

Aktive Senioren



im Rhein-Siegkreis und in Bonn

Evangelisches Altenzentrum

Haus am Römerkanal

Ein Zuhause in gepflegter Umgebung

Wenn Sie Ihren Lebensabend in Eigenständigkeit und Würde verbringen wollen, ist das „Haus am Römerkanal“ eine erste Adresse. Vor dem Hintergrund, dass unser Handeln vom Gebot christlicher

Nächstenliebe geprägt ist, erwarten Sie neben den Serviceleistungen hoher Wohnkomfort, abwechslungsreiche Freizeitangebote und eine besondere Qualität von Pflege und Verpflegung.

Wir haben Ihnen viel zu bieten:

- ▶ Betreutes Wohnen in schönem Ambiente
- ▶ Ganzheitliche Pflege, vollstationär oder Kurzzeit
- ▶ Gerontopsychiatrische Versorgung



Römerkanal 11
53359 Rheinbach
Tel. 02226 1699-0
Fax 02226 1699-49

Leitung: Cornelia
Schimikowski

info@haus-am-roemerkanal.de

www.haus-am-roemerkanal.de

Nächstenliebe leben



Rheinische Gesellschaft
für Innere Mission
und Hilfswerk GmbH

Diakonie

Einleitung	2	3 Beratung und Hilfe	22
1 Aktiv im Alter.....	4	3.1. Informationen in den Städten und Gemeinden im Rhein-Sieg-Kreis	24
1.1. Treffpunkte/Begegnungsstätten	5	3.2. Betreuungsvereine, Wohlfahrts- und Sozialverbände	24
1.2. Bildung.....	7	3.3. Niedrigschwellige Hilfe- und Betreuungsangebote	27
1.3. Kultur	8	3.4. Gesundheit.....	28
1.4. Sehenswürdigkeiten.....	11	3.5. Rente	29
1.5. Reisen	12	3.6. Fahrdienst	30
1.6. Sport & Freizeit.....	12	3.7. Fernsehen, Rundfunk und Telefon	31
1.7. Gesundheit.....	13	3.8. Sicherheit im Alter.....	31
1.8. ZWAR – „Zwischen Arbeit und Ruhestand“	15		
2 Wohnen im Alter.....	18	4 Internet.....	34
2.1. Barrierefreies Wohnen	19	4.1. Senioren erobern das Netz	34
2.2. Alten- und Pflegeheime.....	19		



St.-Antonius-Seniorenhaus
 Schönecker Weg 10
 51570 Windeck Schladern
 Tel.: 02292 9303 0 • Fax: 02292 9303 33

St.-Antonius-Seniorenhaus

Ihre Pflegeeinrichtung in Windeck Schladern

Im besonderen Ambiente eines denkmalgeschützten Herrenhauses bieten wir Ihnen Pflege und Betreuung durch unser qualifiziertes Personal an. Die wohnlich ausgestatteten Ein- und Zweibettzimmer bieten ein angenehmes Wohnen in freundlicher Umgebung, gerne können eigene Möbelstücke eingebracht werden.

Das St.-Antonius-Seniorenhaus ist eine Einrichtung der
 Franziskus Hospital und Pflegezentren gGmbH

Besuchen Sie uns im Internet: www.sanktantonius-windeck.de



Einleitung





Deutschland wird älter. Lag vor 150 Jahren die Lebenserwartung eines Menschen noch bei unter 40 Jahren, werden heute geborene Mädchen durchschnittlich 80, Jungen 75 Jahre alt. Für viele Jüngere ist dies grundsätzlich eine freudige Perspektive. Schließlich können sie damit rechnen, länger fit zu bleiben und sich erst recht später wirklich „alt“ zu fühlen. Und Sie? Fühlen Sie sich fit und agil? Nun haben Sie Zeit, Zeit, Ihr Leben zu genießen, Zeit zu bummeln, Zeit zu lesen...

„Fit, gesund und frohgelaunt im Alter“ ist daher das Motto der Senioren im Rhein-Sieg-Kreis und in Bonn. Es gilt, diese Lebenseinstellung zu unterstützen und zu fördern. Diese Broschüre versteht sich als Leitfaden und Orientierungshilfe. Ein

Werk, das nicht fehlen darf, wenn es darum geht, bis ins hohe Alter selbstbestimmt zu leben. Welche Angebote gibt es? Welche gesetzlichen Änderungen sind für die ältere Generation wichtig?

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (www.bagso.de) e.V. tritt als Interessenvertretung der älteren Generationen in Deutschland vor allem dafür ein, dass jedem Menschen ein selbstbestimmtes Leben im Alter möglich ist und die dafür notwendigen Rahmenbedingungen geschaffen werden. Sie setzt sich dafür ein, dass auch alte Menschen die Chance haben, sich aktiv am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen und sich das im öffentlichen Meinungsbild über „die Alten“ widerspiegelt. Die

Bundesarbeitsgemeinschaft versteht sich als Forum verschiedener Ansätze der Arbeit mit älteren Menschen. Sie macht die gemeinsamen Anliegen in der Öffentlichkeit bekannt und vertritt sie gegenüber den politisch Verantwortlichen, um so in der Altenarbeit und Altenpolitik auf allen Ebenen beratend und verbessernd zu wirken. Neben dieser Organisation gibt es eine Vielzahl an Einrichtungen im Rhein-Sieg-Kreis, die dieselben Ziele vor Augen haben. Mit dem Ihnen vorliegenden „Kompendium der Vitalität“ halten Sie einen Wegweiser durch das vielseitige Leben im Ruhestand in den Händen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei, den Herbst Ihres Lebens zu genießen!



Aktiv im Alter

Aktiv im Alter

„Wer rastet, der rostet“. Rüstige Senioren, die im Schwimmbad beständig ihre Bahnen ziehen, Hundertjährige, die auf das tägliche Glas Rotwein schwören, und Großeltern, die die Kinder im Kopfrechnen besiegen. Bis ins Alter aktiv zu bleiben, ist kein Hexenwerk. Wer Anteil nimmt am Leben ringsum, wer Kontakte und Freundschaften pflegt und auch die schönen Dinge und Erfahrungen zu genießen versteht, der bleibt innerlich jung und ist weniger anfällig für Altersbeschwerden und Krankheiten.

Ausgehend von diesen Erfahrungen gibt es im Rhein-Sieg-Kreis und in Bonn viele Angebote. Diese reichen von Beratungsangeboten über Angebote zur Freizeit-

gestaltung, bis hin zu Begegnungsstätten und Klubs, die allen interessierten Senioren offen stehen.

1.1. Treffpunkte/Begegnungsstätten

Gemütlich zusammensitzen und reden, Kaffee trinken und Neues erfahren – wer wünscht sich das nicht?

Von freien Verbänden, Kirchengemeinden und Senioreneinrichtungen wird eine Vielzahl von Veranstaltungen und Aktivitäten angeboten.

Die Gruppen bieten Kontakt zu Gleichgesinnten. Oft finden sich dort neben Gemütlichkeit auch Partner für Spiel und Unterhaltung.

„Wir sind aktive Ruheständler, die ihre Berufs- und Lebenserfahrungen für ältere Bürger und deren Angehörige zur Verfügung stellen.“ Die Mitglieder der Aktiven Senioren in Bad Honnef, ehrenamtliche Mitglieder der Johanniter, sind gerne bereit Gleichaltrige zu beraten oder ihre freie Zeit zu verbringen. Das Internetcafé und das Café Contact haben sich dabei zu festen Größen entwickelt – neue Mitglieder sind hier jederzeit willkommen.

Spielerfreunde finden bei den Aktiven Senioren in Siegburg Gleichgesinnte. Seit September 2008 findet dort einmal wöchentlich ein Spielertreff statt. Dabei stehen Rommé, Canasta, Scrabble und auch Kniffel auf dem Programm. Auch mitgebrachte eigene Spiele werden gern ausprobiert.



Ansprechpartner der Johanniter im Rhein-Siegkreis und in Bonn:		
Ort	Ansprechpartner	Telefon
Bad Honnef	Ulrike Schulz	02224 / 93 710
Bonn	Angelika Gerhardt	0228 / 91 06 657
Euskirchen	Daniel Wielpütz	02251 / 60 53 13
Much / Neunkirchen-Seelscheid	Andreas Weber	02245 / 42 00
Sankt Augustin	Melanie Möchel	02241 / 23 42 30
Siegburg	Jürgen Gerhards	02241 / 60 931

Gemeinsam Singen, sich Kaffee und Kuchen schmecken lassen, Gesellschaftsspiele spielen, Gymnastik machen und mit Gleichaltrigen im Garten arbeiten. Auch ein Kegeltreff, ein Musizierkreis, sowie der gemeinsame Gottesdienstbesuch und das aktive Mitwirken in der Seniorentanzgruppe wird in Begegnungsstätten im Rhein-Sieg-Kreis angeboten.

Begegnungsstätten / Treffs	Telefon
Arbeiterwohlfahrt Bad Breisig / Seniorentreff	02633 / 91 19
Arbeiterwohlfahrt Bonn-Stadt e.V. / Seniorenbegegnungsstätte, betreute Seniorenwohnanlage*	0228 / 76 84 28
Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Bad Godesberg e.V., Nachbarschaftszentrum	0228 / 31 33 41
AWO - Ortsverein Stommeln Begegnungsstätte Christinaschule Soziale Dienste	02238 / 15 316
AWO Ortsverein Troisdorf-Mitte / Seniorenbegegnungsstätte	02241 / 72 417
Begegnungsstätte für Senioren im Pfarrverband Siegburg – Am Michaelsberg im Marienheim von St. Anno	02241 / 69 297
Concordia / Begegnungsstätte	02744 / 771
Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Koblenz e.V. / Seniorenbegegnungsstätte	0261 / 37 523
DRK Kreisverband Bonn e.V. Seniorenbegegnungsstätten	0228 / 44 11 07
Letschert Gerd / Seniorentreff	02191 / 38 495
Seniorenbegegnungsstätte Villa Friedlinde	02246 / 30 16 30
Seniorentreff Bielstein	02262 / 68129
Seniorentreff Langenfeld	02173 / 80 025
Seniorentreff Ransbach u. Baumbach	0170 / 48 27 403
Seniorentreff Remscheid	02191 / 66 07 14
St. Katharina / Seniorentreff	02233 / 43 753

* Verfügt über Internetcafé und stationären Mittagstisch



Stätten der Begegnung – mehr als nur Kaffeetrinken

Auf den ersten Blick sind Begegnungsstätten für SeniorInnen ein Treffpunkt zum gemütlichen Kaffeetrinken und zur Freizeitgestaltung. Dahinter verbirgt sich aber viel mehr: Wie ein zweites Zuhause fördern die Begegnungsstätten Lebenssinn, Gemeinschaft und Zufriedenheit.

Das Prinzip „Alt und Jung unter einem Dach“ wird in den Begegnungsstätten aktiv gelebt. Dass davon das Verständnis der Generationen profitiert, versteht sich von selbst. Kinder und Jugendliche finden Freizeitbeschäftigung und Gleichgesinnte, Familien Unterstützung und Anregung und ältere Menschen können dank der Angebote der Begegnungsstätten länger mobil bleiben und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen.

Gemütliche Kaffeerunden sind bei den älteren Menschen sehr beliebt und wichtiger Bestandteil ihrer wöchentlichen

Freizeitgestaltung. Aber zur täglichen Arbeit der Begegnungsstätten gehört die Förderung der Kommunikation, verschiedene Freizeitaktivitäten, kreative Betätigung, Sport, Spiel und in hohem Maße die Gesundheitsförderung. Manchmal sind die Begegnungsstätten aber auch einfach wichtige Anlaufstellen für die großen und kleinen Alltagsprobleme der Besucher.

