

SENIOR

MAGAZIN



ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

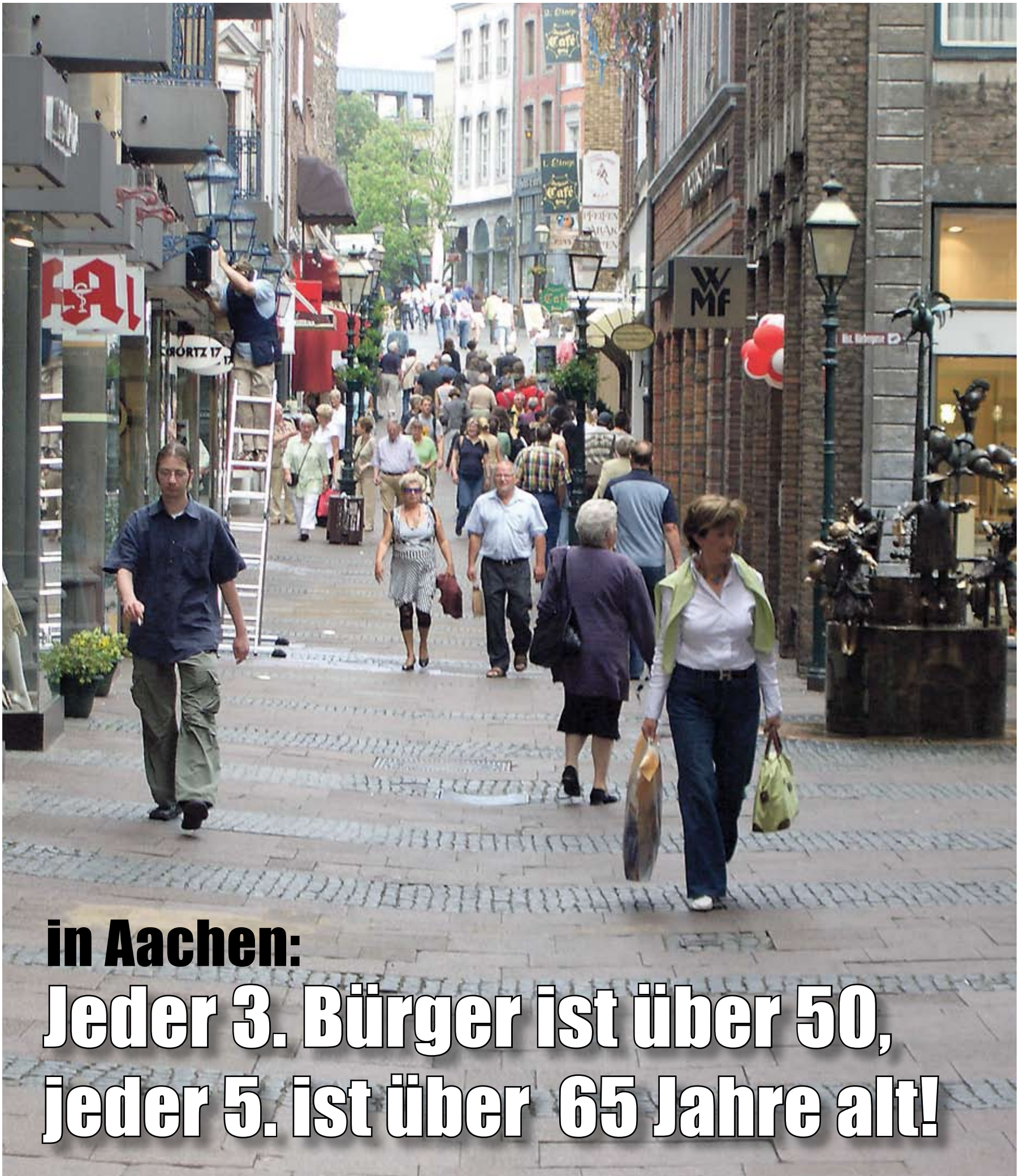
Nr.1

1/2008

AACHEN CITY

Wir sind Mitglied der
Deutschen Seniorenpresse
Arbeitsgemeinschaft e.V.

dsp



in Aachen:

**Jeder 3. Bürger ist über 50,
jeder 5. ist über 65 Jahre alt!**



"Bei uns sind Sie in guten Händen."

- Haus ANNA • Senioren- und Seniorenpflegeheim GmbH •
- Franzstrasse 36-38 • 52064 Aachen •
- Tel: (0241) 470 47 01 • Fax: (0241) 470 47 32 •
- e-mail: hausanna@web.de • Internet: www.hausanna.info •



HAUS ANNA ist ein privates Senioren- und Seniorenpflegeheim im Herzen von Aachen. Unser Heim bietet 47 Bewohner/innen ein neues Zuhause mit einer familiären Atmosphäre. Im Mittelpunkt steht der alte Mensch mit seinen körperlichen, seelischen und geistigen Gegebenheiten. Er leitet unser Handeln und Tun. Unser Ziel ist innere Zufriedenheit, Wohlbefinden, geistige und körperliche Beweglichkeit, ein Für- und Miteinander. Wir verstehen uns als Menschen an Ihrer Seite.

Unser Sozialer Dienst berät und begleitet Sie in persönlichen, sozialen und familiären Problemsituationen. Er sorgt für Abwechslung, bietet Gruppen- und Einzelaktivitäten

an. Dazu gehören u.a. Bewegungsübungen und Gedächtnistraining, Kegeln, Singen, Malen, kreatives Gestalten, Ausflüge sowie das Veranstellen von Festen.



Darüber hinaus besteht in unserem Wintergarten das Angebot einer speziellen Tagesgruppe für an Demenz erkrankte Menschen, die eine besondere Betreuung brauchen. Hier wird möglichst viel Alltag gelebt und somit die Lebensqualität und Freude erhöht.



Bei unserem Verständnis von Pflege steht die aktivierende Pflege im Vordergrund. Wir möchten Ihre Selbständigkeit erhalten und fördern. Um die

Pflege individuell und persönlich gestalten zu können, legen wir Wert darauf, dass Sie möglichst von der gleichen Bezugsperson gepflegt werden. Vieles kann durch gezielte fachliche Unterstützung wieder aufgebaut werden. Wir arbeiten eng mit dem von Ihnen gewählten Haus- oder Facharzt zusammen. Unsere Arbeit wird durch externe Therapeuten wie Krankengymnasten, Logopäden usw. ergänzt.



designn
LFANTEL
Cooperationspartner
des SENIO MAGAZINS

Die besondere Geschenkidee:

Schon wieder ein runder Geburtstag.

Was sollen wir schenken? Das Geburtstagskind hat doch schon alles! Die geniale Idee: Einen Film über sein Leben. Zusammengeschnitten aus alten Bildern, Dias und vorhandenen Filmen. Aus dem Bekanntenkreis kann jeder sein Material mitbringen.

Nach Belieben kann der Film auch vertont werden. Viele Dinge sind nach Absprache möglich.

Des Weiteren **FILMEN** oder **FOTOGRAFIEREN** wir Sie auch gerne bei folgenden Gelegenheiten:

- Hochzeits- und Familienfeiern
- Kommunion, Konfirmation oder Taufe
- Runde Geburtstage oder Jubiläen

Wir restaurieren auch gern Ihre alten Fotos, Dias und Filme oder leisten Hilfe beim Umgang mit Fotoapparaten, Videokameras etc. Eigenes Studio ist vorhanden. Wir kommen aber auch gerne zu Ihnen nach Hause, alles nach Wunsch.

Tel.: 0241 - 409 38 78 • 0241 - 990 78 70

eMail: info@elfantel-design.de • design@senio-magazin.info



Zielgruppe – Silver Generation

Vertrauen Sie nicht nur auf Ihre Flyer oder Informationsblätter - geben Sie uns Ihre Anzeige! Mit 10.000 Stück Auflage erreichen wir direkt Ihre Zielgruppe!





Liebe Leserinnen und Leser,

wussten Sie schon, wie die Befreiung von der GEZ beantragt werden kann? Oder wie man eine geeignete Wohnung im Alter findet? Wann braucht man eine Pflegestufe? Wer kann Ihnen dabei helfen? Es gibt viele Einrichtungen, Treffpunkte, Kontaktstellen, die speziell für ältere Menschen geschaffen wurden. Überall in Aachen werden zahlreiche Informationen und Angebote wie Plakate, Flugblätter, Broschüren, Zeitungen und Zeitschriften

verteilt, die ihre Empfänger nie erreichen. Viele der älteren Generation sind durch die rasanten technologischen und gesellschaftlichen Entwicklungen überfordert. So vereinsamen sie zunehmend.

Uns ist es wichtig, dass die älteren Mitbürger Informationen gebündelt auf eine vertraute Art und Weise kostenlos, leserlich und verständlich erhalten. Unser SENIO MAGAZIN richtet sich an die Aachener Senioren. Wir sind bestrebt, unseren älteren Mitmenschen eine aktive Teilnahme am Leben in der Gemeinschaft zu ermöglichen.

Einige aus unserem Team arbeiten seit Jahren im Gesundheitswesen oder ehrenamtlich für Senioren und kennen sich mit ihren Bedürfnissen, Interessen und Sorgen gut aus. Unser Ziel ist es, eine lokale Zeitschrift zu schaffen, mit der wir Senioren informieren, motivieren und aktivieren: „für Senioren und mit Senioren.“ Wir möchten jeden dazu ermuntern, uns mit Ideen, Anregungen und Beiträgen zu unterstützen.

Mehr als ein Jahr haben wir gebraucht, um unsere Idee umzusetzen. Manch' einer stieß an seine Grenzen. Oft schien die Verwirklichung ausgeschlossen. Aber man glaubte weiter an den guten Kern dieser Idee. Nun ist es soweit: Sie halten die erste Ausgabe vom SENIO MAGAZIN in Ihren Händen! Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und freuen uns auf Ihre Mitarbeit! An dieser Stelle nutzen wir die Gelegenheit und bedanken uns bei allen, die mitgeholfen haben, dieses Heft herauszubringen.

Ihr G. Günal

RECHTLICHE HINWEISE

Der Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit Genehmigung des Verlages gestattet. Beiträge, die mit vollem Namen oder auch mit Kurzzeichen des Autors gezeichnet sind, stellen die Meinung des Autors, nicht unbedingt auch die der Redaktion dar. Unverlangte Zusendungen redaktioneller Beiträge auf eigene Gefahr und ohne Gewähr für Rücksendung. Die Einholung des Abdruckrechtes für den Verlag eingesandte Fotos obliegt dem Einsender. Die Rechte für Abbildungen ohne Quellenhinweis liegen beim Autor oder der Redaktion. Überarbeitungen und Kürzungen liegen im Ermessen der Redaktion. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Magazins strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

IMPRESSUM

Herausgeber: Senio Magazin (G. Günal), Leonhardstr. 29 (Halle 10), 52064 Aachen
Tel: 0241 990 78 70 Fax: 0241 990 787 44, E-Mail: post@senio-magazin.info
Redaktion: 0241 990 78 69, M. Holtorff, R. Steinborn, R. Christova, T. Graf
Anzeige: 0241 990 78 68, Grafik: A.Elfantel (elfantel-design),
Druck: Bremer Tageszeitungen AG Auflage: 10.000

Inhaltsverzeichnis

DER MONAT JANUAR	Seite	4
• Epiphanie: „Die Geschichte von den drei heiligen Königen“		
NOSTALGIE IN AACHEN	Seite	5
• Die Aachener Wettersäule		
DIE SIND FÜR SIE DA	Seite	6-7
• Leitstelle Älter werden in Aachen		
SENIOREN FREUNDLICH	Seite	8-9
• Die 10 Gebote für Senioren!		
EINE VON UNS	Seite	10
• Finny Buckenhofer		
BILDERRÄTSEL	Seite	11
• Die Brunnen zu Aachen • Kennen Sie sich in Deutschland aus?		
DSP INFORMIERT	Seite	12
• Die Verlierer der Gesundheitsreform		
VERBRAUCHERZENTRALE INFORMIERT	Seite	13
• Teure Touren – dreiste Verkaufsmaschen bei Kaffeefahrten		
SENIORENBEIRAT	Seite	14-15
• Der neue Seniorenbeirat der Stadt Aachen		
ESSEN UND TRINKEN	Seite	16-17
• Appetitlosigkeit • Trinken für ein gesundes Leben		
AACHENER SAMMLER:	Seite	18-19
• Sylvia Müller-Gerigk: „Eine zerbrechliche Leidenschaft“		
DIE APOTHEKE INFORMIERT	Seite	20
• Arzneimittelkauf im Internet • Apotheke rund um die Uhr ...		
GESUNDHEIT	Seite	21
• Winterzeit ist Grippezeit		
VORBEUGUNG UND KONTROLLE	Seite	22-23
• Sturz im Alter • Wie äußert sich Hörschwäche?		
THEMA DES MONATS	Seite	24-27
• Ältere Menschen in Aachen		
EHRENAMTLICHE ARBEIT	Seite	28-29
• HELP e. V.		
110	Seite	30
• Vorsicht Enkelmasche • Haben Sie Ihre Wohnung auf Sicherheit überprüft?		
112	Seite	31
• Brandmelder		
PARTNERSTÄDTE DER STADT AACHEN	Seite	32-33
• Freundschaften rund um den Globus		
SENIOREN GEEIGNETE HANDYS	Seite	34-35
• Nützliche Tipps beim Handykauf für Ältere		
NÜTZLICHE TIPPS	Seite	36
• Der Schwerbehindertenausweis • Parkausweis für Behinderte		
TESTEN SIE	Seite	37
• Der Uhren-Test		
BITTE LÄCHELN	Seite	38
ÖCHER PLATT	Seite	39
• Öcher Platt e. V.: 100 - jähriges Bestehen		
RÄTSEL	Seite	40-41
LITERATUR	Seite	42
COMPUTER UND INTERNET	Seite	43
• Internetumfrage • Nützliche Internetseiten		
FIT IM KOPF: GEDÄCHTNISTRaining	Seite	44-45
AUFLÖSUNGEN DER RÄTSEL	Seite	46
APOTHEKEN-NOTDIENSTE IM JANUAR 2008	Seite	47

Woher hat der Januar eigentlich seinen Namen?



Für die Römer begann bereits ein halbes Jahrhundert vor Christi Geburt das Jahr mit diesem Monat. Benannt ist der Januar nach dem Gott Janus. Er war der Hüter und Beschützer der Türen und Tore, im übertragenen Sinne des Anfangs und des Endes. Doppelköpfig dargestellt, blickt nach zwei Seiten nämlich vorwärts und rückwärts.

Janus wurde bei den Römern zu dem Gott allen Anfangs: Das eine alte Gesicht sieht in die Vergangenheit, das andere junge Gesicht sieht in die Zukunft.



DIE GESCHICHTE VON DEN DREI HEILIGEN KÖNIGEN EPIPHANIE

„Epiphanie“ bedeutet „Erscheinung“. Wir feiern an diesem Tag, dass Gott in Jesus Christus in der Welt „erschieden“ ist und sich im Leben und Wirken Jesu offenbart hat. Das Epiphaniastag ist das älteste Christustag. Das erste Mal erwähnt Clemens von Alexandria das Epiphaniastag. Er berichtet, dass manche Christen in Alexandria die Taufe Jesu am 6. Januar feiern. Vielleicht, weil an diesem Tag in Alexandria und Umgebung ein wichtiges heidnisches Fest gefeiert wurde: die Geburt des heidnischen Gottes Aion, dessen Mutter eine Jungfrau war und bei dessen Geburt ein Stern am Himmel aufstieg. Also eine große Ähnlichkeit zur Erzählung von der Geburt Jesu. Daher wurde der 6. Januar ursprünglich als Tag der Geburt Jesu Christi gefeiert, wie es auch bis heute in den östlichen Kirchen üblich ist. Aber schon um 350 setzte sich das heutige Weihnachtsfest am 24. / 25. Dezember als Tag der Geburt Jesu durch. Dem Epiphaniastag wurden die unterschiedlichen Erscheinungen Jesu Christi zugeordnet: Geburt Jesu, Taufe Jesu, Weinwunder zu Kana und zuletzt auch die Verklärung Jesu. Im Laufe der Zeit verlagerte sich im Westen der Schwerpunkt auf die drei Weisen aus dem Morgenland, wodurch ein engerer Bezug zum Christfest hergestellt wurde. Vor allem in Süddeutschland ziehen an diesem Tag Sternensinger durch die Straßen. Die als Könige verkleideten Kinder tragen vor sich einen Stern und singen an den Haustüren. In der katholischen Kirche sammeln sie an diesem Tag auch Geld für Kinder in den armen Ländern. Nach dem Singen an der Haustür schreiben sie mit geweihter Kreide zwischen die jeweilige Jahreszahl C + M + B. Diese Abkürzung bezieht zum einen auf die Namen der drei Heiligen Könige: Caspar, Melchior und Baltasar. Zum anderen ist es die Abkürzung für den lateinischen



Segen: Christus mansionem benedicat (Christus segne dieses Haus). Die früher auf einen Tag gelegten Inhalte (drei Könige, Taufe Jesu, Weinwunder zu Kana und Verklärung) sind auf die Epiphaniastag, die Zeit zwischen dem 6. Januar und dem Aschermittwoch, verteilt worden.

Zusammenfassung: Thomas Graf
Bildquelle: www.salzburgmuseum.at

Wussten Sie schon:

- Der Januar beginnt immer mit dem selben Wochentag wie der Mai des Vorjahres. In Schaltjahren mit dem selben Wochentag wie der April und der Juli des gleichen Jahres, sonst wie der Oktober.
- Welche Woche als erste Kalenderwoche des neuen Jahres gilt, hängt vom Wochentag des 1. Januars ab. Wenn er auf Montag bis Donnerstag fällt, gehört er zur ersten Kalenderwoche des neuen Jahres (ISO 8601), da diese Woche dann mindestens vier Tage im neuen Jahr hat.

DIE AACHENER WETTERSÄULE

An dem Freitag, als dieses Foto aufgenommen wurde, durften sich die Aachener auf ein schönes Wochenende freuen. Und das hat tatsächlich gestimmt: man konnte öfter blauen Himmel sehen und der Regen ließ auf sich warten. Was will man mehr!



Wenn man vor dem Aachener Bahnhof am Abend verweilt und den Blick links nach oben richtet, sieht man ein sonderbares Gebilde aus buntem (oder nicht) tanzendem Licht. Es mutet einer geheimnisvollen Werbebotschaft. (Hier ertappe ich mich, wie kommerziell ich die ganze Gegenwart wahrnehme.)

Auf dem Dach des städtischen Verwaltungsgebäudes befindet sich die Aachener Wettersäule. Die alt eingesessenen Aachener kennen und lieben sie. Ihre Funktion: Durch Lichtsignale wird das Wetter in den nächsten Stunden angezeigt. Das Wetteramt in Essen

stellt die Daten bereit. Bei Einbruch der Dunkelheit wird sie ferngesteuert eingeschaltet, nach Sonnenaufgang stellt sie ihren Informationsdienst wieder ein. Und so geht es Nacht für Nacht weiter.

Welche Bedeutung haben die Lichtsignale?

Die Konstruktion besteht aus Schaft und Kugel. Durch die Lichtbewegungen am Schaft nach oben und unten werden steigende oder fallende Temperaturen angezeigt. Also, wandert das Licht nach oben, wird's wärmer. Umgekehrt – wie heißt es so schön – „eine Kaltfront zieht über Aachen hinweg.“ Falls das Licht still steht, ist keine Änderung in Sicht. Die Kugel ist auch farbenfroh: Blau steht für „heiter bis wolkig UND trocken“. Da denkt man vielleicht auch an den blauen Himmel in südlicheren Gefilden. Zumindest die Vorstellung macht bessere Laune. Goldgelb ist die Farbe für „bedeckt, bis bewölkt, OHNE Niederschlag“. Immerhin auch etwas. Das Weiß ist sonst die Farbe für Unschuld und Reinheit. Irgendwie passt es hier auch. Weiß steht für Regen und Schnee. In Aachen kommt man sich stets wie weggespült vor: Die Dusche wird im Jahresablauf nur kälter. Dauerlicht bedeutet Beständigkeit. Blinkt es, kann man auf besseres Wetter hoffen oder sich vom guten Wetter verabschieden.

Die Geschichte der Aachener Wettersäule begann 1956, als sie nach dem Vorbild eines Wasserturmes in New York erbaut wurde. Die Übergabe an die Stadt Aachen fand dann 1958 statt. Aus welchem Grund auch immer wurde diese Anlage 1974 stillgelegt. Drei Jahre später, 1977, ging die Wettersäule ins Eigentum der STAWAG über, die die Reparaturen vornahm und heutzutage die Steuerung sicherstellt.



DIE TECHNISCHEN DATEN

- **Erbaut 1956**
- **Höhe 11 Meter**
- **Gesamthöhe über 40 Meter**
- **180 Leuchtröhren in 3 Farben**
- **11 Einstellmöglichkeiten**

1983 wurden technische Neuerungen, wie die Fernschaltung, durchgeführt.

Wenn Sie das nächste Mal am Bahnhof in Aachen sind oder daran vorbeifahren, schauen Sie hoch und betrachten Sie für einen kurzen Moment dieses Lichtspiel. Es ist sehr amüsant und erfüllt eindeutig eine Funktion: Es informiert spielerisch. Das gehört hervorragend zum Zeitgeist! Ob es zuverlässig ist, das ist heute gerade bei Wettervorhersagen ein sehr schwieriges Unterfangen.

Text: Radosveta Christova

Bilder: Günal Günal



*Wir wünschen allen Lesern
ein frohes und gesundes
neues Jahr!*

DAS TEAM VOM SENIO MAGAZIN



(von links nach rechts) Herr Hartges, Herr Wollf, Frau Kreitz, Herr Bücken, Frau Rexing-Hoekman und Frau Dirksen.

Dienste und Aufgabenbereiche der Leitstelle Älter werden in Aachen

EINRICHTUNGEN DER ALTENARBEIT IN AACHEN 2007/2008



Die 17. Auflage der Broschüre „Älter werden in Aachen“ soll den BürgerInnen einen Einblick in die Vielfalt der Seniorenarbeit in Aachen verschaffen. Dort können Sie auch den Ansprechpartner für Ihre persönlichen Wünsche finden.

“Meine Mutter ist plötzlich ein Pflegefall. Wo bekomme ich Hilfe? Wer kann mich entlasten? Was muss ich tun, um Pflegegeld zu bekommen?” “Ich bin neulich gefallen und konnte keine Hilfe rufen. Wo bekomme ich ein Hausnotrufgerät? Was kostet das und gibt es dafür Zuschüsse?” “Ich bin erst vor kurzem nach Aachen gezogen und suche neue Bekannte.” „Schon seit langem bin ich für die Pflege meiner Mutter (meines Vaters, meines Mannes etc.) zuständig. Langsam fühle ich mich ausgebrannt. Welche ambulanten Hilfen gibt es, was kann ich für mich selbst tun?“ “Mit meinen 80 Jahren bin ich noch sehr rüstig, aber ich kann nicht mehr in die Badewanne steigen. Welche Hilfsmittel gibt es? Soll ich vielleicht eine Dusche einbauen lassen? Wer kann mich da beraten?” “Ich wohne auf der dritten Etage und es fällt mir immer schwerer, die Treppen zu steigen. Wo finde ich eine Wohnung mit Aufzug und wer könnte mir helfen, den Umzug zu organisieren?”

Anfragen dieser Art zu allen Themen werden täglich an das Seniorentelefon der Leitstelle „Älter werden in Aachen“ gerichtet.

Horst Wolff, Mitarbeiter des Seniorentelefons, steht den Ratsuchenden täglich von Montag bis Freitag, in der Zeit von 8.30 bis 12.00 Uhr, unter der Nummer 432 50 28 zur Verfügung. In das Konzept des Seniorentelefons fallen dabei nicht nur die Informationen per Telefon, Besuche in der Dienststelle im Hochhaus am Bahnhofplatz sind willkommen und es können auch persönliche Treffen zu Hause stattfinden, um genau zu klären, welche Hilfen sinnvoll sind.

Angebunden an das Seniorentelefon ist auch der Ansagedienst „Freie Plätze in der Pflege“. Diese telefonische Abfrage ist rund um die Uhr, auch nachts und am Wochenende, einmal unter der Nummer 432 56 99 sowie im Internet unter der Adresse: <http://pflegeplaetze.aachen.de> zu erreichen. Eine schnelle und einfache Lösung, wenn Sie plötzlich in der Situation sind, einen Pflegeplatz finden zu müssen.

Alle Einrichtungen der teilstationären und stationären Pflege in der Stadt Aachen haben die Möglichkeit, ihre freien Plätze täglich zu melden. Diese können dann, aktualisiert unter der oben angeführten Rufnummer, abgefragt werden.

DIE WOHNBERATUNG

Die Wohnberatung der Leitstelle „Älterwerden in Aachen“ bildet einen weiteren Bestandteil im Rahmen des Angebotsspektrums. Hier hält die Leitstelle „Älter werden in Aachen“ zwei Angebote bereit: einmal die Wohnungsanpassung sowie die Dienste des Wohnungstausches.

Anpassungsmaßnahmen können die Funktionalität der Wohnung verbessern und dazu beitragen, auch bei Altersbeschwerden und Pflegebedürftigkeit in der gewohnten Umgebung zu bleiben.

Eine Hauptaufgabe der Wohnungsanpassung ist somit die Beratung in Fragen der alten- und pflegegerechten Ausstattung der Wohnung. Ansprechpartnerin ist Doris Dirksen, die unter der Rufnummer 432 56 22 zu erreichen ist.

Michael Hartges, Mitarbeiter beim Wohnungstausch und erreichbar unter der Nummer 432 56 76, gibt Hilfestellung bei der Suche nach einer entsprechenden Wohnung und steht den älteren Menschen, die eine neue Wohnung suchen, zur Seite.

Oft ist die Wohnung zu groß oder - durch ihre Lage in einem oberen Geschoss eines Hauses ohne Fahrstuhl - nur mit Mühe zu erreichen. Bei Problemen dieser und ähnlicher Art erhält der „Bürger 60+“ Unterstützung: bei der Suche nach einer „bedarfsgerechten“ Wohnung sowie bei der Vorbereitung und Durchführung des Umzugs.

FINANZIELLE HILFEN

Die Leitstelle „Älter werden“ bietet Finanzielle Hilfen für Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen auf einen Telefonanschluss oder ein Hausnotrufgerät angewiesen sind. Wer aus Altersgründen nicht mehr in der Lage ist, seine Fußpflege durchzuführen, kann einen Zuschuss zu diesen Kosten erhalten. Diese Leistungen sind abhängig von Einkommen und Vermögen. Über die Möglichkeit, diese Finanziellen Hilfen in Anspruch nehmen zu können, berät Sie Brigitte Kreitz unter der Telefonnummer 432 56 32.

PUBLIKATIONEN

Die Pflege und Überarbeitung der Publikationen der Leitstelle „Älter werden in Aachen“ liegt in der Verantwortung von Gudrun Rexing-Hoekman.

Jährlich neu wird das Standardwerk der Leitstelle die „Einrichtungen der Altenarbeit in Aachen“ erstellt. Die Broschüren „Wir machen mit“, „Tagespflegehäuser“ und „Seniorenbeirat“ werden bei Bedarf auf den neuesten Stand gebracht.

Websitepflege gehört hier ebenfalls zu den Aufgaben wie die Erstellung von Newslettern.

Damit die Aachener Senioren zu Karneval kräftig feiern und sich an Nachmittagskonzerten im Ballsaal des Alten Kurhauses erfreuen können, gibt Frau Rexing-Hoekman ihr Bestes. Sie trifft die Vorbereitungen dafür und ist unter der Rufnummer 432 50 34 erreichbar.

GESCHÄFTSFÜHRUNG FÜR DEN SENIORENBEIRAT

Helmut Bücken, der Leiter der Leitstelle „Älter werden in Aachen“, ist u.a. der Ansprechpartner in der Verwaltung für den Seniorenbeirat in der Stadt Aachen (Tel.: 0241 432 50 51). Der Seniorenbeirat hat als Hauptaufgabe, direkter Ansprechpartner für die älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger zu sein.

Jeder Bewohner eines Stadtviertels hat damit die Möglichkeit, sich vertrauensvoll mit seinen Sorgen und Anregungen an einen Gleichaltrigen zu wenden. Treten größere Probleme auf, die im Stadtviertel nicht gelöst werden können, kann der gesamte städtische Seniorenbeirat eingeschaltet werden, der die Angelegenheit dann „auf den Weg“ bringen kann.

Die Mitglieder des Seniorenbeirates sind zudem als sachkundige Einwohner in fast allen Ratsausschüssen der Stadt Aachen vertreten und sorgen dafür, dass die Belange der älteren Bürger beachtet werden.

Die Dienste der Leitstelle „Älter werden in Aachen“ richten sich an alle Aachener Bürger über 60 Jahre, an deren Angehörige und Institutionen, wie z.B. Einrichtungen für Senioren, Krankenhäuser etc... Die Beratungen und Informationen sind kostenlos und unverbindlich.

Zu finden ist die Leitstelle „Älter werden in Aachen“ in der fünften Etage des städtischen Verwaltungsgebäudes am Bahnhofplatz, Eingang Hackländer Straße.

Leitstelle

Älter
werden
in Aachen

Herr Bücken

Haushaltsplanung der Leitstelle, Bearbeitung, Verteilung und Auszahlung der städt. Zuwendungen an Institutionen und Verbände, Betreuung Seniorenbeirat

0241 432 50 51

Herr Wolff

Seniorentelefon

0241 432 50 28

Frau Rexing-Hoekman

Veranstaltungen für Senioren, Veröffentlichungen der Leitstelle

0241 432 50 34

Frau Dirksen

Wohnraumanpassung, Eingliederungshilfe (Hilfsmittel)

0241 432 56 22

Herr Hartges

Wohnungstausch

0241 432 56 76

Frau Kreitz

Finanzielle Hilfen für Hausnotruf, Telefonanschluss- und Grundgebühren, Fußpflege

0241 432 56 32

FAX: 0241 432 56 69



Diese 10 Gebote wurden von Otto Buchegger aus Tübingen für Sie aufgeschrieben. Er ist auch ein Senior und hat eine Internetseite mit nützlichen Informationen für Sie zusammengestellt. Unter www.seniorenfreundlich.de können Sie viele interessante Neuigkeiten und Tipps bekommen.

