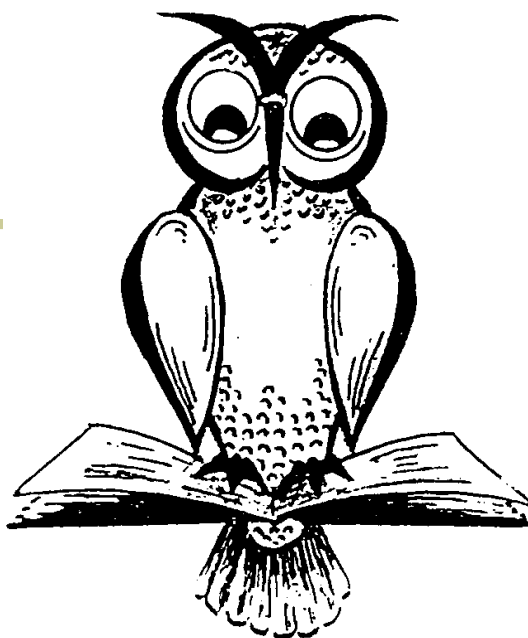


SENIORENBEIRAT

Der Stadt



SENIORENBRIEF Nr. 25

Ausgabe Juli 2009

Grußwort



Liebe Seniorinnen und Senioren,

die Hälfte des Jahres 2009 haben wir bereits wieder hinter uns. Einmal haben wir schon das Europaparlament gewählt. Noch einmal oder zweimal müssen oder sollten wir in diesem Jahr wählen.

Die Stadträte und der Kreistag sowie Bürgermeisterin oder Bürgermeister, ebenso der Landrat und der Bundestag sind 2009 neu zu wählen.

Die jetzige Weltwirtschaftskrise zwingt uns, neu zu bestimmen, in welcher Gesellschaft wir leben wollen. Darum sollten wir alle von unserem demokratischen Grundrecht Gebrauch machen und wählen gehen.

Sagen sie nicht, die da oben tun sowieso was sie wollen, was soll ich wählen, ich ändere doch nichts!!

Die Seniorinnen und Senioren unserer Stadt Kerpen stellen immer wieder unter Beweis, dass sie anpacken und gestalten können und sehr aktiv sind.

Nutzen sie in diesem Jahr die Chance auf politischer Ebene und wählen sie.

Wir wünschen ihnen eine glückliche Hand bei ihrer Wahl sowie Gesundheit für die vor uns liegende Zeit. Sie entscheiden dieses Jahr:

Europawahl – Kommunalwahl – Bundestagswahl - Seniorenbeiratswahl

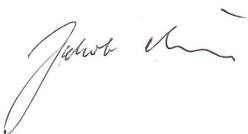
Machen sie von ihrem Wahlrecht Gebrauch. Wählen sie auf jeden Fall!

Wahlen

Wahlen

Wahlen

Kerpen, im Juni 2009



Jakob Müller
Vorsitzender des Seniorenbeirates

Rückblicke

Montag, 1.12.08 Weihnachtsmarkt Mainz

Am 1.12.08 fuhren 316 Seniorinnen und Senioren mit 6 Bussen zum Weihnachtsmarkt nach Mainz. Abfahrt war 13.00 Uhr ab Rathausparkplatz. Nach 2 ½ Stunden wurde das Ziel erreicht. Interessierte konnten an einer Führung durch den Mainzer Dom mit anschließender Altstadtbesichtigung teilnehmen. Allerdings waren die meisten vom Besuch des Domes enttäuscht. Es war dunkel und kalt und die Domführung auch nicht so ergiebig. Der Weihnachtsmarkt entschädigte mit seinen schönen und ausgefallenen Ständen die Besucher. Sehr beeindruckend war der Lichterkranz, der das gesamte Areal überspannte. Um 19.30 Uhr wurde wieder die Rückfahrt angetreten.

R. Teske

Donnerstag, 8.1.09 Waldbreitbach

Wegen der großen Nachfrage wurde auch in diesem Jahr wieder eine Fahrt ins Weihnachts- und Krippendorf Waldbreitbach vom Seniorenbeirat organisiert. Pünktlich um 10.00 Uhr

startete der Bus vom Rathausparkplatz mit 41 Seniorinnen und Senioren. Die Fahrt dauerte ca. 90 Minuten und kurz vor dem Ziel kam die Sonne aus den Wolken hervor und verzauberte die Natur in eine herrliche Winterlandschaft.

Auf dem Parkplatz des Vita-Balance-Hotel warteten schon 2 Wanderführer. Bei der Wanderung des kleinen Krippenweges, der quer durch Waldbreitbach führt, erfuhr man einiges über die alte Dorfschmiede, das Dorfmuseum, den Adventskalender und die Naturwurzelkrippe in der Pfarrkirche Maria Himmelfahrt.

Nach dem Mittagessen stand die Besichtigung des Krippenmuseum „Gustels Krippenwelt“ auf dem Programm mit etwa 1500 Krippen, welche sehr beeindruckte.

Anschließend stärkten sich alle bei Kaffee und Kuchen und warteten auf das Erstrahlen des Sterns von Bethlehem. Danach 17.30 Uhr wurde die Heimreise angetreten und Kerpen gegen 19.00 Uhr erreicht.

R. Teske

Montag, 26.1.09 Karnevalssitzung

Traditionell fand, wie jedes Jahr, wieder die allseits beliebte Karnevalssitzung der Senioren in der Erft Halle Tünnich statt. Beginn war 17.00 Uhr. Schon zeitig füllte sich die Halle mit kostümierten Seniorinnen und Senioren. Der Kapellmeister Peter Cremer sorgt schon vorab für Schunkelstimmung. Ein

buntes Programm erwartete die Besucher.

Neben Tanzgruppen, Büttenreden und Gesang strapazierten hauptsächlich die „Bickendorfer Knallköpp“ und „Botz und Bötze“ die Lachmuskeln. Auch Marie-Luise Nikuta mit ihrem aktuellen Sessionslied und anderen bekannten Karnevalsschlagern wurde begeistert gefeiert. Höhepunkt war natürlich – wie immer – der Einzug des Kerpener Dreigestirns.