Einen wichtigen Platz in der Seniorenarbeit nimmt die Gesundheitsförderung ein. Dabei geht es vor allem darum, Gesundheit zu erhalten und die Eigenverantwortung anzuregen oder zu stärken. Sehr beliebt bei den Senioren sind Tanzen, Wassergymnastik, Gedächtnistraining und Seniorengymnastik. In einigen Begegnungsstätten besteht für Senioren die Möglichkeit, am Mittagstisch teilzunehmen. In der Gemeinschaft schmeckt das Essen besser, Einsamkeit und Isolation werden vermieden. Ein Fahrdienst hilft den Besuchern, die nicht mehr so gut zu Fuß sind.

Ergänzend dazu stehen viele weitere Angebote zur Verfügung. Alten-, Kranken- und Behandlungspflege, Unterstützung in häuslicher Betreuung, Hausnotruf oder Kranken- und Behindertenfahrdienste runden das Bild ab. Individuelle Angebote wie Friseur, Fußpflege oder persönliche Betreuung können auf die Lebenssituation einzelner Menschen zugeschnitten werden.

1.2. Bildung

Was Hänchen nicht lernt, lernt Hans. Weiterbildung ist keine Frage des Alters. Denn viele Menschen haben erst im Alter die Zeit und die Muße, sich schon lang erwünschtes Wissen anzueignen. Sei es das Hobby zu perfektionieren oder etwas zu lernen, was man schon immer können wollte. Mit Gleichgesinnten zu lernen bringt nicht nur neue menschliche Kontakte, sondern auch die Herausforderung mit sich, die zur sinnvollen Beschäftigung anreizen und somit zu mehr Zufriedenheit führen.

Volkshochschule

Unstrittig ist, dass unsere Gesellschaft immer älter wird. Die Zahl derer, die nicht bis zum offiziellen Renteneintrittsalter arbeiten, wächst von Jahr zu Jahr. Eine Herausforderung für die Einrichtungen der Weiterbildung wie die VHS, die spezielle Programme für Senioren anbietet. Das Angebot ist umfangreich: Gesundheitsvorsorge, Sprach- und Computerkurse, Kreativkreise, Besichtigungen, usw.

Die Volkshochschule Rhein-Sieg in der Ringstraße 24 in Siegburg bietet, so Fachbereichsleiter Simon Bauer, eine Vielzahl von Veranstaltungen im Fachbereich Gesundheitsbildung und im Sprachbereich für ältere Teilnehmende an. Besonders gefragt sind gerade die Kurse „Englisch mit Muße“ oder „Computer Lernen leicht gemacht“.

Aus dem VHS-Programm: „Englisch mit Muße“

In „Englisch mit Muße“ lernen Sie Englisch langsam, aber sicher. Die KursleiterInnen richten sich ganz nach dem Lernfortschritt der Gruppe. Sie beantworten geduldig alle Fragen und üben alles Neue gründlich mit Ihnen ein. Nach fünf bis sechs Semestern sind alle Inhalte des Niveaus A1 abgedeckt. Wenn Sie bereits vor längerer Zeit ein bis zwei Jahre Englischunterricht hatten, steigen Sie bei den Kursen für „falsche Anfänger“, ein.

Computer im Haus – was nun?

Gehören Sie auch zu den Menschen, denen der Computer fremd ist? Möchten Sie das kleine Computer-ABC lernen? Wir fangen mit den Grundschriften an und gehen langsam voran. Sie lernen, den Computer ein- und auszuschalten, die Maus zu bedienen, einen Text zu schreiben, zu drucken, zu speichern und wiederzufinden.

Der Computer – eine komfortable Schreibmaschine

Briefe schreiben wird hier leicht gemacht. Alles über Form und Druckbild, Ablage und Ordnung Ihrer Schreiben.

Internet – schon drin?

Wir begleiten Sie auf Ihren ersten Schritten im Internet zu Themen, die alle interessieren: günstige Reisen und Schnäppchenjagd, Gesundheitstipps, Kochrezepte, Königshäuser, Fußball und Formel 1.

Bibliothek

Beim Lesen haben ältere und alte Menschen ganz eigene Bedürfnisse. Dafür gibt es unter den vielen Medien in der Bibliothek für die älteren Semester, die mit den Augen Schwierigkeiten haben, auch Romane im Großdruck; ferner Hörbücher, Sachliteratur, Hobby- und Fachzeitschriften, regionale und internatio-

nale Zeitungen, Rad- und Wanderkarten sowie Stadtpläne. Wer mit den Medien der neuen Zeit Schritt halten will, für den stehen CD-ROMs zur Verfügung. Auch ein öffentlicher Zugang ins Internet ist gewährleistet. Viele Bibliotheken laden außerdem regelmäßig zu Veranstaltungen und Ausstellungen ein und organisieren Führungen für Gruppen.

1.3. Kultur

Senioren erobern die Bühne: Kaum jemand weiß, dass der kulturelle Konsum von SeniorInnen in den letzten zehn Jahren dramatisch gestiegen ist und dass sie bei vielen Veranstaltungen inzwischen das größte Publikum stellen. Kultur vermittelt nicht nur Wissen. Sie ist der Ausdruck einer Gesellschaft und somit Bestandteil unseres Lebens. Viele Menschen nutzen die kulturellen Angebote nach dem aktiven Berufsleben wieder stärker. Man hat einfach mehr Zeit und Muße um interessante Ausstellungen zu besuchen, ins Theater oder Konzert zu gehen oder auch eine Zirkus- oder Varietevorstellung zu besuchen.

Infobox:

VHS Siegburg
Simon Bauer
Telefon: 02241 / 30 97 41
Fax: 02241 / 30 97 29



Stadtbibliothek Siegburg GmbH
Griesgasse 11, 53721 Siegburg

Telefon: 02241 / 96 97 511
Bibliotheksleitung: 02241 / 96 97 512
Fernleihe: 02241 / 96 97 529
Fax: 02241 / 96 97 520
E-Mail: stadtbibliothek@siegburg.de

Öffnungszeiten:
(auch während der
Sommerferien geöffnet)

Di, Mi	10 - 17 Uhr
Do	10 - 18 Uhr
Fr	10 - 14 Uhr
Sa	9 - 13 Uhr



Folgende Einrichtungen sind einen Besuch wert.

Die Studiobühne Siegburg ist ein kleines privates Zimmertheater mit einer großen Portion Charme. Hier wird eine breite Auswahl für Jedermann angeboten. Ob Krimi, Revue, Tragödie, Grotteske – die Studiobühne ist Treffpunkt für Jung und Alt. Die Nähe zum Darsteller lässt einen Besuch des Zimmertheaters zu einem bewegenden Ereignis werden.

Studiobühne Siegburg
Humperdinckstraße 27
53721 Siegburg

Telefon: 02241 / 59 15 11
Fax: 02241 / 59 15 12
E-Mail: mail@theaterseite.de
www.theaterseite.de

Vorhang auf für große Opern wie „Die Zauberflöte“ von Wolfgang Amadeus Mozart, „Ein Maskenball“ von Giuseppe Verdi und „Orlando Furioso“ von Antonio Vivaldi. Daneben gibt es im Opernhaus Bonn diverse Specials, wie die beliebten Programme „Quatsch keine Oper!“ oder den „Club der Utopisten“.

Opernhaus
Am Boeselagerhof 1
53111 Bonn
Telefon: 0228 / 77 80 00
www.theater-bonn.de

In der Beethoven-Halle hat das Beethoven-Orchester mit über 120 Mitgliedern sein Zuhause. Bekannte Komponisten und Dirigenten wie Max Reger und Karl Böhm leiteten das Orchester seit seiner Gründung

1897. Vor der Halle beeindruckt die Plastik „Beethon“, der große aus Beton gefertigte Kopf Beethovens aus dem Jahr 1986.

Beethoven-Halle
Wachsbleiche 16
53111 Bonn
Telefon: 0228 / 72 220
Fax: 0228 / 72 22 111
E-Mail: info@beethovenhalle.de

Auf mehreren Ausstellungsebenen wird in den Museen in Siegburg auf über 2000 Quadratmetern die Stadtgeschichte von der Frühzeit bis zur Bundesrepublik Deutschland dargestellt. Sammlungsschwerpunkte sind u.a. Siegburger Keramik, die bis in das 17. Jahrhundert zu den bekanntesten Keramikprodukten Europas gehörte und bedeutende

Fossilien aus der Lagerstätte in Rott. Eine Abteilung ist Leben und Werk Engelbert Humperdincks gewidmet, dessen Geburtshaus das heutige Stadtmuseum ist. Besonders sehenswert sind die mittelalterlichen Kellergewölbe, die vom alten Bürgerhaus (= Rathaus) erhalten geblieben sind und über denen ab 1826 der Kern des Humperdinckhauses errichtet wurde.

Museums- und Archivdienst
Siegburg GmbH i.G.
Markt 46
53721 Siegburg
Telefon: 02241 / 55 733

Siegburg Stadtmuseum
Markt 46
53721 Siegburg
Telefon: 02241 / 96 98 510

Kunstverein Rhein Sieg e.V.
Bonner Str. 65
53721 Siegburg
Telefon: 02241 / 97 14 20
Fax: 02241 / 97 14 21
E-Mail: pumpwerk-siegburg@web.de
www.kunstverein-rhein-sieg.de

Mit dem Kunstmuseum Bonn, der Kunst- und Ausstellungshalle der Bundesrepublik Deutschland oder dem August-Macke-Haus ist im Herzen der Stadt Bonn eine eindrucksvolle Museen- und Kulturlandschaft entstanden. Bonn, die Museumsstadt am Rhein, bietet Kunst und Kultur par excellence.

Kunstmuseum Bonn
Museumsmeile
Friedrich-Ebert-Allee 2
53113 Bonn
Telefon: 0228 / 77 62 60

Deutsches Museum Bonn
Ahrstraße 45
53175 Bonn
Telefon: 0228 / 30 22 55
Fax: 0228 / 30 22 54
E-Mail: info@deutsches-museum-bonn.de

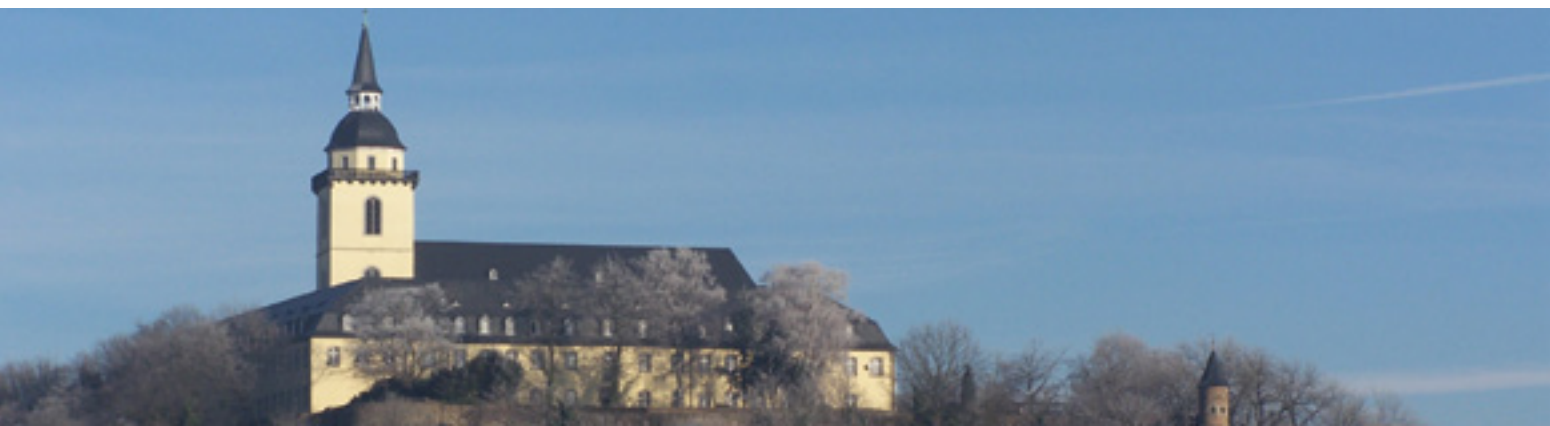
August-Macke-Haus
Bornheimer Straße 96
53119 Bonn
Telefon: 0228 / 65 55 31
Fax: 0228 / 69 15 50
E-Mail: buero@august-macke-haus.de

Infobox:

In Siegburg wurde der deutsche Komponist der Spätromantik, Engelbert Humperdinck, der besonders für seine Märchenoper Hänsel und Gretel weltberühmt ist, geboren. Der Schlagersänger Arnold George Dorsey nahm später den Künstlernamen Engelbert bzw. Engelbert Humperdinck an. Der Anlass für die Wahl dieses Namens war nicht dessen Berühmtheit, sondern die Skurrilität des Namens.

