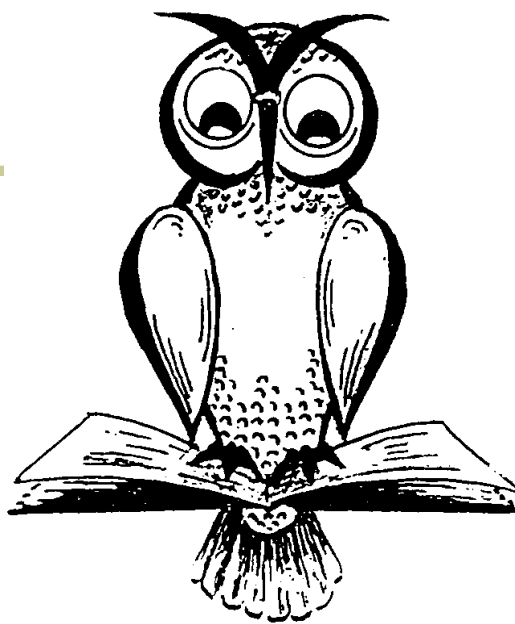


SENIORENBEIRAT

Der Stadt



**Information
für Jung und Alt**



SENIORENBRIEF Nr. 24

Ausgabe Januar 2009



Neujahrsgruß

Liebe Seniorinnen und Senioren,

wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu. Vor uns allen liegt nun bald wieder ein neues Jahr mit vielen Herausforderungen und sicher auch manchen Überraschungen. Ein jeder stellt sich über den Jahreswechsel ähnliche Fragen: Was wird mir das neue Jahr bringen? Wird mir Gutes geschehen oder Böses widerfahren? Wie wird es mir und meinen Lieben ergehen? Werde ich gesund bleiben?

Mit dem folgenden Gedicht von Peter Rosegger möchte ich Ihnen einige Gedanken für das neue Jahr mit auf den Weg geben:

Wünsche zum neuen Jahr

*Ein bisschen mehr Friede und weniger Streit.
Ein bisschen mehr Güte und weniger Neid.
Ein bisschen mehr Liebe und weniger Hass.
Ein bisschen mehr Wahrheit - das wäre was.*

*Statt so viel Unrast ein bisschen mehr Ruh.
Statt immer nur Ich ein bisschen mehr Du.
Statt Angst und Hemmung ein bisschen mehr Mut.
Und Kraft zum Handeln, das wäre gut.*

*In Trübsal und Dunkel ein bisschen mehr Licht.
Kein quälend Verlangen, ein bisschen Verzicht.
Und viel mehr Blumen, solange es geht.
Nicht erst an Gräbern, da blüh'n sie zu spät.*

*Ziel sei der Friede des Herzens, besseres weiß ich nicht.
(Peter Rosegger 1843-1918)*

Freude, so ein Sprichwort, ist das Leben durch einen Sonnenstrahl gesehen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Familien viele Sonnenstrahlen im kommenden Jahr.

Ihre

Marlies Sieburg



Grußwort

Liebe Seniorinnen und Senioren,

ich schließe mich den Worten unserer Bürgermeisterin an und wünsche Ihnen allen ein gesundes und besinnliches Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2009

Kerpen, im Dezember 2008

A handwritten signature in cursive script, likely reading 'Jakob Müller'.

Jakob Müller
Vorsitzender des Seniorenbeirates

„Wer rastet, der rostet!“

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

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

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

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

Kerpener Netzwerk 55plus mit ersten Ergebnissen

Die Förderung vielfältiger Formen des bürgerschaftlichen Engagements hat sich das Kerpener Netzwerk 55plus zur Aufgabe gemacht. Es ist eine Plattform für alle, die soziale Vorsorge betreiben möchten und ergänzt bestehende



Angebote, unterstützt und fördert die Vernetzung in Kerpen. Die im Netzwerk aktiven „jungen Alten“ stricken somit selber und eigenverantwortlich an dem Netz, das sie später tragen soll.

Die Motivation der Interessierten zum Netzwerk 55plus zu kommen ist vielschichtig. So berichtet z.B. eine Netzwerkerin, dass sie nach dem Tod ihres Mannes sich immer einsamer und unwohler in ihrer alten Umgebung fühlte. Da ihre Kinder bereits in Kerpen wohnten, las sie in der Werbepost vom Netzwerk 55plus. Sie besuchte das erste Treffen und lernte neue Leute kennen. Dadurch ermutigt, blieb sie im Netzwerk und beteiligt sich nun aktiv an vielen Angeboten. Vor kurzem wagte sie sogar den Schritt aus dem Nachbarkreis nach Kerpen zu ziehen.

Nach einer ersten intensiven Informationsphase trafen sich Ende März 2008 die ersten Netzwerkinteressierten unter dem Motto: „Kennen lernen, Ideen und Wünsche formulieren und sammeln“. Weitere Treffen waren gewünscht und fanden zuerst im dreiwöchigen und aktuell im monatlichen Rhythmus (jeden 1. Donnerstag um 19.30h in der Cafeteria, Rathaus) statt. Aus den Ideen und Wünschen entwickelten die beteiligten Kerpener Bürgerinnen und Bürger sieben Gruppen, die sich nun zu bestimmten Themen treffen.

Diese Gruppen sind offen und bieten jedem und jeder Interessierten die Möglichkeit, etwas für sich zu tun, aber nicht alleine.