1. NICHTS VERGESSEN

„Die schwächste Tinte ist stärker als das beste Gedächtnis“ sagt zu Recht ein chinesisches Sprichwort. Es ist keine Schande, sich etwas zu notieren. Im Gegenteil: hat man gelernt, zuverlässig Daten zu notieren und sie auch wieder zu finden, dann wird vieles so einfach, dass sich der Alltag auch mit leichter Demenz bewältigen lässt. Je nach Lebensumständen werden verschiedene Hilfsmittel notwendig sein. Manches, was auch schon im Berufsleben nützlich war, eignet sich auch für den Ruhestand.

Kalender: Am besten ist nur einer und deshalb muss man ihn auch mitnehmen können. Bei zu vielen Kalendern gehen ent-

weder Termine verloren oder man muss zu viel koordinieren. Wer mit Senioren Termine vereinbart, erinnert kurz vorher nochmals daran, entweder per Telefon oder per E-Mail. Zur Kalenderroutine gehört, dass man ihn jeden Tag mindestens einmal zur Hand nimmt und ihn anschaut. Sonst hilft das ganze Termine-Notieren nichts.

Personenlisten: Zu den häufigen Problemen von Senioren gehört das immer schlechter werdende Namensgedächtnis. Ein Tipp eines erfahrenen Managers, der dafür bewundert wurde, dass er sich alle Namen merkte. Sein Rezept: pro Gruppe sich eine Namensliste zulegen und diese sich kurz vorher anschauen, bevor man auf die Leute trifft.

Tabletteneinnahme: Es gibt in der Apotheke oder im Seniorenhandel die Tablettenbox oder die Tablettendose.

Die Tabletten stets zur gleichen Zeit einnehmen! Ist dieser Termin z. B. 18 Uhr, dann sollte man wirklich genau und immer um 18 Uhr die Pille schlucken, denn dies merkt man sich leichter, als wenn man sie irgendwann „am Abend“ einnimmt!

2. NICHTS VERLIEREN

Die einfachste Art nichts zu verlieren ist nichts mitzunehmen. Nun ist dies nicht immer möglich. Deswegen umso weniger desto besser.

Es gehört zur Routine, dass man sich Checkpunkte angewöhnt, an denen man überprüft, ob man noch alles dabei hat.

Bei Radtouren z.B. dies immer am Berggipfel. Denn nach einer Abfahrt nochmals hochzufahren, das will jeder vermeiden. Bei Reisen die Überprüfung z.B. immer bei Hotelwechsel oder vor der Abfahrt.

Man kann vieles wirklich verlustsicher machen, z.B. durch kleine Ketten oder Bänder. So hilft z. B. schon ein Gummiband über die Geldbörse, damit sie nicht so leicht gestohlen werden kann, weil sie weniger leicht rutscht.

Den Schlüsselbund immer an der gleichen Stelle in der Jacke oder in der Handtasche zu haben, unterstützt das Überprüfen. Es ist auch nicht klug, immer alle Schlüssel mitzunehmen.

Man kann mit entsprechenden Clips seinen Schlüsselbund für eine spezielle Aufgabe zurechtschneiden.

Unklug ist es allerdings, zu viele Schlüsselbünde zu haben, da verliert man zu leicht wieder die Übersicht.

Ein Reservebund ist bei den Nachbarn, damit der Schaden klein bleibt, falls das Original doch einmal verloren gehen sollte.

3. NICHTS VERLEGEN

Wer oft etwas suchen muss, der verliert viel Zeit, die man leicht sparen kann. Mit etwas Routine bekommt jedes Teil seinen festen Platz, wo man es sofort findet. Dies wird erleichtert, indem man den Platz markiert oder, wo es sich einrichten lässt, das Teil an einer Schnur oder Kette dort fest bindet.

Ein besonderes Augenmerk ist - neben den Schlüsseln - der Geldbörse zu widmen, denn sie braucht man sicher, wenn man aus dem Hause geht.

Das häufige Brillensuchen kann man dadurch reduziert, indem man an jedem Platz, wo es notwendig ist, eine eigene Lesebrille, für den Lesezweck optimiert, legt.



4. NICHT VEREINSAMEN
Von den Kontakten sind die regelmäßigen zu bevorzugen. Sie erlauben besseren Erfahrungsaustausch und wenn man mal fehlt, wird man vermisst, was u.U. ganz wichtig sein kann, damit jemand zum Nachschauen kommt. Hilfreich ist es, wenn man einen „transparenten Tagesablauf“ hat, d. h. die Nächsten immer wissen, wo sie ihn oder sie finden. Dies kann man fördern, in dem man mitteilt, wohin man geht. Z. B. stets den Sohn informieren und bei Reisen einen detaillierten Reiseplan erstellen, damit man erreicht werden kann.

5. NICHT VERDUMMEN
Auch alte Menschen können und müssen in ihre Zukunft investieren, d.h. lernen und sich weiterbilden. Ihr Lernen dient nicht mehr der Berufsausbildung oder der Familiengründung, sondern vor allem der Erhöhung der Lebensqualität, der Kommunikation, eventuell auch der Verbesserung der Finanzsituation. Wer die Chance hat zu lernen, sollte diese unbedingt wahrnehmen. Auch Lehren hält fit und fördert die Kommunikation.

Die häufigsten Defizite haben Senioren bei der Handhabung technischer Geräte. Man muss nun nicht mehr bei jedem neuen Gerät mitmachen, aber Computer, E-Mail,

Internet, Handy und Digitalkamera sind auch für Senioren sehr nützlich und es lohnt sich oft, in sie zu investieren.

Aber auch das Lesen von Fahrplänen und Stadtplänen vermittelt Sicherheit, auch ohne Auto mobil bleiben zu können und muss unter Umständen erst wieder gelernt werden.

6. NICHT VERGAMMELN
Wer genügend Sozialkontakte hat, läuft weniger Gefahr als Einzelgänger zu vergammeln, der nichts unternimmt und nur zu Hause bleibt. Die Gefahr ist bei den Senioren groß! Man macht dann doch viele Kompromisse, vereinfacht vielleicht zu viel - ich kenne Alte, die nur noch einen Teller benutzen! Fehlt dann das soziale Feedback, fühlt man sich dabei sogar wohl.

Die Körperpflege ist sehr wichtig. Auch andere Bereiche im Alltag verlangen Sorgfalt und Pflege. Dazu gehören die Kleidung, die Wohnung, der Garten, eventuell auch das Auto.

Das Rezept sind kleine Schritte. Jeden Werktag nehmen Sie sich eine kleine Hausarbeit vor, die dem Aufräumen, Reinigen, Ausmisten etc. dienen. Ein Kalender schafft Übersicht für Routinearbeiten, wie Bett beziehen, Tiefkühlschrank abtauen und reinigen, Treppenhaus reinigen usw. Versuchen Sie, dafür täglich maximal eine Stunde einzusetzen. Dies wird Sie kaum belasten und Ihnen immer noch genügend Raum für ihre vielfältigen Tätigkeiten lassen und doch für ein akzeptables Niveau in der Wohnung sorgen, so dass auch Gäste überraschend kommen können.

Ein Spiegel an der Wohnungstür, in den man gucken muss, wenn man die Wohnung verlässt, ist hilfreich, um die größten Schnitzer im Gesicht zu entdecken, wie Zahnpastarest oder anderes, was man selbst nicht bemerkt, aber in den Augen der anderen sehr störend wirkt.

7. NICHT EINROSTEN
Ohne körperliche Aktivität können wir nicht gesund alt werden. Leider werden mit den vielen Zipperleins auch die Widerstände größer, sich zu bewegen. Also hilft auch hier nur etwas Disziplin.

Man mache sich einen einfachen, leicht durchführbaren Wochen-Plan für seine Fitness und hält diesen dann streng durch, auch wenn die Lust dazu vielleicht gerade nicht so groß ist. Unternimmt man alles mit Freunden, dann steigen die Chancen, dass man den inneren Schweinehund besser überwindet.

Ein zuckerkrankter Freund, für den die Bewegung lebensnotwendig ist, hat sich mit einem einfachen Trick gezwungen, täglich

mindestens eine halbe Stunde zu gehen. Er hat sein Auto so weit von seinem Arbeitsplatz abgestellt, das er zweimal täglich 15 Minuten zu Fuß gehen musste. Ähnliches kann auch jeder sonst in sein Umfeld übertragen: z. B. Treppen steigen, statt den Aufzug nehmen oder Freunde persönlich anstatt am Telefon sprechen.

8. NICHT GEFÄHRDEN
Sich selbst nicht und auch nicht seine Umwelt. Nur sicher über die Kreuzung gehen. Führerschein rechtzeitig abgeben. Keine Risikosportarten. Bei kritischen Transaktionen immer die Brille aufsetzen. Gute Schuhe tragen, in denen man nicht leicht stürzt. Stolperfallen aus dem Weg räumen. Helles Licht bevorzugen. Nur Verwandte, Freunde, Nachbarn oder Bekannte in die Wohnung lassen.

Wer vermeiden will, im Bus zu stürzen, der gehe immer schon beim Halten eine Station vorher zum Ausgang und hält sich dann für die restliche Fahrtstrecke dort fest.

9. NICHTS HINAUSSCHIEBEN
Die Gefahr wächst dann mit jedem Tag, es nicht mehr zu erleben oder es nicht mehr tun zu können. Weniger der plötzliche Tod ist das Problem, als vielleicht ein Sturz und seine langwierigen Folgen oder ein Schlaganfall oder andere Umstände in der Familie, die man gar nicht steuern kann, wie Pflege oder Todesfälle.

Wer im Alter Dinge hinausschiebt, belügt sich dabei oft selbst und leidet dann darunter. Darum lieber die Wünsche heute und rechtzeitig erfüllen oder sie ganz abschreiben. Das ist besser, als sie immer vor sich herzuschieben.

10. NICHT VERARMEN
Zum Thema Geld gibt es schon viele Tipps. Hier noch einige generelle. Vorsicht bei Landsleuten (guten Freunden) im Ausland. Klare Grenzen in finanziellen Angelegenheiten mit Kindern und Enkelkindern setzen. Keinen sehr viel jüngeren Partner heiraten. Nur sichere Investitionen machen, die man gut versteht.



Autor: Otto Buchegger

Bilder: Günel Günel

In Aachen gibt es viele Menschen, die in ihrem Leben Besonderes leisten. Deshalb wollen wir in jedem Heft einen von ihnen bekannt machen: z. B. den ältesten Bäckermeister, einen, der eine mutige Tat begangen hat, einen mit einem ausgefallenen Hobby usw. Heute stellen wir Finny Buckenhofer vor. Seit 50 Jahren arbeitet sie ehrenamtlich. Lesen Sie das Interview, das wir mit Ihr geführt haben...

„Tue in allem dein Bestes“

Wie kamen Sie dazu, ehrenamtlich zu arbeiten?

Schon als Kind bin ich mit einer blinden Frau spazieren gegangen. Ich war im Schultheater, im Kinder- und Kirchenchor und bei den Pfadfindern. Ich betrieb viel Leichtathletik. Nachdem ich eine Ausbildung als Verkäuferin abgeschlossen hatte, habe ich mich sportlich immer weiter fortgebildet und war dann 14 Jahre Sportlehrerin in einem Internat.

Wo waren Sie überall tätig?

Seit Ende 1950 bin ich beim Turnverein in Roetgen und habe dort 25 Jahre lang 7 Kinderabteilungen geleitet. Ich war Landes-Kinderturnwartin beim Rheinischen Turnverbund und stellvertretende Vorsitzende der deutschen olympischen Gesellschaft in Aachen. Ich war 25 Jahre lang Frauenbeauftragte beim Sportbund und fast ebenso lang Frauenbeauftragte und Übungsleiterin beim Aachener Turn- und Spielverein. 1957 habe ich beim Deutschen Roten Kreuz eine Ausbildung zur Ausbilderin für Schwesternhelferinnen gemacht und ehrenamtlich im Krankenhaus gearbeitet. Bis heute bin ich noch im Arbeitskreis Kirche und Sport tätig. Ich organisiere Karnevalssitzungen für Senioren und bin Mitglied bei der KG Moulenshöher Jonge.

Mussten Sie für diese Ämter Zusatzausbildungen machen?

Nachdem mein Mann, den ich 1951 kennen gelernt habe, 1975 bei einem schweren Auto-unfall tödlich verunglückte, ging es mir lange sehr schlecht. Während dieser Zeit halfen mir meine ehrenamtlichen Tätigkeiten über meinen Kummer hinweg.

Ich habe mich dann ständig weitergebildet, wollte immer mehr dazulernen.



Ich habe sogar viele Jahre lang beim Landgericht Aachen als Schöffin und beim Oberverwaltungsgericht Münster als ehrenamtliche Richterin gearbeitet.

Mein Leben besteht aus Lernen und Lehren.

Sie haben viele Initiativen ins Leben gerufen. Wie kamen

Sie auf diese Ideen?

1975 gründete ich das Aachener Gymnastikforum.

1990 gründete ich eine Frauensportbörse, bei der alle 2 Jahre fast 200 Frauen aus verschiedenen Vereinen Sondervorführungen aufführten.

1992 habe ich in den Kurparkterrassen die Senioren-Tanznachmittage ins Leben gerufen. An denen haben in den ersten Jahren wöchentlich bis zu 200 Tanzfreudige teilgenommen. Es gab damals in Aachen kaum eine andere Möglichkeit für Senioren.

Seit 2001 bin ich bei der Interessengemeinschaft Burscheider Vereine, wo ich seit 2004 Vorsitzende bin. Ich setze mich für deren Belange ein und konnte auch das Burscheider Lichterfest nach 13 Jahren wieder ins Leben rufen.

2005 fand in Aachen die erste Aktiv- und Info-Börse 50+ statt. Ich fand, dass es für die Senioren in der Stadt zu wenige Informationen gab.

Das sind aber viele Aufgaben, die Sie bewältigt haben. Dafür wurden Sie sicherlich sehr oft geehrt?

Ja. Ich erhielt sehr viele Auszeichnungen der Verbände und Gesellschaften, den Frauenförderpreis Nordrhein-Westfalen und 1997 auf Anfragen vieler Privatleute sogar das Bundesverdienstkreuz am Bande.

Aber dafür mache ich das alles nicht. Wenn ich was Gutes machen kann, sind mir ein Lächeln und der Dank der Leute viel wichtiger. Schön war es auch, als an meinem 70sten Geburtstag fast 1000 Freunde und Wegbegleiter mit mir feierten. Angefangen über Sport-Tanz und Karnevalsvereine, alle waren sie da. Das war für mich das schönste Echo. „Ich hab' wohl doch vieles richtig gemacht.“

Interview: Marion Holtorff
Bilder: Günal Günal

Wer ist sie?



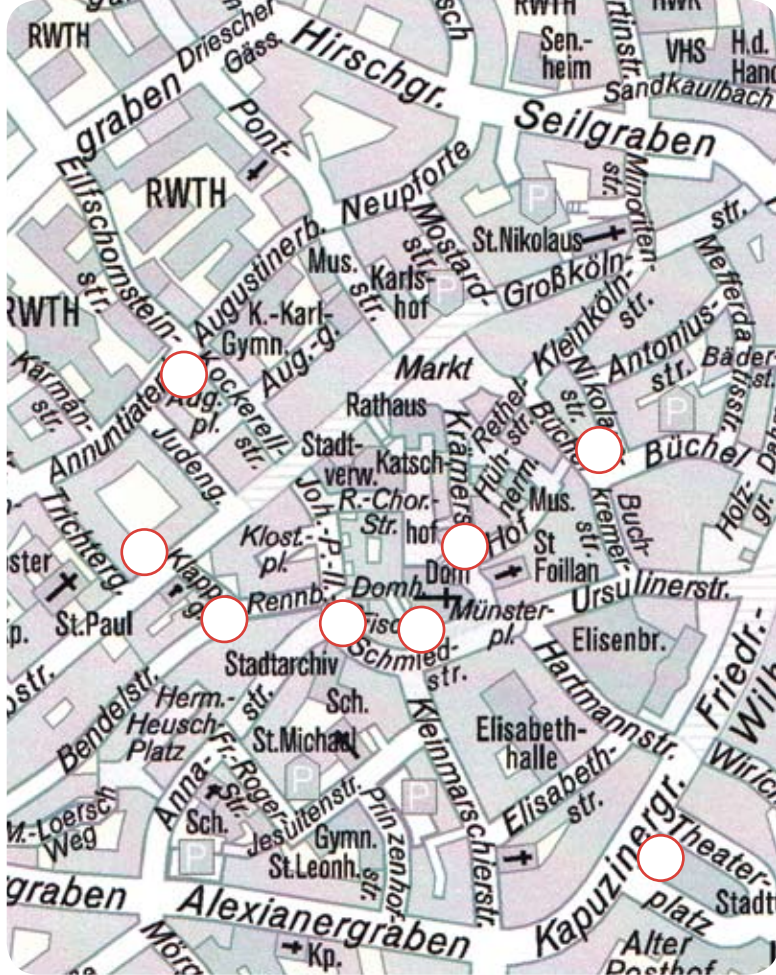
Frau Buckenhofer ist 1934 in Übach-Palenberg geboren. Sie ist verwitwet und hat einen Sohn, der in Essen lebt. Nach einer Ausbildung als Verkäuferin hat sie sich sportlich weitergebildet und war 14 Jahre lang Sportlehrerin in einem Internat. Seit 1957, also 50 Jahre her, ist sie ehrenamtlich tätig. Wenn Sie

sich einmal etwas in den Kopf gesetzt hat, führt sie es mit Ausdauer, Durchsetzungs- und Überzeugungskraft durch. Sie lässt sich durch nichts und niemanden unter kriegen.

Kennen Sie auch jemanden, der besondere Leistungen vollbringt?
Melden Sie sich bei uns:
Tel.: 0241 990 78 69
redaktion@senio-magazin.info

Die Brunnen zu Aachen

In Aachen gibt es zahlreiche Brunnen und Denkmäler. Sie erzählen etwas über die Stadtgeschichte, über phantastische Sagen oder verschönern einfach nur das Stadtbild. Wissen Sie, wo die unten abgebildeten Brunnen stehen? Dann ordnen Sie die Nummern auf der Karte den entsprechenden Brunnen zu. Oder gehen Sie der eingezeichneten Route einfach mal nach. Ein schöner Spaziergang durch Aachens Innenstadt!



Stadtplan: Stadt Aachen Fachbereich Vermessung und Kataster



Kennen Sie sich in Deutschland aus?

Den Bundesländern, die ganz unten aufgelistet sind, müssen jeweils die richtige Hauptstadt und die dazugehörige Flagge zugeordnet werden. Tragen Sie in die leeren Felder den Buchstaben für Flagge und Zahl für Hauptstadt (siehe unten), wie vorgegeben, ein.

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. Berlin | 9. Mainz |
| 2. Bremen | 10. München |
| 3. Dresden | 11. Kiel |
| 4. Düsseldorf | 12. Potsdam |
| 5. Erfurt | 13. Saarbrücken |
| 6. Hamburg | 14. Schwerin |
| 7. Hannover | 15. Stuttgart |
| 8. Magdeburg | 16. Wiesbaden |

- | | | | | |
|---|---|----|---|------------------------|
| N | = | 15 | = | Baden-Württemberg |
| | = | | = | Bayern |
| | = | | = | Berlin |
| | = | | = | Brandenburg |
| | = | | = | Bremen |
| | = | | = | Hamburg |
| | = | | = | Hessen |
| | = | | = | Mecklenburg-Vorpommern |
| | = | | = | Niedersachsen |
| | = | | = | Nordrhein-Westfalen |
| | = | | = | Rheinland-Pfalz |
| | = | | = | Saarland |
| | = | | = | Sachsen-Anhalt |
| | = | | = | Sachsen |
| | = | | = | Schleswig-Holstein |
| | = | | = | Thüringen |



Wer ist die dsp?

Die dsp unterstützt Medienschaffende bei ihrer täglichen Arbeit. Themen werden von Profis für Profis recherchiert und vorgestellt. Wir arbeiten dabei eng mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, der BAGSO (Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. und dem BRH (Bundesverband der Ruhestandsbeamten e.V.) zusammen.

Der demografische Wandel in Deutschland stellt eine neue Herausforderung für alle Medien dar. Ältere Menschen haben eigene Interessen, auf die die Medien reagieren sollten.

Die dsp recherchiert lokale und überregionale Themen, die wöchentlich im dsp-Ticker an die Mitglieder versendet werden.

Ziel der dsp ist es, den Austausch unter Redakteuren, Herausgebern und Journalisten, die sich mit Seniorenthemen befassen, zu fördern und auszubauen.

Darüber hinaus wollen wir mit unserem Vorhaben einen konstruktiven Denkprozess zum Thema „älter werden“ anstoßen, dem sich neben Medien und Verbänden auch die breite Gesellschaft anschließt. Nur wenn viele mitmachen, kann sich der demografische Wandel in Deutschland für alle langfristig positiv entwickeln.

Die dsp wurde am 24. Februar 1994 von Ralf Jaeckel gegründet.

Was macht die dsp?

- Mitglieder der dsp treffen sich einmal im Jahr in Berlin. Dort diskutieren sie mit Vertretern unterschiedlicher Ministerien aktuelle Seniorenthemen.
- Die dsp führt regelmäßige eigene Untersuchungen zu dem Bild der älteren Menschen in den Medien durch.
- Die dsp veranstaltet Seminare zu aktuellen Medien-Themen.
- Die dsp nimmt an den Deutschen Seniorentagen teil.
- Die dsp vernetzt seine Mitglieder.

Ältere, behinderte und chronisch kranke Menschen sehen sich als Verlierer der Gesundheitsreform

Über 40 % der älteren Menschen in Deutschland fühlen sich durch Praxisgebühr, Zuzahlungen und Eigenanteile „stark belastet“. Zu diesem Ergebnis kommt eine Umfrage der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO), die heute in Bonn vorgestellt wurde.

Besonders betroffen sind die Seniorinnen und Senioren in Ostdeutschland (47 %) sowie ältere Menschen mit Behinderungen und chronischen Erkrankungen (50 %). Viele der Befragten weisen darauf hin, dass sie die zusätzlichen Ausgaben an anderer Stelle einsparen müssen. Andere verzichten sogar auf notwendige Arztbesuche, Behandlungen, Medikamente oder Hilfsmittel.

Begleitend zu der Befragung, an der sich 1.664 Menschen der Altersgruppe 60 plus beteiligten, wurden Gruppeninterviews mit besonderen Risikogruppen durchgeführt. Wiederkehrender Kritikpunkt ist die Qualität des Arzt-Patienten-Verhältnisses. Ärztinnen und Ärzte hätten zu wenig Zeit für den einzelnen Patienten; einige sehen darin eine Gefahr. Ältere Menschen mit Behinderungen

kritisierten den Mangel an Barrierefreiheit in deutschen Arztpraxen. Verständigungsprobleme haben nicht nur hörbehinderte Menschen, sondern auch ältere Migrantinnen und Migranten, was nach Einschätzung der Betroffenen häufig zu einer Schlechtersorgung führt.

Erfreulich ist die hohe Teilnahme älterer Menschen an Vorsorgemaßnahmen: Immerhin 70 % der über 60-Jährigen geht nach eigenen Angaben regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen. Hingegen haben viele den Eindruck, dass notwendige Reha-Maßnahmen aufgrund des Lebensalters nicht genehmigt werden.

Verbesserungsbedürftig scheint vielen auch die gesundheitliche Versorgung in Pflegeheimen. Die Befragten bemängelten, dass zu wenige Ärzte ihre Patienten weiter betreuen, wenn diese in ein Heim umziehen.

Die Ergebnisse der Untersuchung, die im Auftrag der BAGSO vom Institut für Soziale Infrastruktur (ISIS) durchgeführt wurde, standen im Zentrum einer Fachtagung mit 180 Fachleuten aus



Politik, Wissenschaft und Verbänden sowie Vertretern der Ärzteschaft. Der Vorsitzende der von der Bundesregierung eingesetzten Altenberichtscommission, Prof. Dr. Andreas Kruse, bestätigte, dass „gerade im Hinblick auf das hohe Lebensalter eine stärkere Konzentration der Medizin auf den chronisch erkrankten Patienten und dessen Bedürfnisse notwendig ist“. Ebenso wie Kruse plädierte auch die schwedische Gesundheitspolitikerin Barbro Westerholm dafür, Präventionspotenziale umfassend zu nutzen.

Für Senioren am PC: Der Ratgeber „DAS INTERNET CLEVER NUTZEN“

Das World Wide Web hat sich als große Informationsquelle etabliert. Rund um die Uhr können Informationen abgerufen und Freunde kontaktiert werden. In den letzten Jahren hat vor allem die Generation 50 plus das Internet für sich entdeckt. Allerdings lauern für Einsteiger immer wieder einige Gefahren im Netz. Das neue Buch „Das Internet clever nutzen“ der Stiftung Warentest erklärt ausführlich und anschaulich, wie man das Internet vorteilhaft nutzt und trotzdem sicher surft.

Das Einkaufen im Internet ist bequem und spart Wege. Damit aber beim Online-Shopping nichts schief geht, zeigt das Buch, wie man seriöse Shops von schwarzen Schafen

unterscheiden kann, und klärt über die Rechte beim Online-Einkauf auf. Auch die Kommunikation kommt nicht zu kurz: Man kann mit Gleichgesinnten plaudern oder eigene Seiten im Internet erstellen. Darüber wird ebenso informiert wie über die Themen Homebanking, Suchmaschinen, Musik, Fernsehen oder Medizinportale. Ein ganzes Kapitel widmet sich den Zusatzprogrammen wie beispielsweise Adobe Reader oder Flash Player, die man fürs Surfen im Internet braucht. Ein Serviceteil mit Internetadressen für die Generation 50 plus rundet das Buch ab.

Der Ratgeber „Das Internet clever nutzen“ aus der Reihe „PC-Schule für Senioren“ kostet 12,90 €



TEURE TOUREN – DREISTE VERKAUFSMASCHEN BEI KAFFEEFAHRTEN

Sie haben gewonnen!
Zur Gewinnübergabe laden wir
Sie zu einer schönen Busfahrt
mit vielen Extras ein.



Bauernfänger bringen ihre Einladungen zu Kaffeefahrten immer dreister unter die Leute: Vollmundige Gewinnmitteilungen im Briefkasten locken zu kostenlosen Tagestouren. Den Teilnehmern werden hohe Geldgewinne, viele Geschenke, gutes

Essen und weitere Attraktionen vor Ort versprochen. „Doch hinter der Fahrt ins Grüne verbirgt sich eine als Kaffeefahrt getarnte Verkaufstour, bei der den Teilnehmern meist minderwertige Waren zu übersteuerten Preisen angedreht werden“, warnt die Verbraucherzentrale NRW. Im Visier der Veranstalter stehen vor allem Senioren, weil sie sich bei dieser Zielgruppe ein leichtes Spiel erhoffen. Veranstalter und Firmen treiben mit Adressen von Rentnern und Pensionären einen regen Handel. Wie vermeintliche Glückspilze auf falsche Versprechen nicht hereinfallen und gegen unseriöse Verkaufstaktiken vorgehen können, zeigen folgende Tipps:

Lukrative Einladung ist nur Lockvogel

Autos, Fernseher und hohe Geldbeträge warten auf „glückliche Gewinner“, auch wenn sie gar nicht an einem Gewinnspiel oder Preisrätsel teilgenommen haben. Gerne dürfen auch Ehepartner und weitere Bekannte mit

auf die angepriesene Tagestour. Wer sich von den vollmundigen Versprechen in den Postwurfsendungen zu einer Teilnahme verleiten lässt, dem werden von geschulten Verkäufern oftmals zweifelhafte Gesundheitspräparate, Rheumadecken, Werkzeug, Küchengeräte oder Reisen zu völlig überzogenen Preisen angedreht. Um den Plunder an Mann und Frau zu bringen, wird bei den Vorführungen tief in die psychologische Trickkiste gegriffen. Vermeintliche Gewinne und Geschenke entpuppen sich als Finte. Und versprochene Extras fallen aus. Unterschrift und Anzahlung verweigern: Oftmals haben Teilnehmer einer Verkaufstour keine andere Möglichkeit, als die Veranstaltung über sich ergehen zu lassen. Viele Verkäufer händigen die angepriesenen Waren jedoch nicht sofort aus, sondern arbeiten mit Verträgen. Überrumpelte Teilnehmer sollten sich jedoch nicht zu einem spontanen Abschluss drängen lassen und nichts unterschreiben bzw. anzahlen. Sinnvoller ist es, den Vertrag und das

Werbematerial mitzunehmen, um in Ruhe den Vertrag zu prüfen sowie Preis und Qualität mit anderen Waren zu vergleichen. Höchste Vorsicht ist geboten bei Anbietern, die in ihren Unterlagen lediglich eine Postfachadresse oder einen Firmensitz im Ausland angeben. In solchen Fällen ist eine rechtliche Verfolgung meistens aussichtslos.

Widerrufs- und Rückgaberecht nutzen:

Wer bei einer Kaffeefahrt Waren kauft oder eine Unterschrift leistet, kann seinen Entschluss jedoch noch mal überdenken. Denn innerhalb von zwei Wochen nach Erhalt der Ware kann ein Vertrag widerrufen und die Ware an den Absender zurückgesandt werden. Um den Rücktritt zu belegen, sollte der Widerruf unbedingt schriftlich per Einschreiben mit Rückschein an den Vertragspartner geschickt werden. Wenn Kunden über ihr Recht auf Widerruf nicht ordnungsgemäß belehrt wurden, gilt die Widerrufsfrist sogar unbefristet.

Ob sachkundiger Check einer Einladung oder Ratlosigkeit nach geleisteter Unterschrift:

Bei Unsicherheiten und Ärger rund um dubios erscheinende „Gewinn-Touren“ hilft den Rat-suchenden die Rechtsberatung der Verbraucherzentrale.

NÜTZLICHE TIPPS VOM SENIO MAGAZIN

Nehmen Sie sich zu solchen Fahrten immer ein Handy (falls vorhanden) mit.

Nichts anzahlen. Bei unseriösen Vertretern werden Sie bei einem Widerruf des Kaufvertrages Mühe haben, Ihr Geld zurückzubekommen.

Fühlen Sie sich niemals zu einem Kauf verpflichtet.

Achten Sie darauf, dass auf einem Vertrag immer das richtige Datum steht.

Unterschreiben Sie nichts, was Sie nicht genau verstanden haben.

