

# SENIORENBEIRAT



Gegründet 1981



## SENIORENBRIEF Nr. 48

Ausgabe 1. Halbjahr 2021

## Zur kostenlosen Mitnahme

Stand 01.01.2021

# Inhaltsverzeichnis

2	Inhaltsverzeichnis, Impressum
3	Grußwort des 1.Vorsitzenden des Seniorenbeirats
4	Grußwort des Bürgermeisters
5	Sie helfen weiter
6	Teilnahme am Bundesseniorenkongress in BERLIN
8	Internationaler Tag des älteren Menschen 01.Oktober 2020
10	Appel an uns Ältere
11	BAGSO-Podcast
14	Netzwerk 55plus
16	Buchtipp
17	Vorschau auf das 1.Halbjahr 2021
18	Schiffstour
19	Sommerfahrt Residenzreisen
20	Polizei Prävention
22	Pressemitteilung LSV
24	Hausnotruf
25	Ein Rentner
26	Notruf - Telefon
27	Pflegeberatung
28	Betreuungsrecht
29	Kerpener Netzwerk 55plus
30	Weitere Termin
31	Wandertermine
32	BSG Kerpen – Sindorf e.V.
33	Nachruf: Paul Nothhelfer
34	Nachruf: Hermann Stöcker
35	Nachruf: Helga Abels
36	Nachruf Peter Schwingen

## Impressum

Herausgeber: Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen

Redaktionsmitglieder: Helmut Franke (verantw.)

Gertrud Jansen, Peter Kaatzsch, Arno Marx, Françoise Merta, Heidrun Schlossmacher,

Redaktionsadresse: Rathaus der Kolpingstadt Kerpen Büro des Seniorenbeirats

Jahnplatz 1, 50171 Kerpen

Tel: 02237/58 324 E-Mail: [seniorenbeirat@stadt-kerpen.de](mailto:seniorenbeirat@stadt-kerpen.de)

Druck: Eigenverlag

Bildnachweis: Privat

Erscheinungsweise: Halbjährlich

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

## Die Verteilung erfolgt kostenlos

**Hinweis: Bilder zu den Veranstaltungen finden Sie auf unserer  
Internetseite: [www.seniorenbeirat-kerpen.de/rueckblick](http://www.seniorenbeirat-kerpen.de/rueckblick)**

# Grußwort des Vorsitzenden Helmut Franke

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,  
liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger der Kolpingstadt Kerpen,

Im Jahr 2020 waren wir mit der CORONA-PANDEMIE sehr stark eingeschränkt. Nicht nur, dass fast alle von uns geplanten Veranstaltungen abgesagt werden mussten, nein auch krankheitsbedingte Einschränkungen mussten wir hinnehmen. Die Planungen für das Jahr 2021 wurden im Vorstand mit aller Vorsicht und Bedacht durchgeführt. Ob und in welchem Umfang hier gehandelt werden kann oder muss, weiß heute noch keiner.



Der Karneval ist schon jetzt abgesagt. Alle anderen Veranstaltungen sind in der Planung, immer mit dem Hinweis auf die CORONA-PANDEMIE. Zur Information schauen Sie auf unserer Website <https://www.seniorenbeirat-kerpen.de/> nach, die wir laufend aktualisieren.

Nur für den Seniorentag im September 2021 hat unser Literat Franz-Jakob Ludwig schon ein Programm aufgestellt.

Für die Schiffstour am 16. Juni 2021 haben wir schon einen Plan erstellt.

Als erstes war uns die Öffnung des Seniorenbeirat-Büros mit den bekannten Besucherzeiten wichtig. Hier brauchen wir alle Unterstützung von unserem Bürgermeister Dieter Spürck. Das Büro muss wegen der CORONA-PANDEMIE umgebaut werden. Die Informationen für die Seniorinnen und Senioren vor Ort sind gewünscht und uns wichtig. Leider musste auch die Öffnung des Büros, wegen einer schwierigen Planung, sowie der Umsetzung, unter Berücksichtigung der aktuellen Lage, weiter nach hinten verschoben werden.

Die Zusammensetzung und Wahl des neuen Seniorenbeirats der Kolpingstadt Kerpen sollte am 16.11.2020 statt finden. **Die CORONA PANDEMIE hat es verhindert.** Die Arbeit im Vorstand sollte neu verteilt und mit folgenden Personen besetzt werden:

1. Vorsitzender: Helmut Franke, Stellvertreter: Arno Marx, Stellvertreterin: Gertrud Jansen, Pressearbeit: Renate Kosanke, Kassierer: Arno Marx, stellvertretende Kassiererin: Helene Zervos, Zeugwart: Johann Berkle, Geschäftsführung: Gertrud Jansen, stellvertretende Geschäftsführung: Françoise Merta, Internet-Auftritt und -Pflege: Reinhilde Schäfer, Redaktion: Heidrun Schloßmacher.

Ein neuer Termin ist noch nicht gefunden. Zur gegebenen Zeit werden wir Sie umgehend informieren

Jetzt wünsche ich Ihnen noch alles Gute und besonders GESUNDHEIT, auf ein baldiges Wiedersehen freut sich

Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "H. Franke".

Helmut Franke  
1. Vorsitzender

# Grußwort des Bürgermeisters Herrn Dieter Spürck

Liebe Seniorinnen und Senioren,

seit einigen Monaten nun wirkt sich das Corona-Virus auf unseren Alltag und unsere Freizeitgestaltung aus.

Viele Einschränkungen und Rückschläge erschwerten uns das Jahr 2020.

Trotz aller Widrigkeiten haben wir das Kerpener Motto:

„Kerpen gelingt gemeinsam!“ verinnerlicht und stehen nun am

Ende eines Jahres, das viele etwas gelehrt hat – über einen unsichtbaren Feind (das Virus), das ständige Abwägen zwischen den Bedürfnissen der Menschen und dem Infektionsschutz und über eigene Grenzen.



Die Pandemie hat uns aber auch gezeigt: Nicht alles was zunächst unspektakulär oder unwichtig erscheint, ist auch entbehrlich. Sie wird uns sicherlich lehren, die alltäglichen Dinge mehr zu schätzen zu wissen, sobald diese wieder erlaubt sind.

Es muss aber nicht alles schlecht sein oder düster klingen, denn die Corona-Pandemie hat mich noch etwas gelehrt: Der Zusammenhalt und das Engagement Hilfebedürftigen gegenüber, das sich aus der Krise heraus entwickelte – oder wiederauflebte – hat mich tief beeindruckt.

Im letzten Seniorenbrief wünschte ich Ihnen und allen, dass die Einschränkungen größtenteils vorüber seien und allmählich Normalität in den Alltag zurückkehrt. Die Auf- und Abs der letzten Wochen und Monate haben gezeigt, dass sich Normalität und Lockdown die Klinke in die Hand geben.

Ich appelliere weiter an Sie, nicht aufzugeben, die Hoffnung nicht zu verlieren und sich weiterhin gegenseitig zu unterstützen. Denn wir sind nun schon viel weiter. Zwar werden uns Einschränkungen noch einige Zeit begleiten. Aber ich bin zuversichtlich, dass wir in den nächsten Monaten die Herausforderung gemeinsam meistern werden.

Ich wünsche Ihnen in dieser Zeit vor allem Gesundheit und Durchhaltevermögen.

Herzliche Grüße

Ihr



Dieter Spürck  
Bürgermeister

## Sie helfen weiter

Mancher Rat ist teuer, keine Frage. Das muss aber nicht sein, zumal der Seniorenbeirat (SBR) sich auch als Dienstleister für Seniorinnen und Senioren versteht. Dienst leisten bedeutet in diesem Falle, älteren Menschen zu helfen, altersbedingte Probleme zu lösen oder Kontakte zu Gruppen, Vereinen, Politiker/innen sowie zur Verwaltung zu vermitteln; Verbindungen mit Experten herzustellen, die sich auf die Seniorenarbeit verstehen, die aber auch wissen, wo der Schuh drückt. Anfragen können an das Seniorenbüro im Rathaus oder an die örtlichen Seniorenbeiratsmitglieder gestellt werden. Oft ist es für die Fragenden wichtig, persönliche Dinge mit 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!

