittermann Tel. 02237/58 - 317

Weitere Informationen bzw. eine Informationsbroschüre zum Thema Betreuungsrecht und Vollmacht erhalten Sie beim Bundesjustizministerium Öffentlichkeitsarbeit
11015 Berlin

www.bmj.bund.de

Tel. 01805778090
Fax 030 - 18105808000

Die Ruhe ist den Senioren heilig

Gedanken zum Thema: Lärm

Wenn wir nichts sehen wollen, schließen wir die Augen, aber wenn wir nichts hören wollen, können wir die Ohren nicht verschließen. Selbst in der Nacht, wenn wir schlafen, hören wir.

Für unser Hörempfinden, oder anders gesagt: für die Schallereignisse verfügen wir über eine Vielzahl von Begriffen. Das beginnt beim Zischen, führt über das Plätschern, Rauschen, Tosen, Dröhnen und endet schließlich als Lärm, ohne noch weitere Zwischentöne aufzuzählen.

Nun ist das Hörempfinden von Menschen durchaus subjektiv. Bestimmte Geräusche aus verschiedenen Schallquellen bei gleicher Lautstärke sind nicht gleich belästigend. Das tosende Geräusch eines Wasserfalls empfinden viele als angenehm, das gleich laute Rauschen in der Nähe einer Autobahn ist für die meisten unangenehm.

Jeder Mensch hat seine eigene Schallgrenze und empfindet die Schallereignisse, die insgesamt als „Lärm“ bezeichnet werden, unterschiedlich.

Um Bezeichnungen wie rauschen, ohrenbedeutend oder unerträglich laut beurteilen zu können, haben erfindungsreiche Ingenieure Messgeräte entwickelt, die es erlauben reproduzierbare Messergebnisse aufzuzeigen. Die Maßeinheit lautet: „Dezibel“ (dB).

Grundlage dieser Messergebnisse sind dann die Zuordnungen der zulässigen oder unzulässigen Schalldruckpegel, die wir in Gesetzen oder Verordnungen, im Allgemeinen in Tabellenformen, wiederfinden.

➤ Uhrenticken	gerade hörbar	0 bis 20 dB(A)
➤ Unterhaltung	schwach	30 bis 50 dB(A)
➤ Bürogeräusche	mäßig	60 bis 70 dB(A)
➤ Straßenverkehr	stark	80 bis 90 dB(A)
➤ Pkw-Hupe	sehr stark	100 bis 110 dB(A)
➤ Düsentriebwerk	ohrenbetäubend	120 bis 130 dB(A)
➤ Explosion	schmerzhaft	140 bis 160 dB(A)

Für unser tägliches Leben hat der Gesetzgeber nach diesen Tabellen Immissionsrichtwerte festgelegt, unterschieden nach Tag und Nacht.

Gebiet	tags	nachts
Gewerbegebiet	65 dB(A)	50 dB(A)
Mischgebiet	60 dB(A)	45 dB(A)
Wohngebiet allgemein	55 dB(A)	40 dB(A)
Wohngebiet rein	50 dB(A)	35 dB(A)

Im Folgenden werden eine Auswahl Lärmquellen aufgezeigt, auf die wir mehr oder weniger Einfluss haben:

Altglasentsorgung: Dieses sollte nur zwischen 7 Uhr und 20 Uhr erfolgen.

Musikanlagen: Grundsätzlich nur in Zimmerlautstärke; im Auto sollte die Lautstärke so gewählt werden, dass die Notsignale der Einsatzfahrzeuge gehört werden.

Baulärm: Nur zwischen 7 Uhr und 20 Uhr. Für Gewerbeunternehmen gelten andere Zeiten, insbesondere für Gleisarbeiten die nachts erfolgen.

Feste: Für Partys und Grillfeste gilt die Nachtruhe von 22 Uhr bis 6 Uhr.

Gartengeräte: An Sonn- und Feiertagen dürfen keine Motorgeräte betrieben werden. An Werktagen gilt das Betriebsverbot von 20 Uhr bis 7 Uhr. Die allseits bekannte Mittagsruhe von 13 Uhr bis 15 Uhr wird nicht mehr geregelt. Trotzdem sollte mit Rücksicht auf Erholungsbedürftige und Kleinkinder in dieser Zeit auf den Betrieb von Motorgeräten verzichtet werden.

Tiere: Durch Bellen, Kläffen, Kreischen oder Krähen fühlen sich Nachbarn oftmals gestört. Tierbesitzer sollten das berücksichtigen.

Heimwerkern: Lautstarke Tätigkeiten wie Klopfen, Bohren oder Sägen sollten nicht vor 7 Uhr beginnen und um 20 Uhr beendet sein.

Verkehrslärm: Diesen Lärm können wir unmittelbar nicht verhindern sondern nur mit Hilfe des Gesetzgebers, sei es der Autobahnlärm oder der Fluglärm.

Ansprechpartner bei Lärmproblemen:

Bund, Länder und Kommunen teilen sich die Aufgaben im Lärmschutz. Erster Ansprechpartner in der Kolpingstadt Kerpen ist das Amt für „Öffentliche Ordnung“, Abteilung „Immissionen/Lärm“ Tel. 02237-58 0.

Weitere Informationen, Gesetzes- und Richtlinienexte sowie Broschüren erhalten Sie im Internet unter dem Stichwort „Lärmschutz“. Dieser Beitrag wurde mit dem Abteilungsleiter Allgemeines Ordnungswesen der Kolpingstadt Kerpen, Herrn Wolfgang Beriere, abgestimmt.