VERBRAUCHERZENTRALE NRW

Boxgraben 38, 52064 Aachen

email: Aachen@vz-nrw.de
www.verbraucherzentrale-nrw.de

Tel: (0241) 447 60
 Fax: (0241) 40 38 26



WIR BEGRÜSSEN UNSEREN NEUEN SENIORENBEIRAT

Vom 12. bis zum 16. November 2007 wurde der Aachener Seniorenbeirat gewählt. Dies geschah unter der Federführung der Leitstelle „Älterwerden in Aachen“. In geheimer Wahl konnten Einwohner über 60 Jahre mit Wohnsitz im Bereich der Stadt Aachen für die Vertreter ihres Vertrauens in diesem Gremium abstimmen. Seit 1978 setzt sich der Seniorenbeirat für die Belange älterer Menschen ein. Zur Funktion, den Aufgabenbereichen und der Liste der Gewählten informieren wir Sie an dieser Stelle.

Zentrum (inkl. Zentrum Ost/Soers)



Dr. Willi Foellmer

Heinrichsallee 9
52062 Aachen
Tel.: 0241 52 05 24
Fax.: 0241 40 03 613
E-mail: info@docfoellmer.de



Petra Dude

Monheimsallee 39
52062 Aachen
Tel.: 0241 44 65 735



Johannes Harmuth

Alkuinstr. 19
52070 Aachen
Tel.: 0241 92 04 868



Herbert Koullen

Am Lavenstein 3
52064 Aachen
Tel.: 0241 29 25 6
Mobil: 0177 84 53 402



Hildegard Bechholds

Maxstr. 16
52070 Aachen
Tel.: 0241 50 55 18
Fax.: 0241 99 77 504
E-mail: aachen@onlinehome.de

Hochschulviertel



Dr.-Ing. Hubert S. Klöcker

Nordhoffstr. 31, 52074 Aachen
Tel.: 0241 82 13 3
Tel.: 0241 81 70 4
Fax.: 0241 80 92 150
E-mail: hubert.kloecker@gmx.de

Kullen/Kronenberg/Lütticherstr.



Margit Kleist

Schurzelter Str. 566
52074 Aachen
Tel.: 0241 82 19 7
Fax.: 0241 88 65 437
E-mail: pksackl@t-online.de



Eckhard Sucrow

Nizzaallee 5
52072 Aachen
Tel.: 0241 15 61 60
E-mail: e.sucrow@web.de



Elke Behlau

Süsterau 18
52072 Aachen
Tel.: 0241 87 01 51
Fax.: 0241 87 01 51



Herbert Steins

Lisztstr. 11
52074 Aachen
Tel.: 0241 72 19 0



Prof. Dr. Willi Keim

Brüsseler Ring 99
52074 Aachen
Tel.: 0241 72 67 1
Fax.: 0241 75 08 970
E-mail: wrkeim@t-online.de



Martin Kreitz

Weberstr. 38
52064 Aachen
Tel.: 0241 78 92 1
Mobil: 0172 78 30 539



Wilhelm Müller

Vaalse Str. 136
52074 Aachen
Tel.: 0241 86 82 8
Fax.: 0241 86 82 8
E-mail: mueller121144@gmx.net

Burtscheid



Erna Matthäus

Malmedyer Str. 9-11
52066 Aachen
Tel.: 0241 65 25 1
Fax.: 0241 94 35 765
E-mail: ernamatthaeus@t-online.de



Erika Kluck

Abteiplatz 7
52066 Aachen
Tel.: 0241 65 02 2
E-mail: erikakluck@aol.com



Marlis Hamacher

Eupener Str. 2a
52066 Aachen
Tel.: 0241 663 62



Joseph Dortschy

von-Görschen-Str. 20
52066 Aachen
Tel.: 0241 50 05 39
Fax.: 0241 99 77 625
E-mail: joseph@dortschy.net



Wilfried Braunsdorf

Viktoriaallee 28
52066 Aachen
Tel.: 0241 90 03 140
Fax.: 0241 90 03 149
E-mail: wilfried.braunsdorf@t-online.de

Aufgaben und Selbstverständnis des Seniorenbeirates

In Aachen hat der Seniorenbeirat als die Interessenvertretung und das Sprachrohr der älteren MitbürgerInnen unserer Stadt eine lange Tradition. Bereits im Jahre 1978 wurde der erste Seniorenbeirat gewählt.

Der Seniorenbeirat hat die Aufgabe:

- die Interessen der älteren Generation gegenüber Rat und Verwaltung sowie in der Öffentlichkeit zu vertreten
- Rat und Verwaltung sowie die Verbände der Freien Wohlfahrtspflege und die

- Träger von Alteneinrichtungen im gesamten Bereich der Altenhilfe zu beraten
- durch Aufklärung und Anregungen eine sinnvolle Stellung der älteren Menschen in der Gesellschaft und im persönlichen Lebensbereich zu unterstützen. Ziel ist es, ihre Aktivität und Selbstständigkeit zu fördern und möglichst lange zu erhalten
- die älteren MitbürgerInnen zur aktiven Mitarbeit in allen Lebensbereichen anzuregen

- mitzuarbeiten bei der Vorbereitung von Gemeinschaftsaufgaben und Programmen für ältere MitbürgerInnen
- an öffentlichen Ausschusssitzungen teilzunehmen, wenn Belange der Senioren berührt werden.

Die Wahl zum Seniorenbeirat in der Stadt Aachen erfolgt auf zwei Ebenen. Zunächst werden Seniorenvertreter auf Wahlbezirke (Stadtviertelebene) in allgemeiner, unmittelbarer, freier, gleicher und geheimer Wahl

Ostviertel

Werner Czempas
Kongreßstr. 14
52070 Aachen
Tel.: 0241 51 26 62
E-mail: czempas@gmx.de



Wilma Emmerich
Schleswigstr. 13
52068 Aachen
Tel.: 0241 50 13 13

Forst

Hannelore Bittner-Wojnarowski
Bodelschwinghstr. 6
52078 Aachen
Tel.: 0241 52 33 55
Fax.: 0241 57 90 902
E-mail: lobiwo@web.de



Renate Wuropulos
Taubengasse 1
52078 Aachen
Tel.: 0241 59 89 6



Rolf Eckert
Am Pappelweiher 6
52066 Aachen
Tel.: 0241 57 58 57
Fax.: 0241 57 58 57
E-mail: rolfeckert@aol.com



Josef Roos
Eisenbahnweg 12
52068 Aachen
Tel.: 0241 57 26 11

Eilendorf

Robert Laufs
Josefstr. 120
52080 Aachen
Tel.: 0241 55 14 92
E-mail: rlaufs39@aol.com



Horst Kaußen
Brühlstr. 59
52080 Aachen
Tel.: 0241 55 16 74
E-mail: h.r.kausen@arcor.de



Wolfram Künzel
Severinstr. 154
52080 Aachen
Tel.: 0241 18 04 088
E-mail: wolfram.kuenzel@t-online.de

Haaren

Karl Heinrich Hover
In den Atzenbenden 27
52080 Aachen
Tel.: 0241 16 13 88



Adolf Wendel
Waldstr. 77
52080 Aachen
Tel.: 02405 21 49 3
Mobil: 0171 19 09 549
E-mail: alwendel@t-online.de

Richterich

Paul Radermacher
Vetschauer Weg 29
52072 Aachen
Tel.: 0241 17 14 37
Fax.: 0241 17 14 37
E-mail: p60radermacher@aol.com

Laurensberg

Helga Riedel
Tittardsfeld 40
52072 Aachen
Tel.: 0241 14 20 0



Harald Steinmann
Hofweg 4, 52072 Aachen
Tel.: 0241 14 07 5
Mobil: 0176 21 01 88 55
Fax.: 0241 44 52 12 93
E-mail: harald.steinmann@t-online.de



Willi Paul
Schreberstr. 11
52072 Aachen
Tel.: 0163 40 00 297
Mobil: 0162 54 33 558
E-mail: wipa@gmx.net

Brand

Ludwig Kall
Ringstr. 59a
52078 Aachen
Tel.: 0241 52 16 96



Marlene Schölgens
Trierer Str. 758
52078 Aachen
Tel.: 0241 60 18 89
Mobil: 0173 53 67 333
E-mail: marlene.schoegens@gmx.de



Paola Blume
Donatusstr. 29a
52078 Aachen
Tel.: 0241 52 59 91
Fax.: 0241 52 59 20
E-mail: p.blume@holint.de

Kornelimünster/Oberforstbach

Wilhelmine Boßhammer
Korneliusstr. 36
52076 Aachen
Tel.: 02408 15 57
E-mail: wilhelmine.bosshammer@t-online.de



Dr. Wolfgang Buchsteiner
Maarweg 20
52076 Aachen
Tel.: 02408 22 95
Fax.: 02408 22 95

Walheim

Alfred Koch
Hahner Str. 25
52076 Aachen
Tel.: 02408 56 42
Fax.: 02408 56 42
E-mail: alfred.koch@gmx.de

von den Wahlberechtigten gewählt. In jedem Wahlbezirk ein Vertreter für je 1.500 Einwohner von 60 und mehr Jahren. Jeder Wahlbezirk entsendet dann für je 3.000 ältere Einwohner einen Vertreter in den gesamtstädtischen Seniorenbeirat, mindestens jedoch einen.

Wesentliche Stütze der Arbeit des Seniorenbeirates in der Stadt Aachen sind die stadtviertelbezogenen Beiräte. Sie bilden das Bindeglied zwischen der älteren Bevölkerung auf der einen Seite und den städtischen Gremien auf der anderen.

Die Hauptaufgabe der stadtviertelbezogenen Seniorenbeiräte besteht in ihrer

Funktion, als Ansprechpartner für die älteren MitbürgerInnen zur Verfügung zu stehen. Diese Aufgabe erfüllen sie während der gesamten Wahlperiode von fünf Jahren.

Jeder Bewohner eines Stadtviertels hat damit die Möglichkeit, sich vertrauensvoll mit seinen Sorgen und Anregungen an einen Gleichaltrigen zu wenden. Der besondere Vorteil liegt auf der Hand: Es sind keine weiten Wege zurückzulegen, bis man "seinen" Partner gefunden hat, er wohnt im gleichen Bezirk, oft sogar gerade um die Ecke. So fällt auch eine persönliche Kontaktaufnahme nicht so schwer.

Während die stadtviertelbezogenen Seniorenbeiräte ihr Hauptaugenmerk auf die ältere Bevölkerung im Bezirk richten, ist der gesamtstädtische Seniorenbeirat stärker auf gesamtstädtische Belange und die Gremienarbeit hin orientiert.

Durch ihn werden Angelegenheiten betreut, die nicht nur für den Bezirk, sondern die Gesamtstadt von Bedeutung sind. Dazu gehört die Formulierung von Anträgen und ihre Weiterleitung an die Verwaltung, Einrichtungen der Altenarbeit oder politische Gremien.

8 APPETIT- FÖRDERNDE MASSNAHMEN für SENIOREN

1. tägliche Bewegung (sportliche Aktivität), nach Möglichkeit an der frischen Luft, eventuell auch Gymnastik
2. regelmäßige Mahlzeiten mit kleinen Portionen über den Tag verteilt zu sich nehmen
3. farblich aufeinander abgestimmte und vielfältige Gerichte zusammenstellen
4. Vorlieben und Essenswünsche gestatten, eventuell für einen Nährstoffausgleich sorgen
5. genügend Zeit und eine angenehme Atmosphäre (ein schön gedeckter Tisch, Musik) gestalten. Stress oder auch Zeitmangel beim Essen vermeiden
6. leicht kaubare und gut schluckfähige Speisen servieren, keinen Einheitsbrei
7. für einen guten Geschmack eventuell mit Kräutern pikant würzen und Salz sparsam verwenden
8. Hilfsmittel unterstützen die selbständige Nahrungsaufnahme: z. B. rutschfester Teller, Telleranderhöhungen, Becher mit zwei Griffen, Bestecke mit ausgeformten Griffen. Diese Hilfsmittel erhalten sie in verschiedenen Ausführungen in Ihren Sanitätshäusern.

Info von der Redaktion

Auf dieser Seite würden wir gerne Rezepte aus der guten alten Zeit veröffentlichen. Wenn Sie also begeisterte/r Köchin/Koch sind, schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept!



Der Energiebedarf nimmt mit zunehmendem Alter ab. Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass sich bei Männern zwischen dem 25. und 75. Lebensjahr der Grundumsatz um ca. 20 Prozent (375 kcal/Tag) und analog bei Frauen um ca. 15 Prozent (200kcal/Tag) reduziert. Der Leistungsumsatz verringert sich entsprechend der abnehmenden körperlichen Aktivität. Dagegen bleibt der Bedarf an essenziellen Nährstoffen gleich bzw. kann bei einzelnen Nährstoffen sogar erhöht sein. Für eine bedarfsgerechte Ernährung bedeutet das, gezielt Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte (Nährstoffmenge/Energieeinheit) auszuwählen und nährstoffschonende, fettarme Zubereitungen zu bevorzugen.

BESONDERS ZU BEACHTEN SIND:

Vitamin D: Fisch, Eier, Milch und Butter.

Vitamin B12: Fleisch, Leber, Niere, Milch und Eier.

Folsäure: Milch, Weizen- oder Roggenbrot, Champignons, Feld- oder Kopfsalat und Orangensaft.

Zink: Fleisch, Fisch, Schalentiere, Milchprodukte und Vollkornерzeugnisse.

Jod: Seefisch und Jodsalz.

Nach neueren Untersuchungen kann ein Vitamin B12-Mangel bei 43 Prozent der Hochbetagten nachgewiesen werden. Die Ursache sind altersbedingte physiologische Veränderungen im Magen-Darm-Trakt. Um ihren Bedarf an Vitamin B12 und Folsäure zu decken, kann durchaus eine gezielte und ergänzende Aufnahme einzelner Nährstoffe neben der gewöhnlichen Nahrung durch den Arzt in Erwägung gezogen werden, da auch Depressionen und Demenz häufig auf ein Defizit dieser beiden Vitamine zurück zu führen sind.

Dagegen kann es durchaus sinnvoll sein, Produkte mit hoher Nährstoffdichte (z. B. Hefeflocken, Sanddornsirup, Vitaminsaft, Eiweißkonzentrate u. ä.) in die tägliche Kost und in die Zubereitung einfließen zu lassen. In besonderen Fällen, z. B. nach Erkrankungen oder bei Untergewicht, kann eine mit Nährstoffen angereicherte bzw. energiereiche Spezialnahrung nach Rücksprache mit dem Arzt zweckmäßig sein.

Eine grundsätzliche und unkontrollierte Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist kritisch zu bewerten. Die vom Hersteller täglich empfohlene Verzehrsmenge sollte den Bedarf gemäß den Referenzwerten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nicht überschreiten. Die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln ist jedoch kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung mit frischem Obst und Gemüse, mageren tierischen Lebensmitteln und Getreideprodukten.

Gute alte Rezepte: GEFÜLLTE SCHWEINEROLADEN



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

(Zubereitungszeit 60 Minuten)

- 4 Scheiben Schweinefleisch aus der Schulter à 150 g
- 4 Zahnstocher
- Mehl
- 1/4 l Fleischbrühe
- 30 g Butterschmalz
- 125 g Mais
- 4 EL Frischkäse
- Pfeffer, Salz

ZUBEREITUNG:

Schweinefleisch mit Salz und Pfeffer bestreuen. Mit Frischkäse bestreichen und die Maiskörner darüber verteilen. Aufrollen und feststecken. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die Rouladen anbraten und mit Brühe ablöschen. Etwa 40 Minuten garen. Herausnehmen und warm stellen. Den Fond mit restlicher Brühe begießen, etwas einkochen lassen und mit dem angerührten Mehl binden.

TRINKEN FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Senioren sind anfälliger für einen „Wassermangel“ und daraus resultierende Leistungseinbußen, wie beispielsweise Müdigkeit und Konzentrationsstörungen. Flüssigkeitsdefizite können rasant zu starken Beschwerden wie Schwindel, Verwirrung bis hin zu lebensgefährlichen Zuständen führen. Wenn die Temperaturen steigen, sollten deshalb gerade ältere Menschen auf eine vermehrte und regelmäßige Flüssigkeitszufuhr achten. Was liegt da näher als Trinkwasser: in bester Qualität überall verfügbar und als guter Durstlöcher empfohlen.

Mit zunehmendem Lebensalter sinkt der Wassergehalt unseres Körpers, da die Zellaktivität abnimmt und kaum „Transportflüs-

sigkeit“ benötigt wird. Deshalb verfügen Ältere über weniger „Wasserreserven“, die einen aufgrund körperlicher Aktivität oder höherer Temperaturen erhöhten Bedarf ausgleichen könnten. Problematisch dabei ist, dass auch das Durstgefühl im Alter abnimmt. Die Rezeptoren im Gehirn reagieren weniger sensibel. Der Durst setzt erst bei größerem Flüssigkeitsverlust ein. Besser ist, regelmäßiges Trinken zu trainieren — bevor der Durst kommt!

Wer ausreichend trinkt, sorgt für gut fließfähiges Blut und verbessert die Sauerstoffversorgung der Zellen. Das wiederum wirkt sich vitalisierend aus: Haut und Schleimhäute trocknen weniger stark aus, die Sehkraft wird verbessert, die Verdauung funktio-

niert und der Kreislauf bleibt stabil. Nicht nur der Körper, auch der Geist wird „wacher“. Die empfohlene Trinkmenge liegt bei 1,5 bis 2 Liter pro Tag. Wer stärker schwitzt oder sich viel bewegt, muss einem nahezu verdreifachten Flüssigkeitsbedarf Rechnung tragen. Da der Körper größere Flüssigkeitsmengen nicht resorbieren kann, sollte man über den Tag verteilt regelmäßig trinken. Ein guter Flüssigkeitsspende- und Durstlöcher ist Trinkwasser. Es ist in guter Qualität stets verfügbar und obendrein kalorienfrei. Wer's nicht immer pur mag, kann es aufsprudeln, durch Schorlen für Abwechslung sorgen oder es als Früchte- oder Kräutertee genießen.

8 GOLDENE TRINK-TIPPS für SENIOREN

1. Trinken Sie nach dem Aufstehen am Morgen und vor dem Schlafengehen am Abend ein Glas Wasser. So haben Sie schon einen Teil der täglich empfohlenen Trinkmenge zu sich genommen.

2. Machen Sie doch einfach mal eine Strichliste, um Ihre tägliche Trinkmenge zu kontrollieren. Einen Strich für jedes Glas Wasser und jede Tasse Tee oder Kaffee, das Sie getrunken haben (z.B.: 1 Glas Wasser = ca. 0,2 l, 1 Tasse Kaffee = ca. 0,12 l).

3. Gewöhnen Sie sich an, zu den Mahlzeiten zu trinken.

4. Achten Sie auch auf Ihre Körpersignale. Oftmals werden die Signale für Hunger und Durst verwechselt. Hunger zwischen den Mahlzeiten kann auch bedeuten, dass Sie durstig sind.

5. Auch für zwischen-durch sollten Sie Getränke gut sichtbar bereitstellen, beispielsweise in der Küche, neben dem Fernsehsessel oder am Bett.

6. Wenn Sie aus dem Haus gehen: Trinkflasche mitnehmen! Auch für längere Autofahrten oder Unternehmungen ist ein ausreichender Trinkvorrat ein Muss.

7. Abwechslung tut gut: Sie können Trinkwasser auch aufsprudeln, als Schorle mischen, heiß oder kalt als Früchte- oder Kräutertee genießen.

8. Suppen und auch einige Obst- und Gemüsesorten (z.B. Melonen, Tomaten, Gurken) liefern zusätzlich Flüssigkeit.



Sachverständigenwesen & Pflegemanagement

Zertifizierte Pflegesachverständige – Ihr Partner mit Sicherheit und Qualität

- Wir beraten und unterstützen Sie individuell in den Bereichen: Pflegeversicherung, Pflegebedürftigkeit, Einstufungsverfahren und vieles mehr.
- Sie bestimmen jederzeit das Maß unserer Aktivitäten.
- Unsere Beratung findet bei Ihnen zu Hause oder am Ort Ihrer Wahl statt.
- Wir sind für Sie bundesweit tätig.

Der Nutzen für den Kunden bestimmt das Maß unserer Aktivitäten. Unsere Unterstützung und Schulung dient der Hilfe zur Selbsthilfe.



Gabriele Makola

Makola
Pflegesachverständige

Raerener Straße 225
52076 Aachen
Telefon: 0 24 08/92 62 88
Fax: 0 24 08/92 62 89
www.rechtundpflege.de
E-Mail: makola@rechtundpflege.de

Eine „zerbrechliche“ Leidenschaft

„Ich habe 23 Porzellanservice von u. a. Hutschenreuther, Rosenthal, Eschenbach, Limoges, Spode, Adams, Wedgwood, Fürstenberg, Villeroy&Boch mit unterschiedlicher Anzahl an Gedecken und ungefähr 600 Wein- und Sektgläser. Mein Lieblingsgeschirr ist von C. M. Hutschenreuther in der Form *Madeleine* mit dem Dekor *Princess*.“

Frau Müller-Gerigk, wie viele Porzellanservice besitzen Sie?

Ich habe 23 Porzellanservice von u. a. Hutschenreuther, Rosenthal, Eschenbach, Limoges, Spode, Adams, Wedgwood, Fürstenberg, Villeroy&Boch mit unterschiedlicher Anzahl an Gedecken und ungefähr 600 Wein- und Sektgläser. Ich habe alle Service im Gebrauch, natürlich nicht jeden Tag. Die meisten Geschirre sind nicht für die Spülmaschine geeignet.

Wie ist Ihre Sammelleidenschaft entstanden?

Geschirr habe ich immer schon gehabt, weil ich gerne koche. Ich habe das auch schon früh Zuhause übernommen, weil meine Eltern häufig Gäste hatten. Als ich in dem Alter war, dass ich etwas selbst kreieren konnte, fing es richtig an. Die Sammelleidenschaft ist dann durch das Traumgeschirr entstanden.

Was ist Ihr Traumgeschirr?

Als ich die Sekretärinnenausbildung gemacht habe, musste ich regelmäßig am Wochenende zur Schule nach Köln. Dort gab es damals, 1971, das Geschäft Eppens in der Hohe Straße in Köln. Im Schaufenster habe ich mein Traumgeschirr gesehen: von C. M. Hutschenreuther in der Form *Madeleine* mit dem Dekor *Princess*. Ich habe mich sogar getraut ins Geschäft zu gehen und nachzufragen. Das war aber so teuer: eine Suppentasse kostete damals 15% meines damaligen Nettogehaltes. Das war auch für den gutbezahlten Job einer Sekretärin viel Geld. Ich habe mir dann peu à peu jeden Monat ein Teil gekauft bis ich zwei vollständige Gedecke hatte und dazu passende Gläser.

Jetzt haben Sie davon 30 Gedecke?

Ich kam lange Zeit schwer an dieses Geschirr, weil es so teuer war. Als ich das Geld hatte, es zu kaufen, gab es das nicht mehr. Nur deshalb bin ich 1999 zu eBay (eine Kaufbörse im Internet) gekommen. Ein Kollege hatte mich darauf aufmerksam gemacht. Ich dachte, dann gucke ich mal, ob es mein Traumgeschirr dort gibt. Doch jahrelang hat es das nicht gegeben. Ich habe es vor zwei Jahren bei der Geschirrbörse Hoffmann erstanden, sogar noch mit Gläsern, für ungefähr 1200 Euro. Das sind die



Schnäppchen, die man machen kann, sonst würde ich das auch gar nicht kaufen.

Nach welchen Kriterien sammeln Sie Geschirr? Spielt der Wert für Sie eine Rolle?

Mich interessiert das Aussehen. Manche Stücke, insbesondere reine (wie sie heute noch in Meißen hergestellt werden), sind natürlich sehr teuer und fast nicht finanzierbar für „Otto Normalverbraucher“. Im Internet ist der Erwerb aber vergleichsweise günstig. Die Mehrzahl meiner Geschirre sind bei eBay ersteigert oder bei der Geschirrbörse Hoffmann gefunden, bei der ist auch Tausch möglich. Wenn ich kann, versuche ich Preislisten zu bekommen. Beim Bieten setze ich mir dann ein bestimmtes Limit. Entweder ich bekomme es zu dem Preis oder ich bekomme es nicht. Denn vielfach ist es so, dass die Leute wie im Rausch bieten. Dann könnte ich es mir auch im Geschäft kaufen gehen.

Kochen Sie denn auch für 30 Personen?

Ich gebe regelmäßig Essen für die Familie, Freunde und Kollegen. Normalerweise für 8 bis 16 Gäste zu Geburtstagen und besonderen Anlässen, manchmal aber auch für 30, 70 oder einmal sogar für 100 Personen. Ich entwerfe die Einladungen und Menükarten, nähe teilweise auch die Tischdecken und Serviettenringe selbst. Meine Vorliebe gilt der italienischen/französischen sowie der spanischen/südamerikanischen Küche, ich bin Latin-Fan, auch in der Musik. Ich habe aber auch schon südoasiatisch gekocht oder russisch. Da habe ich eine Sakusska-Tafel gemacht.

Was ist eine Sakusska-Tafel?

Das ist eine Art Büffet, das aus vielen russischen Vorspeisen wie Salaten und Teigtaschen besteht. An dem können sich in

Russland die Gäste bedienen, während sie sich nach der kilometerweiten Anfahrt durch die Winterkälte aufwärmen. Ich habe auch mal, angeregt durch ein Service, ein Essen gemacht, das hieß „Speisen wie bei Romanows“. Da habe ich vergoldete Kronleuchter mit blauen Kerzen aufgehängt. Als mein Mann das gesehen hat, fragte er: Was soll denn diese Theaterdekoration?



Was sagt denn Ihre Familie zu Ihrer Sammelleidenschaft?

Sie findet das schön, vielleicht etwas überkandidelt, aber schließlich hat jeder sein Hobby. Mein Mann hat seines zu seinem Beruf gemacht.

Sind durch das Sammeln Freundschaften entstanden?

Dass ich jemand gefunden habe, der dieselbe Leidenschaft hat wie ich, kann ich nicht sagen. Ich hab noch keinen gefunden, mit dem ich mich austauschen konnte. Mich schreiben zwar viele an, aber wenn ich dann loslege, bekommen die erst mal einen Schlag. Die fragen mich: Was hast Du gemacht? Wie kommst Du dazu? Dann sage ich: über das Kochen. Ich habe im Internet ein Album mit Bildern von meinen gedeckten Tischen. Ich habe schon Sand auf den Tischen und halbe Bäume in den Zimmern gehabt.

Wo bringen Sie Ihr Porzellan unter?

Drei Service stehen im Esszimmer, einige sind im Wohnzimmer, die anderen stehen im ehemaligen Zimmer meines Sohnes in einem alten Wohnzimmerschrank. Das ist mein Traum: ich möchte in diesem Zimmer sieben Meter Schränke mit breiten Böden und Fenstertüren haben, wo oben das Kaffeegeschirr und unten das Essgeschirr stehen kann.

Besuchen Sie auch Porzellanmärkte?

Einmal im Jahr, am 1. Samstag im August, findet in Selb Europas größter Porzellanflohmarkt statt. Teilweise kann man da Schnäppchen machen, aber ich habe da noch nie etwas gefunden. Ich bin dort jetzt zweimal hingefahren, um mich zu informieren. Dann sind dort auch die „Wochen des weißen Goldes“, die beginnen im Juli. Ich habe Selb auch deshalb besucht, weil ich Oberfranken und das Fichtelgebirge noch nicht kannte. Voriges Jahr bin ich von dort aus mit einer Freundin nach Meißen gefahren.

Sammeln Sie weiter?

Ich denke, ich höre auf. Ich bin jetzt sechzig. Ich kann es mir nicht vorstellen. Vielleicht kaufe ich mir noch das Essgeschirr zu einem Service, von dem ich bisher nur das Kaffeegeschirr habe. Als Kaffeegedeck finde ich es sehr schön.

Haben Sie schon mal ein Service abgegeben?

Ich habe ein einziges Geschirr mal verkauft und das tut mir heute leid. Deswegen mache ich das nicht mehr. Ich hatte mir das Service in den achtziger Jahren gekauft, von Melitta, es war weiß und gelb. Das habe ich nur an Ostern gebraucht, als die Kinder klein waren.

Angenommen Sie könnten nur ein Service behalten, welches wäre das?

Wenn ich mich da festlegen müsste, wäre es das Traumgeschirr. Weil es das Traumgeschirr war im wahrsten Sinne des Wortes.

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Wer ist sie?



Sie ist 1947 in Aachen geboren, Halbrheinländerin, Halbschlesierin, ihr Vater war Statiker bei der Statistischen Prüfstelle der Stadt Aachen. Nach ihrer Ausbildung zur Stadtinspektorin erwarb sie das Sekretärinnendiplom. Seit 39 Jahren arbeitet sie als Chefsekretärin in der Baubranche. Sie ist mit einem Berufspiloten verheiratet, sie haben zwei erwachsene Kinder.



Interview: Robert Steinborn

Bilder: Günel Günel

Sammeln Sie auch?

Wenn Sie Interesse haben, melden Sie sich bei uns. Bitte melden Sie sich unter 0241 990 78 69 oder per E-Mail unter post@senio-magazin.info

ARZNEIMITTELKAUF IM INTERNET

Immer mehr Fälschungen auf dem Markt. Politik ist jetzt gefordert – Verbraucherschutz geht vor.

Die Reihe derer, die vor dem Arzneimittelkauf im Internet warnen, wird immer länger. „Arzneimittelfälschungen überschwemmen den Markt“, hat eine Studie des Bundeskriminalamtes (BKA) festgestellt. „Die Hälfte aller Arzneimittel von Internet-Anbietern sind gefälscht“, lautet das Fazit einer Untersuchung der EU-Kommission. Der renommierte Arzneimittelexperte Prof. Dr. Theodor Dingermann rechnet schon mit dem Schlimmsten: „Wir werden durch die leichtfertig verfügte Liberalisierung der Vertriebswege für Arzneimittel unsere Toten bekommen, mehr als uns lieb sein kann.“ Die Reihe ließe sich beliebig fortsetzen.

Für die Apotheker in Nordrhein lässt das nur einen Schluss zu: „Finger weg von Arzneimitteln aus dem Internet.“ Wer sich über das Internet aus zweifelhaften Quellen Arzneimittel besorgt, geht ein hohes Risiko ein, denn für Patienten kann es tödlich enden, wenn nicht drin ist, was drauf steht. „Im besten Fall sind die Mittel wirkungslos. Im schlimmsten Fall kann das vermeintliche Schnäppchen lebensgefährlich sein, wenn etwa unvermutete Nebenwirkungen auftreten“, warnt Frau



Moormann, Pressesprecherin der Apotheker in Aachen. „Auch Verunreinigungen bei der Produktion bergen erhebliche gesundheitliche Gefahren.“ Oft seien die Arzneimittel so detailgetreu nachgebildet, dass es für Laien schwierig sei, Original und Fälschung zu unterscheiden. Die Politik sei nun gefordert, den Verbraucherschutz zu stärken.