1.4. Sehenswürdigkeiten

Weithin sichtbar prägt die Abtei auf dem Michaelsberg das Stadtbild Siegburgs. Die Geschichte der Stadt ist untrennbar mit der ihres Wahrzeichens verbunden. Und doch ist die Abtei nur die erste in einer ganzen Reihe von Sehenswürdigkeiten, die Siegburg zu bieten hat. Senioren von Nah und Fern schätzen nicht nur die Rosen der Abtei Michaelsberg oder die Schutzmantelmadonna am Marktplatz, sondern auch die Einsamkeit der Natur im Franziskanerkloster in



Seligenthal oder die Musikwerkstatt Engelbert Humperdinck im Zeughaus.

In Bonn dagegen dreht sich alles um Ludwig van Beethoven, den großen deutschen Komponist. Im Dezember 1770 wurde er in einem Hinterhaus der Bonngasse 20 geboren. Dieses Bonner Haus ist mittlerweile zu einer Pilgerstätte für Musikliebhaber aus der ganzen Welt geworden. „Beethoven bonnensis“ – wie er sich gelegentlich selbst bezeichnete, prägte wie kein anderer den Ruf der Musikstadt Bonn. Ein Ruf, der sich nicht zuletzt auch auf die lange Tradition der Bonner Beethovenfeste gründet. Weitere Sehenswürdigkeiten im Rhein-Sieg-Kreis erfahren Sie direkt bei den Gemeinden und Städten oder im Internet unter www.rhein-sieg-kreis.de.

1.5. Reisen

Urlaub – die weite Welt lockt: Längst ist Reisen kein Privileg für Wohlhabende und Junge, sondern ein Stück Lebensqualität für jedermann. Überdurchschnittlich häu-

fig fahren inzwischen ältere Menschen in den Urlaub – mit dem eigenen Auto, mit dem Bus oder mit der Bahn. Auch von Flugreisen wird Senioren nicht mehr abgeraten. Grundsätzlich gilt das Motto: „Wer Treppen steigen kann, darf auch fliegen“. Für ältere Menschen ist die Bahn ein relativ sicheres Beförderungsmittel. Nach diversen Tarifwechseln wirbt die Bahn derzeit für „55plus“. Darunter sind Reisetipps, Angebote und Informationen der Bahn für die Generation „55plus“ zusammengefasst. Eine Sparmöglichkeit für häufige Bahnnutzer ist die BahnCard, die in mehreren Versionen angeboten wird. Informieren Sie sich direkt bei der Bahn über die Kosten und lassen Sie sich beraten, welche Version der BahnCard in Frage kommen könnte. Nutzen Sie aber auch die immer wieder aktuellen Angebote, die speziell für SeniorInnen interessant sein können.

Die Gesundheit reist – besonders im Alter – immer mit. Schon die Reisevorbereitungen können – wenn nicht richtig geplant – für ältere Menschen Stress und

Aufregung bedeuten. Durch eine vernünftige zeitliche Planung der vor der Reise zu erledigenden Dinge können unnötige Belastungen vermieden werden. Es gibt immer mehr Reiseunternehmen, die Reisen für ältere Menschen oder Menschen mit gesundheitlichen Problemen anbieten. Reisen trägt nicht nur zur Kommunikation, es trägt auch zum Wohlbefinden bei. Die Reisebüros informieren Sie gern.

1.6. Sport & Freizeit

Das erklärte Ziel: Dem Alter davon laufen! Wer sich länger seiner Gesundheit erfreuen möchte, der sollte auch im Alter regelmäßig Sport treiben. Natürlich muss es nicht mehr ein Marathon sein und auch andere Höchstleistungen sind zu vermeiden, aber regelmäßige leichte Bewegung ist gesund und wichtig. Es können schon Kleinigkeiten sein. Der tägliche Spaziergang im Park, einmal in der Woche eine halbe Stunde schwimmen und vielleicht ab und zu in die Sauna, das hält fit und gesund.





Hier können SeniorInnen aktiv werden

Sport mit Älteren

Pecher Walstr. 7

53343 Wachtberg Pech

Telefon: 0228 / 32 49 26

SV Sankt Augustin 1956 e.V.

Herzsportgruppen u.a.

Postfach 29, 53729 Sankt Augustin

Telefon: 02241 / 33 19 40

Turnverein Hangelar 1962 e.V.

- Sport für Ältere -

Graf-Zeppelin-Straße 16

53757 Sankt Augustin

Telefon: 02241 / 29 198

Evang. Kirchengemeinde Sankt

Augustin Niederpleis und Mülldorf

Mehrzweckhalle Mülldorf,

Bonnerstr. 102

53757 Sankt Augustin Mülldorf

Telefon: 02241 / 20 34 53

Arbeiterwohlfahrt Niederpleis

53757 Sankt Augustin Niederpleis

Telefon: 02241 / 30 11 662

CLUB der Stadt Sankt Augustin

Markt 1

53757 Sankt Augustin Ort

Telefon: 02241 / 24 33 40

Siegburger Turnverein 1862/92 e.V.

Telefon: 02241 / 38 27 16

1.7. Gesundheit

Wasser ist Leben

Dass Wasser nicht gleich Wasser ist, lässt sich schmecken, fühlen und messen. Unser Trinkwasser ist ideal für die Versorgung der Menschen mit lebensnotwendiger Flüssigkeit.

Wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte viel Wasser trinken. Wer zu wenig Wasser trinkt, setzt seinen Kör-

Infobox:

Wer möglichst lange geistig und körperlich gesund, fit und vital bleiben möchte, der sollte bereits ab dem 30. Lebensjahr genau auf seine Ernährung achten, damit Haut und Haare nicht zu früh altern, die Sehkraft nicht vorzeitig nachlässt, Knochen und Gelenke stark und elastisch bleiben, sämtliche Organe optimal arbeiten und das Gehirn weiterhin gute Leistungen erbringen kann. Im Alter braucht der Körper eine andere Ernährung als in jungen Jahren, da die Aufnahmefähigkeit von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen nachlässt. Das erfordert Nahrung, die aus besonders wertvollen Komponenten zusammengestellt wird. Unter www.ernaehrung.de/tipps/alter/ finden Sie Tipps zum Ernährungsstatus von Senioren oder den Anforderungen an eine altersgerechte Ernährung sowie zum Körpergewicht oder dem Nährstoffbedarf im Alter.

per unter Stress. In vielen Fällen sind die ersten Anzeichen des Flüssigkeitsmangels Kopfschmerzen und Schwindel. Die geistige sowie körperliche Leistungsfähigkeit sinkt.

Bereits bei einem Wasserverlust von nur zehn Prozent reagiert unser Körper mit Müdigkeit, niedrigem Blutdruck, Wadenkrämpfen, Kopfschmerzen und dunklem Urin, ganz zu schweigen von unangenehmen trockenen Schleimhäuten.

Wasser trinken ist also sehr wichtig, je mehr desto besser!

Wie viel Wasser Sie täglich brauchen hängt ab von Ihrem Alter, Geschlecht,

Körpergewicht, Klima sowie von Ihren Aktivitäten und Erkrankungen. Wer viel Sport treibt oder krank ist, hat durch Schwitzen einen höheren Bedarf an Magnesium, Kalium und Salz und somit an Wasser.

Ältere Menschen sollten auch dann noch trinken, wenn sie gar kein Durstgefühl mehr haben. Generell ist die empfohlene Menge bei Erwachsenen zwei bis drei Liter pro Tag.

Empfehlenswert sind Fruchtsaftschorlen, gemischt aus maximal einem Drittel Saft und zwei Dritteln Trinkwasser. Oder trinken Sie lieber eine Tasse Tee? Dann

ist weiches Wasser genau richtig für Sie! Wahre Teekenner wissen es schon seit langem: weiches Wasser ist unentbehrlich für ein vollendetes Geschmackserlebnis.

Tipp:

Im Alter ist ein vernünftiges Trinkverhalten noch wichtiger, denn nur wer ausreichend trinkt, bleibt fit und aktiv. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Senioren, täglich eineinhalb bis zwei Liter Wasser zu trinken. Wasser sorgt nicht nur für die nötige Flüssigkeitszufuhr, sondern enthält auch lebenswichtige Mineralstoffe und Spurenelemente.



Der Wahnbachstalsperrenverband versorgt heute ca. 800.000 Einwohner in der Region Bonn/Rhein-Sieg/Ahr mit qualitativ hochwertigem Trinkwasser.

Konsequenter Gewässerschutz in den Einzugsgebieten, Zusammenarbeit mit der Landwirtschaft, Phosphateliminierung des Wahnbachwassers am Zulauf zur Talsperre, eine naturnahe Waldwirtschaft um die Wahnbachstalsperre und als letzte Barriere eine prozeßstabile, versorgungssichere Aufbereitungsanlage garantieren eine nachhaltig angelegte Trinkwasserversorgung.

www.wahnbach.de

info@Wahnbach.de

Wahnbachstalsperrenverband · Siegelsknippen · 53721 Siegburg

Dass Wasser nicht gleich Wasser ist, lässt sich schmecken, fühlen und messen. Unser Trinkwasser ist ideal für die Versorgung der Menschen mit lebensnotwendiger Flüssigkeit und wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte viel Wasser trinken und auf eine ausgewogene Ernährung achten.



Damit Sie genügend trinken, sollten Sie in ihren Alltag Trinkrituale einbauen.

- Stellen Sie sich bereits am Morgen die tägliche Menge Wasser, Saft oder Tee bereit.
- Trinken Sie bei jeder Aktivität ein Glas Mineralwasser (bei der Gartenarbeit, beim Sport, beim Fernsehen).
- Stellen Sie in Ihrer gewohnten Umgebung z. B. in der Küche, auf dem Wohnzimmer Tisch und neben dem Bett immer ein Getränk auf der Basis von Trinkwasser bereit, so dass Sie das Trinken nicht vergessen.

1.8. ZWAR – „Zwischen Arbeit und Ruhestand“

ZWAR bedeutet „Zwischen Arbeit und Ruhestand“ und möchte Menschen, die aus dem Berufsleben ausgeschieden sind, die

Familienphase hinter sich gebracht haben oder die noch im Berufsleben stehen, aber den Ruhestand schon im Blickfeld haben, dazu animieren, ihre freie Zeit sinnvoll mit Anderen zu verbringen.

Nach dem Motto „Für Andere, mit Anderen“ ist es das erklärte Ziel von ZWAR, den Interessen, die aus dem Dialog in der Gruppe erwachsen, nachzugehen und nicht etwa einem festen Konzept zu folgen.

Dabei gehen alle Angebote allein von den Teilnehmern der Gruppe aus, werden selbstständig vorbereitet und durchgeführt. Regelmäßige Gruppentreffen der rund 30 TeilnehmerInnen im Alter von 55 bis 65 Jahren werden durchgeführt. Betreut wird die Gruppe von Johanna Manz (Stadt Lohmar) und Claudia Gabriel (Caritas), die zusammen die Dialoge in der Gruppe lenken, die Treffen organisieren und für Fragen zur Verfügung stehen. Darüber hinaus gibt es weitere Aktionen

wie gemeinsame Wanderungen im Siebengebirge, Besuche von kulturellen Veranstaltungen, Stammtischtreffen, eine Englischkonversationsgruppe, eine Fahrradgruppe sowie Wochenend- und Tagesausflüge. Auch ungewöhnliche Ideen sind möglich, wie Paul Stanjek, Fachberater der ZWAR Zentralstelle NRW, erzählt: „Einmal haben sich vier Damen gefunden und sich ihren Jugendtraum erfüllt – einmal zusammen ins Fußballstadion zu gehen.“ Die Lohmarer ZWAR-Gruppe freut sich auf neue Teilnehmer. Treffen finden jeden 2. und 4. Montag im Monat in der Villa Friedlinde statt.