In der Hoffnung auf „ruhige Zeiten“

Ihr Hans Wendl

Freiwilligenbörse Kerpen

**...engagiert in Kerpen
– freiwillig aber niemals umsonst**



Wir sprechen Menschen an, die sich in und für Kerpen engagieren wollen!

Sie möchten...

- gemeinsam mit anderen aktiv werden?
- sinnvolle Projekte unterstützen?
- Ihre Erfahrung einbringen?

Dann sollten wir uns kennen lernen!

Wir möchten...

- mit Ihnen herausfinden, wie und wo sich Ihre Wünsche, Fähigkeiten, Erfahrungen und zeitlichen Möglichkeiten am besten einsetzen lassen
- mit Ihnen besprechen, welche Erwartungen und Vorstellungen Sie an Ihr Ehrenamt stellen
- Ihnen eine Plattform bieten, um über die zahlreichen Möglichkeiten, die in Kerpener Vereinen, Organisationen und Einrichtungen bestehen, zu informieren

Dazu können Sie gerne einen Beratungstermin mit Birgit Große-Wächter vereinbaren – nehmen Sie doch einfach nach Ausfüllen des Anmeldebogens, den Sie auf der Internetseite der Stadt Kerpen finden, Kontakt auf!

Auf unserer Seite zur Freiwilligenbörse finden Sie Organisationen, die freiwillige HelferInnen suchen. Sie finden dort aber auch, was diese Einrichtungen Ihnen als Ehrenamtliche bieten.

Mehr zum Thema:

- www.buergergesellschaft.de/engagementfoerderung
- www.bagfa.de

Ihre Ansprechperson:

Birgit Große-Wächter

Jahnplatz 1, 50171 Kerpen, Raum 61

Telefon: 02237/58-145 oder Mail: bgrosse-waechter@stadt-kerpen.de

Erreichbarkeit:

Haltestelle „Neues Rathaus“, Kerpen. Buslinie 920 und 922

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.

Ziel ist die soziale Vorsorge, die der einzelne für sich dort betreiben kann, Unterstützung für eine gut funktionierende Nachbarschaft und alles was dazu gehört, um Vereinsamung im Alter vorzubeugen.

Netzwerk 55plus in Kerpen

Für Interessierte findet jeden 1. Donnerstag im Monat eine Netzwerkversammlung jeweils um 18.00h im Rathaus, Kerpen statt.

Weitere Informationen zu Gruppen und Aktivitäten

Mittwochs von 9:00h bis 12:00h und Donnerstag von 14:00h bis 18:30h
Jahnplatz 1, Zimmer 61, Birgit Große-Wächter: 02237 – 58145

Erreichbarkeit

Haltestelle: „Neues Rathaus“, Buslinien 920 und 922

Das seit drei Jahren bestehende "Netzwerk 55plus" wird gut von den Bürgerinnen und Bürgern im Stadtgebiet Kerpen angenommen. Inzwischen bilden sich weitere Netzwerke in Brüggen und Horrem.

Netzwerk 55plus in Brüggen

Für die Stadtteile Brüggen, Balkhausen, Türnich

Für Interessierte findet jeden 4. Montag im Monat um 10:00 Uhr ein

Netzwerkfrühstück statt.

Sprechstunde: dienstags 10:00 – 12:00 Uhr im Rathaus Kerpen, Jahnplatz 1, Zimmer 61, mittwochs 9:00 – 10:00 Uhr in den Räumen der AWO, Brüggen Raphaelstr./ Gabrielweg.
Margot Froning-Ollefs: Tel. 02237 – 58215

Kerpener Netzwerk *55plus* in Brüggen

Für die Stadtteile Brüggen, Balkhausen, Törnich.

Es findet für alle am **Netzwerk *55plus*** Interessierte jeden 4. Montag im Monat um 10:00 Uhr in den Räumen der AWO-Begegnungsstätte ein **Netzwerkfrühstück** statt, wo erste Kontakte geknüpft werden können.

Sprechstunde:

dienstags 10:00 – 12:00 Uhr
Rathaus Kerpen, Jahnplatz 1,
Zimmer 61

Margot Froning-Ollefs:

02237 – 58215 und

jeden 4. Mittwoch 9:00 – 10:00 Uhr in Brüggen:

AWO, Brüggen Raphaelstr./Gabrielweg.

Erreichbarkeit:

Haltestelle: Am alten Bahnhof, Buslinien: 920 - 955 - 977 - 966

Kerpener Netzwerk *55plus* in Horrem

Für die Stadtteile Horrem, Götzenkirchen, Neubottenbroich.

Es findet für alle am Netzwerk *55plus* Interessierte jeden

1. Dienstag im Monat, 16:00h

im Soziokulturellen Zentrum,

Mittelstraße, 50169 Kerpen-Horrem, eine Netzwerkversammlung statt.

Sprechstunde:

Montags von 10:00h bis 12:00h,

Buchenhöhe 5A (Quartierszentrum, kurz QuaZ), 50169 Horrem, 02273 – 9916347,

netzwerk55plus@t-online.de

Erreichbarkeit:

Haltestelle: Horrem Bahnhof, Buslinie: 920-941-955-960-964-975-976,

Regionalexpresslinie: 1-9, Regionallinie: 38, S-Bahn: 12-13

Kerpener Netzwerk *55plus* in Kerpen:

Für alle Stadtteile

Es findet für alle am Netzwerk Interessierte jeden

1. Donnerstag im Monat eine Netzwerkversammlung

jeweils um 18.00h im Rathaus, Kerpen statt.