### **Stadtteil Manheim-neu**

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

### **Stadtteile Kerpen, Mödrath, Langenich**

Franz-Jakob Ludwig, An der alten Burg 25, 50171 Kerpen, Tel. 02237/ 51276  
Marlies Eulen, Karls-gasse 14, 50171 Kerpen, Tel. 02237/ 4275  
Gertrud Jansen, Auf dem Bauer 20, 50171 Kerpen, Tel. 02237/51280  
Arno Marx, Neustr. 7, 50171 Kerpen, Tel. 02237/2439

### **Stadtteile Türnich, Balkhausen, Brüggen**

Marlies Messias, Berrenrather Str. 4, 50169 Kerpen, Tel. 02237/62095  
Armin Pietzka, Hunsrückstr. 1, 50169 Kerpen, Tel. 02237/1566  
Dieter Nitsch, Plantanenallee 7a, 50169 Kerpen, Tel. 02237/62273

### **Stadtteil Blatzheim**

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

### **Stadtteil Buir**

wird gesucht

### **Stadtteile Horrem, Neu-Bottenbroich**

Reinhilde Schäfer, Boisdorfer Str. 13, 50169 Kerpen, Tel. 02273/9388311  
Françoise Merta, Hahnenstr. 46a, 50171 Kerpen, Tel. 02237/5639994

### **Stadtteil Sindorf**

Margarethe Kaselow, Breite Str. 31, 50170 Kerpen, Tel. 02273/54130  
Renate Kosanke, August-Macke-Str. 5, 50170 Kerpen, Tel. 02273/54671  
Annemarie Pfeifer, Breite Str. 66, 50170 Kerpen, Tel. 02273/52863

**und das Büro des Seniorenbeirats, Telefon 02237–58 324 im Rathaus, Zimmer U32**  
Sprechzeiten: Mittwoch und Donnerstag jeweils 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

***Das Büro bleibt bis auf unbestimmte Zeit geschlossen.***

# Teilnahme am Bundessenienorenkongress in Berlin: 01.10. bis 2.10.2020 in den Tagungsräumen der Dienstleistungsgewerkschaft Ver.di

Wie können alte Menschen in ihrer gewohnten Wohnumgebung ein würdevolles, möglichst selbstbestimmtes Leben zusammen mit nahestehenden, vertrauten Personen führen?

Es wird mit Hilfe von wissenschaftlichen Methoden analysiert, ob die **digitalen Techniken** in der Lage sind, die notwendigen Sicherheiten alleinstehender älterer Menschen zu gewährleisten. Ferner ob **digitale Medien** in der Lage sind, die sozialen Kontakte zu Freunden und Verwandten und die Teilhabe am kommunalen Leben zu erhalten.

Ausgangspunkt aller Überlegungen ist einerseits die weitverbreitete Abneigung gegenüber dem Umzug in ein Seniorenwohnheim (vor allem wegen der schlechten Personalausstattung) und andererseits die mangelnde Bereitschaft älterer Menschen, sich mit den digitalen Techniken vertraut zu machen, um sie auch selbst intensiv zu nutzen.

Die technischen Möglichkeiten sind inzwischen weit fortgeschritten und werden ständig erweitert und verbessert, so dass es möglich ist, sicher alleine in einem Haushalt zu leben. Es sind aber dazu erhebliche Umbaumaßnahmen in der Wohnung erforderlich – Sicherheit bei der Küchenbenutzung (automatische Herdabschaltung), Sicherheit bei der Benutzung des Badezimmers (automatisches Abschalten der Wasserhähne), Überwachung der Gesundheit in der Wohnung, automatische Hilferufe bei Sturz (digital ausgebauter Teppichboden) oder plötzlicher Erkrankung (man trägt am Arm einen Alarmknopf, oder akzeptiert Sonden in der Kleidung oder am Körper). Es gibt Aufstehhilfen am Bett oder am Sessel, es gibt Kleidung, die das Aufstehen und Gehen, die Armmuskulatur etc. durch Mikromotoren erleichtert (ein erweitertes digitales Korsett).

Wie können ältere Menschen die neuen Techniken benutzen und beherrschen? Selbst ein Handy wird oft schon als zu umständlich abgelehnt. Es gibt inzwischen klar formulierte Forderungen an die Gestaltung eines Handys: Weglassen unnötiger Einstellvarianten – von vornherein komplett eingerichtetes Handy, nur wenige Bedienknöpfe neben der Wähltastatur. Eine Anruferliste die - wenn gewünscht - nur aus den Fotos der gewünschten Personen besteht – Druck auf das Foto stellt die Telefonverbindung her.

Der Zugang zum Internet erfolgt über Symbole oder Fotos – genauso die Verbindung zu Fahrplänen der öffentlichen Verkehrsmittel, der Anruf des Hausarztes, Kontakt zu einer Apotheke, des Taxis, des Bürgerbüros, des Supermarktes, der Bank oder Sparkasse. Die Firma **Emporia** aus Österreich stellt solche Handys her (zurzeit vermutlich als einzige).

Was es in Kerpen schon in gewisser Weise gibt, war auch Gegenstand der Forderungen auf dieser Tagung: Eine Unterstützungsstruktur für Interessenten bei der Einrichtung des Internets, um Kontakte der älteren Menschen untereinander besser zu organisieren und Teilhabe für Jedermann(frau) zu ermöglichen (Netzwerk 55+ in Kerpen). Es wird

vorgeschlagen, auf kommunaler Ebene ein Team zusammen zu stellen, das auf Anfrage nach Hause kommt und bei dem Kauf und der Einrichtung eines Internetcomputers behilflich ist. Dieses Team wurde hier „digitale Engel“ genannt. Es geht dabei auch darum, dass dieses Team aus zuverlässigen und gut bekannten Leuten besteht, die ältere Mitbürger sachgerecht beraten. Die Gefahr des Internetbetrugs muss bei der Beratung breiten Raum einnehmen.

Die Kommune sollte über das Internet ein digitales Bürgerbüro einrichten, um allen (vor allem älteren) Menschen den Gang ins Rathaus zu ersparen. W-lan muss kostenfrei sein, bedürftigen älteren Bürgern müsste ein Computer kostenfrei oder verbilligt zur Verfügung gestellt werden.

Arzt- und Apothekenbesuche könnten auf diese Weise auch (häufig) unnötig werden, Erläuterungen, Beratungen zur Einnahme von Medikamenten können über das Internet erfolgen. Bewegungsübungen könnten vom Arzt oder Physiotherapeuten mit Hilfe einer Kamera verfolgt - korrigiert – werden etc.

Das Internet ermöglicht auch Weiterbildung im Alter, Teilnahme an wissenschaftlichen Vorträgen, aber auch Teilhabe an Forschungsprojekten – Wissen und Erfahrung des Alters ist gefragt, z.B.: bei der Optimierung von Produkten, Einschätzungen etc. (z.B.: Technische Universität Chemnitz, Seniorenkolleg, Herr Prof. Dr. Schöne).

Die Tagung orientierte sich an den „**Erkenntnissen und Empfehlungen des achten Altersberichts**“, zusammengefasst in einer Broschüre, die vom Bundesministerium für „Familie, Senioren, Frauen und Jugend“ herausgegeben wurde. (es gibt seit 1993 jetzt im Jahr 2020 zum achten Mal einen solchen Altersbericht, der anfänglich etwas anders bezeichnet wurde). Die Broschüre kann im Internet kostenfrei heruntergeladen werden. In Papierform ist sie nicht kostenfrei. Dazu wurde noch eine Broschüre „Nie zu alt fürs Internet“ des „bmfsfj“ - in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale RheinlandPfalz - empfohlen.

Internet: [bmfsfj.de](http://bmfsfj.de)

*Robert Kosanke*

# Internationaler Tag des älteren Menschen am 1. Oktober 2020

... unter diesem Motto stand der Bundessenorenkongress in Berlin.

Basierend auf dem 8. Altersbericht des Bundesministeriums wurde in Berlin die DIGITALE TEILHABE im ALTER von verschiedenen Referenten und in Podiumsdiskussionen beleuchtet. Lt. Parlamentsbeschluss von 1994 muss die Regierung in jeder Legislaturperiode einen Bericht über die Situation älterer Menschen in Deutschland vorlegen.

Die zentrale Frage des 8. Altersberichts von 2020 lautet:

WELCHEN BEITRAG KÖNNEN TECHNISIERUNG UND DIGITALISIERUNG ZU EINEM GUTEN LEBEN IM ALTER LEISTEN?

Digitalisierung wirkt sich sowohl positiv als auch negativ in vielen Bereichen aus:

## WOHNEN

Mehr Komfort und Sicherheit      ABER  
Ein Leben mit Wohnmaschinen und Robotern

## MOBILITÄT

Neue Möglichkeiten den ÖPNV zu nutzen      ABER  
Kontrollverlust durch übergreifende Techniken (APPS)

## KOMMUNIKATION

Leichter Kontakt über das Internet mit Angehörigen      ABER  
Stärkung von Einsamkeit bis zur Isolation

## GESUNDHEIT

Telemedizin in ländlichen Gebieten      ABER  
Keine Arzt-Patienten oder Pflegerbeziehung. Wegfall des persönlichen Kontakts.