Aufgrund der dramatischen Entwicklung beim Versandhandel mit Arzneimitteln über das Internet unterstützen die Apotheker in Nordrhein die Initiative von Karl-Josef Laumann. Der NRW-Gesundheitsminister hat die Gefahren erkannt und setzt

sich für ein Verbot des Versandhandels mit rezeptpflichtigen Arzneimitteln ein. Warum gerade hier die Politik gefordert ist, fasst Wiebke Moormann zusammen: „Sobald Medikamente eine Versandapotheke verlassen, entzieht sich der weitere Weg, die Lagerung und die Abgabe der geregelten und persönlichen Kontrolle des Apothekers. Aus diesem Grund sehen wir gesundheits- und ordnungspolitischen Handlungsbedarf“, mahnt Frau Moormann. Denn die Regelversorgung mit Medikamenten müsse im Sinne eines aktiven Verbraucherschutzes persönlich durch den Apotheker als ausgewiesenen Arzneimittel-Experten erfolgen. „Dazu gibt es keine Alternative.“

Worauf Verbraucher achten sollten:

Generell ist Vorsicht geboten, denn gefälscht wird alles, womit sich Profit machen lässt. Zum Beispiel mit Produkten wie Lifestyle-Pillen gegen Übergewicht, Haarverlust, Erektionsstörungen, Krebs- oder Aidsmedikamente, Viagra, Grippemittel Tamiflu. Arzneimittel sind oft so detailgetreu nachgebildet, dass Original und Fälschung kaum zu unterscheiden sind.

Dienstbereite Apotheke rund um die Uhr telefonisch erfragen



Wiebke Moormann
Pressesprecherin der Apotheker in Aachen

Die Apotheker in Nordrhein sind ab sofort 24 Stunden über eine eigene Notdienst-Hotline erreichbar. Unter der Telefonnummer 01805-938888 (0,14 Euro/Minute) kann man die nächstgelegene dienstbereite Apotheke erfragen. „Auf Wunsch wird man auch sofort mit der Notdienst-Apotheke verbunden“, sagt Wiebke Moormann, Pressesprecherin der Apotheker in Aachen. „Mit der Notrufnummer bauen wir unseren Service weiter aus.“

Neben der Hotline gibt es weiterhin die Möglichkeit, den aktuellen Apotheken-Notdienst über die Internetadresse der Apothekerkammer Nordrhein (www.aknr.de) zu ermitteln. „Die neue Notrufnummer hat aber zum Beispiel den Vorteil, vor Abholung eines Arzneimittels bestehende Fragen zu klären“, so Fr. Moormann. Gerade im Notfall, wenn ein Patient mitten in der Nacht Schmerzen bekomme und unter großer Anspannung stehe, sei die Notdienst-Hotline eine Entlastung. Der bestehende Apotheken-Notdienst gewährleistet die

Arzneimittel - Versorgung zu jeder Tages- und Nachtzeit. Alle Apotheken in Nordrhein sind an dieser Regelung beteiligt und wechseln sich mit dem Notdienst ab.

Die Notdienst-Hotline 01805-938888 ist in Nordrhein in den Regierungsbezirken Köln und Düsseldorf gültig und soll künftig ähnlich wie die Rufnummern für Polizei, Feuerwehr und Notarzt sowie die Rettungsleitstelle ihren festen Platz im bundesweiten Gesundheitsnetz haben.



WINTERZEIT IST GRIPPEZEIT

Was kann man dagegen tun?

Hausmittel haben sich bewährt und ihre Wirksamkeit ist meist auch medizinisch bewiesen

Bei festsitzendem Husten hilft Anis. Es löst den Schleim in den Bronchien. Dazu zerkleinert man einen Teelöffel Früchte mit dem Mörser, übergießt sie mit einer Tasse kochenden Wassers, lässt sie fünf Minuten ziehen und seiht dann das Wasser ab. Dreimal täglich eine Tasse trinken.

Bei festsitzendem Husten helfen heiße Brustwickel. Dazu schneidet man zum Beispiel eine halbe ungespritzte Zitrone auf und presst sie in einem Dreiviertelliter heißen Wassers aus. Ein Tuch mit dem Zitronenwasser tränken, auf ein Frotteetuch legen und mit diesem zusammenrollen. Die Rolle dann kräftig auswringen, das Leinentuch aus dem Handtuch nehmen und auf die Brust des „Patienten“ legen. Mit einem Wolltuch umhüllen und mindestens eine halbe Stunde liegen bleiben. Einen ähnlichen Effekt haben auch heiße Wickel mit Schweineschmalz oder Senfwickel.

Lösungen aus Kamille oder Salbei befeuchten die Rachenschleimhaut und wirken entzündungshemmend. Ein Teelöffel Salz im warmen Wasser aufgelöst oder der Saft einer Zitrone mit warmem Wasser vermischt haben die gleiche Wirkung.

Heiße Hühnersuppe mit Gemüse, Kräutern und Nudeln soll bei starkem Schnupfen helfen. Die heiße Suppe soll die Nasenschleimhäute zum Abschwellen bringen und außerdem schmeckt sie auch noch gut.

Gesichtsdampfbäder befeuchten die Schleimhäute. Als Zusätze kann man dem heißen Wasser Kamillen- oder Pfefferminzextrakt begeben. Kamillenblüten wirken zusätzlich entzündungshemmend. Auch eine physiologische Kochsalzlösung (ein Teelöffel Kochsalz oder Emser Salz auf einen halben Liter Wasser) kann inhaliert werden. Möglich sind zudem Zusätze aus ätherischen Ölen. Diese sind aber für Allergiker, Asthmatiker und kleine Kinder nicht geeignet.

Einen Leinensack zu zwei Dritteln mit Heublumen füllen, zubinden und in einem Topf mit kochendem Wasser übergießen. Den Sack im Wasser 15 bis 20 Minuten ziehen lassen, dann auspressen (die Hände schützen, der Sack ist noch heiß), auf zirka

38 Grad Celsius abkühlen lassen und auf die Brust oder die Stirn legen.

Heiße Milch mit Honig lindert Halsschmerzen.

Quarkwickel helfen bei Halsschmerzen. Dazu den Quark fünf Millimeter dick auf ein dünnes

gut ausdrücken und um die Waden legen. Eventuell dem Wasser noch einen Esslöffel Essig begeben. Den Wickel mit einem trockenen Tuch abdecken und alle fünf bis zehn Minuten wechseln. Nach dreimaligem Wechseln eine Pause einlegen.

Zwiebelsäckchen helfen gegen Ohrenschmerzen. Dazu eine mittelgroße Zwiebel klein hacken, die Stücke auf ein Taschentuch legen, das Tuch zubinden und anwärmen, bis es etwa Körpertemperatur hat. Das Säckchen auf das schmerzende Ohr legen, mit einem Schal befestigen und mindestens eine Stunde liegen lassen.

Sorgen Sie für ausreichende Luftfeuchtigkeit und genügend Flüssigkeit, damit die Atemwege nicht austrocknen. Lüften Sie häufiger für einige Minuten. Steter Durchzug ist allerdings schlecht. Trinken Sie mindestens eineinhalb Liter Mineralwasser am Tag, wenn Sie mit Klimaanlage arbeiten.

Bewegen Sie sich angemessen, aber nicht zu viel. Wohldosierte regelmäßige Bewegung stärkt die Abwehr, aber übermäßige Belastung, bei der Sie sich verausgaben, dämpft die Aktivität. Achten Sie darauf, dass Sie beim Sport nicht aus der Puste kommen, also nicht durch die Nase, sondern durch den Mund atmen müssen.

Achten Sie auf ausgewogene, vitaminreiche Ernährung. Wichtig sind besonders Vitamin C (zum Beispiel in Südfrüchten, Paprika, Kartoffeln, Sauerkraut), essenzielle Fettsäuren (zum Beispiel in Pflanzenölen, fettem Seefisch), Mineralstoffe wie Selen und Zink (in Eigelb, Hefe, Milch).

Meiden Sie Alkohol und Nikotin. Kleine Mengen Alkohol (bis 20 Gramm pro Tag bei Männern, 15 Gramm bei Frauen) sind kein Problem, der eine Glühwein macht also nichts aus.

Meiden Sie übermäßigen Stress, der Sie lahm legt. Er dämpft auch die Abwehr. Achten Sie auf ausreichende Erholungspausen.

Viel frische Luft macht die Atemwege widerstandsfähiger, als wenn Sie immer nur in temperierten Räumen sitzen. Richtige Kleidung anziehen und dann raus bei Wind und Wetter!



Tuch streichen

und das Tuch so einschlagen, dass zwischen Quark und Haut nur eine Lage Stoff liegt. Den Wickel auf Körpertemperatur erwärmen und an den Hals legen. Dann fixieren und ein dickes Frotteetuch und ein Wolltuch darüber legen. Den Wickel so lange tragen, bis der Quark trocken ist.

Ein Erwärmungsbad hilft bei Erkältungen. Viel trinken ist wichtiger, bspw. warmen Lindenblütentee.

Wadenwickel wirken Fieber senkend. Mullwindeln in lauwarmes Wasser tauchen,

Sturz im ALTER

Schätzungen zufolge stürzt jeder Dritte über 65 Jahre mindestens einmal jährlich. Bei der Gruppe der über 85-jährigen sind es bereits mehr als die Hälfte. Alarmierende Zahlen, die zum Nachdenken und weit mehr noch, zum Handeln anregen sollten.

Oft kommt man mit einem Schrecken oder ein paar blauen Flecken davon. Im schlimmsten Fall kommt es bei einem Sturz zu schwersten körperlichen Verletzungen, die den Gestürzten tage-, wochen- oder sogar monatelang ans Bett fesseln und so Pflegebedürftigkeit und Abhängigkeit einleiten können.

Lassen Sie es nicht soweit kommen! Erhalten Sie aktiv Ihre Mobilität. Stürze sind vermeidbar. Sie selbst können viel dazu beitragen, um Ihre Sicherheit zu fördern.



Tipps, wie Sie Stürze zu Hause vermeiden oder wenigstens reduzieren können:

- Tragen Sie sichere, rutschfeste (am besten geschlossene) Hausschuhe oder Socken mit rutschhemmender Sohle. Diese sollten Sie auch nachts tragen, wenn Sie öfters zur Toilette gehen müssen.
- Lassen Sie Augen und Gehör sowie Brille und Hörgerät regelmäßig überprüfen!
- Verwenden Sie (auch zu Hause) Hilfsmittel wie z. B. Hüftprotektoren. Das sind Hosen, bei denen seitlich Polster oder Hartschalen eingearbeitet sind. Diese reduzieren bei einem Sturz das Risiko von Hüft- und Oberschenkelhalsbrüchen um bis zu 60%!
- Lassen Sie Ihr Osteoporoserisiko testen
- und sich von Ihrem Arzt beraten, was Sie zur Stärkung Ihrer Knochen tun können. Erzählen Sie ihm ruhig, wenn Sie zu Hause öfters gestürzt sind. Er lacht Sie nicht aus, sondern berät Sie. Er kann Ihnen bei Bedarf Gehhilfen rezeptieren.
- Nehmen Sie die von Ihrem Hausarzt verschriebenen Medikamente regelmäßig ein.
- Überprüfen Sie Ihre Wohnung auf Stolpersteine und Sturzfallen, vor allem sollten Teppiche rutschfest sein und keine Elektrokabel herumliegen.
- Benutzen Sie in der Badewanne oder Dusche eine rutschfeste Matte.
- Lassen Sie sich beim Aufstehen bewusst Zeit.
- Vermeiden Sie rasche Richtungswechsel.
- Trainieren Sie! Gleichgewichtstraining einerseits und leichtes sanftes Krafttraining andererseits erhöhen Ihre Standfestigkeit in kritischen Situationen.
- Setzen Sie auch für kurze Wege Ihre Brille auf und benützen Sie Ihr Hörgerät.
- Legen Sie immer eine Ersatzbrille an einen fixen Platz neben Ihr Bett.
- Schalten Sie nachts auf dem Weg zur Toilette in allen Durchgangsräumen das Licht an.

WUSSTEN SIE SCHON?

Notaufnahme der Aachener Krankenhäuser

Wochentags von 16:00 bis 08:00 Uhr

Montags	Luisenhospital	Tel.: 41 40
Dienstags	Klinikum	Tel.: 8 00
Mittwochs	Franziskushospital	Tel.: 7 50 10
Donnerstags	Marienhospital	Tel.: 6 00 60
Freitags	Klinikum	Tel.: 8 00

Wochenende von Samstag 08:00 bis Montag 08:00 Uhr

1. Wochenende	Luisenhospital	Tel.: 41 40
2. Wochenende	Franziskushospital	Tel.: 7 50 10
3. Wochenende	Klinikum	Tel.: 8 00
4. Wochenende	Marienhospital	Tel.: 6 00 60
5. Wochenende	Klinikum	Tel.: 8 00

- Benützen Sie ein übersichtliches Mobiltelefon, das Sie in einer kleinen Tasche mit sich führen. Legen Sie das Telefon nachts immer gut erreichbar neben Ihr Bett.
- Wischen Sie immer sofort auf, wenn Sie etwas verschütten und vermeiden sie es, auf wischfeuchtem Boden zu gehen.
- Benutzen Sie keinen wackeligen Stuhl, um sich etwas aus dem obersten Fach Ihres Schrankes zu holen.
- Überfordern Sie sich nicht! Nehmen Sie bei anstrengenden Hausarbeiten Hilfe in Anspruch, z.B. beim Fensterputzen.
- Verwenden Sie TÜV geprüfte Haushaltsartikel (Leiter, Badewannensitz, etc.)

Quelle:

www.nullbarriere.de

Wie äußert sich Hörschwäche?

Untersuchungen haben ergeben: Jeder dritte Deutsche über 60 hat Hörprobleme. Wer also „in den besten Jahren“ ist und feststellt, dass das Hörvermögen langsam nachlässt, muss sich nicht schämen – er ist nicht allein.

Hörprobleme: Mögliche Symptome

- 
-  Überhören des Telefons oder der Türklingel
 -  Erschwertes Sprachverstehen in geräuschvoller Umgebung
 -  Gefühl, dass der Gesprächspartner nuschelt
 -  Probleme im Straßenverkehr
 -  Häufiges Nachfragen
 -  Nachbarn beschweren sich über zu lauten Fernseher
 -  Überhören von Naturgeräuschen
 -  Überhören von Alltagsgeräuschen

Ursachen für Hörprobleme gibt es viele: Unsere hektische Gesellschaft macht uns anfälliger für Stress und Infektionskrankheiten, die Durchblutungsstörungen hervorrufen können. In Folge hiervon kann neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch Schwerhörigkeit auftreten. Auch der Straßenverkehr nimmt weiter zu und belastet unser Gehör ebenfalls – genauso wie ein lautes Arbeitsumfeld. Und wer sich bereits als Jugendlicher in der Freizeit extremen Lärmpegeln aussetzt, muss später mit Konsequenzen rechnen: ein eingeschränktes Hörvermögen.

Doch wie äußert sich Schwerhörigkeit im Alter? Ab wann ist man schwerhörig, und woran erkennt man das? Viele ältere Menschen sind verunsichert, ob sie wirklich ernsthafte Hörprobleme haben oder ob lediglich ein verstopftes Ohr für das schlechtere Hören verantwortlich ist. Letzteres lässt sich durch einen Besuch beim HNO-Arzt klären. Lassen die Hörprobleme jedoch nicht nach, sollte man ehrlich zu sich selbst sein – und die eigene Lebenssituation kritisch überprüfen.

Folgende Punkte können deutliche Merkmale für Hörprobleme sein:

- häufiges Überhören des Telefons oder der Türklingel
- verstärktes Gefühl, dass der Gesprächspartner nuschelt
- häufiges Nachfragen
- Probleme und Unsicherheit im Straßenverkehr
- die Nachbarn beschweren sich über zu lauten Fernseher / zu laute Musik
- Überhören von Alltagsgeräuschen (Surren des Kühlschranks)

Bei älteren Menschen kommen häufig noch folgende Faktoren hinzu:

- leises Sprechen bzw. leise Geräusche werden nicht wahrgenommen
- erhöhte Empfindlichkeit bei lauten Geräuschen
- erschwertes Sprachverstehen in geräuschvoller Umgebung
- Überhören von Naturgeräuschen (Vogelgezwitscher, Blätterrauschen)

Treffen mehrere der oben genannten Punkte zu, sollte der Betroffene sein Gehör beim Hörgeräte-Akustiker oder HNO-Arzt testen lassen.

Der Zeitpunkt, ab dem jemand schwerhörig ist, lässt sich jedoch pauschal nicht genau bestimmen. Es kommt vielmehr auf das Gefühl jedes Betroffenen selbst an: Was für den einen leichte Beeinträchtigungen sind, empfindet der andere bereits als schwere Belastung.

Ob leichter oder schwerer Hörverlust: Wer nichts gegen seine Hörprobleme unternimmt, verzichtet auf ein hohes Maß an Lebensqualität und wird mit der Zeit immer schlechter hören. Schnelles Handeln ist daher das A und O: Schon bei den ersten Anzeichen sollte man einen Hörgeräte-Akustiker oder einen HNO-Arzt aufsuchen und sich über moderne Hörsysteme informieren.



DEMOGRAPHISCHE ASPEKTE

Jede Stadt lebt von den Kompetenzen der in ihr lebenden Menschen – ganz gleich, ob sie geborene „Öcher“ oder zugezogen, mit dem Kopf oder der Hand arbeiten, jung oder alt

sind. Gerade ältere Menschen verfügen dabei oft über vielfältige Erfahrungen, von denen alle profitieren können. Oder sie bieten Jüngeren Arbeit, indem sie deren Unterstützung

in Anspruch nehmen. Für eine Stadt sind sie deshalb von besonderem Interesse.

In Aachen leben derzeit rund 252.500 Bürgerinnen und Bürger

(Tabelle 1). 44.300 von ihnen sind 65 Jahre und älter. Das entspricht einem Anteil von 17,5 %. Der Anteil älterer Menschen liegt damit leicht unter dem Landes- bzw. Bundesdurchschnitt. Das liegt

Altersaufbau der Bevölkerung von Aachen 2007

ALTERS-GRUPPEN	EINWOHNER (INSGESAMT)	ANTEIL AN EINWOHNER (INSGESAMT)	MÄNNER	FRAUEN	ANTEIL FRAUEN	ANTEIL DER AUSLÄNDER
<10	20.329	8,1	10.412	9.917	48,8	11,8
10 - 19	22.966	9,1	11.636	11.330	49,3	14,2
20 - 29	48.827	19,3	27.641	21.186	43,4	21,0
30 - 39	36.088	14,3	19.525	16.563	45,9	21,0
40 - 49	38.604	15,3	20.441	18.163	47,0	12,2
50 - 54	15.739	6,2	8.040	7.699	48,9	10,9
55 - 59	13.952	5,5	6.973	6.979	50,0	12,8
60 - 64	11.714	4,6	5.630	6.084	51,9	12,1
65 - 69	14.322	5,7	6.743	7.579	52,9	8,0
70 - 74	10.715	4,2	4.916	5.799	54,1	6,7
75 - 79	8.304	3,3	3.502	4.802	57,8	4,6
80 - 84	6.272	2,5	1.962	4.310	68,7	3,5
85 - 89	2.997	1,2	775	2.222	74,1	3,3
90 u. mehr	1.683	0,7	306	1.377	81,8	3,1
INSGESAMT	252.512	100,0	128.502	124.010	49,1	14,1

Tabelle 1

Quelle: Stadt Aachen

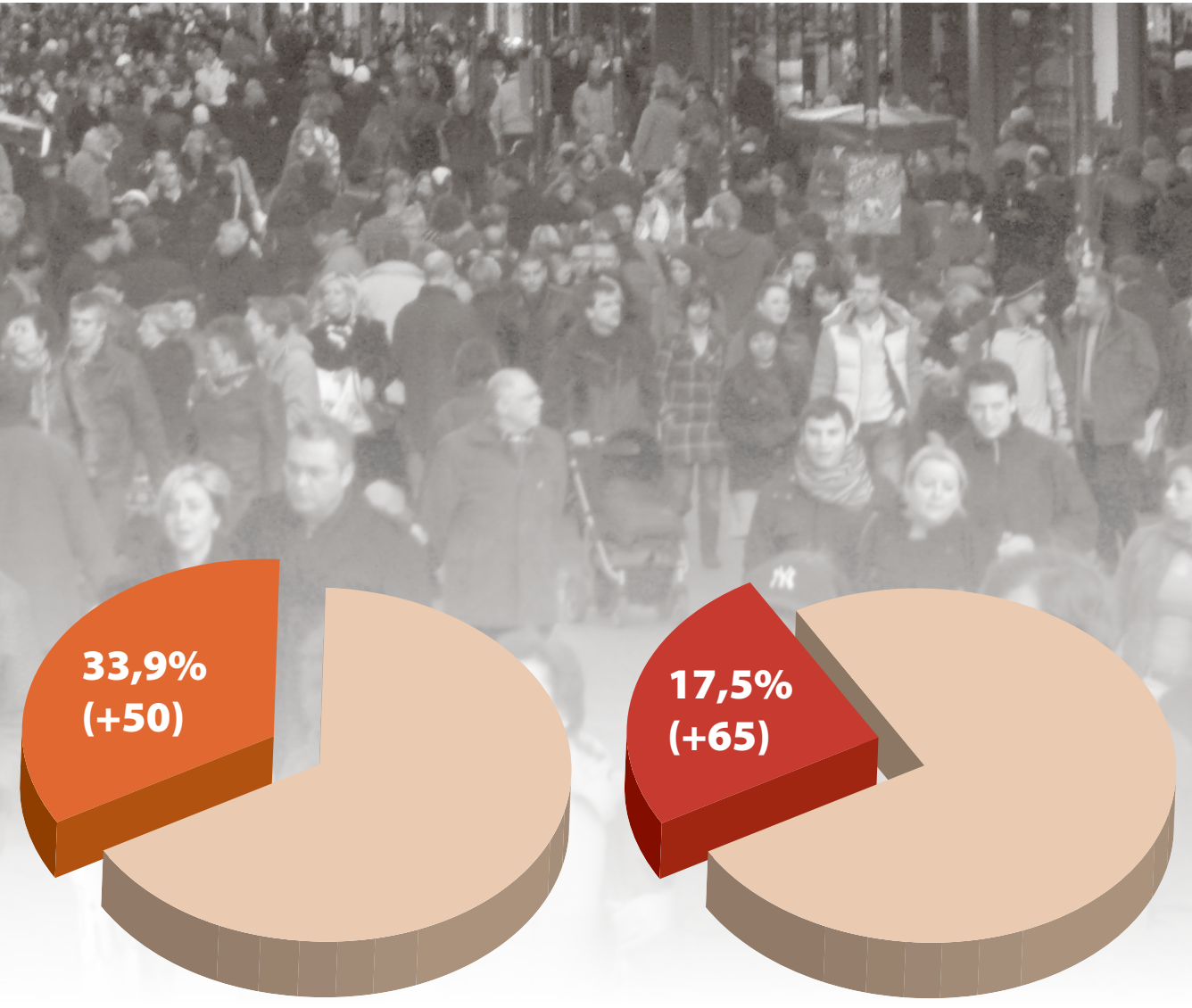
daran, dass Aachen als Universitätsstadt viele Studierende beherbergt, die zu einer „Verjüngung“ der Gesamtbevölkerung beitragen.

Wie allgemein bekannt ist auch in Aachen das Alter „weiblich“. Ab einem Alter von etwa 75 Jahren nimmt deren Anteil wegen der höheren Lebenserwartung der Frauen deutlich zu. Der Anteil steigt von dann rund 58% auf 82% bei den 90-Jährigen und älteren Personen.

Betrachtet man die Bevölkerung mit ausländischer Staatsangehörigkeit (insgesamt 35.700 Personen), sind die älteren Menschen deutlich unterrepräsentiert. Bei den 65-Jährigen und älteren beträgt deren Anteil im Mittel 5,9%, bei den Hochbetagten liegt er nur noch bei 3,4 %. Hierfür sind in erster Linie die geringere Lebenserwartung (z.B. wegen schwererer Arbeitsbedingungen bei den Arbeitsmigranten), in nur ganz geringem Umfang Rückwanderungen in die Herkunftsländer verantwortlich zu machen.

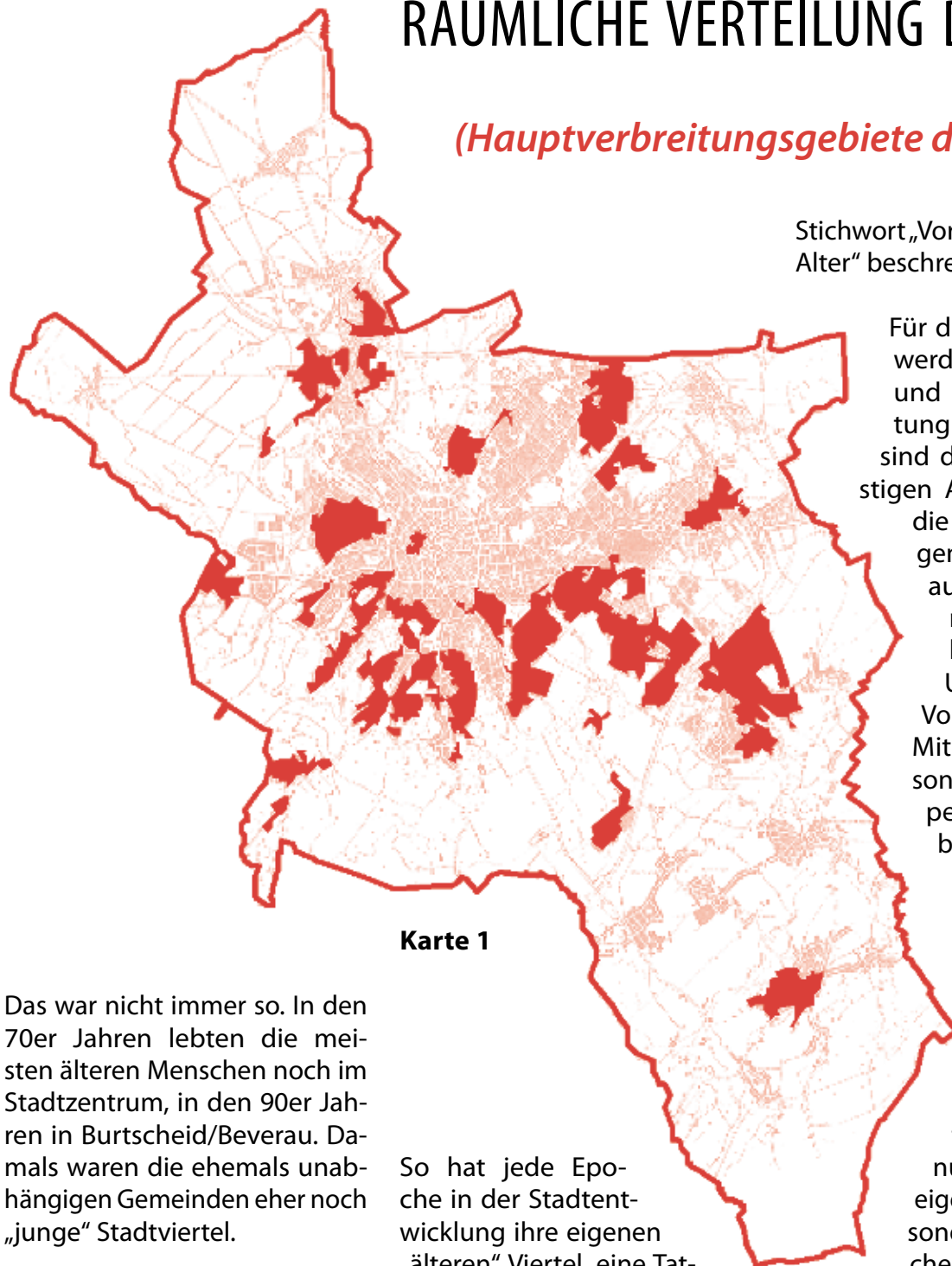
In diesem Zusammenhang ist aber darauf hinzuweisen, dass das Kriterium „Staatsangehörigkeit“ nur sehr unzureichend das Thema „Zuwanderung“ widerspiegelt. Denn hierin nicht berücksichtigt sind z.B. alle diejenigen, die zwar im Ausland geboren, aber inzwischen eingebürgert wurden sowie die Spätaussiedler, die trotz ihrer Herkunft aus Osteuropa Deutsche sind. Addiert man nur diese beiden Gruppen zu den „Ausländern“ hinzu, verdoppelt sich die Gesamtzahl auf rund 72.000 Migranten.

Die ältere Bevölkerung ist nicht gleichmäßig über das Stadtgebiet verteilt (Karte 1). Schwerpunkte ergeben sich vielmehr südlich des Zentrums, in Burtscheid und Beverau, zudem in Forst und in einigen ehemals unabhängigen Gemeinden. Hier sind insbesondere Brand, Eilendorf, Haaren, Laurensberg und Richterich zu nennen.



RÄUMLICHE VERTEILUNG DER ÄLTEREN BEVÖLKERUNG IN AACHEN

(Hauptverbreitungsgebiete der Bevölkerung 65 und mehr Jahre)



Karte 1

Das war nicht immer so. In den 70er Jahren lebten die meisten älteren Menschen noch im Stadtzentrum, in den 90er Jahren in Burtscheid/Beverau. Damals waren die ehemals unabhängigen Gemeinden eher noch „junge“ Stadtviertel.

Diese Veränderungen haben aber nichts damit zu tun, dass die ältere Bevölkerung in die jeweiligen Stadtviertel gezogen wäre. Vielmehr spiegelt sich hier die Tatsache wider, dass junge Familien in die entstehenden Neubaugebiete ziehen und dort wohnen bleiben, selbst wenn deren Kinder schon wieder ihre eigenen Wege gehen. Die ältere Bevölkerung in Burtscheid/Beverau in den 90er Jahren sind also die Kinder der Alten, die in den 70er Jahren noch im Stadtzentrum lebten (und inzwischen gestorben sind). Die heute in den ehemals unabhängigen Gemeinden lebenden älteren Menschen sind die Kinder der seinerzeit nach Burtscheid/Beverau gezogenen Eltern, die nunmehr in Brand/Haaren/Laurensberg/Richterich selbst alt werden.