Anmeldung nicht erforderlich.

Netzwerkerinnen organisieren jeden 2. Montag im Monat ein Netzwerkfrühstück, wo in gemütlicher Runde erste Kontakte geknüpft und Informationen geholt werden können.

Anmeldung. Elke Klein-Mohrholz: 02237—53534

Ursel Pohl: 02237 - 2689

Weitere Informationen zu Gruppen und Aktivitäten:

Sprechstunde: Mittwochs von 09:00h bis 12:00h und Donnerstag von 14:00h bis 18:30h, Jahnplatz 1, Zimmer 61

Birgit Große-Wächter:

02237 – 58145

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

Weitere Infos: www.stadt-kerpen.de (→ Soziales & Bildung →

Kerpener Netzwerk *55plus*) oder www.kerpen-55plus.de

Brüggen Raphaelstr./ Gabrielweg.

Margot Froning-Ollefs: Tel. 02237 – 58215

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
Polizei 110	Gas – Störung 01802 – 113377
Feuer 112	Strom – Störung 01802 – 112244
Rettungsdienst und Notarzt 112	Wasser – Störung 01802 – 112244
Krankentransporte Kerpen und Bergheim 112	Fernwärme – Störung 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 8Uhr.

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

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

Tipps für Wanderungen

Unser Wanderführer Paul Breuer hat für zwei attraktive Wanderungen heraus gesucht die selbst unternehmen können.

1. Rheinsteig Erpel – Linz – Kalenborn – Erpel

Fahrzeit: 1Std. 15 min. ab Kerpen

Wegbeschreibung: Strecke ca. 12 km

Die Wegführung ist nicht schwierig – aber schon anspruchsvoll, normale

Kondition soll schon vorhanden sein. Die Wegführung ist so gewählt, dass diese überwiegend bergab führt. Beginn der Wanderung auf der „Erpeler Ley“, Von hier hat man bereits einen fantastischen Blick über das Rheintal oberhalb der Brückenpfeiler von Remagen. Ein großes Holzkreuz erinnert an die Opfer im Kampf um die Ludendorff-Brücke zwischen Erpel und Remagen 1944 / 45. Von hier geht es hinunter nach Kasbach, unterqueren das Viadukt der Kasbachtalbahn. Nach kurzem Aufstieg entlang den Gleisen weiter in Richtung Burg Ockenfels. Auf deren Terrasse genießt man den Blick ins Rheintal.

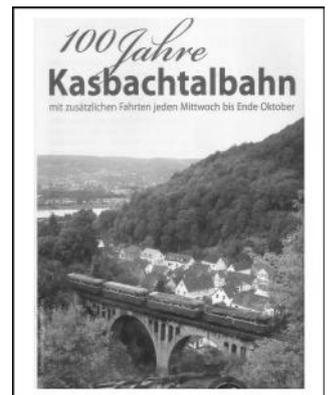
Von der Burg (leider nicht zu besichtigen) wandern wir auf ein Stück Asphaltstraße durch Ockenfels, um bei den letzten Häusern an Gartengrundstücken vorbei wieder etwas bergauf zu marschieren, bevor es hinab nach Linz geht. Nun sollte man sich Zeit nehmen, die Stadt anzusehen und etwas zu essen. Hier stehen das älteste Rathaus von Rheinland-Pfalz und die Kurkölnische Burg.

Danach kommt man zum Bahnhof von Linz und fährt mit der historischen Kasbach-Talbahn bergauf nach Kalenborn ca. 20 min., 300 Höhenmeter (Fahrpreis 5 Euro). Von hier startet die Wanderung ca. 8 km. Zu Beginn die ersten beiden km stetig bergab.

Das wildromantische Kasbachtal lässt immer wieder innehalten.

Nach ca. 2 Std. wird die alte Brauerei im Kasbachtal erreicht. Falls noch Zeit vorhanden Museum und Weinkeller zur Besichtigung möglich.

Im Anschluss geht dann der Weg zurück zur Erpeler Ley – ca. 2 km – ca. 80 Höhenmeter.



Info: Wanderführer Paul Breuer Tel. 02275 / 4114



2. Altenahr – Laach – Rech – Altenahr

Start Parkplatz Rathaus Kerpen – A61 Richtg. Koblenz bis AK Meckenheim. Abfahrt Richtg. Altenahr - B257 bis Altenahr Bahnhof. Hier die gegenüberliegende Straße rechts abbiegen und bis Ende – hier „ P „ (Seilbahn)

