



UNABHÄNGIGES INFORMATION- UND MITTEILUNGSBLATT FÜR DIE ÄLTERE GENERATION IM SIEBENGEIRGE

Seniorenberatung

Die ältere Generation
und das Smartphone

S. 2

Natur und Kultur im Siebengebirge

Neues von den
ältesten Bonnern

S. 4

Senioreninformation

Die Honnefer Tafel
lindert Altersarmut

S. 7

Gesundheit

Die Schulter

S. 8

Begegnungen

Online-Interview
mit Dr. Gerd Pflaumer

S. 10

Internet-Ecke

STICKY's kleben nicht
am Bildschirm

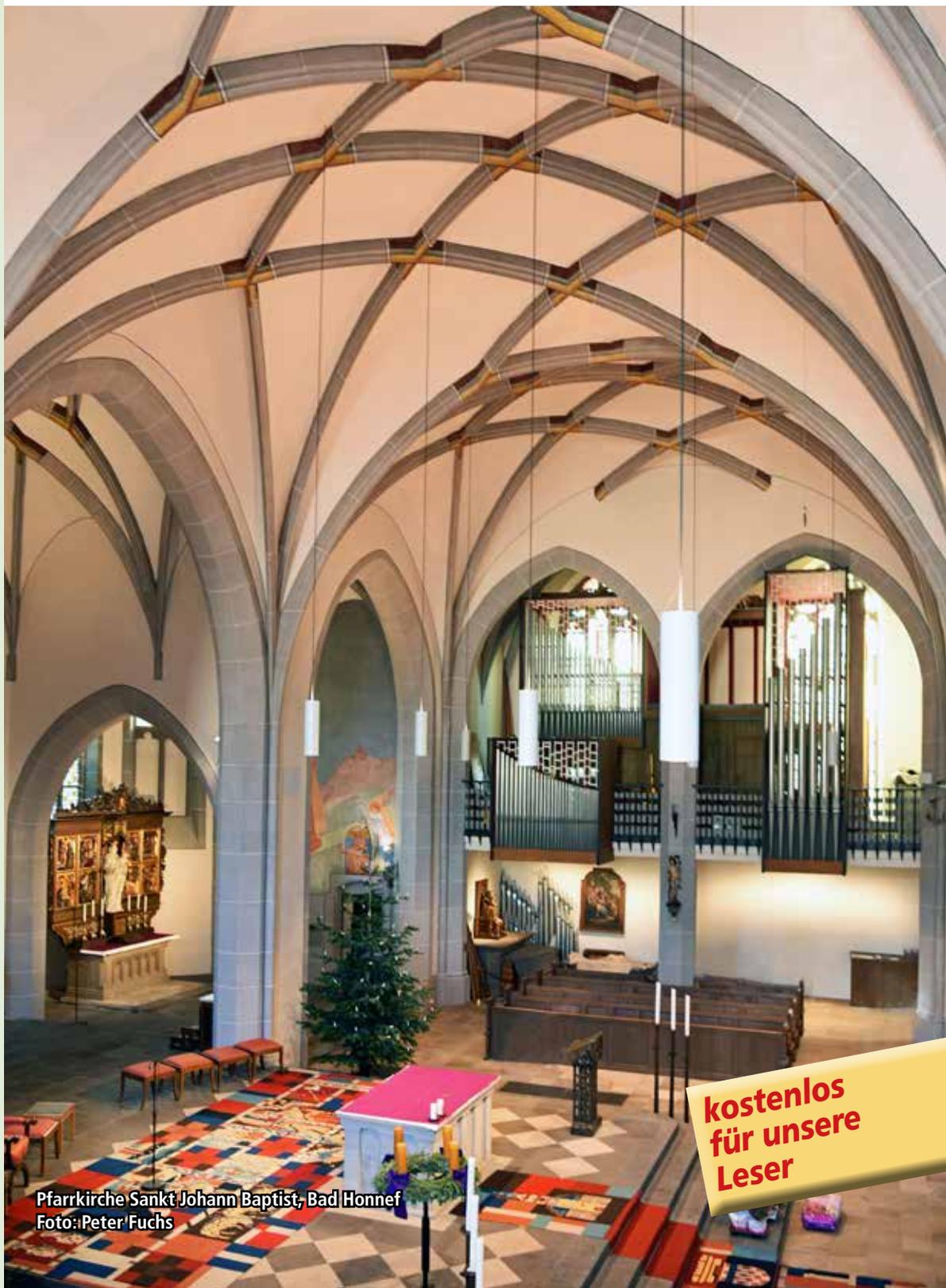
S. 15



Die Seniorenbeauftragte informiert:

Der Schwerbehindertenausweis
– ein Nachteilsausgleich für
Menschen mit Behinderung

S. 12



Pfarrkirche Sankt Johann Baptist, Bad Honnef
Foto: Peter Fuchs

**kostenlos
für unsere
Leser**

Die ältere Generation und das Smartphone

Heute geht es um die Apps (von englisch applications), die Anwendungen. Was auf dem PC Programme sind, heißt hier Apps. Für alles, was Sie auf dem Smartphone machen wollen, muss eine bes. App mit einem eigenen runden Symbol angetippt werden.

Bei einem neuen Smartphone ist eine Reihe Apps installiert, davon einige, die zwingend erforderlich sind und andere, die vorgeschlagen sind, aber auch wieder deinstalliert werden dürfen. Die notwendigen Apps (wie Telefon, Nachrichten/SMS, Einstellungen, Kamera und einige mehr) können nicht verändert werden, andere Apps können lediglich deaktiviert, aber nicht entfernt werden. Alle Apps, die Sie selber heruntergeladen und installiert haben, können mit Hilfe des Anwendungsmanagers leicht wieder deinstalliert, also entfernt werden.

Es gibt einen Bildschirm mit allen Anwendungen, den sog. Anwendungsbildschirm (auch Menü genannt), auf dem die Apps alphabetisch angeordnet sind. Meist gibt es zusätzlich einen Startbildschirm, auf dem die oft benötigten Apps in beliebiger Anordnung nochmals zu finden sind. Dieser Startbildschirm öffnet sich als erstes nach dem Entsperren des Sperrbildschirms. Auf ihn kommt man immer

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

zurück, wenn die sog. Hometaste (unten in der Mitte) angetippt wird. Beide Bildschirme, Startbildschirm und Anwendungsbildschirm, umfassen meist mehrere Bildschirme (Seiten). Auf jeder Seite finden 20 Apps Platz, in 5 Zeilen je 5 Symbole.

Zusätzliche Apps gibt es im „Play Store“ bei Androidgeräten und im „App Store“ bei iPhones von Apple. Das Herunterladen und Installieren zeigt sich einfach, wenn man im Suchfeld den Namen der App eingibt, z.B. Tagesschau, Süddeutsche Zeitung, WDR, You Tube, Twitter. Nehmen Sie anfangs nur Gratis-Apps. Später können Sie sich kostenpflichtige Apps über das Google-Konto holen.