Digitalisierung wirkt sich in allen Lebensbereichen aus:

Wohnen, Mobilität, Kommunikation und soziale Integration, gesundheitliche Versorgung  
pflegerische Versorgung, Sozialraum

Bisher gibt es noch wenig gesichertes Wissen über die Wirkungen digitaler Technik auf das Leben im Alter. Die Digitalisierung verändert soziale Ungleichheit durch die eigene Bildungsbiographie, das Einkommen, die regionale Zugehörigkeit und leider auch noch durch das Geschlecht.

Wer nutzt das Internet und seine Möglichkeiten auf welche Weise?

Wie wirken sich regionale Unterschiede in der Infrastruktur aus?

Gibt es ein Recht auf Leben ohne Internet?

Kann Digitalisierung soziale Ungleichheiten auch ausgleichen?

Die Nutzung von Technologien ist an Voraussetzungen gebunden:

### techn. Voraussetzungen:

Zugang zu schnellem Internet und altersgerechte Gestaltung der Geräte, Beschreibungen, Anwendungen,

sozialkulturelle Voraussetzungen: Akzeptanz und Technikkompetenz, ältere Menschen mit ihren Bezugspersonen in vertrauender Gemeinschaft, digitale Kompetenz: Beispiel Navigationsapp, Bedienerwissen, Gestaltungswissen, d.h. Anpassen an pers. Bedürfnisse, Orientierungswissen .d.h. wissen um die Folgen von Nutzen und Nichtnutzen.

Die Aneignung digitaler Technologien kann durch verschiedene Formate unterstützt werden:

wie Lernorte: Stammtische oder Sprechstunden, Angebote zur Technikbegleitung und Beratung, Beispiel SMARTPHONE-Führerschein in 3 Stufen, Kennenlernen: Kurs mit max. 10 Teilnehmern, Intensivierung: Kurs mit max. 12 Teilnehmern, Stammtisch: alle haben den gleichen Wissensstand. Individuelle Fragen werden besprochen.

Probleme und Risiken, die sich dabei ergeben:

unzureichende digitale Netzabdeckung in ländlichen Gegenden, fehlende Motivation älterer Menschen, die digitale Welt zu nutzen, Bedürfnisse älterer Menschen werden von der jungen Generation ignoriert und nicht verstanden, wenige verständliche und kostengünstige Beratungsmöglichkeiten für digitale Analphabeten, soziale Vereinsamung durch digitale Bank und Handelsgeschäfte.

Menschen in der 3. Lebensphase sind wichtig für andere Generationen und die Gesellschaft. Ihr Potenzial wird aber nicht ausgeschöpft. Für viele Senioren ist die 3. Lebensphase eine Herausforderung durch den Verlust von Einkommen, Gesundheit und Sozialkontakten.

Politik und soziale Institutionen sind nicht gut auf die Bedürfnisse der Senioren eingestellt. Deshalb wird von der Politik gefordert:

die Netzabdeckung zu verbessern, Internet-Empfangsmöglichkeiten in allen öffentlichen Einrichtungen kostenlos und sicher zur Verfügung zu stellen, Schaffung von preiswerten Informations-, Lern-, Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten für ältere Menschen, parallele analoge und digitale Antragsverfahren in verständlicher leicht lesbarer deutscher Sprache, Schaffung eines sozialen Überwachungssystems zur Überprüfung der sozialen Mindestanforderungen im Alltag wie Lesbarkeit und Verständlichkeit von Bedienungsanleitungen wie Beipackzetteln Anträgen, Fragebögen.

ERHALTET EUCH EINE LANGE UND HOHE SELBSTSTÄNDIGKEIT

*Renate Kosanke*

**Bundesseniorenkongress Berlin**

## Appell an uns Ältere:

Seid

- neugierig und offen für Neues,
- lebenslang lernbegierig,
- aktiv, mobil und geistig beweglich,
- politisch engagiert als Wähler und Demokrat,
- hilfsbereit für Ältere und Jüngere,
- dialogbereit - geht aufeinander zu,
- freundlich zu Menschen aus anderen Kulturen – Senioren aller Länder vereinigt Euch!
- dankbar für Hilfen und würdigt diese öffentlich,
- offen für Wohn- und Lebensgemeinschaften,
- kritisch zu Missständen,
- gesundheitsbewusst (Bewegung, Ernährung, Alkoholkonsum),
- nutzt Vorsorgemaßnahmen und
- nimmt Information-, Beratungs- und Kulturangebote wahr, - erhält lange eine hohe Selbstständigkeit.

In Bezug auf ältere Menschen werden vor allem die folgenden Anwendungsbereiche der Digitalisierung in den Blick genommen.

- Wohnen
- Mobilität
- Kommunikation und soziale Integration
- Gesundheitliche Versorgung
- Pflegerische Versorgung
- Sozialraum

Arnold Marx

**Bundesseniorenkongress Berlin**

# BAGSO warnt vor Rückschlägen bei Altersbildern

Zum Internationalen Tag der älteren Menschen am 1. Oktober rief die BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen dazu auf, ältere Menschen in ihrer Selbstbestimmtheit, Eigenverantwortlichkeit und Vielfalt auch in Krisenzeiten zu respektieren. Die Corona-Krise hat nach Ansicht von Seniorenorganisationen zu Rückschlägen in der Entwicklung von realistischen Altersbildern geführt. Ältere werden in der Pandemie häufig als Risikogruppe dargestellt. Das befördert eine einseitige Sicht auf ältere Menschen als Schutz- und Hilfebedürftige. Diese Sichtweise ist angesichts der vielfältigen Lebenslagen älterer Menschen nicht zeitgemäß.

Die BAGSO setzt sich dafür ein, dass ältere Menschen auch in Krisenzeiten zu Wort kommen und gehört werden. Sie sollten in allen gesellschaftlichen Bereichen mitwirken und mitgestalten können. Ihre Teilhabe und ihr Engagement sind unverzichtbar für den Erhalt einer lebendigen Bürgergesellschaft.

Politik, Medien und Gesellschaft sind gefordert, die Vielfalt älterer Menschen sichtbar zu machen und in der öffentlichen Diskussion zu transportieren. Differenzierte Bilder vom Alter wirken Diskriminierung entgegen und haben einen positiven Einfluss auf das Selbstbild. Sie unterstützen das Miteinander der Generationen und den Zusammenhalt der Gesellschaft.

## **BAGSO-Podcast – Zusammenhalten in dieser Zeit**

### **(Was ist ein Podcast?)**

- *Der Begriff setzt sich aus Broadcast (deutsch: Rundruf) und iPod zusammen. Der iPod als MP3-Player von Apple ist hauptverantwortlich für den Erfolg des Podcasts.*
- *Podcast werden zum Beispiel von Radio- und Fernsehsendern angeboten.*
- *Podcast sind grundsätzlich kostenlos. Sie werden vom Betreiber durch Werbung oder auch durch Ihre Rundfunkbeiträge finanziert.*
- *Um einen Podcast zu abonnieren, benötigen Sie ein geeignetes Programm, einen Podcatcher oder Multiplayer. In einer solchen App können Sie sich Ihre persönliche "Wunschliste" zusammenstellen, Podcast-Channel abonnieren und neue Folgen automatisch herunterladen lassen. Viele Podcatcher bieten auch dienstübergreifende Podcast-Suchfunktionen an. So können Sie zum Beispiel mit der App Podcast Addict auch direkt die iTunes Suche verwenden.*

**Sprecherin:** Was tun gegen Ängste und Sorgen?

**Sprecher:** „Nicht nachgeben und den sorgenvollen Gedanken so viel wie möglich an schönen Dingen entgegensetzen“. Das sagt Margit Hankewitz. Sie leitet in Berlin das Käte-Tresenreuter-Haus, ein großes Begegnungszentrum, in dem sich täglich ältere Menschen treffen - zum Singen, Kartenspielen, Erzählen und vielem mehr. Organisiert von Ehrenamtlichen. Aber all das kann gerade nicht mehr stattfinden. Für manche bricht damit ein wichtiger Teil ihres Alltags weg.

Margit Hankewitz erzählt von einer 94jährigen, die in normalen Zeiten jeden Tag ins Zentrum kommt. Jetzt ist sie allein zuhause. Damit sie sich auch weiter eingebunden fühlt, telefonieren andere Besucher und Besucherinnen mit ihr. Mindestens Anrufe bekommt die alte Dame jeden Tag.

