



Begegnungen

Interview mit
Nicole Westig, Bundes-
tagsabgeordnete
aus Bad Honnef

S. 2

Der Asberg

S. 4

Selbsthilfe

Häusliche Pflege:
Pflegegeld oder
Pflegesachleistung?

S. 8

Gesundheit

Sportangebote für
die ältere Generation

S. 11

Gesundheit

Volkkrankheit
Schwindel

S. 12

Internet-Ecke

OpenOffice anstatt
MS Office (6)

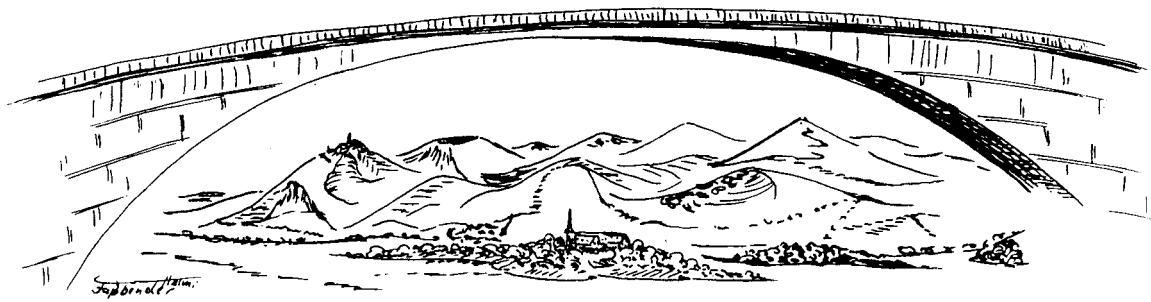
S. 15



Die Beauftragte für
Senioren Aufgaben,
Iris Schwarz, informiert:
Eine Notfallkarte
kann Leben retten

S. 14

BRÜCKE E.V.



UNABHÄNGIGES INFORMATIONS- UND MITTEILUNGSBLATT FÜR DIE ÄLTERE GENERATION IM SIEBENGEIRGE

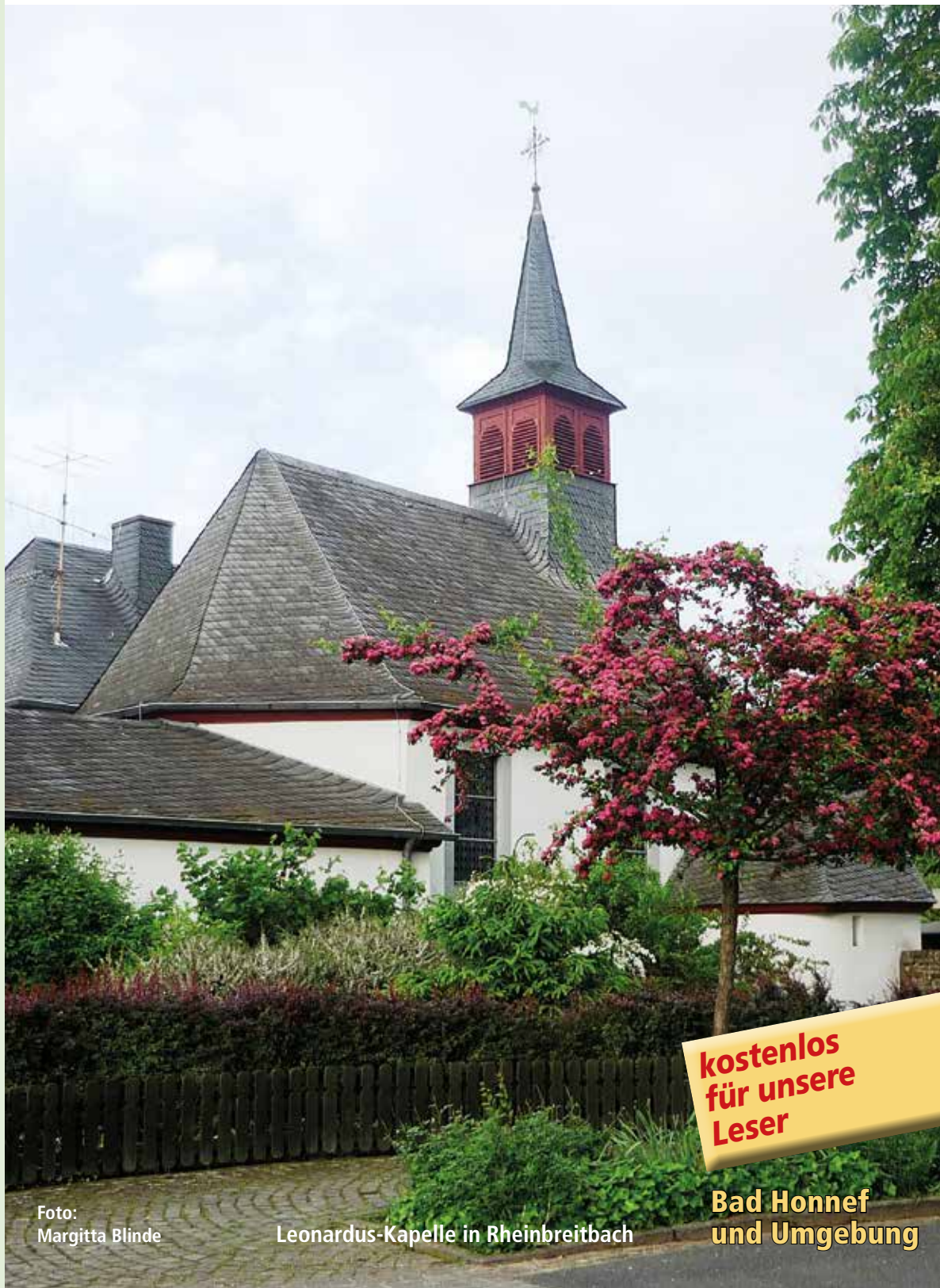


Foto:
Margitta Blinde

Leonardus-Kapelle in Rheinbreitbach

**kostenlos
für unsere
Leser**

**Bad Honnef
und Umgebung**

Online-Interview mit Nicole Westig, Bundestagsabgeordnete aus Bad Honnef, insbesondere zu Fragen der Seniorenpolitik und Pflege

Brücke: Könnten Sie sich kurz persönlich und in Ihren politischen Aufgaben vorstellen.

Nicole Westig: Sehr gern. Seit 2010 lebe ich mit meinen beiden Kindern (18 und 15 Jahre alt) in Bad Honnef, davor habe ich viele Jahre in Rheinbreitbach gewohnt und war dort auch kommunalpolitisch aktiv. Ich bin vor 50 Jahren in Menden im Sauerland geboren und habe in Bonn Romanistik und Öffentliches Recht studiert und als Magister abgeschlossen. Viele Jahre habe ich für verschiedene Abgeordnete aus Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen gearbeitet, bevor ich zur Stiftung der Diakonie Michaelshoven in Köln kam. Dort habe ich unter anderem eine große Spendenkampagne gegen Altersarmut durchgeführt, was mich auch politisch sehr für die Lebenssituation älterer Menschen sensibilisiert hat. Deshalb freue ich mich, dass die FDP-Bundestagsfraktion mich inzwi-



schen zu ihrer pflegepolitischen Sprecherin ernannt hat. Als solche bin ich ordentliches Mitglied im Gesundheitsausschuss des Deutschen Bundestags. Außerdem bin ich stellvertretendes Mitglied im Familienausschuss und im Ausschuss für wirtschaftliche Zusammenarbeit.