Weg: ca. 13 km, ca. 1 km langer Anstieg bei Laach, ansonsten leichte Wegstrecke gehen zurück zur Straße Richtg. Bahnhof, überqueren die Straße und halten uns Richtg. Bahnhof, überqueren die Brücke, halten uns links an dem Restaurant vorbei und folgen dem Weg Nr. 7 Richtg. Schwarzes Kreuz. Nach einem kurzen Anstieg erreichen wir einen Aussichtspunkt, der uns einen schönen Blick über Altenahr und auf die Aheburg gibt. Folgen dem Weg 7 weiter und erreichen später auf der linken Seite einen Tennisplatz – überqueren die Ahr über die vor uns liegende Brücke. Nach einem Blick auf die riesige Steilwand gehen wir nach rechts und folgen dem Weg „ A „ durch das Langfigtal. Der Weg bietet uns einmalige Fotomotive – wildromantische Landschaftsbilder folgen uns auf unserem Weg. Nach ca. 1 km überqueren wir erneut die Ahr über eine schmale Brücke und wandern rechts der Ahr weiter, nach gut einer halben Stunde erreichen wir den Ort Laach. Hier überqueren wir nach einer Rast die schöne Holzbrücke. Überqueren die Straße und gehen ca. 100 m rechts weiter und erreichen links einen kleinen Parkplatz. Hier schwenken wir nach links weg und wandern in den Weinberg ca. 1 km stetig bergauf über Serpentin. Oben angekommen folgen wir dem Hauptweg – ein lohnender Stopp am Aussichtspunkt „ Mohrenkopf „ bis wir den Rotwein-Wanderweg erreichen. Diesem folgen wir weiter leicht bergab Richtung Rech – vorbei an einer Wegtafel und Abzweig nach Mayschoß / Dernau. Erreichen den oberhalb von Dernau in den Weinbergen liegenden Michaelishof – Einkehrmöglichkeit. Folgen dem gegenüberliegenden Einstieg des Rotweinwanderweges Richtg Rech ca. 2 km. Oberhalb von Rech erreichen wir einen breiten Teerweg – hier nach rechts hinunter. Hinter der Gaststätte nach links zum Bahnhof der Ahraltbahn, die und zurück nach Altenahr bringt.

Ihr Wanderführer: Paul Breuer

Der Naturschutzbund Deutschland e.V. (NABU)



Wer sind wir,
was tun wir
und warum machen wir das?

Im Jahre 1899 wurde der „Bund für Vogelschutz“ (BfV) von Lina Hähnel in Stuttgart als reiner Vogelschutzbund gegründet. Schon bald wurden die Aktivitäten in Richtung allgemeiner Naturschutz ausgeweitet, denn zum Schutz der Vögel ist eine intakte Umwelt erforderlich. Die Arbeit des Vereins war schon ähnlich aufgebaut, wie heute. Es wurden Grundstücke erworben, Vortragsveranstaltungen durchgeführt, Nistkästen gebaut und verkauft, Schriften verteilt und Schutzgehölze gepflanzt.

Wie viele andere Vereine wurde der BfV in den 1940er Jahren „gleichgeschaltet“ und in Reichsbund für Vogelschutz umbenannt. Von der Teilung Deutschlands nach dem Krieg

war auch der Bund für Vogelschutz betroffen. Anfang der 1960er Jahre wurde aus dem BfV „Deutscher Bund für Vogelschutz“ (DBV). Nach der Wiedervereinigung 1990 entstand aus dem DBV und dem Naturschutzbund der DDR der „Naturschutzbund „Deutschland“. wie wir ihn heute kennen. Das Kürzel NABU wurde später hinzugefügt. 1971 wurde der Kreisverband NABU Rhein-Erft gegründet, der sich in einzelne Ortsgruppen gliedert.

Eine dieser Gruppen ist die Ortsgruppe Kerpen. Der NABU ist nicht nur in Deutschland, sondern z.T. in Zusammenarbeit mit ausländischen Verbänden weltweit tätig. Er ist die deutsche Partnerorganisation von „Birdlife International“. Der NABU hat z.Z. fast 500 000 Mitglieder.

Die Ortsgruppe Kerpen befasst sich wie andere Ortsgruppen auch mit dem Erhalt der Artenvielfalt. Eine dieser Maßnahmen sind die Nistkästen auf den Kerpener Friedhöfen, die vornehmlich von der OG Kerpen dort aufgehängt wurden und seitdem gepflegt werden. Ehemalige Trafotürme wurden zu Eulen - und Insektenquartieren ausgebaut. Wenn man etwas schützen will, dann muss man es auch kennen. Dazu werden sogenannte Kartierungen durchgeführt, d.h. es wird ermittelt, was auf dem Gebiet der Stadt Kerpen an wildlebenden Pflanzen und Tieren vorhanden ist. Das zeigt die OG Kerpen des NABU den Kerpener Bürgern gerne auf den naturkundlichen Wanderungen.

Weitere Aktivitäten sind das wieder Vernässen von trockengefallenen Gräben, Errichten von Krötenzäunen, Pflegen von Obstbäumen und Anlegen von Wildblumenwiesen. Informationen über den NABU gibt es in den Infokästen am Boisdorfer See und in Balkhausen. Im Rathaus sowie an vielen anderen Stellen, wie Sparkassenfilialen und kirchlichen Einrichtungen liegt die jährlich erscheinende NABU-Info aus. Alle Tätigkeiten der NABU- Mitglieder sind ehrenamtlich.

Das Erhalten der Artenvielfalt ist für die Menschheit von großer Wichtigkeit. Man bedenke, dass die meisten Medikamente ihren Ursprung in der Natur, insbesondere der Pflanzenwelt haben. Der medizinische Wert vieler Pflanzen ist noch unbekannt, weil die Forschung sich noch nicht mit ihnen befasst hat. Es besteht die Gefahr, dass der Mensch diese Lebewesen ausrottet, bevor ihr Nutzen für die Medizin erkannt wird. Rottet man eine Pflanze aus, so sterben mit ihr auch jene Tiere aus, die von und mit dieser Pflanze leben. Von diesen Tieren, insbesondere den Insekten leben aber wieder andere Tiere, wie Vögel und Fledermäuse.

