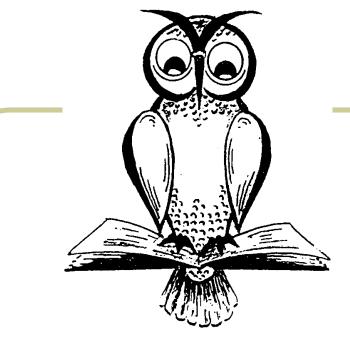
SENIORENBEIRAT





Gegründet 1981





SENIORENBRIEF Nr. 36

Ausgabe 1. Halbjahr 2015

Zur kostenlosen Mitnahme

Stand 01.12.2014

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis, Impressum

2

3	Grußwort des Vorsitzenden des Seniorenbeirats
4	Grußwort der Bürgermeisterin
5	Sie helfen weiter
6	Neue Mitglieder im Seniorenbeirat
7	Rückblick auf das 2. Halbjahr 2014
11	Grußwort des stellvertretendes Landrates Bernhard Ripp
13	Regionalseminar der Landesseniorenvertretung NRW
16	Vorschau auf das 1.Halbjahr 2015
20	Unseriöse Anrufe
21	Bluthochdruck im Alter
22	Buchtipp
23	Wandertipp
25	Informationen für alle Senioren vom Verband Wohneigentum
34	Notrufnummern
35	Terminvorschau 1/2015
39	BSG Kerpen - Sindorf e.V.

Impressum

Herausgeber: Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen

Redaktionsmitglieder: Hans Wendl (verantw.)

Renate Teske, Peter Kaatzsch, Bernd Willbrett, Dietrich Wawer, Arno Marx,

Christel Schmidt, Heidrun Schloßmacher, Franz-Jakob Ludwig

Redaktionsadresse: Rathaus der Kolpingstadt Kerpen Büro des Seniorenbeirats

Jahnplatz 1, 50171 Kerpen

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

Druck: Eigenverlag

Bildnachweis: Privat

Erscheinungsweise: Halbjährlich

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

Die Verteilung erfolgt kostenlos

Grußwort des Vorsitzenden Hans Wendl

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

ein bewegtes Jahr neigt sich langsam dem Ende zu, Zeit noch einmal kurz inne zu halten um sich zu fragen, ob der Seniorenbeirat auf einem guten Weg ist. Wir hatten ver-



schiedene Aufgaben zu meistern, die meisten davon waren eher Chancen als Risiken.

Natürlich stehen wir auch im Wettbewerb, sowohl mit internen wie auch externen Anbietern, die die Senioren als potentielle und dankbare Zielgruppe ausgewählt haben. Wir müssen uns vom alten Bild der greisen und senilen Senioren verabschieden. Die heutigen Senioren sind anspruchsvoller, informierter und flexibler. Deshalb müssen wir uns immer wieder fragen, ist unser Angebot noch zeitgemäß, welche Informationsdefizite gilt es auszugleichen und wie können wir die stetig wachsende Zahl der Senioren erreichen.

Mit der Kommunalwahl am 25. Mai 2014 wurden nicht nur die politischen Vertreter in den Stadtrat, sondern es wurden auch die Mitglieder in den Seniorenbeirat gewählt. Das Ergebnis sah so aus, dass drei Mitglieder aus Altersgründen ausschieden, dafür aber drei neue Mitglieder gewonnen werden konnten. Somit konnte die Gesamtzahl der Mitglieder im Seniorenbeirat stabil gehalten werden.

Besonders erfreulich sind aber auch die Aussagen der Verwaltung und politischen Vertreter, dass die Seniorenarbeit in der Kolpingstadt Kerpen weiterhin ideell und finanziell unterstützt wird.

Wir werden weiter daran arbeiten, dass der Seniorenbeirat der Maßstab der Seniorenarbeit bleibt, und dort wo wir es noch nicht sind, wollen wir es werden.

Hans Wendl Vorsitzender

Grußwort der Bürgermeisterin Frau Marlies Sieburg

Liebe Seniorinnen und Senioren,

"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". Die Worte stammen von dem Schriftsteller und Dichter Peter Rosegger, und sie passen so wunder bar zum Hochfest der christlichen Nächstenliebe.



Das Christfest zieht uns wieder in seinen Bann – wir kennen das seit unserer frühen Kindheit, die Menschheit seit 2000 Jahren. Dereinst in der Christnacht in Bethlehem hat alles begonnen. Die weihnachtliche Stimmung, die jetzt in der Luft liegt und über die wir uns freuen, spürten die Hirten damals ebenso wie die Könige aus dem Morgenland. Unter dem Stern von Bethlehem durften sie den Gottessohn entdecken. Dieser Stern hat deshalb Weltgeschichte geschrieben. Er steht für eine Zeitenwende und eine neue Zeitrechnung, und er symbolisiert die Geburt Jesu als die Sternstunde der Christenheit.

Zu Weihnachten steht die Zeit ein wenig still, und wir haben Muße für andere Gedanken – auch unser Blickfeld kann jetzt ein anderes sein. Vielleicht finden wir Gelegenheit, auf unseren Nächsten zu schauen, indem wir Zeit für ihn haben, ihm zuhören, ihm eine helfende Hand anbieten, auch im Kleinen und ganz Alltäglichen.

Warum schenken wir dieses Weihnachten nicht einfach mal ganz bewusst von unserer Zeit? Zeit finden, Geduld zum Zuhören haben – das wünsche ich uns allen für dieses Weihnachten und auch für das kommende Jahr.

Ihre

M. Libury

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 nachfolgenden Liste stehen, sind in ihrem Stadtteil bekannt, weil sie seit Jahrzehnten ehrenamtliche karitative Arbeit leisten. Sie helfen gern und fragen kostet nichts!

Stadtteile Kerpen, Mödrath, Langenich

Franz-Jakob Ludwig, 2. Stellv. Vorsitzender, An der alten Burg 25, 50171 Kerpen, Tel. 02237/51276 Marlies Eulen, Karlsgasse 14, 50171 Kerpen, Tel. 02237/4275

Stadtteile Türnich, Balkhausen, Brüggen

Marlies Messias, Berrenrather Str. 4, 50169 Kerpen, Tel. 02237/62095 Armin Pietzka, Hunsrückstr. 1, 50169 Kerpen, Tel. 02237/1566 Lothar Sill, Burgacker Str. 14, 50169 Kerpen, Tel. 02237/7144

Stadtteil Blatzheim

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

Stadtteil Buir

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

Stadtteil Manheim

Bernd Willbrett, 1. Stellv. Vorsitzender, Friedensstr. 34, 50170 Kerpen, Tel. 02275/4331

Stadtteile Horrem, Neu-Bottenbroich

Josef Bacher, Heideweg 28, 50169 Kerpen, Tel. 02273/8514 Paul Nothhelfer, Tannenweg 5, 50169 Kerpen, Tel. 02273/1623 Hans Werges, Heideweg 25, 50169 Kerpen

Stadtteil Sindorf

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

Die neuen Mitglieder des Seniorenbeirats stellen sich vor

Lothar Sill, Burgackerstr.14, 50169 Kerpen-Brüggen geboren am 3.10.1945 in Rötzenhagen/Pommern Beruf: Elektromeister / Rentner wohne seit 1995 in Brüggen, mein Hobby war der Fußball ehrenamtlich und bin der letzte Vorsitzende des alten Fußballkreises

Bergheim gewesen. Habe seit dem 20. Lebensjahr ununterbrochen ehrenamtliche Arbeit ausgeübt: Trainer, Betreuer, Funktionär im Verein Kreis Mittelrhein im Jugend und Seniorenbereich.

Jetzt möchte ich im Seniorenbeirat mitarbeiten.



Robert Kosanke, August-Macke-Str. 5, 50170 Kerpen geboren am 5. 9.1947 in Berlin,

bin 1972 als Student der Universität Köln nach Kerpen gezogen. Ich habe die Fächer Mathematik und Physik studiert und war von 1976 an 16 Jahre Lehrer an der Europaschule Kerpen und etwa 10 Jahre an der von mir mitgegründeten Gesamtschule in Sindorf gewesen. Seit zwei Jahren bin ich pensioniert.



Armin Pietzka, Hunsrückstr. 1, 50169 Kerpen geboren am 6. 2.1942 in Berlin, aufgewachsen bin ich in Oberschlesien. Die Volksschule absolvierte ich in Polen, danach 3 Jahre Lehre in Berlin und anschließend bei der Deutschen Bahn als Vermessungsgehilfe. Seit meinem 40. Lebensjahr habe ich ununterbrochen ehrenamtliche Tätigkeiten ausgeübt, z. B. bei der Caritas, der AWO usw.



Rückblick auf das 2.Halbjahr 2014

Emol em Johr widd en Schiffstour jemaat... und dieses Mal am 24. Juni 2014

Sommer, Sonne, Schiffchen fahren.

So schön kann ein Tagesausflug des Seniorenbeirates sein. Pünktlich um 9.00 Uhr fuhren 6 Busse von Kerpen nach Bonn. Auf Verlangen vieler Seniorinnen und Senioren wurde in diesem Jahr ein näheres Ziel ausgewählt. Bereits nach einer Stunde Fahrzeit empfing bei herrlichem Sonnenschein die ehemalige Bundeshauptstadt die 300 Kerpener.





Zweieinhalb Stunden Aufenthalt mussten nun gut eingeteilt werden. Es gab viele Möglichkeiten wie man die Zeit verbringen konnte. Flanieren auf der Rheinpromenade, gemütlich einen Kaffee trinken, Beethovens Geburtshaus besichtigen oder dem Bonner Münster – das Wahrzeichen der Stadt – einen Besuch abstatten. Wer Geld ausgeben wollte, konnte dies in den vielen Geschäften der Innenstadt tun. Interessant war auch, dem Treiben der Obst- und Gemüsehändler vor dem schmucken Bonner Rathaus zuzusehen.





