

# Seniorenwegweiser für die Stadt Niederkassel



Service . Beratung . Vorsorge . Gesundheit . Wohnen . Freizeit

**NIEDERKASSEL** AKTUELL

AUSGABE 2024

Herausgeber:

Seniorenbeirat  
der Stadt  
Niederkassel





**SIE WOLLEN IHRE  
IMMOBILIE VERKAUFEN?**

## **Unsere Dienstleistungen:**

- **Kostenfreie Experten-Bewertung**
- **Verkauf Ihrer Immobilie**
- **Kauf Ihrer Traumimmobilie**

## **Für mehr Informationen:**

✉ [office@heuserimmobilien.com](mailto:office@heuserimmobilien.com)

🌐 [www.heuserimmobilien.com](http://www.heuserimmobilien.com)

☎ 0228 20 777 400

Turmstraße 5, 53175 Bonn



**MEIN NAME IST ASTRID HEUSER. MIT MEHR ALS  
25 JAHREN BERUFSERFAHRUNG FREUE ICH  
MICH DARAUF, IHNEN UNSERE UMFASSENDE  
DIENSTLEISTUNGEN VORZUSTELLEN**



## *Sehr geehrte Bürgerinnen und Bürger der Stadt Niederkassel,*

ich bin ein großer Freund der Digitalisierung, natürlich wollen wir aber auch Menschen informieren, die sich mit einem Computer nicht so gut auskennen oder im Papier stöbern. Daher freue ich mich sehr, Ihnen den Seniorenwegweiser – im Printformat – vorstellen zu dürfen.

Der Seniorenwegweiser wurde mit großem Engagement vom Seniorenbeirat mit Hilfe der Stadt Niederkassel erarbeitet und herausgegeben. Dafür mein herzlicher Dank. Er ist als Niederkasseler Ergänzung zu dem vom Landrat des Rhein-Sieg-Kreises herausgegebenen Wegweisers für Senioren und Seniorinnen zu verstehen. Dieser Ratgeber soll eine umfassende Orientierungshilfe bieten und Sie bei wichtigen Entscheidungen im Bereich des Älterwerdens unterstützen. Daher bietet er eine Fülle an Informationen zum Thema "Aktiv im Alter" an, darunter auch viele Freizeitangebote. Zudem beinhaltet er Themen zur Beratung, zum Wohnen im Alter, Finanzierungsfragen, Vorsorge für das Alter und den Sterbefall sowie hospizliche und palliativmedizinische Versorgung. Dieser Ratgeber richtet sich aber nicht nur an ältere Menschen, sondern enthält auch wertvolle Tipps und Hinweise für alle. Es freut mich, diesen Ratgeber gemeinsam mit dem Seniorenbeauftragten präsentieren zu können und hoffe auf eine rege Nutzung seitens unserer Bürgerinnen und Bürger. Ich bin mir sicher, dass der Seniorenwegweiser Ihnen nützliche Informationen liefert und Ihnen dabei hilft, Ihr Leben im Alter bestmöglich zu gestalten. Empfehlen Sie ihn gerne weiter.

Für die Zukunft wünsche ich Ihnen nur das Allerbeste.

Mit freundlichen Grüßen

A handwritten signature in blue ink that reads "Matthias Großgarten". The signature is written in a cursive style.

Matthias Großgarten  
Bürgermeister

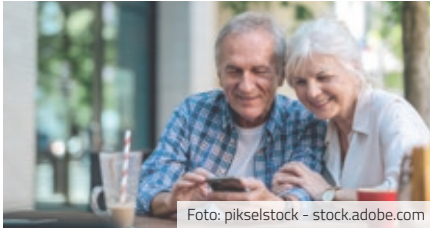


Foto: pikselstock - stock.adobe.com

ab Seite 8

## Lokale Ansprechpartner

**Ansprechpartner für Senioren bei den Städten und Gemeinden**

Impressum Seite 54



Foto: Monkey Business/stock.adobe.com

ab Seite 24

## Freizeit gestalten

**Reiseverhalten von Senioren unter die Lupe genommen**

Was sich geändert hat und was immer noch Trend ist, erfahren Sie hier

**Seniorenreisen – Unvergessliche Erlebnisse durch organisierte Reisen**



Foto: stylephotographs/123rf/Seni

ab Seite 28

## Gesund und Fit

**Auch im Alter geistig fit bleiben**

Das Gedächtnis herausfordern

**Mehr Bewegung, weniger Beschwerden**

Gesund im Alter

**Bewegung beugt Alterskrankheiten vor**

Frische Luft hält fit und gesund



Kompetente Betreuungshilfe mit Herz

# Weil zuhause der beste Platz zum Altwerden ist.

Telefon: 0228 / 96 59 75 20



### Kompetente Betreuung mit Herz

Unser Pflegepersonal kümmert sich mit Liebe und Fürsorge, Tag und Nacht.



### Sozial und fair

Unser Pflegepersonal erhält einen fairen Lohn.



### Ohne versteckte Kosten

Keine Vermittlungsgebühr, keine Vertragslaufzeit.



**Michael Kupzig**  
Niederkassel-Mondorf  
[www.SorglosZuhause.com](http://www.SorglosZuhause.com)

 **Betreuungswelt**  
Häusliche Betreuung mit Herz



Foto: dolgachov/123rf/ltzehoer Versicherungen

ab Seite 34

## Mobilität

### Fahrtüchtigkeit im Alter

Mit regelmäßigen Tests sicher unterwegs

### Sicher unterwegs mit dem Pedelec

Bundesweite Kampagne will Unfällen mit Elektrorädern vorbeugen

### Mobilität im Alter erhalten

4 Tipps für Ihren Alltag

### Verkehrssicherheit für Seniorinnen und Senioren

Im Alter geht nur die Zeit schneller. Vieles geht langsamer, ruhiger, leiser

### Treppenlifte

Tipps zur Anschaffung, Finanzierung und Modellen

### Der Seniorenbeirat der Stadt Niederkassel

### Arztbegleitfahrten für Senioren und Seniorinnen



Foto: Angelov/stock.adobe.com

ab Seite 50

## Sicher leben im Alter

### Pflegefachkräfte

Dank neuer Ausbildung breit aufgestellt

### Digitale Hilfe für Senioren

Saugroboter, Hausnotruf und Tablettenspender

### Rentner werden mit überbewerteten Büchern betrogen

vzbv warnt vor Haustürgeschäften

### Betrug durch falsche Polizisten

Immer wieder sind Betrüger unterwegs, die sich als Polizisten ausgeben



Foto: jd-photodesign/Adobe Stock/Barmenia

ab Seite 54

## Vorsorge

### In fünf Schritten zur Versorgungsplanung

Vollmachten und Verfügungen für den Ernstfall mit der Familie besprechen

### Keine Scheu vor Tabuthemen

Mobilitätstraining beugt Stürzen im Alter vor

### Gut abgesichert in den Ruhestand

Ohne private Rentenvorsorge wird es für viele schwierig



Foto: grinnny - stock.adobe.com

# Walter

**Andreas Walter**

**Orthopädie-Schuhmacher-Meister**

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr und 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

## **Unsere Leistungen:**

- Orthopädische Maßschuhe
- Bequemschuhe von Waldläufer, Finn Comfort u.v.m.
- Einlagen nach 2D Scan
- Diabetiker- und Rheumatikerversorgung
- Zurichtungen an Konfektionsschuhen
- Bandagen von Kopf bis Fuß
- Kompressionsstrümpfe nach 3D Scan
- Schuhreparaturen/Lederreparaturen



## *Liebe Leserin, lieber Leser*

Hier liegt er nun vor Ihnen, der erste Seniorenwegweiser für Niederkassel. Nach vielen Wochen der Recherche, unzähligen Telefonaten und E-Mails, etlichen Sitzungen, zahlreichen Niederschriften, Änderungen, Verwerfungen und Korrekturen ist es endlich geschafft. Es hat Mühe gekostet, alle Daten zu sammeln, doch ich glaube, es hat sich gelohnt. Vor Ihnen liegt eine Broschüre, die Ihnen auf hoffentlich all Ihre Fragen eine Antwort bietet – und sei es auch nur eine Telefonnummer, eine Adresse oder eine Internetseite, die Ihnen weitere Informationen anbietet. Mein Dank gilt an dieser Stelle ganz besonders Karin Werner-Scharf und Jochen van Üüm, ohne deren Hilfe das Magazin niemals zustande gekommen wäre.

