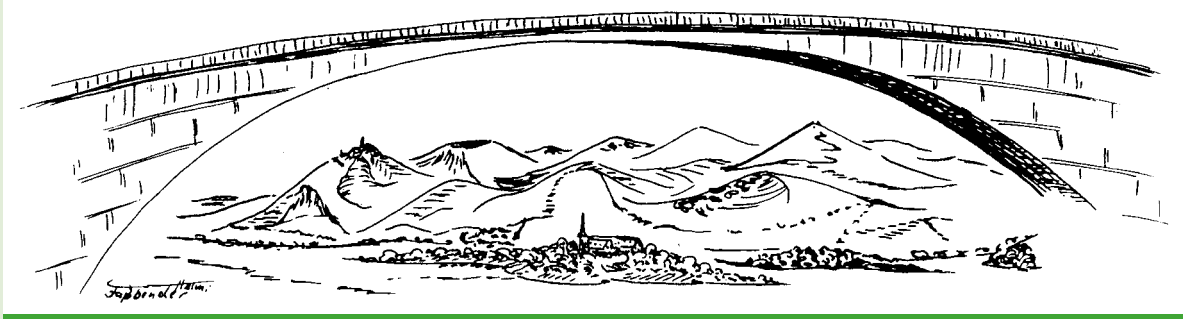
Ausgabe Dezember 2017
Bad Honnef
und Umgebung

Brücke e.V.



Unabhängiges Informations- und Mitteilungsblatt für die ältere Generation im Siebengebirge

Begegnungen
Interview mit Uli Mohr Abteilungsleiter „Aktive Senioren“ des TV Eiche
S. 2 & 13

Die Rosenau
Eine vergessene Burg
S. 4

Selbsthilfe
Eine Senioren-vertretung für Bad Honnef
S. 6

Puma – eine Erfolgsgeschichte
S. 9

Gesundheit
Volkskrankheit Schlaganfall/ Hirninfarkt
S. 11

Internet-Ecke
OpenOffice anstatt MS Office (5)
S. 15

Die Beauftragte für Seniorenaufgaben, Iris Schwarz, informiert: Nützliche Internet-Adressen in der Region
S. 14

Foto: Margitta Blinde

Winterfoto Aegidienberg

kostenlos für unsere Leser

Bad Honnef und Umgebung

Fragen an den Abteilungsleiter „Aktive Senioren“ des TV Eiche Uli Mohr zu Sportangeboten für die ältere Generation

Brücke: Die Stadt Bad Honnef haben bereits seit des Ende des 19. Jahrhundert viele Senioren und Seniorinnen als Altersruhesitz gewählt. Natürlich hinterlässt auch der demografische Wandel in Bad Honnef seine Spuren. Welche Angebote macht die Abteilung „Aktive Senioren“ für die ältere Generation?

Mohr: Wir motivieren die Interessierten, etwas für ihren Körper und ihre Gesundheit zu tun. Wir zeigen den Senioren, welche Bewegungen und Übungen sinnvoll und förderlich sind.

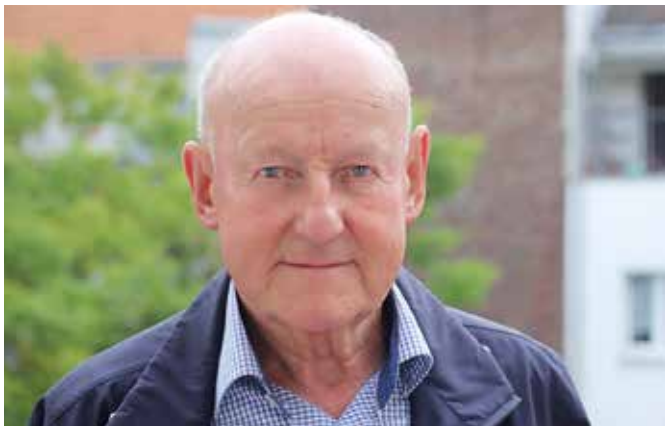
Brücke: Warum ist Sport keine Frage des Alters und welche Auswirkungen hat er auf die Gesundheit gerade des älteren Menschen?

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



Mohr: Auch im Alter kann man viel für seine Gesundheit tun. Neben der vernünftigen Ernährung wirkt sich vor allem Bewegung positiv auf das Wohlbefinden aus. Es kommt darauf an, alle Muskeln und Gelenke, das Gleichgewicht und die Konzentration zu üben.

Brücke: Ihre Abteilung zählt ca. 130 Mitglieder. Bei der großen Anzahl von älteren Mitbürgern in der Region wirkt die Zahl bescheiden. Gibt es Ideen und Vorstellungen, wie man noch mehr ältere Menschen für den aktiven Sport als Neu- oder Wiedereinsteiger gewinnen kann?

Mohr: In Bad Honnef gibt es viele Angebote für sportliche Betätigung, auch in den anderen Abteilungen von TV Eiche, z.B. Fitness, Turnen, Lauftraining. Wir geben z.Z. acht Sportstunden von Montag bis Freitag, für die drei ausgebildete Übungsleiterinnen bereit stehen. In Zukunft ist auch ein Training draußen in der Natur denkbar.

Brücke: Neben Sport bietet Ihre Abteilung auch Tagesfahrten an. Warum und welche Ziele sind mit den Gemeinschaftsaktivitäten verbunden?

Lesen Sie weiter auf Seite 13 ➔

Liebe Leserin
und lieber Leser,

noch gibt es Vorbehalte bei einigen Honnefer Stadtratsfraktionen gegen eine Seniorenvertretung, zu wählen von den Honnefer Bürgerinnen und Bürgern über 60 Jahre. Dabei sind bei den meisten Parteien die Senioren längst als besondere Gruppe organisiert und akzeptiert. Da sollte doch eine überparteiliche und unabhängige Vertretung für Bad Honnef willkommen sein!? Zumal in Bad Honnef die Älteren überdurchschnittlich vertreten sind. Über den aktuellen Stand der Diskussion informiert Annette Stegger.