Die Tanzgruppe der „Roten Husaren“ aus Mannheim eroberten mit ihren akrobatischen Vorführungen das närrische Publikum. Zum Schluss brachte der Tambour- und Trompeten-Corps „Edelweiss“ die Halle noch einmal so richtig zum Kochen.

R. Teske

Angaben ohne Gewähr

Ärztliche Notdienste :

Ambulanter ärztlicher Notfalldienst in NRW	01805-044100
Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst ©	01803-010103 *)
Augenärztliche Notdienstzentrale	02238 – 9494215
Allgemeinärztlicher Notdienst ©	01803-010101 *)
Zahnärztlicher Notfalldienst ©	01805-986700
Gynäkologischer Notdienst ©	01803-010102 *)
PraxisNetz Erft (PNE)	01803-010101 *)
Notdienstplan der Apotheken ©	01805-938888
Krankentransport (kreisweit)	19222
*) mit Handy nicht erreichbar	

<u>Notrufe</u>	<u>Technische Notdienste</u>
Giftnotrufzentrale © 0228 - 19240	Gas-Störung 1802-113377
Polizei 110	Strom-Störung 01802-112244
Feuerwehr 112	Wasser-Störung 01802-112244
Rettungsdienst 112	Fernwärme-Störung 01802-112244
Notarzt 112	
Frauenhaus 02237 - 7689	
Kindertelefon 02271 - 89-444	
Telefon-Seelsorge 0800-111 0 222	
Opfer Notruf - Weisser Ring e.V. 0180 3343434	

Seniorenbrief Redaktion: Dieter Bergmann, Hans Jürgen Habermann, Arno Marx, Christel Schmidt, Renate Teske
Druck: Stadt Kerpen

Aus den Stadtteilen

Schnelle Hilfe durch eigenen Notarzt in Kerpen

Seit 14. Januar haben die Bürgerinnen und Bürger von Kerpen einen eigenen Notarzt. 23 Mediziner aus der Umgebung wechseln sich nun in Kerpen im Dienst ab.

Damit ist eine schnelle Versorgung bei Notfällen gewährleistet.

Die Eintreffzeiten des Mediziners verkürzen sich nun um bis zu 50 %.

Der Arzt, der von einem Fahrer unterstützt wird, hat ein eigenes Fahrzeug, welches mit medizinischen Hilfsmitteln, z.B. einem EKG-Gerät, einem Herzschrittmacher und einem Beatmungsgerät, ausgerüstet ist. Rund 100.000 Euro mussten dafür investiert werden.

Dem vorausgegangen waren jahrelange Verhandlungen mit den Krankenkassen zwecks Finanzierung. Auch der Kreis hatte die Ambitionen der Stadt nach einem eigenen Notarzt unterstützt.

Der Kerpener Notarzt ist täglich von 7.00 Uhr bis 19.00 Uhr erreichbar.

HORREM

Seniorencafé im städtischen Familienzentrum Spielkiste

Das städtische Familienzentrum Spielkiste in Kerpen Horrem lädt in regelmäßigen Abständen zum Seniorencafé, unter Leitung von Inge Niedrich, ein. Der hier angebotene Kaffee und Kuchen ist kostenlos und wird durch Spenden finanziert. Inge Niedrich, die Kinder und das Team des Familienzentrums freuen sich auf viele Gäste. Informationen und Anmeldung im Familienzentrum Spielkiste bei Frau Weinstock 02273/4654. - Quelle: Stadt Kerpen

Balkhausen

Frau Messias bedankt sich bei der Verwaltung, dass es für Rollstuhlfahrer nun problemlos möglich ist die Seniorenbegegnungsstätte der Arbeiterwohlfahrt in Balkhausen zu erreichen. Seitens der Verwaltung wurde das Halteverbotsschild so versetzt, dass der Eingangsbereich nun frei bleibt.

Singkreis für Senioren sucht neuen musikalischen Leiter.

Bis vor einiger Zeit gab es in der Seniorentagesstätte am Stiftsplatz alle 14 Tage einen Singkreis für Senioren. Aus gesundheitlichen Gründen konnte Herr Ismar diesen Singkreis nicht mehr weiter leiten. Die Senioren bedauern dies sehr und würden sich freuen, wenn sich eine Nachfolge für Herrn Ismar finden würde.

Einzelheiten sind über Frau Theobald zu erfahren - Tel. 02237/3275.

#####

Mitmachen

Mitgestalten

Miterleben

Bitte ausfüllen und senden an:	Absender
Seniorenbeirat der Stadt Kerpen	Name
	Str. u. Nr.
Jahnplatz 1	PLZ, Ort
50171 Kerpen	Tel.

Suchen oder finden Sie Gleichgesinnte in unseren kostenlosen Inseraten

Ich suche ()

Ich biete an ()

Mit der Speicherung meiner Adresse nur für Zwecke des Seniorenbeirats sowie Weitergabe meiner Telefonnummer bin ich einverstanden.

Unterschrift _____

Mich interessieren folgende Themen: (Bitte ankreuzen)

In der Jahnhalle			Besichtigungen (Bus)	
Fahrschule			Heizkraftwerk Köln	
Schutz gegen Kriminalität			Ford - Werke Köln	
Patientenverfügung			Fotovoltaik - Anlage Neurath	
Kerpener Anekdoten			Volkssternwarte Bochum	

In die leeren Felder können Sie eigene Vorschläge eintragen.

Information

Das Tanzcafe des Seniorenbeirates der Stadt Kerpen bietet eine Studien- und Erholungsreise auf die Kanarische Insel La Palma in der Zeit vom 06.10.2009 bis 20.10.2009 an.

Auskunft im Tanzcafe oder unter 02237-7136 erteilt Gerhard Schlömer.