In sechs Inhaltsbereiche haben wir das Heft unterteilt. Das soll helfen, schnell fündig zu werden. Das Inhaltsverzeichnis führt Sie direkt auf die Seiten, die Sie suchen. Es gibt Ihnen Hinweise zu wichtigen Themen, wie beispielsweise Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung oder Testament sowie weitere Tipps und Hinweise zu verschiedenen seniorenrelevanten Themen.

Danken möchte ich nicht zuletzt auch dem VWP Verlag, der mit den akquirierten Anzeigen erst für die Möglichkeit der Veröffentlichung des Seniorenwegweisers als Magazin gesorgt hat.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Blättern. Falls irgendetwas fehlen sollte oder falls Sie falsche oder veraltete Kontaktadressen finden sollten, scheuen Sie sich nicht. Informieren Sie uns per E-Mail oder Telefon, damit die Daten zumindest im Internet unter <http://seniorenbeirat-niederkassel.de/Seniorenwegweiser/> aktualisiert werden können.

Mit besten Grüßen

Hans-Werner Klinkhammels  
Seniorenbeauftragter der Stadt Niederkassel



# Lokale Ansprechpartner

Foto: pikselstock - stock.adobe.com

## I. Allgemeines

Dieser Ratgeber der Stadt Niederkassel versteht sich als Ergänzung zu dem vom Landrat des Rhein-Sieg-Kreises herausgegebenen „Wegweiser für Seniorinnen und Senioren“. Dieser ist als Informationsbroschüre, Neuauflage 2021, unter [www.rsk.seniorenwegweiser.eu](http://www.rsk.seniorenwegweiser.eu) als Download verfügbar oder kann über das Sozialamt Niederkassel, Herr Misiak, Telefon 02208/9466410, [d.misiak@niederkassel.de](mailto:d.misiak@niederkassel.de), bezogen werden.

### 1.1 Vorwort

Dieser Ratgeber wurde vom Seniorenbeirat der Stadt Niederkassel federführend erarbeitet, er wendet sich jedoch nicht nur an Seniorinnen und Senioren, sondern enthält Tipps und Hinweise für Jedermann.

### 1.2 Impressum

Herausgeber: Seniorenbeirat der Stadt Niederkassel

## II. Aktiv im Alter / Freizeitangebote

Für die aktive Teilnahme am gesellschaftlichen und kulturellen Leben gibt es in Niederkassel zahlreiche Freizeitangebote und Begegnungsstätten.

Vereine für Brauchtum und Sport, Chöre, sowie Bürgervereine, städtische und kirchliche Einrichtungen bieten ein großes und abwechslungsreiches Portfolio.

### 2.1 Freizeit und Begegnung

#### Verein zur Förderung von Seniorinnen und Senioren in Niederkassel e.V. (VFSSN e.V.)

Jens Babiak (1. Vorsitzender)  
Schlesierstr. 5, 53859 Niederkassel  
Tel. 01520/34 09 788

E-Mail: [info@senioren-in-niederkassel-foerdern.de](mailto:info@senioren-in-niederkassel-foerdern.de)  
[www.senioren-in-niederkassel-foerdern.de](http://www.senioren-in-niederkassel-foerdern.de)

#### **Seniorenkaffees / Seniorenkreise**

##### AWO-Seniorencafé Mondorf

Meindorfer Str. 45, 53859 Niederkassel  
Tel. 0228/45 45 83, 0177/6 32 39 81 (Herr Reinhold Krüger)  
Seniorencafé (mit Kaffee und Kuchen/Abendessen)  
jeden Donnerstag von 14:00 – 18:00 Uhr.  
Kostenloser Hin- und Rücktransport wird organisiert!

##### Kath. Pfarreiengemeinschaft Siegmündung Senioren-Treff St. Laurentius, Mondorf

- Pfarrrsaal im Laurentiushaus, Adenauerplatz 8, Mondorf
- Jeden Montag von 14:30 – 17:00 Uhr (Weihnachtspause Mitte Dez. – Mitte Jan; Sommerpause Ende Juni – Mitte Sep.)
- Gemeinsames Kaffeetrinken (Kuchen, Schnittchen, Kaffee, Getränke zum günstigen Preis)



- Gesellschaftsspiele
- Geselliges Beisammensein

#### **Besondere Aktivitäten:**

- Schiffstouren
- Karnevalsfeier
- Weihnachtsfeier

Kontakt: Annemie Knebel, Tel. 0228/45 26 66

#### **Seniorentreff St. Dionysius, Rheidt**

Kath. Pfarrheim St. Dionysius, Pastor-Ibach-Str. 19  
53859 Niederkassel-Rheidt

Seniorenachmittag in St. Dionysius, Rheidt einmal im Monat (jeden 1. Mittwoch im Monat) bietet die KFD-Rheidt im Pfarrheim St. Dionysius um 15.00 Uhr einen Seniorenachmittag mit Kaffee und Kuchen und kleinem Programm.  
Nähere Informationen: Margarete Geus, Tel. 0 22 08/32 20.

#### **Kath. Pfarrverband Niederkassel Nord**

Informationen zu allen Seniorenangeboten im Zuständigkeitsbereich des Katholischen Pfarrverbandes Niederkassel Nord auch über das Pastoralbüro unter Tel. 0 22 08/45 36.

#### **Seniorenkreis St. Jakobuskirche, Lülisdorf**

Rheinstr. 35, 53859 Niederkassel-Lülisdorf

- Seniorentreff jeden 2. + 4. Dienstag im Monat 14:30 Uhr im Mariensäulen des Mathiashauses; Seniorengottesdienst, Kaffeetafel, Bewegungsübungen, Veranstaltungen (Rosa Mundorf, Tel. 0173/5 70 50 29)

#### **Seniorenkreis St. Ägidius, Ranzel**

Ommerichstr. 68, 53859 Niederkassel-Ranzel

- Seniorentreff jeden 1. Mittwoch im Monat 14:30 Uhr im Ägidiushaus; Geselliger Nachmittag, jahreszeitliche Feiern und Veranstaltungen (Elke Geier, Tel. 0 22 08/22 75)

#### **Seniorenkreis St. Matthäus, Niederkassel**

Annostr. 11, 53859 Niederkassel

- Seniorentreff jeden Mittwoch 14:30 Uhr im Roncallihaus (Lucie Florin, Tel. 0 22 08/17 89)

#### **Seniorenkreis Sieben Schmerzen Mariens, Uckendorf**

Kirchweg 14, 53859 Niederkassel-Uckendorf

- Seniorentreff alle 14 Tage Mittwoch 14:30 Uhr im Pfarrheim (Frau Bumbli, Tel. 0 22 08/63 17) Geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen

#### **Evangelische Kirchengemeinde**

#### **Seniorenkreis Emmauskirche Lülisdorf**

Kopernikusstr.2, 53859 Niederkassel

- Seniorentreff jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 15:00 – 17:00 Uhr (Katharina Stork-Denker, Tel. 0 22 08/41 20)
- Gemeindecafé jeden 3. (und ggfls. 5.) Mittwoch im Monat 15:00 – 17:00 Uhr (Renate Mews, Tel. 0 22 08/68 13)

#### **Seniorenkreis Auferstehungskirche Niederkassel**

Spicher Str. 6, 53859 Niederkassel

- Mittwochs-Café alle 14 Tage (gerade Kalenderwoche) 15:00 Uhr (Jens Römmer-Collmann, Tel. 0 22 08/45 92)
- Bingo einmal im Monat um 15:00 Uhr (Margret Kuhlmann, Tel. 0 22 08/7 14 21)
- Gymnastik für Senioren jeden Montag 10:30 – 11:30 Uhr (Inge Nebe, Tel. 0 22 08/35 72)

#### **Seniorenkreis Maria-Magdalena-Kirche Rheidt-Mondorf**

Oberstr. 205, 53859 Niederkassel-Rheidt

- Seniorentreff alle 14 Tage Mittwoch (ungerade Kalenderwochen) 14:30 Uhr (Christoph Eidmann, Tel. 0 22 08/85 88)



# Seniorenmesse

Leben in Niederkassel -  
gemeinsam alt werden

AB 12 UHR

**25.05.2024**

Schulzentrum Nord  
Premnitzer Str.  
53859  
Niederkassel

MESSESTÄNDE  
MITMACH-AKTIONEN  
FACHVORTRÄGE  
KULTUR-PROGRAMM

[www.stadtmarketing-niederkassel.de](http://www.stadtmarketing-niederkassel.de)



Erfahren Sie mehr!