Immer mehr Ältere sind auch im Internet unterwegs. Da sind Informationen über Internetportale für Seniorinnen und Senioren nützlich, wie von Frau Iris Schwarz zusammengestellt (S.14).

Des Öfteren haben wir die besondere Rolle hervorgehoben, die das Ehrenamt in unserer Stadt ausfüllt. Diesmal weisen wir auf den wichtigen Beitrag hin, den der TV Eiche für den Seniorensport leistet. Lesen Sie hierzu das Interview mit Uli Mohr, Abteilungsleiter „Aktive Senioren".

Aber nicht nur das Engagement in Honnef ist hervorzuheben. Frau Dr. Maria Angsten berichtet über das tansanische Freundschaftsprojekt in Puma, wo Selhofer Mitbürger geholfen haben, eine Erfolgsgeschichte zu schreiben (S. 8).

Dr. Hartmut Haase ist auch diesmal wieder im Siebengebirge unterwegs, um ein weiteres kulturelles Highlight bzw. Wanderziel vorzustellen. Nutzen Sie die Zeit zwischen den Jahren, eine vergessene Burg zu entdecken: Die Rosenau (S.4).

Der erste Schnee ist schon gefallen, das Jahr neigt sich dem Ende zu. Vorstand und Redaktion der „BRÜCKE" wünschen Ihnen eine frohe Weihnacht und ein gesundes und friedvolles neues Jahr 2018.

Ihr
Ernst Specht,
Vorsitzender, BRÜCKE e.V.

BEGEGNUNGEN
Interview mit Uli Mohr **2**

NATUR UND KULTUR IM SIEBENGEBIRGE
Eine vergessene Burg, die Rosenau **4**

SELBSTHILFE
Eine Seniorenvertretung für Bad Honnef **6**

TIERGESCHICHTEN
Tiere verstehen **8**

SELBSTHILFE/EHRENAMT
Puma – eine Erfolgsgeschichte **9**

GESUNDHEIT
Volkskrankheit Schlaganfall / Hirninfarkt **11**

BEGEGNUNGEN
Interview mit Uli Mohr **13**

SENIORENBERATUNG
Nützliche Internet-Adressen für Seniorinnen und Senioren in der Region **14**

INTERNET-ECKE
OpenOffice anstatt MS Office (5) **15**

ZEITEN
Weihnachtsfeiern – Vorfreude in der Gemeinschaft **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: Stadtsparkasse 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

Eine vergessene Burg, die Rosenau

In den Darstellungen der Burgen des Siebengebirges fehlte bislang die Burg Rosenau, kein Wunder, denn sie ist die Kleinste, hat nur kurz existiert und liegt abseits der Hauptwege versteckt zwischen Nonnenstromberg und Ölberg.

Startet der Wanderer am Mantelparkplatz, passiert das Einkehrhäuschen Waidmannsheil und geht weiter geradeaus leicht bergauf, gelangt er zur Burgruine der Rosenau und der daneben stehenden Schutzhütte. Hier kann man eine Pause einlegen und den idyllischen Ort mit der Ruine auf sich einwirken lassen. Auf einem schmalen Trampelpfad kann man um die Ruine herumgehen und findet eine stellenweise noch 6 Meter hohe Ringmauer aus Trachytgestein. Sie umschließt ein rechteckiges Plateau einer Länge von 30m und einer Breite von 18m.Wie mag diese Burg ausgesehen haben? Die geringe Fläche des Plateaus erlaubt eigentlich nur die Anlage eines Wohnturms, ähnlich dem Vorgängerbau der Löwenburg oder der Burg Reitersdorf.

Der Baubeginn liegt wie so Vieles im Dunklen. 1222 wird sie erstmals erwähnt, hat zu dieser Zeit vermutlich schon länger existiert, sodass der Bau wohl schon vor 1200 erfolgt sein muss. Geht man davon aus, dass die Burg den Burgenring zur Sicherung der Südgrenze des Erzbistums Köln ergänzen sollte, wäre ein solches Datum denkbar, sind doch die anderen Burgen der Kölner auch in dieser Zeit gebaut worden (Wolkenburg 1118, Drachenfels 1149, Godesburg 1210, Rolandseck1122) Der Kampf der Welfen und der Staufer um die Krone im Reich dürfte diesen Bauboom erklären.

In der Urkunde vom 27. Februar 1222 wird ein Dietrich von Dorndorf-Rosenouwe als Burgherr genannt. Er entstammte einer Nebenlinie der mächtigen Grafen von Wied, deren riesige Burganlage, leider als Ruine, noch heute in Altwied zu besichtigen ist. Erzbischof Arnold von Köln war ein Graf zu Wied. Er erbaute auf dem Besitz der Grafen in Schwarzrheindorf die einzigartige Doppelkirche, die in Anwesenheit König Konrads III von Hohenstaufen am 24. April 1251 geweiht wurde.

Soweit bekannt ist, lebte Dietrich von Rosenouwe von 1209 bis 1229, ist also nur 20 Jahre alt geworden. Er war verheiratet mit Agnes von Dorndorf über deren Herkunft nichts weiter bekannt ist. 14 Jahre nach dem frühen Tod ihres Mannes trat die Witwe 1243 nochmals urkundlich in Erscheinung. Sie verkaufte die Burg und das darum liegende Gelände an die Zisterzienser von Kloster Heisterbach ausdrücklich mit dem Einverständnis auf Abbruch der Gebäude. Sehr schien sie an ihren Besitz nicht gehangen zu haben. Die Mönche konnten so ein großes Stück Land dazu gewinnen.