So hat jede Epoche in der Stadtentwicklung ihre eigenen „älteren“ Viertel, eine Tatsache, die bei der Sozialplanung zu berücksichtigen ist. Denn nur so können in jedem Viertel optimale Rahmenbedingungen für das Leben im Alter geschaffen werden.

Bei einer Analyse des Themas „rund um das Alter“ sind aber nicht nur die 65-Jährigen und älteren von Interesse.

Die 50-59-Jährigen befinden sich am Ende ihres Berufslebens. Es sind die „zukünftigen Alten“. Vielleicht ist dies eine Zeit, sich schon einmal Gedanken zu machen, wie man seinen Alltag „danach“ gestalten möchte – welche Aktivitäten bieten sich an, wie und wo möchte man wohnen...? Derzeit befinden sich knapp 30.000 Aachener in dieser Phase, die sich mit dem

Stichwort „Vorbereitung auf das Alter“ beschreiben lässt.

Für die 60-69-Jährigen werden diese Fragen und deren Beantwortung sehr konkret. Es sind durchweg die „rüstigen Alten“, bei denen die Realisierung eigener Wünsche oder auch ein Engagement für seine nähere oder weitere Umgebung im Vordergrund stehen. Mit etwa 26.000 Personen ist diese Gruppe ebenfalls sehr bedeutend.

Bei den 70-79-Jährigen beginnt eine verstärkte Nachfrage nach Unterstützungsmöglichkeiten. Das gilt nicht nur für Hilfen in den eigenen vier Wänden, sondern auch für solche, die eine Teilhabe am gesellschaftlichen

Leben – andere Menschen treffen, kulturellen Ereignissen beiwohnen und vieles mehr – erleichtern. Der Informationsbedarf steigt, welche Unterstützungen es gibt und wie man diese optimal für sich und seine speziellen Bedürfnisse nutzen kann; immer das Ziel vor Augen, auch in Zukunft möglichst lange selbstbestimmt zu leben. In Aachen gehören fast 19.000 Einwohner zu diesen „alten Alten“.

Ab einem Alter von 80 Jahren zählt man zu den „Hochbetagten“. Sie haben den 2. Weltkrieg voll erlebt und damit besonders vielfältige Erfahrungen gemacht. Der Hilfebedarf steigt, das Thema Demenz gewinnt zunehmend an Bedeutung. Aber auch in dieser Altersgruppe gilt

es, die bestehenden Ressourcen und Kompetenzen zu erkennen, zu stärken und zu erhalten. Hier ist das Gemeinwesen aufgerufen, entsprechende Rahmenbedingungen zu schaffen. In diese Gruppe fallen etwa 11.000 Menschen.

Und wie sieht die zukünftige Entwicklung aus?

Legt man die Prognosen des Landesamtes für Datenverarbeitung und Statistik zu Grunde, ergeben sich die folgenden Tendenzen (Tabelle 2): Mit Ausnahme der 70-79jährigen („alte Alte“) verzeichnen alle Altersgruppen Zunahmen. Die Zahl der 50-59jährigen („zukünftige Alte“) wird vor allem im Zeitabschnitt 2010-2015 deutlich zunehmen, die der „jungen Alten“ (60-69jährige) sowie der „Hochbetagten“ (ab 80 Jahre) besonders stark zwischen 2015 und 2020.



PROGNOSE DER ÄLTEREN BEVÖLKERUNG IN AACHEN

HAUPTWOHNUNGSBEVÖLKERUNG

Gleichzeitig wächst, wiederum mit Ausnahme der 70-79 jährigen, der Anteil der älteren Menschen an der Gesamtbevölkerung der Stadt. Dies ist ein Hinweis darauf, dass nicht nur die absolute Zahl der Älteren zunimmt, sondern auch deren Verhältnis zu den Jüngeren: In Zukunft wird es immer mehr ältere und immer weniger jüngere Menschen in Aachen geben. Damit liegt die Stadt im Trend der allgemeinen demographischen Entwicklung.

Auf eine Besonderheit ist hier hinzuweisen: Das Verhältnis von Männern zu Frauen verschiebt sich zugunsten der Männer. Während derzeit bei den 80 Jährigen und älteren der Anteil der Frauen noch 72,2% beträgt, fällt dieser über 67,5 % (2010) und 64,3% (2015) bis auf 61,6% im Jahre 2020 ab. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die Verluste der Männer durch die Weltkriege, die ein zusätzliches Plus an Frauen bewirkten, allmählich nicht mehr zum Tragen kommen.

Ziel der Altenarbeit muss es nun sein, den dargestellten Entwicklungen in ihrer Vielfalt gerecht zu werden und auf die Bedürfnisse der unterschiedlichen Altersgruppe adäquat zu reagieren. Die Gründung der Leitstelle „Älter werden in Aachen“ mit ihren verschiedenen Informations- und Beratungsangeboten im Jahre 1991 ist eine frühe Antwort der Kommune auf diese Herausforderung.



Autor:

Dr. Gerrit Köster

Stadt Aachen Fachbereich Soziales und

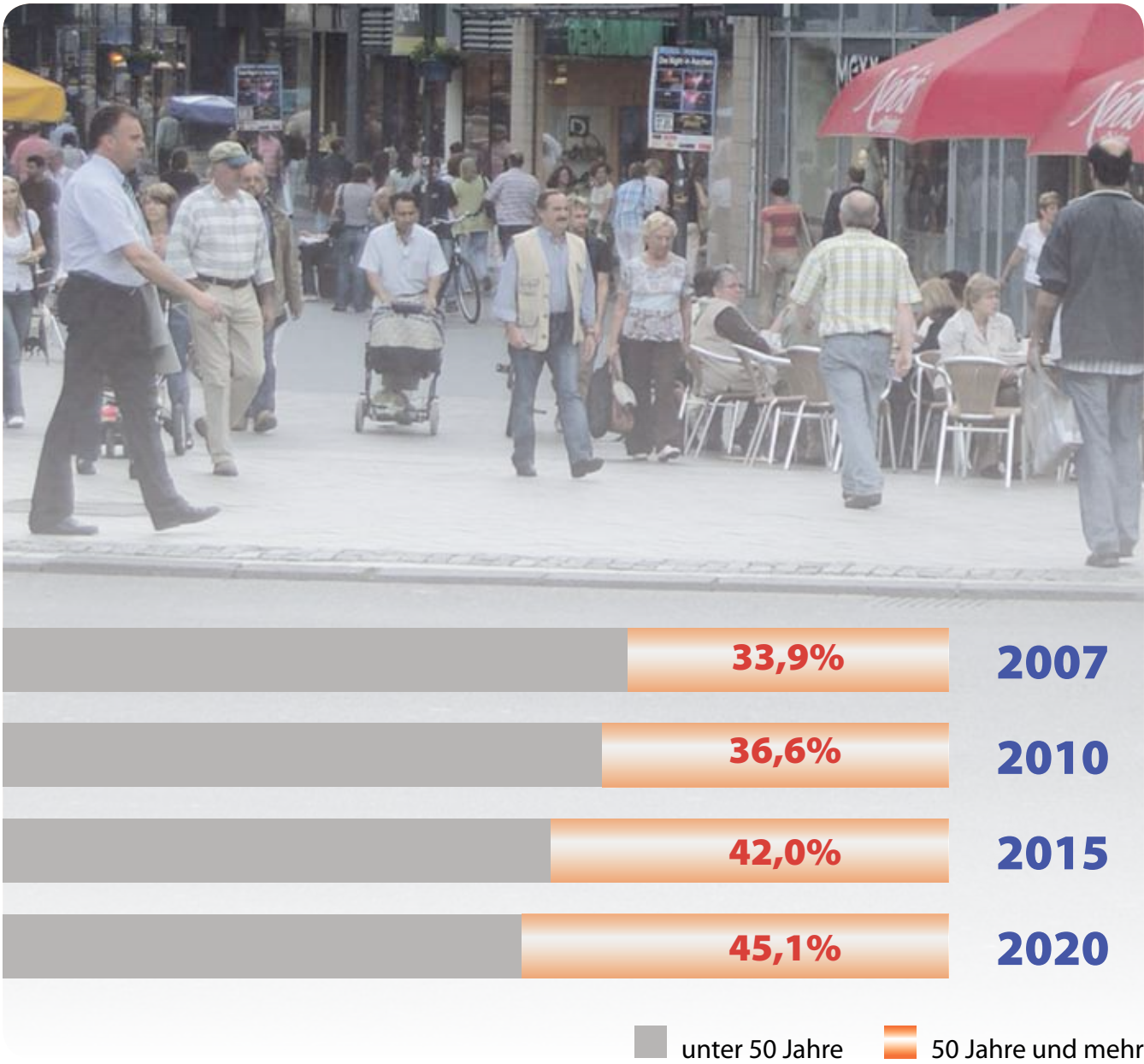
Ausländerwesen-Sozialplanung

Bilder: Günel Günel

Jahre	2010		2015		2020	
	Absolut	Anteil an Gesamtbevölkerung	Absolut	Anteil an Gesamtbevölkerung	Absolut	Anteil an Gesamtbevölkerung
50-59	32.000	13,4	39.300	16,7	41.300	17,8
60-69	24.400	10,2	24.600	10,5	28.700	12,4
70-79	20.600	8,6	21.800	9,3	19.500	8,4
80 u. mehr	12.000	5,0	12.900	5,5	15.100	6,5

Tabelle 2

Quelle: Landesamt für Datenverarbeitung und Statistik



HELP.

hilft helfen

Donnerstag, 10 Uhr in einem Seniorenzentrum in Aachen. Eine Bewohnerin schaut ungeduldig auf die Uhr. Mühsam steuert sie ihren Rollstuhl bis an die Zimmertür und schaut gespannt den Gang hinunter. Ein Lächeln zeigt sich auf ihrem Gesicht – ihr Besuch ist da. Das Mädchen, das auf die ältere Dame zukommt, ist Schülerin eines nahe gelegenen Gymnasiums und hat gerade eine Freistunde. Erst seit ein paar Wochen kennen sich die beiden, doch sie begrüßen einander wie alte Bekannte. Es gibt so viel zu erzählen. Seit einiger Zeit hat die ältere Frau Probleme beim Laufen und muss deshalb im Rollstuhl sitzen. Um so mehr freut sie sich darüber, dass das Mädchen geduldig mit ihr das Laufen trainiert. Gemeinsam gehen sie im Garten umher, genießen die Sonne, die frische Luft und die bunten Blumen.

Das Mädchen ist eine von etwa 70 Freiwilligen, die über den Verein HELP e. V. ehrenamtlich hilfsbedürftige Menschen in sozialen Einrichtungen in Aachen besuchen und ihnen etwas von ihrer freien Zeit schenken. Da ist nicht nur die alte Dame im Altenheim, da ist auch der junge behinderte Mann, der so gerne zum Fußballspiel auf dem Tivoli will, es aber

alleine nicht schafft; da ist das Kind im Kinderheim, das große Schwierigkeiten in Mathe hat und dringend Nachhilfe benötigt; oder der Obdachlose, der allen Mut verloren hat und jemanden braucht, der ihm einfach einmal zuhört. Hier, wo aus Geld- und Zeitmangel professionelle Arbeit aufhören muss, kommen die HELPer zum Einsatz.

Als sich 1998 acht junge Aachener zusammensetzten, um den Verein HELP e. V. zu gründen, hatten sie ein Ziel vor Augen: denen zu helfen, die anderen helfen wollen. „Ich kannte eine ganze Reihe von Leuten, die gerne neben ihrem Studium anderen Menschen helfen wollten, aber nicht wussten, wie sie das genau anstellen sollten“, erzählt Bernhard Müller-Held, Gründungsmitglied und heutiger Vorsitzender von HELP. Der Verein hat es sich zur Aufgabe gemacht, Leute zu vermitteln, zu begleiten und zu unterstützen, die gerne ehrenamtlich arbeiten möchten. „Jemand, der an ehrenamtlicher Arbeit interessiert ist, kann sich an HELP wenden. Wenn er schon eine feste Vorstellung davon hat, was er machen möchte, vereinbaren wir zusammen mit einem Koordinator einen Termin in der entsprechenden Einrichtung, bei dem er in seine Tätigkeit eingeführt wird“, erläutert der HELP-Vorsitzende. „Wer noch nicht genau weiß, in welchem Bereich er tätig werden will, kann mit uns zusammen überlegen, was wohl

am besten zu ihm passt.“ Nach der Vermittlung lässt HELP e. V. die Freiwilligen nicht alleine. So haben die HELP-Koordinatoren stets ein offenes Ohr für die Belange der Ehrenamtler; wenn Fragen oder Probleme auftauchen, sind sie zur Stelle. Und beim monatlichen HELP-Treff gibt es Gelegenheit zum gegenseitigen Kennenlernen und Austausch.

HELP ist ein politisch und konfessionell unabhängiger Verein, der sich vor allem an Studenten, Schüler und junge Berufstätige richtet. „Aachen ist eine Studentenstadt; die vielen jungen Leute sind ein unglaubliches Potenzial“, so Bernhard Müller-Held. Gerade im Studium laufe mancher Gefahr, zu einem „Fachidioten“ zu werden, sagt Müller-Held, der selbst Maschinenbau studiert hat. „Man lebt von Klausur zu Klausur und verliert das wirklich Wichtige im Leben dabei manchmal aus den Augen.“ Hier kann ehrenamtliche Arbeit, wie HELP sie vermittelt, eine große Bereicherung sein. „Man braucht keine besonderen Fähigkeiten. Es genügen Offenheit und ein bisschen Zeit“, erklärt Bernhard Müller-Held. Wieviel Zeit man einsetzt, kann jeder selbst entscheiden – ob eine Stunde in der Woche oder zwei Stunden im Monat, so wie es einem passt. „Wichtig ist nur die Zuverlässigkeit. Die meisten Leute freuen sich sehr auf den nächsten HELP-Besuch. Und wir wollen sie natürlich nicht vergeblich warten lassen.“ Eigentlich könnten sich fast alle Menschen ein paar Stunden Zeit im Monat nehmen, die sie anderen schenken, so Müller-Held. Was man da-

Auf dieser Seite möchte das Team vom Senio-Magazin ehrenamtliche Vereine in Aachen bekannt machen. Sie stellen sich selbst vor. Wir fanden den Verein HELP e. V.

Bernhard Müller-Held, Gründungsmitglied und heutiger Vorsitzender von HELP e. V., erzählt uns von der Geschichte und den Zielen des Vereins.

für zurückbekomme, sei oft sehr viel mehr, als man erwarte: „Es ist bereichernd, anderen Menschen zu helfen, über den eigenen Tellerrand hinauszublicken und zu sehen, wie Menschen mit wirklichen Problemen ihr Leben meistern. Da werden die eigenen Problemchen ganz schnell relativiert“, meint Bernhard Müller-Held, der selbst jahrelang einen behinderten Jungen im Vinzenz-Heim besucht hat.

„HELP will einen Beitrag dazu leisten, dass unsere Gesellschaft weniger egoistisch wird, dass wir aufmerksam für die Probleme unserer Mitmenschen werden, dass Vorurteile abgebaut werden“, so der HELP-Vorsitzende. Diese Ziele überzeugen. So hat der Rektor der RWTH, Burkhard Rauhut, die Schirmherrschaft übernommen, und HELP hat zahlreiche, auch nationale Preise erhalten. Die Preisgelder hat HELP dringend gebraucht, um die Flyer und Plakate, das Büro und die Organisation finanzieren zu können. „Unsere Freiwilligen zahlen keinen Mitgliedsbeitrag. Wir finanzieren uns ausschließlich über Spenden und Preisgelder“, erklärt Müller-Held.

Zu hoffen bleibt, dass das Konzept des als gemeinnützig anerkannten Vereins noch viele überzeugt. Denn: Durch HELP kann das Verantwortungsbewusstsein bei jungen Menschen gestärkt werden, sie erlernen Teamfähigkeit und soziale Kompetenz, sie stehen für andere ein und können den Wert des Lebens neu entdecken – Dinge, von denen sie ihr ganzes Leben profitieren und an denen eine Gesellschaft gesunden kann.



Eine Mitarbeiterin von Help wurde über ihre Tätigkeit befragt:

Senio: Du gehst jede Woche für gut eine Stunde in ein Seniorenzentrum. Was tust du dort?

Angela: Zurzeit besuche ich zwei Bewohnerinnen, mit denen ich spazieren gehe, Laufen übe oder mich einfach nur unterhalte – ich erzähle ihnen von meinem Leben in der Schule und der Familie, woran sie auch immer rege Anteil nehmen, und sie lassen

gutes Gefühl, wenn man weiß, dass man Rückendeckung hat.

Senio: Wie kommen deine Besuche bei den Bewohnern des Heimes an?

Angela: Die drei Bewohnerinnen, die ich bis jetzt besucht habe, waren alle sehr glücklich und dankbar, dass sie jemanden hatten, der regelmäßig kommt und nur Zeit für sie selbst hat, der



Bild: Kolja Linden

mich genauso an ihrem Leben teilhaben, indem sie von ihren kleinen und großen Sorgen, Nöten und Freuden erzählen.

Senio: Warum bist du beim Verein HELP und gehst nicht einfach so alte Leute besuchen?

Angela: Ich bin schon mit 14 Jahren auf den Verein aufmerksam geworden, davor war mir diese Idee nie gekommen. Das Leben in Seniorenheimen war für mich so weit weg. Erst durch HELP ist mir bewusst geworden, dass solch ehrenamtliche persönliche Betreuung sehr wichtig für die Bewohner ist.

Es hat mir sehr geholfen, dass ich nicht alles selbst in die Hand nehmen musste – dann hätte ich wahrscheinlich gar nicht angefangen... HELP hat mich im Seniorenzentrum eingeführt und ist immer für Gespräche oder Austausch über die verschiedenen Erlebnisse da – es ist einfach ein

sich gerne Alltagsgeschichten anhört, nicht unter Zeitdruck steht und der einfach nur für sie da ist; das ist für alle Menschen sehr wichtig zu wissen, doch bei älteren und einsamen ist das Bedürfnis danach noch viel stärker ausgeprägt.

Senio: Was kann ein Jugendlicher von den Bewohnern in einem Seniorenheim lernen?

Angela: Es ist ein bisschen so wie das, was man auch von seinen Großeltern lernen kann – ältere Leute können von einem oft sehr weisen Standpunkt aus auf ihr Leben zurückblicken und einem viel mit auf den Weg geben. Zudem öffnet einem die intensive Beschäftigung mit ihnen auch die Augen für ihre Sorgen und Nöte, man wird ein viel einfühlsamerer Mensch, der seinen guten Gesundheitszustand nicht als selbstverständlich hin-

nimmt, sondern sich mit den verschiedensten Seiten des Lebens auseinandersetzen kann.

Senio: Und gibt es auch etwas, das die älteren Menschen von jungen Ehrenamtlern lernen können?

Angela: Lernen ist da wahrscheinlich etwas übertrieben, aber ich denke, dass die Bewohner auf jeden Fall von den Besuchen profitieren. Sei es, dass sie wieder Freude am oft trostlos erscheinenden Leben gewinnen oder dass sie einfach Anschluss an die Außenwelt gewinnen; außerdem können sie sich ein Bild von der heutigen Jugend machen, die viele Senioren wahrscheinlich nur aus der Zeitung oder dem Fernsehen kennen. Sie werden vielleicht sehr positiv überrascht sein, was für ein freundlicher, „normaler“ Mensch zu ihnen kommt.

Senio: Hat die ehrenamtliche Arbeit etwas in deinem Leben verändert?

Angela: Ich glaube, ich bin reifer geworden. Ich habe Einblick in eine neue Welt bekommen, die meine Persönlichkeit geprägt und mir geholfen hat, von den oft im Mittelpunkt stehenden Oberflächlichkeiten Abstand zu nehmen.

Senio: Du bist noch jung und hast hoffentlich noch viele Jahre vor dir. Meinst du, du hast durch HELP etwas für diese Jahre gelernt?

Angela: Auf jeden Fall! Ich habe eine ganz andere Lebenseinstellung gewonnen – ich bin mir bewusst, wie auch mein Leben sich einmal entwickeln kann, und auch, was später eine wertvolle Erinnerung sein kann. Außerdem ist mir klar geworden, wie unheimlich wichtig zwischenmenschliche Beziehungen sind; ich weiß jetzt ganz sicher, dass diese in meinem Leben immer eine Rolle spielen sollen.

Senio: Glaubst du, dass ehrenamtliche Arbeit etwas für jeden Jugendlichen ist?

Angela: Ich glaube, ja – ehrenamtliche Arbeit ist so vielfältig, man kann sich ja in fast allen Bereichen engagieren: Arbeit mit Kindern, behinderten Menschen, Obdachlosen oder



eben auch älteren Menschen. Vermutlich würde es jedem Jugendlichen gut tun, sich mit den Problemen der gesellschaftlich Vernachlässigten auseinanderzusetzen – vielleicht würden dadurch auch viele andere gesellschaftliche Probleme gelöst, da dann viel mehr junge Leute wüssten, was Rücksichtnahme und Einfühlungsvermögen bedeuten können. Auf jeden Fall wäre es ein Schritt in Richtung einer besseren Welt.

Einrichtungen, die mit HELP e.V. kooperieren:

ALTENHEIME:

Seniorenzentrum Lindenplatz
Haus Anna Senioren- und
Seniorenpflegeheim
CMS-Pflegewohnstift

BEHINDERTENHEIME:

Zusammenarbeit mit dem
„Lebenshilfe Aachen e.V.“
Vinzenz-Heim Aachen
Verein zur Förderung Körper- und
Mehrfachbehinderter e. V.

KINDERHEIME:

Jugendhilfezentrum Burtscheid
Kinder- und Jugendheim Maria im Tann
Kindertagesstätte Rokoko

OBdachLOSENHILFE:

Café Plattform für Obdachlose

BANKVERBINDUNG:

HELP e. V.
Kontonummer: 4069076
BLZ: 39050000
Sparkasse Aachen
(Wenn eine Spendenquittung erwünscht ist, bitte Adresse auf dem Überweisungsformular angeben.)

KONTAKT:

HELP e. V.
Pontstraße 74-76, 52062 Aachen
Telefon: 0241 60 24 26
E-Mail: info@helpev.de

VORSICHT ENKELMASCHE: „Oma, ich brauche dringend Geld für...“

Von diesem Trick sind vor allem Frauen betroffen. In Hessen kam es im Jahr 2005 zu 418 solcher Betrugsfälle, das Landeskriminalamt Baden-Württemberg z. B. verzeichnete im ersten Halbjahr 2006 bereits 280 Straftaten. Bundesweit seien 2,4 Millionen Euro erbeutet worden.

Die Täter nutzen oft das alphabetische Verzeichnis des Telefonbuchs, um an die Namen der Senioren zu gelangen. „Ältere“ Vornamen, die heute kaum noch vorkommen, lassen auf Senioren schließen. Mit weinerlicher und tränenerstickter Stimme schildert der angebliche Enkel/Neffe, Kriegskamerad oder ehemaliger Arbeitskollege seine Notlage. Entweder braucht er noch heute Geld ins Ausland, das ihm die Omi sofort schicken soll oder er braucht Geld für einen Autokauf.

Es gibt auch noch andere dringende Gründe. Meist wird auch ein Bote, der das Geld abholen soll, angekündigt, weil der Enkel/Neffe selbst nicht weg kann. Auf jeden Fall muss ganz schnell Geld von der Bank geholt werden, falls es zu Hause nicht vorrätig ist.

Der Täter beginnt den Anruf ganz raffiniert mit: „Rate mal, wer am Telefon ist?“ Wenn Sie daraufhin einige Namen raten, bestätigt der Täter: „Ja, das bin ich!“ Auf diesen Trick fallen immer wieder ältere Menschen herein und haben schon Tausende an den vermeintlichen Enkel gezahlt.

Die Täter nutzen die Aufregung und Hilfsbereitschaft brutal aus. Und sie werden immer erfinderischer. Wie das Landeskriminalamt Hessen mitteilt, gibt es eine neue Variante des Enkeltricks:



Haben die Betrüger mit dem ersten Anruf keinen Erfolg, folgt ein zweiter Anruf. Sie erklären dem Opfer, dass man bei den Tätern seitens der Polizei die Telefone abhören würde und den Versuch mitgehört habe, Geld bei dem Opfer zu ergaunern. Man bräuchte nun die Mithilfe des Opfers, um die Betrüger auf frischer Tat erwischen zu können. Dem Opfer wird erklärt, dass gleich Kriminalbeamte kommen würden und sie gemeinsam zur Bank fahren würden. Dort solle das Opfer das Geld vom Konto abheben und den Kriminalbeamten übergeben. Das Geld würden die Kriminalbeamten dann anschließend bei einem Scheingeschäft den Tätern übergeben und sie bei dieser Gelegenheit der Tat überführen und festnehmen. Nach erfolgter Festnahme bekäme das Opfer das Geld

von der Polizei zurück. In Wirklichkeit sieht das Opfer das Geld nie wieder.

- Lassen Sie Ihre Telefonnummer entweder gar nicht erst im Telefonbuch eintragen, oder falls Sie einen Eintrag wünschen, dann nur mit abgekürztem Vornamen, z. B. M. Müller, ohne Straßenangabe. Die Täter suchen nämlich im Telefonbuch oder einer Telefonauskunfts-CD nach älteren Vornamen z. B. Hildegard, Adolph. Aus dem Telefonbuch können sie die Anschrift erfahren. Aus der Anschrift erfahren die Täter, ob die Personen in sozial schwachen oder in sozial stärkeren Gebieten wohnen.
- Nennen Sie niemals Namen Ihrer Verwandten am Telefon.
- Geben Sie keine Auskünfte über Barvermögen im Hause oder auf Ihren Konten.
- Geben Sie keine Bankunterlagen oder Verstecke preis.
- Sagen Sie auch bei angeblichen Notfällen einfach: Ich kenne Sie nicht, ich muss erst mit meinem Enkel oder anderen Verwandten sprechen und legen den Hörer auf.
- Geben Sie kein Geld an unbekannte Personen heraus.
- Informieren Sie die Polizei.

Barbara John

www.pfiffige-senioren.de

HABEN SIE IHRE WOHNUNG SCHON EINMAL AUF SICHERHEIT ÜBERPRÜFT?

Der Einbrecher kommt in der heutigen Zeit seltener bei Nacht. Seine "Haupt-Arbeitszeit" liegt in den Nachmittags- und frühen Abendstunden. Während dieser Zeit sind viele Bewohner bei der Arbeit oder zum Einkauf.

Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen einige Tips zur Absicherung Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung geben. Es gibt sinnvolle technische Sicherungen, die Ihr Haus vor ungewollten Besuchern schützen können. Was nutzen allerdings die besten Sicherungen, wenn sie nicht benutzt werden. Denken Sie also daran, beim Verlassen Ihrer Wohnung alle Fenster zu schließen, abschließbare Fenstergriffe zu verriegeln und die Wohnungs- und Haustüre abzuschließen.

Es darf aber neben Haustüre und Fenster nicht vergessen

werden, auch die Kellertüre und die Kellerfenster mit in das Sicherheitskonzept einzubeziehen.

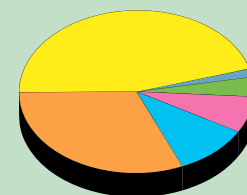
Wie Statistiken beweisen, steigen etwa 83 % aller Einbrecher durch Fenster oder Terrassentüren ins Haus ein. Hierbei wird selten die Glasscheibe zerstört und durchgestiegen. Bei etwa 70 % aller Einbrüche wird der Rahmen des Fensters oder der Terrassentüre mittels eines Schraubendrehers oder eines ähnlichen Werkzeuges aufgehebelt.

- Lassen Sie niemals Fremde in Ihre Wohnung.
- Öffnen Sie die Tür immer mit vorgelegter Türsperrleiste, nachdem Sie durch den Türspion gesehen haben.
- Bieten Sie in angeblichen Notlagen an, selbst nach Hilfe zu telefonieren.
- Fordern Sie von angeblichen Amtspersonen den Dienstaussweis.

- Lassen Sie nur Handwerker ein, die Sie selbst bestellt haben.
- Ein falsches oder fehlendes Datum bei Haustürgeschäften erschwert die Durchsetzung des Widerrufsrechts.
- Fordern Sie eine Vertragsdurchschrift mit Namen und Anschrift Ihres Vertragspartners.
- Organisieren Sie eine funktionierende Nachbarschaftshilfe und tauschen Sie Telefonnummern und Erreichbarkeit aus.
- Nehmen Sie keine größeren Bargeldbeträge mit. Tragen Sie Geld, Schecks, Kreditkarten und Papiere in verschiedenen geschlossenen Innentaschen der Kleidung.
- Achten Sie beim Geldabheben auf Fremde, die Ihnen folgen.
- Geldebörse an der Kasse nicht aus der Hand legen.

HIER STEIGT DER TÄTER EIN

Einstieg	Prozent
Kellertür	2 %
Kellerfenster	4 %
Haustür	11 %
Fenster	34 %
Terrassentür	49 %



KRIMINALKOMMISSARIAT VORBEUGUNG-KK 44

Das Kommissariat Vorbeugung finden Sie in 52062 Aachen, **Jesuitenstraße 5**
Sie erreichen uns unter dem
Bürgertelefon: 0241 - 95 77 344 01

BRANDMELDER



Rund 600 Menschen sterben jährlich in Deutschland an Bränden, die Mehrheit davon in Privathaushalten. Tödlich ist bei einem Brand in der Regel nicht das Feuer, sondern der Rauch. Bereits drei Atemzüge hochgiftigen Brandrauchs können tödlich sein, die Opfer werden im Schlaf bewusstlos und ersticken dann. Der laute Alarm des Rauchmelders warnt Sie auch im Schlaf rechtzeitig vor der Brandgefahr und gibt Ihnen den nötigen Vorsprung, sich und Ihre Familie in Sicherheit zu bringen und die Feuerwehr zu alarmieren.

DIE BRANDGEFAHR IST NIE ZU UNTERSCHÄTZEN

Ursache für die etwa 200.000 Brände im Jahr ist im Gegensatz zur landläufigen Meinung nicht nur Fahrlässigkeit: Sehr oft lösen technische Defekte Brände aus, die ohne vorsorgende Maßnahmen wie Rauchmelder zur Katastrophe führen. Und Brände werden in Privathaushalten vor allem nachts zur tödlichen Gefahr, wenn alle schlafen, denn im Schlaf riecht der Mensch nichts. Tödlich ist bei einem Brand in der Regel nicht das Feuer, sondern der Rauch. Bereits drei Atemzüge hochgiftigen Brandrauchs können tödlich sein, die Opfer werden im Schlaf bewusstlos und ersticken dann.