An der Beuler Brücke wartete bereits das Passagierschiff "Rheinprinzessin" auf seine Gäste, die nach so vielen neuen Eindrücken etwas müde geworden waren. Als alle an Bord waren, legte das Schiff ab.

Der Vorsitzende des Seniorenbeirates, Hans Wendl, begrüßte die Anwesenden und wünschte noch einen schönen Tag. Die Kaffeetafel war schon gedeckt und zu dem leckeren Kuchen gab es auch keine Einwände.





Die "Rheinprinzessin", ein Schiff für alle Ansprüche, beeindruckte durch das Atrium mit der hohen Spiegeldecke und der gesamten Ausstattung. Vom großen Sonnendeck ausmit den Sitz- und Liegestühlen - hatte man einen herrlichen Ausblick auf die vorbei gleitende Landschaft. Das Siebengebirge mit der verträumt wirkenden Drachenburg und dem Drachenfels grüßten eindrucksvoll. Zauberhaft auch die Orte rechts und links des Rheins. So schipperte das Schiff gemütlich bis Remagen, wo es wendete und wieder

zurück fuhr.



Gegen 17.00 Uhr wurde der Ausgangspunkt Bonn erreicht, an dem die Busse die Ausflügler wieder in Empfang nahmen. Die Heimfahrt verlief reibungslos und in guter Stimmung.

Ein besonderes Dankeschön wurde am nächsten Tag im Seniorenbüro ausgesprochen. Eine begeisterte Teilnehmerin rief an und meinte, der Ausflug war für sie wie ein Tag auf dem Traumschiff.

Renate Teske

Seniorentag am Donnerstag, den 25. September 2014

Der Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen konnte sich auch in diesem Jahr wieder über eine ausverkaufte Jahnhalle freuen. Bereits um 13.00 Uhr drängelten sich die mit Bussen angekommenen Seniorinnen und Senioren am Eingang und im Nu waren die Plätze vor hübsch dekorierten Tischen besetzt.

Bis zur offiziellen Begrüßung um 14.00 Uhr erfreute" DJ Kethchen" die Gäste gekonnt mit beliebten Melodien.

Der Moderator Peter Zöllkau begrüßte pünktlich um 14.00 Uhr die Anwesenden und übergab anschließend dem Vorsitzenden des Seniorenbeirates Hans Wendl das Mikrofon. Dieser betonte, dass der Seniorenbeirat nicht nur viele Veranstaltungen organisiert, sondern sich auch politisch mit einmischt, wie z.B. beim Sammeln von Unterschriften für die Mütterrente. Auch die Bürgermeisterin Marlies Sieburg richtete ein Grußwort an die Kerpener. Die ökumenische Andacht wurde wieder von der Pastorin Irene Weyer und Pfarrer Georg Neuhöfer gehalten.



Für ehrenamtliche Einsatzbereitschaft in sozialen Einrichtungen, wie in Caritas, DRK u.ä. in den letzten 15 Jahren, wurden nachfolgende Damen auf die Bühne gebeten und von der Bürgermeisterin und dem Vorsitzenden des Seniorenbeirates mit einer Ehrengabe und einem Blumenstrauß ausgezeichnet: Frau Rita Löffel, Kerpen-Horrem, Frau Maritha Wehren, Kerpen-Blatzheim Frau Friedel Floten, Kerpen-Sindorf, Frau Erika Draths, Kerpen.





Danach freuten sich Alle auf Kaffee und Kuchen, der von fleißigen Helferinnen serviert wurde. Wer Appetit auf Herzhaftes hatte, konnte zwischen Käse-, Salami- und Schinkenbrötchen wählen.

Nach der Kaffeepause stellte sich der neue stellvertretende Landrat des Rhein-Erft-Kreises – Herr Bernhard Ripp – den Anwesenden vor. Seine Rede ist nachfolgend abgedruckt. Dann endlich konnten sich die Gäste zurücklehnen und ein Spitzenprogramm - welches vom langjährigen Literaten Franz-Jakob Ludwig zusammengestellt wurde - genießen.

Der Musikclown Gerd Thul begann auf seiner Tuba besinnlich mit "Freude schöner Götterfunken". Er führte pausenlos Instrumente vor, die Viele sicher noch nie gehört oder gesehen haben. Zum Beispiel die kleinste Blockflöte der Welt, die doppel-gemoppelte Bambusrohrmehrlochflöte, das Flügelhorn, nur um Einige zu nennen. Jedem entlockte er bekannte Melodien. Auch ein Xylophon mit dem berühmten "Zirkus Renz" kam zum Einsatz. 10 Personen aus dem Publikum wurden auf die Bühne beordert, um Kuhglocken auf Kommando erklingen zu lassen. Heraus kam der Schlager "In München steht ein Hofbräuhaus". Welch' ein Gaudi für die Zuhörer! Mit anhaltendem Applaus wurde er nach ca. 60 Minuten verabschiedet.





Schlag auf Schlag ging es mit Helene Fischer und ihrem Song "Und morgen früh…" weiter. Es folgten Semino Rossi "Rot, rot, rot…", Katja Eppstein "Theater, Theater..", Engelbert "Spanish Eyes" und andere bekannte Schlagergrößen. Alle zusammen aus dem Original Oldie-Club Kerpen. Mit viel Beifall wurden die Sängerinnen und Sänger entlassen.

Mit großer Begeisterung wurde danach der Stargast Bata Illic empfangen.

Er präsentierte seine bekannten Schlager aus den 60iger und 70iger Jahren, die da waren "Michaela", "Dich erkenn ich mit verbundenen Augen", "Ich hab noch Sand in den Schuhen…", usw. Die Stimmung schwappte über, als er eine Dame aus dem Publikum mit auf die Bühne nahm und sie gemeinsam "Schwarze Madonna" sangen. So war es



auch nicht verwunderlich, dass anschließend großer Andrang nach einem Autogramm von ihm herrschte.

Wie alles Schöne, so ging auch dieser kurzweilige Nachmittag gegen 19.00 Uhr zu Ende. Mit schwungvollen Melodien im Ohr verließen die Besucher die Jahnhalle.

Renate Teske

Grußwort des stellv. Landrates Bernhard Ripp

anlässlich des Seniorentages in Kerpen, Jahnhalle, am Donnerstag, 25. September 2014. (Es gilt das gesprochene Wort)

Sehr geehrter Herr Wendl, meine sehr geehrten Damen und Herren,

auch ich begrüße Sie sehr herzlich zum diesjährigen Seniorentag. Als stellv. Landrat des Rhein-Erft-Kreises und Kerpener Bürger macht es Freude, die Arbeit des Seniorenbeirates, Ihres Vertretungsgremiums, zu würdigen, denn die ehrenamtliche Tätigkeit der Seniorenbeiräte ist aus unserem politischen wie sozialen Miteinander kaum mehr wegzudenken.

Vertreter des Seniorenbeirates wirken in verschiedenen Ausschüssen der Stadt Kerpen mit und vertreten die Interessen der älteren Generation und nehmen auf diese Weise unmittelbar Einfluss auf das politische Geschehen unserer Stadt.

Auch im Netzwerk Mobilität für Senioren und Menschen mit Behinderung für den Rhein-Erft-Kreis ist über das Netzwerk 55+ ein Mitglied vertreten. Das ist ganz wichtig, denn so kann Einfluss auf Gestaltung und Verbesserung des öffentlichen-Personen-Nahverkehrs genommen werden.

Der Seniorenbeirat der Stadt Kerpen beschäftigt sich jedoch nicht ausschließlich mit ernsten Themen, wie soeben beschrieben. Nein – die Aufgaben "Ihres" Seniorenbeirates sind erheblich vielfältiger. Er veranstaltet z.B. Karnevalssitzungen oder mit großem Erfolg den musikalischen Nachmittag "Ein schöner Tag im Mai". Gleiches gilt für die jährlich stattfindenden Sommerfahrten oder die jährlichen Besuche eines Weihnachtsmarktes z.B. in Aachen oder Wiesbaden.

Eine tolle Sache ist auch der zweimal jährlich erscheinende sehr informative "Seniorenbrief".

Last but not least nenne ich den Seniorentag. Wie in jedem Jahr ist es auch heute ein ganz besonderer Tag, an dem die Gelegenheit genutzt wird, die besonderen Verdienste ehrenamtlich tätiger Kerpenerinnen und Kerpener zu würdigen. Diese Arbeit, dieses Engagement ohne auf die Uhr zu schauen, diese Arbeit für den Nächsten kann nicht genügend gewürdigt werden. Dies gilt auch für die heute Geehrten, die sich in ihren Stadtteilen besonders engagiert für die Gemeinschaft eingesetzt haben. Namens des Rhein-Erft-Kreises danke ich allen: den Geehrten und dem Seniorenbeirat.

Meine Damen und Herren,

gestatten Sie mir noch kurz einen weiteren Aspekt anzusprechen. Kerpen gehört zwar zu den noch wachsenden Kommunen des Rhein-Erft-Kreises, dennoch ist nicht zu verkennen, dass in unserer Stadt fast jeder Fünfte 65 Jahre und älter ist.

Bekannt ist auch, dass die meisten Seniorinnen und Senioren so lange wie möglich in ihrer gewohnten häuslichen Umgebung leben möchten. "So lange wie möglich" im vertrauten Umfeld zu leben bedeutet aber auch manchmal mit gesundheitlichen Einschränkungen zu leben. Hier greift ebenfalls die Arbeit des Seniorenbeirates. In jedem Stadtteil gibt es Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner, die mit Rat und Tat zur Seite stehen, wenn gerade "der Schuh drückt". Die Stadt kann sich daher glücklich schätzen, einen Seniorenbeirat zu haben, dessen ehrenamtliches Engagement derart vielfältig ist.

Insgesamt kann ich feststellen: der Seniorenbeirat der Stadt Kerpen ist vorbildlich im Rhein-Erft-Kreis. Machen Sie weiter so!

