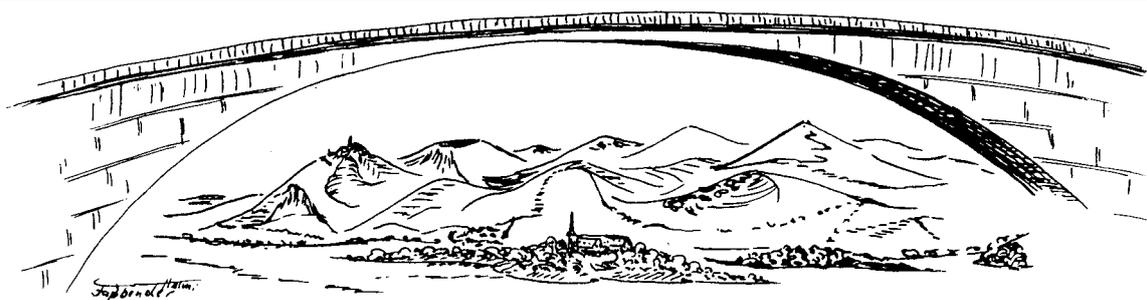




BRÜCKE E.V.



**UNABHÄNGIGES INFORMATIONS- UND MITTEILUNGSBLATT
FÜR DIE ÄLTERE GENERATION IM SIEBENGEIRGE**

Seniorenberatung

Die ältere Generation
und das Smartphone

S. 2

Natur und Kultur im Siebengebirge

Stenzelberg

S. 4

Ehrenamt



Die Seniorenvertretung
geht an den Start

Wir stellen uns vor!

S. 7

Gesundheit

Osteoporose
Basisbehandlung

S. 8

Seniorenberatung

Neuer Verein macht sich
Gesundheitsberatung
zur Aufgabe

S. 10

Internet-Ecke

STICKY's kleben nicht
am Bildschirm

S. 13



Biergarten auf Grafenwerth
Foto: Frank Homann

Die ältere Generation und das Smartphone

Heute informiere ich Sie darüber, was Sie bei der Anschaffung eines Smartphones beachten sollten. Es beginnt mit den Entscheidungen für das Gerät, den Händler und den Mobilfunkanbieter. Und alles ist mit Kosten verbunden!

Gehen Sie zu einem Händler in der Nähe, den Sie nach dem Kauf leicht konsultieren können. Kaufen Sie eher nicht im Internet und nehmen Sie kein gebrauchtes Gerät, am besten auch keine abgelegten Telefone von anderen, auch nicht von Kindern, Enkeln etc.

Bleiben Sie in der Einsteigerklasse mit Preisen bei 150 bis 200 €. Mit billigeren Geräten werden Sie wenig Freude haben. In Frage kommen z.B. Samsung J3, J4 oder J5, eventuell auch ein einfacher zu bedienendes Seniorensmartphone von Doro, z.B. Doro 8040 oder 8034. Nehmen Sie kein zu kleines und auch kein zu großes Gerät. Orientieren Sie sich an der Größe 5 Zoll, etwa 7 x 14 cm. Nehmen Sie beim Händler verschiedene Größen in die Hand.

Jedes Mobiltelefon benötigt eine sog. SIM-Karte, die Sie vom Mobilfunkanbieter erhalten und vom Händler eingebaut wird. Und hier kommt die Frage nach den laufenden Kosten, die ganz erheblich

sein können. Sie müssen sich also für den Mobilfunkanbieter und einen Tarif entscheiden. Alle Anbieter haben Vertragstarife (ggf. mit Mindestvertragslaufzeit) und Prepaidtarife (sog. Kartentelefone). Sie brauchen einmal einen Tarif für das Telefonieren und zum anderen einen Datentarif für die Nutzung des Internets, wenn Sie unterwegs sind oder kein WLAN zur Verfügung steht.

Zu Hause nutzt man für den Internetzugang üblicherweise einen sog. DSL-Anschluss, an den der häusliche PC über Kabel oder WLAN (eigenes Funknetz des Routers) angeschlossen wird. Über das WLAN können Sie mit dem Mobiltelefon unbegrenzt und ohne weitere Kosten surfen. Beim Abschluss eines Vertrags mit dem Mobilfunkbetreiber macht man leicht Fehler. Daher empfehle ich zu Beginn eine einfache Lösung ohne Vertragslaufzeit, z.B. den Tarif Congstar Basic für monatlich 5€ (100 Minuten Telefon frei, danach 9 Cent je Minute und ein Datenvolumen von 500 MB für Wenignutzer) oder Congstar Smart für monatlich 10 € (300 Minuten Telefon, Datenvolumen 1 500 MB). Congstar ist eine Tochtergesellschaft der Deutschen Telekom, die günstige Tarife anbietet. Beratung und Abschluss auch im Telekomshop.

Leider ist schon die Anschaffung des Smartphones stressig. Auch falls Sie beim Gang zum Händler Unterstützung durch einen Begleiter haben, sollten Sie sich vorher mit den beschriebenen Entscheidungen befassen, damit Sie mit Ihrem Begleiter darüber sprechen können. Vorher können Sie auch das Internetcafé der Johanniter besuchen und dort Rat einholen (Rommersdorfer Straße 42 in Bad Honnef, jeden Freitag von 10 bis 12 Uhr).

Regelmäßige Termine SENIOREN:

MONTAG

09:30 Senioren-Sport

ATV Selhof; Turnhalle Kapellenstraße, Tel.: 46 99

15:30 Gesprächsrunden zur Tea-Time

3. Montag im Monat, im Ev. Gemeindehaus, Luisenstr.15

DIENSTAG

14:00 städt. Seniorentreff in Aegidienberg

Bürgerbüro, Aegidiusplatz 10.

Programm: Gemeinsames Kaffee trinken + diverse Karten- und Brettspiele

Kontakt: Eheleute Ambill, Tel. 02224/8626

Ulrich Mohr

Kontakt:

ulrichmohr2@t-online.de



Liebe Leserin
und lieber Leser,



der Verein Brücke e.V. und die gleichnamige Zeitschrift können in diesem Jahr auf ihr 30jähriges Bestehen zurückblicken. Herzlichen Glückwunsch! Lesen Sie dazu den Beitrag des Vorsitzenden Ernst Specht in eigener Sache.