Es gibt Anwendungen für jedes Interesse und für viele nützliche Dinge: Wetter, Fahrpläne, Fremdsprachenlexika, Barcode-Leser, Internetzugänge, E-Mail usw. Die Kunst ist, sich auf das wirklich Nützliche und Benötigte zu beschränken. Informieren Sie sich bei Anderen über deren Erfahrungen mit bestimmten Apps. Viel Information gibt es im Internet über Google.

Besonders erwähnen möchte ich WhatsApp, ein Kommunikationsmedium, das inzwischen sehr verbreitet ist und die klassische SMS weitgehend ersetzt hat. WhatsApp erlaubt, anderen WhatsApp-Teilnehmern Texte (meist im Telegrammstil) sowie Fotos und Videos schnell und einfach zu senden. Fragen Sie herum, wer es hat und probieren Sie es einfach aus. Es können auch Gruppen gebildet werden (Familie, Freunde, Nachbarn), so dass jeder Gruppenangehörige die gleiche Information erhält.

Wo erhalten Sie Hilfe? Kommen Sie ins Internet-café der Johanniter und holen dort Rat ein (Rommersdorfer Straße 42 in Bad Honnef, jeden Freitag von 10 bis 12 Uhr).

Ulrich Mohr

Kontakt:

ulrichmohr2@t-online.de



Liebe Leserin,
lieber Leser,

vielleicht ist es Ihnen schon einmal passiert: Sie erinnern sich an einen Artikel in der Brücke (z.B. aus dem vergangenen Jahr) und würden diesen gerne noch einmal lesen, jedoch haben Sie die Zeitschrift nicht mehr. Jetzt kann Ihnen geholfen werden! Ab sofort ist die „Brücke“ auf der städt. Internetseite www.meinbadhonnef.de eingestellt. Sie gelangen dorthin, indem Sie auf der Leiste rechts „Rathaus & Städtisches“ anklicken und unter A-Z den Buchstaben B auswählen. Dort finden Sie unter dem Stichwort Brücke alle Ausgaben ab dem Jahrgang 2016 sowie die künftigen Zeitschriften. Noch schneller geht es über die Suchfunktion mit dem Suchbegriff „Brücke“.



Mit der Ihnen vorliegenden Ausgabe hat sich das Redaktionsteam besonders viel Mühe gegeben. Von der Tiergeschichte über aktuelles aus der Seniorenvertretung, Natur/Kultur, Seniorenberatung und Medizin ist wieder alles dabei. Da ist es angebracht, einmal Danke zu sagen: Danke allen, die mit ihren Beiträgen und Spenden dazu beigetragen haben, die Zeitschrift auch in diesem Jahr zu erstellen und zu finanzieren.

Iris Schwarz,
Seniorenbeauftragte

Die Redaktion und der Vorstand der „BRÜCKE“ wünschen Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und ein gutes neues Jahr!

SENIORENBERATUNG

Die ältere Generation und das Smartphone 2

NATUR UND KULTUR IM SIEBENGBIRGE

Neues von den ältesten Bonnern 4

TIERGESCHICHTEN

Fast ein Märchen 6

SENIORENINFORMATION

Die Honnefer Tafel lindert Altersarmut 7

GESUNDHEIT

Die Schulter 8

BEGEGNUNGEN

Online-Interview mit Dr. Gerd Pflaumer 10

SENIORENBERATUNG

Der Schwerbehindertenausweis – ein Nachteilsausgleich für Menschen mit Behinderung 12

ANGEBOTE FÜR SENIOREN

Leben im Alter in Bad Honnef – Die Erfolgsgeschichte einer Seniorengemeinschaft – 14

INTERNET-ECKE

STICKY's kleben nicht auf dem Bildschirm 15

NICHT ZULETZT

Ausgabe kostenfreier Notfalldosen 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, 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:	Kreissparkasse Köln / Bad Honnef IBAN: DE59 37050299 0000172593 BIC: COKSDE33XXX Volksbank Köln Bonn IBAN: DE58 3806 0186 5301 8980 12 BIC: GENODED1BRS

Neues von den ältesten Bonnern

Lieber Leser, in den beiden letzten Ausgaben der Brücke hatte ich Sie in das frühe Mittelalter entführt. Mit diesem Artikel möchte ich Sie in die Zeit der ausklingenden Eiszeit vor 14 700 v. heute mitnehmen (Meiendorf-Interstadial 12 700 - 12 100 v. Chr.).

Während dieser Warmzeit von 600 Jahren stiegen die Temperaturen im Jahresmittel auf etwa 10 Grad und kamen damit in die Nähe unserer heutigen Temperaturen (15 Grad). Der Höhepunkt der lebensfeindlichen Eiszeit mit einem gewaltigen Eispanzer bis in die Höhe von Berlin lag schon 12 000 Jahre zurück, als es plötzlich zu einem markanten Temperaturanstieg kam. Die Landschaft wandelte sich von einer Tundra in eine lichte Waldlandschaft mit Birken, Pappeln und Kiefern, in der der ausgestorbene Riesenhirsch mit seinem Geweih von 4 m Breite noch hindurch passte. Das war die Zeit, in der die beiden ersten Bonner, die Menschen von Oberkassel, lebten. Die Neandertaler waren schon lange ausgestorben. Radiocarbonmessungen ergaben für die Oberkasseler ein Alter von 12 200 Jahren v. Chr. Nachdem eine weitere Eiszeit durch Unterbrechung des Golfstroms durch Einfluss riesiger Schmelzwassermassen aus Nordamerika überstanden war, begann ab 9640 v. Chr. unsere heutige Warmzeit, in der wir das Glück haben, leben zu können (Holozäninterglazial). Im Laufe der Geschichte unseres Planeten wechselten sich immer lange Kaltphasen mit kurzen Warmzeiten ab als Folge von Schwankungen der Erdumlaufbahn um die Sonne. Die Warmphasen dauern meist 9 000 - 15 000 Jahre. Das Holozän wird also maximal noch 3000 Jahre anhalten, sofern nicht der Klimawandel zu gänzlich anderen Prognosen führt. 100 Jahre nach der Entdeckung des Oberkasseler Doppelgrabs durch den Steinbruchvorarbeiter Engelbert Nolden (siehe auch Brücke Ausgabe Juli 2015) machte sich eine Forschergruppe aus 30 Wissenschaftlern unterschiedlichster Disziplinen an die Arbeit, um die letzten noch offenen Fragen um die