Die Steine der Burg fanden im Klosterbau Verwendung, nicht bei der Kirche, denn diese war bereits 1237 fertiggestellt. Diese Transaktion muss von großer Bedeutung gewesen sein, wurde sie doch von 2 hochgestellten Persönlichkeiten bestätigt. Erzbischof Konrad von Hochstaden, der den Grundstein des Kölner Doms 1248 legte, und Graf Heinrich von Sayn von der benachbarten Löwenburg beurkundeten den Verkauf. Dennoch blieb der Besitzerwechsel nicht ohne Widerspruch. Eine Schwiegertochter der Witwe Agnes, sie muss also mindestens einen Sohn gehabt haben, wollte 6 Jahre später den Verkauf rückgängig machen. So musste ein zweiter Kaufvertrag geschlossen werden, der aber offensichtlich zu keinem anderen Ergebnis geführt hat, denn die Heisterbacher rissen die Burg 1250 ab. Danach geriet die Anlage in Vergessenheit. Erst 1902 nach 652 Jahren wurden die Fundamente der Burg freigelegt und 1954 teilweise aufgemauert, sodass man sie sich heute, allerdings mit einiger Phantasie, vorstellen kann.

Dr. Hartmut Haase

Literatur
Wikipedia Rosenau
Hermann Joseph Löhr: Burgen am unteren Mittelrhein
Katholische Kirchengemeinde zum heiligen Klemens 825 Jahre
Doppelkirche Schwarzrheindorf

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

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

Dr. KNEIP

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

Großer Schritt in Richtung Seniorenvertretung

In der jüngsten Sitzung des Sozialausschusses beschloss eine Mehrheit die Einrichtung einer echten Seniorenvertretung für Bad Honnef. Unter der Überschrift „Von Senioren für Senioren – im Generationenverbund“ soll sich ein Gremium bilden das von allen Senioren der Stadt gewählt wird. Zur Wahl können sich alle Seniorinnen und Senioren stellen, die Interesse an einer Mitarbeit in diesem Gremium habe. Schon heute haben mehr als 160 Kommunen in NRW eine Seniorenvertretung, mehrere davon im Rhein-Sieg Kreis. Nun muss der Rat am ersten Februar die endgültige Entscheidung fällen.

Dass eine Seniorenvertretung in Bad Honnef Sinn macht, belegen schon die Zahlen. In Bad Honnef leben 8000 Menschen, die älter als 60 Jahre sind. Das sind 30 Prozent der Bevölkerung. 4000 Bürgerinnen und Bürger sind über 75 Jahre. Nach realistischen Schätzungen nehmen mindestens 1300 Menschen in Bad Honnef Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch. Rund 450 leben in stationären Pflegeeinrichtungen.
Diese Bevölkerungsgruppen kommen bei den kommunalen Entscheidungen nur sehr am Rande vor. Eine Seniorenvertretung kann helfen, das zu ändern. Schon vor drei Jahren wurde erstmals öffentlich über die Möglichkeit einer Seniorenvertretung gesprochen. Neben seiner Funktion als glaubwürdiges Sprachrohr der Älteren kann eine Seniorenvertretung selbst aktiv werden und beispielsweise

Personen v. l. n. r.: Seniorenbeauftragte Iris Schwarz, Ausschussvorsitzende Petra Kansy, Erste Beigeordnete Cigdem Bern, Fachdienstleiter Norbert Grünenwald, Schriftführerin Ilka Hannemann
Foto: Florette Hill

Beratungslücken füllen, Informationen bereit stellen, oder selbst eigene Projekte zur Verbesserung der Lebenssituation im Alter in Angriff nehmen.
Der Rat setzte damals eine Arbeitsgruppe ein unter Leitung der Seniorenbeauftragten, Iris Schwarz. Sie sollte verschiedene Möglichkeiten der Mitwirkung von Senioren miteinander vergleichen. Das Ergebnispapier stellte fest, dass eine Seniorenvertretung, wie sie von der Gemeindeordnung NRW

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

vorgesehen ist, am besten geeignet ist, eine Vertretung der Senioren zu legitimieren.
Daneben gibt es Parteien im Rat, die sich eine Seniorenvertretung in Form eines Vereins wünschen, weil es bereits andere Vereine gibt, die in der Politik ein Mitspracherecht haben. Da aber Vereine immer nur für ihre Mitglieder sprechen können, ist dieses Modell für die Vertretung aller Senioren in der Stadt nicht geeignet. Daher sprach sich letztendlich die Mehrheit für eine echte Seniorenvertretung aus, wie sie der Gesetzgeber in der Gemeindeordnung vorgesehen hat.
Eine Seniorenvertretung steht für Teilhabe und Partizipation. Darauf wurde noch einmal in einer öffentlichen Informationsveranstaltung hingewiesen, zu der das Bad Honnefer Bündnis für Familie eingeladen hatte. Barbara Seifert von der Universität Dortmund und wissenschaftliche Beraterin der Landesseniorenvertretung sprach dazu in einem gut gefüllten Saal im Rathaus.
Sollte sich auch der Stadtrat insgesamt dafür entscheiden, steht das Bündnis für Familie unter Vorsitz von Dr. Beate Schaaf bereit, bei der Kandidatenfindung für die Wahl einer Seniorenvertretung unterstützend mithelfen.

Annette Stegger
Kontakt:
annette.stegger@biva.de
Tel: 02224-5139

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, 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

Tiere verstehen

Von einem so genannten „Pferdeflüsterer“ weiß man, dass dies Menschen sind, die sich auf die Körpersprache von Pferden besonders gut verstehen. Sie können aus den Gesten und Reaktionen der Tiere herauslesen wie diese sich fühlen und was sie wirklich wollen. Nun gibt es seit einigen Jahren auch spezielle Hunde-Versteher, zum Beispiel Martin Rütter, der im Fernsehen und bei öffentlichen Veranstaltungen den Hundebesitzern Nachhilfeunterricht gibt. Für eine gute Beziehung – egal ob mit Mensch oder Tier ist es wesentlich, dass man Verständnis hat für die Andersartigkeit seines Gegenüber und mit Einfühlungsvermögen den Umgang miteinander positiv gestaltet, damit beide sich wohl fühlen in ihrer Partnerschaft. Es gibt allerdings einige Missverständnisse, die das Leben mit Hund erschweren. Daran kann man aber arbeiten.