Brücke: Welche seniorenpolitischen Prioritäten haben Sie sich als Ziel gesetzt und welche Auswirkungen könnte das für Bad Honnef haben?

Nicole Westig: Der demografische Wandel stellt uns vor neue, große Aufgaben. Bad Honnef hat einen sehr hohen Anteil älterer Bürgerinnen und Bürger. Drohende Pflegebedürftigkeit, versteckte Altersarmut und zunehmende Vereinsamung sind auch hier Themen, die angepackt werden müssen. Staatliche Hilfe kann aber dabei Eigenständigkeit und Selbstverantwortung nicht ersetzen, sondern nur eine vorübergehende Stütze darstellen. Als pflegepolitische Sprecherin meiner Partei liegen mir die stationäre und die häusliche Pflege als Herausforderung besonders am Herzen. Wir brauchen mehr Zeit und Zuwendung für eine menschenwürdige Pflege, und dafür müssen wir auch mehr Geld in die Hand nehmen. Wir brauchen bessere Arbeitsbedingungen und angemessene Bezahlung für ein gut ausgebildetes Fachpersonal in unseren Pflegeheimen. Unnötige Bürokratie und Dokumentationspflichten gehören



Unser Zusammenschluss: reine Herzenssache!

Wir machen den Weg frei.

Die Fusion der Kölner Bank und der Volksbank Bonn Rhein-Sieg ist offiziell. Als neue Volksbank Köln Bonn sind wir einfach besonders. Einfach, weil wir als Bank und natürlich auch unsere Produkte und Leistungen verständlich sind. Wir sind auch besonders. Als Genossenschaftsbank sind wir von unseren Mitgliedern getragen und haben mehr im Sinn als Geld und Zinsen. Nämlich eine funktionierende Gesellschaft, einen starken Wirtschaftsraum Köln, Bonn, Rhein-Sieg sowie Ihren persönlichen Erfolg. **Wir freuen uns auf den weiteren gemeinsamen Weg mit Ihnen!**

 **Volksbank
Köln Bonn eG**
Einfach besonders

Lesen Sie weiter auf Seite 7 →

Liebe Leserin und lieber Leser,



in Zeiten, in denen die Kro-Ko in Berlin den Pflegenotstand endlich anpacken will, steht eine Politikerin aus Bad Honnef im Zentrum des politischen Geschehens! Nicole Westig, seit der letzten Wahl MdB, ist ordentliches Mitglied im Gesundheitsausschuss des Bundestages und pflegepolitische Sprecherin ihrer Partei. Mehr über sie und wie sich ihr lokales und bundespolitisches Wirken gegenseitig befruchten, lesen Sie im online-Interview mit der Bad Honneferin (S.2).

Immer wichtiger wird die digitale Kompetenz auch für Ältere. Da ist es kein Zufall, dass Nicole Westig im Interview das Internet-Café der Johanner und insbesondere die Internet-Ecke in der „BRÜCKE“ herausstellt. Schauen Sie rein: Mittwochs und freitags in der Rommersdorfer Str. 42 oder bei uns auf Seite 15.

Jetzt ist es durch. Der Rat gibt grünes Licht für eine Seniorenvertretung in unserer Stadt. Siehe dazu den Text von Annette Stegger (S.10).

Fernab von der großen Politik an stillen Gewässern war unser 7-Gebirgs-Spezialist Dr. Hartmut Haase für uns unterwegs. Diesmal an den Seen des Asbergs. Eine lohnende Wanderung in der Oster- und Frühlingszeit!

Endlich warme Oster- und Frühlingstage wünschen Vorstand und Redaktion der „BRÜCKE“. Nehmen Sie sich die Zeit für die Lektüre auch für unsere Artikel zu einem gesunden Leben. Meint

Ihr
Ernst Specht,
Vorsitzender, BRÜCKE e. V.

BEGEGNUNGEN

Interview mit Nicole Westig **2**

NATUR UND KULTUR IM SIEBENBERGEBIRGE

Der Asberg **4**

TIERGESCHICHTEN

Keine Schmusekatze: die europäische Wildkatze **6**

SELBSTHILFE/EHRENAMT

Häusliche Pflege: Pflegegeld oder Pflegesachleistung? **8**

SELBSTHILFE/EHRENAMT

Breite Mehrheit für Seniorenvertretung **10**

GESUNDHEIT

Sportangebote für die ältere Generation **11**

GESUNDHEIT

Volkskrankheit Schwindel **12**

BEGEGNUNGEN

Interview mit Nicole Westig **13**

SENIORENBERATUNG

Eine Notfallkarte kann Leben retten **14**

INTERNET-ECKE

OpenOffice anstatt MS Office (6) **15**

ZEITEN

Eine ferne Liebe. **16**

Impressum

Herausgeber:	BRÜCKE e.V.
Redaktion:	Ernst Specht (ViSdP), Christian Thomale, Willi Schubert, Iris Schwarz, Dr. Hartmut Haase, Gisela Strauch-Duffing †, Peter Endler, Margitta Blinde Marie-Theres Liedgens
Gestaltung und Druck:	Siebengebirgsdruck GmbH & Co. KG, Karlstr. 30, 53604 Bad Honnef
Erscheinen:	Vierteljährlich
Redaktions- und Anzeigenadresse	Gartenstr. 35, 53604 Bad Honnef
E-Mail:	bruecke-ev@online.de
Bankverbindung:	Stadtparkasse Bad Honnef IBAN: DE90 3805 1290 0000 1725 93 BIC: WELADED1HON Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG IBAN: DE58 3806 0186 5301 8980 12 BIC: GENODED1BRS

Der Asberg



Foto: Dr. Helmut Oberritter

Wer das Siebengebirge in seiner ganzen Ausdehnung und Schönheit sehen möchte, sollte den Blick vom Rolandsbogen aus genießen. Man erkennt den Ennert im Norden und den Vulkankegel des Asbergs am südlichsten Rand des Siebengebirges, nach Alexander von Humboldt der siebt schönste Blick Deutschlands. Der Geologe nennt das ganze Gebiet Rheinisch-Westerwälder-Höhenrücken.