Als kommunale Pflegeberaterin ist das Thema Demenz ein zentraler Bestandteil meiner täglichen Arbeit mit und für pflegende Angehörige. Dass auch hochbetagte (Haus)tiere an Demenz erkranken können, war mir zwar bekannt, jedoch nicht, wie sich dies konkret auswirken kann. In dem interessanten Artikel von Margitta Blinde (S. 6) erfahren Sie mehr darüber!

Was macht eigentlich die neu gewählte Seniorenvertretung? Der 1. Vorsitzende Dr. Hans-Christoph Anders berichtet auf S. 7 über die ersten geplanten Schritte.

Bad Honnef – Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk – hat zwar bedauerlicherweise keine Messe Sivita(l) mehr. Doch das Thema Gesundheitsberatung wird nun durch einen neu gegründeten Verein wahrgenommen (S. 10). Die Brücke wünscht einen guten Start und viel Erfolg!

Der städt. Seniorentreff ist in die Menzenberger Str. 97 umgezogen. Ein Kurzinterview berichtet hierzu auf S. 12.

Natürlich finden Sie auch die beliebten Beiträge zu Natur und Kultur, Ehrenamt, Gesundheit, die ältere Generation und das Smartphone sowie die Internet-Ecke.

*Eine schöne Sommerzeit wünscht Ihnen
Ihre Seniorenbeauftragte Iris Schwarz*

SENIORENBERATUNG

Die ältere Generation und das Smartphone 2

NATUR UND KULTUR IM SIEBENGBIRGE

Stenzelberg 4

TIERGESCHICHTEN

Demenz bei Haustieren 6

EHRENAMT

Die Seniorenvertretung geht an den Start
Wir stellen uns vor! 7

GESUNDHEIT

Osteoporose Basisbehandlung 8

EHRENAMT

Die Aktiven Senioren der Johanniter-
Unfallhilfe e. V. in Bad Honnef 9

SENIORENBERATUNG

Neuer Verein macht sich
Gesundheitsberatung zur Aufgabe 10

IN EIGENER SACHE

BRÜCKE e.V. wird 30 Jahre alt 11

BEGEGNUNGEN

Groß und Klein unter einem Dach vereint! 12

INTERNET-ECKE

STICKY's kleben nicht auf dem Bildschirm 13

ZEITEN

Zeitsprung: Der Fußball-Traum von 1954! 15

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, Ulrich Mohr, Annette Stegger
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 Köln Bonn IBAN: DE58 3806 0186 5301 8980 12 BIC: GENODED1BRS

Stenzelberg

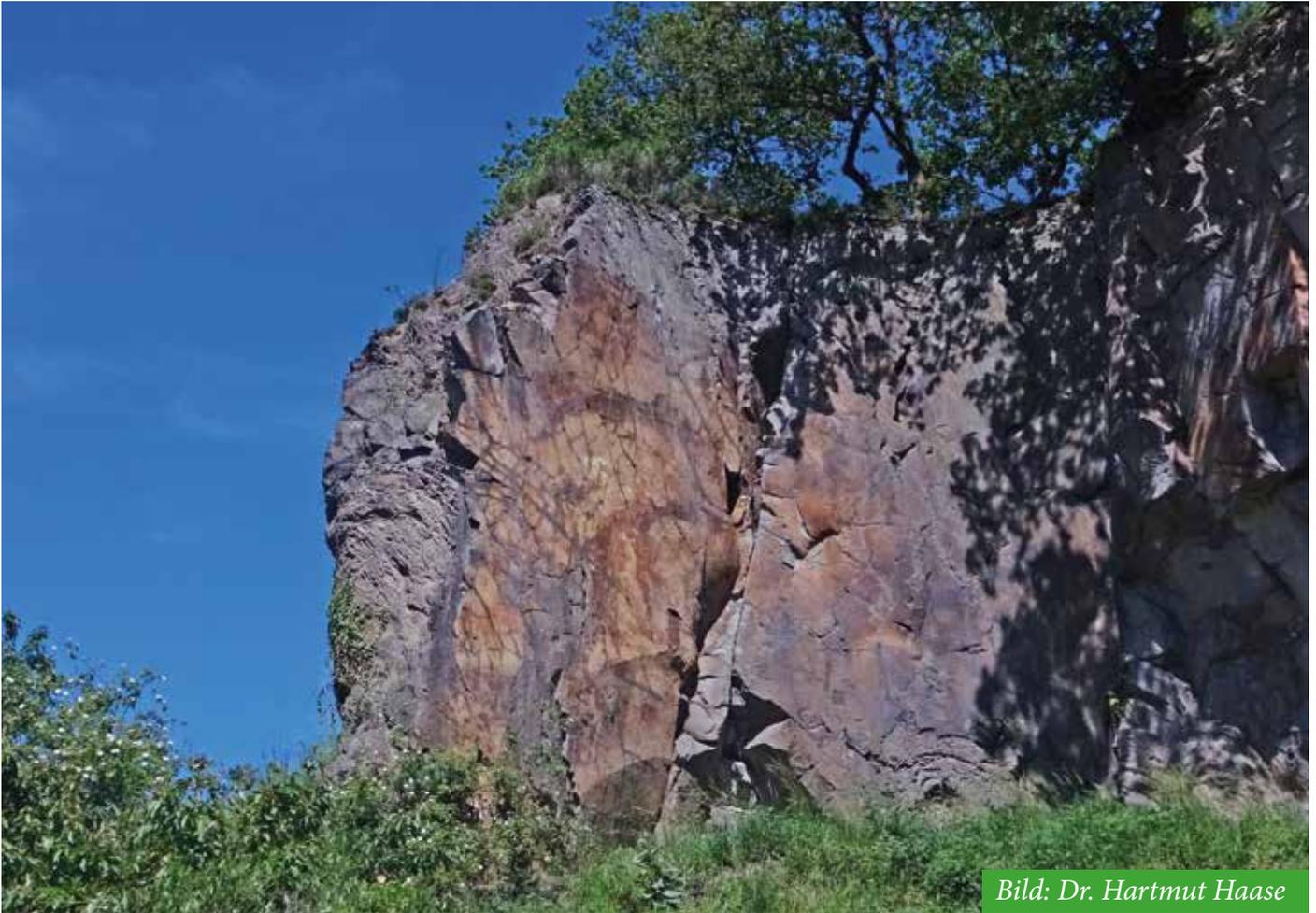


Bild: Dr. Hartmut Haase

Wer auf kürzester Strecke 3 Highlights des Siebengebirges erwandern will, der sollte am Parkplatz des Klosters Heisterbach beginnen und hier zunächst einen Blick auf den Chor der Klosterkirche werfen. (Heft Dez. 2015) Dann geht es weiter aufwärts zum Stenzelberg evtl. mit einer Rast im Einkehrhäuschen.