**Sprecherin:** Kontakt halten ist eine der wichtigsten Strategien, um möglichst gut durch diese Zeit zu kommen. Wer kann, nutzt digitale Medien wie Skype oder Facetime, bei denen man die Gesprächspartner auch sehen kann.

Und die, die keinen Computer haben oder nicht wissen, wie man ihn benutzt, sollen anrufen, sagt Margit Hankewitz. Vielleicht auch mal Menschen, von denen sie lange nichts gehört haben. Viele Seniorinnen und Senioren, erzählt sie, lassen jetzt alte Freundschaften am Telefon wieder neu aufleben.

**Sprecher:** Julia Leithäuser vom Landesverband Nordrhein-Westfalen der deutschen Psychotherapeuten Vereinigung empfiehlt, auch einfach mal vom Balkon oder aus dem geöffneten Fenster heraus mit den Nachbarn zu sprechen. Ein Schwätzchen auf Abstand ist auch gut gegen Isolation und Langeweile.

**Sprecherin:** Eine andere Alternative: Briefe schreiben. Margit Hankewitz hat ihre Besucherinnen und Besucher angeregt, mal bewusst einen Blick in alte Fotoalben zu werfen und Kindheitserinnerungen zu teilen. Entweder mit Gleichaltrigen oder mit der eigenen Familie: Einfach ein altes Foto heraussuchen und aufschreiben, in welcher Situation es entstanden ist, und wie das Leben damals aussah. Das Ganze geht dann per Briefpost an Kinder oder Enkel. So entsteht ein Stück Familiengeschichte. Und wer nicht selbst zur Post gehen will, bittet einfach einen netten Nachbarn um Unterstützung.

**Sprecher:** Um Unterstützung zu bitten, das fällt vielen älteren Menschen nicht leicht, denn sie wollen niemandem zur Last fallen. Das ist verständlich, findet die Psychotherapeutin Julia Leithäuser. Aber wenn in diesen Zeiten Nachbarn, Hilfsorganisationen oder Kirchengemeinden Hilfe anbieten, dann dürfe man die ruhig annehmen, sagt sie. Erstens ist Zusammenhalt ein Gebot der Stunde, zweitens helfen viele Menschen sehr gerne. Weil es ihnen ein gutes Gefühl gibt und ihnen hilft, in der Krise etwas Sinnvolles zu tun.

Wer Unterstützung in Anspruch nimmt, tut also vielleicht sogar den Helfenden selbst einen Gefallen.

**Sprecherin:** Die Sorge, anderen zur Last zu fallen, lässt sich vielleicht überwinden. Die Sorge um die Gesundheit und das wirtschaftliche Wohlergehen von Freunden und Familie wird man aber nicht so schnell los. Die sitzt tief in uns drin. In der jetzigen Situation ist sie auch ein ganz normales und berechtigtes Gefühl, sagt Julia Leithäuser. Das Problem ist nur: sich sorgen löst keine Probleme. Deswegen empfiehlt die Psychologin, sich selbst das

Grübeln ganz bewusst zu verbieten. Statt sich den Kopf über die Zukunft zu zerbrechen, sollte man die Aufmerksamkeit lieber auf das Programm für die nächsten Stunden richten. Denn Ablenkung ist das beste Rezept.

**Sprecher:** Aber bitte nicht mit den Fernsehnachrichten, sagt Margit Hankewitz aus Berlin. Sich zu informieren, sei zwar wichtig, aber die Nachrichten rund um das Coronavirus verunsichern auch. Ihrer Erfahrung nach ist es entlastend, wenn man der Berichterstattung für eine Weile aus dem Weg geht und stattdessen Dinge tut, die man gerne macht:

Lesen, Musik hören, Kreuzworträtsel lösen. Sich um Haustiere oder andere Menschen kümmern. Und natürlich: Das erledigen, was sonst immer liegen bleibt. Menschen brauchen Aufgaben, sagt sie, damit sie nicht das Gefühl haben, der Situation ausgeliefert zu sein.

**Sprecherin:** Jeden Tag eine kleine Aufgabe erledigen, das empfiehlt auch die Psychologin. Denn das Gehirn liebt das Gefühl, etwas geschafft zu haben. Und wenn um uns herum Ordnung herrscht, ist das Chaos außerhalb leichter zu ertragen. Außerdem helfen regelmäßige Aufgaben, dem Tag eine Struktur zu geben.

**Sprecher:** Zur Tagesstruktur gehört es übrigens auch, nicht zu lange im Bett zu bleiben, seinen Körper zu pflegen, gut und gesund zu essen und ausreichend zu trinken. All das ist wichtig in stressigen Situationen. Genauso wie Bewegung an der frischen Luft. Wer immer die Gelegenheit hat, sollte auch jetzt mindestens einmal am Tag rausgehen. Wichtig dabei ist nur: Abstand halten. Mindestens zwei Meter – damit man sich nicht ansteckt.

**Sprecherin:** Und wenn sich doch ein Gefühl von Verzweiflung einstellt? Von Sinnlosigkeit? Wen dauerhaft Unruhe und Schlafstörungen plagen, wer sich vielleicht sogar mit lebensmüden Gedanken trägt, der sollte professionelle Hilfe suchen. Auch in Zeiten von Corona arbeiten Psychologen und Psychologinnen weiter, sagt Julia Leithäuser. Für Menschen, die im Moment nicht in eine Praxis kommen wollen, sind sie telefonisch erreichbar. Das gilt natürlich auch für die Telefonseelsorge.

**Sprecher:** Doch die meisten Älteren kommen mit der jetzigen Situation ganz gut klar, sagt Margit Hankewitz vom Käte-Tresenreuter-Haus in Berlin. Denn ältere Menschen haben in Zeiten wie diesen einen psychologischen Vorteil: Erfahrung. Die meisten haben in ihrem Leben schon viele Probleme gemeistert und haben gelernt, dass auch in der größten Krise die Welt nicht untergeht. Gerade die, die die Kriegs- und Nachkriegszeit noch erlebt haben, erzählt Margit Hankewitz. Die seien insgesamt doch relativ entspannt. Und indem sie ihren Erfahrungsschatz mit Jüngeren teilen, helfen sie auch denen, in dieser Zeit ein bisschen gelassener zu bleiben.

# Kerpener Netzwerk *55plus*



SENIORENBEIRAT  
DER  
KOLPINGSTADT KERPEN  
Gegründet 1981



## Ansichtssache



### Senioren-Kino am Nachmittag

Als die Gruppe "Ansichtssache" des Kerpener Netzwerks *55plus* die Idee hatte, einmal im Monat nachmittags ausgewählte Filme zu zeigen, wusste keiner, ob dies auch angenommen wird.

Der Beweggrund war: "Man geht nicht nur ins Kino, um Filme zu sehen, sondern um Freunde und Bekannte zu treffen und mit ihnen zu diskutieren, zu lachen und vielleicht auch zu weinen."

Am Nachmittag im September 2019 lief der Film „Leberkäsjunkie“, der zum Lachen anregte. Jedoch der Film „Don't die in Liverpool“ bot eher Anlass zum Schluchzen.

Die Gruppe ist darauf bedacht, abgestimmt mit dem Kinobetreiber, die unterschiedlichsten Genres zu berücksichtigen. So wechselt es monatlich von Komödie zum Drama und auch zu einer Dokumentation.

Zur Einstimmung auf die weiteren Filme wird nach der jeweiligen Filmvorführung schon der Flyer, für die folgenden drei Filme verteilt. Weiterhin liegen diese im Rathaus, in öffentlichen Gebäuden sowie in Geschäften und Cafés aus. Auch in der Lokalpresse wird rechtzeitig daraufhin gewiesen.

Etwa dreimal im Jahr findet (in normalen Zeiten) vor der Filmvorführung im Foyer des Kinos ein Bücherflohmarkt statt, von der Gruppe Ansichtssache organisiert. Denn wer Filme schaut, liest auch gerne.

Es ist müßig, alle bisher gezeigten Filme aufzuzählen. Deshalb folgt hier die Auswahl einiger Titel: "Madame", "Nurejew - The White Crow", "La Melodie", „Book Club“, "Der Junge muss an die frische Luft“, „Und wer nimmt den Hund“, "Enkel für Anfänger“, „Judy“, „Das Beste kommt noch“ etc.

Die schöne Tradition, zum Dezember-Film selbst gebackene Plätzchen zu reichen, muss **Corona-bedingt** leider ausfallen. Auch der allseits beliebte Bücherflohmarkt kann in diesem Jahr nicht stattfinden.