Angebot und Nachfrage

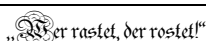
Über unsere Tel. Nr. **(0 22 37) 5 83 24** können wir dienstags und mittwochs von 10.00-12.00 Uhr folgende Interessen vermitteln:

Angebote:

33	Diabetiker SHG , Vorträge angeboten.	Kerpen
40	Einkauf , Arztbesuch- Begleitung, Hausarbeit	Kerpen
41	Kundenbetreuung für Senioren bei Bankgeschäften	Kerpen
42	Kleine handwerkliche Reparaturen bei älteren Menschen ausführen	Sindorf
43	Ausführung von kleinen Reparaturarbeiten bei Senioren	Kerpen
50	Hilfe bei Elektrosachen im Haushalt	Sindorf

Nachfrage:

27	Canasta , wer spielt mit?	Horrem
30	Singkreis , Mitglieder gesucht.	Kerpen
31	Sängergruppe sucht Mitglieder.	Buir
44	Literaturkreis Englisch	Kerpen
47	Kontaktkreis für Englisch und Französisch gesucht	Horrem
49	Internet- Kurse in Kerpen	Kerpen
51	Handarbeitskreis gesucht	Sindorf



Dieser Spruch trifft auch auf uns Senioren zu. So zeigen wir vom Seniorenbeirat Ihnen auf den folgenden Seiten Möglichkeiten auf, wie Sie aktiv sein können.

Bitte lesen Sie die Angebote und überlegen, was für Sie interessant sein könnte.

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

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



Die Ortschaft Caritas Kerpen / Mödrath (Elisabeth-Verein) lädt Sie in den St. Martinus Kleiderladen,

Kaulenstraße 2a, Ecke Stiftsstraße ein.

Für wenig Geld können Sie bei uns Kleidung und Hausrat erwerben. Schauen Sie rein. Stöbern erwünscht!!!!

Dankbar nehmen wir aber auch Ihre Spenden von **gut erhaltener Kleidung** und Hausrat entgegen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Kleiderladen-Team

Der gesamte Erlös des Ladens kommt sozialen Zwecken der Ortschaft Caritas Kerpen/ Mödrath zugute

Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag: 14.00 bis 17.00 Uhr (Annahme und Verkauf)
Jeden 1. Samstag im Monat: 10.00 bis 12.00 Uhr (nur Annahme) und nach Vereinbarung

Kontakt: Pfarrbüro 02237- 2316, Frau Ismar 02237- 2734, Herr Elmer 02237- 560095

Mail: St.Martinus-Kleider1adcn@web.de



Caritas Kleiderstube, Horrem Hauptstraße/ Pfarrzentrum

Dienstags:

Annahme Kleidung aller Art: 14:00 Uhr - 18:00

Uhr Ausgabe und Verkauf 15:00 Uhr - 18:00 Uhr



KERPENER TAFEL unterstützt bedürftige Bürger

Die TAFEL hat für bedürftige Personen und Familien mit einem geringen Einkommen immer ein offenes Ohr. Dies sind durch welche Umstände auch immer sozial hilfsbedürftige Personen, sei es mit sehr geringer Rente oder bei Hartz-IV -Bezug.

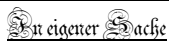
In Kerpen sammeln und verteilen 47 ehrenamtliche Mitarbeiter der KERPENER TAFEL an jedem Dienstag und Samstag ab etwa 10.30 Uhr im Kloster der Salvatorianerinnen in Horrem, Höhenweg 51, gespendete einwandfreie Lebensmittel, wie Brot, Gemüse oder Frischeartikel (Erstanmeldungen ab 9.45 Uhr). Weitere Sachspenden (Hygieneartikel, Konserven und dergleichen) werden gleichfalls abgegeben.

Das Kloster stellt der KERPENER TAFEL kostenlos die Räume zur Verfügung. Ein Sprinter und ein Pkw-Fox stehen den Helfern für das Einholen der Spenden zur Verfügung.

Je Abgabe wird von den Bedürftigen ein Beitrag von 0,50 € für die der KERPENER TAFEL entstehenden Kosten verlangt. Zwingend muss die Bedürftigkeit nachgewiesen werden. Dies erfolgt z.B. durch Renten- oder ARGE Bescheide. Es wird gleichfalls zwingend verlangt, dass die Bedürftigen in der Stadt Kerpen gemeldet sind.

Die ehrenamtlich tätigen Helfer folgen ihrem sozialen Verständnis und ihrem Gewissen. Sie sind in ihrer Arbeit partei- und kirchenpolitisch völlig unabhängig. Die Sponsoren, die Klostermitarbeiter, die Kirchen und die Stadtverwaltung stehen der Bewegung sehr positiv gegenüber. Die Zahl der Bedürftigen steigt. Fast durchgängig besuchen etwa 70 bis 80 Personen (mit einem Mehrfachen an Familienanhang) die Ausgabezeiten.

Sie finden dieTafel im Internet unter www.kerpener-tafel.de.



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

Seniorenbeirat Stadt Kerpen
Stiftsplatz 14 - 16
02237 - 58324 Fax 02237 - 58502
E - Mail Seniorenbeirat@Stadt-Kerpen.de

Gesunde Ernährung für Senioren

Wer bis ins hohe Alter geistig und körperlich vital bleiben möchte ist mit einer gesunden Ernährung auf dem besten Weg. Je abwechslungsreicher man sich ernährt, desto besser wird der Körper mit allen Nährstoffen versorgt.

Im Alter besonders wichtig:

- **ausgewogene Kost**
- **Vitamine**
- **reichlich pflanzliche Lebensmittel wie Getreideprodukte, Gemüse und Obst essen**
- **ausreichend tierische Lebensmittel essen**
- **fettreiche Lebensmittel sparsam verwenden**
- **reichlich trinken**
- **Mahlzeiten entsprechend der gesundheitlichen Probleme**

Dazu ist ebenfalls wichtig: **Eine leichte und schnelle Zubereitung**

Der ältere Mensch möchte heute flexibel und unabhängig bleiben. Er ist aktiv und nimmt die ihm angebotenen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung wahr. Nachfolgend eine Übersicht von Organisationen im Rhein-Erft-Kreis und Umgebung, die sich die Aufgabe gestellt haben, eben solche gesunden Menüs durch einen Menü-Service anzubieten.