Von hier aus geht man in nördlicher Richtung über die Dollendorfer Straße zu einem beeindruckenden Naturdenkmal, dem Weilberg. (Heft April 2017). Wenn man sich über den Vulkanismus im Siebengebirge hinreichend informiert hat, geht es zurück zum Parkplatz. In dieser Ausgabe soll der noch fehlende Stenzelberg thematisiert werden. Ihn krönt zwar keine Burg, dafür kommen Romantiker und geologisch interessierte auf ihre Kosten. Das allseits beliebte Klettern an den steilen Wänden ist seit der

Einstufung als Fauna und Flora Habitat nicht mehr erlaubt sehr zum Verdruss des deutschen Alpenvereins, der hier sein Kletter Trainingsrevier hatte. Wer den Stenzelberg erschließen will, sollte den schmalen Pfad, der sich direkt unterhalb der Felsen entlang schlängelt, gehen. Bei Glätte ist Vorsicht geboten. Von diesem Pfad aus hat man herrliche Blicke ins Rheintal vor allem aber auf die steilen bis zu 8 m hohen mystisch romantisch aussehenden Felswände, die den Steinbrucharbeiten nicht zum Opfer gefallen sind. Bei genauerer Betrachtung erkennt man neben den glatten Felswänden auch rundlich schalige Strukturen, die entweder noch im Felsmassiv stecken oder als Turm ganz frei stehen. Es handelt sich dabei um die Stenzelberg typischen Umläufer, ein Gestein mit dem die Steinbruchbetreiber nichts anfangen konnten. Man arbeitete sich einfach um diese Felsen herum und trug das wertvolle Gestein

ab. So entstanden freistehende Türme z.B. der vom Alpenverein Basso Campanile genannte Umläufer.

Erwähnt wurde der 287 m hohe Berg erstmals 1144 in einer Besitzurkunde der Mönche des Augustinerkonvents auf dem Stromberg (heute Petersberg genannt). In der Urkunde ist von einem Hof-Curtim in Steintelberch - die Rede. Der Namensteil Stein legt die Vermutung nahe, dass der Berg schon zu so früher Zeit als Steinbruch genutzt wurde. (Dr. Elmar Heinen) Die aufgelassene Klosteranlage wurde 1189 von den Mönchen aus Citeau, den Zisterziensern, übernommen zusammen mit dem gesamten Besitz und damit auch des Stenzelbergs mit seinem wertvollen Gestein. 4 Jahre später zogen die Mönche ins Heistertbachtal, wo es reichlich fließendes Wasser-aqua viva- zum Betreiben von Mühlen und der Anlage von Fischteichen gab. Hier konnten sie ihre landwirtschaftlichen Zielsetzungen verwirklichen. Mit dem Stenzelberg besaßen die Mönche einen in unmittelbarer Nähe gelegenen Steinbruch, der ihnen den Bau der gewaltigen Klosteranlage erlaubte. Schon 1202 wurde mit dem Bau begonnen. Nach 38 jähriger Bauzeit wurde das Kloster mit all seinen Nebengebäuden fertiggestellt.

Das Quarz-Latitgestein vom Stenzelberg hatte gegenüber dem Trachytgestein vom Drachenfels, den Vorteil härter und damit auch widerstandsfähiger zu sein. Das Gestein weist eine feinkörnige Struktur mit kleinen Einsprengseln von Hornblende und Glimmer auf, die auch der Laie ohne Lupe gut erkennen kann. Schon Mitte des 12. Jahrhunderts wurde die Nikolauskapelle (in Nachbarschaft von Haus Schlesien) und die Probsteikirche in Oberpleis aus Stenzelberg Latit gebaut. Im großen Stil setzten die Steinbrucharbeiten erst mit dem Bau des Klosters ein. Über 6 Jahrhunderte wurde der Steinbruch von den Mönchen genutzt. Als der Kauf des Drachenfels Trachyts für den Bau des Kölner Doms zu teuer wurde, sprangen die Heisterbacher ein. So wurden die Querschiffe des Kölner Doms aus Stenzelberg und auch aus Wolkenburg Latit gebaut.

Nach der Säkularisation gelangte der Steinbruch in Privatbesitz und wurde bis 1931 betrieben. Durch den Erwerb des Steinbruchs konnten viele Arbeitsplätze für die Menschen in Königswinter und Heisterbach gerettet werden, denn ab 1828 durfte der Drachenfels Trachyt nicht weiter abgebaut werden und der Latitsteinbruch an der Wolkenburg war erschöpft und musste eingestellt werden. Das Problem des Stenzelbergsteinbruchs war seine abgelegene Lage. Ein Weg zum Kloster existierte zwar aber dann musste das Gestein durch das enge Mühlental nach Dollendorf gebracht werden und weiter nach Königswinter, denn dort saßen die Steinmetze. Man ging deshalb schon früh dazu über die Werkstücke schon Steinbruch vorzubereiten, sodass das Abfallgestein nicht mit ins Tal transportiert werden musste. Allerdings behinderte der Abraum den weiteren Abbau. Dazu kam, dass der Steinbruch hoch am Berg angelegt worden war und der Abraum das noch abtragungsfähige Gestein überlagerte.

Deutlich vereinfacht wurde der Transport erst mit der Betriebseröffnung der Heisterbachtalbahn 1891, die bis zum Scharfenberg oberhalb von Thomasberg reichte.