Die Themen sind vielseitig. In Kleingruppen werden die Inhalte diskutiert und von den Netzwerkinteressierten selber bestimmt und gestaltet. Immer mit dem

Blick, was möchte ich für mich tun. Für viele ein ganz neuer Gedanke, der häufig jahrelang zurückgesteckt wurde. Im gemeinsamen Besprechen und Erleben lernen sich die Menschen kennen, bleiben wenn es stimmig ist, wechseln, wenn es nicht ganz passt oder gehen, wenn ihre Vorstellung andere waren. Die Entscheidung für eine Gruppe ist nichts Endgültiges. Die Teilnahme an Aktivitäten anderen Gruppen wird von allen begrüßt. Die Ergebnisse aus den Gruppen liegen in Form von Kurzprotokollen im Netzwerkbüro im Rathaus aus oder sind aktuell im Internet (www.stadt-kerpen.de → Soziales & Bildung → Senioren → Kerpener Netzwerk 55plus) abrufbar. Die Erkenntnis, dass Information „Holschuld“ ist, war ebenfalls für viele neu, wurde aber direkt umgesetzt.

Folgende Gruppen bestehen inzwischen:



Gruppe „Geselligkeit“ (hier Spielen)



Gruppe „Kreativität“ (hier



Holzarbeit, das Glücksrad)

Gruppe „Neue Medien“



Gruppe „Sport“ – hier
bei einem
Fahrradausflug

Gruppe „Zukunft planen“,
in der Besprechung und



bei der Besichtigung
von altersgerechtem
Wohnformen

sowie die Gruppen
„Köln erkunden“ und
Kunst & Kultur“.

Die Themen „ÖPNV“ und „Gärtnern“ wurden neu entwickelt. „Lernen“ und „Engagement für andere“ ist noch im Aufbau. Letzteres hat auch noch Zeit,

denn vorrangiges Ziel des Netzwerkes ist die eigene soziale Vorsorge. Eigentlich entstehen immer wieder neue Ideen für Gruppen und wenn sich mehr als zwei Personen zu einem Thema finden, wird ein erstes Treffen geplant. Begleitet werden diese Treffen von Birgit Große-Wächter, Sozialarbeiterin bei der Stadt Kerpen.

Neugierig geworden? Ausführliche Vorstellung der Gruppen erfolgt in der nächsten Ausgabe. Und so erreichen Sie uns: Kerpener Netzwerk 55plus, Jahnplatz 1, 50171 Kerpen, Telefon: 02237 – 58145, Email: bgrosse-waechter@stadt-kerpen.de oder im Internet, wo aktuelle Protokolle, Termin und Treffen zu finden sind:

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

Weitere Links zur Netzwerkarbeit:

www.netzwerke-duesseldorf.de

www.viersen.de (→ Generation 55 +
→ Senioren - Aktivbüros)

www.forum-seniorenarbeit.de

Rückblicke

Seniorenfahrt am 28.07.08

Kerpen – Bingen – Rüdesheim – Koblenz – Kerpen

Bei strahlend schönem Wetter starteten 620 Menschen zu einem kombinierten Bus-Schiffsausflug - organisiert vom Seniorenbeirat der Stadt Kerpen – nach Bingen.

Hier standen 4 Stunden Aufenthalt zur freien Verfügung, um die dort stattfindende Landes-Gartenschau zu besuchen oder die Altstadt von Bingen zu erkunden.

Außerdem hatte jeder die Möglichkeit kostenlos mit einem Fährschiff nach Rüdesheim über zu setzen und später die Rheinschiffahrt nach Koblenz dort zu beginnen. Nach einem erlebnisreichen Nachmittag wurden alle Fahrgäste wieder aufgenommen und los ging es in Richtung Koblenz.

Es bestand die Möglichkeit auf dem Sonnendeck die herrliche Landschaft des schönsten Teils des Flusses – den Mittelrhein – mit seinen Burgen und Weinorten rechts und links optisch zu erfassen und zu genießen. In Koblenz endete die schöne Schifffahrt und die Busbetreuer sorgten dafür, dass alle in ihren bereitstehenden Bus einstiegen.

In fröhlicher Fahrt fuhren wir bei tief stehender, untergehender Sonne zurück nach Kerpen!

E. Spohr

Seniorentag

Der Seniorentag 2008 durchgeführt vom Seniorenbeirat der Stadt Kerpen am 30. September in der Jahnhalle wurde in diesem Jahr wieder von ca. 425 älteren Menschen aus dem Stadtbezirk wahrgenommen.

Mit einem ökumenischen Gottesdienst, untermalt durch den Sindorfer Seniorenchor und begleitet mit der Meditationstanzgruppe, begann der Seniorentag um 14.00 Uhr.

Begrüßung der Anwesenden durch den Vorsitzenden des Seniorenbeirates Herrn Jakob Müller. Danach erfolgte ein herzliches Grußwort durch die Bürgermeisterin Frau Marlies Sieburg, die dann im Anschluss daran auch die Ehrung der Ehrenamtlichen vornahm.

Bei Kaffee und Kuchen genossen die Anwesenden den weiteren Programmablauf mit den „Holy Trumpets“, der Big Band von RWE Power unter Mitwirkung des Hambachchores des RDB.