Von Nordwesten bis Südosten – vom Ennert bis zum Mahlberg oberhalb von Bad Honningen – findet sich ein Vulkan neben dem anderen, alle aus der Zeit des Tertiär von vor 29-23 Millionen Jahren. Auf Grund von Verschiebungen in der Erdkruste senkte sich der Nordrand des Rheinischen Schiefergebirges ab. Als Folge reichte die Nordsee bis Bonn. Schwächezonen

in der Erdkruste lenkten den Aufstieg von Gesteinsschmelzen an die Oberfläche und bildeten so die zahlreichen Vulkane in unserer Gegend. Das geschmolzene Gestein kristallisierte zu Basalt, der jahrhundertlang abgebaut wurde und die Landschaft des Siebengebirges stark veränderte. Wo einst Vulkankegel standen, finden sich heute stillgelegte steilwandige Steinbrüche mit tiefen Seen. Hier macht der 441 m hohe Asberg, gelegen bei Kalenborn an der Grenze zu Rheinland-Pfalz, keine Ausnahme. Der Basaltabbau hat hier gleich drei Seen hinterlassen. 90 Jahre lang von 1880 bis 1970 wurde hier Basalt abgebaut und über Bruchhausen zum Rhein abtransportiert, sicher ein sehr beschwerlicher Weg. Von 1887 bis 1901 erfolgte der Abtransport mit Hilfe einer Seilbahn, die in Rheinbreitbach am heutigen Biergarten am Rheinufer endete. Be-

vorzuzug wurde das Gestein zur Uferbefestigung genutzt – wie zur Zeit am Rheinufer der Insel Grafenwerth sichtbar. Seit der Stilllegung hat sich die Natur den Asberg wieder zurück erobert und eine Karl May Filmkulisse geschaffen. So ist ein wertvolles Fauna-Flora-Habitat entstanden (FFH). In den Seen und Feuchtgebieten haben sich Kammmolch und Gelbbauchunke angesiedelt. Da es jedoch nur wenige Exemplare sind, besteht keine günstige Entwicklungsprognose. Eine Optimierung der Laichgebiete ist bis jetzt unterblieben. Gefährdet ist die Population auch durch Schwarzstorch und Uhu.

Die schützenswerte Natur am Asberg war zeitweise auch gefährdet durch die Absicht hier Windräder aufzustellen. Nach langen Auseinandersetzungen mit Naturschützern wurde am 30. Juni 2016 die Nutzung des Asbergs für die Gewinnung von Windenergie ausgeschlossen.

Gegen Ende des 2. Weltkrieges interessierte sich das Militär für den Asberg. Ab 1944 wurden in dem Waldgebiet um den Asberg Abschussrampen für den Marschflugkörper V1 unter großer Geheimhaltung gebaut. Die Abschussrampe zwischen dem Auge Gottes und Bruchhausen ist noch gut zu sehen. Ab dem 4. März 1945 sollten die Stellungen in Betrieb gehen und den „Endsieg“ herbeiführen. Da die Brücke von Remagen aber bereits am 7. März von amerikanischen Truppen überschritten wurde, kam die „Wunderwaffe“ nicht mehr zum Einsatz und wurde hastig wieder abgebaut.

Viele Berge des Siebengebirges werden von einer Burg geziert, die der Asberg nicht vorzuweisen

hat. 600 bis 400 v. Chr. gab es hier jedoch keltische Verteidigungsanlagen. Diese Gegend muss also zu dieser Zeit schon besiedelt gewesen sein. Im Zuge des Basaltabbaus sind die Ringwälle jedoch verschwunden.

Sollte der Leser Interesse haben den Asberg zu besuchen, empfiehlt sich als Start der Wanderparkplatz bei Kalenborn oder der an der St. Servatiuskapelle. Beide Wege führen ohne große Steigung auf den Asbergringweg, von dem aus man in den alten Steinbruch hineingehen kann.

Dr. Hartmut Haase

Literatur: Wikipedia
Das Siebengebirge VVS
Siebengebirge: von Loga S.
Dr. Hartmut Haase



Regelmäßige Termine SENIOREN:

MONTAG

09:30 Senioren-Sport

ATV Selhof; Turnhalle Kapellenstraße, Tel.: 46 99

15:00 Sitzgymnastik für Senioren

im kleinen Saal des Ev. Gemeindehauses, Friedenstr. 13, Aegidienberg, Tel.: 97 21 71

DIENSTAG

14:00 städt. Seniorentreff in Aegidienberg

Bürgerbüro, Aegidiusplatz 10.

Programm: Gemeinsames Kaffee trinken + diverse Karten- und Brettspiele

Kontakt: Eheleute Ambill, Tel. 02224/8626



Ganz gleich, ob Sie für sich selbst, einen Angehörigen oder einen zu Betreuenden einen guten Heimpflegeplatz suchen: Mit der Entscheidung für unser Haus treffen Sie mit Sicherheit die richtige Wahl!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Dr. Kneip GmbH, Pflegeheim, 53604 Bad Honnef, Luisenstraße 27,
Telefon: 0 22 24 / 18 09 - 0, Telefax: 0 22 24 / 18 09 - 222
Internet: www.dr-kneip-pflege.de, E-Mail: info@dr-kneip-pflege.de



Mit Sicherheit in guter Obhut – **Senioren- und Behinderten-Betreuung am Kurpark**

Keine Schmusekatze: die europäische Wildkatze

Die Deutsche Wildtier-Stiftung hat die europäische Wildkatze zum Tier des Jahres ernannt. In einigen Bundesländern ist das geschützte Tier vom Aussterben bedroht.

Jahrzehntelang war die Wildkatze aus den Wäldern verschwunden, bevor man sie wieder in geeigneten Gebieten auswilderte. Der Bestand an Wildkatzen ist immer mehr zurück gegangen u.a. weil ihr natürlicher Lebensraum, der Wald, durch zahlreiche Eingriffe von Menschenhand als Rückzugsgebiet nicht mehr taugt, so dass sich die scheuen Tiere immer mehr abkapseln und auch immer weniger Nachkommen ungestört aufziehen können. Sie brauchen dichtes Unterholz und hohle Baumstümpfe oder verlassene Dachs- oder Fuchsbauten für ihre Kinderstube. Außerdem werden viele Tiere fälschlicherweise als wildernde Hauskatzen eingeschätzt und von Jägern abgeschossen.

Die Wildkatze ist eine eigene Rasse und keine verwilderte Hauskatze, – auch wenn mancher Haustiger viel Ähnlichkeit hat mit seinem wilden Artgenossen. Beiden gemeinsam ist das grauschwarz getigerte Fell, nur hat es bei der Wildkatze einen gelblichen bis braunen Schimmer und sie hat einen buschigeren Schwanz. Wildkatzen



sind nachtaktive Tiere. Sie besitzen eine außergewöhnliche Sehfähigkeit im Dunkeln und machen sich gern in der Dämmerung auf die Jagd nach Kleintieren vorzugsweise Wühlmäuse. Um den Winter zu überleben müssen sie sich im Herbst einen Fettvorrat anlegen. Gerade Im Herbst sind dann aber auch viele unerfahrene Jungtiere auf der Suche nach Futter oder einem für sie geeigneten Streifgebiet unterwegs und werden auf den Landstraßen beim Überqueren überfahren. So dezimiert sich der Bestand weiter. Mit der Wahl zum Tier des Jahres will man auf die Problematik der Tiere aufmerksam machen und zu ihrem besseren Schutz und ihrem weiteren Überleben beitragen.