Seniorenbegegnungsstätte Villa Friedlinde
Bachstraße 12

53797 Lohmar

Telefon: 02246 / 30 16 30

Fax: 02246 / 30 16 30

E-Mail: johanna_manz@web.de

Aktiv im Alter

Zielgruppe der ZWAR sind Frauen und Männer zwischen 50 und 65 Jahren sowie deren LebenspartnerInnen, die in der Gemeinschaft miteinander älter werden wollen: Menschen im (Vor-) Ruhestandsalter, in der Berufsaustrittsphase, Langzeitarbeitslose ohne die Möglichkeit der Reintegration in den Arbeitsmarkt und Menschen nach der Familienphase.

Ziel ist der Erhalt und die Förderung von Selbsthilfe, Eigeninitiative und Selbstorganisation sowie gesellschaftliche, soziokulturelle und politische Teilhabe in der nachberuflichen Phase und die Vernetzung aller Gruppen. Alltagsolidarität, wechselseitige Unterstützung und Beistand in Krankheit und Lebenskrisen bis zum Tode

sind in den ZWAR Gruppen selbstverständlich. Die Gruppen selbst verstehen sich oft als Freundeskreise. Das selbst bestimmte Handeln der Menschen in den Gruppen geschieht aus dem Wunsch des „Dazugehörens“ und Mitgestaltens, egal auf welcher Ebene und mit unterschiedlichsten persönlichen Ressourcen.

Aktiv und engagiert setzen sich die ZWAR-Mitglieder bei der Erarbeitung neuer Wohnformen, für den Ortsteil bzw. die eigene Stadt, für eine Blindenzeitung in Form von Kassetten und für eigene Theatervorführungen ein. Singen, Musizieren und das Gestalten von Themenausstellungen, Flohmärkten und die Verwaltung eines Museums stehen ebenfalls auf der Aufgabenliste der ZWAR-

Mitglieder. Gemeinsam organisieren Sie Computer- und Internetkurse und betätigen sich sportlich beim Boulen, Nordic Walken und Wandern.

Zum ZWAR Gruppennetz in NRW
Das Gruppennetz im Land besteht insgesamt aus mehr als 1.200 Gruppierungen mit mehr als 125 Ortsteil- oder auch Basisgruppen in 45 Kommunen in NRW (Stand Juli 2008)

Region Arnsberg
Bergkamen – Bochum – Bönen – Dortmund – Gevelsberg – Hagen – Hamm – Hattingen – Kamen – Lünen – Soest – Werl – Wetter – Witten
(mit insgesamt ca. 300 Gruppierungen)

Kulturangebot

im St. Agnes Domizil

„Jeder ist ein Künstler...“



**St. Agnes
Domizil**



Wir laden Sie herzlich ein zu:

- **Theateraufführungen**
- **Konzerten**
- **Vernissagen**
- **Matinées**
- **Chansonabenden**
- **künstlerischen Aktivitäten**
- **und vielem mehr...**

Informationen zu unseren aktuellen Veranstaltungen erhalten Sie unter der Telefonnummer 0228-6895-0.

St. Agnes Domizil
Graurheindorfer Str. 151
53117 Bonn
Tel.: 0228-6895-0
www.diakonie-michaelshoven.de



Vertrauensvolle Pflege und Betreuung für Senioren

Region Detmold Bielefeld
(ca. 30 Gruppierungen)

Region Düsseldorf

Duisburg – Grevenbroich – Heiligenhaus – Hilden – Kempen – Korschenbroich – Mettmann – Moers – Mülheim – Nettetal – Niederkrüchten – Schwalmtal – Wuppertal
(mit insgesamt ca. 320 Gruppierungen)

Region Köln

Bad Münstereifel – Bonn – Euskirchen – Hennef – Köln – Züllich – Bad Neuenahr
(mit insgesamt mehr als 110 Gruppierungen)

Region Münster

Ahlen – Borken – Bottrop – Castrop-Rauxel – Datteln – Dorsten – Gelsenkirchen – Herten – Marl – Münster
(mit insgesamt über 430 Gruppierungen)

(Stand: September 2008)

Darüber hinaus gibt es in Dortmund so genannte „Netzgruppen“, in denen sich Menschen aus unterschiedlichen ZWAR Basisgruppen zusammengefunden haben: Die Theatergruppe „Hassenichgesehn“, die Segelgruppe mit dem Plattbodenschiff „Vertrouwen“, die Video-Gruppe, die Zeitungsgruppe, die vierteljährlich

eine Zeitung für alle ZWAR Gruppen im Land erstellt, die Gruppe „SPRINT“ (= SPRache und INTEgration), bestehend aus in Dortmund gebürtigen ZWARlerInnen und russischsprachigen MigrantInnen

Kontakt:

ZWAR Zentralstelle NRW

Steinhammerstr. 3

44379 Dortmund

Telefon: 0231 / 96 13 170

E-Mail: info@zwar.org

www.zwar.org

mediaprint
WEKA info
verlag gmbh

Gute Anzeigen
hinterlassen
Spuren.

www.alles-deutschland.de

subwaytree@photocase.de

Die bezahlbare Alternative zum Altenheim!

In Ihrem eigenen Zuhause

legal – menschlich – liebevoll

24-Std.-Betreuung durch

osteuropäisches Personal

Pflegefachberatung für häusliche Pflege



Stefan Mahro (exam. Pflegefachkraft)

Büro Bonn/Rhein-Sieg:

Beumerstr. 20, 58340 Troisdorf, Tel.: 02241 / 3974890

www.pflege24nrw.de • E-Mail: pflege24nrw@arcor.de



Seniorenzentrum St. Josef

Auf einen Blick:

- ✿ Seniorengerechte Pflege und Betreuung
- ✿ Kurzzeitpflege
- ✿ Probewohnen
- ✿ Demenzabteilung mit Sinnesgarten
- ✿ Konfessionsunabhängig
- ✿ Service-Wohnen

Sind Sie interessiert?

Gerne beantworten wir Ihre Fragen.

51570 Windeck-Dattenfeld

Tel. 0 22 92/9 22-0 · Fax 0 22 92/9 22-199

<http://www.seniorenzentrum-stjosef.de>

E-Mail: info@seniorenzentrum-stjosef.de

Wohnen im Alter



Für ältere Menschen ist eine angenehme Wohnatmosphäre besonders wichtig, da sie viel Zeit in ihrer Wohnung verbringen. Wer bis ins hohe Alter in der liebgewonnenen und gewohnten Umgebung wohnen bleiben möchte, tut gut daran, sein Wohnumfeld rechtzeitig an die individuellen Bedürfnisse und Defizite anzupassen.

2.1. Barrierefreies Wohnen

Um im gewohnten Umfeld zu bleiben ist eine barrierefreie Lebensraumgestaltung als integrative Maßnahme von Nöten. Wo Sie Barrieren finden? Stufen, Schwellen und auch eine hohe Duschtasse sind vertikale Barrieren, die durch kleine Rampen bzw. kleine Badumbauten überwunden werden können. Gehbehinderte oder auch Rollstuhlfahrer kennen die Problematik horizontaler Barrieren – zu enge Flure und Türen minimieren die Bewegungsfreiheit in der Wohnung. Auch zu viel Mobiliar oder zu wenig Platz vor Waschtischen oder in der Küche schränken die betroffenen Personen ein. Falls Sie aufgrund dessen mit dem Gedanken spielen, mit einer Anpassung bzw. dem Austausch von Einrichtungen und Mobiliar diese Barrieren aufzuheben, bedenken Sie die Anbringung von Griffen, Klingeln etc. in der entsprechenden Höhe. Kleine, aber effektive Hilfen sind auch Haltegriffe im Gang und im Sanitärbereich.

Bei der AWO-Wohnraumberatung stehen ehrenamtlich tätige Wohnberater zur Verfügung, die Hinweise und Tipps zu notwendigen Umbauten und deren Finanzierung geben können. Sie kommen

auch in die Wohnung und planen mit den Betroffenen vor Ort die möglichen Veränderungen.

AWO

Wohnraumberatung

Schuhmannstraße 9

53721 Siegburg

Telefon: 02241 / 86 68 57-12,-13,-14,-20

Fax: 02241 / 86 68 57-17

www.awo-rheinsieg.de

2.2. Altenwohn- und Pflegeheime

Ältere Menschen haben heute die Wahl zwischen den unterschiedlichsten Einrichtungen und Wohnformen, in denen sie ihren Lebensabend in selbst gewählter Eigenständigkeit und Würde verbringen können. Zu den wesentlichen Merkmalen der Entscheidungsfindung gehören die Serviceleistungen, der Wohnkomfort und die wechselnden Freizeitangebote

ODENTHAL

SANITÄR · HEIZUNG · KLIMA

Das barrierefreie Bad



■ *Unser Know-how für mehr Lebensqualität und Selbstständigkeit im Alter*

■ *„Planen Sie bei einer Renovierung oder bei einem Neubau schon für später!“*

Odenthal Haustechnik GmbH

Wilhelmstraße 169 · 53721 Siegburg

Telefon: (0 22 41) 9 69 05-0 · Fax: (0 22 41) 9 69 05-20

E-Mail: mail@odenthal-shk.de · Internet: www.odenthal-shk.de

Informieren Sie sich in unseren offenen
Beratungstunden jeden Donnerstag von 15-17 Uhr!

Seniorenpflege -
nichts ist so wichtig wie
die eigene Erfahrung.



SWWI 5128

Persönliche Erfahrung lässt eine Meinung zur Gewissheit werden.

Besuchen Sie uns und erleben Sie selbst, wie wir die Lebensqualität von Senioren verbessern. Dann erst werden Sie verstehen können, was Sunrise ausmacht. Wenn Sie über Seniorenpflege und -betreuung nachdenken, rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Besuch.

Sie möchten die beste Entscheidung für sich und Ihre Angehörigen treffen? Ein persönliches Gespräch mit uns und Ihre persönliche Erfahrung werden Ihnen dabei sicherlich helfen.


SUNRISE[®]
DOMIZILE FÜR SENIOREN

Villa Camphausen-Bonn

Mainzer Straße 233, 53179 Bonn

 **0228/32 96-0**

www.sunrise-domizile.de

53721057-01

SENIOREN VERDIENEN DIE BESTE PFLEGE UND BETREUUNG

Meine Mutter hat sich
entschieden.