Die Menüs sollen tiefkühlfrisch ins Haus gebracht werden, denn „tiefkühlfrisch, weil's frischer ist!"

Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Rhein-Erft

Frau Frisch

50126 Bergheim, Zeppelinstr. 25

Telefon: 0 22 71-60 61 18 - **Fax:** 0 22 71-60 61 00

eMail: edith.frisch@drk-rhein-erft.de

Lazarus Hilfswerk

Mahlzeitendienst

Frau Sybille Koßmann

50126 Bergheim, Zeissstr. 2-6

Telefon: 0 22 71 - 67 91 113 - **Fax:** 0 22 71 - 67 91 125

eMail: mahlzeitendienst@lazarus.de

Internet: <http://www.lazarus.de>

Altenheim Hl. Elisabeth

Sr. Sonja und Sr. Alexandra (PDL),

50129 Bergheim Oberaußern, Sandberg 6-12

Telefon: 02271/55001 - **Fax:** 02271/55263

Terminvorschau

1. Juli 2009 – 31. Januar 2010

Mo - Fr	29. Juni - 03. Juli	21. Stadtranderholung für Behinderte, I. Woche Info und Anmeldung Behindertenbeirat Stadt Kerpen, Rathaus Zi. 234 ☎ 02237 – 58339, Dienstags 9.00 – 12.00 Uhr
Do	02. Juli	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Mo - Fr	06. Juli - 10. Juli	21. Stadtranderholung für Behinderte, II. Woche Info und Anmeldung Behindertenbeirat Stadt Kerpen, Rathaus Zi. 234 ☎ 02237 – 58339, Dienstags 9.00 – 12.00 Uhr
Do	09. Juli	Tanzcafe für Senioren Im Maximilians – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen - Türnich
Do	16. Juli	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Mo	20. Juli	Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Thema: „Nahrungsergänzung bei Diabetes und Arthrose“ Referent: Wilfried Dominik, Adler Apotheke 50171 Kerpen, Hahnenstr. 30 ☎ 02237 - 2550
Mo	20. Juli	Schiffstour auf dem Mönnesee Beginn und Abfahrzeiten siehe Ticket.
Mo - Fr	21. – 26. Juli	Seniorenreise der Diabetikergruppe Massenberg in Thüringen am Rennsteig. Mit Aufenthalt in Bad Hersfeld und Wetzlar. (Einzelheiten siehe Seite 21) Anmeldung beim Seniorenbeirat
Di	21. Juli	Wanderung „Aussenkippe Fortuna“ Zw. Bergheim und Niederaußem Abfahrt 9.00 Uhr vom Rathausparkplatz, Wanderführer: Paul Breuer, ca. 10 Km, leicht
Mo	27. Juli	Schiffstour auf dem Mönnesee Beginn und Abfahrzeiten siehe Ticket.
Do	06. Aug.	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Do	13. Aug.	Tanzcafe für Senioren Im Maximilians – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen – Türnich

Mo	17. Aug.	Diabetikertreff Ferien – Urlaub, keine Veranstaltung
Di	18. Aug.	Wanderung „ Burg Vogelsang bei Schleiden“ Treffpunkt 9.00 Uhr am Rathausparkplatz, Kerpen Wanderführer: Paul Breuer ca. 10 km mit Steigung - mittel
Do	20. Aug.	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Di	25. Aug.	Sitzung des Seniorenbeirates Rathaus 16.00 Uhr
Do	03. Sept.	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Di Mi	06. Sept. oder 07. Sept.	Wahl des Senioren-/Seniorinnenbeirates am 9.11.2009 Pressekonferenz zu folgenden Themen: 1.Information über Aufgaben des Seniorenbeirates 2.Information über die Wahl des Seniorenbeirates am 9.11.09 3.Vorstellung der Kandidaten / Kandidatinnen
Mo	07. Sept.	Wahl des Senioren-/Seniorinnenbeirates am 9.11.2009 Frist für die Wahlbewerber zur Ausräumung evtl. Mängel eingereichter Wahlvorschläge.
Do	10. Sept.	Tanzcafe für Senioren Im Maximilians – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen - Türnich
Mo - Fr	12. Sept. bis 16. Sept.	Wahl des Senioren-/Seniorinnenbeirates am 9.11.2009 Auslegen des Wählerverzeichnis (§ 8 Ziff. 4 i. V. m. §12 Ziff. 1.3 Wahlordnung)
Di	15. Sept.	Wanderung „ Im Wald bei Schevenhütte“ Treffpunkt 9.00 Uhr am Rathausparkplatz, Kerpen Wanderführer: Paul Breuer, ca. 10 Km mit leichten Steigungen
Do	17. Sept.	Führung über den Melatenfriedhof (Dauer ca. 2 Stunden) Treffpunkt : Eingang Aachener Straße um 11.00 Uhr Anmeldung im Seniorenbüro Di. und Mi. 10.00 bis 12.00 Uhr oder telefonisch ☎ 02237- 58324
Do	17. Sept.	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Mo	21. Sept.	Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Thema: „Erben und Vererben“ Referentin: Frau RA Irene Kremer 50171 Kerpen, Hahnenstr. 20, ☎ 02237 – 55939
Do	24. Sept.	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1