Der heutigen Veranstaltung wünsche ich weiterhin einen schönen Verlauf. Allen ehrenamtlich Engagierten sage ich nochmals ein herzliches Dankeschön.

Wir brauchen Verstärkung

Der Stadtteil Sindorf wächst ständig und damit steigt auch die Anzahl der Senioren. In absehbarer Zeit ist ein großes Seniorenzentrum bezugsfertig und im Vogelrutherfeld entsteht in nächster Zeit ein sogenanntes Seniorendorf. Die jetzigen Mitglieder des Seniorenbeirats können die Versorgung der Interessenten mit dem Seniorenbrief, Informationen und Kartenverkauf zu Veranstaltungen nicht mehr gewährleisten.

Wer Lust und Zeit hat, hierbei handelt es sich um wenige Stunden im Monat, und die Seniorenarbeit insbesondere in Sindorf unterstützen möchte, kann sich direkt an den Vorsitzenden des Seniorenbeirats Hans Wendl, Tel. 02273-52730 oder an das Seniorenbüro im Rathaus wenden. Anschrift und E-Mail stehen auf der Innenseite des vorliegenden Seniorenbriefs.

Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit.

Regionalseminar der Landesseniorenvertretung am 04.09.2014 in Kerpen

Alter bewegt - verantwortlich und gemeinsam

Am 05.09.2014 fand das Regionalseminar der Landesseniorenvertretung(LSV) in Kerpen statt.

Schon vor Beginn waren einiger Mitglieder des Kerpener Seniorenbeirats anwesend und begrüßten die eintreffenden Gäste mit Kaffee und belegten Brötchen.

Um 10.00 Uhr wurde das Seminar durch die Bürgermeisterin der Kolpingstadt Kerpen, Frau Marlies Sieburg, und Herrn Martin Theisohn, Vorsitzender der LSV, eröffnet. Frau



Sieburg brachte den Gästen die Stadt Kerpen näher. Sie erzählte von den "großen Söhnen" der Stadt wie Adolph Kolping, Graf Berge-von-Trips und schließlich Michael und Ralf Schumacher. Dann berichtete sie über die soziale Struktur, die Betroffenheit durch den Tagebau Hambach mit der Notwendigkeit der Umsiedlungen eines ganzen Stadtteils (Manheim) und schließlich auf die positiven Effekte, die die Bildung eines Seniorenbeirates vor 33 Jahren gehabt habe.

Danach sprach Herr Dudzus vom Kreissportbund (KSB) und berichtete über die Struktur im Bereich des Sports. Der KSB vertrete 10 Städte, die sehr unterschiedlich seien. Kerpen sei besonders gut aufgestellt. Hier gibt es viele Möglichkeiten für ältere Leute, aktiv zu sein. Der KSB wird in seinen Vereinen aktiv werden und den älteren Mitbürgern mehr Angebote machen.

Herr Willbrett begrüßte als stellvertr. Vorsitzender die zahlreichen Teilnehmer, die aus Orten wie Niederkassel, Wermelskirchen, Stolberg, Aachen, Düren, Eschweiler, Herzogenrath, Elsdorf, Pulheim, angereist waren. Er erzählte über die Seniorenvertretung der Kolpingstadt Kerpen. Man arbeite mit allen Gruppen, Vereinen und der Verwaltung gut zusammen. Die vielen Veranstaltungen werden jeweils von 100-500 Personen besucht. Der Stadt entstehen dadurch nur wenige Kosten, da die Veranstaltungen sich selbst oder durch Sponsoring finanzieren.

Weiterhin stellte Herr Stanjek sich und seine Organisation ZWAR (**Zw**ischen **A**rbeit und **R**uhestand) vor. In seinem Vortrag betonte er immer wieder, dass die Kommune für die Senioren (bei ZWAR ab 55) etwas anbieten müsse. In den letzten Jahren gab es einige Projekte (Bochum, Gelsenkirchen), wo die Kommunen die Möglichkeiten nutzten, um in schwierigen Stadtteilen neue und positive Entwicklungen anzustoßen. In Gelsenkirchen habe die Stadt ein hauptamtliches Info-Center eingerichtet und einen Verein "GenerationenNetz Gelsenkirchen e.V." gegründet. Start mit einer Projektwerkstatt 50+, Verbände übernehmen die Patenschaft von Projektgruppen. So wurden Nachbarschaftshelfer ausgebildet und begleitet (ehrenamtlich). Es gibt Bürgertreffen sowie einmal jährlich eine große Bürgerkonferenz.

Dann trennte sich das Plenum in 3 Gruppen (Dr. Freund, FA Neuburg und M. Theisohn), wo nach einer Vorstellungsrunde zum gegenseitigen Kennenlernen der Vortrag besprochen, eigene Beispiele für Beteiligung der Älteren vorgestellt und schließlich bei einem neuem Projekt die ersten Schritte dargestellt werden sollten. Dazu standen 70 Minuten Zeit zur Verfügung.

Wieder im Plenum wurde berichtet, dass die Gruppen den Vortrag und die Anregungen positiv aufgenommen haben. Altersgrenze 55-65 sei problematisch, das Renteneintrittsalter liege aktuell bei knapp über 60 Jahren. Es müssten auch Ältere dazu kommen können. Die SV'en haben Rekrutierungsprobleme. Die Wahlperiode ist mit 5 Jahren sehr lang, so dass man besonders jüngere Mitglieder braucht. Zwischen den Kommunen und den SV's gibt es ganz erhebliche Unterschiede, besonders groß zwischen Stadt und Land, auch seien die finanziellen Ressourcen der Kommunen unterschiedlich. Es besteht kein Zweifel, dass eine Vernetzung der Akteure angestrebt werden muss. Mitbürger mit Migrationsgeschichte seien in den SV'en willkommen und gesucht.

Es wurde betont, dass die Unterschiede zwischen den SV'en sehr groß seien. Es gibt Kommunikationsprobleme: viele kennen nicht die Grundlagen, die Weiterbildungs- und Unterstützungsangebote der LSV oder die Förderangebote der Kommune, des Landes oder der Krankenkassen. Die Art und Weise, wie die einzelnen SV'en sich gebildet haben, ist sehr unterschiedlich.

Aus Kerpen wurde nochmals darauf hingewiesen, dass es erhebliche Probleme gibt, Nachbarn und Bekannte zur Teilnahme zu aktivieren. Bei den großen Fahrten (500-600 Pers.) seien diese aber dabei.

Danach berichteten die Mitglieder der Seniorenvertretungen über die einzelnen Projekte in ihrer Kommune.



Nach dem Mittagessen (leckere Suppen) wurde die Arbeit im Plenum fortgesetzt – zunächst in Form von Bewegungsarbeit. Stephanie Keulertz und Philipp Ferebauer vom Präha-Institut Kerpen machten mit uns 15 Minuten Bewegungsübungen (Musik und Bewegung). Danach waren alle durchgeschwitzt, wach und erneut geistig aufnahmefähig. Die beiden jungen Leute wurden mit einem herzlichen Dankeschön entlassen.





Danach berichtete Herr Dudzus, Vorsitzender des Kreissportbundes. Der KSB bekommt Finanzmittel vom LSB für bestimmte Projekte. Der LSB hat neben der Kooperationsvereinbarung mit der LSV gleiche Vereinbarungen mit den Wohlfahrtsverbänden. Jetzt komme es darauf an, diese Abkommen im Kreis und in den Städten mit Leben zu füllen.

Eine Möglichkeit:

Bewegung in Altersheimen. Dieses Projekt wurde in Kleve (Sportverein + AOK) durchgeführt und positiv bewertet. Nun gehe es darum dies auf das Land NRW zu übertragen. Das Land NRW, der LSB und die Kassen hätten ihre Unterstützung zugesagt. Herr Dudzus wird nun Kontakt zu den verschiedenen Wohlfahrtsträgern aufnehmen und versuchen dort spezielle Bewegungstrainer zu vermitteln. Diese Bewegung sei ja auch für Demenzkranke besonders wichtig.

Zum Schluss des diesjährigen Treffens tauschten sich die Mitglieder der LSV noch einmal rege aus. Ein Gruppenfoto wurde gemacht und gegen 15.45 Uhr dankte Herr Theisohn allen Teilnehmern für ihr engagiertes Mittun bei dem Gedankenaustausch und wünschte allen eine gute Heimfahrt.

Heidrun Schloßmacher



Theaterveranstaltung am Samstag, den 8. November 2014

Wer wieder einmal herzhaft lachen wollte, der war am 8. November bei dem Boulevardstück "Sattelfest" des Thalia-Theaters richtig. Wie jedes Jahr waren die Karten für die Aufführung beim Seniorenbeirat schnell vergriffen.

Die Handlung spielte fast vor der Haustür auf der Pferderennbahn Köln Weidenpesch. Die Inhaber eines Hotels nahe der Rennbahn freuten sich über die Reservierung ihrer 3 Zimmer und warteten schon gespannt auf ihre Gäste. Dass diese nichts Gutes im Sinn hatten, stellte sich durch viele Ungereimtheiten langsam heraus. Um an das Geld des Wetteinsatzes zu kommen, sollte der Favorit des Rennens – ein Franzose – durch einen der Betrüger ausgetauscht werden. Zu komisch war die Szene, wie dieser am Sofa das Besteigen eines Pferdes übte. Eine Paraderolle für Hans-Josef Pütz alias "Schmitz". Das Publikum amüsierte sich köstlich. Zum Schluss wurde dann alles durch die Polizei aufgeklärt.

Mit viel Beifall wurden die Darsteller von den Anwesenden verabschiedet. Renate Teske

Vorschau auf das 1. Halbjahr 2015

Ja, wenn et' Trömmelche jeht...