Stationäre Pflege und Betreutes Wohnen

- selbstbestimmt leben
- gepflegtes Ambiente
- zentrale Lage

Johanneshaus Meckenheim

Le-Mee-Platz 3 (Pflegeheim)
Kurt-Schumacher-Str. 14 (Betreutes Wohnen)
53340 Meckenheim • Tel. 0228-95678-100
www.meckenheim.jsd.de



Eine Einrichtung der Johannes Seniorendienste
Partner der Familie

Im Verbund der
Diakonie 

genauso wie die Qualität von Pflege und Verpflegung. In Einrichtungen unter religiöser Trägerschaft zeigt sich deutlich, dass das Handeln der Mitarbeiter vom Gebot christlicher Nächstenliebe geprägt ist. Altenwohn- und Pflegeheime bieten damit ein Höchstmaß an Lebensqualität und persönlicher Geborgenheit. Das Pflege- und Betreuungskonzept orientiert sich an der Person des älteren Menschen, seiner Biographie, seinen persönlichen Wertvorstellungen und religiösen Überzeugungen. Neben Vollstationärer Pflege und Betreutem Wohnen wird auch Kurzzeitpflege angeboten. Viele Einrichtungen arbeiten seit Jahren mit einem speziellen Konzept zur Betreuung demenzkranker Bewohner. Ziel der

Alten- und Pflegeeinrichtungen ist es, eine kompetente Pflege und Betreuung für pflegebedürftige ältere Menschen zu gewährleisten, die sich stets an dem aktuellen Stand medizinischer sowie therapeutischer Erkenntnisse orientiert; Sicherheit und Geborgenheit zu geben; Ängsten und Vereinsamung entgegen zu wirken und stattdessen Freude am Zusammenleben zu vermitteln; Fähigkeiten und Fertigkeiten zu fördern und zu erhalten und somit die Lebensqualität im Alter zu sichern

Quelle:

Evangelisches Altenzentrum, Haus am Römerkanal, Cornelia Schimikowski

Kontaktdaten der Alten- und Pflegeheime im Rhein-Sieg-Kreis finden Sie im Internet unter www.kliniken.de/pflegeheime/a-z.

pütz-kurth
sanitär
heizung



meisterbetrieb für

gas-/wasserinstallation • zentralheizungs-/lüftungsbau
kundendienst

pastor-breuer-straße 26
53859 niederkassel-mondorf
telefon (02 28) 45 01 63
fax (02 28) 9 45 32 47
puetz-kurth@t-online.de
www.puetz-kurth.de



Alten- und Pflegeheim
Sankt Apollonia
Neßhoven 23 53804 Much
Tel.: 0 22 95-9 20 60 Fax.: 0 22 95-92 06 17
www.Sankt-Apollonia.de

Haus Tannenhof
Alten- und Pflegeheim GmbH & Co. KG



Haus Tannenhof · Alten- und Pflegeheim GmbH & Co. KG
Auf der Hardt 22 · 51570 Windeck-Herchen
Telefon 0 22 43/91 92-0 · Fax 0 22 43/48 83
www.tannenhof-herchen.de · E-Mail: haus.tannenhof@t-online.de



Beratung und Hilfe

Stadt/Gemeinde	Straße	Postleitzahl/Ort	Telefon
Gemeinde Alfter	Am Rathaus 7	53347 Alfter	02 28 / 6 48 40
Stadt Bad Honnef	Rathausplatz 1	53604 Bad Honnef	0 22 24 / 18 40
Stadt Bornheim	Rathausstr. 2	53332 Bornheim	0 22 22 / 94 50
Gemeinde Eitorf	Markt 1	53783 Eitorf	0 22 43 / 8 90
Stadt Hennef	Frankfurter Str. 97	53773 Hennef	0 22 42 / 88 80
Stadt Königswinter	Drachenfelsstr. 9 – 11	53639 Königswinter	0 22 44 / 88 90
Stadt Lohmar	Rathausstr. 4	53797 Lohmar	0 22 46 / 1 50
Stadt Meckenheim	Bahnhofstr. 22	53340 Meckenheim	0 22 25 / 91 70
Gemeinde Much	Hauptstr. 57	53804 Much	0 22 45 / 6 80
Gemeinde Neunkirchen-Seelscheid	Hauptstr. 78	53819 Neunkirchen-Seelscheid	0 22 47 / 30 30
Stadt Niederkassel	Rathausstr. 19	53859 Niederkassel	0 22 08 / 9 46 60
Stadt Rheinbach	Schweigelstr. 23	53359 Rheinbach	0 22 26 / 91 70
Gemeinde Ruppichteroth	Rathausstr.18	53809 Ruppichteroth	0 22 95 / 4 90
Stadt Sankt Augustin	Markt 1	53757 Sankt Augustin	0 22 41 / 24 30
Stadt Siegburg	Nogenter Platz 10	53721 Siegburg	0 22 41 / 10 20
Gemeinde Swisttal	Rathausstr. 115	53913 Swisttal	0 22 55 / 30 90
Stadt Troisdorf	Kölner Str. 176	53840 Troisdorf	0 22 41 / 90 00
Wachtberg	Rathausstr. 34	53343 Wachtberg	02 28 / 9 54 40
Gemeinde Windeck	Rathausstr. 12	51570 Windeck-Rosbach	0 22 92 / 60 10

Es gibt viele Stellen, die Familien mit behinderten Menschen helfen und beraten. Das richtige Angebot zu finden kann allerdings schwierig sein. Deshalb ist es wichtig, die für die eigenen Fragen und Probleme richtige Anlaufstelle zu finden.

Dabei wollen wir Sie unterstützen, indem wir die unterschiedlichen Beratungsstellen und Hilfsangebote vorstellen.

Die Telefonseelsorge ist ein Angebot der Lebensberatung. Hier besteht die Mög-

lichkeit, bei Problemen im familiären Bereich, bei Erkrankungen oder Vereinsamung einen Gesprächspartner oder eine Gesprächspartnerin zu finden. Die Telefonseelsorge ist gebührenfrei rund um die Uhr für ein anonymes und vertrauliches Gespräch erreichbar unter Telefon: 0800 / 11 10 111 oder 0800 / 11 10 222

Die Bonner Initiative gegen Gewalt im Alter (HsM) bietet Beratungs- und Unterstützungsangebote für ältere Menschen

und deren Angehörige, die sich in belastenden Lebens- und Pflegesituationen befinden. Die Einrichtung fungiert als Notruf und Krisenberatungsstelle für SeniorInnen und deren Angehörige. Das Notruf-Telefon ist montags von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr und dienstags bis freitags von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr unter der Rufnummer 0228 / 69 68 68 erreichbar. In der übrigen Zeit können Nachrichten auf dem Anrufbeantworter hinterlassen werden.

Beratung und Hilfe

Ein Anspruch auf rechtliche Beratungshilfe besteht, wenn Sie in einer Angelegenheit auf rechtliche Beratung durch einen Rechtsanwalt angewiesen sind, aber nur über ein geringes Einkommen verfügen.

Einen Antrag auf Beratungshilfe können Sie bei Ihrem zuständigen Amtsgericht oder einem Rechtsanwalt Ihrer Wahl stellen.

3.1. Informationen in den Städten und Gemeinden im Rhein-Sieg-Kreis

In den Sozialämtern werden die älteren MitbürgerInnen umfassend beraten. Die MitarbeiterInnen dort sind AnsprechpartnerInnen für eine Vielzahl von Sozialleistungen, auf die Sie bei Vorliegen der Voraussetzungen einen Rechtsanspruch haben. Bei Fragen wenden Sie sich einfach an das Sozialamt der Gemeinde.

Die Seniorenkommission des Rhein-Sieg-Kreises wurde im Jahr 2002 eingerichtet. Ein Anliegen der Seniorenkommission ist es, nicht nur die Interessen „bedürftiger“ SeniorInnen zu sichern, sondern auch der aktiven Gruppe der Älteren gerecht zu werden.

Kontakt:
Bettina Lübbert
Telefon: 02241 / 13 28 29
E-Mail: bettina.luebbert@rhein-sieg-kreis.de

Bei der Koordinierungsstelle erhalten Sie kostenlos Informationen über ambulante Pflegedienste, stationäre Pflege-

einrichtungen, über Anbieter von Hausnotruf und Essen auf Rädern sowie, über Beratungs- und Schulungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige.

Kontakt:
Kreisverwaltung des Rhein-Sieg-Kreises
Kreissozialamt
Kaiser-Wilhelm-Platz 1
53721 Siegburg
Telefon: 02241 / 13 23 79,
 02241 / 13 21 08
www.rhein-sieg.pflege.net

Die Heimaufsicht versteht sich als Service-Büro für alle HeimbewohnerInnen, die in stationären Pflegeeinrichtungen, Einrichtungen der Behindertenhilfe im Rhein-Sieg-Kreis leben.

Sie kümmert sich darum, dass die Interessen und Bedürfnisse der SeniorInnen im Heim gewahrt werden, informiert über Rechte und beantwortet alle Fragen rund ums Heimrecht.

Kontakt:
Kreisverwaltung des Rhein-Sieg-Kreises
Kreissozialamt
Kaiser-Wilhelm-Platz 1
53721 Siegburg
Telefon: 02241 / 13 23 78

Das Kreisgesundheitsamt versteht als multiprofessioneller Partner für die 600 000 BürgerInnen im Rhein-Sieg-Kreis. Es bietet ein breites Spektrum rund um das Thema Gesundheit. Dabei fallen den verschiedenen Diensten des Gesundheitsamtes wichtige Aufgaben zu.

Kontakt:
Kreisverwaltung des Rhein-Sieg-Kreises
Kreissozialamt
Kaiser-Wilhelm-Platz 1
53721 Siegburg
Telefon: 02241 / 13 35 35

„Beraten, unterstützen, betreuen“: Zielstellung der Beratungsangebote der Seniorenberatung ist es, die selbstständige und selbstbestimmte Lebensführung älterer Menschen zu unterstützen und sie bei Problemen kompetent zu beraten.

Seniorenberatung Rhein-Sieg-Kreis
Kreissozialamt
Kaiser-Wilhelm-Platz 1
53721 Siegburg
Telefon: 02241 / 13 21 08
Fax: 02241 / 13 31 98
E-Mail: michaela.hanke@rhein-sieg-kreis.de
www.rhein-sieg-kreis.de

3.2. Betreuungsvereine, Wohlfahrts- und Sozialverbände

Wird vom zuständigen Vormundschaftsgericht eine Betreuung nach dem Betreuungsgesetz eingerichtet, kann die Betreuung durch einen Betreuungsverein übernommen werden. Die BetreuerInnen der Betreuungsvereine helfen den betroffenen Menschen bei der Bewältigung des Alltags und bei Problemen im Umgang mit Behörden, Institutionen und Gerichten. Darüber hinaus informieren die Betreuungsvereine über das Betreuungsrecht und Vorsorgemöglichkeiten und beraten ehrenamtliche Betreuer und Betreuerinnen

Verein / Verband	Kontakt	Telefon
Betreuungsverein im Rhein-Sieg-Kreis e.V.	Kasinostr. 2, 53840 Troisdorf info@betreuungsverein.eu	02241 / 8 70 70 od. 87 07 14 Fax: 02241 / 87 07 44
Betreuungsverein der Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Bonn/Rhein-Sieg e. V.	Frankfurter Straße 39, 53721 Siegburg	02241 / 14 76 120
Betreuungsverein des Diakonischen Werks	Georgstr. 10, 53721 Siegburg	02241/ 5 16 86
Sozialdienst Katholischer Frauen e. V. Bonn/Rhein-Sieg-Kreis	Hopfgartenstr. 16 53721 Siegburg	02241/ 95 80 46
Betreuungsverein des SKM Katholischer Verein für soziale Dienste im Rhein-Sieg-Kreis e. V.	Bahnhofstr. 27, 53721 Siegburg	02241/ 17 780
Schuldnerberatung des SKM Katholischer Verein für soziale Dienste im Rhein-Sieg-Kreis e. V.	Bahnhofstr. 27, 53721 Siegburg	02241/ 17 780
Sozialpsychiatrisches Zentrum (des Diakonischen Werks) - Für Troisdorf, Lohmar, Niederkassel Hilfen bei psychischen Erkrankungen im Alter	Emil-Müller-Str. 6, 53840 Troisdorf Ansprechpartner: Jutta Spoddig dw-spoddig@ekasur.de	02241 / 25 03 133 Allgemeine Verwaltung: Tel.: 02241 / 80 60 13
Allgemeine Sozialberatung (des Diakonischen Werks) - Für Siegburg	Kleiberg 1 d, 53721 Siegburg Ansprechpartner: Rüdiger Matura dw-su-asb@ekasur.de	02241 / 55 277
Allgemeine Sozialberatung (des Diakonischen Werks) - Für Sankt Augustin / Menden	Von-Garden-Str. 28, 53757 Sankt Augustin Ansprechpartner: Gudrun Gebhardt-De Smedt dw-trdf-asb@ekasur.de	02241 / 16 53 876 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Allgemeine Sozialberatung (des Diakonischen Werks) - Für Troisdorf	Kölner Str. 101, 53840 Troisdorf Ansprechpartner: Gudrun Gebhardt-De Smedt dw-trdf-asb@ekasur.de	02241 / 79 322
Migrationsberatung (des Diakonischen Werks)	Kölner Str. 101, 53840 Troisdorf Ansprechpartner: Brahim Elhajoui dw-meb@ekasur.de	02241 / 97 28 28
Drogenhilfe und Suchtprävention (des Diakonischen Werks) für Alkohol, Medikamente, Spielsucht, usw.	Ringstr. 60 53721 Siegburg	02241 / 66 656

www.sen-info.de

Die Internetinformation für Senioren

- Alles rund um die Vorsorge
 - Angebote in Ihrer Stadt oder Ihrem Landkreis
 - Umfangreiches Branchenverzeichnis mit Top-Einkaufsadressen
 - Viele Tipps und Infos zu Gesundheit und Ernährung
 - Sicherheit im Alltag ...
- Besuchen Sie uns doch im Internet!**



Siegtalstr. 37 • 51570 Windeck • Tel. **02243/8 01 60**

Wir pflegen Sie zu Hause!