Aha, ich schaue nachdenklich auf Archibald, der es sich in seinem Körbchen gemütlich gemacht hat. Er liegt schon seit Stunden warm eingekuschelt zwischen seinen Decken und schnarcht leise vor sich hin. Ich überlege, ob ihm etwas fehlt? Als er mich bemerkt, öffnet er langsam ein Auge, blinzelt mir zu, reckt und streckt sich ausgiebig um sich dann wieder mit einem leisen Seufzer der nächsten Schlafrunde hinzugeben. Hm, es scheint alles in Ordnung zu sein mit ihm. Hunger hat er auch nicht, sonst hätte er sich längst aufgerappelt und wäre Richtung Fressnapf marschiert. Ich kann auch ausschließen, dass er an ADHS leidet, einer Störung, die Kinder hyperaktiv sein lässt. Archibald’s Charakter ist ausgeglichen und eher gemütlich, sogar Katze Sissi’s gelegentliche Rüpeleien nimmt er ohne Murren hin und bleibt geduldig. Kein drohendes Knurren kommt von ihm.
Aber vielleicht ist er hochbegabt und braucht mehr Anregungen um seine Talente zu entfalten? Für

eine Frühförderung ist es bei Archibald mit seinen zwölf Hundejahren zu spät. Aber im Internet gibt es zahlreiche Angebote zur Hunde-Förderung auch in späteren Jahren. Es gibt Trainingsangebote in einer angenehmen Lernatmosphäre, die auch die Bindung zwischen Mensch und Tier fördern. Natürlich kostet das etwas, und zwar nicht wenig.
Ich beschließe, dass das emotionale Verhältnis zwischen Archibald und seinen Besitzern in Ordnung ist und keine weitere Unterstützung braucht. Spielangebote bekommt er ausreichend über sein Kuscheltier und beim Spaziergang in der freien Natur, wo er Mäuse jagt und völlig sinnlos hinter Vögeln her rennt, die ihm natürlich immer davon fliegen. Das macht ihm aber trotzdem großen Spaß und muss ihm nicht abgewöhnt werden, meine ich. Auch das Wälzen im nassen Gras oder Matsch entspricht seiner Hundenatur und braucht nicht korrigiert zu werden. Allerdings habe ich in Herbst und Winter immer ein altes Handtuch neben der Haustür liegen, damit ich ihn nach einem Gang erst mal notdürftig säubern kann. Wenn es ganz schlimm ist muss er unter die Dusche. Aber es gibt wohl Lernbedarf bei seinem Umgang mit anderen Rüden. Da werde ich mich mal schlau machen müssen.
Margitta Blinde

Puma – eine Erfolgsgeschichte

Seit 1979 besteht eine Freundschaft zwischen der Pfarrgemeinde Bad Honnef- Selhof und dem Kloster der Schwestern vom Heiligen Kreuz in Puma, Tansania. Puma ist ein Dorf von 15 000 Einwohnern im Bezirk Singida, etwa 360 Km südwestlich vom Kilimandjaro.

Der Kontakt kam zufällig zustande. Schwester Christiane, Gemeindeschwester in Selhof, lernte bei einer Zugfahrt eine Nonne kennen, die eben in diesem Puma gerade vorher eine Missionsstation gegründet hatte: Schwester Maria Stieren. Auch zufällig suchte Herr Armin Ritter, heute Studiendirektor am Siebengebirgsgymnasium, der immer noch Leiter des Puma-Kreises ist, mit einer Jugendgruppe ein Betätigungsfeld für soziale Aufgaben. „Anders leben-Teilen lernen“ war ihr Motto. Sie wollten eine kleine Gruppe unterstützen und sehen, ob auch eine bescheidene Hilfe etwas bewirken kann. Schon 1994 wurde das Krankenhaus in Puma eingeweiht, es war im Wesentlichen durch finanzielle Hilfe aus Bad Honnef entstanden. Damals erfolgte der erste Besuch in Puma aus Selhof: Herr Armin Ritter und der inzwischen verstorbene Dr Paul-Georg Gutermuth.

Eine engere Beziehung entstand später, als Dr Schidelko bei einer Urlaubsreise das Kloster besuchte und den großen Bedarf an medizinischer Hilfe kennenlernte. Seither haben jährlich mehrere Ärzteteams von der Vereinigung Interplast 2 Wochen lang dort Operationen durchgeführt. Vor einigen Wochen wurde die 10 000endste Operation gefeiert. Inzwischen sind 2 Operationssäle gut ausgestattet mit Geräten und Instrumenten, es gibt eine Möglichkeit zum Röntgen und ein kleines Labor. Seit Jahren kann auch immer wieder ein Chirurg aus Deutschland für einige Monate dort arbeiten. Das Krankenhaus ist zu einem regelrechten Zentrum für Unfallchirurgie und Behandlung von Verbrennungen geworden, das von Patienten von weit her aufgesucht wird. Herr Thomas Jäger, Elektromeister aus Bad Honnef, hat inzwischen eine Solaranlage auf den Dächern installiert und man ist unabhängig von den üblichen Stromausfällen in diesem Land. Regelmäßig kommen auch

Regelmäßige Termine SENIOREN:

DIENSTAG

14:00 städt. Seniorentreff in Aegidienberg
Bürgerbüro, Aegidiusplatz 10.
Programm: Gemeinsames Kaffee trinken + diverse Karten- und Brettspiele
Kontakt: Eheleute Ambill, Tel. 02224/8626