Man erzeugt also eine Kettenreaktion, die am Ende auch den Menschen betrifft. In Teilen Chinas hat man vor Jahren den „Schädling“ Haussperling ausgerottet. Die Folge war eine Hungersnot, weil Blattläuse große Teile der Ernte vernichtet haben. Man hat übersehen dass Spatzen ihre Jungen auch mit Blattläusen füttern. Das Bestäuben der Obstbaumblüten geschieht nur zu einem geringen Teil durch Honigbienen. Am meisten tragen Wildbienen, Hummeln und andere Insekten zur Bestäubung bei. Es ist also nicht immer sinnvoll, einige Lebewesen zu bekämpfen.

Der NABU setzt sich dafür ein, dass die Natur in ihrer Vielfalt geschützt wird und ergreift wenn nötig Schutzmaßnahmen, wie das Anbringen von Nistkästen. Auf dem Gebiet der Stadt Kerpen gibt es neben intensiver Landwirtschaft auch Naturschutzgebiete z.T. von europäischem Rang. Diese Gebiete sind für die Erhaltung der Artenvielfalt von sehr großer Bedeutung.

Daneben müssen aber auch kleine Biotope (Lebensräume) wie Kleingewässer Hecken, Feldraine, Feldgehölze und Totholz erhalten und geschaffen werden. Im eigenen Interesse darf der Mensch die Natur nicht übernutzen. Es ist also wichtig, dass Teile unserer Umwelt als Schutzgebiete ausgewiesen und somit der Nutzung durch den Menschen weitgehend entzogen werden. Beim NABU ist jeder gerne gesehen, der sich an dieser Arbeit beteiligen möchte. Besondere Kenntnisse sind nicht erforderlich, mitmachen genügt.

Kontakt:
Hans Wilh. Horn
Tel 02273 51420



Diabetikertermine 1. Halbjahr 2013

Mo	21. Jan.	<p style="text-align: center;">Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Thema: „Diabetes und Insulin“ Referentin: Frau Dr. Anja Franke, Diabetologin - Internistin 50169 Kerpen, Heerstraße 330 ☎ 02237- 972114</p>
Mo	18. Feb.	<p style="text-align: center;">Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Thema: „Achtsamkeitstraining“ Referentin: Frau Roswitha Hass, Psychologin 50189 Elsdorf, Mausweg 63 B, ☎ 02274 - 700035</p>
Mo	18. März	<p style="text-align: center;">Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Thema: „Achte auf deine Füße“ Referent: Herr Frank Schmitz, Podologe 50169 Horrem, Ichendorfer Str. 38, ☎ 02273 - 991913</p>
Mo	15. Apr.	<p style="text-align: center;">Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Thema: „Blase, Niere“ Referent: Dr. Christoph Röger, Nierenklinik Rhein-Erft 50169 Horrem, Im Gleisdreieck 11, ☎ 02237 - 2771</p>
Mo	Mai	<p style="text-align: center;">Diabetikertreff Pfingsten, keine Veranstaltung</p>
Mo	17. Juni	<p style="text-align: center;">Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Thema: „...gut zu(m) Fuß“ Referent: Jan Claßen 50670 Im Media Park 4 D ☎ 0221 - 526110</p>
Mo	15. Juli.	<p style="text-align: center;">Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Thema: Diabetis naturheilkundliche Unterstützung Referentin: Frau Beate Fischer Heilpraktikerin 50226 Frechen Hauptstr. 108 ☎ 02234-929550</p>

Wandertermine 1.Halbjahr 2013

Di	15. Jan.	Wanderung „ Naturpark Kottenforst “ Im Altwald hinter Buir Treffpunkt 9.30 Uhr am Rathausparkplatz, 50171 Kerpen Rückkehr ca. 17.00 Uhr Wanderführer: Karl Hans Andreas Keine Voranmeldung erforderlich
Di	19. Feb.	Wanderung „durch Wald und Flur bei Manheim“ Treffpunkt 9.30 Uhr am Rathausparkplatz, 50171 Kerpen Rückkehr ca. 17.00 Uhr Wanderführer: Karl Hans Andreas Keine Voranmeldung erforderlich
Di	19. März	Wanderung „Sophienhöhe - Römerturm“ Treffpunkt 9.00 Uhr am Rathausparkplatz, 50171 Kerpen Rückkehr ca. 17.00 Uhr Wanderführer: Paul Breuer Tel.02275 / 4114 Keine Voranmeldung erforderlich
Di	16. April	Wanderung „6 des Teilstück Neffelbach“ Embken – Wollersheim – Embken, Rapsblüte und Quellen Treffpunkt 9.00 Uhr am Rathausparkplatz, 50171 Kerpen Rückkehr ca. 17.00 Uhr Wanderführer: Paul Breuer Tel.02275 / 4114 Keine Voranmeldung erforderlich
Di	21. Mai.	Wanderung „ Stockheim “ An der 100 - jährigen Eiche Treffpunkt 9.00 Uhr am Rathausparkplatz, 50171 Kerpen Rückkehr ca. 17.00 Uhr Wanderführer: Paul Breuer Tel.02275 / 4114 Keine Voranmeldung erforderlich
Mi	18. Jun.	Wanderung, „ 3 Brückenwanderung am Rhein“ Treffpunkt 9.00 Uhr am Rathausparkplatz, 50171 Kerpen Rückkehr ca. 17.00 Uhr Wanderführer: Paul Breuer Tel.02275 / 4114 Keine Voranmeldung erforderlich
Di	16. Juli	Wanderung „ in der Mertener Heide “ Treffpunkt 9.00 Uhr am Rathausparkplatz, 50171 Kerpen Rückkehr ca. 17.00 Uhr Wanderführer: Paul Breuer Tel.02275 / 4114 Keine Voranmeldung erforderlich