Rund – um – die – Uhr

Auch am Wochenende und an Feiertagen!

Medizin, Pflege und Betreuung aus einer Hand

Ihre Malteser in Bonn
und dem Rhein-Sieg-Kreis

Medizinisch-pflegerische Kompetenz



Malteser Krankenhaus Bonn/Rhein-Sieg

Standort Bonn-Hardtberg

429 Betten in
13 Fachabteilungen

Lungenzentrum

Bauchzentrum

Telefon: 0228 6481-0

www.malteser-krankenhaus-bonn.de

Standort Rheinbach

Malteser Zentrum für
Ambulante Operationen

Malteser Fußzentrum

Malteser Handzentrum

Telefon: 02226 85-0

Kompetente Pflege zu Hause



Malteser Ambulante Dienste

Bonn/Rhein-Sieg gGmbH

Bonn-West

Telefon: 0228 6481-500

Rheinbach und Umgebung:

Telefon: 02226 85-270

Hennef und Umgebung:

Telefon: 02242 912019

www.malteser-ambulante-dienste.de

Palliativmedizin und Hospizarbeit



Palliativstation

Telefon: 0228 6481-468

Ambulanter Palliativdienst

Telefon: 0228 6481-597

Akademie für Palliativmedizin

Telefon: 0228 6481-539

Ein Zuhause für den Lebensabend



Malteser Seniorenheim Marienheim, Rheinbach

Telefon: 02226 85-2 14

www.malteser-marienheim.de

Hausnotrufdienst - Mahlzeitendienst



Malteser Hilfsdienst e.V.

Bonn und Rhein-Sieg-Kreis

Telefon: 01801 302010 (zum

Ortstarif) oder 0228 9699230

www.malteser-bonn.de



Malteser
... weil Nähe zählt.

Wohlfahrts- und Sozialverbände bieten Beratung und Interessenvertretung für Menschen mit Behinderungen, Rentner, Kriegsgeschädigte, Sozialversicherte und Sozialhilfeempfänger.

Verein / Verband	Adresse	Telefon
Arbeiterwohlfahrt / Kreisverband Bonn/Rhein-Sieg e. V.	Schumannstr. 4, 53721 Siegburg	02241 / 96 92 40
Caritasverband für den Rhein-Sieg-Kreis e. V.	Wilhelmstr. 155–157, 53721 Siegburg	02241 / 12 090
Deutsches Rotes Kreuz / Kreisverband Rhein-Sieg e. V.	Zeughausstr. 3, 53721 Siegburg	02241 / 59 690
Diakonisches Werk des Ev. Kirchenkreises an Sieg und Rhein	Zeughausstr. 7–9, 53721 Siegburg	02241 / 54 94 39
Diakonisches Werk Bonn (zuständig für die linksrheinischen Städte und Gemeinden des Rhein-Sieg-Kreises)	Kaiserstr. 125, 53113 Bonn	0228 / 22 80 80
Der Paritätische Wohlfahrtsverband / Kreisgruppe Rhein-Sieg	Landgrafenstr. 1, 53842 Troisdorf	02241 / 42 088

3.3. Niedrigschwellige Hilfe- und Betreuungsangebote

Vom Versorgungsamt Düsseldorf anerkannte niedrigschwellige Angebote haben das Ziel, pflegende Angehörige in der Pflege und Betreuung ihrer demenziell erkrankten Familienangehörigen zu unterstützen und zu entlasten. Die überwiegende Mehrheit demenziell erkrankter Menschen wird nach wie vor zu Hause gepflegt und betreut. Angehörige überschreiten dabei häufig ihre physischen und psychischen Grenzen. Unterschiedliche Betreuungsangebote sollen ihnen Entlastung im harten Pflegealltag bringen. Diese Angebote werden im Wesentlichen durch ehrenamtliche MitarbeiterInnen durchgeführt, die sich im Vorfeld für diese Aufgabe qualifizieren müssen. Entstehen-

de Unkosten werden den Pflegebedürftigen von ihrer Pflegekasse zurück erstattet.

Typen niedrigschwelliger Hilfe- und Betreuungsangebote:

- **Betreuungsgruppen** für Menschen mit demenziellen Erkrankungen
- **HelferInnenkreise** zur stundenweise Entlastung im häuslichen Bereich
- **Tagesbetreuung** in Kleingruppen
- **Einzelbetreuung** durch anerkannte HelferInnen
- **FED / FUD** familienentlastende und -unterstützende Dienste

- **Agenturen zur Beratung** und Vermittlung von Betreuungsleistungen für Pflegebedürftige und deren Angehörigen

Ev. Altenzentrum „Haus am Römerkanal“
 Römerkanal 11, 53359 Rheinbach
 Telefon: 02226 / 16 990
 Fax: 02226 / 16 99 49
 E-Mail: schimikowski@haus-am-roemerkanal.de
www.haus-am-roemerkanal.de

Niedrigschwelliges Betreuungsangebot: Café Vergissmelnicht Betreuungscafé für demenziell erkrankte Mitbürger und deren pflegenden Angehörige Betreuungsgruppe, Erfahrungsaustausch und Beratung für pflegende Angehörige, Qualifizierung und Begleitung von Ehrenamtlichen Donnerstags von 15.00 -18.00 Uhr im Kaminzimmer

3.4. Gesundheit

Vorsorge ist besser als Nachsorge. Jeder möchte alt werden, aber nicht alt sein. Doch bislang ist noch kein Kraut gegen das Alter gewachsen. Zum Altern gehören viele Facetten – es gibt nicht nur eine Ursache, die alles steuert.

Die vier wichtigsten Aspekte sind genetisches, biochemisches, hormonelles Altern und Altern durch Lebensführung und Umwelteinflüsse. Gesunde Ernährung, Vermeidung von Genussgiften und viel Bewegung an der frischen Luft: damit hat man schon einmal gute Chancen gesund und fit zu bleiben. Doch auch kranke Menschen und Menschen mit Behinderungen werden im Rhein-Sieg-Kreis nicht allein gelassen.

Der Förderverband für Gehörlose Rhein-Sieg e.V. ist Träger einer Kontakt- und Informationsstelle für Gehörlose im Rhein-Sieg-Kreis. Die MitarbeiterInnen beraten und helfen Gehörlosen und ihren Angehörigen in allen Fragen dieser Behinderung.

Darüber hinaus unterhält der Förderverband in Troisdorf auch eine Kultur- und Kommunikationsstätte für Gehörlose aus dem Rhein-Sieg-Kreis.

Förderverband Gehörlose im
Rhein-Sieg-Kreis e.V.
Am Bürgerhaus 3
53840 Troisdorf
Telefon/Fax: 02241 / 80 59 27

Der Blinden- und Sehbehindertenverein Bonn/Rhein-Sieg e.V. bietet Hilfe für Betroffene aus Bonn und dem Rhein-Sieg-Kreis bei Problemen, die mit einer Erblindung verbunden sind.

Blinden und Sehbehindertenverein Bonn/
Rhein-Sieg e.V.
Thomas-Mann-Str. 58
53111 Bonn
Telefon/Fax: 0228 / 69 22 00
Infotelefon: 0228 / 69 22 01
E-Mail: bsv-bonn@t-online.de
www.bsv-bonn.de

Die Psychosoziale Krebsberatung bietet Betroffenen und Angehörigen von Krebserkrankten Beratung und Hilfe bei der Bewältigung ihrer schwierigen Lebenssituation.

Krebsberatungsstelle des Caritasverbandes
für den Rhein-Sieg-Kreis e.V.
Wilhelmstraße 155-157
53721 Siegburg
Telefon: 02241 / 1209-308 oder -316
Fax: 02241 / 12 09 195
E-Mail: krebsberatung@caritas-rheinsieg.de

Als größte Stadt im Rhein-Sieg-Kreis mit einem hohen Anteil an ausländischen Mitbürgerinnen und Mitbürgern bietet die Stadt Troisdorf eine eigenständige Beratung für ältere MigrantInnen, die in Troisdorf leben, an. Am Seniorentelefon für Ausländer (Telefon: 02241 / 80 46 54) werden Sie zu den Themenbereichen finanzielle Hilfen, Wohnen im Alter, Freizeit und Kultur, Angebote in der Muttersprache, Hilfen im Alltag, Hilfen bei Krankheit und

Krankenhaus Zur Heiligen Familie, Zentrum für Altersmedizin



53332 Bornheim-Merten,
Klosterstraße 2

Das Krankenhaus vereinigt entsprechend dem Konzept eines geriatrischen Zentrums in seinen spezialisierten Abteilungen die Möglichkeiten zur Akutbehandlung wie zur Rehabilitationsbehandlung unter einem Dach.

I Abtlg. für Akutgeriatrie (Behandlung multimorbider Alterspatienten)

Einweisung durch den Haus- oder Facharzt, Notfallaufnahme, Übernahme aus einem anderen Krankenhaus, Tel.: 0 22 27/8 72 35

II Abtlg. für geriatrische und geriatrisch-orthopädische Rehabilitation (Rehabilitationsklinik)

Nach Antragstellung durch den Hausarzt oder die vorbehandelnden Krankenhäuser, Tel.: 0 22 27/87 40 11 o. 87-0

Ärztlicher Direktor:
Dr. med. B. Wullenkord,
Arzt für Innere Medizin, Geriatrie,
Naturheilkunde

Sekretariat Dr. med. B. Wullenkord

Telefon: 0 22 27/87 10 01
Fax: 0 22 27/87-10 02

E-Mail: beringer@kh-bornheim-merten.de
homepage: www.kh-bornheim-merten.de

Pflege und Bildungsangebote beraten. Die MitarbeiterInnen bieten auch persönliche Beratungsgespräche und Informationsveranstaltungen in den Troisdorfer Altentagesstätten und Seniorentreffs an. Im Rhein-Sieg-Kreis gibt es zahlreiche Selbsthilfegruppen im Gesundheits- und Sozialbereich. Dies sind Gemeinschaften von Menschen, die sich zur Vorbeugung, Besserung und/oder Bewältigung körperlicher, seelischer und/oder sozialer Probleme bilden.

Die Mitglieder treffen sich regelmäßig, um Informationen auszutauschen, sich auszusprechen, gemeinsame Wege der Problembewältigung zu finden, gemeinsam etwas zu unternehmen und um ihre Interessen nach außen zu vertreten.

Kontakt:
Selbsthilfkontaktstelle im Rhein-Sieg-Kreis
Landgrafenstraße 1
53842 Troisdorf
Telefon: 02241 / 94 99 99
Fax: 02241 / 40 92 20
E-Mail: selbsthilfe-rhein-sieg@paritaet-nrw.org

Die Freiwilligenagentur des Diakonischen Werkes Siegburg bietet Beratung zu allen Fragen freiwilliger Tätigkeit, Informationen zu Aufgabenfeldern und Einsatzstellen für ehrenamtliche Mitarbeit sowie Vermittlung, Begleitung und Fortbildung von Freiwilligen in ehrenamtlichen Engagements an. Die Freiwilligenagentur ist Ansprechpartner für alle BürgerInnen, die bereits ehrenamtlich tätig sind oder es werden möchten.