RAUCHMELDER RETTEN LEBEN

Rauchmelder warnen rechtzeitig vor der Gefahr, noch bevor sich die tödlichen Rauchgaskonzentrationen gebildet haben. Der laute Alarm des Rauchmelders warnt Sie auch im Schlaf rechtzeitig vor der Brandgefahr und verschafft Ihnen den nötigen Vorsprung, um sich und Ihre Familie in Sicherheit bringen zu können.

Für mehrstöckige Häuser oder Wohnungen empfehlen sich besonders vernetzte Rauchmelder, per Funk oder bei einem Neubau oder einer Sanierung auch als 230 V-Melder.

RAUCHMELDER IST NICHT GLEICH RAUCHMELDER

Verwenden Sie nur optische Rauchmelder und achten Sie beim Kauf eines Rauchmelders auf die Qualität des Gerätes. Die Feuerwehr empfiehlt VdS-geprüfte Melder mit einer Batterie, die über eine Lebensdauer von mehr als 5 Jahren verfügt. Ein zuverlässiger Rauchmelder ist schon für unter 25 Euro im Elektro- und

Sicherheitsfachhandel oder bei Brandschutzfirmen erhältlich. Das VdS-Prüfzeichen steht für Sicherheit und Qualität. Achten Sie auf Rauchmelder, die dieses Zeichen tragen.

KLEINE HELFER MIT GROSSER WIRKUNG

Die lebensrettenden Rauchmelder sind nicht größer als eine Kaffeetasse, unauffällig, leicht zu installieren und überall im Fachhandel erhältlich. Hochwertige Rauchmelder mit VdS-Zeichen funktionieren nach einem optischen Prinzip, das eine zuverlässige Raucherkennung und entsprechende Alarmmeldung ermöglicht. Rauchmelder sollten batteriebetrieben sein, um auch bei Stromausfall zu funktionieren. Bevor die Batterie ausgetauscht werden muss, ertönen bei diesen Geräten rechtzeitig Warnsignale.

Batteriebetriebene Rauchmelder sind die optimale Lösung zum Nachrüsten im Wohn-, Büro- und Objektbereich. Sie sind ohne zusätzliche Kabelverlegung zu installieren.

Diese Rauchmelder arbeiten unabhängig vom Stromkreis. Beim Erwerb sollte auf das VdS-Siegel geachtet werden. Die Notwendigkeit des Batteriewechsels wird ca. 30 Tage, bevor die Batterie entladen ist, durch einen wiederkehrenden Signalton angekündigt.

Per Funk können mehrere Rauchmelder untereinander vernetzt oder mit einer Zentrale verbunden werden.

SO LEICHT INSTALLIEREN SIE RAUCHMELDER

Rauchmelder lassen sich auch ohne handwerkliches Geschick mit wenigen, dem Gerät beiliegenden Schrauben und Dübeln montieren. Für einen Mindestschutz gilt als Faustregel: ein Rauchmelder im Flur pro Etage sowie in den Schlafzimmern. Ganz nach Ihrer

DIE GEFÄHRLICHSTEN MYTHEN

Wenn es brennt, habe ich mehr als 10 Minuten Zeit, die Wohnung zu verlassen. Irrtum, Sie haben durchschnittlich nur 4 Minuten zur Flucht. Eine Rauchvergiftung kann sogar bereits nach 2 Minuten tödlich sein.

Meine Nachbarn oder mein Haustier werden mich rechtzeitig alarmieren. Eine gefährliche Fehleinschätzung, wenn man nur 2 Minuten Zeit hat - besonders nachts, wenn Ihr Nachbar schläft und das Haustier im Nebenzimmer ist.

Wer aufpasst, ist vor Brandgefahr sicher. Stimmt nicht. Elektrische Defekte sind häufige Brandursachen. Auch Brandstiftungen im Keller oder Hausflur sowie ein Brand in der Nachbarwohnung gefährden Sie ganz unverschuldet.

Steinhäuser brennen nicht. Das brauchen Sie auch nicht! Schon Ihre Gardine, die Tapete oder ca. 100g Schaumstoff, beispielsweise in Ihrer Couch, sind ausreichend, um eine tödliche Rauchvergiftung zu erzeugen.

Rauchmelder sind zu teuer. Ein Rauchmelder ist das beste Mittel zum vorbeugenden Brandschutz im eigenen Haushalt. Täglich sterben in Deutschland 2 Menschen bei Bränden. Wie viel ist Ihnen Ihr Leben wert?

Wohnsituation können Sie mit mehreren Geräten einen optimal erweiterten Schutz erreichen. Als Richtlinie für den Mindest- und den erweiterten Schutz finden Sie in dieser Rubrik als Beispiele eine Kleinwohnung, eine 3-Zimmer-Wohnung und ein mehrstöckiges Wohnhaus.

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN:

Damit Sie von Ihren Rauchmeldern optimalen Schutz erwarten können, müssen Sie bei der Installation Folgendes beachten:

BEFESTIGEN SIE RAUCHMELDER

- immer an der Zimmerdecke, da der Rauch nach oben steigt;
- an der Decke in der Raummitte bzw. mindestens 50 cm von Wänden entfernt;
- nicht in der Nähe von Luftschächten und nicht in starker Zugluft;
- nicht in der Dachspitze;
- nicht in Räumen, in denen normalerweise starker Dampf, Staub oder Rauch entsteht (Bad, Wirtschaftsgebäude).

FREUNDSCHAFTEN RUND UM DEN GLOBUS

Aachen hat von Asien bis nach Amerika viele Partnerstädte. In diesem Heft geben wir Ihnen kurze Informationen über diese Städte. In den nächsten Ausgaben wird jede Stadt in Zusammenarbeit mit dem Verein zur Förderung der Städtepartnerschaft bekannt gemacht.

REIMS (FRANKREICH)

Reims ist seit 1967 Partnerstadt der Stadt Aachen. Der offizielle Städtepartnerschaftsvertrag wurde am 28. Januar 1967 in Aachen anlässlich des Karlsfestes unterzeichnet. Am 8. Juli 1962 trafen Bundeskanzler Konrad Adenauer und General de Gaulle in Reims zusammen, um die Versöhnung der beiden Völker zu besiegeln. Mittelbar kam es aufgrund vieler Gemeinsamkeiten der beiden Städte - Krönungs-, Bischofs- und Universitätsstädte - zu Kontakten zwischen Aachen und Reims. Zum Teil verfügen beide Städte auch über eine gemeinsame Geschichte, beispielsweise wurde der Frankenkönig Ludwig, Sohn von Kaiser Karl, in Aachen gekrönt und in Reims geweiht.

Reims ist eine Universitätsstadt mit einer

Militärregierung zustande. Durch die Unterstützung von Handwerkern aus Halifax wurde die "Gelbe Kaserne" im Kennedypark zu einem Wohnhaus für Aachener Jugendliche umgebaut. 1948 konnten bereits 59 Schulkinder aus Aachen zu englischen Gastfamilien nach Halifax fahren. In den Folgejahren entwickelten sich die partnerschaftlichen Beziehungen hauptsächlich auf der Basis persönlicher Freundschaften und Jugendarbeit, aber auch im Rahmen von sportlichen und wirtschaftlichen Begegnungen.

Halifax hat eine Einwohnerzahl von 150.000 und liegt in der englischen Grafschaft West Yorkshire zwischen Manchester und Leeds. Zu den bekannten Wirtschaftszweigen gehören das Bankgewerbe, Baustoffindustrie, Süßwarenindustrie und die Dienstleistungsindustrie.



Bevölkerung von 200.000 Einwohnern. Die Stadt liegt nördlich von Paris und ist bekannt für die Champagnerkellereien sowie für die Textil-, Auto- und Flugzeugindustrie.

HALIFAX/CALDERDALE (ENGLAND)

Der offizielle Städtepartnerschaftsvertrag wurde am 14. November 1979 in Aachen unterzeichnet. Die Beziehungen zu Halifax kamen unmittelbar nach dem Zweiten Weltkrieg auf Initiative der britischen

TOLEDO (SPANIEN)

Der offizielle Städtepartnerschaftsvertrag wurde am 26. Januar 1985 in Aachen unterzeichnet. Ursprung dieser Städtepartnerschaft ist die Verleihung des Internationalen Karlspreises im Jahre 1982 an den spanischen König Juan Carlos I. 1984 wurde dem damaligen Oberbürgermeister Kurt Malangré von spanischer Seite der Wunsch der Stadt Toledo angetragen, eine Städtepartnerschaft mit Aachen zu gründen.



Eine historische Verbindung zwischen Toledo und Aachen besteht durch Karl V., der 1519 in Aachen zum deutschen Kaiser gekrönt wurde, nachdem er bereits 1516 als König Carlos I. die spanische Krone erhalten hatte.

Toledo hat eine Einwohnerzahl von 60.000 und liegt 70 km südlich von Madrid.

Zu den Wirtschaftszweigen gehören die Marzipanfabrikation, Kunsthandwerk. Die Stadt ist Sitz der Universität von Castilla-La Mancha.

NINGBO (CHINA)

Am 25. Oktober 1986 wurde die Städtepartnerschaft offiziell in Aachen begründet. Ursprung dieser Städtepartnerschaft sind die seit 1984 bestehenden freundschaftlichen Beziehungen der Fachhochschule Aachen und der Fachhochschule Ningbo. 1985 trug die Stadt Ningbo den Wunsch zum Abschluss einer städtepartnerschaftlichen Verbindung der Stadt Aachen an. Da der Rat der Stadt Aachen seit längerer Zeit beabsichtigte, sich auch mit einer Stadt im Osten zu verschwistern, wurde dem Wunsch entsprochen.

Ningbo hat eine Einwohnerzahl von 5,3 Millionen. Die Stadt liegt südlich von Shanghai und ist die zweitgrößte Stadt in der Provinz Zhejiang.

Zu den entwickelten Wirtschaftszweigen zählen: der zweitgrößte Hafen Chinas mit Wirtschaftszone, die Stahlindustrie, das produzierende Gewerbe, die Textil-, Maschinen- und Nahrungsmittelindustrie.

NAUMBURG (SACHSEN-ANHALT)

Naumburg die einzige Partnerschaft zu Aachen aus Deutschland. Am 30. Mai 1988 wurde die offizielle Partnerschaftsurkunde in Aachen unterzeichnet. Seit 1985 bemühte sich der Rat der Stadt Aachen um eine Städtepartnerschaft mit einer Kommune in der damaligen DDR. Durch die Vermittlung des Aachener Kunstsammlers Prof. Peter Ludwig, der seine persönliche Bekanntschaft mit Generalsekretär Erich Honecker in den Sondierungsprozess einbrachte, wurde eine Verbindung zur Stadt Naumburg hergestellt. Der Austausch

war zunächst auf offizielle Begegnungen beschränkt, ohne Beteiligung der Bürger.

Mit dem Mauerfall 1989 erhielt die Partnerschaft neue Impulse. Der Partnerschaftsvertrag wurde im Januar 1990 novelliert. Bei der deutsch-deutschen Partnerschaft war zunächst Aufbauhilfe gefragt. Z.B. unterstützte die Stadt Aachen die Naumburger sachkundig und finanziell beim Aufbau einer neuen Verwaltung. Aachener Unternehmen und Gruppierungen engagierten sich vielseitig in der Partnerstadt. Inzwischen kennzeichnen intensive und herzliche Bürgerkontakte das Verhältnis beider Städte. Die zahlreichen persönlichen und kulturellen Begegnungen helfen, die teilweise noch vorhandene "Mauer in den Köpfen" allmählich abzubauen.

Naumburg hat eine Einwohnerzahl von 31.000 und liegt an der Saale im Süden des Bundeslandes Sachsen Anhalt nahe der Grenze zu Thüringen.

Der Weinbau zählt zu den Wirtschaftszweigen von Naumburg.

ARLINGTON, VIRGINIA (USA)

Der Städtepartnerschaftsvertrag mit Arlington wurde am 17. September 1993 in Aachen unterzeichnet.

Die Partnerschaft geht auf die Bemühungen von Arlington zurück, eine Städtepartnerschaft mit einer europäischen Stadt einzugehen. Das Interesse an einer Partnerschaft mit Aachen basierte auf persönlichen Kontakten. Im Juni 1993 beschloss der Rat von Arlington, der Stadt Aachen eine Partnerschaft anzubieten. Dem wurde seitens des Aachener Stadtrates im September entsprochen. Die Nähe zu Washington D.C., die Zahl der Einwohner, die Universitäten sowie die Struktur der Wirtschaft sind einige Aspekte, die Arlington für Aachen interessant machen und in denen Übereinstimmungen zwischen den zwei Städten zu finden sind.

Arlington hat eine Einwohnerzahl von 190.000 und liegt in unmittelbarer Nachbarschaft von Washington D.C., beide Städte gehen ineinander über, sie sind lediglich durch den Potomac River getrennt, durch das U-Bahnsystem "Metro" aber bestens miteinander verbunden.

Zu den Wirtschaftszweigen: Telekommunikation, Informationstechnik, Dienstleistungsindustrie. Die Stadt ist Sitz bedeutender amerikanischer Unternehmen.

MONTÉBOURG (Frankreich)

Partnerstadt von Aachen-Kornelimünster/Walheim seit 1960. In diesem Jahr wurde die Partnerschaft zwischen der französischen Kleinstadt Montebourg und der damals noch selbständigen Gemeinde Walheim begründet. Nach der kommunalen Neugliederung 1972 wurde die Städtefreundschaft von der Stadt Aachen zur pfleglichen Weiterführung



an den Stadtbezirk Aachen-Kornelimünster/Walheim übertragen. Die Städtepartnerschaft geht auf das persönliche Engagement von Bürgern beider Kommunen zurück, die sich 1959 als Kriegsveteranen in Frankreich trafen. Geprägt vom Kriegserlebnis und getragen von der Idee zur Versöhnung der Völker, wurden Kontakte aufgenommen. Im selben Jahr traf eine erste Delegation aus Montebourg in Walheim ein. Ein Jahr später erfolgte der Gegenbesuch. Vor allem

Kinder- und Jugendaustausch standen von Anfang an im Mittelpunkt der Städtefreundschaft, die 1966 durch den Austausch von Urkunden besiegelt wurde.

Montebourg hat eine Einwohnerzahl von 3.000 und liegt auf der Halbinsel Cotentin in der niederen Normandie, Kreis Cherbourg. Bekannte Wirtschaftszweige sind Handel und Landwirtschaft.

KOSTROMA (RUSSLAND)

Am 26.09.2001 unterschrieben die Bürgermeister der Städte Aachen und Kostroma einen Vertrag über freundschaftliche Beziehungen. Von interessierten Bürgern Aachens wurde in der Folge der Verein Aachen-Kostroma e. V. - Verein zur Förderung der Partnerschaft und Freundschaft ins Leben gerufen.

Seit Mitte der 90er Jahre unterhält das Land NRW offiziell eine Partnerschaft mit der Region Kostroma. Der Schwerpunkt der Zusammenarbeit liegt im wirtschaftlichen Bereich.

Anfang 2000 wurde durch die Staatskanzlei NRW die Bitte um Kontaktaufnahme mit der Gebietshauptstadt Kostroma an Aachen herangetragen.

Kostroma hat eine Population von rund 280.000 und liegt ca. nordöstlich von Moskau.

Wirtschaftszweige sind in Kostroma unter anderem die Textilindustrie (Flachsverarbeitung), Landwirtschaft, Leichtindustrie, Automobilzulieferung.

Quelle: Aachens Partnerstädte in der Welt unter www.aachen.de

Fotos: Verkehrsverein Bad Aachen e.V.

„Zusammen ist man weniger allein“



Das im Sommer 2007 gestartete Projekt „Wohnduo: Wohnen für Hilfe Aachen“ ist eine großartige Gelegenheit, Solidarität zwischen den Generationen zu praktizieren. Hierbei bieten älter werdende Menschen frei verfügbaren Wohnplatz in der Wohnung oder im Haus an und erhalten als Gegenleistung von den jungen Wohnpartner/innen Unterstützung im Alltag. Für

die Studierenden ist das eine günstige Wohnmöglichkeit und für die Senioren eine Chance, länger in ihrem gewohnten Umfeld zu bleiben. Initiiert wurde dieses Vorhaben vom Bündnis für Familie und wird in Kooperation zwischen der RWTH Aachen, der Fachhochschule Aachen und der Katholischen Fachhochschule NW Abteilung Aachen betrieben.

An dieser Stelle möchten wir auf eine Projektvorstellung am 24. Januar 2007 um 18:00 Uhr in Aachen-Eiendorf, Seniorenzentrum St. Severin, Kirchfeldstraße 34 hinweisen.

Näheres über das Wohnduo erfahren Sie in der Februar-Ausgabe 2008 von Senio Magazin.

Maryvonne Toulemont



Moderne Mobiltelefone sind für ältere Menschen oft schwer zu bedienen. Die Wahltasten sind oft winzig und die Schrift auf ihnen ist mitunter kaum lesbar. Auch die Handhabung des Menüs ist für Senioren häufig nicht verstehbar, Sonderfunktionen wie Digitalkamera und MP3-Player erschweren die Bedienbarkeit der Mobiltelefone zusätzlich. Aus diesen Gründen ist es sinnvoll, sich vor der Anschaffung eines Mobiltelefons eingehend darüber zu informieren, welche Funktionen und Anforderungen das gewünschte Gerät erfüllen soll. Wir haben eine kurze Checkliste zum Handykauf erstellt, welche die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen berücksichtigt.



KATHARINA DAS GROSSE

- Alle klassischen Handyfunktionen
- Große Tasten, Schriften und großes Display
- Mechanischer Schieber als Tastenschutz
- Einfache Menüführung
- Freisprecheinrichtung und automatische Anrufannahme
- Einstellbare Lautstärke

Vorteile:

- Optimiert für Hörgeräteträger
- Drei Direktwahltasten, die auch bei geschlossenem Gerät bedienbar sind

Nachteile:

- Größe und Gewicht (ca. 250 g) erschweren das Mitsichführen
- Keine richtige Notfall-Hotline und keine Satellitenortung (GPS)



BIG EASY 2

- Weiterentwicklung von Katharina das Große
- Ergonomischere, flachere Form
- Kein mechanischer Schieber als Tastenschutz
- erfordert die Fähigkeit, die elektronische Tastensperre zu bedienen

Vorteile:

- verfügt über einen sehr lauten rückseitigen Freisprechlautsprecher
- hat im Vergleich zu Katharina keinen mechanischen Tastenschutz
- die Tastaturoberfläche ist leichter fühlbar

Nachteile:

- keine Möglichkeit, am Gehäuse ein Umhängeband zu befestigen



SECUFONE BX55

- Alle klassischen Handyfunktionen
- Großer Berührungsbildschirm mit selbsterklärenden Bildsymbolen
- Einfache Menüführung
- Freisprecheinrichtung
- Einstellbare Lautstärke

Vorteile:

- Notruftaste mit ADAC-Hotline und Satellitenortung

Nachteile:

- Bei starker Lichteinstrahlung sind die Bildsymbole schwer zu erkennen
- Telefonbuch-Pflege zum Teil nur mit Computer möglich

Nützliche Tipps beim Handykauf für Ältere

Tasten: Die Tasten sollten möglichst groß, spürbar voneinander getrennt und gut lesbar sein.

Display: Beim Display ist ein kontrastreiches mit großer Schrift zu bevorzugen. (Ist die Schriftgröße einstellbar? Sind Vorder- und Hintergrundfarbe einstellbar?) Schwarzweiß-Displays sind oft besser lesbar als bunte Displays.

Gehäuse: Ein großes Gehäuse ist gut, ein zu großes ist unhandlich.

Funktionen: Wer nur telefonieren will, braucht keine Kamera, keinen MP3-Player. Kurzwahl und lautstärkeregelbarer Freisprecher sorgen für mehr Telefonkomfort. Testen Sie Lautstärke und Tonqualität.

Sondertasten: Anruf- und Ende-Tasten sollten groß und gut erkennbar sein, wenn möglich durch einen grünen und einen roten Hörer. Direktwahltasten ersparen das Suchen im Telefonverzeichnis.

Akkus: Wer wenig telefoniert, aber es zur

Sicherheit eingeschaltet lässt, sollte auf eine gute Stand-by-Zeit achten (mind. 12 Tage, bis zu 16 Tage). Dies ist für Wenigtelefonierer wichtiger als eine lange Sprechzeit.

Bedienfreundlichkeit: Das Menü sollte auf Anhieb bedienbar sein. Am besten im Laden ausprobieren (z.B. Lautstärke einstellen).

Gebrauchsanleitung: Sie sollte nur das betreffende Gerät beschreiben, lesbare Schrift haben und klar gegliedert sein. Probelesen! Gibt es eine Kurzanleitung oder alternative Gebrauchsanleitungen, z.B. im Internet oder auf einer Hör-CD? Eine ausführliche Checkliste zum Thema „Handy“ hat die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen mit der Broschüre „Nutzerfreundliche Produkte - leicht bedienbar und generationengerecht“ herausgegeben. Die Broschüre kann bei der Bundesarbeitsgemeinschaft kostenlos bestellt oder im Internet unter www.bagso.de/Publikationen.html kostenlos heruntergeladen werden. Zudem gibt es die Möglichkeit, einen



„Handy-Führerschein“ abzulegen. Zahlreiche Volkshochschulen vermitteln ebenso wie kommerzielle Anbieter in Kursen den Umgang mit dem Mobiltelefon. Sechs Seniorenhandys möchten wir an dieser Stelle im Kurzporträt vorstellen.

*Zusammenfassung:
Robert Steinborn*



EMPORIA LIFE

- Große Tasten und großes Display
- Mechanischer Schieber als Tastenschutz
- Starker Vibrationsmotor
- Hörgerätauglich
- Freisprecheinrichtung
- Notfalltaste ist mit fünf verschiedenen Nummern belegbar, diese werden im Bedarfsfall automatisch nacheinander angerufen

Vorteile:

- Im Stand-by-Modus wird das Telefonbuch angezeigt
- Blink-LED-Licht zeigt eingehende Anrufe an

Nachteile:

- Telefonbuch ist nur per SMS um neue Einträge erweiterbar
- Kein Satellitenortungssystem (GPS)



BASIC PHONE

- Große Tasten
- Kein Bedienungsmenü
- Einstellbare Lautstärke
- Hörgerätauglich
- Freisprecheinrichtung
- Verfassen von Textnachrichten (SMS) nicht möglich
- Neun Kurzwahlnummern
- Voicemail
- Satellitenortungssystem (GPS) dazu bestellbar

Vorteile:

- Gut regelbare Lautsprechfunktion

Nachteile:

- Keine Notruftaste
- Geringe Stand-by-Zeit (fünf Tage)



VITAPHONE 1100

- Kein Display
- Drei Tasten, mit denen nur drei verschiedene Nummern angerufen werden können
- Eine Taste davon ist die Notruftaste (Hotline zum Vodafone-Servicenter, das rund um die Uhr besetzt ist)
- Annahme von allen Anrufen möglich
- Freisprecheinrichtung und automatische Anrufannahme
- Verfassen von Textnachrichten (SMS) nicht möglich
- Kein Satellitenortungssystem (GPS)

Vorteile:

- Geringes Gewicht (ca. 80 g)

Nachteile:

- Eingeschränkte Handyfunktionen

Der Schwerbehindertenausweis



Der Ausweis für Schwerbehinderte ermöglicht die Inanspruchnahme von verschiedenen Rechten und Vergünstigungen. Jedoch sollte vor Beantragung überlegt werden, ob es wirklich notwendig ist, einen Schwerbehindertenausweis zu beantragen. Denn oft erschwert ein solcher Ausweis das Finden einer Anstellung, da der Arbeitgeber die gesetzlichen Konsequenzen oft fürchtet. Außerdem sind die notwendigen Untersuchungen nicht jedermanns Sache. Deshalb ist es immer besser, vorher unabhängige Beratungsstellen aufzusuchen, die hier weiterhelfen können.

Aussteller: Der Ausweis für Schwerbehinderte wird vom zuständigen Versorgungsamt (Verwaltungsgebäude Bahnhofplatz oder Bürgerservice am Katschhof) auf Antrag ausgestellt. Das Versorgungsamt muss jedoch einen „Grad der Behinderung“ von mindestens 50 feststellen.

Gestaltung des Ausweises: Der Ausweis ist mit einem fälschungssicheren Aufdruck in der Grundfarbe grün versehen. Schwerbehinderte, die unentgeltliche Beförderung im öffentlichen Personenverkehr in Anspruch nehmen können, haben einen Ausweis mit einem zusätzlichen halbseitigen orangefarbenen Flächenaufdruck. Finanzielle Erleichterungen gibt es je nach Eintrag im Ausweis.

Auf der Vorderseite gibt es folgende Eintragungen: **VB:** Der Ausweisinhaber hat An-

spruch auf Versorgung nach den Vorschriften des Bundesversorgungsgesetzes. **EB:** Minderung der Erwerbsfähigkeit um wenigstens 50%. Inhaber erhält Entschädigung nach § 28 des Bundesentschädigungsgesetzes.

Auf der Rückseite gibt es folgende Eintragungen: **G:** Gehbehindert, **aG:** außergewöhnlich gehbehindert, **H:** hilflos, **Bl:** blind, **Rf:** befreit von der Rundfunkgebührenpflicht, **1.KL.:** darf mit Fahrausweis 2.Klasse die 1.Klasse in Eisenbahnen benutzen.

Im Ausweis mit orangefarbenen Flächenaufdruck gibt es folgende zusätzliche Einträge: Auf der Vorderseite: **B** sowie der Satz: „**Die Notwendigkeit ständiger Begleitung ist nachgewiesen**“. Auf der Rückseite im ersten Feld: **G**.

Gültigkeitsdauer: Die Gültigkeit des Ausweises wird für die Dauer von längstens 5 Jah-

ren vom Monat der Ausstellung an befristet. Erhält der Ausweisinhaber Rentenleistungen nach dem sozialen Entschädigungsgesetz („VB“, „EB“ oder „Kriegsbeschädigt“) kann sie auf längstens 15 Jahre befristet werden.

Bei Schwerbehinderten unter 10 Jahren sind die Ausweise bis zur Vollendung des 10. Lebensjahres befristet. Ab dem 10. Lebensjahr wird ein Passbild eingefügt. Schwerbehinderte zwischen 10 und 15 Jahren erhalten ihren Ausweis bis längstens zum Ende des Monats befristet, in dem der Inhaber das 20. Lebensjahr vollendet.

Bei nichtdeutschen Schwerbehinderten, deren Aufenthaltsgenehmigung/-gestattung oder Arbeitserlaubnis befristet ist, ist längstens bis zum Ende des Monats gültig, in dem diese Frist endet.

Die Gültigkeitsdauer kann auf Antrag höchstens zweimal verlängert werden. Dann heißt es wieder: einen neuen Ausweis beantragen.

Der Monat und das Jahr, bis zu deren Ende der Ausweis gültig sein soll, wird auf der Vorderseite des Ausweises vermerkt.

Beiblatt: Wer die „Freifahrt“ für den öffentlichen Personenverkehr beantragt hat, erhält vom Versorgungsamt einen Nachweis seiner Berechtigung und ein Beiblatt mit einer Wertmarke. Dieses Beiblatt ist Bestandteil des Ausweises und gilt nur in Verbindung mit dem Ausweis. Dieses Beiblatt ist für die Dauer von 12 Monaten bei Schwerbehinderten, die für die Wertmarke nichts zu bezahlen haben, gültig. Die anderen müssen für 6 Monate 30 € oder 12 Monate 60 € bezahlen.

PARKAUSWEIS FÜR BEHINDERTE

Wer einen Schwerbehindertenausweis mit dem Aufdruck aG hat, kann einen Schwerbehindertenparkausweis erhalten. Mit diesem Ausweis können sie überall parken (nur nicht im absoluten Halteverbot). Der Grad der Schwerbehinderung ist nicht wichtig. Diesen Parkausweis können Sie bei Herr Merten im Verwaltungsgebäude Am Marschierort, Lagerhausstraße 20, Zimmer 405, erhalten. Man muss seinen gültigen Personalausweis, 5 € für die Bearbeitungsgebühren, ein Passbild und seinen Schwerbehindertenausweis mitnehmen. Öffnungszeiten: Mo. - Fr. von 8.30 Uhr bis 12.30 Uhr. Sollten Sie noch weitere Fragen haben, können Sie sich auch unter der Telefonnummer 0241/432-6863 persönlich an Hr. Merten wenden. Außerhalb der Servicezeiten sind Termine nach Vereinbarung möglich.

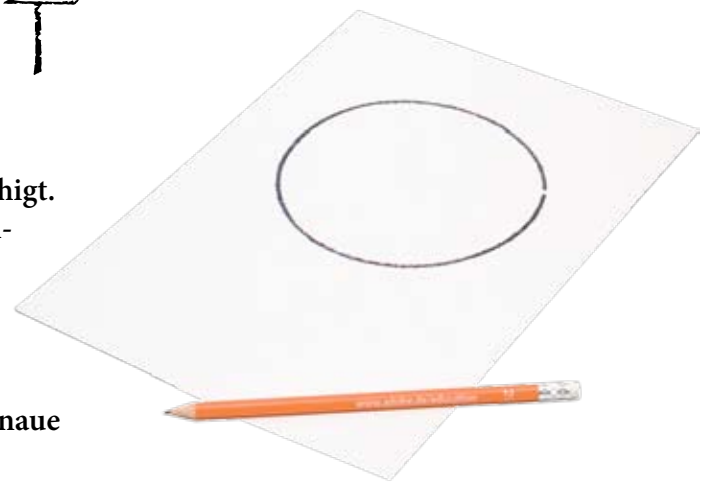
Verkehrsanbindung: Linien: DB, 1, 3, 11, 13, 14, 16, 21, 44, 46, SB 63, Hermes 420 Haltestelle: Hauptbahnhof



DER UHREN-TEST

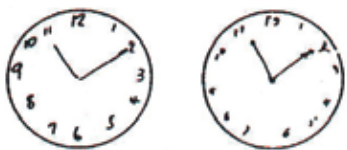
GEDÄCHTNISLÜCKEN, DEMENZ, ALZHEIMER???