Wir bitten alle Wanderfreunde auf festes Schuhwerk zu achten

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

Tanztermine 1.Halbjahr 2013

Kosten 10,00 € pro Person, inkl. 1 Stück Torte und Kaffee

Do	03. Jan.	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Landgasthaus Schlösser, Zum Parrig 1 50171 Kerpen - Mödrath, ☎ 02237 - 2822
Do	17. Jan.	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Maximilians, Maximilianstraße 21 50169 Kerpen - Türnich, ☎ 02237 - 929490
Do	24. Jan.	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Landgasthaus Schlösser, Zum Parrig 1 50171 Kerpen - Mödrath, ☎ 02237 - 2822
Do	07. Feb.	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ „Weiberfastnacht“ Landgasthaus Schlösser, Zum Parrig 1 50171 Kerpen - Mödrath, ☎ 02237 - 2822
Do	14. Feb.	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Maximilians, Maximilianstraße 21 50169 Kerpen - Türnich, ☎ 02237 - 929490
Do	21. Feb.	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Landgasthaus Schlösser, Zum Parrig 1 50171 Kerpen - Mödrath, ☎ 02237 - 2822
Do	07. März	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Landgasthaus Schlösser, Zum Parrig 1 50171 Kerpen - Mödrath, ☎ 02237 - 2822
Do	14. März	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Maximilians, Maximilianstraße 21 50169 Kerpen - Türnich, ☎ 02237 - 929490
Do	21. März	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Landgasthaus Schlösser, Zum Parrig 1, 50171 Kerpen - Mödrath, ☎ 02237 - 2822
Do	04. April	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Landgasthaus Schlösser, Zum Parrig 1 50171 Kerpen - Mödrath, ☎ 02237 - 2822
Do	18. April	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Maximilians, Maximilianstraße 2 50169 Kerpen - Türnich, ☎ 02237 - 929490
Do	25. April	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Landgasthaus Schlösser, Zum Parrig 1 50171 Kerpen - Mödrath, ☎ 02237 - 2822
Do	02. Mai	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Landgasthaus Schlösser, Zum Parrig 1 50171 Kerpen - Mödrath, ☎ 02237 - 2822
Do	16. Mai	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Maximilians, Maximilianstraße 21 50169 Kerpen - Türnich, ☎ 02237 - 929490

Do	23. Mai	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Landgasthaus Schlösser, Zum Parrig 1 50171 Kerpen - Mödrath, ☎ 02237 - 2822
Mi	06. Juni	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Landgasthaus Schlösser, Zum Parrig 1 50171 Kerpen - Mödrath, ☎ 02237 - 2822
Do	20. Juni	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Maximilians, Maximilianstraße 21 50169 Kerpen - Türrnich, ☎ 02237 - 929490
Do	27. Juni	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Landgasthaus Schlösser, Zum Parrig 1 50171 Kerpen - Mödrath, ☎ 02237 – 2822
Do	04. Juli	Tanzcafe „ nicht nur für Senioren „ Landgasthaus Schlösser, Zum Parrig 1 50171 Kerpen - Mödrath, ☎ 02237 – 2822

Weitere Termine

Sa	26. Jan.	„ 11 Karnevalssitzung für Behinderte “ „ Wir Sind auch dabei “ Beginn 14.00 Uhr (Einlass 12.30 Uhr) Veranstalter Festkomitee „ Kerpen – Mödrath – Langenich „ in Zusammenarbeit mit dem Behindertenbeirat DRK Kerpen – Mödrath, Selbsthilfe Körperbeh. Kerpen
Mo	28. Jan.	Karnevalssitzung des Seniorenbeirates Programm und Einzelheiten siehe Plakat
Di	19. Feb.	Sitzung des Senioren - Beirates Rathaus 15.00 Uhr
Sa	11. Mai	Musikveranstaltung Programm und Einzelheiten siehe Plakat
Di	21. Mai	Sitzung des Senioren – Beirates Rathaus 15.00 Uhr
Mo	15. Jul.	Schiffahrt Beginn und Abfahrzeiten siehe Ticket Einzelheiten werden später bekanntgegeben Beginn und Abfahrzeiten siehe Ticket Bustransfer aus den einzelnen Orten

Interessiert, Informationen über E-Mail zu erhalten?