Seniorenbeirat  
der Stadt  
Niederkassel

Stadtmarketing  
Niederkassel e.V.

SEG  
Stadt, Entwicklung  
Gesellschaft,  
Niederkassel

IHR HAUS IST ZU GROSS GEWORDEN?  
IHR GARTEN IST SEHR ARBEITSINTENSIV?  
SIE WÜNSCHEN SICH DEN MAXIMALEN KOMFORT  
FÜR'S ALTER?



Wir begleiten Sie vom Familiendomizil  
zur altersgerechten Traumwohnung!

**SEG Immobilien-Tauschservice**

Mit dem Immobilien-Tauschservice der SEG Niederkassel mbH bieten wir Ihnen die Möglichkeit, aus Ihrem großen Eigenheim auszuziehen und im Gegenzug eine altersgerechte, barrierefreie und kleinere Wohnung zu beziehen. Wir begleiten Sie von A bis Z und unterstützen Sie bei jedem Schritt des Wohnwechsels. Unsere Vermittlungstätigkeit sorgt dafür, dass wir für Sie eine passende Wohnung finden, die Ihren Bedürfnissen entspricht. Mittels einer professionellen Immobilienbewertung begleiten wir den Verkauf Ihrer Bestandsimmobilie zu einem marktgerechten Preis an nachrückende Generationen.

Sie möchten mehr erfahren? Dann besuchen Sie uns am **25.05.2024** ab **12 Uhr** auf der Seniorenmesse **Leben in Niederkassel - gemeinsam alt werden!**

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und darauf, Ihnen bei diesem wichtigen Schritt zur Seite zu stehen sowie Ihnen ein komfortables und altersgerechtes Wohnen zu ermöglichen!

Ihre SEG Niederkassel

**KONTAKT: MIRIAM SCHULZ**

TEL.: 02208-9466-171 | MOBIL: 0170-7321526 | E-MAIL: [SCHULZ@SEG-NIEDERKASSEL.DE](mailto:SCHULZ@SEG-NIEDERKASSEL.DE)

[www.seg-niederkassel.de](http://www.seg-niederkassel.de)



### **Seniorentreff Deutsches Rotes Kreuz**

#### **Ortsverein Niederkassel e.V.**

Porzer Str. 22, 53859 Niederkassel – Ranzel  
 - Seniorentreff Montag-Donnerstag 14:00 – 17:30 Uhr,  
 Café, Geselliges Beisammensein, Skatrunde  
 (montags und mittwochs), Ausflüge etc.  
 (Wilfried Weber, Tel. 0 22 08/7 25 98,  
 E-Mail: info@drk-ndk.de

### **Radeln ohne Alter –**

#### **mit der Fahrrad-Rikscha durch Niederkassel**

Kostenfreie Rikscha-„Spazier“-Fahrten durch Ehrenamtliche  
 für mobilitätseingeschränkte Mitbürger/innen in Niederkassel  
 Infos: Sozialamt Niederkassel,  
 Herr Misiak, Tel. 0 22 08/94 66 410  
 Radeln ohne Altern e.V. aus Bonn  
 E-Mail: rikschafahrten@web.de, Tel. 01515/9 45 31 54

### **2.2 Kulturelle Angebote**

#### **2.2.1 Büchereien**

Derzeit gibt es zwei Büchereien im Stadtgebiet.  
 Lülsdorf: Di. 15:00 – 17:00 Uhr, Fr. 09.00 – 11.00 Uhr,  
 15:00 – 19:00 Uhr  
 Mondorf: Di. 10:00 – 12:00 Uhr, 15:00 – 17:00 Uhr,  
 Do. 14:00 – 18:00 Uhr  
 Die Büchereien sind telefonisch erreichbar über die zentrale  
 Rufnummer 0 22 08/9 46 64 50

### **2.3 Bildung, Weiterbildung, Erwachsenenbildung**

#### **2.3.1 Volkshochschule**

Die Volkshochschule Troisdorf und Niederkassel hat ihren Sitz  
 in 53840 Troisdorf, Kaiserstr. 1a, (Bürogebäude an der Stadt-  
 halle - Zufahrt über „An der Stadthalle“). Man gelangt dorthin  
 mit den Buslinien 501, 503, 507, 508 und 551 Haltestelle  
 „Troisdorf Rathaus“.

Öffnungszeiten von Montag bis Donnerstag jeweils  
 von 9 – 13 Uhr und von 14 – 17 Uhr sowie am Freitag  
 von 9 – 12 Uhr.

Das Programm kann man unter  
[www.vhs-tdf-ndk.de/](http://www.vhs-tdf-ndk.de/) downloaden.

Infos unter Tel. 0 22 41/89 63 10 oder info@vhs-tdf-ndk.de

#### **2.3.2 Computerkurse**

Die VHS bietet immer wieder Computerkurse – auch für ältere  
 Menschen – an. Werbliche Anbieter haben ebenfalls Computer-  
 kurse für Senioren im Angebot.

### **2.4 Engagement und Ehrenamt**

"Rund 31 Millionen Menschen sind in Deutschland in einem  
 Ehrenamt tätig und engagieren sich auf diese Weise in ihrer  
 Freizeit für das Gemeinwohl der Gesellschaft – und das auf  
 unterschiedlichste Weise. Vom Kleinkind bis zum Senior, vom  
 Tier über die Natur bis hin zur Notrettung oder Integration  
 bietet das Ehrenamt zahlreiche Möglichkeiten, in welchen eine  
 jede helfende Hand das Zusammenleben der Gesellschaft  
 bereichern kann. Eine ehrenamtliche Tätigkeit kann auf diese  
 Weise Hilfe und Unterstützung für ganz unterschiedliche  
 Lebenssituationen bedeuten. Das Ehrenamt ist eine starke  
 Schulter der Gesellschaft und trägt dazu bei, das gesellschaft-  
 liche Leben zu stützen und in der uns bekannten Form zu  
 ermöglichen." entnommen der Seite  
<https://deutsches-ehrenamt.de/ehrenamt/>

Wer sich ehrenamtlich engagieren möchten, aber nicht weiß,  
 wo dies möglich, sinnvoll und notwendig ist, kann Hinweise  
 erhalten von Herrn Misiak, Stadt Niederkassel, Sozialamt/  
 Seniorenangelegenheiten, Tel. 0 22 08/9 46 64 10 oder  
 Hans-Werner Klinkhammels, Seniorenbeauftragter,  
 Tel. 0171 - 27 72 73 6.

## **2.5 Mobilität**

Der Verkehrsverbund Rhein-Sieg (VRS) bietet allen Personen ab 60 Jahren ein „Aktiv60Ticket“ an, das rund um die Uhr in ausgewählten Kommunen genutzt werden kann. Das Ticket kann auf eine andere Person ab 60 Jahre übertragen werden. Es wird in neun Preisstufen ab 46,40 Euro angeboten.