Augenärzte und Gynäkologen um Operationen durchzuführen.
Auf dem großen Klostergelände gibt es eine Schule, Handwerksbetriebe, zB eine Schreinerei, nach der Lehre können die Ausgebildeten selbständig einen Betrieb gründen. Einige Kilometer weiter gibt es ein Kloster für Patres und Brüder. Dort wurde eine großartige Plantage angelegt, die die Ernährung beider Klostermitarbeiter und der Patienten sicherstellt. In der Savanne ist das nur möglich, weil man wunderbarerweise einen Brunnen bohren konnte, der so viel sauberes Wasser fördert, dass mittlerweile sogar eine Abfüllanlage installiert werden konnte, die durch den Verkauf des begehrten Wassers zum finanziellen Unterhalt der gesamten Anlage beiträgt. In diesem Kloster in Puma leben und arbeiten nur noch Einheimische. Die Oberin, Schwester Melania, spricht gut deutsch und organisiert mit Patres und 40 einheimischen Nonnen und einigen Novizinnen den gesamten Komplex.
Als Nebenstelle gibt es auch noch ein Kloster mit Krankenstation und Waisenhaus im ca 80 km entfernten Dareda, dort ist die Gegend sehr fruchtbar.
Ich bin viel gereist und habe auch in Ecuador, Madagaskar und Kamerun gearbeitet .In Puma war ich 9mal als Anästhesistin bei Operationseinsätzen beteiligt. Alle Kollegen und Schwestern, die je in Puma waren, sind begeistert von der Leistung der Ordensleute und der unglaublich freundlichen und herzlichen Betreuung, die uns immer zuteil wird.Wir kennen kein Projekt in der dritten Welt, das so lange nachhaltig und mit steigenden Aufgaben erfolgreich arbeitet.
Was uns besonders am Herzen liegt, ist die Anschaffung einer Industriewaschmaschine für den Operationssaal. Auch wenn es unglaublich klingt: Bisher waschen Helferinnen die blutigen OP-Tücher erst mal von Hand bevor bis sie zur holzbefeuerten Waschmaschine gebracht werden.
Außerdem wünsche ich mir sehr, dass sich noch mehr Spender finden für den Ausbau des Waisenhauses in Dareda, wo der Rohbau steht. Die Kinder werden vorbildlich betreut, müssen aber noch in äußerst „bescheidenen“ Behausungen leben.
Wenn also jemand noch überlegt, wofür er z.B. Geld anlässlich seines nächsten Geburtstags sammeln könnte: Der Puma-Kreis leitet alles ohne Verwaltungsgebühr weiter. Überweisungsträger liegen hier aus. Man kann auch angeben, zu welchem Zweck man spenden möchte, und am Jahresende werden Spendenquittungen ausgestellt.

Konto-Nr: DE96 380512 90 0000 424200
Für den Pumakreis und Interplast, Sektion Siebengebirge

Dr. Maria Angsten
Ärztin für Anästhesie und Intensivmedizin

Volkskrankheit Schlaganfall / Hirninfarkt

Sehr geehrte Leserinnen und Leser. In dieser Ausgabe der Zeitung „Die Brücke“ möchte ich Ihnen die Volkskrankheit Schlaganfall näher bringen. Gerade in der Altersstufe der Menschen über 60 Jahre sind jährlich in Deutschland 270.000 Menschen vom Schlaganfall betroffen, was ihn somit zur Volkskrankheit macht.

Was ist eigentlich ein Schlaganfall?

Ein Schlaganfall liegt dann vor, wenn über einen Zeitraum von mehr als 24 Stunden die Gehirnfunktion wegen einer Minderversorgung mit Blut gestört ist. Kürzer andauernde Minderdurchblutungen werden als TIA(Transiente(=vorübergehende) Ischämische Attacke) bezeichnet. Die Minderversorgung des Gehirns mit Blut ist bei 80% der Fälle durch eine „Verstopfung“ eines Blutgefäßes (ischämischer Hirninfarkt) und zu 20% durch das Platzen eines Hirngefäßes (hämorrhagischer Hirninfarkt oder Hirnblutung) bedingt. Die „Verstopfung“ der Gefäße entsteht entweder akut durch ein verschlepptes Blutgerinnsel (embolisch, zum Beispiel beim Vorhofflimmern) oder aber aufgrund einer zunehmenden Verkalkung der Gefäße (Arteriosklerose).

Woran erkennt man einen Schlaganfall?

Ein Schlaganfall kann je nach betroffenem Hirnareal und Schweregrad sehr unterschiedliche Symptome zu Folge haben. Es gibt Patienten, da hängt nur der Mundwinkel etwas herunter, andere können schlagartig nicht mehr sprechen oder den Arm und das Bein nicht mehr bewegen. Daneben werden auch Schluck- und Essstörungen, Sehstörungen, Schwindel oder Taubheitsgefühle beobachtet. Typisch ist, dass bei den Sensibilitäts- und Bewegungsausfällen immer nur eine Seite des Körpers betroffen ist.

Was mache ich, wenn ich Symptome eines Schlaganfalls beobachte?

Wenn Sie bei sich oder einer anderen Person Symptome eines Schlaganfalls beobachten, scheuen Sie sich bitte nicht, umgehend den Rettungsdienst unter der Nummer 112 zu alarmieren. Ein Schlaganfall kann tödlich sein und jede Minute zählt. Eine frühe Behandlung ist ein entscheidender Punkt für die Genesung und den verbleibenden Schaden.

Was passiert akut im Krankenhaus mit den Schlaganfallpatienten?