Do	01. Okt.	Tag der Senioren , Jahnhalle Kerpen Beginn 14.00 Uhr, Ende ca. 18.30 , siehe Programm mit Bustransfer,
Do	08. Okt	Tanzcafe für Senioren Im Maximilians – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen – Törnich
Do	15. Okt.	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Mo	19. Okt.	Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Thema; „ Ich habe Diabetes – wie lebe ich damit? “ Referent: Dr. Walter Krimmel, Diabetologe 50169 Kerpen, Ursfelder Str. 14, ☎ 02237 - 8053
Di	20. Okt.	Wanderung „Rund um Kerpen“ Treffpunkt 9.00 Uhr am Rathausparkplatz, Kerpen Wanderführer: Paul Breuer, ca. 10 Km leicht
Do	05. Nov.	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Mo	09. Nov	Wahl des Senioren-/Seniorinnenbeirates am 9.11.2009 Wahltag: Eingang der Wahlunterlagen bis 15.00 Uhr in Abt. 23.2/ Leerung der Briefkästen um 15.00 Uhr (§13 Ziff. 1 Wahlordnung)
Do	12. Nov	Tanzcafe für Senioren Im Maximilians – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen - Törnich
Sa	14. Nov.	Thalia Theater „Ein Schlüssel für Zwei“ 15.00 Uhr Schulzentrum Horrem – Sindorf mit Bustransfer
Mo	16. Nov.	Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Thema: „Diabetes Sport und Bewegung“ Referent: Dr. Norbert Schneider, Sportmediziner 50171 Kerpen, Kölner Str. 25, ☎ 02237 – 53061
Di	17. Nov.	Wanderung „Glessener Höhe“ Treffpunkt 9.00 Uhr am Rathausparkplatz, Kerpen Wanderführer: Paul Breuer, ca. 10 Km mit leichten Steigungen
Do	19. Nov.	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1

Fr	21. Nov	Wahl des Senioren-/Seniorinnenbeirates am 9.11.2009 Öffentliche Bekanntmachung des Wahlergebnisses (§ 14 Ziff. 3 Wahlordnung)
Di	24. Nov.	Sitzung des Seniorenbeirates Rathaus 16.00 Uhr
Sa	28. Nov.	Weihnachtsausstellung der Kunstgemeinschaft Kerpen im Rathaus Kerpen 13.00 – 18.00 Uhr
So	29. Nov.	Weihnachtsausstellung der Kunstgemeinschaft Kerpen im Rathaus Kerpen 11.00 – 18.00 Uhr
Mo	30. Nov.	Besuch des Weihnachtsmarktes in Koblenz Bustransfer aus den einzelnen Ortsteilen Abfahrzeiten siehe Ticket.
Do	03. Dez.	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Mi	09. Dez.	Tanzcafe für Senioren Im Maximilians – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen - Türnich
Di	15. Dez.	Wanderung „Am Silbersee im Ville Wald“ Treffpunkt 9.30 Uhr am Rathausparkplatz, Kerpen Wanderführer: Karl-Hans Andreas, ca. 10 Km leicht
Do	17. Dez	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Mo	21. Dez.	Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Thema: „Wie verhalte ich mich an Feiertagen“ Referentin: Frau Melanie Isensee – Diabetesassistentin Praxis Dr. Krimmel, 50169 Kerpen, Ursfelder Str. 14, ☎ 02237 – 8053 anschl. WEIHNACHTSFEIER mit Peter Cremer
Fr	21.12.09	Wahl des Senioren-/Seniorinnenbeirates am 9.11.2009 konstituierende Sitzung (§ 15 Wahlordnung)
Do	07. Jan. 2010	Fahrt zur Krippana nach Losheim/Eifel (größte Krippenkunstausstellung Europas)) Treffpunkt 10.30 Uhr am Rathausparkplatz, Kerpen, Rückfahrt ca 17.00 Uhr Anmeldeschluss 16.12.09, ☎ 02237- 58324
Do	07. Jan. 2010	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Do	14. Jan. 2010	Tanzcafe für Senioren Im Maximilians – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen - Türnich

Mo	18. Jan. 2010	Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Thema: Wird noch bekannt gegeben
Di	19. Jan. 2010	Wanderung „An der Erft“ Treffpunkt 9.30 Uhr am Rathausparkplatz, Kerpen Wanderführer: Karl-Hans Andreas , ca. 10 Km leicht
Do	21. Jan. 2010	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Mo	01. Feb. 2010	Karnevalssitzung des Seniorenbeirates Bustransfer aus den einzelnen Ortsteilen Erftthalle Türnich, Beginn 17.00 Uhr

Termine unter Vorbehalt

<u>Regelmäßige Termine</u>		
Jeden Montag	19.30 – 21.00	Chorgruppe Spätlese für Seniorinnen und Senioren der Stadt Kerpen, Aula der Grundschule „Im Park“ Buir Herr Barbier, 02275 – 7169
Jeden Dienstag	10.00 – 12.00	Sprechstunde Seniorenbeirat Stiftsplatz 14 - 16, ☎ 02237 – 58324
Jeden Mittwoch	10.00 – 12.00	Sprechstunde Wissens u. Hobby Börse Stiftsplatz 14 - 16, ☎ 02237 – 58324
Jeden Mittwoch	15.00	Deutscher Hausfrauenbund Götzenkirchen, Hauptstraße, Alte Schule Frau Brinks ☎ 02237 – 2438
Jeden 1. Donnerstag im Monat	16.00 – 18.00	Bibliothek Hospiz Stadt Kerpen e.V. Stiftsplatz 4, ☎ 02237 – 92286
Donnerstag	18.00 – 20.00	Gemischter Chor „Apollo“ Probe in der Jahnhalle
Jeden 2. Freitag	15.00 – 17.00	Chorprobe Singkreis Kerpen Herr Ismar, ☎ 02237 – 2734
Montag bis Freitag außer feiertags	11.00 – 13.00	Mittagstisch für Senioren Im Stiftstreff – Kerpen, Stiftsplatz 4 Anmeldung einen Tag vorher. Leitung: Frau Thea Ismar, ☎ 02237 – 53758
Montag bis Freitag außer feiertags	10.30 – 13.30	Mittagstisch für Senioren St. Kunibertushaus, Dürener Str. 275 Leitung: Frau Lerschmacher, ☎ 02275 – 4147
Montag bis Freitag außer feiertags	11.00 – 14.00	Mittagstisch für Senioren Pfarrheim St. Maria Königin Sindorf, Kerpener Str.36 Leitung: Frau Boskamp, ☎ 02273 – 599456 Frau Heinen, ☎ 02273 – 54593