Kontakt:
Freiwilligenagentur Siegburg
Am Kleiberg 1b
53721 Siegburg
Telefon: 02241 / 14 62 871
Fax: 02241 / 14 62 872
E-Mail: dw-fa@ekasur.de

Die Verbraucherzentrale hat die Aufgabe, die BürgerInnen des Rhein-Sieg-Kreises in allen Fragen des privaten Konsums zu informieren, zu beraten und zu unterstützen.

Kontakt:
Beratungsstelle Siegburg
Nogenter Platz 10
53721 Siegburg
Telefon: 02241 / 67 545
Fax: 02241 / 55 116
E-Mail: siegburg@vz-nrw.de

Beratungsstelle Troisdorf
Wilhelm-Hamacher-Platz 24
53840 Troisdorf
Telefon: 02241 / 78 783
Fax: 02241 / 80 92 58
E-Mail: troisdorf@vz-nrw.de
www.verbraucherzentrale-nrw.de

3.5. Rente

Die Rentenversicherung ist ein umfangreiches und schwieriges Rechtsgebiet. Jeder ältere Mensch hat die Möglichkeit, sich in Fragen der gesetzlichen Rentenversicherung beraten zu lassen. Auskünfte zu Rentenangelegenheiten und Hilfe bei der Antragstellung erhalten Sie bei Ihrer Stadt/Gemeindeverwaltung (An-

schriften und Telefonnummern siehe Kapitel „Beratung und persönliche Hilfen“) und bei den Rentenversicherungsträgern selbst.

Kontakt:
Deutsche Rentenversicherung Rheinland (ehem. LVA-Rheinprovinz und BfA Berlin)
Rabinstr.6
53111 Bonn
Telefon: 0800 / 10 00-48 070
0228 / 28 08 01

Deutsche Rentenversicherung
Knappschaft-Bahn-See
Pieperstr.14-28
44789 Bochum
Telefon: 0800 / 30 07 00-1

Landwirtschaftliche
Sozialversicherung NRW
Merowingerstraße 103
40225 Düsseldorf
Telefon: 0211 / 33 870

Infobox:

Auch in vielen kreisangehörigen Städten und Gemeinden des Rhein-Sieg-Kreis gibt es Freiwilligen- und Aktivbörsen vor Ort, die ehrenamtliche Arbeit vermitteln. Erkundigen Sie sich hierüber in Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung. Informationen erhalten Sie auch im Internet unter www.freiwilligen-agentur.com.



3.6. Fahrdienst

Der Fahrdienst für Menschen mit Behinderungen kann für die im täglichen Leben anfallenden Fahrten in Anspruch genommen werden (z.B. zum Besuch von kulturellen Veranstaltungen oder von Verwandten, Bekannten oder Angehörigen, zur Erledigung von Einkäufen usw.). Hierfür steht der Fahrdienst sowohl an Werktagen als auch an Sonn- u. Feiertagen zur Verfügung. Die Fahrten sind

grundsätzlich begrenzt auf das Gebiet des Rhein-Sieg-Kreises und im Einzelfall auch auf die unmittelbar angrenzenden Städte und Gemeinden (z.B. Bonn, Köln).

Auf Antrag wird ein Berechtigungsschein ausgestellt, der bei Fahrantritt vorzulegen ist. Telefonische oder persönliche Auskünfte erteilt die Kreisverwaltung des Rhein-Sieg-Kreises, Kreissozialamt (montags bis freitags von 8.00 bis 12.00

Uhr unter Telefon: 02241 / 13 21 98). Fahrwünsche und evt. Änderungswünsche sind bei der Koordinierungsstelle des Malteser Hilfsdienstes, Theodor-Heuss-Allee 15, 53773 Hennef, schriftlich oder telefonisch anzumelden. Die Koordinierungsstelle ist montags, mittwochs und freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr unter der Telefonnummer 02242 / 92 20 120 erreichbar. Außerhalb dieser Zeiten können Sie Ihre Fahrwünsche auf einen Anrufbeantworter sprechen.



MEDI-HOME GmbH

Ambulanzdienste

07 00 63 34 46 63
MEDIHOME

Kranken-, Liegend- und Rollstuhlfahrten

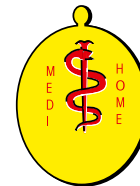
Alle Kassen
und Privat

Lindenstraße 52 · 53332 Bornheim

Fax: 0 22 27/9 09 90 69 · E-Mail: MEDI-HOME@t-online.de

MEDI-HOME Service

Hausnotrufdienst
Häusliche
Krankenpflege
Peter Kramer



MEDI-HOME GmbH
Kranken- und
Behinderterfahrten
Tel.: 07 00/63 34 46 63

Pflegenotruf: 08 00/0 91 12 22

Alle Kassen und Privat

Lindenstraße 52 · 53332 Bornheim · Telefon: 0 22 27/91 12 22

3.7. Fernsehen, Rundfunk und Telefon

Rundfunk- und Fernsehgebührenbefreiung Rundfunk und Fernsehen stellen insbesondere für ältere Menschen, deren gesellschaftliches Leben durch Krankheit oder Pflegebedürftigkeit eingeschränkt sein kann, eine wichtige Informationsquelle dar. Wenn Sie zu einem der nachfolgend aufgeführten Personenkreise gehören, können Sie von der Rundfunk- und Fernsehgebührenpflicht befreit werden:

Blinde oder wesentlich sehbehinderte Menschen, Hörgeschädigte Menschen, Menschen mit einer Behinderung, die sie ständig daran hindert, an öffentlichen Veranstaltungen jeder Art teilzunehmen, EmpfängerInnen von Leistungen nach dem SGB XII, Personen mit geringem Einkommen. Anträge auf Befreiung von der Rundfunk- und Fernsehgebührenpflicht sind seit dem 01. April 2005 unmittelbar bei der Gebühreneinzugszentrale (GEZ) in 50656 Köln, Telefon 0180 / 50 16 565 oder im Internet unter www.gez.de zu stellen.

Vergünstigungen beim Telefon

Besitzen Sie einen Anspruch auf Rundfunk- und Fernsehgebührenbefreiung, dann ist ebenfalls eine Ermäßigung der Grundgebühren Ihres Telefon-Hauptanschlusses oder ein verbilligter Neuanschluss möglich. Nähere Informationen erhalten Sie bei den örtlichen Sozialämtern Ihrer Stadt oder Gemeinde und Ihrem Telefonanbieter.

3.8. Sicherheit im Alter

Die Polizei behandelt alle Themen rund um das Thema Sicherheit, die speziell für Sie und Ihre Angehörigen wichtig sind. In der Broschüre „Der Goldene Herbst“ gibt unser aller Freund und Helfer Sicherheitstipps für SeniorInnen. Die Broschüre ist zu beziehen unter der Internet-Adresse:

<http://www.polizei-beratung.de/media-thek/kommunikationsmittel/broschueren/>

Wichtig ist insbesondere beim Öffnen der Haustüre, Vorsicht walten zu lassen: Hilfsbereitschaft an der Wohnungstür zahlt sich nicht aus!

Schauspielerisch begabte Diebe und Betrüger an der Haus- oder Wohnungstür lassen sich immer mehr Tricks einfallen: Sie bitten um Hilfe oder eine Gefälligkeit, täuschen Amtspersonen vor oder behaupten, Sie zu kennen. Etliche Täter täuschen auch Notlagen vor und geben sich hilflos.

Dabei verfolgen diese Diebe und Betrüger immer nur ein Ziel: Sie sollen die Tür öffnen, um in Ihre Wohnung zu gelangen. Lassen Sie es nicht so weit kommen! In Ihren vier Wänden wären Sie mit dem oder der Fremden allein – und Sie können dabei Ihre Augen nicht überall haben.

Mit diesen Aussagen versuchen Trickbetrüger, in Ihre Wohnung zu kommen.

- Kann ich bitte ein Glas Wasser haben? Mir ist so schlecht. Ich habe Durst. Ich muss dringend meine Tabletten nehmen.

- Haben Sie Papier und Bleistift? Der Nachbar ist nicht zu Hause, ich möchte ihm eine Nachricht hinterlassen. Haben Sie vielleicht eine Schreibunterlage? Hier ist das Licht so schlecht – darf ich an Ihrem Tisch schreiben?
- Ich muss schnell telefonieren – ich hatte einen Unfall. Ich benötige einen Arzt. Ich hatte eine Autopanne. Darf ich Ihr Telefon benutzen?
- Darf ich bei Ihnen Blumen (oder Geschenke) für Nachbarn abgeben? – Ich habe sie nicht angetroffen. Darf ich den Blumen in Ihrem Bad Wasser geben? Darf ich selbst das Geschenk in Ihrer Wohnung sicher verwahren?
- Ich habe ein dringendes Bedürfnis. Darf ich (mein Kind) Ihre Toilette benutzen?
- Mein Baby braucht sein Fläschchen. Darf ich es bei Ihnen füttern (wickeln)?
- Erinnern Sie sich nicht mehr an mich! Damit reden Ihnen die vermeintlichen Bekannten nur ein schlechtes Gedächtnis ein, um Sie in Sicherheit zu wiegen und von Ihnen in Ihre Wohnung gebeten zu werden. Vorsicht vor diesen „Bekanntem“!

Unter Umständen wird ein solcher Besuch zuvor telefonisch angekündigt. Die Anrufer geben sich beispielsweise als Enkel aus und bitten kurzfristig um Bargeld. Häufig wird eine Notlage oder ein finanzieller Engpass vorgetäuscht. Dabei wird der Geldbetrag nie vom Anrufer selbst, sondern von einer fremden Person im Auftrag des angeblichen Verwandten abgeholt. Tricktäter – Männer wie Frauen – rechnen mit Ihrer Hilfsbereitschaft und nutzen Sie schamlos aus! Da bestellen Ihnen wildfremde Menschen Grüße

von entfernten Verwandten oder überbringen eine Unglücksnachricht. Dabei haben sie nur ein Ziel. Sie sollen sagen: „Bitte, kommen Sie herein.“

Tipps Ihrer Polizei:

- Vergewissern Sie sich vor dem Öffnen, wer zu Ihnen will: Schauen Sie durch den Türspion oder aus dem Fenster, benutzen Sie die Türsprechanlage.
- Öffnen Sie Ihre Tür immer nur mit vorgelegter Türsperre (z. B. Kastenschloss mit Sperrbügel).
- Lassen Sie niemals Fremde in Ihre Wohnung.
- Überlegen Sie sich Folgendes, wenn Fremde an der Tür von ihrer Not erzählen: Warum wenden sich diese Leute nicht an eine Apotheke, eine Gaststätte oder ein Geschäft, sondern gerade an mich?
- Seien Sie misstrauisch bei Anrufern, deren Stimme Sie nicht erkennen. Lassen Sie sich den vollständigen Namen, die Adresse und eine Telefonnummer geben, unter der Sie zurückrufen können.
- Echte Verwandte oder Bekannte werden dafür Verständnis aufbringen.

- Übergeben Sie niemals Geld an Personen, die Sie nicht kennen.
- Lassen Sie sich am Telefon keine Namen oder andere Informationen über Angehörige, Freunde oder Bekannte entlocken.

Auf gute Nachbarschaft

Oft kümmert sich niemand darum, was auf dem Nachbargrundstück oder an der Wohnungstür nebenan vorgeht. Darauf vertrauen viele Betrüger und Ganoven. Könnte es bei Ihnen im Haus und in der Straße nicht ab heute heißen: Auf gute Nachbarschaft? Früher war das doch auch selbstverständlich. Fangen Sie einfach nach. Ein nettes Wort, ein kleiner Plausch im Treppenhaus kann doch nicht schaden. Wer sich kennt, achtet auch mehr aufeinander und spürt, wenn etwas nicht stimmt. Lieber einmal nachfragen, wenn einem etwas komisch vorkommt. Zum Beispiel: ungewöhnliche, laute Geräusche in der Wohnung nebenan, obwohl die Nachbarn verreist sind. Verständigen Sie im Zweifel Ihre Polizei. Scheuen Sie sich nicht, die Nummer 110 zu wählen. Die Polizei kommt lieber zweimal zu oft als einmal zu spät.