Wenn das Gedächtnis nachlässt, bekommen viele Menschen Angst und sind beunruhigt. Werde ich oder Angehörige/Partner jetzt dement, habe ich Alzheimer? Nein, nicht unbedingt. Vergesslichkeit kann auch ein Zeichen für ein anderes Krankheitsbild sein. Es gibt verschiedene Tests, mit denen man bei anderen die geistige Leistungsfähigkeit prüfen kann. Der nachfolgende Test ist einer davon und kann helfen, schon früh Veränderungen in der geistigen Leistungsfähigkeit zu erkennen. Er ist allerdings nur einer von vielen und reicht für eine Diagnose nicht aus. Wenn Sie eine genaue Diagnose wünschen, sollten Sie lieber Ihren Hausarzt aufsuchen.



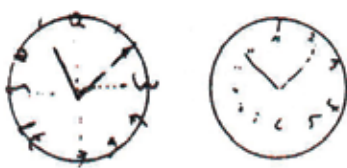
ANWEISUNG ZUR DURCHFÜHRUNG:

- Geben Sie ihrem Angehörigen/ Bekannten/Freund das Blatt mit einem vorgezeichneten Kreis. Zeigen Sie ihm, wo oben und unten ist.
- Geben Sie folgende Anweisung: „Dies soll eine Uhr sein. Bitte schreib die fehlenden Ziffern in diese Uhr und zeichne 11.10 Uhr ein.“
- Bewerten Sie dann die Uhr nach den unten stehenden Kriterien.
- Sollte das Ergebnis wie Punkt 1 oder 2 aussehen, ist noch alles in Ordnung.
- Ab dem 3. Punkt wäre es ratsam, den Hausarzt aufzusuchen, um noch weitere Tests durchzuführen.
- Wenn Sie einen Verlauf des Vergesslichkeitsgrades erstellen möchten, schreiben Sie das Datum auf die Zeichnung und wiederholen den Test zu einem späteren Zeitpunkt erneut.



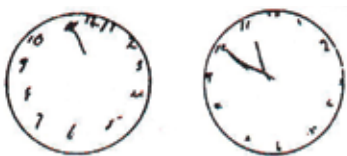
1. Perfekt

- Die Ziffern 1-12 sind richtig eingezeichnet.
- Die zwei Zeiger zeigen die richtige Uhrzeit (11:10) an.



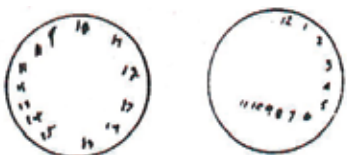
2. Leichte räumliche Fehler

- Die Abstände zwischen den Ziffern sind nicht gleichmäßig.
- Die Ziffern liegen außerhalb des Kreises.
- Das Blatt wird gedreht, so dass die Ziffern auf dem Kopf stehen.
- Die Person verwendet Linien zur Orientierung.



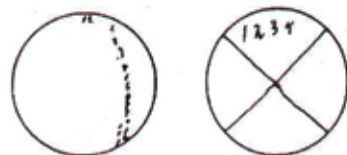
3. Fehlerhafte Uhrzeit

- Die räumliche Darstellung ist erhalten.
- Es wurde nur ein Zeiger eingezeichnet.
- Die Uhrzeit wurde als Text hingeschrieben.
- Es wurden keine Uhrzeiger eingezeichnet.



4. Korrektes Einzeichnen wird unmöglich

- Es wurden unregelmäßige Zwischenräume eingezeichnet.
- Manche Ziffern wurden vergessen.
- Ziffern jenseits der 12 wurden benutzt.
- Rechts und links wurden verwechselt, Ziffern gegen den Uhrzeigersinn.
- Die Zahlen kann man nicht lesen.



5. Schwergradige räumliche Desorganisation

- Wie unter (4) beschrieben, aber stärker ausgeprägt.



6. Keinerlei Darstellung einer Uhr

- Kein Versuch, eine Uhr zu zeichnen.
- Es besteht keine Ähnlichkeit mit einer Uhr.
- Die Person schreibt Wort oder Name.

Betreuung von Menschen mit Demenzerkrankung

Ich betreue dementiell veränderte Menschen in ihrem Zuhause, in betreutem Wohnen und Altenheimen.

Meine gerontopsychiatrische Betreuung bietet dem dementiell veränderten Menschen die Möglichkeit, die äußere Sicherheit so weit wie möglich zu bewahren – wodurch die Fähigkeiten des Erkrankten länger gefördert und erhalten werden.

Das positive Lebensgefühl der Betroffenen wird gestärkt – sie erleben ein Stück ihrer verloren gegangenen Identität wieder. Aufgebaute Ängste können langsam abgebaut werden.

Wichtige Bausteine der Betreuung sind z.B.: Erinnerungsarbeit (aktives Zuhören, Vorlesen, Musik hören) Rituale (Gewohnheiten werden so lange wie möglich beibehalten) Wertschätzung (ernst nehmen, Akzeptanz) Wahrnehmungstraining (alle Sinne ansprechen und fördern)

Theresa Lüdenbach-Müller

- 6 Jahre Gruppenarbeit und Einzelbetreuung mit dementiell veränderten Menschen
- Weiterbildung: „Gestaltung und Beschäftigung als Gruppenarbeit mit Senioren“ (Deutsches Erwachsenen-Bildungswerk e.V.)
- Weiterbildung: „Gerontopsychiatrie“



**THERESA
LÜDENBACH-MÜLLER**

Mittelstraße 41
52146 Würselen
Tel.: 02405-95020 Mobil: 0160-8267394
Mail: info@dementen-betreuung.de
www.dementen-betreuung.de



Neueste Forschungen aus Großbritannien lassen vermuten, dass im Marihuana enthaltene Stoffe bei der Behandlung von Alzheimer eingesetzt werden können.

Zeichnung: Beata Latowska

DAS IST POLITIK!

Der Sohn fragt: „Papi, was ist eigentlich Politik?“ Der Vater erklärt: „Das ist ganz einfach ... sieh mal ... Ich bringe das Geld nach Hause, also bin ich der KAPITALISMUS. Deine Mutter verwaltet das Geld, also ist sie die REGIERUNG. Der Opa passt auf, dass hier alles seine Ordnung hat, also ist er die GEWERKSCHAFT. Unser Dienstmädchen ist die ARBEITERKLASSE. Wir alle haben nur eines im Sinn, nämlich dein Wohlergehen. Folglich bist Du das VOLK. Und Dein kleiner Bruder, der noch in den Windeln liegt, ist die ZUKUNFT. Hast du das verstanden, mein Sohn?“ Der Kleine überlegt und bittet seinen Vater, dass er erst noch eine Nacht darüber schlafen möchte ... Nachts wird der Junge wach, weil sein kleiner Bruder in die Windel gemacht hat und

furchtbar brüllt. Da er nicht weiß, was er machen soll, geht er ins Schlafzimmer der Eltern. Da liegt aber nur seine Mutter und die schläft so fest, dass er sie nicht wecken kann. So geht er in das Zimmer des Dienstmädchens, wo der Vater sich gerade mit derselben vergnügt, während der Opa durch das Fenster unauffällig zuschaut. Alle sind so beschäftigt, dass sie nicht mitbekommen, dass der Junge vor ihrem Bett steht. Also beschließt der Junge wieder schlafen zu gehen. Am nächsten Morgen fragt der Vater seinen Sohn, ob er nun mit eigenen Worten erklären kann, was Politik ist: „Ja“, antwortet der Sohn, „der KAPITALISMUS missbraucht die ARBEITERKLASSE und die GEWERKSCHAFT schaut zu, während die REGIERUNG schläft. Das VOLK wird vollkommen ignoriert und die ZUKUNFT liegt in der Scheiße. DAS IST POLITIK!“

NOTARZT

Der Notar wird mitten in der Nacht gerufen. Er untersucht den Patienten:

- Haben Sie schon Ihr Testament gemacht?
- Nein Herr Doktor, ist es denn wirklich so schlimm?
- Lassen Sie einen Notar kommen und rufen Sie sofort Ihre nächsten Verwandten!
- Geht es mit mir zu Ende?
- Das nicht, aber ich will nicht der Einzige sein, der mitten in der Nacht sinnlos aus dem Bett geholt wird.“



Einrichtung ist weg, das Schild auch.

Erkennen Sie dieses Gebäude? Ja, genau: das ehemalige Finanzamt in der Mozartstraße. Seit geraumer Zeit ist diese wichtige Einrichtung in der Krefelder Straße beheimatet. Das linke Bild stammt aus der Zeit, als das Finanzamt noch in der Mozartstraße war. Rechts: nach dem Umzug. Schauen Sie sich die beiden Fotos genau an und überlegen Sie, was der Unterschied ist? Einen kleinen Hinweis geben wir durch das dritte Bild unten rechts...





ÖCHER PLATT E.V.

VEREIN FÜR MUNDART UND VOLKSKUNDE



Das SENIO MAGAZIN gratuliert zum 100 - jährigen Bestehen

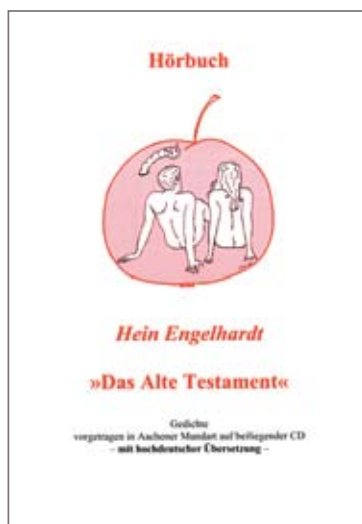
Der Verein dient der Pflege, Förderung und Erhaltung der Aachener Mundart, und widmet sich der heimischen Volkskunde. Er verfolgt ausschließlich gemeinnützige Zwecke. Ihm gehören weit über 1100 Mitglieder in Aachen sowie im In- und Ausland an.

Das Alte Testament

Dieses neue Lese- & Hörbuch ist unserem Heimatdichter Hein Engelhardt gewidmet und wendet sich an Öcher und Nicht-Öcher. Daher wurde auf den linken Seiten das Öcher Platt gedruckt, auf den rechten Seiten parallel dazu die hochdeutsche Übersetzung.

Hein Engelhardt kann sicher bereits zu Lebzeiten als Klassiker bezeichnet werden. Sein besonders stilsicherer Umgang mit dem Öcher Vokabular und sein besonderes Feingefühl in der Verwendung mundartlicher Besonderheiten sind sein Markenzeichen. Er ist immer humorvoll,

niemals respektlos oder verletzend.



Als echter Öcher pflegt er ein betont freundschaftliches und sprachlich lockeres Verhältnis zu unserem Herrgott.

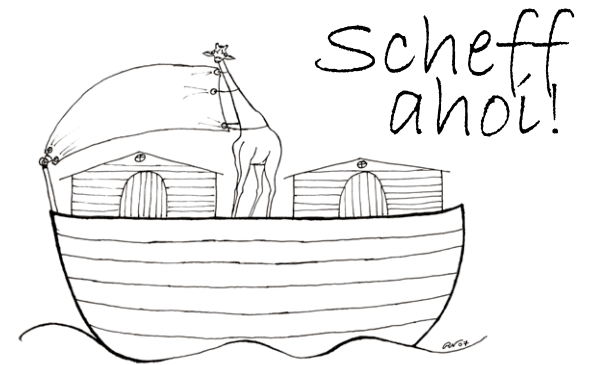
Seine Erzählungen aus dem alten Testament, zum Beispiel zu den Themen Schöpfungsgeschichte, Adam und Eva, Noah und die Arche, Sodom und Gomorrha, Turmbau zu Babel, Moses, Die zehn Gebote, David und Goliath, Abraham und Isaak, etc. sind dafür ein herausragendes Beispiel.

Das Hörbuch kann allen, die sich mit dem Aachener Dialekt vertraut machen möchten, als Lernmaterial dienen. Folgende Sprecher sind auf der beiliegenden CD (fast 80 Minuten) zu hören: Karl Allgaier, Claire Müller, Richard und Uli Wollgarten.

Das Hörbuch ist für »schlappe« 10 € in (fast) allen Buchhandlungen erhältlich.

Ein Paar Aachener Schimpfwörter

jecke Mönetrüester:	Altweiberfreund
jemenge Fuuteler:	gemeiner Betrüger
ooet Wäischwiiv:	Tratschtrine, Schwatzmaul
Roesetijje Pampes:	unverschämter Vielfraß
Schlaamel:	nachlässige Person
Schlubbeldier:	unordentlicher Mensch
Au Brejmmull:	so betitelt man ein Großmaul
Du fulle Tüütedriehner:	zum Faulpelz, Faulenzer
e ärem Spijüütejesech:	verhärmtes, hageres Armeleute-Gesicht
e Herrjottdöppe:	ist ein furchtbar dummer Mensch
Du Sövvesöldderehöit:	sagt man zu jemandem, der nichts kapiert



Et reänet at de janze Naht,
d'r Wenk wor an et fäje,
de Arche Noah stong parat,
öm endlich avzeläje.

D'r Bas stong bove open Bröck
met Bleijstef än Papiere.
Mer soech höm aa, heä hau es deck
beij dat Jekroes va Diere.

Heä reijf: »Mär zwej va jedder Zooet,
sue, wi mer üch versprouche,
än maht schön vööraa – ich krigg kooet,
ben naaß bes open Knouche.«

»Än iehr ühr op ming Arche kommt:
Schong vajjen Föss, sue bett ich«,
hat heä e singe Baat jebrommt,
»ühr maht söns alles fleddig.«

Die Diere doeche, wi heä saat:
iehr se dat Scheff betrone,
hant se hön Schong op Sijj jelaat,
sue, wi heä hön jeroene.

Än alles stong doe, naaß än möjj,
jong Schrett öm Schrett noeh vööre,
de Lueve, Honnder, Ente, Köüh,
de Affde än de Beäre.

Et koeme nu at ömmer mieh,
mer muuet sich lang jedölde,
en Jeäß, e Ferke än e Rieh,
die fonge aa ze schelde.

»Verdöllt, vür sönd es nu bau leäd,
wat es dat för ene Lade?
Zaut üch, domet et vööraa jeäht,
vür hant et satt met wade.«

Ene Adeler, huech ejjen Luuet,
wou sich e Loev verdenge.
Heä floeg noeh vööre än versueht,
ene Jronk doför ze fenge.

Heä koem jät spieder wier zeröck
än fladderet wi ene Welde,
mer soech at op d'r ieschte Bleck:
Heä hau nüüß Jots ze melde.

»De Tausendfüßler sönd jrad draa«,
reijf heä, »Ich wor ens lure,
die dönt sich jrad de Schlubbe aa,
dat kann noch Stonnde dure.«



SUDOKU

Das Zahlenrätsel kommt aus Japan.

Es wird bei uns immer beliebter. Deshalb stellen wir Ihnen das Rätsel hier vor.

Eigentlich ist es ganz einfach. Jede Zahl von 1 bis 9 darf nur einmal in jeder Spalte, jeder Zeile und in jedem 3 x 3 Feld vorkommen.

Viel Glück!

EINFACH

				5	9			8
	5			3			7	
	1	2						
	4		8			1		
	6	3				7	4	
		7			5		9	
						2	1	
	7			4			5	
6			2	1				

MITTEL

1		5						2
		3			9			
				6			5	9
	2			7				
		7	4		1	2		
				5			9	
4	7			2				
			7			3		
6						5		8

		3	1	8	5	4		
	7						6	
4								
8								
6				7	2	1	9	8
5								7
3								2
	5						4	
		8	2	9	7	3		

SCHWER

	2		8					1
	4			3				
	1					2		
					2	4		
8	6						5	3
		7	9					
		9					3	
				4			2	
5					6		7	

	6	4	9					
	8			1				
	5		2					
6			8					
	3	7				4	9	
					2			5
					4		2	
				5			6	
					6	1	7	

Straßen- leuchte		essbare Pflanzen		Multi- plika- tions- zeichen	flacher Kuchen		Abk.: Arbeits- gemein- schaft		ugs.: Ge- fängnis		Vorname Kokosch- kas † 1980	Pferde- sport	elektr. Datenver- arbeitung (Abk.)	Abk.: in Ordnung	drogen- unab- hängig (engl.)		Ausruf	Stille
🚩				▼	Vaga- bund	➡	▼					▼	▼	▼	▼			▼
islam. Frauen- gemach		span. Provinz und Stadt	➡						ehe- malige deutsche Münze		Ort am Oglio (Nord- italien)	➡					in der Tiefe	
🚩					See- manns- lohn		drei- beiniges Gestell	➡	▼				flattern, fliegen (Fahne)		Abk.: Unter- hitze	➡		
Haupt- stadt von Süd- korea		von Was- ser um- gebenes Land		Flächen- maß	➡						Gebieten		Bade- gefäß	➡				
brüten	➡	▼					Ruhe-, Polster- möbel	Export		zaubern	➡	▼				abge- sondert, einzeln		Mittel- meer- winde
🚩				Neben- buhler		scherz- haft: schnarchen	➡	▼					Kraft- stoff- art (Kurzw.)		Gewässer	➡	▼	▼
Blut- ader	Schorn- stein		veraltet: zurück	➡						Stadt im Rhone- delta		unauf- ding- lich, ge- dämpft	➡	▼				
gego- renes Milch- getränk	➡	▼				ge- schickte Täu- schung	▼		männl. Vor- name	➡	▼				gebun- dene Schreib- blätter		Trauben- ernte	
🚩			Magnet- ende		östr. Fernseh- koch (Johann)	➡					franz.: Bogen	Abk.: Ein- familien- haus		Körper- teil	➡	▼		
Ein- schnitt im Gelände		Kose- name des Vaters	➡	▼			Kfz-Z. Kolum- bien		dauernde Hetzerei	➡	▼	▼						
🚩					Schnei- de- fähig- keit	➡	▼						abge- schrägte Kante	➡				
Bundes- land Öster- reichs		Verlags- ange- stellter	➡						Winter- sport- gerät	➡								

Zusammen- schluss von Freiberuf- lern	▼	Kühlungs- mittel	Männer- name	▼	Laub- baum	aus ge- brann- tem Ton	Abk. für einen Bibel- teil	Hals- schmuck	▼	Schauder- erregend	▼	Scherz, Spaß	Zeichen für Eisen (Ferrum)	Strom in West- afrika	ugs.: einge- schaltet	Ge- sichts- kreis	▼	dt. Nordsee- hafen
Nadel- loch	▶	▼	▼	▼	Foto- grafie im Raum	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Endpunkt einer Reise	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Hoheits- gebiet	▼	Kost- barkeit	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	fernab
Fluss z. Dor- dogne	▶	▼	▼	▼	Körper- organ	▼	gebra- tene Fleisch- schnitte	▶	▼	▼	▼	▼	fertig, parat	▼	Segel- kom- mando	▶	▼	▼
sich wundern	▼	Staat in Nord- afrika	▼	Men- schen	▶	▼	▼	▼	▼	eine Grund- stoff- art	▼	Anfang, Start	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	russ. Münze	▼	Längen- maß	▶	▼	▼	▼	▼	Fühl- organ	▼	Flirt, Techtel- mechtel	▼
betagt	▶	▼	▼	Tisch- zeug f. eine Person	▼	männ- liche Katze	▶	▼	▼	▼	▼	Schwes- ter des Hänsel	▼	wild, un- bändig	▶	▼	▼	▼
Abk.: Europ. Gemein- schaft	▶	▼	Preis- vor- schlag	▶	▼	▼	▼	▼	flüss. Arznei- mischung	▼	Balkon- pflanze	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	Teil eines Käfigs	▼	▼	Einge- borener Neusee- lands	▶	▼	▼	▼	▼	▼	kleine Brücke	▶	▼	▼
Lenk- vor- richtung	▶	profil- lose Reifen	▼	griech. Lauten- instru- ment	▼	kenntnis- reich Kf.: New Hampshire	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Frucht- form	▼	dt. Vor- silbe	▶
Hafen- stadt in Kroatien	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Abk.: extra large (engl.)	▶	▼	▼	in die Höhe bewegen	▼	Kehr- gerät	▶	▼	▼	▼
Lampe, Laterne	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Schweif- stern	▼	Zau- berer, Schwarz- künstler	▶	▼	▼	▼	▼	Weite, Fremde	▼	Trag- pfosten, Strebe
▶	▼	▼	▼	▼	Schwel- lung	▼	Rund- körper	▶	▼	▼	▼	▼	Schiffs- zubehör	▼	Kopfbe- deckung im Orient	▶	▼	▼
Haupt- stadt v. Weiß- russland	▼	ital. Wirts- haus	▼	eher, früher als	▶	▼	▼	▼	▼	Gast- stätte	▼	Berufs- tätig- keit	▶	▼	▼	▼	▼	▼
Kokain- süchti- ger	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Krümm- ung, Kurve	▼	Seil	▶	▼	▼	▼	▼	Welt- meer	▼	beben, vibri- ren	▼
▶	▼	▼	Figur in „Der Geizige“	▼	Bau- stoff	▶	▼	▼	▼	▼	▼	Autor von „Robinson Crusoe“ † 1731	▼	franz.: elf	▶	▼	▼	▼
Kurzform von Assistent	▶	Damen- klei- dungs- stück	▼	amerik.- engl. Dichter † 1965	▶	▼	▼	▼	Vorrats- raum	▼	jetzt, augen- blicklich	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Kurzwort für Hellig- keit	▶	▼	▼	▼	▼	den Zufall ent- scheiden lassen	▼	Hinter- halt	▶	▼	▼	▼	▼	Strom zur Nordsee	▼	Abk.: Teil- zahlung	▶	▼
persön- liches Für- wort	▶	▼	Markt- bude	▼	gesetz- lich	▶	▼	▼	▼	▼	unent- geltl. Lotte- rieschein	▼	Nagetier	▶	▼	▼	▼	▼
Dis- sonanz	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Wider- sacher	▼	Alpen- wind	▶	▼	▼	▼	▼	österr. Kompo- nist † 1791	▼	von Rechts wegen (lat., 2 W.)
Verab- redung (engl.)	▶	▼	▼	▼	eingele- gtes Tier- produkt	▼	Art, Gattung (franz.)	▶	▼	▼	▼	▼	franz. Name der Saar	▼	Abk.: Milliarde	▶	▼	▼
Hptst. des De- partem. Orne	▼	Schluss	▼	Prophet	▶	▼	▼	▼	▼	Gärstoff	▼	Frauen- name	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Fußball- mann- schaft	▼	gehoben: aufwärts	▶	▼	▼	▼	▼	Nestor- papagei	▼	unge- braucht	▼
ein Binde- wort	▶	▼	▼	Abk.: zum Teil	▼	Him- mels- bote	▶	▼	▼	▼	▼	Tier- produkt	▼	India- nerboot	▶	▼	▼	▼
Abk.: South Dakota	▶	▼	Buch- staben- reihe	▶	▼	▼	▼	▼	Manager, Promotor	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Estland in der Landes- sprache	▶	▼	▼	▼	▼	Zier- pflanze	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	früheres Maß für d. Über- druck	▶	▼	▼	▼

Auf dieser Seite finden Sie Tipps zu Büchern, die uns mal wieder Interessantes über Aachen und über Senioren mitteilen. Auch wie die Welt im fortgeschrittenen Alter betrachtet wird, versetzt uns in Staunen. Wir haben nachgeforscht und wollen Ihnen heute einiges vorstellen.



AACHEN von A bis Z Wissenswertes in 1500 Stichworten

Ein reichhaltiges Kompendium - alle wissenswerten Einzelheiten über Aachen, seine Geschichte, Kunst und Kultur über 1500 präzise Artikel von „Albert v. Aachen“ bis „Wilhelm Zurhelle“ bieten die wichtigsten Informationen. Ein ideales Nachschlagewerk, das sich zudem als kleiner Stadtführer eignet, da es auch viele Straßennamen erklärt. Die Strukturen der Stadt, ihre Institutionen und Bauwerke werden aus ihrer Geschichte

heraus erklärt und in ihren Verwandlungen bis in die Gegenwart hinein verfolgt. In einer Vielzahl von Kurzbiographien treten die für die Stadtgeschichte wichtigen Personen vor Augen. Daten, Jahreszahlen, Geburts- und Todestage sind zuverlässig ermittelt worden. Die akribische Arbeit von Holger A. Dux zeigt sich besonders auch in den fast 50 Seiten umfassenden Übersichten des Anhangs.

Holger A. Dux, Aschendorff Verlag, 12,80 €



NEIN! ICH WILL KEINEN SENIORENTELLER! Das Tagebuch der Marie Scharp

Ein wunderbar komisches Lesevergnügen!

Herbst des Lebens? Generation Silber? Unsinn! Marie Sharp wird demnächst sechzig und denkt gar nicht daran, das zu beschönigen. Für Marie Sharp ist das Alter ein Grund zu feiern. Schon wegen all der Dinge, die sie jetzt nicht mehr tun muss, wie etwa Italienisch lernen oder sich an einem Gummiseil in die Tiefe stürzen. Umtriebige Senioren, die sich noch immer wie zwanzig

fühlen, sind ihr höchst suspekt. Aber Maries Leben ist auch so abenteuerlich genug, und in ihrem Tagebuch hält sie die Ereignisse eines Jahres fest: Sie geht auf Reisen, organisiert Feste, bemuttert die junge Französin, die bei ihr wohnt und bespricht mit ihrer Busenfreundin Penny alle Probleme des Lebens. Dazu gehört nicht nur Maries neue Rolle als Großmutter, sondern auch die Frage, ob man sich in ihrem Alter noch einmal verlieben sollte. Immerhin ist Maries Jugendschwarm mittlerweile Witwer und wieder zu haben...

Virginia Ironside, Goldmann, 17,95 €



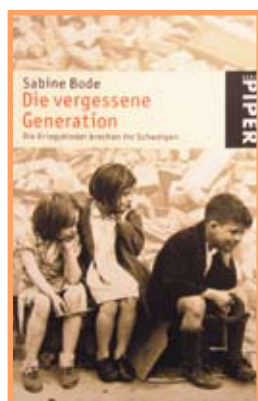
NIE WIEDER ACHTZIG!

„Das Altern lässt mich doch recht kühl.“

Wer wie Dieter Hildebrandt im 80. Lebensjahr steht, kann dies ruhigen Gewissens behaupten. Er blickt nach vorn. Wie erfreulich aber, dass er in diesem Buch auch sein langes, abwechslungsreiches und spannendes Leben Revue passieren lässt, sich ein paar Gedanken macht über seine Arbeit, seine Erfolge, seine Freunde, seine Gegner.

Dieses Buch zeigt den großen Satiriker in Höchstform. Hildebrandt kommt vom Hundertsten ins Tausendste, er verknüpft Politik mit Sport, Persönliches mit Allgemeinem. Und er ist angriffslustig, wo es Not tut, nachdenklich, wo es angebracht ist, und komisch, wo man es nicht erwartet.

Dieter Hildebrandt, Blessing, 19,95 €



DIE VERGESSENE GENERATION Die Kriegskinder brechen ihr Schweigen

Und man konnte kein Brot wegwerfen.

Sie haben den Bombenkrieg miterlebt oder die Vertreibung, ihre Väter waren im Feld, in Gefangenschaft oder sind gefallen. Doch diese Erinnerungen haben die Kriegskinder bislang in sich verschlossen gehalten. Statt dessen haben sie nach vorn geblickt, Deutschland wiederaufgebaut, eine

Familie gegründet. Heute sind sie in Rente, die Kinder längst aus dem Haus, und zum ersten Mal im Leben schauen sie zurück. Sie fangen an zu begreifen, dass vieles in ihrem Leben auf ihre Kriegserlebnisse zurückzuführen ist. Auch die Kinder und Enkel der Kriegskinder wollen nun verstehen, warum ihre Eltern so sind, wie sie sind. Ein wichtiges und notwendiges Buch.

Sabine Bode, Piper Serie, 9,20 €



WIR WAREN DIE BUNKERKINDER

Walter Sohns erzählt in seiner Autobiographie aus dem Blickwinkel und in der Sprache eines Kindes das Leben seiner Familie im Aachen der Vorkriegszeit. Er schildert die allmählichen Veränderungen in den Lebensumständen durch den Einfluß der nationalsozialistischen Politik und dem sich entwickelnden Kriegsgeschehen. Vor den Augen des Kindes verändert sich das Gesicht seiner Heimatstadt. Stellvertretend für das, was viele Menschen in jener

Zeit erleben mussten, steht die hier aufgezeichnete Kindheit, der früh die Unbekümmertheit genommen wird, eine Kindheit im Zeichen von Bombenterror, von durchwachten Nächten in Angst um die Angehörigen und schließlich dem Verlust all dessen, was Zuhause und Sicherheit bedeutet.

Walter Sohns, Meyer & Meyer Verlag, 16,90 €

INTERNETUMFRAGE

RÜCKBLICK: WER MACHT SCHON ALLES RICHTIG IM LEBEN?

„Fast 30 % der Älteren sind mit ihrem Leben rundum zufrieden.“

„Was würden Sie in Ihrem Leben anders machen, wenn Sie die Zeit zurückdrehen könnten?“

„Nichts“ sagen fast 30 % der Älteren. Sie finden, dass sie in ihrem Leben alles richtig gemacht haben und würden bei einer „zweiten Chance“ nichts ändern. Das stellte jetzt eine Umfrage von „www.feierabend.de“, dem größten deutschen Online-Club für die Generation 50plus fest. Dafür wurden 868 Silber-Surfer im Alter von durchschnittlich 61 Jahren befragt.

Viele der Befragten sind allerdings nicht ganz zufrieden. Noch einmal jung, würden sie einiges anders machen: Ein Drittel der Befragten (34,8 %) sagt, sie würden mehr in ihre berufliche Karriere investieren, 29,6 % sogar einen gänzlich anderen Beruf wählen. Dem Chef mal so richtig die Meinung geigen wollten allerdings nur verschwindende 4,6 % aller Befragten.

Auch im Privatleben würde mancher manches anders machen, wenn er einen zweiten Versuch hätte: Fast ein Drittel würde einen anderen Ehepartner wählen; andererseits würden sich ein Viertel (23 %) mehr Zeit für die Familie nehmen. „Ausgetobt“ haben sich die Älteren offensichtlich genug: Nur 12,1 % würden „ein wilderes Sexleben führen“.



Die Ergebnisse der Onlineumfrage

„Was würden Sie in Ihrem Leben anders machen, wenn Sie die Zeit zurückdrehen könnten?“

28,7 %: gar nichts, ich habe alles richtig gemacht.

34,8 %: mehr in die berufliche Karriere investieren.

32,6 %: nicht noch einmal den gleichen Ehepartner wählen.

29,6 %: einen anderen Beruf wählen.

25,1 %: mir mehr Geld für die Rente zurücklegen.

23,0 %: mir mehr Zeit für die Familie nehmen.

18,4 %: mir den Traum einer Weltreise erfüllen.

12,1 %: ein wilderes Sexleben führen.