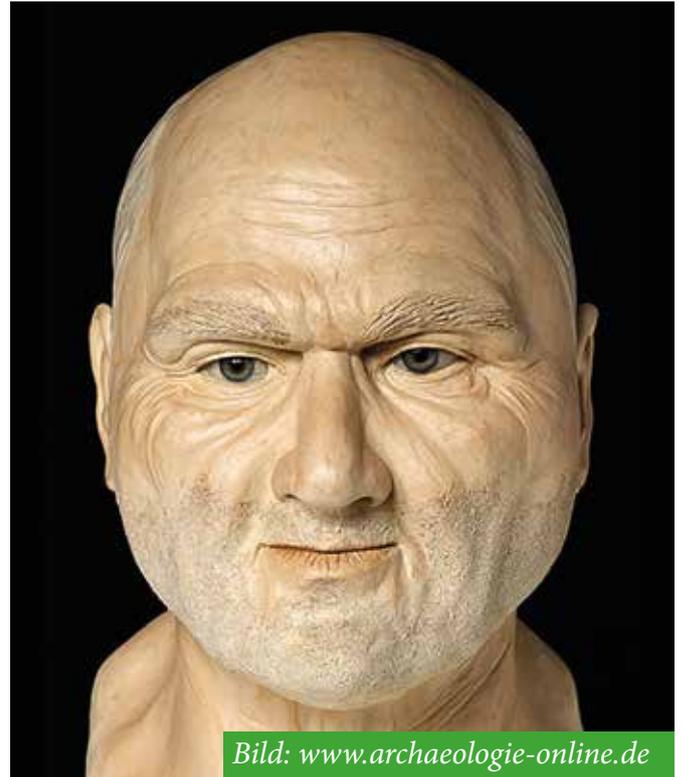


Bild: www.archaeologie-online.de

beiden Bonner und ihren mitbestatteten Hund zu lösen. Alle Hundehalter werden sich darüber freuen, dass mit diesem Vierbeiner einer der ältesten Hunde weltweit gefunden wurde. Er wurde nur 7-8 Monate alt. Bereits als Welppe musste er eine schwere Erkrankung mit Hilfe seines fürsorglichen Herrchens überstehen. So wie auch heute bestand schon in so grauer Vorzeit eine enge Beziehung zwischen dem Menschen und seinem vierpfötigen Partner. Auch dass er mit seinem Herrchen bestattet wurde, spricht für die enge Bindung. Weitere Untersuchungen am Erbgut (DNA) des Hundes brachten den Nachweis, dass er ein direkter Vorfahr unserer heutigen tierischen Zeitgenossen ist. Weiterhin konnte ermittelt werden, dass sich Hund und Wolf vor 18000 bis 32000 Jahren in ihren Stammbäumen trennten. Außerdem kam heraus, dass diese Trennung in Europa passierte und nicht, wie immer angenommen, in Asien. Der Hund ist also ein waschechter Europäer.

Aber nun zu unseren beiden Hauptpersonen. Sie können sich leider nicht rühmen, die ältesten modernen Menschen auf deutschem Boden zu sein. In einer Höhle im Altmühltal wies man die Bestat-

tung eines um 6000 Jahre älteren etwa 35-jährigen Mannes nach. Im Rheinland jedoch sind sie unangefochten die Ältesten. Die beiden Skelette sind sehr gut erhalten. Sie zeigen einen 35-45-jährigen Mann und eine 25-jährige Frau. Der Mann hatte einen schlecht verheilten Bruch an der rechten Elle und einen Sehnenabriss am rechten Schlüsselbein mit Einschränkung der Beweglichkeit des rechten Arms und Schultergelenkes. Sollte er Rechtshänder gewesen sein, dürfte ihm die Benutzung von Speer und Bogen schwer gefallen sein. Die Untersuchung des Beckens der jungen Frau ergab, dass sie mindestens eine Geburt gehabt hatte.

Wie schon beim Hund wurden die Skelette intensiven molekulargenetischen Untersuchungen unterzogen. Dabei kam heraus, dass das Erbgut der Oberkasseler denen der Saami im nördlichen Finnland ähnlich ist. Das Erbgut der hiesigen heutigen Menschen stammt dagegen von den aus Osten eingewanderten Bauernkulturen. Wir sind somit alle Migranten. Auch die spannende Frage nach einer möglichen Verwandtschaft wurde untersucht mit dem Ergebnis, dass die beiden nicht so verwandt sind wie Geschwister. Cousin und Cousine hätten sie also sein können. Die Untersuchungen des Forscherteams um Prof. J. Krause von der Uni Tübingen gingen aber noch wesentlich weiter. Mit Hilfe der DNA der Oberkasseler, die eine zeitliche Lücke füllten, fand er heraus, dass der Homo sapiens seine afrikanische Urheimat vor 95 000 Jahren verlassen hat und sich über die Levante in die Welt verbreitete. Die phantastischen Möglichkeiten moderner naturwissenschaftlicher Methoden mit der Bestimmung verschiedener Isotope im Knochenmaterial unserer Protagonisten hat auch einen Einblick in den Speisezettel unserer Artgenossen erlaubt. Sie ernährten sich zwar überwiegend von Fleisch, bereicherten ihre Kost aber auch durch Fisch, den sie im nahe gelegenen Rhein fischen konnten.

Ergänzende Untersuchungen von Strontiumisotopen an Zahnmaterial brachten den Nachweis,

dass die Oberkasseler tatsächlich Rheinländer waren, aber aus verschiedenen Gegenden stammten. Vielleicht hatte ja einer seine Kindheit in dem klimatisch so begünstigten Bad Honnef verbracht.

Wie ausführlich auf der Aussichtsplattform auf dem Rabenlay dargelegt wird, können unsere Beiden der Kultur der Federmessergruppen zu geordnet werden. Unter Federmessern versteht man scharfe, in typischer Weise zugeschlagene, spitze Feuersteingeräte. Am Grabungsort konnte bei einer Nachgrabung durch den Paläoanthropologen Ralf W. Schmitz vom Rheinischen Landesmuseum Bonn eine abgebrochene Feuersteingeschosspitze gefunden werden, die in diese Kulturepoche gehört.

Spannend war auch die Frage, wie die beiden ersten Bonner wohl ausgesehen haben. Da die Schädel noch gut erhalten sind, gelang der Gerichtsmedizinerin Dr. C. Niess eine erstaunlich lebendig wirkende Gesichtsrekonstruktion. Wir können so unseren Bonner Eiszeitlern direkt in die Augen sehen. Fast möchte man fragen: „Na, wie isset, joot?“

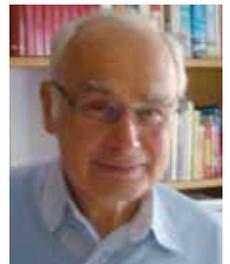
Dr. Hartmut Haase

Literatur:

Ralf W. Schmitz et al.: Das Doppelgrab von Oberkassel; Sonderheft 10/2016 in Zeitschrift für Archologie in Deutschland.

Michael Baales/Thomas Terberger: Welt im Wandel; S.6-16; Theisverlag 2016

Olaf Jöris: Klimakapriolen am Ende der Eiszeit in Welt im Wandel; S. 14 u. 15



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

15:00-17:00 Offenes Café LeAH (jeden 3. Mittwoch) Bunttes Haus, Krachsnußbaumweg 21a

Fast ein Märchen

Es klingt wie ein Märchen, ist aber wirklich passiert, die Geschichte vom Kater Bob, der sein Herrchen quasi von der Straße holte. Es war einmal ein Straßenmusiker in der englischen Hauptstadt London. James ist obdachlos und drogenabhängig. Er schlägt sich recht und schlecht mit dem wenigen Geld, das er durch seine Musik erbettelt, durch.