„Ein schöner Tag“, das Motto des diesjährigen Seniorentages, endete ca. 18.30 Uhr.

K.H. Niebes

Berichte aus der Landesseniorenvertretung

Wichtige Verbesserungen verspricht sich die Landesseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen (LSV-NRW) von den zum 1. Januar 2009 in Kraft tretenden Neuerungen der Pflegeversicherung.

„Der gesetzliche Anspruch auf individuelle Beratung und Hilfestellung für Pflegebedürftige und ihre Angehörige“

kann nach unserer Ansicht am besten durch Pflegestützpunkte erfüllt werden.

Jedes Bundesland kann solche Pflegestützpunkte einrichten, die von den Pflege- und Krankenkassen zu gestalten sind. Hieran sollen sich allerdings die Kommunen und zugelassenen Pflegeeinrichtungen beteiligen.

Wir legen vor allem Wert darauf, dass das Personal, das in einem solchen Pflegestützpunkt berät, qualifiziert ist und auch regelmäßig weitergebildet wird. Denn es geht ja nicht um eine einmalige Hilfestellung – in solchen Pflegestützpunkten müssen, individuelle und langfristige Versorgungspläne entstehen können, dort muss aber auch Wohnberatung und Pflegebegleitung selbstverständlich sein.

Ein Ort umfassender und vor allem unabhängiger Hilfestellungen also, der alle infrage kommenden Möglichkeiten kennt und vernetzen kann. Auch Hausbesuche müssten von dort möglich sein, weshalb die LSV vor allem auf eine Aufstockung des aus der Pflegeberatung bereits vorhandenen, unverzichtbaren Personals dringt. „Dabei sehen wir als Seniorenvertretungen

eine wichtige Aufgabe für uns darin, in den jeweiligen Kommunen Doppelstrukturen zu verhindern“. Die Vorsitzende des Zusammenschlusses von mehr als 130 kommunalen Seniorenräten und –vertretungen erhofft sich vor allem eines : „Die neuen Pflegestützpunkte müssen die Versorgung- und Beratungssituation vor Ort verbessern und den schwierigen Alltag der Kranken und ihrer Angehörigen dadurch entlasten“.

Zur Zeit wird landesweit von vielen Seniorenvertretungen das Thema „Wohnen im Alter“ behandelt.

Das Regionalseminar der LSV am 20. August 2008 in Leverkusen behandelte schwerpunktmäßig „Verbraucherschutz im Alter“.

Der Seniorenbeirat der Stadt Kerpen setzt unter anderem Schwerpunkte in „Aktiv älter werden“ durch Tanz und Wanderungen.

H. Stöcker

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	



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-Kleiderladen@web.de

Wissens - und Hobbybörse: Karl Heinz Niebes (Leitung)
Seniorenbrief Redaktion: Ulrich Meinhardt, Arno Marx, Hans Jürgen
Habermann (Technik), Christel Schmidt, Marija Schmidt, Renate Teske (Mitarbeit)
Druck: Stadt Kerpen

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	Diet 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



Einfester Trinkplan kann dazu beitragen, dass Senioren nicht vergessen, die empfohlene Menge Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Helfen

Viele Menschen brauchen Hilfe, ältere Menschen, kranke – arme – einsame Menschen.

Da muss man doch helfen, sind viele der Meinung und rufen lauthals danach.

Helfen ist ja auch was Wunderbares!

Nun können viele Menschen mit dem Wort „ehrenamtlich“ nichts anfangen.

Überall gibt es Gruppen von Menschen oder auch Einzelpersonen, die helfen und das Wort Hilfe in die Tat umsetzen, während andere nur an „Hilfe mit Lohn“ denken.

Helfen kann man unterschiedlich deuten.

Ehrenamtlich helfen ist eindeutig!

#####

Hobby- und Wissensbörse: Mitmachen Mitgestalten Miterleben

Bitte ausfüllen und senden an:	Absender
Seniorenbeirat der Stadt Kerpen	Name
Wissens- und Hobbybörse	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 der Wissensbörse sowie Weitergabe meiner Telefonnummer bin ich einverstanden.

Unterschrift _____

Im Rahmen des Börsencafés interessieren mich 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.

Terminvorschau 1. Januar 2009 – 31. Juli 2009
--

Do	08. Jan.	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Do	08. Jan.	Krippenbesichtigung in Waldbreitbach Abfahrt 10.00 Uhr am Rathausparkplatz Kerpen
Do	15. Jan.	Tanzcafe für Senioren Im Maximilians – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen - Türnich
Mo	19. Jan.	Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Thema: „Pflegestufe, Antrags- und Widerspruchsverfahren“ Referentin: „Frau RA. Michaela Stanke“ 50969 Köln, Höninger Weg 172, ☎ 0221 - 28076428
Di	20. Jan.	Wanderung , Wir lassen das Auto stehen, wir Wandern bei Kerpen Treffpunkt 9.30 Uhr am Rathausparkplatz, Kerpen Wanderführer: Karl-Hans Andreas
Sa	24. Jan.	10. Karnevalssitzung für Behinderte“ „Wir sind auch dabei“ Veranstalter Festkomitee Kerpen – Mödrath - Langenich in Zusammenarbeit mit: Behindertenbeirat, DRK Kerpen – Mödrath, Selbsthilfe Körperbehinderte Kerpen, Beginn 14.00 Uhr (Einlass 12.30 Uhr,)
Mo	26. Jan.	Karnevalssitzung des Seniorenbeirates Bustransfer aus den einzelnen Ortsteilen Erftthalles Türnich, Kostenbeitrag 10 €, Beginn 17.00 Uhr
Do	29. Jan.	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Do	05. Feb.	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Do	12. Feb.	Tanzcafe für Senioren Im Maximilians – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen – Türnich
Mo	16. Feb.	Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Wegen Karneval keine Veranstaltung
Di	17. Feb.	Sitzung des Seniorenbeirates Rathaus, 16.00 Uhr