Karnevalssitzung 2015

Bald ist es wieder soweit, das jecke Treiben beginnt. Bekannte Karnevalisten werden mit ihren Büttenreden und Gesangsvorträgen die Zeit wie im Flug vergehen lassen. Wir freuen uns schon jetzt auf z. B.

- Ne Trötemann
- Marie-Luise Nikuta
- Et Tusnellche und viele mehr.







Montag, den 19. Januar 2015 Einlass 15.00 Uhr Beginn 17.00 Uhr Erfthalle Kerpen-Türnich, Rosentalstraße

Kostenbeitrag 15,00 € einschl. Bustransfer aus den Stadtteilen

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

Karten erhalten Sie bei den Mitgliedern des Seniorenbeirates sowie Mittwoch und Donnerstag von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr im Büro des Seniorenbeirates, Rathaus 50171 Kerpen, Zimmer U 32; Tel. 02237-58 324

Samstag, 9. Mai 2015

Mensa Willy Brandt - Gesamtschule Sindorf, Bruchhöhe 27



Musik zur unterhaltung

Kaffee und Kuchen

Buntes Programm mít Frauenchor Síndorf

Mundharmoníka - Gruppe Horrem

der Liedermacherinnen und Gesangsinterpretinnen Monika Kampmann und Ingrid Ittel – Fernau

Sowie weitere Künstler

Franz-Jakobs Musíkexpress mít DJ Kethchen

Moderation: Peter Zöllkau

Emol em Johr widd en Schiffstour jemaat...

am Montag, 22. Juni 2015

mit dem Bus von Kerpen aus den einzelnen Stadtteilen nach Cochem Aufenthalt in Cochem von 12.00 – ca. 15.00 Uhr anschließend



Schiffrundfahrt auf der Mosel mit der "Wappen von Cochem"

von ca. 15.00 bis 18.00 Uhr (inkl. Kaffee und Kuchen)

mit dem Bus zurück nach Kerpen in die einzelnen Stadtteile

Im Kostenbeitrag von 28,00 € ist der Bustransfer aus allen Stadtteilen enthalten. (Achtung: nur begrenzte Teilnehmerzahl)

Sommerfahrt

Die Sommerfahrt 2015 führt uns nach Norddeich

Termin: 11. - 18.07. 2015



Acht erholsame Tage im 4* Hotel "Regina Maris".

Urlaub in einem der besten Häuser direkt am Strand, sehr ruhig gelegen, tagsüber wenig und nachts gar kein Autoverkehr. Zum Fährhafen (Norderney und Juist), Bahnhof und in die Ortsmitte sind es nur wenige Geh-Minuten. Die Zimmer sind gut ausgestattet. Frühstück und die Speisen stehen ausreichend zur Auswahl. Das Hallenbad und die Sauna können kostenlos genutzt werden, Bademäntel und Handtücher werden zur Verfügung gestellt. Es erwartet Sie ein sehr freundliches und hilfsbereites Personal. Im Restaurant sitzt man wie in einem Wintergarten direkt am Deich.

Leistungen:

Fahrt im Luxusfernreisebus

7 x Übernachtungen in Norddeich im 4*Hotel "Regina Maris, direkt am Strand

7 x reichhaltiges Frühstücksbüfett

7 x 3-Gang-Auswahlmenü

Ausflüge nach Greetsiel, Emden, Carolinensiel und Heuharlingersiel

1 x Kaffee und Kuchen

Preis pro Person im DZ € 665,00 EZ-Zuschlag pro Nacht € 35,00 Frühbucherrabatt bis 20.01.2015 € 30,00

Anmeldungen beim Seniorenbeirat im Rathaus Kerpen, Jahnplatz 1, Zimmer U32, telefonisch 02237 – 58324

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

Vorsicht! Unseriöse Telefonanrufe

Wie ich festgestellt habe, häufen sich in letzter Zeit die Zahl der unseriösen Anrufe. Über den Datenspeicher am Telefon konnte ich eine mir unbekannte Rufnummer feststellen. Der nächste Schritt war, diese Rufnummer in die PC-Suchmaschine einzugeben um festzustellen, welcher Anrufer sich dahinter verbirgt. Das Ergebnis war überwältigend.

In einem Forum waren weit über tausend Einträge zu dieser Rufnummer, die alle im Grunde davor warnten, mit diesem Unternehmen Kontakt aufzunehmen. Es handelt sich um die

Seniorenberatung in Engelskirchen Tel 02263-4796399.

Und nun zur Vorgehensweise des Unternehmens:

Der Anrufer wird versuchen, einen Beratungstermin in Ihrer Wohnung zu vereinbaren und weitere Informationen über Ihr Umfeld zu erhalten wie Alter, genaue Anschrift, Anzahl der Mitbewohner und Gesundheitszustand. Das sollten Sie bedenken: Verträge, die in der Wohnung abgeschlossen werden, gelten nicht mehr als Haustürgeschäft und unterliegen nach §355 ff BGB keinem Widerrufs- oder Rückgaberecht. Die Begründung lautet: Sie haben den Vertreter selbst bestellt.

Natürlich wird versucht, langfristige Verträge abzuschließen. Im Allgemeinen handelt es sich um Seniorennotrufsysteme und Pflegeverträge.

Denken Sie daran, der Berater ist sehr geschickt in der Argumentation und wird kaum ohne Vertragsabschluss Ihre Wohnung verlassen.

Sollten Sie sich trotz aller guten Vorsätze zu einem Beratergespräch eingelassen haben, holen Sie sich zu diesem Termin Hilfe. Ein Familienmitglied - auch an den großen Enkel sollten Sie denken -, Nachbarn und auch die Polizei werden Sie unterstützen.

Hans Wendl

Leise Gefahr – Bluthochdruck im Alter

Von Sport, bewusster Ernährung und Stress-Abbau profitieren auch Senioren mit Bluthochdruck

Vor allem für Senioren ist ein nicht behandelter hoher Blutdruck gefährlich: Das altersbedingt ohnehin schon erhöhte Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden, wird durch die Erkrankung noch verschärft. Daher ist es wichtig, Bluthochdruck (Hypertonie) vorzubeugen oder zu behandeln. Die gute Nachricht: Man kann selbst viel tun. Wer auf seine Ernährung und das Körpergewicht achtet, sich ausreichend bewegt und Stress abbaut, kann die Erkrankung im Zaum halten.

Eine viel größere Rolle bei der Entstehung von Bluthochdruck spielt der Lebensstil. "Wer auf seine Gesundheit achtet, kann Hypertonie lange verzögern", weiß der Experte. Es ist nie zu spät. Auch ein 80-Jähriger kann mit einem gesundheitsbewussten Verhalten die Risiken der Krankheit erheblich minimieren. Wer glaubt, er kann anschließend seine Medikamente absetzen, liegt falsch. Auch wenn die Betroffenen körperlich aktiv sind und sich wohl fühlen, müssen sie die blutdrucksenkende Arznei weiter einnehmen. Manchmal ist es jedoch möglich, die Dosis in Absprache mit dem Haus- oder Facharzt zu verringern.

Sport steht in der Liste der wirkungsvollen Maßnahmen gegen Bluthochdruck weit vorne.

Wichtig sei jedoch, dass es sich um eine ausdauernde Bewegungsart handelt. Spazieren gehen allein reicht langfristig gesehen nicht. Etwas Anstrengung muss schon sein. Wenn die Betroffenen ein bisschen aus der Puste geraten, ist das ein gutes Zeichen. Gehen zu zweit oder in der Gruppe ist sinnvoll.

Tückisch am Bluthochdruck ist, dass er sich einschleicht. Viele Betroffene spüren Jahre bis Jahrzehnte nichts. Ab dem 40. Lebensjahr sollten Sie mindestens einmal im Jahr den Blutdruck von einem Arzt messen lassen. Ab einem Wert von 140 zu 90 sprechen Ärzte von Bluthochdruck, der behandelt werden sollte.

Franz-Jakob Ludwig

Buchtipp: Ich bin nicht süß, ich hab bloß Zucker

Von Renate Bergmann

Deutschlands bekannteste Twitter-Omi (Bild) hat Zucker und "Ossiporose", schläft unter einer Heizdecke und hat den Krieg nicht überlebt, um Kunstfleisch aus Soja zu essen: Renate Bergmann, 82, aus Berlin-Spandau. Ihre Männer liegen in Berlin auf vier Friedhöfen verteilt, das Gießen dauert immer einen halben Tag. Und apropos tot, Renate und ihre beste Freundin Gertrud haben ein schönes Hobby: Beide suchen sich in der Zeitung eine nette Beerdigung raus, ziehen was kleines Schwarzes an, und dann geht es los. Zwei alte Damen mehr oder weniger am Buffet – da schaut keiner so genau hin. Denn schließlich: "Die meisten denken, ich bin eine süße alte Omi. Aber ich kann auch anders."

In 34 Episoden schreibt Renate über ihre Abenteuer: ein großartiges Spiel zwischen Altennachmittag und Cyberspace.

Autorin: Renate Bergmann

Titel: Ich bin nicht süß, ich hab bloß Zucker Erschienen im Rowohlt Taschenbuch Verlag

Taschenbuch: 224 Seiten

Preis: 9.99 €

ISBN 978 3 499 23690 7





Wanderung der Wandergruppe "Seniorenbeirat der Stadt Kerpen"

Wanderung: Neffelbach

2te Etappe: Bergerhausen – Niederbolheim – Bergerhausen

Park+Start: Burg Bergerhausen

Länge ca.12 Km, Schwierigkeitsgrad: leicht

Starten mit dem zweiten Abschnitt an der Wasserburg von Bergerhausen. Parkplatz links auf der großen, freien Fläche an der Koppel. Gehen von Parkplatz etwas zurück in den Park, links am Burggraben vorbei Richtung Vordereingang der Burg und gehen Richtung "Sündenwäldchen" und Schutzhütte weiter. Wandern am Parkrand entlang, der gesäumt ist von vielen alten Bäumen. Der Weg wird zum Ende hin etwas schmaler und endet an der Kunibertusstraße. Diese überqueren wir, halten uns links und folgen dem Radweg nach rechts – In der Au. Überqueren die Bergstraße (rechts altes Feuerwehrhaus) und gehen den Weg "Fichtenpfad" stetig am Neffelbach entlang, bis dieser Weg auf "An den Fichten" ausläuft. Gehen die Straße nach rechts weiter, vorbei an der ehemaligen Zufahrt der Kiesgrube stetig am Bach entlang, immer das leise Plätschern des Baches im Ohr, bis wir die Kreuzung der Straße "Sophienhöhe" erreichen. Hier gehen wir links den kleinen Anstieg hoch und wandern den gegenüberliegenden Feldweg weiter. Zuvor lohnt sich aber ein Blick auf das Gebäude der Villa Sophienhöhe und den kleinen Park – Einkehr möglich.