Margitta Blinde

Regelmäßige Termine SENIOREN:

MITTWOCH

12:30 Mittagstisch - Ev. Gemeindehaus, Luisenstr. 15

17:00 ZWAR-Gruppe Bad Honnef (14-tägig) Netzwerk: Freie Zeit selbst gestalten. Katholisches Pfarrheim Rhöndorf, Frankenweg 127, Kontakt unter Tel.: 41 22

Starke Kompetenz

GFO Kliniken Bonn

St. Josef-Hospital + St. Marien-Hospital + Cura Krankenhaus
Bonn-Beuel Bonn-Venusberg Bad Honnef

Ja zur Menschenwürde.

→ Fortsetzung von Seite 2

auf den Prüfstand. Im Mittelpunkt einer qualitativ hochwertigen Pflege muss der Mensch stehen, nicht zuletzt deshalb, weil dies der ist, warum Menschen sich für einen Pflegeberuf entscheiden. Aber wir müssen auch nach vorne denken: Eine digitale Zukunft ohne Beteiligung der älteren Generation darf es nicht geben. Das würde letztlich ihre Ausgrenzung aus der Gesellschaft bedeuten. Es muss mehr Angebote geben um Senioren die Scheu vor PCs zu nehmen. Wir müssen die Digitalisierung auch als Chance vermitteln, denn sie erweitert und intensiviert die Kontaktmöglichkeiten. Außerdem bringt sie auch Familien wieder näher zusammen. Ich selbst habe meiner Mutter zum 70. Geburtstag ein Smartphone geschenkt. Seitdem chattet sie mit meinem Sohn und tauscht mit ihm Fußballergebnisse aus. Das schafft doch ganz neue Dimensionen der Kommunikation und kann auch gegen Vereinsamung helfen. Ich freue mich, dass „Die Brücke“ da schon mit gutem Beispiel vorangegangen ist und auf ihrer Seite „Internet Ecke“ spezielle Tipps für Senioren und ihren Umgang mit dem PC anbietet. Dazu kommt das wöchentliche Internetcafé der „Aktiven Senioren“ bei den Johannitern. Dies sind bereits gute und wertvolle Angebote, aber es sollten noch mehr folgen.

Brücke: Wie könnte der Dialog zwischen Organisationen, lokaler Politik und älteren und behinderten Mitbürger/Innen gestaltet werden, damit die Probleme vor Ort angesprochen und berücksichtigt werden?

Nicole Westig: Nun seit neuestem ist in Bad Honnef ja der Weg frei für eine Seniorenvertretung und somit für eine eigene demokratisch legitimierte Vertretung für Ältere in unserer Stadt. Zusätzlich hat die FDP vor kurzem einen Antrag auf eine „Vertretung für Menschen mit Behinderung“ im Rat gestellt und beweist damit auch weiterhin ihr Engagement vor Ort und für die ältere Generation. Darüber hinaus sollten auch Handwerk und Mittelstand in Bad Honnef ge-

stärkt und beispielsweise bei der Übergabe von Unternehmen in jüngere Hände Hürden abgebaut werden. Außerdem sehe ich auch eine große Chance in ehrenamtlichen Netzwerken. Jüngere und rüstige Seniorinnen und Senioren nehmen gern die Chance wahr, Ältere, die Hilfe bei kleinen Reparaturarbeiten im Haushalt oder sonstige Hilfe benötigen, zu unterstützen oder einfach mal für sie da zu sein. Dafür habe ich tolle Beispiele während meiner Tätigkeit für die Diakonie Michaelshoven kennengelernt. Dieses Engagement ist ein wertvoller Beitrag zur Stärkung unseres gesellschaftlichen Miteinanders. Dafür die richtigen Rahmenbedingungen zu schaffen, sehe ich als Aufgabe der Politik.



Brücke: Zum Schluss bitten wir um Information, wie Sie erreicht werden können.

Nicole Westig: Alle meine Kontaktdaten finden Sie auf meiner Homepage unter nicole-westig.de. Gern kann man mich auch über Facebook anschreiben. Oder man kann mich auch ansprechen, wenn man mir beim samstäglichen Einkauf oder sonst in Honnef begegnet. Ich freue mich darüber.

Brücke: Liebe Frau Westig, wir bedanken uns für das Online-Interview.

Die Fragen stellte Ernst Specht

Regelmäßige Termine SENIOREN:

DONNERSTAG

14:30 AWO-Seniorennachmittage Bingo (2. u. 4. Do), **Bewegungs- u. Gedächtnistraining** (3. Do), **Seniorensingen** (1. Do), Seniorentreff, Kurhaus, Eingang Weyermannallee

15:00 Stammtisch VdK, Ortsverband Bad Honnef

Café Fassbender, Hauptstr. 98, (jeden 3. Do im Monat, ab 15:00 Uhr)

SONNTAG

15:00 Pianomusik zur Kaffeezeit

Jeden 1. Sonntag im Monat (bis 17.00 Uhr), im Restaurant der Parkresidenz, Am Spitzenbach 2, Tel. 02224-183-0

Der BIVA-Pflegeschatzbund informiert: Häusliche Pflege: Pflegegeld oder Pflegesachleistung?

Bei der häuslichen Pflege haben die Angehörigen immer wieder Fragen zur Finanzierung. Die Begriffe Pflegegeld, Pflegesachleistungen und Kombileistungen sorgen oftmals für Verwirrung. Gerade der Begriff „Pflegesachleistung“ führt häufig zu Missverständnissen.

Gemeint sind damit keine „Sachen“, sondern die Dienstleistungen professioneller Pflegeeinrichtungen. Wer im häuslichen Umfeld gepflegt wird, kann entweder Pflegegeld oder Pflegesachleistungen beziehen oder eine Kombination wählen.

Pflegesachleistungen

Pflegesachleistungen sind pflegerische Hilfen durch einen Pflegedienst. Der Pflegebedürftige kann körperliche Pflege, pflegerische Betreuungsmaßnahmen

und Hilfen bei der Haushaltsführung in Anspruch nehmen. Hierbei rechnet der ambulante Pflegedienst seine Leistungen direkt mit der Pflegekasse ab. Der pauschale Betrag der Sachleistung reicht bei umfangreichem Pflegebedarf häufig nicht aus. Dann muss der Pflegebedürftige aus eigener Tasche zuzahlen. Bei finanzieller Bedürftigkeit sind ergänzende Leistungen durch das Sozialamt möglich. Die Höhe der Pflegesachleistungen ist gesetzlich normiert (§ 36 SGB XI) und richtet sich nach dem Pflegegrad:

Pflegegrad 1	0,- Euro
Pflegegrad 2	689,- Euro
Pflegegrad 3	1.298,- Euro
Pflegegrad 4	1.612,- Euro
Pflegegrad 5	1.995,- Euro

Pflegegeld

Anstelle von Pflegesachleistungen können Pflegebedürftige Pflegegeld beantragen. Der Anspruch setzt voraus, dass die häusliche Pflege ohne einen

Physiotherapiepraxis

Zu den therapeutischen Angeboten zählen u.a.:

- Massagetherapien
- Bewegungstherapien
- alle Arten der Krankengymnastik
- manuelle Lymphdrainage
- manuelle Therapie
- Kinesiotaping
- Hausbesuche

Gerne nehmen unsere Physiotherapeuten auch Ihr Rezept entgegen.