1931 nach 800 Jahren wurde der Steinbruchbetrieb eingestellt und das Eigentum ging an die Forstverwaltung über.

Dr. Hartmut Haase

Literatur:

Dr. Heinen Elmar:

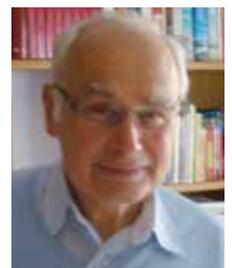
Aus Heisterbachs Frühzeit in VVS
Heft 2/2017

Berres Frieder:

Latitgestein vom Stenzelberg in
VVS Buch Das Siebengebirge
S 218-222

Thiebes Martin:

Wie die Steinsäulen der Abteikirche entstanden in
Karl Schumacher: Überliefertes
und Erlebtes aus dem Siebengebirge



Demenz bei Haustieren

In der Zeitung lese ich, dass auch Tiere von Demenz betroffen werden können. Hm. Ich lese weiter: so etwa ab einem Alter von zehn/elf Jahren zeigen sich bei über der Hälfte der beliebten Haustiere Katze und Hund typische Symptome wie wir sie auch von uns Menschen kennen. Auch die Tiere leiden unter den klassischen Anzeichen von Vergesslichkeit.

Eine Tierärztin erklärt, dass beim lebenden Tier keine sichere Diagnose möglich ist, dass sich aber im Verhalten im Alltag bekannte Zeichen für Gedächtnisprobleme erkennen lassen. So komme es vor, dass ältere Katzen, die raus gelassen werden wollen, schon wenige Minuten später wieder drinnen stehen, um erneut laut miauend nach draußen zu verlangen. Das kann sich mehrere Male hintereinander wiederholen. Vergesslichkeit und Unruhe sind typische Zeichen für eine beginnende Demenz – auch bei Tieren.

Sie wissen nicht mehr, dass sie vor wenigen Minuten noch im Freien waren. Kaum sind sie wieder drinnen, wollen sie wieder raus. Dies Hin und Her macht das Tier unzufrieden und ängstigt es. Was kann man als Besitzer tun? In erster Linie sollten Herrchen und Frauchen die Ruhe bewahren, das verwirrte Tier sanft streicheln und eventuell auf den Arm nehmen, damit es die körperliche Nähe spürt und sich beruhigen kann. Anschließend setzt man es an den bekannten Futterplatz und lässt es etwas trinken. Das lenkt ab und der Körper funktioniert wieder normal und wird mit notwendiger Flüssigkeit versorgt. Danach ist es sinnvoll das Tier auf den gewohnten Schlaf- oder Liegeplatz zu bringen. Wie beim Menschen bringt die vertraute Umgebung dem Tier innere Ruhe und Sicherheit. Alles Neue wird misstrauisch beäugt und häufig abgelehnt, weil es mit diffusen Ängsten und Gefahr verbunden ist.



Ich betrachte mir meine Sissi etwas genauer. Sie ist jetzt immerhin auch schon zwölf Jahre alt und nicht mehr ganz so fit. Die Treppenstufen erklimmt sie deutlich langsamer als noch vor einem Jahr. Es passiert immer öfter, dass sie unbedingt raus in den Flur, oder in den Garten will und dann sitzt sie eine ganze Weile still da, als würde sie sich fragen: was will ich eigentlich hier? Mit Moritz hat sie einen mühsamen Burgfrieden geschlossen. Sie können aneinander vorbeigehen, allerdings nicht ohne Fauchen von beiden Seiten.

Unser verstorbener Kater Möhrle, der ein biblisches Alter von 24 ! Jahren erreichte, war mit den Jahren merklich tüdelig geworden. Er hatte irgendwann sichtlich Mühe den Fressnapf in der großen Küche immer wieder zu finden und irrte oft suchend umher. Eines Tages fand ich ihn friedlich schnarchend keine fünf Zentimeter neben dem Napf liegend. So hatte er eine super Lösung gefunden alles für ihn Wichtige in Reichweite zu haben. Natürlich habe ich ihm dann seine Schlafdecke an diesen Platz gelegt und so gerüstet hat er noch etliche Monate gut überstanden. Gottseidank hat er bis zuletzt für sein Geschäft immer den Weg durch die Katzenklappe nach draußen und wieder zurück gefunden, so dass hier keine Hilfestellung nötig war.

Margitta Blinde

Die Seniorenvertretung geht an den Start – Wir stellen uns vor!

Aufgabe der Seniorenvertretung (SV) ist es, die besonderen Interessen und Belange der Seniorinnen und Senioren wahrzunehmen, insbesondere der Personen, die altersbedingte Einschränkungen haben. So steht es in der Satzung. Die SV soll auch Ideen zur Verbesserung ihrer Lebensverhältnisse in Bad Honnef entwickeln und im Rahmen ihrer Möglichkeiten beraten und informieren zu allen Belangen, die Seniorinnen und Senioren betreffen.

Die Seniorenvertretung hat Rede- und Antragsrecht im städtischen Ausschuss für Bildung, Sport, Kultur und Soziales. Als erster Vorsitzender der neuen Seniorenvertretung wurde ich gewählt, an den Sitzungen des Ausschusses mit beratender Stimme teilzunehmen. Erst im Juli wird unser 11köpfiges Gremium konkrete Arbeitsschwerpunkte, Themen und Problemlösungen erörtern und beschließen. Dabei wird die Frage nach der Finanzierung unserer Arbeit eine wichtige Rolle spielen. Angedacht ist die Gründung eines Fördervereins, um eigene Maßnahmen zu finanzieren sowie die Teilnahme an Veranstaltungen unseres Dachverbandes zu ermöglichen.

Unabhängig davon konnten wir schon in der konstituierenden Sitzung im Mai uns auf erste wichtige Schritte verständigen: Unter anderem wollen wir das Angebot der Landesseniorenvertretung NRW wahrnehmen und an einem ganztägigen Workshop teilnehmen. Der Workshop findet in Bad Honnef statt und wird sich mit den Grundlagen der Arbeit einer Seniorenvertretung beschäftigen. Außerdem haben wir die Mitgliedschaft in der Landesseniorenvertretung NRW beantragt. Dort erhalten wir Informationen und können uns mit anderen austauschen. Das kann uns in unserer Arbeit helfen und wir brauchen das Rad nicht neu zu erfinden. Wir haben auch beschlossen, uns eine Geschäftsordnung zu geben, in der –kompakt– die wesentlichen Bereiche geregelt werden.