„Neugierig geworden? Dann kommen Sie doch einmal vorbei - alleine, mit Freunden oder Bekannten ins:

Dem Anspruch, eine Veranstaltung zu kreieren, die alleine besucht werden kann, da man ja immer Gleichgesinnte sowie Gesprächspartner trifft, wird die große Besucherzahl gerecht.

„Warum gehen wir also ins Kino?“ fragt Dr. Susanne Schmetkamp von der Uni Basel und gibt uns zur Antwort: Weil wir etwas über andere, ihr Dasein, Denken und Fühlen lernen, was wir bisher so nicht kannten oder persönlich anders erfahren haben und das wir im wirklichen Leben nur mit engen Freunden, seltener mit uns völlig Fremden teilen können.

Neugierig geworden? Dann kommen Sie doch vorbei – alleine, mit Freunden oder Bekannten ins:

**EUROMAX** Kerpen, Sindorfer Str. 7-21.

**Jeden zweiten Mittwoch im Monat, um 15:00 Uhr**

Der Eintrittspreis beträgt 5,50€ Das  
Kino ist barrierefrei

*Marianne Böhne*  
*Für das Team Ansichtssache*

# Buchtipp: „Herzlichen Glückwunsch, Sie haben gewonnen“

Von Dora Heldt

"Ich bin genauso gut situiert wie du!" Dass ausgerechnet Walter (69) zu dem kleinen Kreis wohlhabender Senioren gehören soll, die eine exklusive Reise an die Schlei gewinnen können, wurmt Papa Heinz (75) gewaltig. Als sein Schwager mit einer kleinen Trickserei auch Heinz die Mitfahrt ermöglicht, ist der wieder versöhnt. Mit schickem Anzug und großen Erwartungen machen sich die beiden auf den Weg.

Zu ihrer Enttäuschung wirken die meisten Mitreisenden längst nicht so vermögend, wirklich elegant ist eigentlich nur Finchen (75), die von Ihrer Großnichte, der Radiojournalistin Johanna (40) begleitet wird. Als sie statt einem Drei-Gänge-Menü nur Würstchen auf Pappteller erhalten und Walter sein Bier auch noch selbst bezahlen muss, geht ihnen auf, dass sie "exklusiv" mit "all inclusive" verwechselt haben...

Verlag: Dtv  
Erscheinungstermin: 1. August 2014  
Taschenbuch 351 Seiten  
ISBN-10: 3423215291  
Preis: 10,95 €



# Vorschau auf das 1. Halbjahr 2021

***Bedingt durch Corona – Virus finden  
zur Zeit keine Veranstaltungen statt !***

Karnevalssitzung

Ein schöner Tag im Mai

Tanztermine

Diabetiker Treff

---

**Änderungen werden durch Plakate  
und die Presse  
frühzeitig bekanntgegeben.**

Weitere Aktuelle Informationen erhalten Sie auf unserer Website

<https://www.seniorenbeirat-kerpen.de/>

# Schiffstour für die Senioren der Kolpingstadt Kerpen

am Mittwoch, dem 16. Juni 2021  
-unter Vorbehalt -

## Warum ist es am Rhein so schön...



Programm: ca. 11.00 Uhr Abfahrt in Vallendar mit Imbiss ca. 14.30 Uhr Ankunft in St. Goar (Loreley) das Schiff wendet und fährt nach Boppard

ca. 15.15 Uhr Ankunft in Boppard (ca. 1 ½ - 2 Stunden Aufenthalt) ca. 16.45/17.00 Uhr Rückfahrt nach Vallendar mit Kaffee und Kuchen ca. 18.00/18.30 Uhr Ankunft in Vallendar, Abfahrt nach Kerpen

Das malerische Boppard mit seinem milden Klima und der romantischen Landschaft ist ein beliebtes Ausflugsziel für Touristen aus aller Welt. Überall stößt man im Zentrum der Stadt auf Spuren der bewegten Vergangenheit. Boppard liegt an der größten Schleife des Rheins und hat auch noch andere Superlativen zu bieten; so gibt es hier die steilste Eisenbahnstrecke Deutschlands.

Der Weinbau hat eine große Tradition in Boppard. Schon im 7. Jahrhundert wurde hier nachweislich Wein angebaut. Die Anbaulagen zählen zu den steilsten in Deutschland. Hier findet man die größten zusammenhängenden Rebenhänge am Mittelrhein. Die Hauptrebsorten sind Riesling (80%), Kerner, Müller-Thurgau, Dornfelder und Spätburgunder.

Kosten: 20,00 € pro Person (unter Vorbehalt) Inklusive Bustransfer aus den Stadtteilen und zurück Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

# Sommerfahrt Kerpener Senioren op Jöck

## Die Sommerfahrt 2021 führt uns in die Wildschönau in Tirol

**Termin: 14.07. – 21.07.2021**



Das Hotel Tirolerhof ist eine beliebte Urlaubsadresse in der Wildschönau, Tirol - Gründe dafür gibt es viele. Vom ersten Augenblick an verliebt man sich in die heimelige und gemütliche Atmosphäre, die man im Urlaub so liebt. Was den "Tirolerhof" besonders auszeichnet, ist das persönliche Engagement, mit dem sich die Familie Erharter und das aufmerksame Team um das Wohl der Gäste sorgen. Tauchen Sie ein in die natürliche Urlaubswelt des Hotels "Tirolerhof" und in die Ferienwelt der Wildschönau-Region Kitzbüheler Alpen.

### Leistungen:

Fahrt im Luxusfernreisebus

7 x Übernachtungen im Landhotel Tiroler Hof in Oberau (alle Zimmer mit Bad oder DU/WC/Fön/Balkon/Telefon/TV/Safe/Kühlschrank/gratis WLAN)

7 x reichhaltiges Frühstücksbüfett

7 x 3-Gang-Abendessen + Salatbüfett

1 x Dessertbüfett „Tirolerhof-Guatelen“

1 x Bauernbüfett/Grillabend mit Harfenmusik im Rahmen der HP

1 x Musik & Tanz an einem Abend

1 x Kaffee & Kuchen an einem Nachmittag

Vitalbereich mit Hallenschwimmbad, Sauna/Dampfbad, Erlebnis- und Soledusche

Kleine Wanderung mit dem Wirt

2 Ausflüge vor Ort mit Wildschönau-Rundfahrt und Ausflug „Rund um das Kaisergebirge“ mit Kitzbühel und Sankt Johann

Preis pro Person im Doppelzimmer € 739,00

Einzelzimmerzuschlag € 70,00

Frühbucherrabatt bis zum 15.02.2021 € 30,00 Kurtaxe:

EUR 2,50 pro Person/Nacht.

Die Gästekarte beinhaltet folgende Inklusivleistungen: freie Nutzung der Wildschönauer Bergbahnen, Bergbauernmuseum z'Bach, Erlebnisbergwerk, Freibad Wildschönau, Tennisplätze, Geführte Wanderungen lt. Programm der Tourismusinformation, Vergünstigungen bei einigen Bonuspartnern

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



## Kriminalität im Zusammenhang mit dem Coronavirus

Die ernste Lage im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie nutzen auch Kriminelle für ihre Machenschaften. Sie geben sich als Covid-19-Tester, Spendensammler oder infizierte Enkel aus, um Menschen um Geld und Wertsachen zu betrügen. Auf den folgenden Seiten zeigen wir die häufigsten Straftaten und Vorgehensweisen der Kriminellen in Zeiten von Corona.

Thema: „Enkeltrick“ - Betrüger nutzen die Angst vor dem Corona-Virus aus!

Die Täter rufen ältere Menschen unter dem Vorwand an, Verwandte (meistens Enkel oder Neffen) oder gute Bekannte zu sein: „Rate mal, wer am Telefon ist?“. Dann täuschen sie einen finanziellen Engpass vor und bitten um hohe Bargeldbeträge. Aktuell nutzt der „Falsche Enkel“ am Telefon die Angst vor dem Corona-Virus aus, um ältere Menschen um ihr Geld zu betrügen.

Durch mehrere Telefonanrufe innerhalb kurzer Zeit erhöhen die Anrufer den psychischen Druck auf ihre Opfer, verbunden mit Appellen wie: „Hilf mir bitte!“. Die Täter bestehen auf absolute Verschwiegenheit gegenüber Dritten (z. B. anderen Verwandten). Weil sie angeblich nicht selbst kommen können, vereinbaren sie mit den älteren Menschen ein Kennwort, das ein Freund oder Bekannter nennen wird, wenn er als Bote das Geld abholt. In zahlreichen Fällen haben die älteren Opfer nach solchen Gesprächen hohe Geldbeträge von ihrem Konto abgehoben, um dem vermeintlichen Enkel oder anderen Verwandten bzw. Bekannten zu helfen

Die Betrüger geben sich bei dieser neuen Masche als Angehörige aus, die sich mit dem Virus infiziert hätten und nun in einem Krankenhaus liegen würden. Sie benötigten auf Grund ihrer Erkrankung dringend Geld für die Behandlung bzw. teure Medikamente. Da sie selbst im Krankenhaus liegen würden, könnten sie nur einen Boten schicken, der das Geld oder auch die Wertsachen abholt.