Parkresidenz

BAD HONNEF

**Jetzt neu in der
Parkresidenz!**



Am Spitzenbach 2 · 53604 Bad Honnef
www.parkresidenz-bad-honnef.de

Terminvereinbarung: Tel.: 0 22 24 / 183-0

E-Mail: david.kuebler@parkresidenz-bad-honnef.de

Pflegedienst, beispielsweise durch Familie oder Freunde sichergestellt wird. Der Unterschied zwischen Pflegesachleistungen und Pflegegeld besteht also in der Person, die die Pflege übernimmt. Die Höhe des Pflegegeldes richtet sich, wie bei den Pflegesachleistungen, nach dem Pflegegrad:

Pflegegrad 1:	0,- Euro
Pflegegrad 2:	316,- Euro
Pflegegrad 3:	545,- Euro
Pflegegrad 4:	728,- Euro
Pflegegrad 5:	901,- Euro

Die Leistungen der Pflegeversicherung werden regelmäßig angepasst.

Kombileistungen

Schließlich besteht die Möglichkeit, Pflegesachleistungen und Pflegegeld zu kombinieren. Hierbei wird ein Teil der Pflege, beispielsweise das Duschen, von einem Pflegedienst übernommen. Die übrige Pflege

wird durch Angehörige oder Freunde übernommen. Der Pflegebedürftige könnte beispielsweise nur 60 Prozent der Pflegesachleistungen in Anspruch nehmen. Bei Pflegegrad 3 sind dies 778,80 € monatlich. In diesem Fall besteht Anspruch auf anteiliges Pflegegeld. Die Pflegekasse ist in dann verpflichtet, den restlichen prozentualen Anteil von 40 Prozent als Pflegegeld an den Pflegebetroffenen zu zahlen. Bei Pflegegrad 3 sind dies monatlich 218 €. Die Übertragung von 40 Prozent der Ansprüche auf das Pflegegeld aus dem Rechenbeispiel entspricht der maximalen Umverteilung; Pflegebedürftige können maximal 40 Prozent des Pflegesachleistungsanspruchs für anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag in Anspruch nehmen. Die Entscheidung sollte aber wohl bedacht werden, denn man ist an die Kombinationsleistung sechs Monate lang gebunden.

*Annette Stegger, Regionalbeauftragte
in Bad Honnef des BIVA-Pflegeschatzbundes
annette.stegger@biva.de, www.biva.de*

Ihre Senioren-Assistenz in Bad Honnef Barbara Dreifert



Mit persönlicher Begleitung
mehr Lebensfreude im Alter

Mein Angebot für Sie

- Einkäufe, Spaziergänge und Ausflüge
- Konzert- und Theaterbesuche
- Begleitung zum Arzt, Friseur, zur Therapie
- Gedächtnistraining und Spiele
- Behördengänge und Schriftwechsel
- Demenzbetreuung
- Und vieles mehr nach Ihren Wünschen

Zertifizierte Seniorenassistentin nach dem Plöner
Modell und Betreuungskraft für Menschen mit Demenz.



Senioren Assistentz Barbara Dreifert
Reichenbergerstraße 32
BARBARA DREIFERT 53604 Bad Honnef

Telefon 02224 - 91 10 706

E-Mail: b.dreifert@seniorenassistentz-dreifert.de
Web: www.seniorenassistentz-dreifert.de

Mit uns können Sie was erleben.
Gewinnen Sie Momente, die begeistern.

Zum Beispiel ein Schlosskonzert, ein Candle-Light-Dinner, ...



ErlebnisPur

HeimatErlebnisse –
exklusiv für unsere Kunden.

Einfach kostenfrei online
bewerben & gewinnen.
www.bhag.de/erlebnispur

BHAG
Energie mit Heimvorteil

Breite Mehrheit für Seniorenvertretung



Der Rat der Stadt Bad Honnef hat mit breiter Mehrheit beschlossen, eine Seniorenvertretung in Bad Honnef zu gründen. Der Antrag der SPD-Fraktion, der zunächst auf große Skepsis stieß – auch bei der Verwaltung – wurde nach langer Überzeugungsarbeit schließlich angenommen.

Die Seniorenvertretung soll demokratisch legitimiert die Anliegen der Senioren in der Politik vertreten. Ähnlich, wie der Stadtjugendring, der Stadtelternrat oder der Stadtsporthund wird die Seniorenvertretung im Sozialausschuss ein Antrags- und Rederecht erhalten. In mehr als 160 Kommunen in NRW gibt es bereits funktionierende Seniorenvertretungen.

Während im Sozialausschuss und im Finanzausschuss das Votum dafür nur sehr knapp ausfiel, gab es zuletzt im Rat eine breite Zustimmung. Nun gilt es eine tragfähige Satzung zu erarbeiten, die dem neuen Gremium die Arbeit ermöglicht. Schon im März treffen sich Vertreter aller Fraktionen und beraten über diese Satzung, die noch vor den Sommerferien verabschiedet werden soll.

Annette Stegger

Kontakt:

annette.stegger@biva.de

Tel: 02224-5139



Wenn man seine Finanzen immer sicher verfügbar hat. Wir konzentrieren uns auf die passenden Lösungen für Ihre Wünsche und Ziele. Sie genießen einfach Ihre freie Zeit.

Das Sparkassen-Finanzkonzept.

Sprechen Sie uns gerne an unter
Tel.: 02224 / 181 - 0.

sparkasse-
honnef.de

 Stadtparkasse
Bad Honnef



Grafik/Layout · CTP · Offsetdruck · Digitaldruck · Buchbinderei · Lettershop · Versand


Siebengebirgs-
Druck

Karlstraße 30 · 53604 Bad Honnef
Tel. 0 22 24 / 24 62 · Fax: 0 22 24 / 24 63
info@siebengebirgsdruck.de
www.siebengebirgsdruck.de

 Wir drucken
klimaneutral
mit natureOffice



Sportangebote für die ältere Generation

Bewegt Euch! Tut etwas für Euren Körper! In der Dezember-Ausgabe der Brücke haben die Leser einiges erfahren über die Aktivitäten der Aktiven Senioren beim TV Eiche. Heute möchte ich Ihnen genauer beschreiben, wie die Sportstunden ablaufen.

Eine Sportstunde dauert 60 Minuten und beginnt stets mit einer Aufwärmphase, in der die Teilnehmer sich in der Halle bewegen und angeleitet vom ÜL* Arme und Schultern kräftig drehen und beugen. Es folgen zwei Übungsabschnitte, jeweils etwa 20 Minuten. Zunächst bilden die Teilnehmer einen Kreis und folgen im Stand den Aufforderungen des ÜL. Diese Übungen variieren immer und beziehen den ganzen Körper ein. Das sind Übungen für Gleichgewicht, Koordination, Beweglichkeit, Kraft- und Muskelaufbau. Meist wird ein Sportartikel eingesetzt: Teraband, Gymnastikstock, Hanteln, ein Sporttuch, der große oder mittelgroße Pezziball, der kleinere Redondoball usw. Da die Geräte immer wechseln, sind die Stunden abwechslungsreich. Wer möchte, kann sich die genannten Geräte besorgen und zu Hause weiter üben.