Hinzu kommt das neue 49-Euro-Ticket.

Nähere Infos unter Tel. 02 21/2 08 08-0, [www.vrs.de](http://www.vrs.de) oder Steinstr. 31, 53844 Troisdorf-Sieglar [www.rsvg.de](http://www.rsvg.de) oder Tel. 0 22 41/49 90

[www.vrs.de/tickets/ticketuebersicht/ticket/aktiv60ticket](http://www.vrs.de/tickets/ticketuebersicht/ticket/aktiv60ticket)

Die Deutsche Bahn bietet (Super) Sparpreis Tickets für Senioren ab 65 - auf ausgewählten Strecken schon ab 15,90 Euro. [www.bahn.de/angebot/sparpreis-flexpreis/super-sparpreis-senioren](http://www.bahn.de/angebot/sparpreis-flexpreis/super-sparpreis-senioren)

## **2.6 Arztbegleitfahrten**

Arztbegleitfahrten für Pflegebedürftige der Pflegegrade 1 und 2. Parkgebühren werden von den begleiteten Personen bezahlt. Falls vorhanden, sollte der Behindertenausweis mitgebracht werden. Rollstuhlfahrer werden nur in faltbaren Rollstühlen mitgenommen. Achtung: Gehbehinderte müssen eine Begleitperson mitbringen. Um die Fahrt organisieren zu können, benötigen die Verantwortlichen mindestens drei Tage Vorlaufzeit.

Die Anmeldung der Fahrten unter Angabe des Stichworts „Arztbegleitfahrten der Stadt“ nimmt das Deutsche Rote Kreuz montags bis freitags zwischen 9 Uhr und 16 Uhr unter der Telefonnummer 0 22 08/5 00 17 10 entgegen.

## ***III. Beratung, Information & Service***

### **3.1 Zentrale Anlaufstelle für Senioren**

Hauptamtlicher Mitarbeiter der Stadtverwaltung für Seniorenangelegenheiten

Herr Misiak, (Nebengebäude, Rathausstraße 23)

Tel. 0 22 08/9 46 64 10

E-Mail: [d.misiak@niederkassel.de](mailto:d.misiak@niederkassel.de)

## **3.2 Interessenvertretungen**

### **3.2.1 Seniorenbeauftragter der Stadt Niederkassel**

Hans-Werner Klinkhammels

Tel. 0171/2 77 27 36, [info@seniorenbeirat-niederkassel.de](mailto:info@seniorenbeirat-niederkassel.de)

### **3.2.2 Seniorenbeirat der Stadt Niederkassel**

[www.seniorenbeirat-niederkassel.de/](http://www.seniorenbeirat-niederkassel.de/)

## **3.3 Beratungen**

### **3.3.1 Ehrenamtliche Seniorenberatung in der Stadt Niederkassel**

Die Ehrenamtliche Seniorenberatung hat ihr Büro im Rathaus der Stadt Niederkassel, Rathausstr. 19, 53859 Niederkassel, im Erdgeschoss-Anbau (gut erkennbar mit dem großen Stadtwappen!) am Rande des Hauptparkplatzes.

Das Büro-Telefon der Ehrenamtlichen Seniorenberatung ist zu erreichen unter Tel. 0 22 08/9 46 61 91;

E-Mail: [seniorenberatung@niederkassel.de](mailto:seniorenberatung@niederkassel.de)

### **3.3.2 Seniorenorganisationen der politischen Parteien**

- Senioren Union Niederkassel, Am Abtsberg 32  
53859 Niederkassel, Tel. 0 22 08/77 03 83
- Bundesverband Liberale Senioren Rhein-Sieg/Bonn, Rosemarie Benn, Höfferhofer Str. 7, 53819 Neunkirchen-Seelscheid,  
Tel. 0 22 47/82 84, [rosemarie.benn@freenet.de](mailto:rosemarie.benn@freenet.de)
- Grüne Alte Niederkassel  
[gruene-alte-niederkassel@grueneniederkassel.de](mailto:gruene-alte-niederkassel@grueneniederkassel.de)
- SPD 60 plus Rhein-Sieg, Ulli Knab, Roonstr. 5, 53842 Troisdorf, [knabulli@gmx.de](mailto:knabulli@gmx.de), [www.60plus-spd-rheinsieg.de](http://www.60plus-spd-rheinsieg.de)





### **3.3.3 Pflegeberatung**

#### ***Persönliche Pflegeberatung der Krankenkasse***

Jede Krankenkasse/Pflegeversicherung ist gesetzlich gemäß §7a SGB XI zu individueller Pflegeberatung verpflichtet. Dabei kann es um Pflegehilfsmittel, Organisation der Pflege, barrierefreie Umbauten zu Hause, finanzielle Unterstützung, Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige, Wohnformen im Alter oder auch Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung gehen.

#### ***Pflegeberatung der Stadtverwaltung Niederkassel, Sozialamt Stadt Niederkassel***

Rathausstraße 23, 53859 Niederkassel  
 Ansprechpartner: Herr Misiak Telefon: 0 22 08/94 66-410  
 E-Mail: d.misiak@niederkassel.de  
 Öffnungszeiten: Montag: 8:30 – 12:00, Donnerstag: 8:30-12:00, 14:00 – 17:30 sowie nach Vereinbarung

### **3.3.4 Beratung für Menschen mit Behinderungen**

Der Rhein-Sieg-Kreis hat die vielen vorhandenen Beratungs- und Unterstützungsangebote in seinem „Wegweiser für Menschen mit Behinderung“ zusammengefasst. Er liegt im Sozialamt der Stadt Niederkassel aus. Informationen zu Schwerbehinderungen und Unterstützung beim Antrag von Schwerbehindertenausweisen durch den Sozialdienst der Stadt Niederkassel.

#### ***Ansprechpartnerinnen:***

Frau I. Gurzinski Tel. 0 22 08/9 46 64 11,  
 i.gurzinski@niederkassel.de  
 Frau N. Ramadan, Tel. 0 22 08/9 46 64 02,  
 n.ramadan@niederkassel.de  
 Frau E. Gülcicek, Tel. 0 22 08/9 46 64 04,  
 e.guelcicek@niederkassel.de

### **3.3.5 Suchtberatung und -betreuung, Unterstützung**

Diakonie Suchthilfe - Nebenstelle in Niederkassel – im Evangelischen Gemeindezentrum Maria-Magdalena-Kirche in Niederkassel-Rheidt  
 Oberstraße 205  
 Tel. 0 22 41/2 54 44-0  
 E-Mail: suchthilfe@diakonie-rhein-sieg.de  
 oder bei der  
 Suchtkrankenhilfe des Caritasverbands Rhein Sieg  
 Wilhelmstraße 155-157  
 53721 Siegburg  
 Tel. 0 22 41/12 09-302  
 E-Mail: suchthilfe@caritas-rheinsieg.de

### **3.3.6 Schuldner- und Insolvenzberatung**

Zur Terminvereinbarung in Niederkassel wenden Sie sich bitte immer telefonisch oder per E-Mail an die Schuldnerberatung SKM, Wilhelmstr. 74, 53721 Siegburg. Tel. 0 22 41/17 78 16  
 E-Mail: schuldnerberatung@skm-rhein-sieg.de

- Niederkassel-Nord  
 Pfarrbüro Ranzel, Ommerichstr. 68, Niederkassel-Ranzel  
 Jeden vierten Montag im Monat von 09:00 bis 11:00 Uhr.
- Niederkassel-Süd  
 Pfarrhaus Mondorf, Adenauerplatz 8, Niederkassel-Mondorf  
 Jeden zweiten Montag im Monat von 09:00 bis 11:00 Uhr.

### **3.3.7 Lotsenpunkte der Katholischen Kirche**

Die ehrenamtlichen Lotsenpunkte der Katholischen Kirche haben für Menschen in Not ein offenes Ohr und konkrete Hilfen für Fragen und Sorgen.