Historie: Villa Sophienhöhe

Die Villa wurde ca. 1899 im Stil der Gründerzeit erbaut. Die Villa galt als Herrenhaus vom Gut der Burg Niederbolheim und des Antoniterhofes. Später ging der Antoniterhof und die Villa in eine Stiftung über. 1939 kaufte ein Düsseldorfer Geschäftsmann das Anwesen und stellte Silberputztücher in den Kellerräumen der Villa her. Während des 2ten Weltkriegs diente das Haus als Lazarett und Offi-

ziersheim. Ende der 40er Jahre wechselte das Anwesen den Besitzer und die Villa wurde nach der Renovierung als Lungenheilanstalt für Kinder genutzt. Nach der Schließung wechselte 1960 wieder der Besitzer. Er verwendete das Anwesen zur Herstellung von Manikür– und Nähmaschinenutensilien. Seit 1999 ist das Gebäude in Privatbesitz. Nach einer aufwendigen Renovierung ist die Villa heute ein Restaurant/Hotel und der Öffentlichkeit zugänglich.

Wir gehen nun den Feldweg weiter – entlang der Grube Nowotnik -, der später nach rechts abknickt und erreichen die Straße zw. Giffelsberg und Niederbolheim – parallel



zum Flughafen. Wandern nach links und erreichen nach ca.15 Min. den Gutshof Giffelsberg und ein Wegkreuz. Über den Giffelsberger Weg gehen wir links Richtung Blatzheim, überqueren die B264 neu und nehmen den ersten nach rechts weggehenden Feldweg, an der nächsten Kreuzung wieder links und genießen den weiten Blick Richtung Kerpen mit der Burg Bergerhausen im Vordergrund. Erreichen den Ortsrand von Blatzheim, Lutherstraße.

Hier nach rechts an den Gärten der Siedlung Jakob Dohmen vorbei, erreichen wir einen breiteren Feldweg. Überqueren diesen in einem rechts-links Schwenk und folgen dem

Weg nach einem weiteren Rechtsknick, später links durch den Waldstreifen zurück zur Burg Bergerhausen.

Wanderführer: Paul Breuer, Blatzheim



Wegkreuz Hof Giffelsberg

Gehirn-Jogging

Fügen Sie die fehlende Zahl in den folgenden Zahlenreihen aufgrund einer logischen, mathematischen Überlegung ein.

Zahlenreihen fortsetzen: multiplizieren, minus, plus

1	1	2	3	4	6
2	17	20	23	26	32
3	60	53	46	39	25
4	95	85	75	65	45
5	3	36	69	102	168
6	88	77	66	55	33
7	603	504	405	306	108
8	4	9	16	25	48
9	180	198	216	234	270
10	150	140	120	90	0
11	1	3	6	10	21
12	2	4	8	16	64
13	729	243	81	27	3
14	5	7	11	13	19
15.	121	144	169	196	256





BAGSO-Pressemitteilung 16/2014 Bonn, 1.10.2014

Neu aufgelegt: KfW-Zuschuss "Altersgerecht Umbauen" BAGSO und Verband Wohneigentum begrüßen verbesserte Förderung

Bonn, 1. Oktober 2014 – Endlich ist er wieder da: der KfW-Investitionszuschuss "Altersgerecht Umbauen". Ab dem 1. Oktober 2014 müssen Eigenheimbesitzer und Mieter nicht mehr zwangsläufig einen Kredit aufnehmen, wenn sie die Beseitigung von Barrieren in ihrer Wohnung nicht vom Ersparten bezahlen können. Stattdessen können sie einen Zuschuss bei der KfW-Förderbank beantragen. "Angesichts der demografischen Entwicklung in Deutschland die einzig richtige Entscheidung", so die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und der Verband Wohneigentum e. V. Die Lobby der Verbraucher und insbesondere der älteren Menschen fordert schon lange die Wiedereinführung des KfW-Investitionszuschusses "Altersgerecht Umbauen". "Angesichts eines Defizits von mindestens 2,5 Millionen altersgerechten Wohnungen in Deutschland ist die Wiedereinführung des Zuschuss-Modells eine zwingend notwendige Entscheidung", erläutert die BAGSO-Vorsitzende und ehemalige Bundesfamilienministerin Prof. Dr. Ursula Lehr. Der Zuschuss ist unabhängig von Alter und Vermögen des Antragstellers, denn Ziel ist die Vorsorge.

2012 wurde der Zuschuss nur ein Jahr nach seiner Einführung aus dem Bundeshaushalt wieder gestrichen. Dies löste bei Kennern der Immobilienbranche blankes Unverständnis aus. "Das ging vollkommen an der Haupt-Zielgruppe, den älteren Menschen, vorbei", kritisiert Hans Rauch, Präsident Verband Wohneigentum e.V. Eine aktuell unter den Mitgliedern des Verbands Wohneigentum durchgeführte Studie bestätigt erneut, dass ohnehin nur ein viel zu geringer Personenkreis die bislang verfügbaren Förderkredite beantragt. "Ältere Menschen können oder wollen mit ihrer Rente meist keinen Kredit mehr aufnehmen. Der KfW-Investitionszuschuss ist also die praktikabelste Fördervariante und der beste Anreiz, den Anteil an altersgerechten Wohnungen zu steigern", so Rauch weiter.

Verbesserter Zuschuss für Jung und Alt

Der Zuschuss beträgt bei Einzelmaßnahmen 8 Prozent der förderfähigen Kosten, maximal 4.000 Euro pro Wohneinheit. Im Standard "Altersgerechtes Haus", der eine Bündelung von Einzelmaßnahmen vorsieht, sind es bis zu 10 Prozent und maximal 5.000 Euro pro Wohneinheit. Gegenüber dem früheren Zuschussmodell wurde damit die Fördersumme pro Vorhaben fast verdoppelt. Auch begrüßen die BAGSO und der

Verband Wohneigentum, dass mit dem Zuschuss im Zusammenhang mit der Reduzierung von Barrieren nun auch Maßnahmen zum Einbruchschutz (z.B. einbruchhemmende Türen und Fenster, Bewegungsmelder, Beleuchtung, Gegensprechanlagen, Videokameras oder Alarmanlagen) gefördert werden können. Angesichts der steigenden Einbruchzahlen ist dies auch für junge Menschen interessant.

Weitere deutliche Verbesserungen: Der Zuschuss kann flexibel mit anderen KfW-Förderprogrammen, z.B. "Energieeffizient Sanieren", ergänzt werden. Umbauwillige Wohneigentümer können so ihre Immobilie in einer Sanierungsmaßnahme energieeffizient, komfortabel und sicher gestalten. Neu ist auch, dass der Zuschuss zum Kauf einer barrierereduzierten Wohnung verwendet werden kann.

Jetzt ist es an den Verbraucherinnen und Verbrauchern, das neue, deutlich verbesserte Zuschuss-Modell zu einem Erfolg zu machen. Nur wenn der KfW-Investitionszuschuss genutzt wird, bleibt er auch hoffentlich langfristig verfügbar. Die BAGSO und der Verband Wohneigentum e. V. wollen helfen, die Zuschussförderung bekannt zu machen.

_

Ansprechpartner:

Verband Wohneigentum e. V.

Amal Khalil Oberer Lindweg 2 53129 Bonn

Tel.: 0228 / 60 46 8-13

E-Mail: khalil@verband-wohneigentum.de

www.verband-wohneigentum.de

Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO)

Ursula Lenz, Pressereferat Bonngasse 10, 53111 Bonn

E-Mail: lenz@bagso.de

www.bagso.de



Zuhause alt werden

Soziale Wohnraumförderung des Landes Nordrhein-Westfalen für gutes und günstiges Wohnen im Alter

Die meisten Menschen möchten im Alter so lange wie möglich in ihrer eigenen Wohnung, zumindest aber in der vertrauten Umgebung, leben. Häufig stehen diesem Wunsch erhebliche Schwierigkeiten entgegen, da es nur wenige bezahlbare Wohnungen im Quartier gibt. Darüber hinaus gibt es oft bauliche Probleme. Wenn beispielsweise das Treppensteigen immer schwerer fällt und kein Aufzug vorhanden ist, drohen massive Einschränkungen in der Lebensgestaltung und soziale Isolation.

Die Landesregierung unterstützt im Rahmen der sozialen Wohnraumförderung ältere Menschen mit umfangreichen Förderprogrammen, die eigenen Wohnungen altersgerecht zu gestalten und in ihrem Quartier bleiben zu können. Sie hilft dafür beim Abbau von baulichen Barrieren im Wohnungsbestand und forciert den Neubau von Seniorenwohnungen die sich ins Quartier integrieren.

Die soziale Wohnraumförderung steht für:

- 1. Bezahlbaren Wohnraum durch günstige Mieten,
- 2. barrierefreie Wohnungen, Gemeinschaftsräume für die Hausgemeinschaft oder Bewohner/innen des Quartiers, Gruppenwohnungen sowie Pflegewohnplätze im Mietwohnungsbau,
- 3. Reduzierung von Barrieren in bestehenden Wohnungen, Umbau von bestehenden Pflegeeinrichtungen, energetische Sanierung von Pflegeeinrichtungen,
- 4. altersgerechte Quartiersentwicklungen.