Für den zweiten Abschnitt holen sich die Sportler eine Gymnastikmatte und üben weiter im Liegen, in Bauchlage oder im sog. Viefüßlerstand. Diese Übungen richten sich in erster Linie an Rücken, Wirbelsäule, Bauchmuskulatur und Beine. Die Matte sollte so ausgerichtet werden, dass man den ÜL sehen kann, der alle Übungen demonstriert und mitmacht. Bei schwierigeren Übungen geht der ÜL von Teilnehmer zu Teilnehmer und hilft bzw. korrigiert.

Die meisten Sportler wählen eine feste Gruppe immer am gleichen Wochentag. Andere üben mehrmals in der Woche. Die Mitglieder einer Gruppe lernen sich so recht gut kennen und bilden eine gewachsene Gemeinschaft, die immer offen für neue Interessenten bleiben. Man sollte die Leistungen der älteren Sportler nicht unterschätzen. Viele haben in sportlicher Hinsicht eine deutlich bessere Kondition als jüngere Menschen, die nichts für ihren Körper tun. Aber niemand braucht Angst zu haben, die Übungen nicht mitmachen zu können. Jeder macht dies so gut und so lang wie er kann oder es ihm gut tut. Und wer dabeibleibt, wird immer besser und ausdauernder. Auch diejenigen, die schon lange dabei sind haben ihre Grenzen, aber auch ganz individuelle Stärken und Defizite. Das ist normal und wird von allen so gesehen. Wer Interesse hat, sollte einfach zu einer oder auch mehreren Probestunden

der Vereine und anderen Anbieter kommen. Im Internet gibt es Informationen bei www.tv-eiche.de, bei www.atv-selhof.de, bei www.vhs-koenigswinter.de und auch bei weiteren Institutionen wie der katholischen Frauengemeinschaft in Bad Honnef. An vielen Stellen gibt es Informationsmaterial über Angebot, Kosten und Bedingungen. Die besten und aktuellsten Informationen erhalten Sie bei den jeweiligen Geschäftsstellen.

Ulrich Mohr.

Volkskrankheit Schwindel

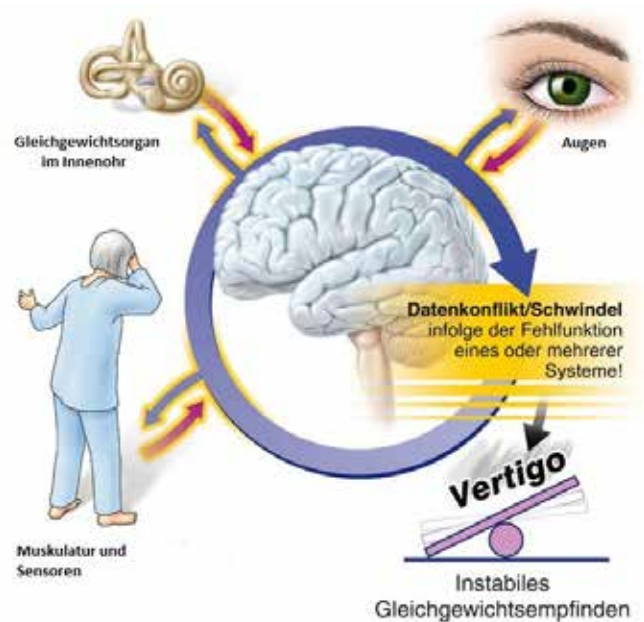
Liebe Leser der Zeitung „Die Brücke“, in dieser Ausgabe möchte ich Ihnen einen, weitere große, Krankheit, die im Alter gehäuft auftritt näherbringen, den Schwindel. Mehr als jeder zehnte Patient, der den Hausarzt aufsucht, klagt über Schwindelsymptome, wobei im Alter die Störungen des Gleichgewichtssystems noch einmal deutlich zunehmen.

Formen des Schwindels

Die Beschwerden werden sehr unterschiedlich wahrgenommen: als Drehschwindel werden Symptome bezeichnet, bei denen der Betroffene meint, dass sich etwas in ihm dreht oder die Umgebung um ihn herum kreist. Andere glauben, zu schwanken, wenn sie stehen, oder die meinen, dass die Umgebung vor ihnen sich hin- und her bewegt (Schwankschwindel). Eine weitere Gruppe meint, dass sie, wie in einem Aufzug, nach oben oder unten gezogen werden (Liftschwindel) oder einfach umkippen (Fallneigung). Alle diese Schwindelformen können entweder anfallsartig auftreten (z. Bsp. Akuter Drehschwindel) oder permanent im Sinne von Taumeligkeit und Benommenheit bestehen.

Ursachen des Schwindels

Schwindel ist ein Alarmzeichen und deutet darauf hin, dass mit dem Gleichgewichtssystem irgendwas nicht in Ordnung ist. Dies kann durch kurzfristige Irritationen bedingt sein (z. Bsp. Bei einer Achterbahnfahrt) oder aber dauerhaft auf bestimmte Krankheiten hindeuten. Hierbei sind vor allem Erkrankungen des Gleichgewichtsorgans im Innenohr, Herz- Kreislauf Probleme, Gefäßprobleme, Nervenentzündungen, Stoffwechselerkrankungen oder auch psychische Erkrankungen zu erwähnen. Mit zunehmendem Alter kommen natürliche Abnutzungen dazu, was den Anstieg der Erkrankung bei den Senioren erklärt. Im Körper arbeiten drei ver-



schieden Sinnessysteme sehr genau zusammen, um den aufrechten Gang und die Bewegung im Raum zu gewährleisten. Das wichtigste System hierbei ist das Gleichgewichtsorgan im Innenohr (vestibuläres System). Dieses gibt dem Gehirn die Information, wie wir uns bewegen. Gleichzeitig registrieren die Augen (optisches System), wo wir uns befinden und bewegen. Letztlich werden diese Informationen abgestimmt mit „Lageberichten“ von Sensoren des Tast- und Tiefsinnes, die sich an der Haut, den Gelenken sowie Muskeln und Sehnen befinden. Diese ganzen Informationen werden in der Schaltzentrale im Gehirn koordiniert und verarbeitet. Dieses Zentrum sitzt im Gehirn im verlängerten Rückenmark, dem sogenannten Hirnstamm. Alle Gleichgewichtssysteme müssen natürlich gut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt sein.