## **Ihre Polizei empfiehlt den Angehörigen oder nahestehenden Personen von älteren Menschen:**

Um ältere Menschen zu schützen, sprechen Sie mit ihnen über die Methoden der Trickbetrüger.

### **Wenn Sie selbst angerufen werden:**

- Vergewissern Sie sich, ob der Anrufer wirklich ein Verwandter ist. Fordern Sie den Anrufer grundsätzlich dazu auf, seinen Namen selbst zu nennen.
- Rufen Sie ihn über die Ihnen bekannte oder selbst herausgesuchte Rufnummer zurück!
- Seien Sie misstrauisch, wenn Sie jemand telefonisch um Geld bittet.
- Legen Sie einfach den Telefonhörer auf, sobald Ihr Gesprächspartner, z. B. oft ein angeblicher Enkel, Geld von Ihnen fordert!
- Übergeben Sie niemals Geld oder Wertsachen an Ihnen unbekannte Personen.
- Informieren Sie sofort die Polizei über 110, wenn Ihnen ein Anruf verdächtig vorkommt.
- Wenden Sie sich auf jeden Fall an die Polizei, wenn Sie Opfer geworden sind und erstatten Sie eine Anzeige.

---

## **Wir brauchen Unterstützung !**

**Für die Bereiche**

**Horrem  
Neubottenbroich  
Götzenkirchen**

**und**

**Buir**

**sucht der Seniorenbeirat ehrenamtliche Helfer !**

Münster, 09.10.2020

## PRESSEMITTEILUNG

### Innenminister starte eine Präventiv-Initiative, die die LSV gern unterstützt

#### „Sicher im Alter“: Verkehr und Kriminelle im Blick

„Sicher im Alter“ – ein Anliegen, das sowohl die Polizei in Nordrhein-Westfalen als auch die Landesseniorenvertretung NRW (LSV NRW) sich auf die Fahnen geschrieben haben und für das sie sich gemeinsam weiter präventiv einsetzen wollen.



Minister Herbert Reul (l.) bei der Konferenz im Gespräch mit dem Vorsitzenden der Landesseniorenvertretung NRW, Jürgen Jentsch.  
Foto: Kai Kitschenberg

Jürgen Jentsch, der Vorsitzende der LSV, war jetzt Referent bei einer Fachtagung im Innenministerium in Düsseldorf, bei der Innenminister Herbert Reul sagte: „Ob vor Kriminalität oder im Straßenverkehr: Unsere moralische Verpflichtung ist es, schwache Menschen besonders zu schützen.“ Die Veranstaltung sollte einen Überblick zu einzelnen Kriminalphänomenen sowie zu den Gefahren im Verkehr

geben, vor allem aber die daraus abzuleitenden Möglichkeiten beleuchten, ältere Menschen besser zu schützen. Die Teilnehmenden erfuhren, dass allein die Betrugsmaschen „Enkeltrick“ und „falscher Polizist“ zwischen 2017 und 2019 einen Schaden von mehr als 39 Millionen Euro zum Nachteil älterer Menschen verursacht haben. Minister Reul betonte, dass diese Veranstaltung der Einstieg in eine noch intensivere Zusammenarbeit der Polizei mit den örtlichen Seniorenakteuren sein solle.

Dies konnte Jürgen Jentsch nur begrüßen, der in seinem Redebeitrag die bereits gute Zusammenarbeit mit dem Landeskriminalamt und dem Landespräventionsrat in Sachen Kriminalitätsvermeidung hervorhob. Er begrüßte die Vorstellungen der Jungunternehmer „Rufus“, deren moderner „Telefonblocker“ nicht erwünschte Anrufe abwehren kann. Jentsch: „Gerade vor Ort muss alles getan werden, um die Menschen über lauernde Gefahren aufzuklären.“ Dies geschehe häufig bereits durch eine enge Zusammenarbeit mit der Verkehrswacht, die durch unterschiedliche Informations- und Mitmach-Angebote die persönliche Verkehrssicherheit deutlich erhöhen könne.

Jentsch wiederholte auch die Forderung der Landesseniorenvertretung NRW nach mehr örtlicher Kriminalprävention: „Nur vor Ort, in ihren Stadtteilen kann man die älteren Menschen erreichen.“ Gemeinsam mit den örtlichen Seniorenvertretungen könne so ein weiteres Standbein präventiver Arbeit ausgebaut werden.

*Jürgen Jentsch*  
*Vorsitzender*

## ***In eigener Sache!***

***Da das Seniorenbüro weiterhin wegen Corona geschlossen ist, wird das Büro ab 7.1.2021 jeden Donnerstag von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr telefonisch für***

***„Frage und Antwort“***

***zu erreichen sein.***

***Der Vorstand des Seniorenbeirats***

# Hausnotruf

## Hilfe per Knopfdruck

Sie benötigen Hilfe – Sie drücken das rote Knöpfchen an Ihrem Handgelenk oder an der Halskette – Sie äußern Ihre „Not“ – Die Hilfe kommt

### Der Hausnotruf

- ... ist immer für Sie da, Tag und Nacht, 24 Stunden, 365 Tage im Jahr
- ... gibt Ihnen die Sicherheit allein zu leben
- ... kann auch für kurze Zeit genutzt werden, z.B. während der Urlaubszeit der Angehörigen
- ... hilft in den unterschiedlichsten Situationen, z.B. bei einem Sturz, Herzanfall oder bei Feuer und Einbruch

### Wählen Sie aus drei Leistungspaketen:

#### Basispaket:

- Bereitstellung des Hausnotrufgeräts sowie des dazugehörigen Funksenders
  - 24- stündige Erreichbarkeit der DRK-Hausnotrufzentrale
  - Sofortige Einleitung von Hilfsmaßnahmen
  - Wartung des Hausnotrufgeräts
- € 23,- pro Monat

#### Komfortpaket:

- Alle Leistungen des Basispakets
  - Aufbewahrung der Wohnungsschlüssel
  - An erster und zweiter Stelle werden Bezugspersonen benachrichtigt, die im Besitz der Schlüssel sind
  - Rufbereitschaftsdienst durch DRK- Helfer erfolgt an dritter Stelle
- € 40,- pro Monat

#### Premiumpaket:

- Alle Leistungen des Basispakets
  - Aufbewahrung der Wohnungsschlüssel
  - der 24- stündige Bereitschaftsdienst durch DRK-Helfer wird als Erstes alarmiert
- € 50,- pro Monat

Einmalige Servicegebühr i.H.v. € 55,-

- Die Gebühren können als Haushaltsnahe Dienstleistungen steuerlich abgesetzt werden
- Ein Teil der Gebühren können durch die Pflegekasse übernommen werden, wenn Sie alleinlebend sind und einen Pflegegrad haben
- Der Vertrag hat eine 1-monatige Kündigungsfrist

**Wir bieten Ihnen:**

- Eine unverbindliche Beratung bei Ihnen zu Hause
- Moderne Geräte, die auch ohne Telefonanschluss funktionieren
- Jederzeit kostenlose neue Armbänder oder Ketten für Ihren Sender
- Kostenfreie Einsätze der Rufbereitschaft bei unseren Komfort – und Premiumpaketen
- Die Einrichtung der Tagestaste auf Wunsch

Weitere Informationen erhalten Sie unter **Tel.: 02271-606118.**

---

## Ein Rentner

Ein Rentner hat es heut nicht leicht, weil  
einfach ihm die Zeit nicht reicht.

Sooo viel hat er sich vorgenommen zu  
nichts ist er bisher gekommen.

Beim Einkauf gilt sich nicht verspäten,  
denn Unkraut muss er auch noch jäten.

Im Haushalt hat er schon Routine  
und ist die reinste Spülmaschine.

Mit Frauchen muss er dann zum Schwimmen auch  
wandern und den Berg erklimmen.

Zum Jahrgangstreff geht's ab per Bus Vati  
will nicht, doch er muss.

All das kostet ihn viel Kraft genießt die  
Zeit, da ihr noch schafft.

Und denkt nie mehr in stiller Wut:  
Ja, so ein Rentner, der hat's gut.