Erster Beigeordneter der Stadt Bad Honnef, Holger Heuser, (r.) gratuliert den Gewählten: (v.l.n.r): Dr. Hans-Christoph Anders (Vorsitzender), Lieselotte Zastrow (Stellvertreterin) und Barbara Boecker (Schriftführerin).

Neben den organisatorischen Fragen sind bereits erste Aktivitäten beschlossen worden. Wir wollen – beginnend nach den Sommerferien – an jedem ersten Dienstag im Monat in der Zeit von 10-12 Uhr eine Sprechstunde der SV im Rathaus abhalten. Von Zeit zu Zeit soll diese Sprechstunde auch in Aegidienberg angeboten werden.

Eine zentrale Bedeutung wird der Aufbau von guten Beziehungen zu anderen Institutionen haben, die sich ebenfalls mit Seniorenarbeit beschäftigen, wie der Aegidienberger Seniorentreff, die AWO, der neue Verein „Gesundes Bad Honnef“, VdK und andere. An dieser Stelle möchte ich auch alle Organisationen ermuntern, sich auch direkt an uns zu wenden, um das gemeinsame Gespräch zu suchen.

Wir freuen uns, dass die Seniorenbeauftragte der Stadt, Frau Iris Schwarz, zugesagt hat, dass nach Beendigung der Bauarbeiten am und im Rathaus die SV ein eigenes Postfach erhalten wird. Doch auch jetzt sind wir bereits erreichbar. Die Kontaktdaten des Vorstandes der SV sind wie folgt:

Hans-Christoph Anders, Vorsitzender,

Tel. 02224-4887, Email: anders-ra@web.de

Lieselotte Zastrow, stellvertretende Vorsitzende,

Tel.02224-3635, Email: lilozastrow@web.de

Barbara Boecker, Schriftführerin, Tel.02224-

72494, Email: boecker.badhonnef@t-online.de

Osteoporose Basisbehandlung

„Herr Doktor ich werde immer krummer und kleiner“ ist in Allgemeinpraxen eine häufig zu hörende Klage. Der Arzt muss bei diesen Angaben nicht lange überlegen, besonders, wenn es sich um eine ältere Patientin handelt. Diagnose: Senile Osteoporose.

Die Weltgesundheitsorganisation hat diese Erkrankung in die Gruppe der 10 sozioökonomisch wichtigsten Krankheiten aufgenommen. Neben Wirbelkörperbrüchen und WK Kompressionsfrakturen, die am häufigsten sind, treten im fortgeschrittenen Alter vermehrt Brüche in den Röhrenknochen auf, besonders Frakturen des Oberschenkelhalses meistens in Zusammenhang mit einem Sturzereignis. Ohne Behandlung nimmt der Schwund an Knochensubstanz immer weiter zu und das Frakturrisiko steigt weiter.

Neben der Immobilität der betagten Menschen und dem Verlust an Sexualhormonen ist ein Mangel an Vitamin D und Calcium der wichtigste Grund für den Verlust an Knochensubstanz. Bei einem Man-



FÜR SIE VOR ORT
Bad Honnef

Wir sind für Sie da!

Schülgenstraße 15
53604 Bad Honnef
Tel. 02224 772-0
Fax 02224 772-1112
www.cura.org

Cura Krankenhaus
eine Betriebsstätte der
GFO Kliniken Bonn

GFO
Ja zur Menschenwürde.

gel an Vitamin D besonders im Winter und bei überwiegendem Aufenthalt in geschlossenen Räumen. Außerdem wird Calcium im Alter im Darm nur unzureichend resorbiert und der Calciumspiegel im Blut sinkt. Der Calciumspiegel ist im Organismus eine streng geregelte Größe, da Calcium für die Signalübertragung an der Zellmembran unverzichtbar ist. Störungen der Calciumhomeostase führen zu lebensbedrohlichen Krankheiten, genannt sei hier nur die Tetanie. Der Körper reguliert den Calciumspiegel mit Hilfe des Parathormons, das in der Nebenschilddrüse produziert wird. Fehlt Calcium im Blut, holt sich der Körper das Calcium durch gesteigerte Parathormonausschüttung aus dem Knochen, der damit an Substanz und Stabilität verliert. Die therapeutische Konsequenz lautet: Was fehlt muss ersetzt werden. Wird ausreichend Calcium mit Hilfe von Vitamin D zugeführt, besteht für die Nebenschilddrüse kein Anlass zur Parathormonausschüttung und Knochen abzubauen. Mit Hilfe verschiedener Studien an Altenheimbewohnern konnte nachgewiesen werden, dass eine konstante Zufuhr von 1000 mg Calcium und 1000 Einheiten Vitamin D täglich das Risiko von Schenkelhalsfrakturen signifikant senken kann. Hinzu kommt, dass Vitamin D Effekte auf den Erhalt der Muskulatur hat und auf diesem Weg das Sturzrisiko senken kann. Sonnenlichtexposition und der Genuss von Milchprodukten sind zwar sinnvoll, reichen aber alleine nicht aus, um den Mangelzustand im Alter auszugleichen.

Ist die Osteoporose schon eingetreten, kommen zusätzlich zur Basistherapie Medikamente zum Einsatz, die entweder den Knochenabbau hemmen oder den Knochenaufbau anregen. Auch im Alter in Bewegung zu bleiben, ist neben der Basistherapie die wichtigste Voraussetzung im Kampf gegen die Osteoporose.

*Dr. med. Hartmut Haase
Arzt für Innere Medizin
und Geriatrie*

Die Aktiven Senioren der Johanniter-Unfallhilfe e. V. in Bad Honnef Ehrenamtliche Unterstützung im Alter

Wer im Alter eigenständig und selbstbestimmt lebt, braucht manchmal ein wenig Unterstützung. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die das Leben erschweren. Hier setzt die Hilfe der Aktiven Senioren an: ehrenamtlich und kostenfrei.