Schließlich gelingt es ihm, in einer günstigen Sozialwohnung unter zu kommen, so dass er wenigstens ein Dach über dem Kopf hat. Eines Tages findet er auf der Treppe einen abgemagerten Kater mit einer Verletzung. Das Tier tut ihm leid, sieht er doch einen Seelenverwandten in dem runtergekommen, herrenlosen Kater. Er nimmt das Tier bei sich auf. Trotz seines Drogenkonsums schafft James es, sich um den Kater zu kümmern und ihn zu versorgen. Er nennt ihn schließlich „Bob“.

Nach ein paar Wochen will er das Tier wieder los werden und setzt es vor seiner Haustür aus. Aber da hatte er nicht mit der Eigenwilligkeit und Sturheit von Katzen gerechnet! Wenn diese sich ein Herrchen oder Frauchen ausgesucht haben, bleiben sie bei ihm und lassen ihn nicht mehr los. Bob



bleibt also wie fest genagelt vor der Tür sitzen und miaut erbärmlich. Das hält James nicht lange aus, lässt den Kater wieder in seine Wohnung und in sein Leben. Bob entwickelt bald eine besondere Marotte: sein bevorzugter Liegeplatz ist der Nacken seines neuen Herrchens. Dort legt er sich wie ein Schal um den Hals, macht es sich bequem und rührt sich freiwillig nicht mehr von der Stelle. Die beiden werden mit der Zeit unzertrennlich. Mit seinem Gefährten an der Seite beziehungsweise um den Nacken gelingt es James allmählich, die Drogen loszulassen und wieder in ein normales Leben zurück zu finden.

Der Mann und die Katze um seinen Hals werden in den Straßen von London ein bekanntes und beliebtes Paar. Die Menschen bleiben stehen, hören der Musik zu und amüsieren sich über die beiden. Sie werden fotografiert, und ihre Geschichte wird ins Internet gestellt. Dort entdeckt eine Literaturagentin sie, nimmt Kontakt auf mit James und bittet ihn, die Geschichte von Bob und ihm aufzuschreiben. Das Buch wird ein Erfolg, nicht nur in England. Es wird in über 20 andere Sprachen übersetzt, und James wird zu seiner Verblüffung ein wohlhabender Mann.

Er kann endlich seine Sozialwohnung verlassen und für sich und Bob eine bessere Bleibe suchen. Die Beiden gehen schließlich gemeinsam auf Lesetour, um sich und ihre Geschichte vorzustellen. Die Menschen sind fasziniert und gerührt von diesem modernen Märchen und dem liebenswerten und schrulligen Charme der Beiden. Sie waren auch schon hier bei uns unterwegs. In Köln und in Berlin brachten die Leute Körbe voller Geschenke mit zu den Lesungen. James hat über seinen Erfolg seine Herkunft und sein früheres Leben nicht vergessen. Er ist zutiefst überzeugt, dass er sein jetziges glückliches Leben seinem treuen, tierischen Kameraden auf seinen Schultern verdankt, und Bob schnurrt wohlwollend und zustimmend dazu.

Margitta Blinde

Die Honnefer Tafel lindert Altersarmut

„Manchmal bringe ich montags alten oder kranken Kunden ihre Lebensmitteltasche auch nach Hause“, sagt Petra Kunau-Goertz, ehrenamtliche Leiterin der Bad Honnefer Tafel. Und das nach einem Neun-Stunden-Tag! Das leistet sie zusätzlich privat – in Ausnahmefällen. Viele der Kunden sind ihr seit vielen Jahren bekannt, und sie kennt ihr persönliches Schicksal.

In Bad Honnef, seit Jahrhunderten die Stadt der reichen Rentiers, gibt es auch Armut unter den Alten. Woche für Woche erhalten alte Menschen Lebensmittel von der Bad Honnefer Tafel. Es sind diejenigen, die von ihrer Rente nicht leben können und auf Sozialleistungen angewiesen sind. Die Lebensmittelspende der Tafel hilft ihnen, mit dem wenigen Geld etwas besser über die Runden zu kommen. Einen regelmäßigen Lieferdienst für kranke oder gehbehinderte Menschen können die Ehrenamtler der AWO aber nicht zusätzlich schaffen.

Rund 40 von insgesamt 90 Haushalten bestehen aus alleinstehenden Senioren, die einen Ausweis für die Tafel haben, schätzt Frau Kunau-Goertz. Sehr wahrscheinlich haben noch viel mehr Personen in Bad Honnef einen Anspruch auf diese Leistung.



Petra Kunau-Goertz leitet gemeinsam mit Friedhelm Staudt die Honnefer Tafel

„Doch viele“, weiß Frau Kunau-Goertz, „schämen sich, diese Leistung anzunehmen und vielleicht in der Schlange am Eingang der Essensausgabe gesehen zu werden“. Das hätten Umfragen in anderen Kommunen immer wieder gezeigt. Ein anderes Problem dürfte sein, dass manche diese Leistung gar nicht in Anspruch nehmen können, weil sie den Weg nicht mehr bis in die Stadt schaffen.

Im Dezember 2008 öffnete die Bad Honnefer Tafel zum ersten Mal ihre Tore in den Räumen des Pfarrheims St. Johann Baptist hinter der Kirche. Sie ist eine von vier Tafeln, die von der AWO Rhein-Sieg betrieben wird. Geleitet wird sie von einer Doppelspitze, Frau Kunau-Goertz zusammen mit Friedhelm Staudt. Bürgerinnen und Bürger, die Anspruch auf Sozialleistungen haben, wie Hartz IV oder Leistungen aus dem Asylbewerberleistungsgesetz, können seither einen Berechtigungsnachweis für die Tafel im Rathaus erhalten. Mit den 90 Haushalten, die Lebensmittel erhalten, versorgt die AWO so 250 Personen regelmäßig mit Essen. Fast die Hälfte von ihnen sind Kinder.

„Die Bad Honnefer sind sehr großzügig“, sagt Frau Kunau-Goertz. „Bisher ging niemand bei uns leer aus.“ Montags holen die ehrenamtlichen Fahrer und Mitfahrer aus den Supermärkten im Tal und in Aegidienberg Lebensmittel ab - darunter auch frische Ware, wie Obst, Gemüse und Milchprodukte, die für den Verkauf nicht mehr geeignet sind. Dann werden sie sortiert. „Unsere Regel: wir bieten nichts an, was wir nicht selber essen würden“.