Haben Sie eine E-Mail-Adresse und möchten Sie schnell über Aktuelles, Termine und den Seniorenbrief des Seniorenbeirates informiert werden? „Mailen“ Sie an
Seniorenbeirat@stadt-kerpen.de

Regelmäßige Termine

Alle Termine ohne Gewähr

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 Mittwoch	10.00-12.00	Sprechstunde Seniorenbeirat Rathaus Jahnplatz 1 Zimmer U32, ☎ 02237 – 58324
Jeden Donnerstag	10.00-12.00	Sprechstunde Seniorenbeirat Rathaus Jahnplatz 1 Zimmer U32, ☎ 02237 – 58324
Jeden 1. Donnerstag im Monat	16.00-18.00	Bibliothek Hospiz Stadt Kerpen e.V. Stiftsplatz 4, ☎ 02237 – 92286
Jeden Donnerstag	18.00-20.00	Gemischter Chor „Apollo“ Probe in der Jahnhalle
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 Bouvain, ☎ 02273 – 53674 Frau Heinen, ☎ 02273 – 54593
Montag bis Donnerstag	11.00-13.00	Mittagstisch für Senioren Im Stiftstreff – Kerpen, Stiftsplatz 4 Anmeldung einen Tag vorher. Leitung Frau Thea Ismar, ☎ 02237 - 53758

Gefährdung von Fußgängern S-Bahnhof Sindorf

Da es in der Vergangenheit immer wieder zur Gefährdung von Fußgängern durch Radfahrer in der Bahnunterführung am S-Bahn-Haltepunkt Sindorf gekommen ist, wurde von Hermann Stöcker, Mitglied im Seniorenbeirat mehrfach im Ausschuss für Stadtplanung und Verkehr hierauf hingewiesen.

Als Lösungsvorschlag machte Hermann Stöcker, als beratendes Mitglied im Ausschuss für Stadtplanung und Verkehr, den Vorschlag, unterhalb der vorhandenen Schilder „Sonderweg Fußgänger“ ein Zusatzschild „Fahrradfahrer absteigen“ anzubringen.

Wie von der Verwaltung der Kolpingstadt Kerpen festgestellt wurde, ist die vorgeschlagene Schilderkombination aus rechtlichen Gründen nicht möglich.

Um alle sicherheitsrelevanten Aspekte zu beleuchten, hat die Stadtverwaltung nun einen Ortstermin vorgeschlagen und organisiert.

Der Ortstermin hat schließlich am Dienstag, den 05.Juni 2012 stattgefunden.

In Anwesenheit der Vertreter des ADFC, des Radverkehrsbeauftragten des Rhein-Erft - Kreises, der Kreispolizei und der Stadtverwaltung, konnte Hermann Stöcker auf die Gefährdung der Fußgänger mehrfach verweisen.

Nach eingehender Beratung wurde vereinbart, im Unterführungsbereich zwei zusätzliche Schilder „Sonderweg Fußgänger“ montieren zu lassen.

Dies ist zwischenzeitlich erfolgt.

Es bleibt nunmehr zu hoffen, dass die Gefährdung der Fußgänger hierdurch verringert worden ist.

Ihr Hermann Stöcker



BSG Kerpen-Sindorf e.V.

Übungszeiten und Ansprechpartner

www.bsg-kerpen-sindorf.de
sindorf.de

und

www.reha-sport-kerpen-

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

Montag	19,00 bis 20,30 Uhr	Horrem, Rathauschule Rathausstr., Turnhalle
Nr.: 5194	Übungsleiterin:	Lisa Kayser, Tel. 02271 – 43422
Nr.: 5198		Regina Müller, Tel. 02271 – 798706
Dienstag	16,00 bis 17,30 Uhr	Schulzentrum Horrem-Sindorf, Neue Halle, Hallenteil 1
Nr.: 5195	Übungsleiterin	Lisa Kayser, Tel. 02271 – 43422
Dienstag	16,00 bis 17,30 Uhr	Schulzentrum Horrem-Sindorf, Neue Halle, Hallenteil 3
Nr.: 27719	Übungsleiterin:	Angelika Großmann, Tel. 0177-7886120
Dienstag	18,00 bis 19,30 Uhr	Kerpen, Philipp Schneider Str., Gymnastikraum Halle 1
Nr.: 5196	Übungsleiterin:	Lisa Kayser Tel. 02271 – 43422
Mittwoch	8,00 bis 9,30 Uhr	Buir, Broichstr. Grundschule im Park Turnhalle Hallenteil 1
Nr.: 19101	Übungsleiterin	Marie – Luise Kopp, Tel/Fax 02275 – 1518 Regina – Müller, Tel. 02271 – 798706
Mittwoch	18,00 bis 19,30 Uhr	Buir, Broichstr. Grundschule im Park Turnhalle
Nr.: 5197 Nr.: 22760	Übungsleiterin	Lisa Kayser Tel. 02271 – 43422 Marie-Luise Kopp, Tel: 02275 – 1518
Donnerstag	18,00 bis 19,30 Uhr	Sindorf, Mehrzweckhalle Hegelstr., Hallenteil 1
Nr.: 5193	Übungsleiterin:	Ilona Fiedler, Tel: 02273 – 4061100
Donnerstag	18,00 bis 19,30 Uhr	Sindorf, Mehrzweckhalle Hegelstr., Hallenteil 2
Nr.: 5190	Übungsleiterin	Heike Briefs, Tel: 02273 – 4061333
Donnerstag	19,30 bis 21,00 Uhr	Sindorf, Mühlenfeldschule
Nr.: 5191	Übungsleiterin	Bosseln, Sportabzeichen Heike Briefs, Tel: 02273 – 4061333

Neurologische Erkrankungen

Mittwoch	16,00 bis 17,30 Uhr	Buir, Broichstr. Grundschule im Park Turnhalle Hallenteil 2
Nr.: 19103	Übungsleiterin	Lisa Kayser Tel. 02271 – 43422

Koronarsport.