Diagnostik des Schwindels

Bei der Schwindeldiagnostik steht am Anfang ein ausführliches Gespräch mit dem Hausarzt. Wichtig ist hierbei, die Art des Schwindels genau zu erfassen. Darüber hinaus sind Erkrankungen, an denen der Patient leidet und die aktuellen Lebensumstände wichtig für die Einordnung der Symptome. Daran schließen sich Untersuchungen zum Herz- Kreislauf- System, eine Prüfung des Bewegungsappa-

rates, des Ohres, eine Nervenfunktionsdiagnostik und einfache Tests zur Überprüfung des Gleichgewichts an. Gegebenenfalls muss der Hausarzt sie hierfür auch zu Kollegen aus der Inneren Medizin, der Neurologie und aus dem HNO- Bereich überweisen. Zu den Spezialuntersuchungen zählen beim Internisten der Ultraschall des Herzens, die Untersuchung der Halsgefäße und die Kreislaufdiagnostik mittels Langzeit- EKG und Langzeit- Blutdruckmessung. Der Neurologe beschäftigt sich mit einer Funktionsprüfung der Hirnströme, der Hirnnerven und Überprüfung der Nervenleitgeschwindigkeit und Rezeptoren im Körper. Der HNO-Arzt untersucht genau das Innenohr und führt umfangreiche Gleichgewichtsuntersuchungen durch.

Therapie des Schwindels:

Grundsätzlich richtet sich die Therapie des Schwindels nach dem ursächlichen Krankheitsbild und ist sehr vielfältig. Neben operativen Verfahren(zum Beispiel bei Verengungen der Halsgefäße) kommen Medikamente (Mittel die die Durchblutung verbessern, Vitamine, Antibiotika, Kortison und viele andere) je nach Ursache des Schwindels in Frage. Bei sehr heftigen Schwindelattacken können zusätzlich sogenannte Antivertiginosa (Schwindelmedikamente) eingesetzt werden. Diese sind teilweise in den Apotheken frei verkäuflich, haben aber gera-

de im Alter auch deutliche Nebenwirkungen und sollten nicht ohne Rücksprache mit dem Hausarzt eingenommen werden. Insgesamt darf aber nicht unerwähnt bleiben, dass ein chronischer Schwindel trotz der vielfältigen Medikamente mittels Pharmakotherapie nur schwer zu behandeln ist. Es bleibt für den Arzt oftmals ein schwer zu behandelndes Krankheitsbild. Daher ist ein begleitendes Gleichgewichtstraining, welches das Gleichgewichtssystem stärkt und bei dem Bewältigungsstrategien erarbeitet werden, unerlässlich. Das Gehirn ist auch im Alter diesbezüglich sehr lernfähig, zu dass letztlich körperliche Aktivität und gezielte Gleichgewichtsübungen der Schlüssel für mehr Bewegungssicherheit sind. Für Rückfragen, nähere Erläuterungen uns alle anderen Dinge stehe ich gerne persönlich, per Email oder telefonisch zur Verfügung.

Dirk Kessel
Oberarzt Geriatrie
Facharzt für
Innere Medizin, Geriatrie
Notfallmedizin und Palliativmedizin



Kath. Krankenhaus im Siebengebirge
 Schülgenstrasse 15, 53604 Bad Honnef
 Telefon: +49 (0)2224-772-0
 E-Mail: dirk.kessel@cura.org



Persönliche Daten	Zu benachrichtigende Person	Grunderkrankungen	Aktuelle Medikamente
Name _____ Vorname _____ Geburtsdatum _____ Straße _____ PLZ, Wohnort _____	Name _____ Vorname _____ Straße _____ PLZ, Wohnort _____ Telefon / Handy _____	<input type="checkbox"/> Herzinfarkt <input type="checkbox"/> Bypass-Operation <input type="checkbox"/> Bluthochdruck <input type="checkbox"/> Asthma / chronische Bronchitis <input type="checkbox"/> Diabetes <input type="checkbox"/> Epilepsie <input type="checkbox"/> Hämophilie <input type="checkbox"/> Glaukom (Grüner Star) <input type="checkbox"/> HIV <input type="checkbox"/> _____	(Bitte alle regelmäßig einzunehmenden Medikamente eintragen!) morgens mittags abends nachts
Hausarzt / Krankenkasse / Pflege	Wichtige Verfügungen	<p>Gesunde Städte-Netzwerk der Bundesrepublik Deutschland</p>	
Name Praxis _____ Anschrift _____ Telefon / Fax _____ Krankenkasse / Versicherungs-Nr. _____ Name Pflegedienst _____ Telefon _____	Patientenverfügung <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein Organspenderausweis <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein Vorsorgevollmacht <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein Betreuungsverfügung <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein Bevollmächtigte Personen oder gesetzliche/r Betreuer Name / Anschrift _____ Telefon / Handy _____		

Die Seniorenbeauftragte informiert:

Eine Notfallkarte kann Leben retten

Stellen Sie sich vor, Sie sind alleine unterwegs (ohne Angehörige, Freunde oder Bekannte), vielleicht auf einer Urlaubsreise mit dem Reisebus im Ausland oder schlicht irgendwo bei einem Stadtbummel, Konzert oder einer sonstigen Veranstaltung. Plötzlich wird Ihnen schlecht und noch bevor Sie um Hilfe rufen können, werden Sie bewusstlos. Passanten kommen Ihnen zu Hilfe und alarmieren den Rettungsdienst.

Doch gerade wenn Sie gewisse Grunderkrankungen haben, auf bestimmte Medikamente angewiesen sind oder auf bestimmte Medikamente



allergisch reagieren, ist es wichtig, wenn dies zu Beginn der notärztlichen Versorgung bekannt ist. Denken Sie auch an Ihre Angehörigen, die sich Sorgen machen, wenn Sie vermisst werden sollten. Die nebenstehende Notfallkarte brauchen Sie nur auszuschneiden, falten und in Ihrer Geldbörse aufzubewahren. Sie helfen damit dem Rettungsdienst und Krankenhauspersonal, die richtigen lebensrettenden Maßnahmen einzuleiten. Bleiben Sie gesund!

Dies wünscht Ihnen Ihre
Iris Schwarz
Seniorenbeauftragte

Kontakt:
iris.schwarz@bad-honnef.de
Tel.: 02224/184-140
Fax: 02224/184-4140



Regelmäßige Termine SENIOREN:

MITTWOCH

10:00 Internet-Café der BRÜCKE e.V. und Aktive Senioren der Johanniter, Rommersdorfer Str. 42

FREITAG

10:00 Internet-Café der BRÜCKE e.V. und Aktive Senioren der Johanniter, Rommersdorfer Str. 42



Besondere Medikamente (bitte ankreuzen)	Blutgruppe
<input type="checkbox"/> Marcumar <input type="checkbox"/> Heparin <input type="checkbox"/> Cortison <input type="checkbox"/> Insulin	Impfungen
<input type="checkbox"/> Herzschrittmacher <input type="checkbox"/> MRSA <input type="checkbox"/> Weglauftendenz <input type="checkbox"/> Verwirrtheit <input type="checkbox"/> Dialyse seit:	Allergien / Unverträglichkeiten
Vorhandene Hilfsmittel	Krankenhausaufenthalt
<input type="checkbox"/> Hörgerät <input type="checkbox"/> Sehhilfe <input type="checkbox"/> Gehhilfe <input type="checkbox"/> Prothese oben <input type="checkbox"/> Prothese unten	_____ Ort _____ Krankenhaus _____ Abteilung _____ Monat/Jahr
Andere Hilfsmittel	
<input type="checkbox"/>	

Wichtige Hinweise

Diese Notfallkarte sollten Sie immer bei sich tragen!