Do	19. Feb.	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Di	24. Feb.	Wanderung, „Heider-Bergsee - Schluchsee“ Abfahrt 9.30 Uhr vom Rathausparkplatz, Wanderführer: Karl-Hans Andreas, ca. 10 Km - leicht
Do	05. März	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Do	12. März	Tanzcafe für Senioren Im Maximilians – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen - Türnich
Mo	16. März	Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Thema: „Erste Hilfe bei Herzinfarkt und Schlaganfall“ Referent: Deutsches Rotes Kreuz“ 50169 Kerpen, Rote-Kreuz Str. 1, ☎ 02273 – 90900
Do	19. März	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Di	24. März	Wanderung „Entlang des Neffelbachs“ Zw. Nörvenich und Eggersheim Treffpunkt 9.00 Uhr vom Rathausparkplatz, Wanderführer: Paul Breuer, ca. 10 Km leicht
Sa	28. März	Osterausstellung der Kunstgemeinschaft Kerpen im Rathaus Kerpen 13.00 – 18.00 Uhr
So	29. März	Osterausstellung der Kunstgemeinschaft Kerpen im Rathaus Kerpen 11.00 – 18.00
Do	02. Apr.	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Do	09. Apr.	Tanzcafe für Senioren Im Maximilians – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen - Türnich
Do	16. Apr.	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Mo	20. Apr.	Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Thema: „Halte deine Füße im Auge“ (Föös Frank Schmitz) Referent: Herr Frank Schmitz, Podologe 50169 Horrem, Ichendorfer Str. 38, ☎ 02273 - 913363
Di	21. Apr.	Wanderung „Auf zum Jülicher Kopf“ „Ein Teil der Sophienhöhe“ ca. 10 km mit leichten Steigungen Abfahrt 9.00 Uhr vom Rathausparkplatz, Wanderführer: Paul Breuer

<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



Achtung Achtung Achtung Achtung

Angebote für Seniorinnen und Senioren in der Stadtverwaltung verbessert

Um die Belange älterer Menschen besser unterstützen zu können hat die Stadtverwaltung Kerpen die Angebote für Senioren in einer Abteilung gebündelt.

Folgende Ansprechpartner finden Sie in der neu gebildeten Abteilung:

„Senioren, Behinderte und soziale Hilfen“

Aufgabe	Ansprechpartner	Telefon	Raum
Senioren- und Behindertenförderung	Claudia Fuhs	02237/58-145	11
Seniorenakademie	Brigitte Püllen	02237/58-435	10
Kerpener Netzwerk 55plus	Birgit Große-Wächter	02237/58-145	11
Betreuungsstelle, Vollmachten und Verfügungen	Doris Harnisch Anna Zittermann	02237/58-315 02237/58-317	9 9
Pflegeberatung	Brigitte Püllen	02237/58-435	10
Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung	Julia Emmerich	02237/58-196	56
	Birgit Heimann	02237/58-268	56
	Nicole May	02237/58-234	53
	Hans Maus	02237/58-242	55
	Margita Neubauer	02237/58-239	52
	Fritz Ohrem	02237/58-457	54
	Anni Zichel	02237/58-234	53

Weitergehende Informationen zu den jeweiligen Angeboten entnehmen Sie bitte dem Wegweiser „Perspektive Alter“, der im Rathaus erhältlich ist.

In eigener Sache

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

Do	07. Mai	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Do	14. Mai	Tanzcafe für Senioren Im Maximilians – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen - Türnich
Sa	16. Mai	Musikalischer Nachmittag im Schulzentrum Horrem - Sindorf, Beginn 15.00 Uhr, Bus-Abfahrzeiten siehe Ticket.
Mo	18. Mai	Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Thema: „Wenn Diabetes und Parodontose zusammentreffen“ Referentin: Frau Dr. Julia Morgenstern, Zahnärztin 50169 Kerpen, Rathausstr. 1, ☎ 02273 – 941115
Di	19. Mai	Wanderung „Meroder Wald - Ehrenfriedhof“ Abfahrt 9.00 Uhr vom Rathausparkplatz, Wanderführer: Paul Breuer, ca. 10 km mit leichten Steigungen
Di	26. Mai	Sitzung des Seniorenbeirates Rathaus, 16.00 Uhr
Do	21. Mai	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Do	04. Juni	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Do	11. Juni	Tanzcafe für Senioren Im Maximilians – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr Maximilianstraße 21, 50169 Kerpen - Türnich
Mo	15. Juni	Diabetikertreff 15.00 Uhr Cafeteria der Jahnhalle Thema: „Inkontinenz (Blasenschwäche), Ursachen, Folgen, Behandlung“ Referent: Herr Dr. Lausberg, Urologe 50170 Kerpen, Berliner Ring 1 ☎ 02273 - 53896
Di	23. Juni	Wanderung „Entlang der Rur“ zwischen Düren und Kreuzau Abfahrt 9.00 Uhr vom Rathausparkplatz, Wanderführer: Paul Breuer, ca.11 km leicht
Do	18. Juni	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1
Do	02. Juli	Tanzcafe für Senioren Landhauscafe´ Schlösser – Livemusik, 15.30 – 18.00 Uhr 50171 Kerpen / Mödrath, Zum Parrig 1