Sie helfen weiter

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

Stadtteil Kerpen/Mödrath/Langenich

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

Stadtteil Türnich/Balkhausen/Brüggen

Marlies Messias, Berrenrather Str. 4, 50169 Kerpen, 02237/62095
Gerhard Schlömer, Heerstr. 62 , 50169 Kerpen, 02237/7136
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

Johannes Lambertz, Berrendorfer Str. 18, 50170 Kerpen, 02275/911523

Stadtteil Horrem/Neu-Bottenbroich

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

Stadtteil Sindorf

Margarethe Kaselow, Breite Str. 31, 50170 Kerpen, 02273/54130
Dieter Bergmann, Heppendorfer Str. 44, 50170 Kerpen, 02273/954650
Hermann Stöcker, Weyerstr. 68, 50170 Kerpen, 02273/55936

und Ihr

Seniorenbeiratsbüro, Telefon 02237 – 58324

Sprechzeiten: Dienstag und Mittwoch jeweils 10:00 – 12:00 Uhr

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

Ihre Frage.....

Welche Pflegemöglichkeiten gibt es?

Wer kann pflegen?

Welche Kosten entstehen für mich?

Wie finde ich eine altersgerechte Wohnung?

Was tun bei Demenz?

Und, und, und.....

Was wir tun.....

Wir beraten und informieren Sie

Wir unterstützen Sie, möglichst lange ein selbständiges Leben zu führen

Wir versuchen gemeinsam mit Ihnen Lösungswege zu finden

Wir beraten Sie kostenlos, neutral und ortsnahe

Ansprechpartnerin: Frau Püllen,

Rathaus Kerpen, Jahnplatz 1, 50171 Kerpen, Zimmer 234

Tel.: 02237/58435 / Fax: 02237/58102

e-mail: bpuellen@stadt-kerpen.de

Sprechstunden: Montag bis Freitag

10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag

10.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr

sowie nach individueller Vereinbarung

Hausbesuche nach Vereinbarung

Internet: www.pflege.net

Bitte vereinbaren Sie nach Möglichkeit einen Termin.

Weitere Beratungsmöglichkeiten:

Das Bürgertelefon des Bundesministeriums für Gesundheit steht Ihnen

montags bis donnerstags von 8:00 bis 18:00 Uhr und freitags von 8:00 bis 12:00 Uhr zur Verfügung.

018 05 - 99 66-01 Fragen zum Krankenversicherungsschutz für alle

018 05 - 99 66-02 Fragen zur Krankenversicherung

018 05 - 99 66-03 Fragen zur Pflegeversicherung

018 05 -99 66-09 Fragen zur gesundheitlichen Prävention

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

Was Sie über Vorsorgevollmachten wissen sollten:

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln kann.

Mit diesen oder ähnlichen Fragen sollten Sie sich rechtzeitig auseinandersetzen:

- Was wird, wenn ich auf die Hilfe anderer angewiesen bin?
- Wer handelt und entscheidet für mich?
- Wer erledigt meine Bankgeschäfte?
- Wer organisiert für mich notwendige ambulante Hilfe?
- Wer kümmert sich um meine persönlichen Wünsche und Bedürfnisse?

Sie können diese Fragen klären, in dem sie eine Vorsorgevollmacht ausstellen und eine Person Ihres Vertrauens jetzt schon mit Ihren Wünschen bekannt machen.

Sollten Sie keine Regelung getroffen haben, wird bei Eintritt einer psychischen Erkrankung oder geistigen, seelischen bzw. körperlichen Behinderung mit erheblichem Fürsorgebedürfnis die Bestellung eines Betreuers durch das Amtsgericht notwendig. Dieser gesetzliche Vertreter übernimmt dann in Absprache mit Ihnen die Besorgung Ihrer Angelegenheiten.

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

Bitte merken Sie sich den 4. November 2009 um 16.00 Uhr vor.

Der Richter des Amtsgerichtes a.D. Dr. Wolfgang Raack und der Internist Dr. Reinhard Mück werden im Ratssaal, Raum 200, Rathaus, Jahnplatz 1, 50171 Kerpen über das Thema Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung informieren.

Weitere Informationen bzw. eine Informationsbroschüre zum Thema Betreuungsrecht und Vorsorgevollmacht erhalten Sie beim Bundesjustizministerium Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, 11015 Berlin

www.bmj.bund.de

Tel. 01805778090

Fax 030-18105808000

Die Betreuungsbehörde ist umgezogen! Sie erreichen uns in Zimmer 233 - 2. Etage.

Die Zuständigkeit wurde neu geregelt:

1. Stadtteile Blatzheim, Buir, Manheim und Sindorf
Frau Harnisch, Tel. 02237/58315, Sprechzeit mittwochs zwischen 10-12 Uhr und nach besonderer Vereinbarung
2. Stadtteile Kerpen, Mödrath, Türnich, Balkhausen, Brüggen
Frau Zittermann, Tel. 02237/58317, Sprechzeit dienstags zwischen 10-12 Uhr und nach besonderer Vereinbarung
3. Stadtteile Horrem, Neubottenbroich, Götzenkirchen
Frau Püllen und Frau Will, Raum 234, Tel. 02237/58435
Sprechzeit mittwochs zwischen 10-12 Uhr und nach besonderer Vereinbarung

Herzlich willkommen im Kerpener Netzwerk 55plus

Das Kerpener Netzwerk 55plus lebt von Gedanken, Wünschen und Ideen, die Kerpener Bürgerinnen und Bürger zusammentragen und verwirklichen wollen.

Neue Interessentinnen und Interessenten sind sowohl in den monatlichen Treffen

jeden 1. Donnerstag, in den einzelnen Gruppen und seit Januar 2009 auch beim Netzwerkfrühstück willkommen.