Die Aktiven Senioren sind eine Gruppe ehrenamtlich tätiger Senioren, die anderen Senioren u.a. durch das Angebot von Fahr- und Besuchsdienste, Einkaufsdienste, Gespräche, Begleitung bei Arzt- und Klinikbesuchen, kleine handwerkliche Reparaturen den Alltag ein wenig erleichtern möchten. Ebenfalls bieten die Aktiven Senioren Beratung im Sinne von Unterstützung bei Antragsstellung, Begleitung bei Behördenbesuchen, Hilfe beim Schriftverkehr an.

Ein weiteres großes Standbein der Aktiven Senioren ist das in der Rommersdorfer Straße 42 ansässige Internetcafé für Senioren. Das Café ist ausgestattet mit sechs stationären PC-Plätzen und lädt alle interessierte Senioren jeden Mittwoch und jeden Freitag, von 10.00 bis 12.00 Uhr, herzlich ein. Unter der Betreuung von Herrn Willi Schubert und Herrn Thorsten Isbruch können Fragen geklärt, Probleme gelöst und Kontakte geknüpft werden. Einige Besucher bringen ihre eigenen Laptops mit und Herr Schubert ergänzt das Angebot durch verschiedene PC-Kurse.

Einmal im Monat bieten die Aktiven Senioren es einen offenen Frühstückstreff an. An jedem 1. Montag des jeweiligen Monats von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr treffen sich Senioren zum gemeinsamen Frühstück und Kennenlernen. Begleitet und ergänzt wird dieser Event gelegentlich durch Vorträge oder wird schon mal zum Boulefrühstück auf die Insel Grafenwerth verlegt.

Terminvorschau:

- 06.07.2019 2. Seniorentag Königswinter, Klostergelände Heisterbach, von 11.00 – 17.00 Uhr
- 13.07.2019 Besuch der Johanniter Hunderettungsstaffel, Insel Grafenwerth, 14.00 – 17.00 Uhr
- 13.07.2019 Die Rettungshundestaffel kommt zu Besuch, am Samstag 13. Juli von 14.00 bis 17.00 Uhr auf der Insel Grafenwerth/Wiese gegenüber vom Inselcafé. Es sind alle willkommen.
- 05.08.2019 Boulefrühstück der Aktiven Senioren auf der Insel Grafenwerth ab 10.00 Uhr. Es sind alle willkommen.
- 05.08.2019 Boulefrühstückstreff, Insel Grafenwerth, 10.00 – 12.00 Uhr
- 02.09.2019 Offener Frühstückstreff bei den Aktiven Senioren in der Rommersdorferstr. 42 in Bad Honnef von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr. Es sind alle willkommen.
- 11.09. und 13.09.2019 Tag der offenen Tür im Internetcafé in der Rommersdorferstr. 42 von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr im Rahmen des Lebensfreudefestivals Bad Honnef

Die Aktiven Senioren freuen sich über Ihr Interesse. Kommen Sie vorbei!

*Kontakt:
Gabriele Knoth
Leiterin Aktive Senioren Bad
Honnef*



*Johanniter-Unfall-Hilfe e. V.
Regionalverband Bonn/Rhein-Sieg/Euskirchen
Rommersdorfer Str. 42, 53604 Bad Honnef
Tel. 02224/937115*

Neuer Verein macht sich Gesundheitsberatung zur Aufgabe

„Gesundes Bad Honnef“ heißt der neue Verein, der frisch aus der Taufe gehoben wurde. Initiator ist Dr. Hans Jörg Marsteller, der schon seit 2008 für die Stadt als ehrenamtlicher Gesundheitsbeauftragter tätig ist.

Der neue gemeinnützige Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht vielfältige Gesundheitsberatung auf ehrenamtlicher Basis zu leisten. Ganz vorne auf der Prioritätenliste der geplanten Aktivitäten steht die Herausgabe eines Gesundheitsbuches für Bad Honnef.

Darin finden sich Informationen rund um Ärzte, Praxen, weitere Gesundheitsberufe, Apotheken und medizinische Hilfen. In den Kapiteln Prävention, Krankheit, stationäre Krankenhausbehandlung, Rehabilitation, Pflege, Betreuung und ‚sonstige Hilfen‘ wird vieles verständlich aufbereitet und mit Handlungsanweisungen dargestellt. Es soll alten und neuen Bürgerinnen und Bürgern Orientierung bieten und Ansprechpartner vor Ort

benennen bei allen Fragen rund um Krankheit und Gesundheit – auch mit Berücksichtigung der Gesundheitsregion Bonn/Rhein-Sieg.

Außerdem will der Verein aufklärend mit Vorträgen zu medizinischen Themen aktiv werden, um die Gesundheitskompetenz der Bürger zu verbessern. Angedacht sind ferner Sprechstunden im Sinne einer Lotsenfunktion für Menschen in komplizierten Krankheitssituationen. „Dieses Lotsen-Angebot soll Patientinnen und Patienten individuell darin unterstützen, sich in dem guten, aber doch komplizierten deutschen Gesundheitssystem besser zurecht zu finden“, erklärt Marsteller das geplante Vorhaben.

Daneben ist es den Vereinsgründern wichtig, auch jüngere Menschen zu erreichen, um ihnen zu helfen, Begriffe, wie Prävention und Prophylaxe für ihr Leben ernsthaft zu verinnerlichen.

Der Verein will sich am Aufbau eines Gesundheitsnetzwerkes beteiligen und Schnittmengen mit anderen Organisationen für gemeinsame Aktivitäten nutzen. Neuer Vorsitzender des Vereins

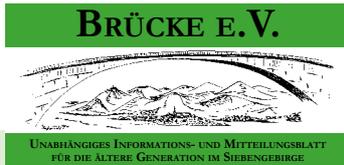
ist der Bad Honnefer Neurochirurg Dr. Johannes Kuchta. Als Stellvertreter fungiert Dr. Hans-Jörg Marsteller, die Kasse übernimmt Helga Ebel-Gerlach. Zu den Gründungsmitgliedern gehören außerdem Bettina Müller-Plenk, Vera Wattenbach, Rudolf Herrmann, Eicke Riecken und Annette Stegger.