- In Ranzel: jeden 1., 3. und 5. Montag im Monat von 11 Uhr bis 13 Uhr im Ägidiushaus, Falkenstr. 1

- In Mondorf: jeden 2., 4. und 5. Montag im Monat von 10.30 Uhr bis 12 Uhr im Pfarrheim, Adenauerplatz 8  
E-Mail: [soziallotsen@kath-siegmuendung.de](mailto:soziallotsen@kath-siegmuendung.de)  
oder per Lotsentelefon (wird regelmäßig abgehört):  
Tel. 0178/418 72 46

### **3.3.8 Rentenberatung**

#### ***Deutsche Rentenversicherung Rheinland***

Rolf Geus, Unterstraße 134, 53859 Niederkassel-Rheidt,  
Tel. 0 22 08/75 80 94

#### ***Deutsche Rentenversicherung Bund***

Roland Forst, Bergstraße 23D, 53859 Niederkassel  
Tel. 0 22 08/13 82 (privat)  
Kurt Heuser, Auf dem Acker 14, 53859 Niederkassel  
Tel. 02 28/45 07 59 (privat)  
Oliver Knaack, In der Auen 8, 53859 Niederkassel  
Tel. 0 22 08/92 73 08 (privat)

### **3.3.9 Familien-, Paar- und Lebensberatungsstelle**

Karl-Hass-Str. 11, 53859 Niederkassel-Ranzel  
Tel. 0 22 08/73 77-4  
[www.niederkassel.de/services/familien-paar-und-lebensberatungsstelle](http://www.niederkassel.de/services/familien-paar-und-lebensberatungsstelle)  
E-Mail: [familienberatungsstelle@niederkassel.de](mailto:familienberatungsstelle@niederkassel.de)

## ***IV. Wohnen im Alter***

### **4.1 Wohnberatung**

Kostenlose Beratung und Hilfe für einen barrierefreien Umbau der eigenen Wohnung/Haus für Niederkassel gibt es bei der AWO Wohnberatung in Siegburg, Schumannstraße 4  
Tel. 0 22 41/86 68 57 20  
E-Mail: [wohnberatung@awo-bnsu.de](mailto:wohnberatung@awo-bnsu.de)  
[www.awo-bnsu.de/wohnberatung](http://www.awo-bnsu.de/wohnberatung)

### **4.2 Wohnen zu Hause**

#### **4.2.1 Hilfe und Pflege zu Hause**

Infos bei der Verbrauchzentrale NRW im Informationsportal „Pflegewegweiser NRW“.

Kostenlose Hotline unter Tel. 0800/4 04 00 44 montags bis mittwochs von 09.00 – 12.00 Uhr sowie donnerstags von 14.00 – 17.00 Uhr  
[www.pflegewegweiser-nrw.de](http://www.pflegewegweiser-nrw.de)

### ***Ambulante Pflegedienste und Anbieter von häuslicher Betreuung, Begleitung und hauswirtschaftlicher Dienstleistungen in Niederkassel:***

#### ***Seniorenservice Vergissmeinnicht***

Unterdorfstr. 3 ,53859 Niederkassel  
Tel. 02 28/88 69 09 77  
<https://vergissmeinnicht-ndk.de/>  
[info@vergissmeinnicht-ndk.de](mailto:info@vergissmeinnicht-ndk.de)

#### ***Monalisa Ambulanter Pflegedienst***

Rathausplatz 2, 53859 Niederkassel  
Tel. 0 22 08/9 30 17 35  
<https://monalisa-pflege.de/>  
[info@monalisa.pflege.de](mailto:info@monalisa.pflege.de)

#### ***Pflegebienen GmbH***

Adenauerplatz 1, 53859 Niederkassel-Mondorf  
Tel. 02 28/92 99 33 80 und 0157/33 99 48 56  
[www.pflegebienen-niederkassel.de/](http://www.pflegebienen-niederkassel.de/)  
[info@pflegebienen-niederkassel.de](mailto:info@pflegebienen-niederkassel.de)





#### ***DRK-Sozialstation Niederkassel***

Gallierstr. 2, 53859 Niederkassel

Tel. 0 22 08/92 82 20

[www.pflegedienste-rsb.drk.de/](http://www.pflegedienste-rsb.drk.de/)

[leitung-niederkassel@pflegedienste-rsb.drk.de](mailto:leitung-niederkassel@pflegedienste-rsb.drk.de)

#### ***Herzschlag am Rhein***

Spicherstraße 7, 53859 Niederkassel

Tel. 0 22 08/9 09 70 10

[www.herzschlag-am-rhein.org/](http://www.herzschlag-am-rhein.org/)

[info@herzschlag-am-rhein.org](mailto:info@herzschlag-am-rhein.org)

#### ***ABD-Sorgenfrei GmbH***

Pastor-Hochherz-Str. 15, 53859 Niederkassel

Tel. 0 22 08/7 56 94 61 und 015 73/3 74 91 43

[info@abdsorgenfrei.de](mailto:info@abdsorgenfrei.de)

Weitere Informationen zu Anbietern im Raum Niederkassel über die Pflegeberatung der Stadt Niederkassel, Herr Misiak, Tel. 0 22 08/9 46 64 10 [d.misiak@niederkassel.de](mailto:d.misiak@niederkassel.de)

#### **4.2.2 Betreuung zu Hause durch ausländische Kräfte**

Infos zu ausländischen Betreuungskräften für die Betreuung zu Hause bietet der Pflegewegweiser NRW unter [www.pflegewegweiser-nrw.de/ahbk-uebersicht](http://www.pflegewegweiser-nrw.de/ahbk-uebersicht)

#### **4.2.3 Seniorengerechte Wohnungen**

Auskünfte über etwaige Angebote an Seniorenwohnungen im Raum Niederkassel erteilt die Stadt Niederkassel.

Ansprechpartner: Herr Misiak, Tel. 0 22 08/9 46 64 10

E-Mail: [d.misiak@niederkassel.de](mailto:d.misiak@niederkassel.de)

#### **4.2.4 Service-Wohnen (Betreutes Wohnen)**

Auskünfte über etwaige oder vorhandene Angebote im Raum Niederkassel erteilt die Stadt Niederkassel. Ansprechpartner:

Herr Misiak, Tel. 0 22 08/9 46 64 10

E-Mail: [d.misiak@niederkassel.de](mailto:d.misiak@niederkassel.de)

#### **4.3 Teil- und vollstationäre Pflege**

##### **4.3.1 Tagespflege**

Tagespflege wird in Niederkassel derzeit von folgenden Einrichtungen angeboten:

##### ***DRK Tagespflege Niederkassel***

Marktstr. 35, 53859 Niederkassel

Tel. 0 22 08/92 82 27

[www.pflegedienste-rsb.drk.de/angebote/tagespflege.html](http://www.pflegedienste-rsb.drk.de/angebote/tagespflege.html)

##### ***Haus Elisabeth Altenheim GmbH***

Rathausstraße 11, 53859 Niederkassel

Tel. 0 22 08/9 49 10

[www.caritas-rheinsieg.de/hilfen-und-angebote/pflege-und-senioren/haus-elisabeth-altenheim-gmbh/](http://www.caritas-rheinsieg.de/hilfen-und-angebote/pflege-und-senioren/haus-elisabeth-altenheim-gmbh/)

##### ***Seniorenresidenz Mondorf***

Eifelstraße 1f, 53859 Niederkassel-Mondorf

Tel. 02 28/1 84 86-0

[www.mondorf-seniorenresidenz.de](http://www.mondorf-seniorenresidenz.de)

##### **4.3.2 Kurzzeitpflege**

Kurzzeitpflege wird in Niederkassel derzeit von folgenden Einrichtungen angeboten:

##### ***Haus Elisabeth Altenheim GmbH***

Rathausstraße 11, 53859 Niederkassel

Tel. 0 22 08/9 49 10

[www.caritas-rheinsieg.de/hilfen-und-angebote/pflege-und-senioren/haus-elisabeth-altenheim-gmbh/](http://www.caritas-rheinsieg.de/hilfen-und-angebote/pflege-und-senioren/haus-elisabeth-altenheim-gmbh/)