Denken Sie an die Aktualisierung Ihrer Angaben!

Diese Daten werden nur im Notfall verwendet. Ich bin damit einverstanden, dass die Daten in einer Notfallsituation an den Rettungsdienst weitergegeben werden.



Datum, Unterschrift

Notruf 112
(Rettungsdienst)

OpenOffice anstatt MS Office (6)

Heute stelle ich Ihnen die Präsentations-Komponente IMPRESS von LibreOffice, die kostenlose Alternative zu MS PowerPoint, vor. Mit Impress können Sie Folien erstellen und als Präsentation oder Diashow abspielen. Das Layout ist in beiden Programmen weitgehend gleichartig.



Libre Office - IMPRESS

Dies ist das Layout der Menü- und Symbol-Leiste von LibreOffice-IMPRESS, welche ebenfalls in der gewohnten Darstellungsweise aufgebaut ist.

IMPRESS bietet diverse Multimedia-Präsentations-Werkzeuge, die Sie von einem guten Präsentationsprogramm (wie bei PowerPoint) erwarten dürfen. Es stehen umfangreiche Übergangseffekte, Animationen und Zeichenwerkzeuge zur Verfügung.

In Diashows können Sie zusätzliche Spezialeffekte von Fontworks genauso wie Sound- und Videoclips verwenden. In IMPRESS sind eine Rechtschreibprüfung, ein Thesaurus, vorgegebene Text- und Hintergrundstile integriert.

Auch hier steht ein weiteres Fenster ‚Eigenschaften‘ am rechten Rand zur Verfügung, in dem die wichtigsten und meistgenutzten Funktionen nochmals gesondert angezeigt werden.

Das Zusatz-Fenster ‚Eigenschaften‘ kann durch einen Klick mit der Mouse auf das ‚X‘ oben rechts jederzeit entfernt und wieder angezeigt werden.

IMPRESS liest und verarbeitet natürlich MS PowerPoint-Dateien und exportiert die Anwendung in diverse Grafikformate wie PDF etc. Ebenso besteht die Möglichkeit, die Anwendung bei der Speicherung direkt als PowerPoint-Version (.ppt) abzuspeichern.

Durch Verweilen mit der Maus auf den jeweiligen Icons wird ein Kurztext zur Erläuterung der entsprechenden Funktion angezeigt.

Aktuelle Version von LibreOffice IMPRESS ist V-6.0.2.

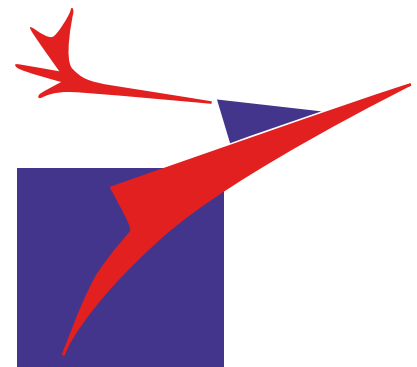
Weitere Auskünfte und praktische Vorführungen von OpenOffice erhalten Sie im InternetCafe.

Besuchen Sie uns einfach!

April 2018 - Willi Schubert



**HIRSCH
APOTHEKE**
Bettina Müller-Plenk – Apothekerin



Hauptstraße 38, 53604 Bad Honnef, Tel.: 02224 93850, Fax: 02224 938520, www.Hirschapotheke-BadHonnef.de

Eine ferne Liebe.

Er ist jünger als ich, sehr viel jünger, doch das tut hier nichts zur Sache. Es hat mich noch einmal erwischt, in reifen, in überreifen Jahren. Er wohnt in München, ich in Köln. Das gibt der Sache eine Spannung und einen zusätzlichen Reiz. Vier Jahre kennen wir uns, und ich bin sicher, dass er meine Liebe erwidert. Soll ich seinetwegen nach München ziehen? Oft ist mir danach, aber so ganz genau weiß ich nicht, ob er es sich wünscht. Wir sprechen schon gelegentlich darüber, wie es wäre, wenn wir uns von Straße zu Straße besuchen könnten. Das ist aber mehr Spaß an der Unterhaltung, denn bisher hat er noch nicht gesagt „Tu es!“

Er ist jünger als ich, sehr viel jünger. Er ist blond und blauäugig (in jungen Jahren war das

Foto: urulaia / pixelio.de

nicht meine Idealvorstellung von einem Mann). Er ist kraftvoll und sensibel zugleich, sehr intelligent, sehr witzig und ideenreich. Er lacht viel und singt. Wenn ich am Steuer das Wagen sitze, fragt er: „Soll ich singen?“ „Ja, gerne“, sag ich, und oft singen wir gemeinsam bei der Fahrt.

Er ist hilfsbereit, umsichtig, schnell. Wenn ich koche, schaut er mir in die Töpfe, will alles genau wissen. Warum dieses Gewürz, warum jene Zutat? „Was du alles kannst!“ ruft er begeistert. So wurde ich noch nie gelobt. Natürlich merke ich, dass ihm Essen sehr wichtig ist, und so koche ich für ihn richtig gern, was bisher nicht immer der Fall war. Und immer muss rote Grütze dabei sein, er liebt sie über alles und spricht schon vor seinem Kommen am Telefon darüber. So „erkaufe“ ich mir auch eine wenig seine Liebe, doch das finde ich nicht schlimm.

Seine spontanen Umarmungen, seine Freude im Gesicht, wenn ich am Flughafen München ankomme und er dort wartet. Und wie schnell er auf mich zuläuft, wenn ich ihn am Flughafen Köln erwarte. Sein Interesse an dem was ich tue ist groß. „Wo bist du jetzt?“ heißt es dann am Telefon wenn ich wieder abgereist bin, und dann: „Was machst du denn?“

Ja, es gibt viele Anzeichen dafür, dass er mich so liebt wie ich ihn. Gottlob habe ich die Zeit, zwischen Köln und München zu pendeln. Und keine Angst, das er meiner überdrüssig wird. Ich glaube, dass diese Liebe weiter wachsen wird – mit den Jahren – mit seiner Körpergröße. Denn „er“ ist vier – und ich liebe ihn, meinen Enkel Jonathan in München.

Margrit von Krosigk



**Den Alltag erleichtern,
Sicherheit bringen.**

Reha - Team Dix

Wir bringen Hilfen

Zu unserem reichhaltigen Sortiment an

- Elektromobilen
 - Gehwagen
 - Gehstöcken
 - Blutdruckmessgeräten
 - Toilettensitzerhöhungen
 - Badewannenlifter
 - Haltegriffen
- und vielem mehr...**

bieten wir Ihnen eine kompetente Beratung
und ein attraktives Preisangebot.

Sanitätshaus
Reha - Team Dix

Drieschweg 46
53604 Bad Honnef

Tel.02224/3373
Fax.02224/78835