Annette Stegger



Die Gründungsmitglieder: v.l.n.r. Annette Stegger, Eicke Riecken, Bettina Müller-Plenk, Helga Ebel-Gerlach, Johannes Kuchta, Hans-Jörg Marsteller, Rudolf Herrmann, Vera Wattenbach.

BRÜCKE e.V. wird 30 Jahre alt



Am 2. November 1989 saßen die Gründungsmitglieder im Franz-Dahl-Stift zusammen. Ein Verein, der die Kommunikation zwischen Seniorinnen/Senioren und zwischen den Generationen fördert, wurde aus der Taufe gehoben.

Ein Jahr vorher hatte sich ein Initiativkreis BRÜCKE gebildet und die 0-Nummer der Zeitschrift „BRÜCKE“ herausgebracht. Altenpolitisch tätige Organisationen nutzten dieses neue Medium für ihre Informationen für Ältere. Dieses Mix hat sich bis heute bewährt.

Allerdings gab es - wie im Leben - Höhen und Tiefen. Von den Gründungsmitgliedern sind Siegfried Endler, Dr. Eugen Schilken, Wilhelm Kärger und Gisela Strauch-Duffing leider bereits verstor-

ben. Aber heute noch bei jeder Redaktionssitzung dabei sind Peter Endler und Ernst Specht. Brigitte Meyer auf der Heide und Herma Mero sind inzwischen anderweitig aktiv. Fast so lange dabei sind Willi Schubert und Christian Thomale.

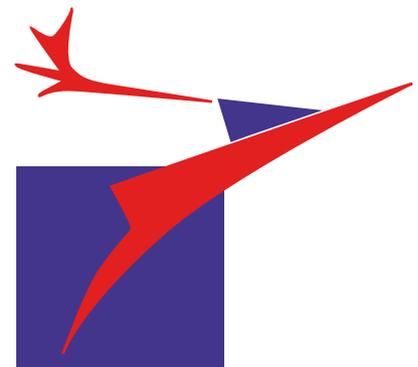
Die „BRÜCKE“ hat sich all die Jahre aus Beiträgen, Spenden und Werbeeinnahmen finanzieren können. Nun plant der BRÜCKE-Vorstand zum Jubiläum, die „BRÜCKE“ digital und analog zu dokumentieren, um die Beiträge einem breiten Publikum verfügbar zu machen. Dafür sind allerdings ergänzende Mittel erforderlich, die durch weitere Werbeeinnahmen und Spenden zu finanzieren wären.



*Ernst Specht
Vorsitzender BRÜCKE e.V.*



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



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



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

Groß und Klein unter einem Dach vereint!

Interview mit Ingrid Conrady-Erbay, Leiterin des städt. Seniorentreffs in der Menzenberger Str. 97, und Rita Rixen-Willmann, Leiterin des Elterncafes der Frühen Hilfen des städt. Jugendamtes

Brücke: Mitte März zog der städt. Seniorentreff vom Kurhaus in die Räumlichkeiten des Elterncafes der Frühen Hilfen des Jugendamtes der Stadt Bad Honnef um. Haben sich die Gäste des Seniorentreffs, aber auch die ehrenamtlichen Helferinnen zwischenzeitlich gut eingelebt? Ist eine gewisse Routine eingekehrt?

Conrady-Erbay: „Unsere Gäste haben die neuen freundlich eingerichteten Räume sehr gut angenommen und fühlen sich wohl dort. Auch die Ehren-



amtlichen haben sich schnell an die neuen Gegebenheiten gewöhnt.“

Brücke: Was sind eigentlich „Frühe Hilfen“ bzw. welche Angebote bieten Sie im Elterncafe der „Frühen Hilfen“ an?

Rixen-Willmann: „Das Elterncafe in Selhof ist ein Baustein von fünf im Angebot „Hallo Baby – Willkommen in Bad Honnef“ im Rahmen Früher Hilfen. Dort können Mütter und Väter mit ihren Kindern bis 3 Jahre (aber auch gerne bereits schwanger) die Räume nutzen um sich zu treffen, Elternnetzwerke zu bilden, sich aus zu tauschen und sich informieren und beraten zu lassen. Es finden regelmäßig Hebammensprechstunden statt und auch Vorträge (z. B. zuletzt „ Bilderbuchdialog“ mit der Logopädin Frau Kaspari-Krath). Das Angebot existiert seit fast neun Jahren und wird sehr gut genutzt.“



Brücke: Der Umzug war und ist sicher für beide Seiten mit Einschränkungen /Nachteilen verbunden. Was sind diese und gibt es evtl. auch Vorteile?

Conrady-Erbay: „Wir stellen fest, dass jetzt vermehrt Menschen aus dem Stadtteil Selhof den städt. Seniorentreff besuchen, worüber wir uns sehr freuen. Wir

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

DONNERSTAG

14:30 AWO-Seniorennachmittage Bingo (2. u. 4. Do),
Bewegungs- u. Gedächtnistraining (3. Do),
Seniorensingen (1. Do),
Seniorentreff, Menzenberger Str. 97



**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

sind zuversichtlich, dass dieser Personenkreis auch weiterhin zum Seniorentreff kommen wird wenn dieser im nächsten Jahr wieder ins Kurhaus zieht. Für das Gruppenangebot „Bewegungstraining“ ist die Aufteilung in zwei Räume ein Vorteil, weil der „Kaffeetisch“ und der Stuhlkreis für das Bewegungsangebot optisch getrennt sind. Dagegen wird es mit über 25 Teilnehmenden beim Bingo etwas enger, aber das Angebot wird weiterhin gut angenommen. Wir freuen uns immer auf neue Besucher und Besucherinnen, die uns herzlich willkommen sind.“

Rixen-Willmann: „Natürlich mussten wir wegen dem Zuzug einer neuen Nutzergruppe unsere Platzkapazitäten (etwas) einschränken bzw. umräumen so dass auch die zusätzlichen Nutzer ihre Sachen unterbringen konnten. Positiv ist, dass ich durch den Umzug Frau Conrady-Erbay und ihr ehrenamtliches Team kennen gelernt habe. Wir haben uns über unsere Aufgabengebiete bzw. Tätigkeitsfelder ausgetauscht und dabei festgestellt, dass sich die Angebote durchaus ähneln, nur eben mit einer anderen Zielgruppe. Durch die Anwesenheit der Senioren ist eine andere Generation in den Fokus gerückt und präsenter. Vielleicht hilft uns jemand beim Söckchen stricken für die Babys oder bei gegenseitigen Besuchen könnten Kontakte entstehen, die beiden Seiten zu Gute kommen.“

Brücke: Vielen Dank an Sie beide!