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, Hahnen Str. 30 ☎ 02237 - 2550
Mo	20. Juli	Schiffstour auf dem Möhnesee Beginn und Abfahrzeiten siehe Ticket. Nähere Angaben im nächsten Seniorenbrief
Di	21. Juli	Wanderung „Ausßenkippe Fortuna“ Zw. Bergheim und Niederaußem Abfahrt 9.00 Uhr vom Rathausparkplatz, Wanderführer: Paul Breuer, ca. 10 km, leicht
Mo - Fr	21. – 26. Juli	Seniorenreise der Diabetikerselbsthilfegruppe Masserberg in Thüringen am Rennsteig. Mit Aufenthalt in Bad Hersfeld und Wetzlar. Einzelheiten: siehe Beitrag in diesem Brief Anmeldung beim Seniorenbeirat
Mo	27. Juli	Schiffstour auf dem Möhnesee Beginn und Abfahrzeiten siehe Ticket. Nähere Angaben im nächsten Seniorenbrief

Terminänderungen möglich

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

Interessiert, Informationen über E-Mail zu erhalten ?

Haben Sie eine Email – Adresse und möchten Sie **schnell** über Aktuelles, Termine und den Börsenbrief des Seniorenbeirates informiert werden?
„Mailen“ Sie an 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 Oberaußem, Sandberg 6-12

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

Sommertage in Thüringen mit der Diabetikersedbsthilfegruppe 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 diese natürliche 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
--

Sie helfen weiter

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

Stadtteil Kerpen/Mödrath/Langenich

Vorsitzender Jakob Müller, Holzgasse 6, 50171 Kerpen, 02237/ 55183
Hermann - Josef Ahlgrim, St. Quirinusstr. 17, 50171 Kerpen, 02237/4337
Marianne Masuch, Antwerpener Str. 12, 50171 Kerpen, 02237/ 560970

Stadtteil Türrnich/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

Stadtteil Sindorf

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

und Ihr

Seniorenbeiratsbüro, Telefon 02237 - 58324

WAS ÄNDERT SICH IN DER PFLEGE?

In Nordrhein-Westfalen leben fast eine halbe Million Menschen, die pflegebedürftig sind. Und die demographische Entwicklung lässt erwarten, dass die Zahl der Pflegebedürftigen weiter steigen wird. Denn: Bereits in 25 Jahren wird ein Drittel der nordrhein-westfälischen Bevölkerung älter als 60 Jahre sein. Die Veränderung der Altersstruktur bringt natürlich nicht nur Risiken mit sich, sondern ebenso Chancen. Dennoch: Nordrhein-Westfalen muss sich auf diese Entwicklung – besser noch als heute – vorbereiten. In der Pflegepolitik wird es in den kommenden Jahren daher insbesondere darum gehen, für ein ausreichendes Angebot an Pflegediensten und Pflegeeinrichtungen zu sorgen, die hohe Qualität der pflegerischen Versorgung zu sichern und die Bedürfnisse demenziell erkrankter Menschen und ihrer Angehörigen stärker zu berücksichtigen.
(MAGS 2008)

Gute Pflege braucht Vertrauen, gute Leistungen, Qualität, Verstehen und Zuwendung. Das Gesetz zur Weiterentwicklung der Pflegeversicherung ist ein großer Schritt hin zu einer menschlichen Pflege, einer Pflege in der Mitte der Gesellschaft. Menschen auf der Suche nach Betreuung für Angehörige erhalten die nötige Hilfe. Erstmals in der Geschichte der Pflegeversicherung werden die Leistungen in drei Stufen angehoben und in der Zukunft an die Preisentwicklung angepasst (Ulla Schmidt, Dez.2007).

Die Reform der Pflegeversicherung

[Das bringt die Reform der Pflegeversicherung](#)

Das Pflege-Weiterentwicklungsgesetz verändert die Strukturen der Pflege zugunsten aller Beteiligten, insbesondere aber der Pflegebedürftigen, der Angehörigen und der Pflegenden. Das führt dazu, dass die Pflegeversicherung noch besser auf die Bedürfnisse und Wünsche der Pflegebedürftigen sowie ihrer Angehörigen ausgerichtet wird.

Die Leistungen werden schrittweise erhöht – im Bereich der häuslichen Pflege, aber auch für demenziell erkrankte Pflegebedürftige im stationären Bereich. Erstmals wird es einen Anspruch auf individuelle und umfassende Pflegeberatung (Fallmanagement) geben.

Diese Maßnahmen stärken den Auf- und Ausbau wohnortnaher Versorgungsstrukturen, die eine quartiersbezogene und an den Bedürfnissen der hilfebedürftigen Menschen ausgerichtete Versorgung und Betreuung in Zukunft ermöglichen.

Wie werden die Pflegeleistungen ab 1. Juli erhöht?