Am Nachmittag kommen die Kunden und erhalten entsprechend ihrer Haushaltsgröße die notwendigen Mengen. Ware erhält die Tafel auch von Lebensmittelfirmen. Darunter eine Marmeladenfabrik in Aachen und eine Keksfabrik in der Eifel. Alles muss abgeholt werden. **Für diese Arbeit sucht die Tafel noch Helfer. Sie müssen nicht selber fahren, sondern mithelfen, die Kisten zu verladen. Wer sich für diese Aufgabe interessiert, kann sich bei der Tafel melden: 0152 2436 2210.** Annette Stegger

Die Schulter – Fortsetzung der Oktober-Ausgabe

Die sogenannte Kalkschulter ist einerseits Folge, aber auch andererseits Ursache von krankhaften Veränderungen des Schultergelenks. Durch Minderdurchblutungen kommt es zunächst zu schmerzenden Funktionseinschränkungen mit gleichzeitiger Bildung von Kalkdepots im Bereich zwischen Schulterdach und dem Oberarmkopf. Die Verkalkung selbst kann Druck auf den Schleimbeutel und die Rotatorenmanschette ausüben, welches einerseits zu Schmerzen, andererseits zu Veränderungen in der Sehnenstruktur führt.

Bei dem hochakuten schmerzhaften Zustand ist die Schulter einer Injektionsbehandlung mit Cortison und Lokalanästhetikum relativ gut zugänglich. Eine arthroskopische, d. h. minimalinvasive Therapie zur Entfernung der Kalkschulter und zur Erweiterung des Schulterdachraumes ist nicht häufig notwendig. Eine Stoßwellentherapie (dessen Kosten allerdings nicht von den Krankenkassen übernommen werden) kann eine Resorptionsphase des Kalkdepots beschleunigen. Ein Riss



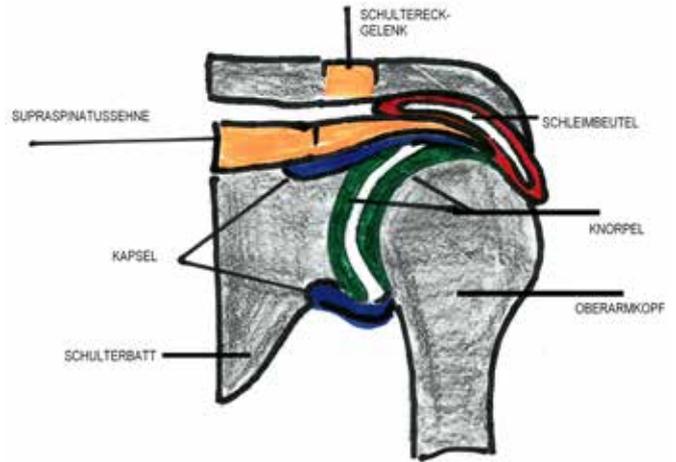
FÜR SIE
VOR ORT
Bad Honnef

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.



Zeichnung: Dr. Hartmut Haase

der Rotatorenmanschette, auch Rotatorenmanschettenruptur genannt, ist selten durch Unfälle bedingt. Es ist eher ein schleichender Prozess, der unter anderem zu oben genannten Veränderungen und Entzündungen führt, aber auch durch Minderdurchblutungen die Struktur der Muskulatur und der Sehne so verändert, dass sie reißt. Letztlich bemerkt der Patient die schleichende, zunehmende Insuffizienz des Muskels nicht und ist erstaunt, wenn es plötzlich zum schmerzhaften Funktionsverlust kommt.

Bei geringgradigen Rotatorenmanschettenteilrupturen können noch krankengymnastische Beübungen oder unter Berücksichtigung der anderen Begleiterkrankungen durchgeführte Operationen den Fortgang der Rotatorenmanschettenruptur stoppen. Bei einfachen Rissen lässt die Rotatorenmanschette sich wieder an den originalen Punkt durch verschiedene Ankernahttechniken fixieren. Es können aber auch Stadien eintreten, welche eine Refixation dann nicht mehr

Regelmäßige Termine SENIOREN:

DONNERSTAG

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

**14:30 – 16:30 Uhr Stammtisch des Sozialverband VdK
OV Bad Honnef** 3. Do im Monat, Cura Café Krankenhaus,
Schülgenst

möglich machen, sondern ggf. durch einen relativ aufwändigen Muskeltransfer behoben werden müssen. Bei komplett fehlender Rotatorenmanschette oder aber durch den bedingten schlechten Zustand der Muskulatur mit Verfettung und Verkleinerung der Muskelmasse kann oftmals eine Refixation nicht durchgeführt werden. Hier wird eine endoprothetische Versorgung, das heißt eine Schulterprothese notwendig.

Die Totalendoprothese der Schulter wird dann notwendig, wenn eine fortgeschrittene Arthrose des Knochens oder aber ein fortgeschrittener Verlust der Schultergelenkmuskulatur vorliegt. Bei fortgeschrittener Arthrose, aber noch erhaltener Muskulatur kann man durch eine Schulterprothese den Oberarmkopf und das Gelenk ersetzen. Bei Arthrose bzw. allerdings in Verbindung oder allein mit einer ausgedehnten Rotatorenmanschetteninsuffizienz wird hier ein Trick notwendig, um die Funktion zu erhalten. Eine normale Schulter nützt auch nichts, wenn die Rotatorenmanschet-

te nicht intakt ist. So macht man aus der Gelenkpfanne eine Kugel und aus der Humeruskopfkugel eine Pfanne. Dadurch ergibt sich ein biomechanischer Trick, der die oberflächliche Muskulatur dazu in die Lage versetzt die Schulter zu bewegen.

In dem oben genannten Artikel habe ich die Krankheiten, die Ursachen und Therapiemöglichkeiten dargestellt. Wie aber auch in meinen vergangenen Artikeln, ist die eigensportliche Tätigkeit mit Beübung der Schulter eigenständig oder im Verein im Kurs die wichtigste Prophylaxe für die Verschleißveränderung in diesem Gelenk.

Dr. med. Ulrich Schmidtman

*Chefarzt
Leiter der Abteilung für
Unfallchirurgie und
Orthopädie
im Cura-Krankenhaus
Bad Honnef*



VerleihWelt

Leihen statt kaufen.
Große Auswahl. Viele Artikel kostenfrei.
Exklusiv für unsere Kunden.

Heimwerker-Laune!

Es kann so einfach sein.

Alu-Vielzweckleiter
Leihgebühr: 0 Euro



Akkuboehrschrauber
Leihgebühr: 0 Euro



Akku-Heckenschere
Leihgebühr: 15 Euro



Elektrovertikutierer
Leihgebühr: 15 Euro

... und vieles mehr.

www.bhag.de/verleihwelt

BHAG
Energie mit Heimvorteil

Mit dem Produkt BHAG-EASY ist eine Nutzung nicht möglich.

Verstehen ist einfach...



... wenn man einen
Finanzpartner hat,
der die Region und ihre
Menschen kennt.

Sprechen Sie mit uns.

www.ksk-koeln.de

 Kreissparkasse
Köln

Interview der Brücke mit Dr. Gerd Pflaumer, Förderverein zur Unterstützung der Seniorenvertretung der Stadt Bad Honnef



Dr. Gerd Pflaumer, 83, lebt seit 2013 mit seiner Frau in der Parkresidenz und ist seit über vier Jahren Vorsitzender des dortigen Heimbeirats. Er war einer von 19 Teilnehmenden der Gründungsversammlung des Fördervereins zur Unterstützung der Seniorenvertretung der Stadt Bad Honnef im Oktober 2019 und wurde dort in den Vorstand gewählt, wo er für die Presse- und Öffentlichkeit des Vereins verantwortlich ist.