Das Interview führte
Iris Schwarz,
Seniorenbeauftragte der
Stadt Bad Honnef



Öffnungszeiten

Seniorentreff:

Mittwochs: 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Donnerstags: 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Freitags ab Herbst 2019 neues Angebot

STICKY's kleben nicht am Bildschirm (2) – MS Sticky Notes –

Einen erheblichen Aufschwung haben die Kurznotizen mit der Ankündigung der Programm-erweiterung von MS(Microsoft) Sticky Notes erlebt. Die aktuelle Version 3.6.xxx bietet wesentlich mehr und interessantere Möglichkeiten als bisher.

Das Entwickler-Team von Sticky Notes hat bereits viele Erweiterungen auf den Weg gebracht und will auch weitere Features entwickeln. Sticky Notes wird bereits über alle Windows Geräte hinweg synchronisiert und soll in Kürze auch voll mit Outlook, Android und iOS kompatibel sein. Für die Synchronisation unter Windows ist jedoch ein eigenes MS-Konto erforderlich, das man sich kostenlos anlegen kann und welches noch viele weitere Vorteile bietet. Nachfolgende Sticky Notes enthält eine kurze Übersicht der Handhabung und Möglichkeiten:



Weitere Auskünfte und praktische Vorführungen erhalten Sie im Internet-Café. Besuchen Sie uns einfach!
Juli 2019 / Willi Schubert

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



Sommerblick von der Oelberg-Terrasse (Foto: Verschönerungsverein Siebengebirge)



Regelmäßige Termine SENIOREN:

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

Buchenbaldachin (Foto: VVS)

Zeitsprung: Der Fußball-Traum von 1954!

Im Juli 1954 erfüllte sich für das Nachkriegsdeutschland ein Traum: am 4. Juli um 17 Uhr begann im Stadion im schweizerischen Bern das Endspiel um die Fußball-Weltmeisterschaft! Im Finale standen sich Deutschland und Ungarn bei ausgiebigem Regenwetter auf dem Platz gegenüber. Unter Trainer Sepp Herberger spielten in der deutschen Mannschaft u.a.: Jupp Posipal, Helmut Rahn, Max Morlock, Fritz und Ottmar Walter, Horst Eckel sowie Hans Schäfer. Im Tor stand der legendäre Toni Turek.

Der Favorit der Spiele war Ungarn, Deutschland war eher in einer Außenseiterposition. Die Ungarn starteten erfolgreich in den ersten 10 Minuten mit zwei Toren, doch die deutschen Spieler ließen sich nicht entmutigen und erzielten schließlich mit ihrem offensiven Spiel den Ausgleich. Torhüter Turek musste einige gefährliche Attacken auf das deutsche Tor mit waghalsigen Paraden abwehren. Nur wenige Minuten vor Spielzeit-Ende gelang Helmut Rahn mit einem gut platzierten Flachschuss das entscheidende 3:2. Uns Älteren ist noch gut im Ohr das begeisterte: „Tooor! Tooor! Tooor!“ das Radio-Reporter Herbert Zimmermann lauthals in sein Mikrophon schrie. Mit dem Schlusspfiff wurde Deutschland zum ersten Mal Weltmeister!

Die Spieler liefen umjubelt von ihren deutschen Fans eine Ehrenrunde durchs Stadion. Später hieß es, dass die von Adi Dassler neu entwickelten Fußballschuhe mit Schraubstollen den Deutschen auf dem schweren, nassen Rasen einen Vorteil verschafft hatten, während die aufgeweichten Schuhe der Ungarn durch die Nässe ihr Gewicht vergrößerten und sie behinderten.

Am Morgen darauf brachte ein roter Sondertriebwagen mit der Aufschrift „Fußballweltmeister 1954“ die siegreiche Mannschaft von der Schweiz über Schaffhausen und Konstanz bis nach Lindau am Bodensee und danach weiter bis München. Auf den Bahnhöfen und entlang der Strecke standen die Menschen und jubelten ihrer erfolgreichen Mannschaft zu. Die gewonnene Weltmeisterschaft gegen den Favoriten Ungarn wurde als das „Wunder von Bern“ bezeichnet. Deutschland befand sich nach langen, entbehrungsreichen Jahren in einem Freudentaumel.

Tipp: Der Spielfilm „Das Wunder von Bern“ aus dem Jahr 2003 von Regisseur Sönke Wortmann beschreibt lebensnah die Situation der Menschen im Nachkriegsdeutschland und die positive Wirkung, die dieser große sportliche Erfolg auf das Land hatte.

Margitta Blinde

heim vorteil BHAG

JETZT VORTEILE SICHERN!



Fotowettbewerb
GUMMIENTE
Reisegutschein im Wert von
350 Euro gewinnen!

www.bhag.de/heimvorteile

grünerdrucken

Wir drucken klimaneutral!



Mit modernster Maschinenteknologie vermeiden wir unnötigen CO₂-Ausstoß. Unvermeidbare Emissionen können wir mit unserem Partner natureOffice durch Klimaschutzprogramme ausgleichen.

Profitieren auch Sie davon, indem Ihre Druckprodukte bei uns das Zertifikat „klimaneutral gedruckt“ erhalten. Sprechen Sie uns an!

**Siebengebirgs-
Druck**

Broschüren · Bücher · Kataloge · Briefbogen · Flyer · Plakate

Karlstraße 30 · 53604 Bad Honnef
Tel. 02224 - 2462 Fax 2463
info@siebengebirgsdruck.de
www.siebengebirgsdruck.de

**Wir drucken
klimaneutral
mit natureOffice**



Flexibel ist einfach.



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

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