Für diese umfassenden Förderansätze stehen beim MBWSV in den Jahren 2014 bis einschließlich 2017 zinsgünstige Darlehen in einer Gesamthöhe von jährlich 800 Mio. Euro zur Verfügung. Das jährliche Fördervolumen verteilt sich auf folgende Förderschwerpunkte:

•	450	Mio. Euro	für den Mietwohnungsneubau
•	150	Mio. Euro	für Altbau- / Bestandssanierungen
•	80	Mio. Euro	für Wohneigentum
•	70	Mio. Euro	für Quartiersentwicklungen
•	<u>50</u>	Mi. Euro	für Studentenwohnheime
•	800	Mio. Euro	jährliche Gesamtförderung

1. Grundzüge der sozialen Wohnraumförderung

Im Rahmen der Wohnraumförderung des Landes wird die Neuschaffung und der Erwerb von selbstgenutztem Wohneigentum und die Neuschaffung von Mietwohnungen sowie die Sanierung von Altbauten mit zinsgünstigen Darlehen unterstützt.

Bei der Förderung von Mietwohnungen verpflichten sich die Fördernehmer (z.B. Investoren, Wohnungsbauunternehmen, Einzelpersonen) im Gegenzug zur Vermietung an Haushalte mit geringem Einkommen (Einkommensgruppe A) oder mittlerem Einkommen (Einkommensgruppe B) und zur Einhaltung einer regional gestaffelten Mietobergrenze zwischen 4,25 €/m² (z.B. Höxter) und 6,25 €/m² (z.B. Köln) in der Einkommensgruppe A. Die Angebote der sozialen Wohnraumförderung stehen gleichermaßen für den ländlichen Raum als auch für die Städte zur Verfügung. Über die Höhe der Grunddarlehen, die Mietobergrenzen und die Budgets werden in angespannten Wohnungsmärkten zusätzliche Förderanreize gesetzt.

Übersicht über die ungefähren maximalen Jahresbruttoeinkünfte basierend auf den Einkommensgrenzen der sozialen Wohnraumförderung:

Personenzahl	max. Jahresbrutto-Einkommen Einkommensgruppe A	max. Jahresbrutto-Einkommen Einkommensgruppe B
Alleinstehend (GdB von 50)	29.300 €	40.200 €
2 Personen (Erwachsene, davon 1 Pers. mit GdB von 50)	41.000 €	54.100 €
Alleinerziehend (1 Kind)	40.900 €	54.500 €
3 Personen (1 Kind)	42.400 €	59.000 €
4 Personen (2 Kinder)	50.900€	70.900€
5 Personen (3 Kinder)	59.400€	82.800 €
6 Personen (4 Kinder)	68.000 €	94.700 €

Angenommen wird, dass nur eine Person im Haushalt Einkünfte erzielt und Steuern, Kranken- und Rentenversicherungsbeiträge entrichtet werden. Werbungskosten sind mit 1.000 € berücksichtigt.

Die Höhe der Einkommensgrenzen macht deutlich, dass weite Kreise der Bevölkerung in den Einkommensgrenzen der sozialen Wohnraumförderung liegen. Bei den derzeitigen Rentenniveaus ist davon auszugehen, dass über 80% der Seniorinnen und Senioren ein grundsätzliches Anrecht auf eine geförderte kostengünstige Wohnung haben. Um dieses zu gewährleisten überwachen kommunale Stellen (z.B. das Wohnungsbauförderungsamt) die Einhaltung der landesweiten Vorgaben. Dort werden auch die Bewilligungen für die Förderdarlehen ausgesprochen.

Für Zwei-Personenhaushalte, junge Ehepaare, schwerbehinderte und/oder pflegebedürftige Menschen und bei gesetzlichen Unterhaltsverpflichtungen können höhere Einkommensgrenzen berücksichtigt werden.

Damit bezahlbarer Wohnraum entstehen kann, erhalten die Investoren zinsgünstige Förderdarlehen. Diese Förderdarlehen setzen sich aus einer Grundpauschale je Quadratmeter Wohnfläche und aus Zusatzdarlehen, z.B. für kleine Wohnungen, Aufzüge oder Pflegebäder zusammen. Die Höhe der Grundpauschale ist abhängig vom Mietniveau der jeweiligen Gemeinde.

Übersicht über die Förderpauschalen für den Neubau von barrierefreien Mietwohnungen

Gemeinden mit Mietniveau	Einkommensgruppe A	Einkommensgruppe B
M 1 (z.B. Höxter)	1.100 €/m²	500 €/m²
M 2	1.300 €/m²	650 €/m²
M 3	1.500 €/m²	900 €/m²
M 4 (z.B. Köln)	1.650 €/m²	1.100 €/m²

Für einen Teil der Darlehen können zusätzlich Tilgungsnachlässe in Anspruch genommen werden.

Die Förderung ist an die Einräumung von Belegungsrechten zugunsten der Gemeinde gebunden. Damit wird gewährleistet, dass der geförderte Wohnraum für 15, 20 oder 25 Jahre nur an Menschen mit geringem oder mittlerem Einkommen vermietet wird. Bei selbst genutztem Wohneigentum sind die entsprechenden Einkommensgrenzen vom Eigentümer einzuhalten. Auf diese Weise trägt die Wohnraumförderung des Landes erheblich dazu bei, allen Bevölkerungsgruppen attraktiven und bezahlbaren Wohnraum zugänglich zu machen und die soziale Durchmischung der Stadtquartiere zu erhalten.

Für Baumaßnahmen im Zusammenhang mit der Neuschaffung, dem Erwerb oder der Nachrüstung von Eigenheimen, selbst genutzten Eigentumswohnungen oder Mietwohnungen können zugunsten von Schwerbehinderten Zusatzdarlehen bewilligt werden, wenn die zusätzliche Baumaßnahme (z.B. Rampe, Hebeanlage sowie besondere Haustechnik/elektronik oder behindertengerechtes Bad, WC) wegen der Art der Behinderung erforderlich ist und das Darlehen zur Deckung der Mehrkosten der behindertengerechten Baumaßnahmen notwendig ist. Hierfür können bis zu 40.000 Euro pro Wohnung bewilligt werden.

2. Altersgerechtes Wohnen im Mietwohnungsneubau

a. Barrierefreie Wohnungen

Das Land hat schon vor Jahren die Förderprogramme der sozialen Wohnraumförderung konsequent auf die Belange einer älter werdenden Gesellschaft ausgerichtet. Aus diesem Grunde müssen alle geförderten Mietwohnungen barrierefrei sein, unabhängig davon, ob sie für junge Familien oder Seniorinnen/ Senioren sind. Eine durchgängige Barrierefreiheit ist die Grundlage für altersgerechte Quartiersentwicklungen.

b. Gemeinschafts-/ Sozialräume

Für ältere Menschen sind Treffpunkte und soziale Räume im unmittelbaren Wohnumfeld besonders wichtig. Durch eingeschränkte Mobilität und schrumpfende Freundes- und Familienkreise können gewachsene soziale Bindungen häufig nicht in gewohntem Umfang aufrechterhalten werden. Im besten Fall kann dies durch Kontakte in die Nachbarschaft ausgeglichen werden. Aus diesem Grunde fördert die Landesregierung die Einrichtung von Gemeinschaftsräumen, die den Bewohnerinnen und Bewohnern eines Wohnbauprojektes oder den Menschen im Quartier offen stehen.

c. Gruppenwohnungen

Die Förderung von Gruppenwohnungen setzt an der Schnittstelle von Wohnen und Pflege an. Gruppenwohnungen bieten bis zu 8 Personen die Möglichkeit, selbstbestimmt in Gemeinschaft zu leben und ihre Pflege oder Betreuung mit Hilfe ambulanter Dienste ihrer Wahl organisieren zu können. Gruppenwohnungen verfügen über einen individuellen Wohnbereich für jede Person und über Flächen zur gemeinschaftlichen Nutzung, die den Wohnbereichen unmittelbar zugeordnet sind. Die individuellen Wohnbereiche können als komplette Appartements mit Küchenbereich und Bad angelegt werden oder als Wohnschlafräume. Förderfähig ist eine Wohnfläche von maximal 50 m² pro Person. Die Wohnungen sollen in Gebäuden mit normalen Mietwohnungen integriert werden.

d. Pflegewohnplätze

Um auch Menschen mit erhöhter Pflegebedürftigkeit ein Verbleib im vertrauten Quartier zu ermöglichen, unterstützt die Wohnraumförderung des Landes auch den Bau von sogenannten Pflegeinseln im Zusammenhang mit der Förderung von Mietwohnungen. Dabei handelt es sich um kleinteilige Wohn- und Pflegeeinheiten. Die Anzahl der geförderten Pflegewohnplätze soll im Verhältnis zur Anzahl der geförderten Mietwohnungen nicht mehr als 25% betragen. Jeder Platz wird mit einer Grundpauschale von 65.000 Euro gefördert. Werden nicht mehr als 24 Pflegewohnplätze errichtet, kann das Baudarlehen um 7.800 Euro/pro Platz erhöht werden. Außerdem können auch hier Zusatzdarlehen z.B. für Aufzüge, die für den Liegendtransport geeignet sind, für Pflegebäder oder für Sinnesgärten gewährt werden.

3. Altersgerechtes Wohnen im Bestand

a. Reduzierung von Barrieren im Wohnungsbestand

Mit zunehmendem Alter können Treppen, Steigungen oder Schwellen, die bislang problemlos genutzt wurden, zu anstrengenden und gefährlichen Hindernissen werden. Diese Barrieren im Zuge eines Umbaus zu reduzieren, bedeutet für viele Menschen mit Mobilitätseinschränkungen - und hier vor allem für ältere Menschen - oft einen enormen Zugewinn an Lebensqualität. Die Landesregierung fördert daher barrierereduzierende Sanierungen in bestehenden Mietwohnungen, Eigenheimen und Eigentumswohnungen.