Die Pflegeversicherung ist als „Teilkaskoversicherung“ und Risikoversicherung eingeführt worden. Mit einem Beitragssatz von 1,95 Prozent kann eine Rund-um-die-Uhr-Pflege nicht finanziert werden. Es bedarf also auch einer „Selbstbeteiligung“. Damit diese jedoch nicht immer größer wird, werden die Pflegeleistungen mit der Reform angehoben. Konkret gestaltet sich das so:

Ambulante Leistungen

Einer der Schwerpunkte der Leistungserhöhungen liegt auf dem Bereich der ambulanten Leistungen. Wird die Pflege durch Pflegefachkräfte erbracht, besteht ein Anspruch auf häusliche Pflegehilfe. Diese Leistungen erhöhen sich wie folgt:

Pflegestufe I II III

Leistung bisher 384 Euro 921 Euro 1.432 Euro

Ab 1. Juli 2008 420 Euro 980 Euro 1.470 Euro

Ab 1. Januar 2010 440 Euro 1.040 Euro 1.510 Euro

Ab 1. Januar 2012 450 Euro 1.100 Euro 1.550 Euro

Wird die Pflege selbst sichergestellt, zahlt die Pflegeversicherung ein **Pflegegeld**. Dieses erhöht sich wie folgt:

Pflegestufe I II III

Leistung bisher 205 Euro 410 Euro 665 Euro

Ab 1. Juli 2008 215 Euro 420 Euro 675 Euro

Ab 1. Januar 2010 225 Euro 430 Euro 685 Euro

Ab 1. Januar 2012 235 Euro 440 Euro 700 Euro

Auch bei der so genannten **Verhinderungspflege** erhöhen sich die Leistungen. Ist eine Pflegeperson vorübergehend wegen Krankheit oder Urlaub an der Pflege gehindert, übernimmt die Pflegeversicherung die Kosten einer Ersatzpflege für bis zu vier Wochen. Bisher lag die Grenze bei 1432 € pro Jahr. Ab dem 1. Juli 2008 gelten 1470 €, ab 2010 bis 1510 € und ab 2012 1550 €.

Stationäre Leistungen

Auch im Bereich der stationären Pflege sind Verbesserungen vorgesehen. In Pflegestufe III erhöhen sich die Leistungen wie folgt:

Pflegestufe III (Härtefälle)

Leistung bisher 1.432 Euro 1.688 Euro

Ab 1. Juli 2008 1.470 Euro 1.750 Euro

Ab 1. Januar 2010 1.510 Euro 1.825 Euro

Ab 1. Januar 2012 1.550 Euro 1.918 Euro

Leistungsdynamisierung

Mit der Pflegereform werden nicht nur diese unterschiedlichen Leistungsbeträge in drei Schritten angehoben, es wird zugleich festgelegt, dass zukünftig – erstmals im Jahr 2015 – alle drei Jahre regelmäßig eine Dynamisierung der Leistungen durch die Bundesregierung geprüft wird. Die Leistungen können dann an die Preisentwicklung angepasst werden.

Tages- und Nachtpflege

Wichtige Verbesserungen gibt es auch bei der Tages- und Nachtpflege. Der Sachleistungsanspruch wird entsprechend dem Anstieg bei den ambulanten Pflegesachleistungen schrittweise erhöht.

Neben dieser allgemeinen Erhöhung der Leistung wird außerdem bei der Kombination von Leistungen der Tages- und Nachtpflege mit ambulanten Sachleistungen und/oder dem Pflegegeld der höchstmögliche Gesamtanspruch auf das 1,5-fache des bisherigen Betrages erhöht.

Kurzzeitpflege

Auch bei der Kurzzeitpflege erhöhen sich die Leistungen. Bisher lag die Grenze bei 1.432 € pro Jahr. Ab dem 1. Juli 2008 gelten – wie bei der Verhinderungspflege – 1.470 €, ab 2010 1.510 € und ab 2012 1.550 €.

Was verbessert sich für demenziell Erkrankte und behinderte Menschen?

Für Pflegebedürftige mit eingeschränkter Alltagskompetenz hatte der Gesetzgeber bereits zum 1. Januar 2002 Verbesserungen bei der häuslichen Versorgung eingeführt. Solche Pflegebedürftige können seitdem zusätzlich für Betreuungsleistungen bis zu 460 € pro Jahr von der Pflegekasse erhalten. Dieser zusätzliche Leistungsbetrag wird mit der jetzigen Pflegereform ausgebaut.

Ab 1. Juli 2008 werden je nach Betreuungsbedarf ein Grundbetrag und ein erhöhter Betrag eingeführt. Der Betreuungsbetrag steigt von bisher 460 € jährlich auf bis zu 100 € monatlich (Grundbetrag) bzw. 200 € monatlich (erhöhter Betrag), also auf 1.200 € bzw. 2.400 € jährlich. Personen mit einem vergleichsweise geringeren allgemeinen Betreuungsaufwand erhalten den Grundbetrag.

Personen mit einem im Verhältnis dazu höheren allgemeinem Betreuungsbedarf bekommen den erhöhten Betrag.

Es werden aber nicht nur die Beträge angehoben. Eine wesentliche Verbesserung besteht darin, dass diese Leistungen künftig auch Personen zu Gute kommen, die noch nicht die Voraussetzungen für eine Einstufung in die Pflegestufe I erfüllen. Betreuungsbedürftige der so genannten „Pflegestufe 0“ haben also ebenfalls einen Anspruch auf diese zusätzliche Betreuungsleistung.