Im Krankenhaus erhält der Patient umgehend die entsprechenden Untersuchungen. In Deutschland haben sich seit Anfang des Jahrtausend spezielle Schlaganfallabteilungen, (sogenannte Stroke Units) in einzelnen Krankenhäusern etabliert (in unserem Einzugsgebiet in der Uniklinik und dem LKH in Bonn, im Krankenhaus Asbach und im Krankenhaus in Troisdorf-Sieglar), aber prinzipiell kann ein Schlaganfall auf der Überwachungseinheit eines jeden Krankenhauses behandelt werden, wenn die entsprechenden diagnostischen Voraussetzungen rund um die Uhr vorliegen. Hierzu zählt ein Computer - bzw. Magnetresonanztomograph, um den Schlaganfall nachzuweisen und ein Ultraschallgerät, mit dem das Herz und die Gefäße beurteilt werden können. Außerdem sollte ein Langzeit- EKG durchgeführt werden, um Herzrhythmusstörungen (Beispiel: Vorhofflimmern) als Ursache des Schlaganfalls auszuschließen. Die Patienten werden in der ersten Zeit sehr engmaschig medizinisch überwacht, hierzu zählt die regelmäßige Kontrolle des Kreislauf, des Blutzuckers und der Körpertemperatur. Auf Abweichungen wird sofort medikamentös reagiert. Grundsätzlich besteht auch die Möglichkeit, innerhalb der ersten vier Stunden nach dem Schlaganfall das „verstopfte“ oder „geplatzte“ Gefäß wieder zu reparieren. Man kann versuchen, das Gerinnsel

medikamentös wieder aufzulösen (systemische oder lokale Lysetherapie), mechanisch zu zertrümmern (Thrombektomie) oder die Undichtigkeit eines Gefäßes mittels Operation zu beseitigen. Neben dem Zeitfaktor spielt das betroffene Hirnareal, der Ausmaß der Symptome, die Begleiterkrankungen und das Alter des Patienten hierbei eine große Rolle, so dass solche Maßnahmen im Regelfall bei hochbetagten Patienten nicht durchgeführt werden, prinzipiell aber möglich sind. Mit der akuten Behandlung des Schlaganfalls ist es aber nicht getan. Um weiteren Schlaganfällen vorzubeugen, werden die Risikofaktoren des Patienten genau analysiert und entsprechende Maßnahmen festgelegt. Hierzu zählen unter anderem ev. eine Behandlung mit Gerinnungshemmern, eine medikamentöse Therapie eines bestehenden Bluthochdrucks oder erhöhter Blutfette und Änderung des Lebensstils.

Wie sieht die Rehabilitation von Schlaganfallpatienten aus?

Je früher man mit der Rehabilitation von betroffenen Patienten anfängt, desto höher sind die Chancen, die Symptome abzuschwächen. Unter engmaschigem Training muss man- ähnlich wie beim Kind- das Hirn wieder für verlorengegangene Fertigkeiten anlernen. Als grobes Zeitintervall kann gesagt werden, dass erst nach circa sechs Monaten keine Verbesserungen der Ausfälle mehr erreicht werden können und die dann bestehende Defizite als endgültig anzusehen sind. Schon auf den spezialisierten Schlaganfallstationen wird hiermit begonnen. Anschließend erfolgt die Weiterbehandlung in entsprechenden Klinken. Für die jüngeren Patienten kommen neurologische Rehakliniken (zum Beispiel die Godeshöhe in Bonn oder die neurologische Klinik in Nümbrecht) in Frage. Die älteren Patienten ab 70 Jahren sind in einer Akutgeriatrie oder einer geriatrischen Rehaklinik mit einem Team aus besonders geschulten Ärzten und Pflegepersonal, zusammen mit Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden (Sprachtherapeuten) und Sozialarbeitern gut aufgehoben. Bedingung für die Verlegung in eine Akutgeriatrie ist von Seiten der Krankenkasse, dass der Patient noch zusätzlich akutmedizinisch behandlungsbedürftig ist und einen gewissen Hilfsbedarf (Autonomieverlust) aufweist. In der geriatrischen Reha tritt die Akutmedizin eher in den Hintergrund und die Rehabilitation in den Vordergrund. Beide Reha-Verfahren sind im Sozialgesetzbuch V in § 109 bzw. § 111 geregelt. Die Aufnahme oder Verlegung in eine Akutgeriatrie kann ohne Rücksprache mit der Krankenkasse als „normale“ Krankenhauseinweisung oder -verlegung erfolgen, die geriatrische Reha muss beim Kostenträger beantragt und von ihm genehmigt werden. Da durch die Gesundheitsreform im Umkreis von 50km nur noch drei geriatrische Rehakliniken existieren (Kaiser-Karl-Klinik Bonn, Reha- Zentrum Reuterstraße in Bergisch Gladbach und Klinik Brohltal in Burgbrohl), ist dort mit Wartezeiten von bis zu 4 Wochen zu rechnen, da der Bedarf an Therapieplätzen das Angebot weit übersteigt. Hier ist die Politik gefragt, diese Zustände zu ändern. Für Bad Honnef und die Umgebung haben wir im CURA Krankenhaus eine große, akutgeriatrische Abteilung mit 45 Betten, eine weitere Zweigstelle mit 30 Betten befindet sich im Sankt Josef Krankenhaus Troisdorf. Falls der Bedarf einer akutgeriatrischen Behandlung besteht und die durch die Krankenkassen geforderten Bedingungen (akute Hilfsbedürftigkeit bzw. Verschlimmerung der Hilfssituation sowie akutmedizinisch, behandlungsbedürftige Erkrankungen) vorliegen, können Sie gerne selbst oder über Ihren Hausarzt Kontakt mit uns aufnehmen.
Für Rückfragen, nähere Erläuterungen uns alle anderen Dinge stehe ich gerne 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

➔ **Fortsetzung von Seite 2**

Mohr: Das gemeinsame Turnen in der Sportgruppe verbindet und bringt weitere gemeinsame Unternehmungen wie Wandern, Ausflüge, Besichtigungen. Solche Aktivitäten basieren auf der Initiative der Mitglieder und werden von ihnen selbst organisiert.

Brücke: Der TV Eiche als Breitensportverein hat auch Angebote im Bereich des Gesundheitssport und Rehabilitation. Welche Programme sind insbesondere für ältere Menschen interessant?

Mohr: Hier nenne ich Wirbelsäulengymnastik, Fitness und Yoga. Viele Ältere besuchen auch das Fitnessstudio Vital.

Brücke: Es gibt viele Angebote von kommerziellen Fitnessstudios. Warum ist der Sport im Verein am schönsten?