*Elisabeth Krey*

# Notrufnummern

Angaben ohne Gewähr

<b>Ärztliche Notdienste</b>	
Ambulanter ärztlicher Notfalldienst in NRW	<b>116117</b>
Kinderärztlicher Bereitschaftsdienst ©	01803-010103*)
Augenärztliche Notdienstzentrale	02238– 9494215
Zahnärztlicher Notfalldienst ©	01805 - 986700
Gynäkologischer Notdienst ©	01803- 010102*)
Praxis Netz Erft (PNE)	01803- 010101*)
Notdienstplan der Apotheken ©	01805 - 938888
	19222
Krankentransport (kreisweit) ins Festnetz <b>ohne</b> Vorwahl vom Handy Vorwahl (02273) *) mit Handy <b>nicht</b> erreichbar	

<b>Notrufe</b>	<b>Technische Notdienste bei Störung</b>
Polizei 110	Gas – 01802 – 113377
Feuer 112	Strom – 01802 – 112244
Rettungsdienst und Notarzt 112	Wasser – 01802 – 112244
Krankentransporte Kerpen und Bergheim 112	Fernwärme – 01802 – 112244
Giftnotrufzentrale © 0228 - 19240	
Frauenhaus 02237 - 7689	
Kindertelefon 02271 - 89-444	
Telefon-Seelsorge 0800-111 0 222	
Opfer Notruf-Weißer Ring e.V. 01803343434	

Neue Notrufnummer 116 117 für den ärztlichen Bereitschaftsdienst

Unter dieser Nummer erreichen Sie seit Mitte April 2012 den ärztlichen Bereitschaftsdienst für den gesamten Rhein – Erft - Kreis.

Der Anruf ist für Sie kostenfrei. Die Kosten der Behandlung übernehmen die gesetzlichen und privaten Krankenkassen (hier abhängig vom Vertrag und Selbstbehalt).

Der ärztliche Bereitschaftsdienst beginnt:

- Montag, Dienstag und Donnerstag  
Um 19 Uhr und endet am nächsten Tag jeweils um 8 Uhr.
- Mittwoch und Freitag  
Um 13 Uhr und endet am nächsten Tag jeweils um 8 Uhr.

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

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

# Die Pflegeberatung

Die Pflegeberatung der Stadt Kerpen steht Ihnen für unabhängige Information und Beratung zum Thema Pflege zur Verfügung!

## Ihre Fragen

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

## Was wir tun

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

Wir beraten Sie kostenlos, neutral und ortsnah.

<p>Ansprechpartnerin: Renate Jung 50171 Kerpen, Stiftstraße 24-28, Postadresse: Jahnplatz 1 Tel.: 02237/58 - 435 / Fax: 02237/58 - 146 Mail: <a href="mailto:renate.jung@stadt-kerpen.de">renate.jung@stadt-kerpen.de</a> Bitte vereinbaren Sie einen Termin!</p> <p>Sprechstunden: Mo-Fr 10:00-12:00, Do 14:00-18:00 Hausbesuche nach Vereinbarung</p>
---

Pflegedatenbank des Rhein-Erft-Kreises: <http://dev.rhein-erft-kreis.de/PflegeDB/>

Weitere Beratungsmöglichkeiten:

018 03 -- 88 33 55  
018 03 – 171017  
030/ 340 6066-02

Alzheimer Telefon für Nordrhein-Westfalen  
Alzheimer Telefon bundesweit  
Bürgertelefon zur Pflegeversicherung

# Betreuungsrecht und Vollmacht

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, dass er wichtige Angelegenheiten seines Lebens nicht mehr selbstverantwortlich regeln kann. Was wird, wenn ich auf die Hilfe, auf die Fürsorge anderer angewiesen bin?

Wer handelt, wer entscheidet für mich?

Mit diesen oder ähnlichen Fragen sollten Sie sich rechtzeitig auseinandersetzen. Sie können diese Fragen klären, in dem sie eine Vollmacht ausstellen und eine Person Ihres Vertrauens frühzeitig mit Ihren Wünschen bekannt machen.

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

**Sie erreichen die Betreuungsstelle der Stadt Kerpen in der Stiftsstraße 24-28.**

Stadtteile: Blatzheim, Buir, Horrem, Langenich, Manheim, Mödrath, Sindorf,

Frau Francesca Will      Tel. 02237/58-236

Stadtteile: Balkhausen, Brüggen, Kerpen, Türnich.

Herr Jan Winther      Tel. 02237/58-317

Frau Renate Jung      Tel: 022237/ 58-435    rena.jung@stadt-kerpen.de

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

**Die inhaltliche Beratung zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung bietet an:**

Herr Frank Nixdorf, Fachbereichsleitung Betreuungsverein SKM Rhein-Erft-Kreis e.V. im Begegnungszentrum Alleinerziehender, Stiftsplatz 4, 50171 Kerpen Mittwochs von 15:30-17:30, Termine vor Ort nur nach Vereinbarung.

Tel: 0178-7800005.

Bitte außerhalb des o.g. Zeitraumes in der Geschäftsstelle in Erftstadt-Gymnich anrufen unter Tel.: 02235-7995-51

Weitere Informationen bzw. eine Informationsbroschüre zum Thema Betreuungsrecht und Vollmacht erhalten Sie beim Bundesjustizministerium Öffentlichkeitsarbeit [www.bmj.bund.de](http://www.bmj.bund.de) oder Tel. 01805 778090

# **Kerpener Netzwerk55plus**

Das Kerpener Netzwerk *55plus* ist ein von der Kolpingstadt Kerpen ins Leben gerufenes Angebot für Menschen ab 55 Jahren. Seit seiner Gründung im Jahr 2008 haben sich über 300 Kerpenerinnen und Kerpener dem Netzwerk angeschlossen. Es bringt Menschen zusammen und lädt sie ein, eigene Bedürfnisse und Wünsche, die oft viele Jahre durch Beruf und Familie zurückgesteckt wurden, neu zu entdecken und mit Gleichgesinnten zu verwirklichen. Dabei organisieren die Netzwerkerinnen und Netzwerker sich selbst, sind selbstbestimmt und gesellschaftspolitisch aktiv.

Netzwerkerinnen und Netzwerker, die mit gleichen oder ähnlichen Interessen aktiv sein wollen, bilden eine Gruppe. Sie finden sich zu regelmäßigen Treffen zusammen und stimmen ihre Aktivitäten untereinander ab. Die Treffen der Gruppen sind offen. Gäste sind immer herzlich willkommen!

Das Kerpener Netzwerk *55plus* gibt es in Kerpen, Horrem und Brüggen.

## **Zweck und Ziele des Kerpener Netzwerks 55plus**

Das Netzwerk möchte vor allem die Lebensqualität älter werdender Menschen in ihrem sozialen Umfeld verbessern. Offenheit und Neugier sowie die Bereitschaft auf den anderen zuzugehen, ermöglichen neue soziale Kontakte. So können noch im Alter „tragfähige Beziehungen“ entstehen, die einer möglichen Vereinsamung des Einzelnen entgegenwirken. Netzwerkerinnen und Netzwerker betreiben so aktiv soziale Vorsorge, in dem sie in der Nachbarschaft neue Kontakte knüpfen.

Sie möchten das Kerpener Netzwerk 55plus kennenlernen? Coronabedingt sind derzeit folgende Treffen möglich:

### **Horrem**

Montag 15.00 bis 17.00 Uhr in Raum 109 des Soziokulturellen Zentrums oder bei gutem Wetter täglich 11.00 Uhr auf dem Horremer Friedrich-Ebert Platz

### **Brüggen**

Dienstag 11.00 bis 12.30 vor bzw. im AWO Pavillon

### **Kerpen**

Mittwoch 11.00 Uhr auf dem Stiftsplatz

Bitte nehmen Sie vorher Kontakt auf:

Birgit Groß-Wächter 02237 – 58 145

Dr. Claudia McDaniel-Odendall 02237 – 58 376



# Weitere Termine

## Januar bis Juli 2021



Do	01. Febr.	<b>Karnevalssitzung des Seniorenbeirates</b> - abgesagt -
Mi	10. März	Sitzung des Senioren-Beirates Rathaus 10.00 Uhr Raum 198 - unter Vorbehalt -
Sa	08. Mai	<b>„Ein schöner Tag im Mai“</b> , Buntes Programm - abgesagt -
Di	16. Juni	<b>Schiffstour</b> Panoramafahrt auf dem Rhein von Vallendar zur Loreley - unter Vorbehalt -
Mi	14. Juli	Sitzung des Senioren-Beirates Rathaus 10.00 Uhr Raum 198 - unter Vorbehalt -