Tipps Ihrer Polizei:

- Wenn Ihre Nachbarn zum Beispiel in Urlaub fahren möchten, dann bieten Sie ihnen doch an, deren Wohnung oder Haus bewohnt erscheinen zu lassen: Leeren Sie den Briefkasten, betätigen Sie die Rollläden, ziehen Sie die Vorhänge auf und zu, schalten Sie Lichter, Radio und Fernseher zu unregelmäßigen Zeiten an und aus.
- Organisieren Sie eine aktive Nachbarschaftshilfe: Sprechen Sie mit den Bewohnern Ihres Hauses und in den Nachbarhäusern über das Thema „Sicherheit“. Veranstalten Sie ein Nachbarschaftstreffen mit Vertretern der Polizei und der Gemeindeverwaltung.
- Tauschen Sie mit den Nachbarn im Wohnblock oder in der Straße Telefonnummern und Erreichbarkeit (zum Beispiel: Urlaubsanschriften), vielleicht auch Autokennzeichen aus.
- Halten Sie im Mehrfamilienhaus den Hauseingang auch tagsüber geschlossen. Prüfen Sie, wer ins Haus will, bevor Sie den Türöffner betätigen.



IMPRESSUM

Änderungswünsche, Anregungen und Ergänzungen für die nächste Auflage dieser Broschüre nimmt der Verlag entgegen. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Nachdruck oder Reproduktion, gleich welcher Art, ob Fotokopie, Mikrofilm, Datenerfassung, Datenträger oder Online nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Quellenverzeichnis:

Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (S. 31, 32)

ZWAR Zentralstelle NRW (S. 15,16,17)

Haus am Römerkanal (S. 27, 2 Titelbilder mitte)

Fotoarchive WEKA

5372157/1. Auflage/2009



mediaprint
WEKA info verlag

www.alles-deutschland.de

WEKA info verlag gmbh

Lechstraße 2

D-86415 Mering

Tel. +49(0)8233 384-0

Fax +49(0)8233 384-103

info@weka-info.de · www.weka-info.de



www.alles-deutschland.de

Ihre Stadt.
Ihr Leben.
Ihre Seite.

Konzerte, Ausstellungen, Sportveranstaltungen **Alle** Restaurants, Biergärten **Infos** Bringdienste, Sportstudios, Kartbahnen **über** Schwimmbäder Saunen, Vereine, Hotels **Ihre** Campingplätze **Stadt** Ferienwohnungen, Theater, Stadtpläne, Routenplaner, Fabrikverkäufe, Immobilien, Jobs ...

WISSEN ist Macht ...

„Weißt du eigentlich, wie du mal bestattet werden willst?“ Würden Sie so eine Frage Ihren Eltern stellen oder Ihrem Lebenspartner? Würden Sie mit Ihren Kindern oder Freunden über den eigenen Tod sprechen? Solche Fragen sind manchmal unangenehm, manchmal aber auch der Beginn eines ernsten, bewegenden, guten Gesprächs.

Der Tod gehört zum Leben und es gibt viele Möglichkeiten sich darüber zu informieren. Information ist wichtig, und Wissen ist Macht.

In einem Gespräch mit uns können Sinn und Unsinn mancher Bestattungsarten, Bestattungsriten, Überlieferungen und Neuerungen diskutiert werden. Gerüchte können bestätigt oder ausgeräumt werden. Sie können das ansprechen, was Ihnen unbekannt erscheint, oder das fragen, was Sie eigentlich immer mal fragen wollten.

Vereinbaren Sie doch einfach einen Termin. Lernen Sie uns und unser Haus kennen. Sie werden sehen, dass man sich auch über ein sensibles Thema leicht und ungezwungen unterhalten kann.

**Wir beraten Sie in allen
Bestattungs- und Vorsorgefragen
– kostenlos und unverbindlich –
Hausbesuch auf Wunsch**



PETER ESSER

BESTATTUNGEN • TRAUERBEGLEITUNG • VORSORGEBERATUNG
persönlich • individuell • preisbewusst

☎ 02241-62511 • WWW.BESTATTUNGEN-ESSER.DE

Stammhaus

Siegburg • Augasse 25–29

Zweigstelle

Sgb.-Kaldauen • Hauptstraße 59

Internet

4.1. Senioren erobern das Netz

Das haben auch schon Anbieter von Fortbildungen bemerkt, denn Kurse wie „Internet für Senioren“ finden großen Anklang. Auch wenn der Computer manchmal als Feind erscheint, sollten Sie sich durchaus auf das Abenteuer Internet einlassen. Denken Sie immer daran: Ein Computer stellt lediglich ein Werkzeug dar, welches benutzt werden will. Schrecken Sie keinesfalls zurück und fragen sich auch nicht „Was passiert, wenn...?“.

Moderne Computer sind relativ leicht zu bedienen. Und wenn Sie sich erst einmal mit dem Gebrauch der Maus, die Ihr Fingerzeig auf dem Bildschirm ist angefreundet haben, steht Ihrem Ausflug ins Internet nichts mehr im Wege.

Sehen Sie den Umgang mit dem Computer als Herausforderung und messen Sie sich nicht an der Geschwindigkeit Jüngerer.

So wird die Nutzung des Internets sehr schnell so selbstverständlich wie Lesen, Schreiben oder Telefonieren. Das Alter spielt beim Internet-Surfen nämlich keine Rolle. Räumen Sie also mit diesem Vorurteil auf!

Spätestens wenn Sie selbst erlebt haben, dass so manches mit den neuen Technologien oftmals schneller, billiger, effektiver, unkomplizierter und schöner ist, werden auch Sie zum überzeugten Internet-Fan – nicht zuletzt deswegen, weil sich auch die Wirtschaft an Ihnen orientiert: Daher werden Inhalte mehr und mehr seniorengerecht aufbereitet.

Wir haben Ihr Interesse geweckt?

Dann möchten wir Ihnen für Ihren ersten Ausflug ins Internet gleich einmal unsere Internetangebote vorstellen.

Besuchen Sie unser umfangreiches und stets aktuelles Städteportal im Internet

unter www.alles-deutschland.de. Unternehmen Sie eine virtuelle Städtereise durch ganz Deutschland, ohne das Haus verlassen zu müssen. Wir bieten Ihnen regionale Informationen zu Städten, Gemeinden und Kommunen und geben Ihnen einen umfangreichen Überblick über Kultur, Veranstaltungen, Kulinarisches und mögliche Freizeitaktivitäten.

Natürlich bieten wir Ihnen diese Informationen auch in Bild und Ton. Besuchen Sie hierfür unser regionales Videoportal www.cityinfoclip.de und lassen Sie die verschiedenen Impressionen auf sich wirken.

Speziell für Senioren empfehlen wir Ihnen unser Portal www.sen-info.de. Hier bieten wir Ihnen umfangreiche regionale Informationen, die insbesondere für Mitmenschen älteren Semesters aufgearbeitet wurden und einen schnellen Zugang zu essentiellen Inhalten ermöglichen.



RECHTSANWÄLTE

Marenbach & Kamp

Betreuungsrecht § Erbrecht § Familienrecht

Paul-Müller-Straße 25
53840 Troisdorf

Tel.: (0 22 41) 9 44 24 - 0
Fax: (0 22 41) 9 44 24 - 24

Erbrecht

Das Vermögen eines Verstorbenen wird nach den Regeln der gesetzlichen Erbfolge vererbt, wenn kein Testament errichtet wurde. Dies muss jedoch nicht immer interessengerecht sein, insbesondere dann, wenn keine Kinder vorhanden sind. Um dem vorzubeugen, wird empfohlen, sich rechtlichen Rat bei einem Notar oder Anwalt einzuholen. Ein Testament kann entweder notariell oder eigenhändig errichtet werden. Bei dem privatschriftlichen Testament ist unbedingt zu beachten, dass dieses vom Erblasser handschriftlich abgefasst und mit Datum unterschrieben wird. Nach Eintritt eines Erbfalls kann entweder beim Notar oder beim Nachlassgericht ein Antrag auf Erteilung eines Erbscheins gestellt werden. Dies ist jedenfalls dann erforderlich, wenn der Erblasser Grundbesitz hatte. Auch kann nach den allgemeinen Geschäftsbedingungen der Banken grundsätzlich nur unter Vorlage eines Erbscheins über Konten verfügt werden. Mehrere Erben bilden eine Erbengemeinschaft. Diese kann, muss aber nicht geteilt werden. Hierzu hat jeder Miterbe das Recht.

Betreuungsrecht

Im Zuge der Überalterung unserer Gesellschaft gewinnt das Rechtsinstitut der Betreuung immer mehr an Bedeutung. Personen, die außerstande sind, ihre Angelegenheiten eigenständig zu regeln, können auf eigenen Antrag hin oder von Amts wegen unter Betreuung gestellt werden. Eine Betreuung führt jedoch nicht zu einer Entmündigung wie dies

bei der früheren Vormundschaft über Erwachsene der Fall war. Die Errichtung einer Betreuung kann jedoch dadurch verhindert werden, indem man eine Vorsorgevollmacht erteilt. Zu beachten ist jedoch, dass eine solche Vollmacht als Generalvollmacht erteilt werden muss, die bereits vor dem Betreuungsfall gebraucht und somit auch missbraucht werden kann. Der Bevollmächtigte unterliegt nicht wie der Betreuer der Kontrolle durch das Vormundschaftsgericht. Werden Missbräuche durch den Bevollmächtigten seitens Dritter entdeckt, kann das Vormundschaftsgericht bei Anzeige einen Kontrollbetreuer bestellen.

Patientenverfügung

Im Falle, dass ein Patient über seine ärztlichen Behandlungen nicht mehr selbst entscheiden kann, ist der behandelnde Arzt verpflichtet, den mutmaßlichen Willen des Patienten zu ergründen. In der Praxis entspricht dies jedoch oftmals nicht dem Willen des Patienten. Durch Errichtung einer Patientenverfügung kann man in Bezug auf die ärztliche Behandlung verbindliche Regelungen treffen. Hierbei ist es jedenfalls ratsam, sowohl ärztlichen als auch juristischen Rat einzuholen und dies in der Verfügung zu dokumentieren. Eine Verfügung sollte mindestens alle zwei Jahre aktualisiert werden.

gez. Marko Marenbach
Rechtsanwalt

Schloss Merten

Ein Zuhause in Geborgenheit
für pflegebedürftige Menschen

in historischen Gebäuden, umgeben von einer
wunderschön angelegten Parkanlage.
Ergänzend zu der Pflege und Betreuung im Alter
bieten wir Ihnen auch beschützte Wohngruppen
für demenziell Erkrankte zu fairen Preisen an.
Vergleichen Sie uns mit anderen Einrichtungen!



Alten- und Pflegeheim
mehr als 40 Jahre Erfahrung
in Pflege und Betreuung.

Schloß  *Merten*

de Schrevel - Gesellschaft für Pflegedienste
und Betreuung GmbH & Co. KG
53783 Eitorf-Merten

Telefon 0 22 43 / 860 · Fax 8 62 55

www.schloss-merten.de


Gut.

Gut, dass es Sparkassen gibt:

- ☑ Sicherheit
- ☑ Vertrauen
- ☑ Nähe

 Kreissparkasse
Köln

Mit der Kreissparkasse Köln sind Sie auf der sicheren Seite und die kompetenten Berater vor Ort sind Ihr verlässlicher Partner für alle Finanzfragen. Menschlich, fair, nah – testen Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Wenn's um Geld geht –  Kreissparkasse Köln.