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

Die nächsten monatlichen Treffen:

jeden 1. Donnerstag im Monat in der Cafeteria Rathaus Kerpen

Donnerstag, 02.07.09

Donnerstag, 06.08.09

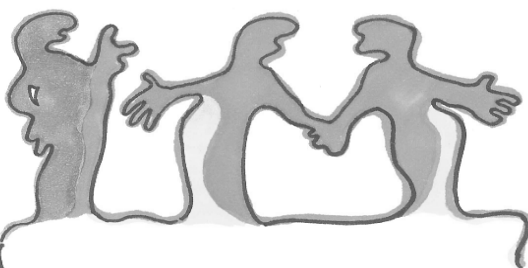
Donnerstag, 03.09.09

Donnerstag, 01.10.09

Donnerstag, 05.11.09

Donnerstag, 03.12.09

jeweils 18:30h



Offene Frühstücke:

jeden 2. Montag im Monat
in der Cafeteria Rathaus Kerpen

Montag, 13.07.09

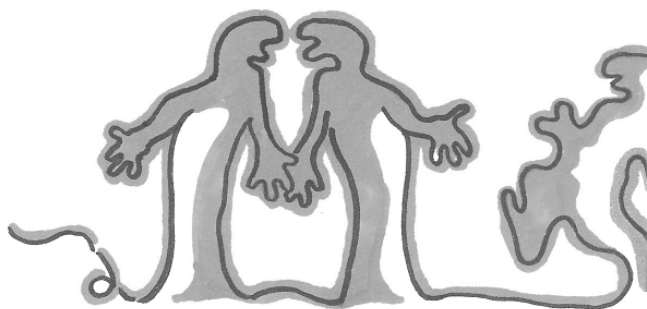
Montag, 10.08.09

Montag, 14.09.09

Montag, 12.10.09

Montag, 09.11.09

jeweils 9:30h



Weitere Informationen zu Gruppen und Aktivitäten:

Kerpener Netzwerkbüro 55plus, Jahnplatz 1, Zimmer 9

Birgit Große-Wächter 02237-58 145

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

Irgendwann kneift die Hose

Ab 50 verbraucht der Körper weniger Kalorien

"Früher habe ich mehr gegessen und war trotzdem schlanker." Viele über 50 haben diesen Satz schon mal gehört oder selbst gesagt. Und leider stimmt es. Wer mit zunehmendem Alter genauso weiter isst und Sport treibt wie früher, nimmt trotzdem zu. Durchschnittlich ein Kilogramm pro Jahr:

Gut, die meisten Menschen werden im Alter bequemer und bewegen sich nicht mehr so viel, doch das allein ist nicht der Grund, warum bei so vielen plötzlich die Hose kneift. Der Körper braucht ab einem mittleren Lebensalter einfach nicht mehr so viel Energie, sprich Kalorien. Denn je älter wir werden, desto mehr Muskelmasse verlieren wir - und die ist zuständig für die Verbrennung. Wer dazu dann noch gerne ein bisschen schlemmt, füllt nur seine Fettzellen - Reserven, die der Körper für schlechte Zeiten anlegt.

Und das hat durchaus seinen Sinn: Jahre später muss der Körper darauf zurückgreifen können, um Mangelernährung - ein großes Problem im hohen Lebensalter - zu bekämpfen.

Doch was tun, wenn die Pfunde die Generation, 50plus nerven?

Hier ein paar Tipps:

- Essen Sie langsam und bewusst. Das macht schneller satt.
- Trinken Sie bei Heißhunger erst mal ein Glas Wasser.
- Essen Sie immer am gleichen Platz, nämlich am Tisch. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wer öfter auf dem Sofa nascht, bekommt dort fast automatisch Hunger.
- Wer nascht, sollte das am besten gleich nach dem Essen tun. So steigt der Insulinspiegel langsamer, der Heißhunger bleibt aus.
- Auch wenn Sie es schon hundert Mal gehört haben: Wer wirklich effektiv abnehmen will, kommt an einem regelmäßigen Sportprogramm nicht vorbei.

(Quelle: VdK)

Interessiert, Informationen über  Mail zu erhalten ?

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

Sommertage in Thüringen mit der Diabetikerselbsthilfegruppe des Seniorenbeirates der Stadt Kerpen

6-Tage-Reise vom 21.07. – 26.07.2009

Preis p.P. im DZ/ HP € 413,00

Einzelzimmerzuschlag € 60,00

(ohne Eintrittsgelder)

Dieses Jahr führt Ihre Seniorenreise nach Masserberg in Thüringen am Rennsteig, mit Aufenthalt in Bad Hersfeld und Wetzlar. Sie wohnen im Hotel Rennsteig in Masserberg. Ein Haus, das von der Ausstattung her keinen Wunsch offen lässt. Interessante Ausflugsziele wie Suhl, Oberhof, Bad Hersfeld bei der Hinfahrt sowie die schöne Altstadt von Wetzlar werden Sie erleben.

Unsere Leistungen und Programm:

- 1. Tag: Anreise über Gießen nach Bad Hersfeld, wo Sie eine herrliche Altstadt erwartet. Nach einem Aufenthalt mit freier Verfügung geht es von hier weiter zum Rennsteig in unser Vertragshotel „Rennsteig.“ Abendessen und Übernachtung.
- 2.-5. Tag: Nach dem Frühstücksbüfett erwarten Sie herrliche Ausflüge in die Umgebung. Hier wird Ihnen die schöne Gegend näher gebracht. Es geht unter anderem nach Suhl, Oberhof und eine Rundfahrt durch den Thüringer Wald rundet das Ausflugsprogramm ab.
- 5. Tag: Freie Verfügung in unserem Hotel. Genießen Sie heute einmal den Badebereich mit seinen tollen Becken, Sauna und Dampfbad. Dies alles ist im Preis inbegriffen.
- 6. Tag: Rückreise nach Kerpen mit Aufenthalt in Wetzlar

Leistungen: Fahrt im Luxusfernreisebus, Kategorie Nichtraucher, Klimaanlage, Schlafsessel, Video, WC und Küche.
5 Ü/HP im 4 Sterne Hotel Rennsteig in Masserberg, 5 x Frühstücksbüfett, 5 x 3-Gang Wahlmenü, 1 Begrüßungsgetränk. 1 x Leihbademantel, freie Nutzung der Bäder, Saunen und Whirlpools im Badehaus, 1 x Nutzung des Relaxmassagesessels im Hause.