Brücke: Wie kam es zur Gründung dieses Fördervereins?

Dr. Pflaumer: Dazu gibt es eine längere Vorgeschichte. Nach mehrjährigem Tauziehen zwischen den Fraktionen des Stadtrats wurde im März 2019 endlich eine elfköpfige Seniorenvertretung der Stadt Bad Honnef gewählt. Besonders verdient darum hat sich Ratsfrau Annette Stegger gemacht, die sich seit Jahren für die Seniorenarbeit engagiert und u.a. zusammen mit ihrem Mann den BIVA- Pflegeschutzbund gegründet hat.

Warum wurde dann noch dieser Förderverein gegründet?

In der vom Stadtrat beschlossenen Satzung über die Gründung der Seniorenvertretung wurde festgelegt, dass die Seniorenvertretung selbstfinanziert sein müsse, also den städtischen Haushalt nicht belasten dürfe, obwohl es dabei nur um einen vergleichsweise geringen jährlichen Betrag gegangen wäre, z.B. für die Finanzierung von Reisekosten von Mitgliedern der Seniorenvertretung zu Veranstaltungen oder von Referentenhonoraren.

Wie ging es dann weiter?

Von mehreren Seiten wurde der Gedanke ins Gespräch gebracht, zur Unterstützung der Arbeit der Seniorenvertretung einen gemeinnützigen Förderverein zu gründen, der über Mitgliedsbeiträge, Spenden und Beschaffung von Fördermitteln eine finanzielle Ausstattung der Seniorenvertretung sicherstellen könnte. Für diesen Vorschlag erwärmten sich schnell die Mitglieder der Seniorenvertretung mit ihrem Vorsitzenden Dr. Anders an erster Stelle. Nachdem eine Verbandsatzung erarbeitet worden war, klärte Dr. Anders beim zuständigen Finanzamt die Frage der Gemeinnützigkeit des neuen Vereins und lud zur Gründungsversammlung am 16.10. ins Rathaus ein.

Was geschah auf dieser Versammlung?

Zunächst fand unter den 19 Teilnehmenden, darunter mehrere Mitglieder der Seniorenvertretung, eine Aussprache über die Gründung des Fördervereins statt, in der rasch Einigkeit über die Notwendigkeit der finanziellen Förderung der Arbeit der Seniorenvertretung erzielt wurde. Anschließend wurde die Satzung des Fördervereins mit einer geringfügigen Änderung einstimmig beschlossen, ehe es zur Vorstandswahl kam. Als jährlicher Mitgliedsbeitrag wurden 30 Euro festgelegt.

Wie sieht die Zusammensetzung des Vorstands aus?

Mit durchweg fast einstimmigen Ergebnissen wurde Lieselotte Zastrow zur Vorsitzenden und Gretel Stein zur stellvertretenden Vorsitzenden gewählt. Für die Schriftführung ist Angelika Heise verantwortlich, die Aufgabe des Kassierers wurde Christoph von Wagenhoff anvertraut. Um die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit des Vereins werde ich mich kümmern. Ingrid Richarz und Karl-Heinz Dreimann übernehmen das Amt der Kassenprüfung.

Was hat Sie zur Übernahme dieses Vorstandsamts bewegt?

Die Übernahme von Ehrenämtern als Dienst für die Gemeinschaft war mir schon in jungen Jahren wichtig, als Student zunächst im Sportverein, später vor allem nach meiner Pensionierung in meinem früheren Wohnort Swisttal in mehreren lokalen Vereinen, zumeist als Pressesprecher. Auch für Pressearbeit habe ich mich schon seit vielen Jahren interessiert, in meiner Studentenzeit als Sportreporter für eine Heidelberger Tageszeitung, später auch in meiner beruflichen Tätigkeit als höherer Beamter, vor allem während meiner 25jährigen Tätigkeit im Presse- und Informationsamt der Bundesregierung.

Welches sind die nächsten Ziele des Fördervereins?

Auf der konstituierenden Vorstandssitzung am 15.11. in der Parkresidenz, wo der Vorstand dank des Entgegenkommens von Direktor Bierbaum auch künftig tagen wird, haben wir zunächst geklärt, für welche Maßnahmen der Förderverein das über Mitgliedsbeiträge, Spenden und Zuschüsse gesammelte Geld ausgeben kann. Die Vereinssatzung räumt uns insoweit einen großen Spielraum ein, als in Absprache mit der Seniorenvertretung Aufgaben finanziert

werden können, die den Interessenlagen der Senioren und Seniorinnen entsprechen. Wir können also, was für die Mitgliederwerbung wichtig ist, konkrete Projekte in Bad Honnef finanziell unterstützen. Als nächster Schritt steht die Eintragung des Fördervereins im Vereinsregister des Amtsgericht Siegburg an. Danach wird bei einer Bank in Bad Honnef ein Vereinskonto eingerichtet, dessen Nummer bekanntgegeben wird, um dann ab Beginn des nächsten Jahres mit der Werbung um Mitglieder und Spenden beginnen zu können. Angesichts des geringen jährlichen Mitgliedsbeitrags von 30 Euro bin ich hinsichtlich der Gewinnung von Mitgliedern ganz zuversichtlich, wobei natürlich auch höhere Jahresbeiträge willkommen sind. In der Gründungssitzung des Fördervereins sind übrigens bereits 19 Teilnehmer dem Verein beigetreten, darunter auch der terminlich verhinderte Bürgermeister Neuhoff mit der Bitte, ihm die Mitgliedsnummer 007 zuzuteilen.

Das Interview führte Iris Schwarz

Kontakt:

Lieselotte Zastrow,

Auf der Helte 17, 53604 Bad Honnef,

Tel. 02224/3635, lilozastrow@web.de



Von links nach rechts: Nadine Batzella (Leiterin des Fachdienstes Soziales und Asyl), Christoph von Wagenhoff, Lieselotte Zastrow, Angelika Heise, Ingrid Richarz, Seniorenbeauftragte Iris Schwarz, Dr. Gerd Pflaumer, Karl-Heinz-Dreimann

Die Seniorenbeauftragte informiert:



Der Schwerbehindertenausweis – ein Nachteilsausgleich für Menschen mit Behinderung

Oft sind es ganz bestimmte Anliegen, die dazu veranlassen, einen Schwerbehindertenausweis zu beantragen: Der Wunsch, auf einem Behindertenparkplatz parken zu dürfen, die kostenfreie Benutzung des Öffentlichen Personennahverkehrs, Steuerermäßigung allgemein oder bei der Kfz-Steuer. Für Menschen, die noch im Arbeitsleben stehen, spielen meist existenzielle Gründe eine Rolle: Der Erhalt der Teilhabe am Arbeitsleben und nicht zuletzt auch der besondere Kündigungsschutz.