##### ***Seniorenresidenz Mondorf***

Eifelstraße 1f, 53859 Niederkassel-Mondorf



Tel. 02 28/184 86-0  
www.mondorf-seniorenresidenz.de

**Seniorenresidenz Walter Esser**

Rheinstraße 36, 53859 Niederkassel  
Tel. 0 22 08/9 3180  
www.walter-esser-seniorenresidenz.de/seniorenheim

**4.3.3 Vollstationäre Pflege**

Vollstationäre Pflege wird in Niederkassel derzeit von folgenden Einrichtungen angeboten:

***Haus Elisabeth Altenheim GmbH***

Rathausstraße 11, 53859 Niederkassel  
Tel. 0 22 08/9 49 10  
www.caritas-rheinsieg.de/hilfen-und-angebote/  
pflege-und-senioren/haus-elisabeth-altenheim-gmbh/

***Seniorenresidenz Mondorf***

Eifelstraße 1f, 53859 Niederkassel-Mondorf

Tel. 02 28/184 86-0  
www.mondorf-seniorenresidenz.de

**Seniorenresidenz Walter Esser**

Rheinstraße 36, 53859 Niederkassel  
Tel. 0 22 08/9 3180  
www.walter-esser-seniorenresidenz.de/seniorenheim

**4.4 Wohnen für Menschen mit Behinderung**

***Haus am Deich***

Am Deich 7, 53859 Niederkassel  
Tel. 0 22 08/5 00 29-0  
info@caritas-rheinsieg.de

***Haus Hildegard***

Hoher Rain 16 – 18, 53859 Niederkassel-Rheidt  
Tel. 0 22 08/44 30  
info@caritas-rheinsieg.de

**Trauern ohne  
Blick auf die Uhr.**

**Dafür haben wir eigene  
Abschiedsräume.**



**02208-2623**

**Oberstraße 16, Ndk-Rheidt  
Berliner Str. 56, NdK-Ranzel**

**www.bestattungen-schallenberg.de**

**Schallenberg  
BESTATTUNGEN**





### ***Wohnhaus Im Tal***

Talstraße 27, 53859 Niederkassel-Rheidt  
Tel. 0 22 08/91 93-0  
E-Mail: im-tal@lebenshilfe-rheinsieg.de

### ***LVR-Wohnen in Ranzel***

Porzer Str. 87, 53859 Niederkassel-Ranzel  
Tel. 0 22 08/7 57 86-70  
[https://hph.lvr.de/de/nav\\_main/ueber\\_uns/unsere\\_angebote/betreute\\_wohngemeinschaften/suche\\_a\\_bis\\_z/niederkassel/wb\\_niederkassel.html](https://hph.lvr.de/de/nav_main/ueber_uns/unsere_angebote/betreute_wohngemeinschaften/suche_a_bis_z/niederkassel/wb_niederkassel.html)

## ***V. Finanzierungsfragen***

### **5.1 Rentenversicherung**

Auskünfte zu allen Rentenversicherungsangelegenheiten erhalten Sie im Internet unter [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de) oder telefonisch unter Servicetelefon Deutsche Rentenversicherung Rheinland: 0800 1000 48013 oder Service-Zentrum Bonn Tel. 02 28/28 08 01.

Darüber hinaus ist die Stadt Niederkassel gerne bei der Antragstellung in allen Rentenangelegenheiten einschließlich Beglaubigungen behilflich.

Ansprechpartner: Herr Misiak  
Tel. 0 22 08/9 46 64 10  
E-Mail: d.misiak@niederkassel.de

### **5.2 Leistungen nach dem Zwölften Sozialgesetzbuch (SGB XII)**

Antragstellung und Auszahlung Grundsicherung:  
(Beinhaltet unter anderem Sozialhilfe im Alter)

Sozialamt Stadt Niederkassel,  
Rathausstr. 23, 53859 Niederkassel  
Frau Bergmann, Tel. 0 22 08/9 46 64 05,  
[a.bergmann@niederkassel.de](mailto:a.bergmann@niederkassel.de)  
Herr Farhati, Tel. 0 22 08/9 46 64 06  
E-Mail: [r.farhati@niederkassel.de](mailto:r.farhati@niederkassel.de)  
Frau Rummel, Tel. 0 22 08/9 46 64 09  
E-Mail: [s.rummel@niederkassel.de](mailto:s.rummel@niederkassel.de)

### **5.3 Leistungen der Krankenkassen und Pflegekassen**

Wenden Sie sich hierzu bitte an Ihre zuständige Kranken- bzw. Pflegekasse.

Allgemeine Auskünfte erteilt auch die Pflegeberatung der Stadt Niederkassel  
Ansprechpartner: Herr Misiak  
Tel. 0 22 08/9 46 64 10  
E-Mail: [d.misiak@niederkassel.de](mailto:d.misiak@niederkassel.de)

## ***VI. Vorsorge für das Alter und den Sterbefall***

### **6.1 Testament**

Hier berät beispielsweise die

#### ***Ehrenamtliche Seniorenberatung in Niederkassel***

Persönliche Beratung in offener Sprechstunde ohne Terminvergabe jeden 1. und 3. Mittwoch eines Monats von 9:30 – 12:00 Uhr in 53859 Niederkassel  
Tel. 0 22 08/9 46 61 91,  
E-Mail: [seniorenberatung@niederkassel.de](mailto:seniorenberatung@niederkassel.de)

### **6.2 Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung**

#### ***Vorsorgevollmacht:***

Mit einer Vorsorgevollmacht erlaubt man einer Person seines Vertrauens, im eigenen Sinne bestimmte Entscheidungen zu treffen.

**Betreuungsverfügung:**

Sollten Sie niemanden kennen, dem Sie eine Vollmacht erteilen können oder gute Gründe haben, eine gerichtliche Kontrolle vorzuziehen, dann verfasst man eine Betreuungsverfügung, die zunächst einer Überprüfung und der Bestellung durch das Betreuungsgericht bedarf.

**Patientenverfügung:**

In einer Patientenverfügung kann man festlegen, wie man in Zukunft medizinisch behandelt werden möchten, falls man nicht mehr einwilligungs- und entscheidungsfähig ist.

Beratung und Information zu beiden Themen durch die

**Ehrenamtliche Seniorenberatung in Niederkassel**

Persönliche Beratung in offener Sprechstunde ohne Terminvergabe jeden 1. und 3. Mittwoch eines Monats von 9:30 – 12:00 Uhr in 53859 Niederkassel, Tel. 0 22 08/9 46 61 91  
E-Mail: seniorenberatung@niederkassel.de

**Hospizverein Niederkassel e.V.**

Nießengasse 9-11, 53859 Niederkassel  
Tel. 0175 - 98 09 466 oder 0176 - 480 92 061  
E-Mail: koord@hospiz-niederkassel.de

**VII. Hospizliche und Palliativmedizinische Versorgung**

Wenn eine Krankheit nicht mehr geheilt werden kann, dann ist die Zeit für die hospizliche und palliativmedizinische Versorgung gekommen. Näheres dazu beim

**Hospizverein Niederkassel e.V.**

Nießengasse 9 – 11, 53859 Niederkassel  
Tel. 0175/9 80 94 66 oder 0176/48 09 20 61  
E-Mail: koord@hospiz-niederkassel.de  
oder beim

**Hospiztelefon des Netzwerks Hospiz- und Palliativversorgung →**



**Metall- & Industrieanlagenbau**  
**Guido Graumann GmbH**  
Meisterbetrieb seit 30 Jahren



- **Stahltreppen • Treppenhandlauf • Geländer**
- **Kunststofffenster • Vordächer • Stahlbau**
- **Edelstahlverarbeitung**

Carl-Zeiss-Straße 7 · 53859 Niederkassel  
Tel.: 0 22 08/4100  
E-Mail: guido@metallbau-graumann.de  
www.metallbau-graumann.de

**Jetzt starten!**  
**Wir suchen dich!**  
**Auszubildende zum Metallbauer**

# DR. TINA DRESCHER

## RECHTSANWÄLTIN

Brüsseler Straße 42  
53859 Niederkassel  
Telefon 0 22 08 / 9 19 71 50  
Telefax 0 22 08 / 9 19 71 51  
www.ra-dr-drescher.de



### TÄTIGKEITS- SCHWERPUNKTE

- **ARBEITSRECHT**
- **ERBRECHT**
- **FAMILIENRECHT**
- **MIETRECHT**
- **STRAFRECHT**
- **VERKEHRSRECHT**



### **Bonn / Rhein-Sieg:**

Montags von 9 bis 12 Uhr unter 02 28/2 42 81 94

#### **7.1 Ehrenamtliche kostenlose Trauerbegleitung**

Der Hospizverein bietet Zeit und Raum, um zu trauern, ganz nach individuellem Bedürfnis.