Mohr: Im Fitnessstudio trainiert man alleine mit einer Maschine. Doch ist es schöner in einer Sportgruppe, die verbindet und Zugehörigkeit vermittelt, gemeinschaftlich zu turnen.

Brücke: Noch in diesem Jahre nimmt die „Joseph Bellinghausen Halle“, dank der großzügigen Spende des Namensgebers, in Aegidienberg sein Betrieb auf. Reichen die Hallenkapazitäten zur Deckung des Bedarfes für ihre Abteilung aus?

Mohr: Bisher finden unsere Sportstunden nur im „Tal“ statt. Wir können uns gut vorstellen, dass in Zukunft auch Seniorensport in Aegidienberg in unser Programm aufgenommen wird.

Zur Person:
Ulrich Mohr, seit 4 Jahren Abteilungsleiter „Aktive Senioren“ TV Eiche
Kontakt: Tel.: 02224 10254, ulrichmohr@t-online.de
Die Fragen stellte Peter Endler.

Die Seniorenbeauftragte informiert:

Nützliche Internet-Adressen für Seniorinnen und Senioren in der Region

Sicher kennen Sie das: Man kann kaum noch einen Zeitungsbericht lesen oder eine Radionachricht hören, in der nicht auf das Internet verwiesen wird. Und auch im Fernsehen wird – meist bei interessanten Reportagen oder Informationssendungen - darauf hingewiesen, dass man den Beitrag auf der Seite www…de nochmal nachträglich anschauen oder zusätzliche Informationen herunterladen kann. Doch was bietet das Internet für ältere Menschen, die sich über Angebote in der hiesigen Region informieren möchten, aber nicht wissen, wo sie suchen sollten?
Eine schöne Adresse dafür ist das Internetportal www.senioren-koenigswinter.de. Dort findet die interessierte Leserschaft nicht nur Nützliches und Informatives in den Themenbereichen Aktives Alter, Wohnen/Mobilität, Gesundheit, Pflege, Finanzen, Vorsorge und ehrenamtliches Engagement, sondern auch tagesaktuelle Veranstaltungen und Angebote der Freizeitgestaltung sowie Sport- und Weiterbildungsangebote verschiedenster Art. Das Portal, welches vom Forum Ehrenamt gepflegt wird, soll die Zusammenarbeit aller Akteure Königswinters stärken und den Zugang zu den vielen Angeboten erleichtern.
Vielen Menschen ist die BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.) bereits ein Begriff. Die BAGSO vertritt die Interessen älterer Menschen gegenüber Politik, Wirtschaft und Gesellschaft – auch mit Blick auf die nachfolgenden Generationen. Wer sich allgemein darüber informieren möchte, kann die BAGSO unter www.bagso.de im Internet finden.
Einen besonderen Themenschwerpunkt hat sich die BAGSO mit dem Ziel der Digitalisierung und Bildung für ältere Menschen gesetzt. Dazu hat sie die Online-Plattform www.wissensdurstig.de geschaffen. In dieser bundesweiten Bildungsdatenbank finden sich übersichtlich nach Postleitzahlen und 29 Kategorien (Themenbereichen) sortiert, Bildungsangebote, die speziell auf den Personenkreis 55 + zugeschnitten sind. In der Übersicht wird auch dargestellt, wie hoch die Kosten sind, oder ob es sich um ein kostenfreies Angebot handelt. Sollte im gewünschten Ort nichts Passendes zu finden sein, kann man mit einer Umkreissuche die Suche beliebig erweitern. Ist das gewünschte Angebot gefunden, reicht ein Klick auf den Titel und die detaillierten Informationen öffnen sich. Interessant ist www.wissensdurstig.de aber nicht nur für diejenigen, die etwas suchen. Auch Veranstalter und sogenannte Multiplikatoren haben die Möglichkeit, ihre Bildungsangebote für ältere Menschen selbst in das Portal einzustellen. Nach der Registrierung wird ein Passwort zugeleitet und schon kann das Angebot eingegeben werden.
Letztendlich freut sich aber auch die Seniorenbeauftragte, Iris Schwarz, wenn Sie sie auf ihrer Internetseite besuchen. Diese erreichen Sie am besten unter www.bad-honnef.de. Auf der sich öffnenden Startseite der Stadt Bad Honnef braucht man dann nur noch in der Rubrik Soziales und Familie die Senioren- und Pflegeberatung auswählen.