Auch der Abbau von Barrieren im Wohnumfeld auf den zugehörigen Grundstücken kann gefördert werden. Die Förderung erfolgt als Darlehen bis zu einer Höhe von 50% der förderfähigen Bau- und Baunebenkosten, max. aber 15.000 Euro je Wohnung. Die Förderung ist sehr breit angelegt und soll möglichst vielen Menschen zugänglich sein. Einkommensgrenzen sind daher nicht einzuhalten. Eine Mobilitätseinschränkung oder Behinderung muss ebenfalls nicht nachgewiesen werden.

b. Umbau von bestehenden Pflegeeinrichtungen

Um bestehenden Pflegeeinrichtungen kleinteiligen in neue Formen des gemeinschaftlichen Wohnens zu ermöglichen, fördert das Land entsprechende Umbaumaßnahmen. Förderfähig sind vollstationäre Dauerpflegeeinrichtungen, die bei Antragstellung länger als 25 Jahre bestehen. Sie werden mit einem Darlehen dabei unterstützt, ihre Wohnstrukturen zeitgemäß umzubauen und familienähnliche Formen des Zusammenlebens zu ermöglichen. Das Darlehen kann bis zu 60.000 Euro pro Pflegewohnplatz betragen. Es wirkt sich bei Berechnung des Investitionskostenanteils entgeltmindernd aus. Für geförderte Pflegewohnplätze besteht eine 20-jährige Belegungsbindung.

c. Energetische Sanierung in Pflegeeinrichtungen

Mit einem Darlehen in Höhe von bis zu 40.000 Euro je Pflegeplatz fördert die Landesregierung energetische Sanierungen in vollstationären Pflegeeinrichtungen. Diese Maßnahmen tragen dazu bei, die Energieeffizienz der Gebäude nachhaltig zu steigern, ihre CO₂-Bilanz zu verbessern und die Nebenkosten zu senken. Die Darlehenssumme kann bis zu 80% der förderfähigen Bau- und Baunebenkosten betragen. Mit der Förderung sind Entgelt- und Belegungsbindungen wahlweise von 15 oder 20 Jahren verbunden. Auf Antrag kann ein anteiliger Tilgungsnachlass von 20% des Darlehens gewährt werden.

d. Kombinierte Maßnahmen: barrierefrei und energieeffizient

Wer sich einmal zur Sanierung entschlossen hat, möchte oft zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Barrieren reduzieren und Energie sparen. Die Landesregierung bietet daher Fördermöglichkeiten für energetische Sanierung und altersgerechten Umbau von Mietwohnungen, Eigentumswohnungen und Eigenheimen, die miteinander kombiniert werden können. Voraussetzung ist hier die Einhaltung von Mietpreis- und Belegungsbindungen in Mietwohnungen und von Einkommensgrenzen im selbst genutzten Eigentum. Das Gesamtdarlehen kann dann maximal 55.000 Euro je Wohnung betragen, höchstens jedoch 80% der förderfähigen Bau- und Baunebenkosten betragen. Auch in diesem Fall kann ein Tilgungsnachlass in Höhe von 20% gewährt werden.

4. Altersgerechte Quartiersentwicklung

Bis 2017 sind jährlich 70 Millionen Euro aus der Wohnraumförderung des Landes für die Quartiersentwicklung vorgesehen. Im Zuge von Wohnungsneubau können daraus

Maßnahmen zur Aufwertung des Wohnumfeldes unterstützt werden. Dazu kann beispielsweise gehören, problematische Bestandsgebäude abzureißen, wohnungsnahe soziale Infrastruktur, wie Gemeinschaftsräume, zu schaffen oder ein Quartierskonzept vorzubereiten. Darüber hinaus sind die vorgenannten Förderangebote (wie z.B. Gruppenwohnungen oder Pflegewohnplätze) durchgängig kleinteilig ausgelegt und daher besonders geeignet, ein Quartier mit gezielten Impulsen so weiterzuentwickeln, dass es auch den Bedürfnissen älterer Menschen gerecht werden kann.

Zur Unterstützung der altersgerechten Quartiersentwicklung werden darüber hinaus zahlreiche Zusatzdarlehen angeboten, z.B. für Aufzüge (max. 50.000 Euro), für Liegendtransportaufzüge (max. 65.000 Euro) und für Pflegebäder (20.000 Euro). Die Anlage von Sinnesgärten können mit bis zu 200 Euro/m² gefördert werden. Seit Anfang 2014 werden hierfür zusätzlich Tilgungsnachlässe in Höhe von 50% gewährt. Gleiches gilt für die jüngst erweiterten Möglichkeiten der Standortaufbereitung. Mit sogenannten Brachflächendarlehen unterstützt die Landesregierung die Rückgewinnung innerstädtischer Flächen für den Wohnungsbau, um dort zum Beispiel altersgerechte Quartiere zu etablieren.

5. Sie wollen mehr wissen?

Ihre Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen für die Wohnraumförderung sind die Städte und Kreise, dort meist die Ämter für Wohnungswesen. Welche Behörde und welche Mitarbeiter für Ihr Vorhaben zuständig sind, können Sie auf der Webseite der NRW Bank einsehen:

http://www.nrwbank.de/de/foerderlotse/servicetools/behoerdenauskunft/index.html .

Weiterführende Informationen zur Wohnraumförderung des Landes und zur Förderung von gutem Wohnen im Alter sind u.a. hier abrufbar:

Informationen des MBWSV zu barrierefreiem Wohnen:
 http://www.mbwsv.nrw.de/wohnen/wohnraumfoerderung/Abbau_von_Barrieren_in_beste
 hendem Wohnraum/index.php

http://www.mbwsv.nrw.de/wohnen/wohnraumfoerderung/F rderung des Mietwohnungs baus/index.php

http://www.mbwsv.nrw.de/wohnen/wohnraumfoerderung/Wohnen im Alter/index.php

- Förderbestimmungen:
 http://www.mbwsv.nrw.de/service/downloads/Wohnen/F rderung/index.php
- MBWSV-Broschüre "Wohnen im Alter"
 https://broschueren.nordrheinwestfalendirekt.de/broschuerenservice/mbwsv/wohnen-im-alter/424

- MBWSV-Broschüre "Wohnen ohne Barrieren Komfort für alle" https://broschueren.nordrheinwestfalendirekt.de/broschuerenservice/mbwsv/wohnen-ohne-barrieren-komfort-fuer-alle/423
- MBWSV-Broschüre "Gruppenwohnungen für Seniorinnen und Senioren Mehr als eine Wohnung"
 https://broschueren.nordrheinwestfalendirekt.de/broschuerenservice/mbwsv/gruppenwohnungen-fuer-seniorinnen-und-senioren-mehr-als-eine-wohnung/1202
- MBWSV-Broschüre "Gut versorgt im Alter Wohngruppen durch Umbau im Bestand" https://broschueren.nordrheinwestfalendirekt.de/broschuerenservice/mbwsv/gut-versorgt-im-alter/472

Weitere Broschüren:

- Kuratorium Qualitätssiegel Betreutes Wohnen für ältere Menschen Nordrhein-Westfalen e.V.
 http://www.mbwsv.nrw.de/wohnen/ pdf container/QS KBW-NRW Brosch re 2009.pdf
- Informationen der NRW.Bank zu F\u00f6rderm\u00f6glichkeiten:
 https://www.nrwbank.de/de/foerderlotse-produkte/Foerderung-von-Mietwohnraum-Reduzierung-von-Barrieren/15358/produktdetail.html
- Pressemitteilung zur Neuausrichtung der Wohnraumförderung:
 http://www.nrw.de/landesregierung/wohnungsbaufoerderung-2014-noch-weitere-verbesserungen-bessere-konditionen-foerdervolumen-bis-2017-festgeschrieben-15318/

Gäbe es ein Medikament mit solch herausragender Wirkung und quasi ohne Nebenwirkung, wäre jeder Arzt gehalten, es zu verschreiben."

Sportmediziner Prof. Wildor Hollmann

[&]quot;Es gibt kein Medikament und keine Maßnahme, die einen vergleichbaren Effekt hat wie körperliches Training.

Notrufnummern

Angaben ohne Gewähr

Ärztliche Notdien	ste
Ambulanter ärztlicher Notfalldienst in NRW	116117
Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst © Augenärztliche Notdienstzentrale Zahnärztlicher Notfalldienst © Gynäkologischer Notdienst © Praxis Netz Erft (PNE) Notdienstplan der Apotheken ©	01803-010103 *) 02238 - 9494215 01805-986700 01803-010102 *) 01803-010101 *) 01805-938888

Krankentransport (kreisweit) ins Festnetz ohne Vorwahl	19222
vom Handy Vorwahl 02273)	
*) mit Handy nicht erreichbar	

Notrufe			he Notdienste bei Störung
Polizei	110		_
Feuer	112	Gas	- 01802 - 113377
Rettungsdienst und Notarzt	112	Strom	- 01802 - 112244
Krankentransporte Kerpen und I	Bergheim 112	Wasser	- 01802 <i>-</i> 112244
Giftnotrufzentrale ©	0228 - 19240	Fernwärme	- 01802 <i>-</i> 112244
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.





Gegründet 1981

Tanztermine Januar - Juli 2015

Kosten für jede Veranstaltung 11,50 € pro Pers. inkl. 1 St. Torte und Kaffee

Das Tanzcafé findet im Landgasthaus Schlösser, Zum Parrig 1 50171 Kerpen – Mödrath, ☎ 02237 – 2822 statt!