Um den Schwerbehindertenausweis zu erlangen, ist ein formeller Antrag an das Versorgungsamt zu richten. Für Personen, die im Rhein-Sieg-Kreis wohnen, ist das Versorgungsamt bei der Kreisverwaltung Siegburg, Kaiser-Wilhelm-Platz 1, 53721 Siegburg, zuständig.

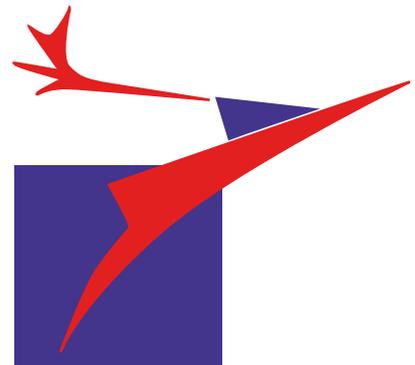
Antragsvordrucke können entweder unter dem Link https://www.rhein-sieg-kreis.de/vv/produkte/Amt_53/Schwerbehinderteneangelegenheiten/Schwerbehindertenausweis.php heruntergeladen

oder direkt online bearbeitet werden. Wem das Eingeben der langen Internetadresse zu kompliziert ist, kann auch in einer Suchmaschine „Versorgungsamt Siegburg“ oder „Versorgungsamt Kreisverwaltung“ eingeben und gelangt dann zu der Seite. Anträge in Papierform sind im Rathaus der Stadt Bad Honnef erhältlich (an der Information, im Bürgerbüro und bei der Unterzeichnerin, der Beauftragten für Menschen mit Behinderungen). Bei Bedarf kann der Vordruck auch zugeschickt werden.

Der gestellte Antrag wird vom ärztlichen Dienst nach Aktenlage bearbeitet und entschieden. Daher ist es wichtig, im Antrag alle Erkrankungen und behandelnde Ärzte/Ärztinnen einzutragen und sämtliche vorhandenen Diagnoseberichte, Atteste und Gutachten von Arztpraxen, Krankenhäusern oder Rehakliniken in Kopie beizufügen. Es empfiehlt sich, gewünschte Merkzeichen wie G (Erhebliche Gehbehinderung) oder AG (Außergewöhnliche Gehbehinderung) schon direkt mit zu beantragen. Jedoch ist die Behörde verpflichtet, umfänglich zu prüfen, d. h. auch Merkzeichen zu bewilligen, wenn die Beantragung unterblieben war, die Voraussetzungen dafür aber vorliegen. Wichtig zu wissen: Mehrere Erkrankungen dürfen nicht einfach addiert werden sondern bei der Entscheidung über den Grad der Behinderung muss geprüft werden, wie sie sich auf das Alltagsleben der beantragenden Person in der Gesamtbetrachtung auswirken. Dabei wird nach einem bundesweit verbindlichen Bewertungssystem vorgegangen. Eine Schwerbe-



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



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



hinderung liegt vor, wenn ein Grad der Behinderung (GdB) von mindestens 50 zuerkannt wurde. Erst ab dann gibt es den Schwerbehindertenausweis. In der Regel wird der Ausweis bei der erstmaligen Beantragung nicht unbefristet ausgestellt. Sofern sich der Gesundheitszustand erheblich verschlechtert, kann ein Änderungsantrag gestellt werden. Das Formular ist das gleiche wie der Erstantrag. Da das Aktenzeichen innerhalb der gleichen Behörde nicht wechselt, reicht es, im Änderungsantrag nur noch die neu hinzugekommenen Verschlechterungen aufzuführen und zu belegen. Eine Orientierung für das Ausfüllen gibt die im Antrag befindliche Ausfüllanleitung.

Für Mitglieder des VdK gibt es neuerdings einen besonderen Service: Jeweils am 4. Donnerstag eines Monats in der Zeit zwischen 15:00 und 17:00 Uhr hilft die ehrenamtliche Sozialberaterin Angelika Heise beim Ausfüllen von Erst- oder Verschlimmerungsanträgen. Hierzu ist eine vorherige Anmeldung unter der Ruf-Nr. 02224/75388 erforderlich. Rechtsberatung darf leider nicht geleistet werden. Diese findet ausschließlich in den Geschäftsstellen des VdK in Bonn und Siegburg statt.

Nichtmitglieder des VdK erhalten die Unterstützung beim Ausfüllen des Antragsvordruckes bei

der Unterzeichnerin, der Beauftragten für Senioren und Menschen mit Behinderungen, Iris Schwarz. Dort bekommen Sie auch weitere Informationen, z. B. welche Vergünstigungen es bei den einzelnen Merkzeichen gibt, etc.

Weitere Information und Beratung:

Iris Schwarz

(Seniorenbeauftragte der Stadt Bad Honnef)

Telefon: 02224/184-140

E-Mail: iris.schwarz@bad-honnef.de



**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



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

Leben im Alter in Bad Honnef – Die Erfolgsgeschichte einer Senioren-gemeinschaft –

Ende 2013 sind ausschließlich Senioren in 18 Wohnungen des DIAKOR-Projektes LeAH (ein Kürzel für Leben im Alter in Bad Honnef), das den Bedürfnissen älterer Menschen weitgehend entspricht, eingezogen und leben in einer harmonischen Wohn-gemeinschaft. Die Wohnungen bieten in unterschiedlichen Größen für Alleinstehende und Paare je nach ihren Ansprüchen in altersgerechter Ausstattung selbst für Rollstuhlfahrer ein angemessenes Zuhause. Nachmieter wurden jeweils immer wieder in ein Miteinander eingebunden.

Dazu trägt erfolgreich das BUNTE HAUS bei, das ehemalige, umgebaute Gemeindehaus Süd der evangelischen Kirchengemeinde, neu eingerichtet mit einem Gemeinschaftsraum, einer Küche und Sanitäreinrichtungen. Dort findet an jedem dritten Mittwochnachmittag im Monat ein von den Mietern organisiertes „offenes Café“ statt: für jeden zugänglich, eine Begegnungsstätte für alt und jung. Im Wechsel engagieren sich hilfreiche Hände der Gemeinschaft und verwöhnen die Gäste. Darüber hinaus werden gemeinsam runde Geburtstage gefeiert und Empfänge veranstaltet. Die LeAH-Gemeinschaft trifft sich gelegentlich zum Kesselsknall-Essen, gemeinsamen Frühstück und beteiligt sich am „Lebendigen Adventsfenster“, in diesem Jahr am dritten Advent. Viele Veranstaltungen begleitet Mitmieter Hans Zick am Klavier, oft von Gästen unterstützt, die sich als Künstlerinnen und Künstler entpuppen. Fast jeder schließt sich den Aktivitäten ohne Gruppenzwang an. Der Innenhof, inmitten einer Blumen- und Grünfläche, ist im Sommer oft ein gemeinsamer Treffpunkt: sei es zu einem Geburtstag, einer Grill-Party, oder man genießt nur einen Abend mit anregenden Gesprächen. Zwei oder drei ma-



chen am runden Tisch einen Anfang; dann setzen sich oft andere dazu, und ein erfüllter Tag klingt oft mit einem Gläschen Wein oder Bier aus. Man verabredet sich zu gemeinsamen Tagesausflügen, z. B. zu einer Rheinschiffahrt oder zu Besuchen auf Weihnachtsmärkten.