SENIORENBEIRAT  
DER  
KOLPINGSTADT KERPEN  
Gegründet 1981



**Wandertermine  
Januar bis Juli 2021**

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	19. Jan.	Wanderung „ <b>Urdenbacher Kämpe (Niederrhein)</b> “ Treffpunkt 9.30 Uhr, ca. 10 km, leicht Wanderführer Wanderführer Prybil
Di	16. Febr.	Wanderung „ <b>Niederau - Burgau</b> “ Treffpunkt 9.30 Uhr, ca. 10 km, leicht Wanderführer: Wanderführer Prybil
Di	16. März	Wanderung „ <b>Rund um den Pulheimer See</b> “ Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 10 km, leicht Wanderführer: Wanderführer Breuer
Di	20. April	Wanderung „ <b>Auf Wegen um Keuzweingarten</b> “ Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 11 km, mit leichten Steigungen Wanderführer: Breuer
Di	18. Mai	Wanderung „ <b>Satzfey – An den Katzensteinen</b> “ Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 10 km, mit leichten Steigungen Wanderführer: Breuer
Di	15. Juni	Wanderung „ <b>An der Honighecke</b> “ Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 11 km, leicht Wanderführer: Wanderführer Breuer
Di	20. Juli	Wanderung „ <b>Naturschutzgebiet Struffelt - Dreilägertalsperre</b> “ Treffpunkt 9.00 Uhr, ca. 11 km, mit Steigungen Wanderführer: Wanderführer Breuer



**BSG Kerpen-Sindorf e.V.**  
**Übungszeiten und Ansprechpartner**

[www.bsg-kerpen-sindorf.de](http://www.bsg-kerpen-sindorf.de) und [www.reha-sport-kerpen-sindorf.de](http://www.reha-sport-kerpen-sindorf.de)

**Rücken- und Wirbelsäulengymnastik**

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

**Wassergymnastik**      \*) im flachen Wasser      \*\*) im tiefen Wasser  
*coronabedingt*  
*nur:*

Dienstag	16.30 bis 20.00 Uhr	Hallenbad Kerpen, Philipp-Schneider-Str.
----------	---------------------	--

**Koronarsport**

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

**Neurologische Erkrankung**

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

**Die fett markierten Kurse sind bereits belegt!**

**!!! ACHTUNG !!!**

**Keine Übungsstunden in den Ferien!**



Der Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen trauert um

## **Paul Nothhelfer,**

der am 8. Juni 2020 im Alter von 82 Jahren verstorben ist.

Paul Nothhelfer war als Vertreter des Stadtteils Neubottenbroich gewähltes Mitglied von 2005 bis 2020. Nach seiner Pensionierung galt der Arbeit im Seniorenbeirat sein besonderes Interesse.

Paul Nothhelfer war ein zuverlässiges Mitglied, wenn die Mitarbeit bei Veranstaltungen und Fahrten anstand. Regelmäßig übernahm er bei Veranstaltungen die Kasse, rechnete Verzehr und Getränke ab und zahlte den Künstlern ihre Gage aus. Bei Busreisen übernahm er gern die Verantwortung als Reiseleiter.

Bekannt wurde Paul Nothhelfer über seine Tätigkeit im Ausschuss „Öffentlicher Personennahverkehr“ der Landesseniorenvertretung. Zu Themen wie gute Lesbarkeit der Fahrpläne, barrierefreier Zugang zu Bus und Bahn sowie kostengünstige Seniorentickets konnte er seine langjährigen Erfahrungen einbringen.

In Sitzungen konnten uns seine gut fundierten Diskussionsbeiträge helfen, Schwachstellen zu erkennen, aber auch über unterschiedliche Ansichten zu entscheiden.

Regelmäßig war Paul Nothhelfer in seinem Stadtteil Neubottenbroich unterwegs, um den Senioren Karten für Veranstaltungen anzubieten und den Seniorenbrief zu verteilen. Einem kleinen Gespräch und einer Tasse Kaffee war er dabei nicht abgeneigt.

Als Mensch und Kollegen haben wir ihn sehr geschätzt.

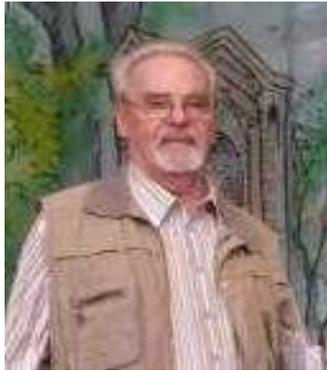
Gerne erinnern wir uns an die Zusammenarbeit.

Wir werden Paul Nothhelfer in ehrender Erinnerung behalten.

**Helmut Franke**

**Vorsitzender des Seniorenbeirates**

**sowie alle (auch ehrenamtlichen) Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**



Der Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen trauert um

## **Hermann Stöcker,**

der im Alter von 86 Jahren verstorben ist.

Hermann Stöcker war als Vertreter des Stadtteils Sindorf gewähltes Mitglied von 2000 bis 2014. Der Arbeit im Seniorenbeirat galt sein besonderes Interesse.

Er war ein erfahrenes und engagiertes Mitglied, der viele Jahre die Geschicke des Seniorenbeirats mitgestaltete. Sein Organisationstalent konnte er in die zahlreichen Veranstaltungen wie dem Seniorentag, der Karnevalssitzung, dem Tanzcafé, dem musikalischen Mainachmittag aber auch den Busfahrten zu den Weihnachtsmärkten und den Schifffahrten beweisen.

Als Vertreter der Kolpingstadt Kerpen in der Landesseniorenvertretung NordrheinWestfalen nahm er an den Jahreshauptversammlungen teil. 2007 fand auf seine Initiative die Jahreshauptversammlung in Kerpen statt. Über 100 Seniorenbeiräte nahmen an der Veranstaltung teil.

Bekannt war Hermann Stöcker auch durch seine ortsnahen Tätigkeiten; so kümmerte er sich um ausreichend Sitzgelegenheiten an Publikumsschwerpunkten und sichere Erreichbarkeit der Haltestellen. Auch besuchte er regelmäßig die Sindorfer Senioren, um Karten für Veranstaltungen anzubieten und den Seniorenbrief zu verteilen. Dabei war er nie um Schwätzchen verlegen.

Als Mensch und Kollegen haben wir ihn sehr geschätzt.  
Gerne erinnern wir uns an die Zusammenarbeit.  
Wir werden Hermann Stöcker in ehrender Erinnerung behalten.

**Helmut Franke**

**Vorsitzender des Seniorenbeirates**

**sowie alle (auch ehrenamtlichen) Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**



Der Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen trauert um

## **Helga Abels,**

die am 10. Oktober 2020 im Alter von 78 Jahren verstorben ist.

Helga Abels gehörte als ehrenamtliche Helferin 30 Jahre dem Seniorenbeirat an. Mit großem Einsatz organisierte sie oft den Service für die vielen Veranstaltungen des Seniorenbeirats. Ihre Hilfsbereitschaft zeichnete sie besonders aus.

Über 15 Jahre war sie außerdem Mitglied im Elferrat der Seniorensitzung des Seniorenbeirats.

Für ihr auf verschiedene Weise ausgeübtes soziales Engagement wurde sie auch 2017 vom Bürgermeister der Kolpingstadt Kerpen, Dieter Spürck, ausgezeichnet.

Als Mensch und Kollegin haben wir sie sehr geschätzt.  
Gerne erinnern wir uns an die Zusammenarbeit.  
Wir werden Helga Abels in ehrender Erinnerung behalten.

**Helmut Franke**

**Vorsitzender des Seniorenbeirates**

**sowie alle (auch ehrenamtlichen) Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**



Der Seniorenbeirat der Kolpingstadt Kerpen trauert um

## **Peter Schwingen**

Am 14.11.2020 ist Peter für uns alle unerwartet im Alter von 74 Jahren verstorben.

Peter Schwingen war ein von allen beliebter und geschätzter Mitarbeiter im erweiterten Seniorenbeirat.

Peter hat nicht nur im Seniorenbeirat tatkräftig und aktiv bei unseren vielfältigen Arbeiten geholfen, nein auch bei unseren Planungen war er immer ansprechbar.

Auch das Buirer Vereinsleben hat er unterstützt und mitgestaltet, keine Arbeit war ihm zuviel.

Wir verlieren mit ihm einen beliebten und geschätzten Menschen.  
Wir werden Peter in ehrender Erinnerung behalten.

**Helmut Franke**  
**Vorsitzender des Seniorenbeirates**

**Sowie alle ( auch ehrenamtliche ) Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**