7,5 %: (mehr) Kinder bekommen.

4,6 %: meinem Chef mal richtig die Meinung sagen.

NÜTZLICHE INTERNETSEITEN



www.aachen.de: Dort finden Sie alles Wissenswerte über Aachen. Z.B. Veranstaltungstermine, Öffnungszeiten aller Ämter, die Geschichte der Stadt usw.



www.feierabend.de: Auf dieser Internetseite können Sie mit anderen chatten, Fotos austauschen, gemeinsame Hobbys ausleben, sich persönlich verabreden, neue Freunde oder auch den Partner fürs Leben finden.



www.google.de: Eine Suchmaschine, mit der Sie alles finden können. Geben Sie nur ein gewünschtes Wort ein und Sie erhalten eine Liste mit möglichen Web-Adressen.



www.pflege-regio-aachen.de: Das gemeinsame Pflegeportal der Stadt Aachen. Es enthält vielfältige Hilfe-, Pflege- und Unterstützungsangebote.



www.ahano.de: Eine Internetseite für alle ab 50plus und Senioren. Das Portal für Junggebliebene.



www.wikipedia.de: Ein Lexikon, in dem Sie sämtliche Begriffe aus unterschiedlichen Bereichen nachschlagen können.

BRÜCKENRÄTSEL

Sie sehen unten drei Spalten mit Wörtern. In der mittleren Spalte stehen Platzhalter für die einzelnen Buchstaben, aus denen sich die Wörter zusammen setzen. In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses mittlere Wort soll sowohl mit dem Wort davor, als auch mit dem Wort dahinter, ein neues sinnvolles Wort ergeben. Die ersten Buchstaben der mittleren Spalte ergeben einen Glückwunsch!



KREUZ	_____	WIND
CHRIST	_____	KAVALIER
FRISCH	_____	MESSER
BAUM	_____	DACH
DREI	_____	PUNKT
TÜR	_____	HERR
KOKOS	_____	KNACKER
FEST	_____	AUSGABE
TASCHEN	_____	ZEIGER
PFLEGE	_____	ABEND
PUPPEN	_____	HOCKER
FUCHS	_____	AUFSEHER
BRAT	_____	BAUM
GEIZ	_____	KRAUSE
FLUG	_____	FIEBER

WAS DAS HIRN ALLES KANN!

Einfach drauflos lesen, auch wenns komisch aussieht!

Afugrnud enier Sduite an enier Elingshcen Unvirestiät ist es eagl, in wlehcer Rienhnelfoge die Bcuhtsbaen in eniem Wrot sethen, das enizg wcihitge dbaei ist, dsas der estre und lzete Bcuhtsbae am rcihgiten Paltz snid. Der Rset knan ttolaer Bölsdinn sien, und du knasnt es torztedm onhe Porbelme lseen. Das ghet dseahlb, wiel wir nchit Bcuhtsbae für Bcuhtsbae enizlen lseen, snodren Wröetr als Gnaezs.

RECHENPROBLEM

In die leeren Kästchen müssen die Zahlen so eingetragen werden, das die Rechnung aufgeht.

1

3

+

1

4

=

4

2

+

+

+

1

7

+

3

=

1

0

5

0

+

2

6

=

6

1

GESPIEGELTE WÖRTER SUCHEN

Suchen Sie nach dem roten Wort. Es kann bis zu viermal in der Zeile daneben in Spiegelschrift! versteckt sein. Finden und unterstreichen Sie es möglichst rasch!

- Listen

LNETSILSRATALISTENERLASNETELISTENNTLAST
- Mutter

TMUTTERUUMUTTERHBUTTRETPTMUTTERBETRZEN
- Herzen

HERZENIZBLHERZENEGETZHEZRERBTHERZENEAZ
- Mast

STOMSRNMASTTIROMOTSMASTTROMASTTSMAST
- Reibe

BIBREIBERRREIBEBBERUREIBEBIBERUREIBE
- Glocke

GLPOGLOCKEELOGLOCKECKMGLOCKEMELLOCKE
- Dienst

DTSNEIDIENSTTENDIENSTNDIENSTTGDIENSTDENSTTSND
- Kranz

KRAZANKRANZNKKNNAZKRANZANZNARKZLANZAN
- Steine

STNESTEINENRIMSTEINENENIESTERSTEINEESSTENE
- Prise

SRIESPRISEKEPRISEISERPRISEISEREPRISEGE
- Reiter

EIKREITEREREITERDEREITERREITREKREITER
- Maus

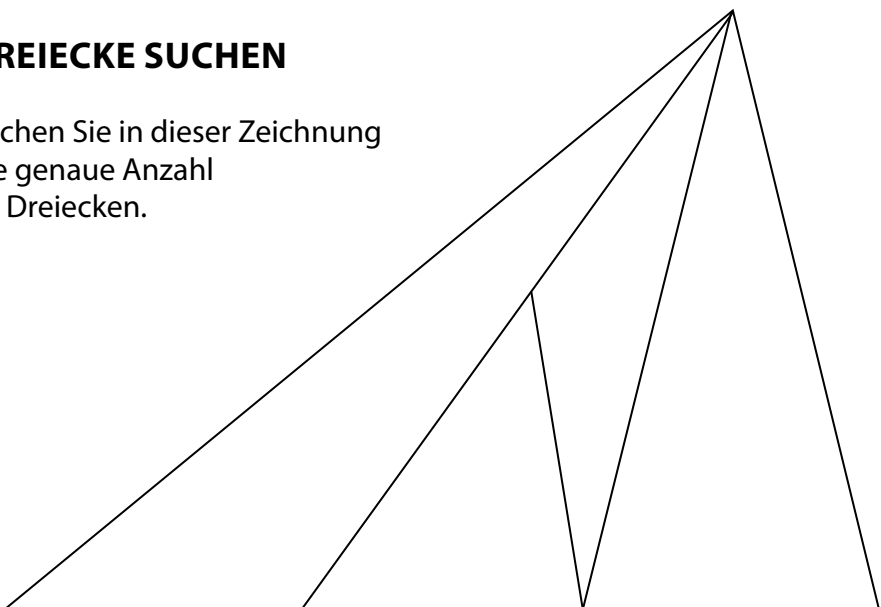
AKULCKMAUSLUALACKMAUSECLASULAMAUSLASUC
- Durst

TRWUNDURSTDUSRTNSTDURSTDURSTUNSDURSTU
- Drill

NADRILLNLALILDRILLAKLNLNLANHDARLLCDRILLE

DREIECKE SUCHEN

Suchen Sie in dieser Zeichnung die genaue Anzahl an Dreiecken.



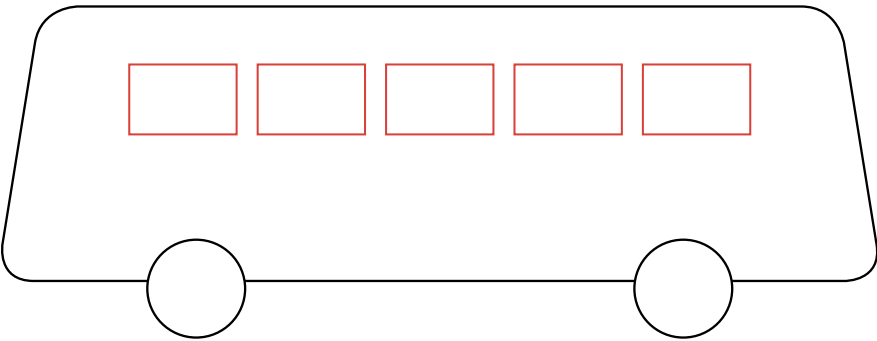
MÜNZENTAUSCH

Versetzen Sie 3 Münzen so, dass die Pyramide auf dem Kopf steht.



RICHTUNGSFRAGE

Schauen Sie sich diesen ASEAG-Bus genau an.
In welche Richtung fährt er? Nach LINKS oder nach RECHTS?



WO IST DER EURO?

Drei Männer sitzen im Gasthaus und wollen beim Kellner die Rechnung begleichen. Zusammen müssen sie 25 Euro bezahlen. Jeder legt einen 10-Euro-Schein auf den Tisch. Insgesamt also 30 Euro. 2 Euro darf der Kellner als Trinkgeld behalten. Jeder der drei bekommt 1 Euro von ihm zurück. Demnach hat jeder 9 Euro gezahlt, macht zusammen 27, und der Kellner hat 2 Euro behalten. Das ergibt 29 Euro. Wo ist der 30. Euro geblieben?

Suchen Sie in dieser Zeichnung die genaue Anzahl an Vierecken.

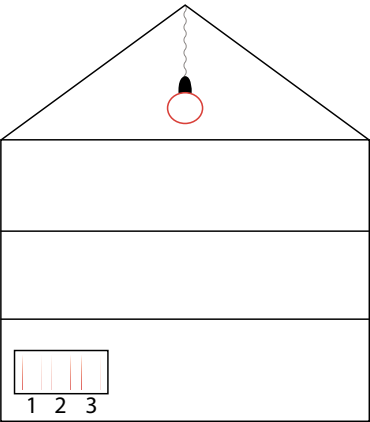
KONZENTRIERT LESEN

Dieser Text ist nicht einfach zu lesen, denn es fehlen vier Vokale. Sie müssen beim Lesen jeweils die ____ durch a, e, o oder u ersetzen.

M_hr L_ist_ng d_rch P__s_n

P__s_nl_s g_istig_ Höchstl_ist_ng z__rbring_n, ist di_s d_s R_z_pt für _rf_lg? N_in. _ns_r G_hirn k_nn vi_l l_ist_n, _b_r_s br__cht P__s_n. Spät_st_ns n_ch 2 St_nd_n g_istig_r -rb_it ist _in_ P__s__ng_s_gt. B_i_s_hr _nstr_ng_nd_n Tätigk_it_n k_nn d_s sch_n n_ch 20 _d_r 30 Min_t_n d_r F_ll_s_in. W_r_p__s_nl_s d_rch_rb_it_t, str_ngt sich m_hr_n, bringt _b_r_l_tztlich w_nig_r G_s_mtl_ist_ng. P__s_n t_n _ls_ nicht n_r g_t, s_nd_rn _rhöh_n _nd_rh_lt_n di_ L_ist_ngsfähigk_it. _hn_ P__s_n zu _rb_it_n, _rsch_int vi_ll_icht fl_ißig, sch_d_t _b_r_l_tztlich s_w_hl Ihr_r L_ist_ng _ls__ch Ihr_r G_sundh_it.

DAS GLÜHLAMPEN-PROBLEM



Sie befinden sich im Keller Ihres Hauses. An einer Wand befinden sich drei Lichtschalter. Sie sind bezeichnet mit den Nummern 1, 2 und 3. Alle drei Schalter befinden sich in der „Aus“-Position. Sie wissen, dass einer der Schalter für die Glühbirne in Ihrer Dachkammer zuständig ist. Für was die beiden anderen Schalter zuständig sind, wissen Sie nicht und interessiert Sie auch nicht. Auf keinen Fall erhalten Sie beim Betätigen der Lichtschalter irgendeine Rückmeldung, sei es ein Lichtschimmer oder das Geräusch eines anlaufenden Motors etc.

Ihre Aufgabe ist, herauszufinden, welcher Schalter mit der Glühbirne in der Dachkammer verbunden ist. Ihnen stehen keine Hilfsmittel wie Werkzeuge oder Messgeräte zur Verfügung. Das einzige, was Sie tun können, ist, die Schalter zu betätigen. Normalerweise würden Sie z.B. Schalter 1 in die „Ein“-Stellung bringen, dann in die Dachkammer hinaufsteigen und prüfen, ob die Glühbirne brennt. Falls ja, hätten Sie den Schalter gefunden. Falls nein, würden Sie zurück in den Keller gehen, Schalter 2 betätigen und den Vorgang wiederholen bis die Birne endlich brennt. So leicht machen wir es Ihnen aber nicht.

Sie dürfen aus dem Kellerraum nur einmal nach oben in die Dachkammer gehen und sollen dann schon wissen, welcher Schalter der richtige ist! Wie gehen Sie vor?

SUDOKU

Einfach

7	3	6	1	5	9	4	2	8
4	5	8	6	3	2	9	7	1
9	1	2	7	8	4	5	3	6
5	4	9	8	7	3	1	6	2
8	6	3	9	2	1	7	4	5
1	2	7	4	6	5	8	9	3
3	8	4	5	9	6	2	1	7
2	7	1	3	4	8	6	5	9
6	9	5	2	1	7	3	8	4

Mittel

1	9	5	8	4	7	6	3	2
2	6	3	5	1	9	8	4	7
7	8	4	2	6	3	1	5	9
3	2	6	9	7	8	4	1	5
9	5	7	4	3	1	2	8	6
8	4	1	6	5	2	7	9	3
4	7	8	3	2	5	9	6	1
5	1	9	7	8	6	3	2	4
6	3	2	1	9	4	5	7	8

Schwer

7	2	6	8	9	5	3	4	1
9	4	5	2	3	1	7	8	6
3	1	8	6	7	4	2	9	5
1	9	3	5	8	2	4	6	7
8	6	2	4	1	7	9	5	3
4	5	7	9	6	3	8	1	2
2	7	9	1	5	8	6	3	4
6	3	1	7	4	9	5	2	8
5	8	4	3	2	6	1	7	9

■ L ■ G ■ ■ F ■ K ■ O ■ ■ ■ ■ ■ O ■ ■
H A R E M ■ L A N D S T R E I C H E R
■ T ■ M A L A G A ■ K ■ E D O L O ■ U
S E O U L ■ D ■ S T A T I V ■ E ■ U H
■ R ■ E ■ H E K T A R ■ T ■ W A N N E
■ N I S T E N ■ ■ L ■ H E X E N ■ T ■
V E N E ■ U ■ S A E G E N ■ H ■ S E E
■ ■ S ■ R E T O U R ■ R ■ D E Z E N T
■ K E F I R ■ F S ■ A R M I N ■ P ■ E
T A L ■ V ■ L A F E R ■ ■ E ■ H A L S
■ M ■ P A P I ■ U ■ L A E S T E R E I
T I R O L ■ S C H A E R F E ■ F A S E
■ N ■ L E K T O R ■ S C H L I T T E N

■ S ■ ■ E ■ ■ ■ ■ K ■ M ■ ■ ■ ■ ■ E ■
■ O E H R ■ I N N E N A U F N A H M E
■ Z I E L O R T ■ T ■ K L E I N O D ■
■ I S L E ■ D ■ S T E A K ■ G ■ R E E
■ E ■ M ■ L E U T E ■ B ■ B E G I N N
S T A U N E N ■ A ■ M E T E R ■ Z ■ T
■ A L T ■ B ■ K A T E R ■ R ■ T O L L
■ E G ■ G E B O T ■ T ■ G E R A N I E
S T E U E R ■ P ■ M A O R I ■ S T E G
■ ■ R ■ D ■ G E B I L D E T ■ T ■ B E
■ S I B E N I K ■ X L ■ T ■ B E S E N
■ L E U C H T E ■ T ■ H E X E R ■ L ■
M I N S K ■ T ■ K U G E L ■ E ■ F E S
■ C ■ U ■ B E V O R ■ B ■ A R B E I T
■ K O K S E R ■ M ■ L E I N E ■ R ■ U
A S S I ■ U ■ B E T O N ■ K ■ O N Z E
■ ■ T ■ E L I O T ■ K ■ D E R Z E I T
■ H E L L E ■ G ■ L A U E R ■ E ■ T Z
■ E R ■ I ■ L E G A L ■ F ■ R A T T E
■ M I S S T O N ■ G ■ F O E H N ■ E ■
■ D A T E ■ S ■ G E N R E ■ E ■ M R D
■ B ■ A ■ S E H E R ■ E ■ S I M O N E
A L E N C O N ■ G ■ H I N A N ■ Z ■ J
■ U N D ■ L ■ E N G E L ■ R ■ K A N U
■ S D ■ Z E I L E ■ F O E R D E R E R
■ E E S T I ■ F R E E S I E ■ A T U E

Wir bedanken uns herzlichst bei **KANZLIT**
Internationales Pressebüro Uwe-Hans Timm KG, Rat-
zeburger Allee 6 c, 23564 Lübeck, die uns die Schwe-
denrätsel kostenlos zur Verfügung gestellt hat.

BRÜCKENRÄTSEL

KREUZ	Fahrt	WIND
CHRIST	Rosen	KAVALIER
FRISCH	Obst	MESSER
BAUM	Haus	DACH
DREI	Eck	PUNKT
TÜR	Schloss	HERR
KOKOS	Nuss	KNACKER
FEST	Essen	AUSGABE
TASCHEN	Uhr	ZEIGER
PFLEGE	Eltern	ABEND
PUPPEN	Stube	HOCKER
FUCHS	Jagd	AUFSEHER
BRAT	Apfel	BAUM
GEIZ	Hals	KRAUSE
FLUG	Reise	FIEBER

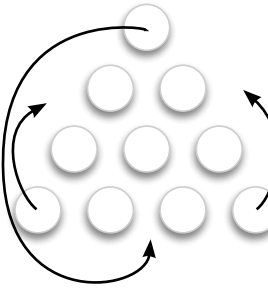
DREIECKE SUCHEN

Es sind **8** Dreiecke.

VIERECKE SUCHEN

Es sind **12** Vierecke.

MÜNZENTAUSCH



Der gesuchte
Glückwunsch:

**FROHES
NEUES
JAHR**

RICHTUNGSFRAGE

Der Bus fährt nach links, an-
dernfalls hätte man die Ein-
gangstür sehen müssen.

GESPIEGELTE WÖRTER SUCHEN

Mutter	TMUTTERUUMUTTERHBUTTRETPMUTTERBETRZEN
Herzen	HERZENIZBLHERZENEGETZHEZRERBTHERZENEAZ
Mast	STOMSRNMASTTIROMOTSMASTTROMASTTSMAST
Reibe	BIBREIBERRREIBEBBERUREIBEBIBERUREIBE
Glocke	GLPOGLOCKEEOLOGLOCKECKMGLOCKEMELLOCKE
Dienst	DTSNEIDIENSTTENDIENSTNDIENSTTGDIENSTSTNSD
Kranz	KRAZANKRANZNKNNAZKRANZANZNARKZLANZAN
Steine	STNESTEINENRIMSTEINENENIESTERSTEINEESSTONE
Prise	SRIESPRISEKEPRISEISERPRISEISEREPRISEGE
Reiter	EIKREITEREREITERDEREITERREITREKREITER
Maus	AKULCKMAUSLUALACKMAUSECLASULAMAUSLASUC
Durst	TRWUNDURSTDUSRTNSTDURSTDURSTUNSDURSTU
Drill	NADRILLNLALILDRILLAKLNLANHDARLLCDRILLE

WO IST DER EURO?

Die Frage ist unsinnig, da das Trinkgeld bereits in den bezahlten 27 Euro enthalten ist. Korrekt ist die Rechnung so: 25 Euro für das Essen, 2 Euro Trinkgeld, 3 Euro Rückgeld; ergibt zusammen 30 Euro.

KONZENTRIERT LESEN

Mehr Leistung durch Pausen

Pausenlos geistige Höchstleistung zu erbringen, ist dies das Rezept für Erfolg? Nein. Unser Gehirn kann viel leisten, aber es braucht Pausen. Spätestens nach 2 Stunden geistiger Arbeit ist eine Pause angesagt. Bei sehr anstrengenden Tätigkeiten kann das schon nach 20 oder 30 Minuten der Fall sein. Wer pausenlos durcharbeitet, strengt sich mehr an, bringt aber letztlich weniger Gesamtleistung. Pausen tun also nicht nur gut, sondern erhöhen und erhalten die Leistungsfähigkeit. Ohne Pausen zu arbeiten, erscheint vielleicht fleißig, schadet aber letztlich sowohl Ihrer Leistung als auch Ihrer Gesundheit.

DAS GLÜHLAMPENPROBLEM

Diese verblüffende Aufgabe erscheint zunächst unlösbar - aber nur dann, wenn man nicht alle Informationen, die man über Glühbirnen hat, auswertet. Eine Information ist, dass Glühbirnen im Betrieb warm werden. Zieht man diese - in der Problemstellung nicht explizit erwähnte - Tatsache in seine Überlegungen ein, führt folgendes Vorgehen zum Ziel:

Bringen Sie Schalter 1 in Position „Ein“ und warten Sie einige Minuten. Schalten Sie ihn dann wieder aus. Bringen Sie Schalter 2 in Position „Ein“. Nun begeben Sie sich unverzüglich in die Dachkammer. Es gibt nun drei Möglichkeiten:
Fall 1: Die Glühbirne brennt - Schalter 2 ist der Richtige!
Fall 2: Die Glühbirne brennt nicht und ist kalt - Schalter 3 ist der Richtige!
Fall 3: Die Glühbirne brennt nicht und ist warm - Schalter 1 ist der Richtige!

RECHENPROBLEM

2	1	3	+	2	1	4	=	4	2	7
			+				+			
1	3	7	+	5	3	=	1	9	0	
3	5	0	+	2	6	7	=	6	1	7

KENNEN SIE SICH IN DEUTSCHLAND AUS?

N	=	15	=	Baden-Württemberg
J	=	10	=	Bayern
G	=	1	=	Berlin
A	=	12	=	Brandenburg
O	=	2	=	Bremen
B	=	6	=	Hamburg
P	=	16	=	Hessen
E	=	14	=	Mecklenburg-Vorpommern
M	=	7	=	Niedersachsen
C	=	4	=	Nordrhein-Westfalen
F	=	9	=	Rheinland-Pfalz
D	=	13	=	Saarland
L	=	8	=	Sachsen-Anhalt
I	=	3	=	Sachsen
H	=	11	=	Schleswig-Holstein
K	=	5	=	Thüringen

DIE BRUNNEN ZU AACHEN



Damit die Versorgung der Aachener Bevölkerung mit Arzneimitteln zu jeder Tages- und Nachtzeit gewährleistet ist, gibt es den Apotheken-Notdienst. Die Notapotheken der Stadt Aachen sind an den betreffenden Tagen in der Zeit von 8.30 Uhr bis zum Folgetag 8.30 Uhr für Sie geöffnet. Durchgehend gilt eine gesetzliche Notdienstgebühr von 2.50 Euro.

	01.01.2008 Dienstag Franken-Apotheke Adalbertsteinweg 256, Tel: 50 11 18 Kullen-Apotheke Schurzelter Straße 571, Tel: 87 03 33 Kurbrunnen-Apotheke Kurbrunnenstraße 44, Tel: 50 34 84	02.01.2008 Mittwoch Abtei-Apotheke Burtscheid, Kapellenstr. 10, Tel: 667 23 Hansemann-Apotheke Alexanderstraße 123, Tel: 346 76 Schopp's Kronen-Apotheke Adalbertsteinweg 228, Tel: 50 14 94	03.01.2008 Donnerstag Germania-Apotheke Jülicher Straße 66, Tel: 50 83 79 Habsburger-Apotheke Hohenstaufenallee 19, Tel: 767 46
04.01.2008 Freitag Schopp's Ponttor-Apotheke Rütscherstr. 4, Tel: 15 44 65 Westpark-Apotheke Vaalser Straße 78, Tel: 830 04	05.01.2008 Samstag Fortuna-Apotheke Trierer Straße 44, Tel: 57 27 48 Karolinger-Apotheke Karlsgraben 15, Tel: 40 26 26	06.01.2008 Sonntag Linda Apotheke im Real, Breslauer Straße 35, Tel: 94316100 Aquis-Zwo-Apotheke Theaterstraße 50, Tel: 413 60 30 Bismarck-Apotheke Bismarckstraße 92, Tel: 51 25 64	07.01.2008 Montag Elefanten-Apotheke Oppenhoffallee 83-85, Tel: 50 15 25 Thermal-Apotheke Burtscheider Markt 12, Tel: 642 83
08.01.2008 Dienstag Harscamp-Apotheke Harscampstraße 51 Tel: 26453 Marien-Apotheke (Walheim) Prämienstraße 20 Tel: 02408/87 33 Park-Apotheke Roermonder Str. 326 Tel: 17 46 46	09.01.2008 Mittwoch Adalbert-Apotheke Adalbertstraße 58 Tel: 260 90 Apotheke am Driescher Hof (Forst) Danziger Str. 6 Tel: 52 06 81	10.01.2008 Donnerstag Elisenbrunnen-Apotheke Kapuzinergraben 1, Tel: 219 90 Hanbruch-Apotheke Kronenberg 13-15, Tel: 725 66 Roland-Apotheke (Brand) Marktplatz 4, Tel: 52 61 89	11.01.2008 Freitag Bären-Apotheke Vaalser Straße 272, Tel: 810 50 Industrie-Apotheke (Haaren) Alt-Haarener-Str. 71, Tel: 16 17 63 Post-Apotheke Franzstraße 19, Tel: 33868
12.01.2008 Samstag Ahorn-Apotheke (Hörn) Ahornstraße 48, Tel: 815 73 Aquis-Apotheke Theaterstraße 33, Tel: 314 21 Eifel-Apotheke (Brand) Trierer Str. 800, Tel: 52 22 42	13.01.2008 Sonntag Barbara-Apotheke (Eilendorf) Von-Coels-Str. 194, Tel: 55 31 00 St.-Georg-Apotheke Peterstraße 20-24, Tel: 281 00	14.01.2008 Montag Haarbach-Apotheke Alt-Haarener-Str. 68-70, Tel: 16 11 24 Münster-Apotheke Kleinmarschierstr. 4-6, Tel: 309 26 Spitzweg-Apotheke (Walheim) Prämienstr. 25, Tel: 02408/80 555	15.01.2008 Dienstag Alstedts-Apotheke (Eilendorf) Von-Coels-Str. 1, Tel: 55 13 67 Dom-Apotheke (am Puppenbrunnen) Krämerstr. 20-24, Tel: 219 33 Granus-Apotheke Eupener Straße 73, Tel: 620 63
16.01.2008 Mittwoch Hubertus-Apotheke Oppenhoffallee 117, Tel: 50 03 93 Passagen-Apotheke (am Theater) Theaterplatz 13, Tel: 350 85 Vennbahn-Apotheke Trierer Str. 668, Tel: 955 98 00	17.01.2008 Donnerstag Inda-Apotheke (Kornelimünster) Schleckheimer Str. 38, Tel: 02408/39 33 Karls-Apotheke Markt 43, Ecke Pontstr., Tel: 307 74 Rats-Apotheke (Richterich) Rathausplatz 7, Tel: 129 64	18.01.2008 Freitag Aachen-Forst-Apotheke Trierer Straße 176, Tel: 593 04 Aeskulap-Apotheke (Elisen-Galerie) Friedr.-Wilh.-Platz 5-6, Tel: 203 09	19.01.2008 Samstag Engel-Apotheke Heinrichsallee 22, Tel: 50 47 34 Linden-Apotheke (Eilendorf) Severinstr. 126, Tel: 95 12 000
20.01.2008 Sonntag Apotheke am Denkmal (Haaren) Würselener Str. 2, Tel: 16 41 15 Falken-Apotheke Augustastraße 1, Tel: 50 62 68 Mozart-Apotheke Boxgraben 31, Tel: 270 05	21.01.2008 Montag Gregorius-Apotheke Jahnplatz 9, Tel: 611 23 farma-plus Apotheke Blondelstraße 18, Tel: 9006033 Severin-Apotheke (Eilendorf) Von-Coels-Str. 57, Tel: 55 78 59	22.01.2008 Dienstag Barbarossa-Apotheke Alexianergraben 9, Tel: 322 01 Elsaß-Apotheke Elsaßstr. 20, Tel: 51 23 65	23.01.2008 Mittwoch Markt-Apotheke Markt 45-47, Tel: 250 60 Paracelsus-Apotheke Trierer Str. 337, Tel: 52 33 09
24.01.2008 Donnerstag Laurentius-Apotheke (Laurensberg) Roermonder Str. 319, Tel: 128 09 St. -Rochus Apotheke (Oberforstbach) Aachener Str. 121, Tel: 02408/42 44 Viktoria-Apotheke am Graben Löhergraben 32, Tel: 304 97	25.01.2008 Freitag Alfons-Apotheke Lothringerstr. 76, Tel: 50 48 00 Apotheke im alten Bürgermeisteramt Trierer Straße 67, Tel: 57 91 310 Hof-Apotheke Großkölnstraße 94, Tel: 397 24	26.01.2008 Samstag St.-Pauls-Apotheke Jakobstraße 9, Tel: 225 62 DocMorris Apotheke am Steffensplatz Adalbertsteinweg 16, Tel: 54 31 21	27.01.2008 Sonntag Malteser-Apotheke Pontstraße 157, Tel: 310 74 Marien-Apotheke Wallstraße 34, Tel: 206 76 Oleander-Apotheke Adalbertsteinweg 116, Tel: 50 14 68
28.01.2008 Montag Congress-Apotheke Adalbertsteinweg 78, Tel: 50 39 00 Luisen-Apotheke Lütticher Straße 24-26, Tel: 713 04	29.01.2008 Dienstag Donatus-Apotheke (Brand) Freunder Landstr. 16, Tel: 92 88 00 Hirsch-Apotheke Kapuzinergraben 16, Tel: 319 79 Apotheke am Steppenber Steppenbergallee 12-14, Tel: 87 33 35	30.01.2008 Mittwoch Franken-Apotheke Adalbertsteinweg 256, Tel: 50 11 18 Kullen-Apotheke Schurzelter Straße 571, Tel: 87 03 33 Kurbrunnen-Apotheke Kurbrunnenstraße 44, Tel: 50 34 84	31.01.2008 Donnerstag Abtei-Apotheke Burtscheid, Kapellenstr. 10, Tel: 667 23 Hansemann-Apotheke Alexanderstraße 123, Tel: 346 76 Schopp's Kronen-Apotheke Adalbertsteinweg 228, Tel: 50 14 94

Senioren gesucht!

Schreiben Sie für uns

Gedichte, Kochrezepte, Beschwerden, alte Erinnerungen,
lustige Geschichten aus Ihrem Leben, Witze, Hobbys usw.

Informieren Sie uns

Über interessante Termine für Senioren im nächsten Monat
(Seniorentreffs, Seminare, Konzerte usw.)

Kennen Sie jemanden, der wegen seiner besonderen Leistungen
vorgestellt werden sollte?

Helfen Sie uns

Beim Verteilen der Zeitschrift (z.B. in Ihrer Nachbarschaft)

Machen Sie uns bei anderen bekannt

Was können wir in unserer Zeitschrift noch besser machen?

Ihre Meinung ist uns wichtig!

für Senioren und mit Senioren!

SENIO
MAGAZIN