Das Konzept einer gemeinschaftsbildenden Seniorenmieterschaft mit Kontakten in die Öffentlichkeit verwirklichte sich. Auch der Kindergarten lud die LeAH-Mieter zu den von Kindern vorbereiteten Frühstücksbuffets und anderen Veranstaltungen ein. Außenstehende sprechen manchmal von LeAH-Bewohnerinnen und -Bewohnern und gehen von einem betreuten Wohnen aus. Es handelt sich aber um selbständige Mieterinnen und Mieter, die nicht achtlos aneinander vorbeigehen.

So ist Einsamkeit in dieser Gemeinschaft, in der jeder ein Individualist ist und bleiben darf, ein Fremdwort. Leider mangelt es in unserer Gesellschaft noch an vergleichbaren, insbesondere generationsübergreifenden und bezahlbaren Wohnprojekten.

Der Schauspieler Joachim Fuchsberger überschrieb sein Buch: „Altwerden ist nichts für Feiglinge.“ Den Feiglingen fehlt der Mut, den eine ältere Generation haben muss, um los zu lassen und einen neuen Anfang zu wagen.

Klaus Köhn

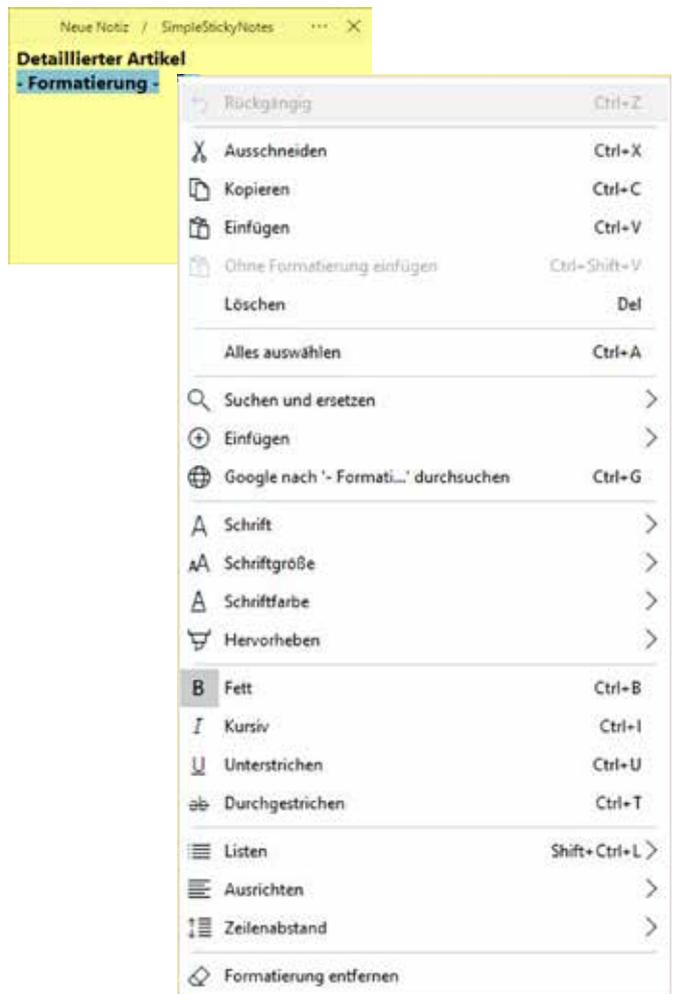
STICKY's kleben nicht am Bildschirm. Simple Sticky Notes – Formatieren – (4)

Simple Sticky Notes ist eine kostenlose, virtuelle Variante der gelben Notiz-Zettelchen, die in der deutschsprachigen Programmvariante schnell installiert ist. Auf Grund der vielfältigen Einstellungsoptionen werde ich zu Beginn das meist benutzte Menü: **FORMATIERUNG** vorstellen.

Das Programm richtet sich gleich so ein, dass es beim Windowsstart geladen wird. Jeder neue Notizzettel hat standardmäßig die bekannte hellgelbe Farbe, doch das kann jederzeit verändert werden, genauso wie auch vieles andere. Simple Sticky Notes startet, wenn gewünscht, beim booten und öffnet gleich alle bis dahin angelegten Notizen. Die schweben dann an festgelegter Stelle auf dem Desktop, können aber auch so eingestellt werden, dass sie sich immer im Vordergrund befinden oder nur schmale Streifen mit dem Namen der Notiz auf dem Desktop anzeigen.

Es gibt noch viele weitere Optionen, mit denen man das Verhalten und das Aussehen der Notizen verändern kann. Die **Formatierung** der Texte kann man über einen Klick mit der rechten Maustaste aufrufen, wenn man den entsprechenden Text mit der Maus markiert hat. Die Formatierungsoptionen sind hier fast so umfangreich wie in einer Textverarbeitung. Textfarbe und -größe lassen sich genauso formatieren wie der Schriftschnitt oder der Zeilenabstand. Hier lassen sich auch mit einem Klick (oder dem Hotkey Strg + D) das aktuelle Datum und die Uhrzeit einfügen. Die Größe einer Simple Sticky Notes Notiz kann man übrigens jederzeit mit der Maus „verändern“. Nebenstehend sind alle Formatierungsmöglichkeiten aufgeführt, die weitgehend selbsterklärend sind.

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



Formatierungs-Menü

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

Ausgabe kostenfreier Notfalldosen

Im Rhein-Sieg-Kreis gibt die Kreissparkasse Köln in Kürze an Interessierte sogenannte Notfalldosen aus. Diese enthalten ein Datenblatt, auf dem alle Informationen vermerkt werden können, die in einer Rettungssituation relevant sind, etwa zum eigenen Gesundheitszustand oder zu Medikamentenunverträglichkeiten.

Aufkleber an Haustür und Kühlschrank signalisieren, dass eine Notfalldose in der Kühlschranktür aufbewahrt wird. Dies soll gewährleisten, dass Retter beim Eintreffen alle notfallrelevanten Informationen sofort und an einem Ort vorfinden – denn in einem Rettungsfall zählt häufig jede Sekunde.

„Aus Kundengesprächen zur finanziellen Altersvorsorge wissen wir, dass sich stetig mehr Men-

schen auch um ihre Notfallvorsorge kümmern, etwa mit Patientenverfügungen oder Medikationsplänen“, sagte Ralf Klösger, Regionalvorstand Rhein-Sieg der Kreissparkasse Köln, bei der Präsentation der Notfalldosen in Siegburg. „Mit der

Ausgabe der Notfalldosen möchten wir entsprechend die Menschen im Rhein-Sieg-Kreis auch über das Finanzielle hinaus bei ihren privaten Vorsorgemaßnahmen unterstützen.“

Die Notfalldosen sind kostenfrei und solange der Vorrat reicht in den Filialen der Kreissparkasse Köln im Rhein-Sieg-Kreis erhältlich.



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