#### ***Hospizverein Niederkassel e.V.***

Nießengasse 9-11, 53859 Niederkassel

Tel. 0157/37 75 87 75

E-Mail: trauer@hospiz-niederkassel.de

#### **7.2 Stationäre Hospize**

In einem stationären Hospiz erhalten Sterbende und ihre Angehörigen als „Gäste“ Begleitung, Beratung und medizinisch-pflegerische Versorgung.

Im Rhein-Sieg-Kreis gibt es derzeit folgende stationäre Hospize:

#### ***Hospiz St. Klara***

Viktoriastraße 5, 53840 Troisdorf

Tel. 0 22 41/26 63 30

E-Mail: info@hospiz-klara.de

Internet: www.hospiz-klara.de

#### ***Elisabeth-Hospiz gGmbH***

Ühmichbach 5, 53797 Lohmar

Ansprechpartnerin: Frau Deppe

Tel. 0 22 46/106

E-Mail: deppe@elisabeth-hospiz.de

Internet: www.elisabeth-hospiz.de/

#### ***Sibilla Hospiz Bödingen e.V.***

Humperdinckstr. 24, 53773 Hennef

Tel. 0 22 42/9 09 90 22

E-Mail: info@sibilla-hospiz.de

Internet: www.sibilla-hospiz.de

#### ***Caritas Hospiz St. Bartholomäus Köln-Porz***

Am Leuschhof 25, Köln-Porz-Urbach

Tel. 02 21/9 55 70-0

Fax: 02 21/9 55 70-230

E-Mail: cvk@caritas-koeln.de

www.caritas-koeln.de/hilfe-beratung/caritas-hospize/

an-st-bartholomaeus/

---

#### **DIE VORSORGEVOLLMACHT**

Mit einer Vorsorgevollmacht sorgen Sie für den Fall einer zukünftigen Hilfsbedürftigkeit vor und vermeiden so eine dann gegebenenfalls notwendige rechtliche Betreuung. Mit einer solchen Vollmacht können Sie einer von Ihnen selbst ausgewählten Vertrauensperson, für die von Ihnen festgelegten Bereiche des täglichen Lebens, Vertretungsvollmacht erteilen. Die Vollmacht kann sich auch auf alle Lebensbereiche erstrecken. Eine Vorsorgevollmacht können Sie individuell gestalten. Nur in bestimmten Fällen ist diese an Formvorschriften gebunden, wie z.B. bei Grundstücksangelegenheiten. Hier ist die notarielle Beurkundung erforderlich. Wichtig ist, dass die Vollmacht gut lesbar ist und im Original vorgelegt werden kann.

Besonders zu empfehlen ist es, die Vorsorgevollmacht zusätzlich bei dem Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer registrieren zu lassen. Denn bei der Einleitung eines Betreuungsverfahrens fragt das Gericht dort nach, ob eine Vorsorgevollmacht im Zentralen Vorsorgeregister eingetragen ist. Auf diese Weise erhalten die Gerichte sicher Kenntnis von Ihrer Vorsorgevollmacht. Es wird dann im Regelfall keine ge-

setzliche Betreuung eingerichtet, denn eine wirksame Vorsorgevollmacht macht im Rahmen ihrer Reichweite eine Betreuung entbehrlich.

### **DIE BETREUUNGSVERFÜGUNG**

Sollten Sie niemanden kennen, dem Sie eine Vollmacht erteilen können oder gute Gründe haben, eine gerichtliche Kontrolle vorzuziehen, dann verfassen Sie eine Betreuungsverfügung. Damit können Sie Vorsorge für den Fall einer eintretenden Betreuungsbedürftigkeit treffen. Mit ihr nehmen Sie Einfluss auf die Auswahl der betreuenden Person und die Führung der Betreuung. Anders als bei der Vorsorgevollmacht ist die in der Betreuungsverfügung vorgeschlagene Person nicht zum sofortigen Handeln berechtigt. Es bedarf zuerst einer Überprüfung und der Bestellung durch das Betreuungsgericht.

Nehmen Sie in die Betreuungsverfügung alles auf, was bei einer eventuell zukünftig bestellten Betreuung beachtet werden soll. Sie können darin auch festlegen, wer keinesfalls als Betreuungsperson bestellt werden soll. In der Betreuungsverfügung kann beispielsweise zudem festgehalten werden, welche Wünsche und Gewohnheiten von Ihrer Betreuungsperson respektiert werden sollen. Diese Wünsche sind für das Gericht und die Betreuungsperson grundsätzlich verbindlich. Es sei denn, sie würden Ihrem Wohl zuwiderlaufen oder die Erfüllung eines Wunsches kann der Betreuungsperson nicht zugemutet werden.

Die Betreuungsverfügung richtet sich an das Betreuungsgericht Ihres Wohnortes. Es ist sehr zu empfehlen, auch die Betreuungsverfügung im Zentralen Vorsorgeregister bei der Bundesnotarkammer registrieren zu lassen. Auf diese Weise wird sichergestellt, dass das Gericht die Verfügung tatsächlich zur Kenntnis nimmt und Ihrem Willen Geltung verschaffen kann.

### **DIE PATIENTENVERFÜGUNG**

In einer Patientenverfügung können Sie festlegen, welche ärztlichen Maßnahmen Sie zu Ihrer medizinischen Versorgung wünschen und welche Sie ablehnen. So üben Sie vorab Ihr Selbstbestimmungsrecht für den Fall aus, dass Sie bei einer schweren Krankheit oder nach einem Unfall Ihren Willen nicht

mehr äußern können. Die Patientenverfügung soll so konkret wie möglich formuliert werden. Empfehlenswert ist ein ärztliches Beratungsgespräch vor der Verfassung einer Patientenverfügung. Je aktueller, genauer und persönlicher Ihre Patientenverfügung ist, umso beruhigter können Sie sein. Lassen Sie sich Zeit. Sie sollten sich auch Gedanken darüber machen, wer im Falle Ihrer Entscheidungsunfähigkeit für Sie in eine ärztliche Behandlung einwilligen oder Ihren zuvor niedergelegten Patientenwillen durchsetzen soll.

Nehmen Sie Ihre Patientenverfügung zum Anlass, einmal ganz gründlich über Ihre Einstellungen zum Leben nachzudenken. Sie haben übrigens jederzeit die Möglichkeit, die Verfügung zurückzuziehen oder zu ändern. Bis zuletzt können Sie sie noch formlos und sogar mündlich widerrufen, sollten Sie sich anders entscheiden.

### **ZENTRALES VORSORGEREGISTER**

Was nützen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, wenn sie im Fall des Falles nicht gefunden werden? Durch das Zentrale Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer können Vorsorgeurkunden im Betreuungsfall gefunden werden: Einfach, schnell und sicher. Sie können Vollmacht oder Betreuungsverfügung einschließlich der Patientenverfügung bei dem Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer gegen Gebühr eintragen lassen. Weitere Informationen erhalten Sie von der Bundesnotarkammer.