Auch das Leistungsangebot in Heimen wird durch gesonderte Angebote für demenziell erkrankte Pflegebedürftige verbessert. In vollstationären Dauer- und Kurzzeit-Pflegeeinrichtungen kann zusätzliches Betreuungspersonal für Heimbewohner mit erheblichem allgemeinem Betreuungsbedarf eingesetzt werden. Diese Kosten werden durch die gesetzlichen und privaten Pflegekassen voll finanziert. Pflegebedürftige und Sozialhilfeträger werden nicht belastet. Für rund 25 demenziell erkrankte Heimbewohner soll eine Betreuungskraft vorgesehen werden. So wird neben der Verbesserung der Betreuung demenziell erkrankter Pflegebedürftiger im ambulanten Bereich auch die Betreuung demenziell erkrankter Pflegeheimbewohner deutlich verbessert.

Wird künftig schneller über Leistungen entschieden?

Ja! Mit der Reform wird eine klare Frist für die Beantragung von Pflegeleistungen ins Gesetz geschrieben. Heute müssen die Menschen zu lange warten. Künftig muss innerhalb von fünf Wochen entschieden sein. Bei einem Krankenhausaufenthalt, in einem Hospiz oder während einer ambulant-palliativen Versorgung muss die Begutachtung durch den MDK innerhalb einer Woche erfolgen.

Was bedeutet „Poolen“ von Leistungen?

Das so genannte „Poolen“ von Leistungsansprüchen soll nicht nur die konventionelle häusliche Pflege, sondern auch die Situation bei neuen Wohnformen und für Wohn- oder Hausgemeinschaften verbessern. Zur flexibleren Nutzung solcher Wohnformen können Sachleistungsansprüche von Versicherten künftig auch gemeinsam mit anderen Leistungsberechtigten in Anspruch genommen werden (so genanntes „Poolen“ von Leistungen). Die Ansprüche mehrerer Leistungsberechtigter auf grundpflegerische Leistungen und hauswirtschaftliche Versorgung werden gebündelt und gemeinsam in Anspruch genommen. Aus diesem „Pool“ können dann Betreuungsleistungen bezahlt werden, wie z. B. gemeinsames Vorlesen. Das bringt mehr Zeit und mehr Zuwendung.

Wie werden pflegende Angehörige entlastet? Darf ich Urlaub machen, wenn ich meinen Angehörigen pflege?

Im Rahmen der so genannten Verhinderungspflege kann die Pflegekasse eine notwendige Ersatzpflege bezahlen, wenn pflegende Angehörige wegen Urlaubs oder bspw. wegen Krankheit die Pflege nicht weiterführen können. Dieser Anspruch besteht für längstens vier Wochen im Jahr. Voraussetzung für die Inanspruchnahme dieser Leistung ist bislang, dass die Pflegeperson mindestens seit 12 Monaten die Pflege übernommen hat. Diese Wartezeit, die so genannte Vorpflegezeit, wird von bisher zwölf auf sechs Monate verkürzt. Das stärkt die häusliche Pflege und entlastet die pflegenden Angehörigen. Diese können schneller durch die Möglichkeit einer Auszeit profitieren. Zudem werden künftig für die Dauer des Erholungsurlaubs der Pflegeperson

von der Pflegekasse die Rentenversicherungsbeiträge für die Pflegeperson weitergezahlt. Dadurch bleibt der Rentenanspruch für die Zeit des Urlaubs ungeschmälert bestehen.
Quelle:BMG

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

Bei Fragen und zur Beratung steht Ihnen die Pflegeberatung der Stadt Kerpen 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?
Wo gibt es Gleichgesinnte?
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 26,
Tel.: 02237/58435 / Fax: 02237/58102
e-mail: bpuellen@stadt-kerpen.de

Sprechstunden: Montag, Mittwoch, Freitag

10.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag

10.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 18.00 Uhr

Hausbesuche nach Vereinbarung

Internet:: www.pflege.net

Bitte vereinbaren Sie nach Möglichkeit einen Termin.

Bürger helfen Bürgern (BhB e.V.)

Seit über fünf Jahren leistet der BhB e.V. effiziente kostenlose haushaltsnahe Hilfen in der Senioren-, Behinderten-, Jugend- und Krankenbetreuung. Unsere Dienstleistungen können von jedem Bürger, der aus welchen Gründen auch immer (Alter, Krankheit, Gebrechen), auf aktive tätige haushaltsnahe Hilfen Dritter angewiesen ist, in Anspruch genommen werden, sofern die erforderlichen Hilfen nicht aus dem nahen Verwandtenkreis erbracht werden können.

Die angebotenen Hilfen sind kostenfrei.

Der Verein Bürger helfen Bürgern ist kein Pflegedienst, sondern ein kostenloser sozialer Hilfsdienst, der sich ideell die Aufgabe gestellt hat, durch tatkräftige aktive Hilfen, Versorgungslücken in der Betreuung von Hilfsbedürftigen zu minimieren. Der BhB e.V. unterhält keinen Fahrdienst und gewährt auch keine materiellen Hilfen.

Sie benötigen Hilfe! Was ist zu tun?