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

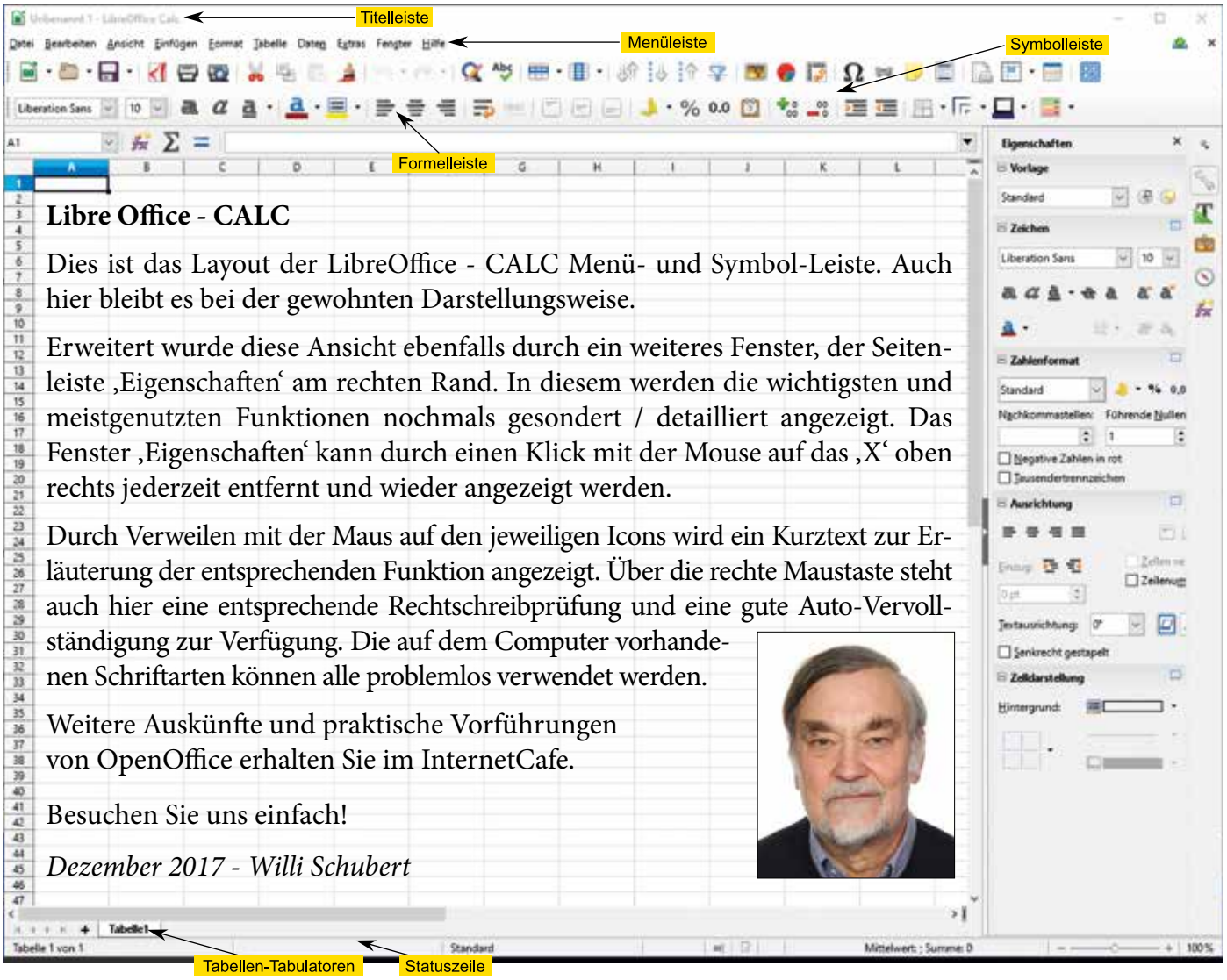
10:00 Internet-Café der BRÜCKE e.V. und
Aktive Senioren der Johanniter, Rommersdorfer Str. 42

OpenOffice anstatt MS Office (5)

In der letzten Ausgabe wurde das Textprogramm WRITER dargestellt.
Weiter geht es mit dem Layout des Tabellen- + Kalkulations-Programm CALC.
Das Layout ist in LibreOffice wie in Apache OpenOffice weitgehend gleichartig

LibreOffice The Document Foundation

Apache OpenOffice™ 4



Libre Office - CALC

Dies ist das Layout der LibreOffice - CALC Menü- und Symbol-Leiste. Auch hier bleibt es bei der gewohnten Darstellungsweise.

Erweitert wurde diese Ansicht ebenfalls durch ein weiteres Fenster, der Seitenleiste ‚Eigenschaften' am rechten Rand. In diesem werden die wichtigsten und meistgenutzten Funktionen nochmals gesondert / detailliert angezeigt. Das Fenster ‚Eigenschaften' kann durch einen Klick mit der Mouse auf das ‚X' oben rechts jederzeit entfernt und wieder angezeigt werden.

Durch Verweilen mit der Maus auf den jeweiligen Icons wird ein Kurztext zur Erläuterung der entsprechenden Funktion angezeigt. Über die rechte Maustaste steht auch hier eine entsprechende Rechtschreibprüfung und eine gute Auto-Vervollständigung zur Verfügung. Die auf dem Computer vorhandenen Schriftarten können alle problemlos verwendet werden.

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

Besuchen Sie uns einfach!

Dezember 2017 - Willi Schubert

HIRSCH APOTHEKE
Bettina Müller-Plenk – Apothekerin
Hauptstraße 38, 53604 Bad Honnef, Tel.: 02224 93850, Fax: 02224 938520, www.Hirschapotheke-BadHonnef.de

Weihnachtsfeiern – Vorfreude in der Gemeinschaft

Die AWO ist eine von zahlreichen Organisationen, die für ihre Mitglieder und Freunde jedes Jahr eine stimmungsvolle Weihnachtsfeier ausrichtet. Zahlreiche Gäste folgten der Einladung in die Räume der Senioreneinrichtung Diacor. Beim gemeinsamen Singen von Weihnachtsliedern, bei Kaffee und Stollen stellte sich die vertraute Vorfreude auf das Weihnachtsfest ein. Draußen fielen die ersten Schneeflocken. Die Querflötengruppe der Musikschule unter Leitung von Antonia Schwager spielte klassische und weihnachtliche Weisen. Doch auch die Teilnehmer selber füllten das Programm mit dem Vortrag von besinnlichen Gedichten und selbsterlebten fröhlichen Weihnachtsgeschichten. Die Vorsitzende, Rosemarie Schopp, nutzte den festlichen Rahmen, um langjährige und verdiente Mitglieder mit Blumen und Urkunden zu ehren.

Annette Stegger

Die BRÜCKE wünscht allen Leserinnen und Lesern eine besinnliche Weihnacht und ein friedvolles Neues Jahr 2018.

Probewohnen in der Parkresidenz! – Wir haben's getestet!

Parkresidenz
BAD HONNEF

Drei Nächte für nur 299,– EUR p.P.* in einem unserer großzügigen Appartements inkl. Vollpension und der Möglichkeit zur Teilnahme an unserem vielfältigen Veranstaltungsprogrammen.

* 2. Pers. zzgl. 60,– EUR

Besichtigungstermin nach Vereinbarung. Auch an Wochenenden möglich.

Bitte fordern Sie Ihr persönliches **Exposé** an · **Tel.: 0 22 24 / 18 30**
Am Spitzenbach 2 · 53604 Bad Honnef · www.parkresidenz-bad-honnef.de