Anmeldung nimmt entgegen: Seniorenbeirat der Stadt Kerpen, Telefon: 02237 – 58324
--

Es kostet dich wenig, zu geben

Es war einmal ein sonniges Lächeln,
es war nur ein freundliches Wort:
doch scheuchte es lastende Wolken
und schwere Gedanken fort.

Es war nur ein warmes Grüßen,
der tröstende Druck einer Hand:
doch schien`s wie die leuchtende Brücke,
die Himmel und Erde verband.

Ein Lächeln kann Schmerzen lindern,
ein Wort kann von Sorge befrei`n:
ein Händedruck Böses verhindern
und Liebe und Glauben erneuern.

Es kostet dich wenig, zu geben
Wort, Lächeln und helfende Hand:
doch arm und kalt ist dein Leben,
wenn keiner solch Trösten empfand.

So gib, wozu du berufen,
Wort, Lächeln und helfende Hand:
und reich und froh wird dein Leben,
wenn du schenkst, wozu du gesandt.

Achtung – Achtung – Achtung

Wir sind mit dem **Seniorenbrief im Internet!** Er ist zu finden unter www.stadt-kerpen.de. Unter > Soziales & Bildung > Senioren > Beratung und Unterstützung und unter > Seniorenbeirat finden Sie ab sofort die Seniorenbriefe. Zukünftig wird jeder neue Seniorenbrief ins Internet gestellt. Auf alle Briefe kann dann jeder Zeit weiterhin zugegriffen werden.

Viel Spaß

*Das Schönste, was ein Mensch hinterlassen kann,
ist ein Lächeln im Gesicht derjenigen,
die an ihn denken.*



Nach kurzer, schwerer Krankheit nehmen wir Abschied von

Marianne Masuch

** 20. Oktober 1933*

† 1. März 2009

*Frau Marianne Masuch war seit 1995 Mitglied des Seniorenbeirates der Stadt Kerpen.
Von 2001 bis 2005 war sie stellvertretende Vorsitzende des Seniorenbeirates.*

*Wir verlieren mit ihr ein Seniorenbeiratsmitglied voller Tatkraft, die es verstand,
Kontakte zu knüpfen, Meinungen und Persönlichkeiten zu einem gemeinsamen Ziel
zusammenzuführen.*

Geradlinig und offen und von gewinnender Herzlichkeit begegnete sie uns allen.

Wir werden Marianne Masuch stets ein ehrendes Andenken bewahren.

Unser tiefes Mitgefühl gilt ihrem Lebenspartner und ihrer Familie.

Für den Seniorenbeirat

*Jakob Müller
Vorsitzender*

Karl-Heinz Niebes hört auf!

Zum 31. März 2009 hat Karl-Heinz Niebes seine Mitarbeit beim Seniorenbeirat der Stadt Kerpen eingestellt.

Herr Niebes hat sich über viele Jahre mit großem Engagement und Sachverstand für die Belange der Seniorinnen und Senioren unserer Stadt eingesetzt.



Karl-Heinz Niebes so wie wir ihn kennen

Er hat sein Wissen und seine persönlichen Erfahrungen genutzt, um aktiv und streitbar für die Verbesserung der Lebensumstände der Seniorinnen und Senioren unserer Stadt einzutreten.

Über Jahre hinweg hat er den Seniorenbrief maßgebend mitgestaltet. Er war jahrelang Wanderführer unserer Wandergruppe, die er auch ins Leben gerufen hat. Referate, Repräsentationen und Fotokollagen waren seine Lieblingstätigkeiten.

„Jung hilft Alt“ und „Alt hilft Jung“, Kurse über Fahrtüchtigkeit im Alter und vieles mehr, hat er geleitet und begleitet. Immer freundlich und nett und stets gerne ein Lied auf den Lippen, so kennen wir ihn.

Wir wünschen Karl-Heinz Niebes noch viele schöne Jahre und Gesundheit im Kreise seiner Lieben.

Der Seniorenbeirat dankt Karl-Heinz Niebes für seine jahrelange vorbildliche Mitarbeit. Sie wird uns Verpflichtung für die Zukunft sein.

Kerpen, den 29. April 2009

Jakob Müller
Vorsitzender des Seniorenbeirates

Inhaltsverzeichnis Seniorenbrief Nr. 25

Seite	Inhalt
1	Titelseite
2	Grußwort des Vorsitzenden
3	Rückblicke
4	Rückblicke (Fortsetzung) & Notdienste
5	Aus den Stadtteilen
6	Singkreis sucht Chorleiter - Mitmachen und Mitgestalten - Information
7	Angebot und Nachfrage - Wer rastet, der rostet
8	St. Martinus Kleiderladen - Caritas Kleiderstube
9	Kerpener Tafel - In eigener Sache
10	Gesunde Ernährung für Senioren
11	Terminvorschau 29. Juni bis 13. August
12	Terminvorschau 17. August 24. September
13	Terminvorschau 01. Oktober bis 19. November
14	Terminvorschau 21. November bis 14. Januar 2010
15	Terminvorschau 18. Januar bis 01. Februar 2010 - Regelmäßige Termine
16	Sie helfen weiter, Adressen der Mitglieder des Seniorenbeirates
17	Pflegeberatung der Stadt Kerpen
18	Vorsorgevollmachten, was man wissen sollte
19	Kerpener Netzwerk 55plus
20	„Irgendwann kneift die Hose“ - Information über Email erhalten?
21	Sommertage in Thüringen (Sechs- Tage- Reise)
22	Gedicht „Es kostet dich wenig, zu geben“ - Seniorenbrief im Internet
23	Nachruf für Frau Marianne Masuch
24	Karl-Heinz Niebes hört auf