Wenden Sie sich bitte telefonisch – nur in der Zeit Montag bis Freitag von 10 Uhr bis 15 Uhr an den für Ihren Wohnort (incl. Kreis) zuständigen Koordinator bzw. an die Koordinatorin.

Erftkreis – Kreis Euskirchen: Herr Hans Mahlberg,

Tel. 0178 78 38 410 oder

an das Seniorenbüro Kerpen montags und dienstags 10 Uhr bis 12 Uhr,

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, indem 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.

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 Betreuungsstelle der Stadt Kerpen erreichen Sie im Rathaus, Jahnplatz 1, Zi. 9:

Stadtteile Blatzheim, Buir, Manheim und Sindorf

Frau Harnisch, Tel. 02237/58315, mittwochs zwischen 10-12 Uhr
und nach besonderer Vereinbarung

Stadtteile Kerpen, Mödrath, Horrem, Türnich, Balkhausen, Brüggen

Frau Zittermann, Tel. 02237/58317, dienstags zwischen 10-12 Uhr
und nach besonderer Vereinbarung

Leichte Kost für Diabetiker

Keine Spezialernährung notwendig Studien belegen: Die von der Industrie entwickelten speziellen Diabetiker-Lebensmittel sind unnötig.

Die Stoffwechselkrankheit Diabetes mellitus bewirkt, dass der mit der Nahrung aufgenommene Zucker nicht ins Zellinnere gelangt und dem Menschen folglich nicht als Energielieferant oder -speicher dienen kann. Der aufgenommene Zucker wird stattdessen im Blut angereichert, der Blutzuckerspiegel steigt und der Zucker wird ungenutzt mit dem Urin ausgeschieden.

Diabetikern wurde daher lange empfohlen, Zucker in der Nahrung streng zu kontrollieren oder Lebensmittel mit Zuckeraustauschstoffen zu verwenden. Neuere Studien zeigen, dass solche Diäten nicht erforderlich sind, so das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Da Diabetes keine reine "Zuckerkrankheit" ist, sondern auch mit Störungen des Protein- und Fettstoffwechsels einhergeht, benötigen Diabetiker vielmehr individuelle Ernährungspläne.

Neben normalen Blutzuckerwerten sind optimierte Blutfettwerte, normaler Blutdruck und normales Körpergewicht Ziele der Diabetes-Therapie. Diese lassen sich vor allem durch eine ballaststoff- und vitaminreiche Ernährung erreichen. Obst, Gemüse und Salat sowie Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sollten täglich auf dem Diabetiker-Speiseplan stehen, fette Wurst- und Käsesorten dagegen ebenso wenig wie Schokolade, Kuchen und Kartoffelchips.

Diabetiker sollten fettarme Milchprodukte bevorzugen und zum Kochen Öle statt Butter verwenden. Ihre Nahrung sollte nicht zu viel Kochsalz enthalten, Alkohol sollten sie nur maßvoll konsumieren. Spezielle, "für Diabetiker geeignete" und als solche gekennzeichnete Lebensmittel sind dagegen entbehrlich.

Wie alle anderen Verbraucher auch würden Diabetiker daher sehr von einer erweiterten, einheitlichen Nährwertkennzeichnung profitieren, wie sie derzeit auf europäischer Ebene diskutiert wird.

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

Inhaltsverzeichnis Seniorenbrief Nr. 24

Seite	Inhalt
1	Titelseite
2	Neujahrsgruß der Bürgermeisterin
3	Grußwort des Vorsitzenden & wer rastet, der rostet
4	Kerpener Netzwerk 55plus mit ersten Ergebnissen
5	Kerpener Netzwerk 55plus mit ersten Ergebnissen (Fortsetzung)
6	Kerpener Netzwerk 55plus mit ersten Ergebnissen (Fortsetzung)
7	Kerpener Netzwerk 55plus (Fortsetzung) & Rückblicke Seniorenfahrt am 28.07.
8	Rückblicke (Fortsetzung) Seniorentag & Berichte aus der Landesseniorenvertretung
9	Rückblicke (Fortsetzung) Berichte aus der Landesseniorenvertretung & Notdienste
10	St. Martinus Kleiderladen
11	Angebot und Nachfrage von Interessen & Tagestrinkplan für Senioren
12	Ehrenamtlich helfen ist eindeutig & Hobby und Wissensbörse
13	Terminvorschau 8. Januar bis 17. Februar
14	Terminvorschau 19. Februar bis 21. April
15	Regelmäßige Termine & Fit im Alter
16	Angebote für Seniorinnen und Senioren in Kerpen verbessert & In eigener Sache
17	Terminvorschau 7. Mai bis 2. Juli
18	Terminvorschau 9. Juli bis 27. Juli & Informationen über Email
19	Gesunde Ernährung für Senioren
20	Sechs- Tage- Reise nach Thüringen
21	Sie helfen weiter, Adressen der Mitglieder des Seniorenbeirates
22	Pflege, was ändert sich
23	Pflege, was ändert sich (Fortsetzung)
24	Pflege, was ändert sich (Fortsetzung)
25	Pflege, was ändert sich (Fortsetzung)
26	Pflege, was ändert sich (Fortsetzung)
27	Bürger helfen Bürgern
28	Vorsorgevollmachten, was sie wissen sollten
29	Leichte Kost für Diabetiker
30	Ein Rentner, Gedicht
31	Inhaltsverzeichnis