Dienstag	20,00 – bis 21,00 Uhr	Kerpen, Philipp Schneider Str., Halle 2
Nr.: 649 Nr.: 652 Nr.: 11284	Übungsleiter/in	Marie-Luise Kopp, Tel: 02275 – 1518 Lisa Kayser Tel. 02271 – 43422

Wassergymnastik, Schwimmen

Dienstag	16,00 bis 17,00 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp Schneider Str.,
Nr.: 5192	Übungsleiterin:	Ilona Fiedler, Tel: 02273 – 4061100

Dienstag	20,30 bis 21,30 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp Schneider Str.,
		Sportabzeichen
	Übungsleiterin:	Wilma Kube Tel. 02237 – 562288
Mittwoch	20,00 bis 21,00 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp Schneider Str.,
Nr; 5192	Übungsleiterin:	Ilona Fiedler, Tel: 02273 – 4061100

Freitag	20,00 bis 21,15 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp Schneider Str.,

!!! ACHTUNG !!!

In den Ferien sind keine Übungsstunden

Sommerfahrt

Unsere diesjährige große Sommerfahrt führt uns nach Bad Kissingen

Das Heilwasser begründet den Weltruhm von Bad Kissingen. Aus sieben Heilquellen sprudelt das Heilwasser und, man muss nicht krank sein um ein Bad im Heilwasser zu genießen.

Bad Kissingen erleben heißt Erholung auf vielfältige Weise. Prächtige historische Gebäude, die fränkische Saale vor der Haustür und das Vermächtnis der bayerischen Könige, die auch damals schon wussten, wo es am schönsten ist. Man flaniert durch den Kurgarten und lauscht den Klängen der Kurmusiker.

Wellness vom Feinsten ist in der Kissalis-Therme, im Saunapark und in der Fitnessarena zu finden.

Termin: 01.08.2013 – 08.08.2013

Leistungen

8 Tage Reise nach Bad Kissingen Fahrt im Luxusfernreisebus

7 x Übernachtungen in Komfortzimmern im 3*Superiorhotel Sonnenhügel

7 x Halbpensions-Abendessen vom Büfett inkl. einen Getränk zum Abendessen

freie Nutzung der Wasserwelt und des Saunagartens

Täglich Musik und Tanz mit Discjockey in der Piazzetta mit Musik der 50er, 60er und

Teilnahme am im Hotel angebotenen Freizeitprogramm

Stadtführung in Bad Kissingen

Ausflüge nach Fulda und zum Kreuzberg, zur Wasserkuppe auf der Rhön und Rothenburg ob der Tauber

Preis pro Person € 575,00, kein EZ-Zuschlag

Anmeldung beim Seniorenbeirat im Rathaus Jahnplatz 1 Zi. U32

oder Residenz-Reisen 50171 Kerpen, Feldstraße 16

Generationen Akademie Rheinland

bezieht neue Geschäftsstelle in 50169 Kerpen-Horrem Bahnhofstraße 11

Studium 50plus Bildungsangebot für die lebenserfahrene Generation

Die Generationen Akademie Rheinland (GAR) widmet sich der Aufgabe, Weiterbildungskurse auf Hochschulniveau zu etablieren. Diese führen zwar nicht zu einem akademischen Abschluss, stellen aber eine enge Verzahnung von Theorie und Praxis dar, welche die Absolventen in die Lage versetzt, Wissen und Aktivität in die ältere Generation zu tragen. Letztlich werden Multiplikatoren für den konstruktiv-kreativen Umgang mit der demografischen Entwicklung ausgebildet.

Das Hauptaugenmerk liegt auf der Entwicklung von Kursen, die ein Bindeglied zwischen herkömmlicher Weiterbildung und Hochschulstudium darstellen. In Kooperation mit etablierten Hochschulen (Deutsche Sporthochschule Köln) werden Weiterbildungen für Menschen zeitlich und methodisch konzipiert, die sich nicht mehr für den Arbeitsmarkt qualifizieren (müssen).

Nach vier Semestern wird man „Generationen-Manager“ (GM), ein neues Zertifikat, das sich als Dachmarke hochqualitativer Bildung etablieren soll. Es ist eine vornehmlich praxisorientierte und wissenschaftlich fundierte Weiterbildung, die für eine beratende Tätigkeit qualifiziert.

Sudoku

1

			6	5			7	
2	1				7			
			1				8	
3		7	5		4		9	2
		9	8		6	4	1	
	4		3				6	
7			9		1	6	4	
	8	1		4		9	3	
			7					

2

	8	7					4	
			2			8	3	
		1	3	9			7	
9				6	4	1		2
1			5					
5		4		8			6	
	9	5				6		
4			8	5				3
	6		9	7			1	5

Lösung

Sudoku 1

8	9	3	6	5	2	1	7	4
2	1	6	4	8	7	3	5	9
4	7	5	1	9	3	2	8	6
3	6	7	5	1	4	8	9	2
5	2	9	8	7	6	4	1	3
1	4	8	3	2	9	7	6	5
7	5	2	9	3	1	6	4	8
6	8	1	2	4	5	9	3	7
9	3	4	7	6	8	5	2	1

Sudoku 2

3	8	7	6	1	5	2	4	9
6	5	9	2	4	7	8	3	1
2	4	1	3	9	8	5	7	6
9	3	8	7	6	4	1	5	2
1	7	6	5	2	3	9	8	4
5	2	4	1	8	9	3	6	7
7	9	5	4	3	1	6	2	8
4	1	2	8	5	6	7	9	3
8	6	3	9	7	2	4	1	5