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

Do	08. Jan.	Tanzcafé "nicht nur für Senioren"	
Do	29. Jan.	Tanzcafé "nicht nur für Senioren"	
Do	12. Feb.	Tanzcafé "nicht nur für Senioren"	"Weiberfastnacht"
Do	26. Feb.	Tanzcafé "nicht nur für Senioren"	
Do	12. März	Tanzcafé "nicht nur für Senioren"	
Do	26. März	Tanzcafé "nicht nur für Senioren"	
Do	09. April	Tanzcafé "nicht nur für Senioren"	
Do	23. April	Tanzcafé "nicht nur für Senioren"	
Do	07. Mai	Tanzcafé "nicht nur für Senioren"	
Do	21. Mai	Tanzcafé "nicht nur für Senioren"	
Do	11. Juni	Tanzcafé "nicht nur für Senioren"	
Do	25. Juni	Tanzcafé "nicht nur für Senioren"	
Do	09. Juli	Tanzcafé "nicht nur für Senioren"	
Do	23. Juli	Tanzcafé "nicht nur für Senioren"	





Gegründet 1981

Diabetikerselbsthilfegruppe Januar - Juli 2015

Der Diabetikertreff findet ab 14.00 Uhr im Rathaus Raum 198 statt.

Мо	26. Jan.	Thema: "Wie schädigt der Blutzucker bei Diabetes" Referent: Herr Dr. Ulf Steder - Neukamm 50171 Kerpen, Marienstr. 3, 🕿 02237- 51270
Мо	16. Feb.	keine Veranstaltung
Мо	16. März	Thema: "Makula – Diabetes bedingte Augenerkrankung" Referentin: Frau Elke Kablitz, Naturheilmedizinerin 50171 Kerpen, Broichmühlenstr. 40, 🕿 02237 - 591725
Мо	20. Apr.	Thema: "Versteckte Fette und deren Auswirkung bei Diabetes" Referentin: Frau Melanie Isensee 50169 Kerpen, Ursfelder Str. 14, 202237 - 4984
Мо	18. Mai	Thema: "Nierenschädigung durch Diabetes" Referent; Herr Dr. Christoph Röger 50169 Kerpen, Am Gleisdreieck 11, 🕿 02273 - 2711
Мо	15. Juni	Thema: "Mein Leben mit Diabetes" Referentin: Frau Dr. Anja Franke, Diabetologin 50169 Kerpen, Heerstr. 330, 🕿 02237 - 972114
Мо	20. Juli.	keine Veranstaltung





Gegründet 1981

Weitere Termine Januar - Juli 2015

Мо	19. Jan.	Karnevalssitzung des Seniorenbeirates Erfthalle Türnich, Beginn 17.00 Uhr (Einlass 15.00 Uhr) Bustransfer aus den einzelnen Orten
Sa	24. Jan.	Karnevalssitzung des Behindertenbeirates "Wir sind auch dabei" Veranstalter Festkomitee "Kerpen – Mödrath – Langenich" Jahnhalle, Beginn 14.00 Uhr (Einlass 12.30 Uhr)
Mi	11. Feb.	Sitzung des Senioren-Beirates Rathaus 10.00 Uhr
Sa	09. Mai	"Ein schöner Tag im Mai", Buntes Programm Beginn 15.00 Uhr, Ende ca. 18.30 Bustransfer aus den einzelnen Stadtteilen
Mi	20. Mai	Sitzung des Senioren-Beirates Rathaus 10.00 Uhr
Di	22. Juni	Schifffahrt auf der Mosel 3 Stunden Aufenthalt in Cochem,15.00 Uhr Abfahrt Schiff Rückkehr nach Kerpen, Ankunft ca. 20.00 Uhr Bustransfer aus den einzelnen Stadtteilen
Sa - Sa	11. – 18. Juli	Sommerreise nach Norddeich, Ostfriesland Ausflugsprogramm nach Gretsiel, Emden, Carolinensiel und Neuharlingersiel Buchung bei Residenz Reisen 02237 - 929814





Gegründet 1981

Wandertermine

Januar - Juli 2015

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

Keine Voranmeldung erforderlich Treffpunkt zu den Wanderungen Rathausparkplatz 50171 Kerpen Die Rückkehr erfolgt wenn nicht anders angegeben um ca. 17.00 Uhr

Wir bitten alle Wanderfreunde auf festes Schuhwerk zu achten

Di	20. Jan.	Wanderung: "Flaches Land, am Neffelbach zwischen Kerpen und Bergerhausen" Treffpunkt 9.30 Uhr, ca. 10 km leicht Wanderführer: Karl Hans Andreas 🕿 02275 – 6918
Di	17. Feb.	Wanderung: " Am Otto Maigler See " Treffpunkt 9.30 Uhr, ca. 10 km leicht Wanderführer: Karl Hans Andreas ☎ 02275 – 6918
Di	17. März	Wanderung: " In den Feldern von Lechenich" Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 11 km leicht Wanderführer: Paul Breuer ☎ 02275 – 4114
Di	21. April	Wanderung: "Sophienhöhe, Auf zum Gaipel" Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 10 km, mit moderaten Steigungen Wanderführer: Paul Breuer ☎ 02275 – 4114
Di	19. Mai	Wanderung: "An der Erft bei Weilerswist" Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 10 km leicht Wanderführer: Paul Breuer ☎ 02275 – 4114
Di	16. Jun.	Wanderung: "Durch den Chorbusch bei Sinnersdorf" Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 10 km leicht Wanderführer: Paul Breuer ☎ 02275 – 4114
Di	21. Juli	Wanderung: "In den Buntsandsteinfelsen an der Rur" Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 10 km, div. Steigungen Wanderführer: Paul Breuer ☎ 02275 – 4114

www.bsg-kerpen-sindorf.de

und <u>www.reha-sport-kerpen-sindorf.de</u>

Rücken- und Wirbelsäulengymnastik

Montag	19,00 bis 20,30 Uhr	Horrem, Rathausschule Rathausstr., Turnhalle
Nr. 5056-5194	Übungsleiterin:	Lisa Kayser
Nr. 5056-5198	-	Regina Müller
Dienstag	16,00 bis 17,30 Uhr	Schulzentrum Horrem-Sindorf, Neue Halle,
		Hallenteil 1
Nr. 5056-5195	Übungsleiterin	Lisa Kayser
Dienstag	16,00 bis 17,30 Uhr	Schulzentrum Horrem-Sindorf, Neue Halle, Hallenteil 3
Nr. 5056-27719	Übungsleiterin:	Regina Müller
Dienstag	18,00 bis 19,30 Uhr	Kerpen, Philipp Schneider Str., Halle 1
Nr. 5056-5196	Übungsleiterin:	Lisa Kayser
Mittwoch	8,00 bis 9,30 Uhr	Buir, Broichstr.10 Grundschule im Park,
		Turnhalle, Hallenteil 1
Nr. 5056-19101	Übungsleiterin	Marie–Luise Kopp,Regina Müller
Mittwoch	18,00 bis 19.30 Uhr	Buir, Broichstr. Grundschule im Park, Turnhalle
Nr. 5056-5197	Übungsleiterin	Lisa Kayser
Nr. 5056-22760		Marie – Luise Kopp
	T	
Donnerstag	18,00 bis 19,30 Uhr	Sindorf, Mehrzweckhalle Hegelstr., Hallenteil 1
Nr. 5056-5193	Übungsleiterin:	Ilona Fiedler
Donnerstag	18,00 – 19,30	Sindorf, Mehrzweckhalle Hegelstr., Hallenteil 1
Nr. 5056-5191	Übungsleiterin	Heike Briefs
	T	
Donnerstag	19,30 bis 21,00 Uhr	Sindorf, Mühlenfeldschule (Bosseln, Sportab-
N. 5050 5400	l'il l'e t	zeichen)
Nr. 5056-5190	Übungsleiterin	Heike Briefs
F :	0.001: 0.001:	
Freitag	8,00 bis 9,30 Uhr	Buir, Broichstr. 10, Grundschule im Park,
Nr. 5056-46799	l'il les t	Turnhalle
	Übungsleiterin	Marie – Luise Kopp
- ·	000011 01001	[11
Freitag	20,00 bis 21,00 Uhr	Horrem, Rathausschule, Rathausstr., Turnhalle
Nr .5056-46800	1"11	Mark Mark I had I
	Übungsleiter/in	Markus Weiss, Lisa Kayer

Neurologische Erkrankungen

Mittwoch	16,15 bis 17,45 Uhr	Buir, Broichstr. Grundschule im Park,
		Turnhalle Hallenteil 2
Nr. 5056-19103	Übungsleiterin	Lisa Kayser

Koronarsport

Dienstag	20,00 – bis 21,00 Uhr (1.1031.3.: 20,15 – 21,15 Uhr)	Kerpen, Philipp Schneider Str., Halle 2
Nr. 5056-652	Übungsleiter/in	Marie-Luise Kopp
Nr. 5056-11284		Lisa Kayser

Wassergymnastik, Schwimmen

nassigyiinasiii, seniiniisii			
Dienstag	16,00 bis 17,00 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp Schneider Str.	
Nr. 5056-5192	Übungsleiterin:	Ilona Fiedler	
Dienstag	20,30 bis 21,30 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp Schneider Str.	
Nr. 5056-48073			
	Übungsleiter/in:	Ilona Fiedler	
Mittwoch	20,00 bis 21,00 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp Schneider Str.	
Nr. 5056-46388	Übungsleiterin:	Ilona Fiedler	
Freitag	20,00 bis 21,00 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp Schneider Str.	
Nr. 5956-48075		Heike Briefs, Manuela Roggow	

!!! A C H T U N G !!! Keine Übungsstunden in den Ferien!

Auflösung des Gehirn-Joggings von Seite 23

1. (5), 2. (29), 3. (32), 4. (55), 5. (135), 6. (44), 7. (207), 8. (36), 9. (252), 10. (50) 11. (15), 12. (32), 13. (9), 14. (17), 15. (225)