### **PFLEGEBERATUNG**

Jede Pflegeversicherung hat erfahrene Beraterinnen und Berater, die kostenlos – auf Wunsch auch zu Hause informieren –, welche Unterstützungen möglich ist, z.B.:

- Welche Pflegehilfsmittel (z.B. Pflegebett, Rollator, Rollstuhl, usw.) Sie bekommen können
- Wie die Pflege organisiert werden kann (zu Hause oder stationär)
- Welche barrierefreien Umbauten bei Ihnen zu Hause sinnvoll sind und finanziell unterstützt werden
- Welche Entlastungsmöglichkeiten es für pflegende Angehörigen gibt (zum Beispiel eine Kur)
- Welche Wohnformen im Alter für Sie geeignet wären
- Wie hilfreich eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung ist und wie Sie diese ausfüllen

Dabei geht es um weit mehr als allgemeine Informationen. Alle Rat suchende haben das Recht auf eine individuelle Beratung, die genau auf die spezielle Situation eingeht.

### **TESTAMENT**

Man muss kein Testament machen. Ohne ein Testament gilt immer die gesetzliche Erbfolge, das heißt: die Kinder erben dann automatisch die Hälfte des Vermögens die andere Hälfte des Nachlasses erbt der Ehepartner/die Ehepartnerin.

Im Falle einer nichtehelichen Lebensgemeinschaft besteht kein gesetzliches Erbrecht. Liegt keine letztwillige Verfügung – Testament oder Erbvertrag – vor, erhält der überlebende Partner nichts.

Will man daran etwas ändern, dann sollte man ein Testament machen. Dazu muss man nicht zum Notar gehen. Man kann ein Testament auch selbst abfassen.

Aber Vorsicht: das selbst abgefasste Testament gilt nur, wenn es vollständig mit der Hand geschrieben ist (ein mit der Schreibmaschine oder dem Computer geschriebenes Testament ist ungültig, auch wenn es eigenhändig unterschrieben ist).

### **HOSPIZISCHE UND PALLIATIVMEDIZINISCHE VERSORGUNG**

Wenn eine Krankheit nicht mehr geheilt werden kann, dann ist die Zeit für die hospizliche und palliativmedizinische Versorgung gekommen.

„Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben, aber wir können den Tagen mehr Leben geben“ ist der Leitspruch dieser Betreuung durch spezialisierte Einrichtungen (Palliativstationen der Krankenhäuser, stationäre Hospize) und speziell ausgebildete Mediziner, Pflegedienste und Ehrenamtliche Sterbegleiterinnen und -begleiter.

Die Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung (SAPV) steht rund um die Uhr bereit, um die Schwerstkranken und Sterbenden zu Hause zu betreuen und Schmerzen und andere Begleitsymptome der Erkrankung zu therapieren und kontrollieren.





Die Palliativpflegedienste sind speziell ausgebildet und gut gerüstet für eine lindernde Pflege; die ehrenamtlich tätigen Hospizdienste schenken den Betroffenen und ihren Angehörigen Zeit und geben ihnen im Rahmen der Sterbebegleitung menschliche Zuwendung – und auch später in den Zeiten der Trauer.

### **EHRENAMTLICHE SENIORENBERATUNG**

Seit ihrer Gründung 2004 hat sich die Beratungsstelle für Senioren zu einer festen Institution in der Stadt Niederkassel entwickelt. Die Ehrenamtliche Seniorenberatung hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen in der zweiten Lebenshälfte vertrauensvolle und kompetente Beratung und Hilfe zu wichtigen Themen im Alter anzubieten. Selbstverständlich sind alle Helfer zur Verschwiegenheit verpflichtet.

Die Ehrenamtliche Seniorenberatung in Niederkassel empfängt ratsuchende Seniorinnen und Senioren in ihrem Büro im Rathaus der Stadt Niederkassel, Rathausstraße 19, 53859 Niederkassel, im Erdgeschoss-Anbau (gut erkennbar mit dem großen Stadtwappen!) am Rande des Hauptparkplatzes.

Die Seniorenberatung steht an zwei Terminen jeweils von 9.30 Uhr bis 12 Uhr für Interessierte bereit. Es wird eine offene Sprechstunde im Rathausanbau sowie eine Beratung mit Termin im Elisabethhaus angeboten. Online-Terminvergabe unter [www.niederkassel.de](http://www.niederkassel.de) (Bürgerservice - Terminvergabe).

Das Büro-Telefon der Ehrenamtlichen Seniorenberatung ist zu erreichen unter Tel. 0 22 08/9 46 61 91, E-Mail: [seniorenberatung@niederkassel.de](mailto:seniorenberatung@niederkassel.de). Beratungsschwerpunkte sind vor allem Leistungen im Bereich Kranken- und Pflegeversicherung, Schwerbehindertenangelegenheiten, Rentenangelegenheiten, altersgerechtes Wohnen, Vorsorgevollmachten, Patientenverfügungen sowie Unterstützungen bei Anträgen für diverse Behörden und Institutionen (z.B. Sozialamt, Versorgungsamt, Landschaftsverband)

### ***Hier erhalten Ratsuchende Beratung und Unterstützung zum Beispiel:***

- beim Ausfüllen von Anträgen im Gesundheitswesen
- bei Anträgen an den Rhein-Sieg-Kreis, Versorgungsamt; Verlängerung von Schwerbehindertenausweisen
- bei Anträgen auf Leistungen bei Pflegebedürftigkeit,
- bei Anträgen an den Landschaftsverband, u.a. bei Sehbehinderung
- bei häuslichen Problemen, z.B. altersgerechtes Wohnen
- bei sonstigen sozialen Fragen, z.B. Patientenverfügung, Vollmachten und Rentenangelegenheiten



## Freizeit gestalten



Foto: Monkey Business/stock.adobe.com

### **Reiseverhalten von Senioren unter die Lupe genommen**

Das Reiseverhalten deutscher Senioren hat sich in den letzten Jahren ziemlich gewandelt. Was sich geändert hat und was immer noch Trend ist, erfahren Sie hier.

Reisen steht bei der älteren Generation also schon immer hoch im Kurs, allerdings gibt es einige Wandlungen, was Reiseziele und Art des Reisens betrifft. Als ich selbst noch Reisen vermittelt habe – das ist nun gute 10 Jahre her – waren Tagesausflüge und Busreisen der Renner. Hin und wieder wurde auch eine Kreuzfahrt gebucht, das benötigte Budget vorausgesetzt.

#### **Rentner werden immer jünger**

So ein Quatsch, werden Sie sagen! Natürlich ist ein Rentner mit 70 auch genau 70 Jahre alt, allerdings fühlt und verhält er sich heute als wäre er 60. Nicht allen älteren Menschen geht es so, aber durchschnittlich darf man diese Aussage ruhig tref-

fen. Der demografische Wandel zeigt, wir leben immer länger und vor allem bewusster. Senioren von heute sind fitter als noch vor 15 Jahren und somit auch deutlich aktiver. Was denken Sie, wie alt Sie werden? Hier können Sie kostenlos den Lebenserwartungsrechner ausprobieren: [www.7jahrelaenger.de](http://www.7jahrelaenger.de) – aber bitte nicht all zu Ernst nehmen!

#### **Reisetrends damals und heute**

Bei meiner Recherche für diesen Beitrag bin ich auf eine witzige, aber durchaus realistische Infografik gestoßen – zur Verfügung gestellt von [novotel.com](http://novotel.com). Hier wird der Leser mitgenommen auf eine Zeitreise in die Vergangenheit, dargestellt in Bildern, angefangen in den 1960er Jahren bis heute. So wie sich die Art des Reisens verändert hat, so sind auch die Reiseziele nicht mehr die von damals.

#### **Kurztrip adé**

Meine anfangs erwähnten Tagesausflüge sind zwar nicht gänzlich aus der Mode gekommen, die meisten Senioren be-



vorzuzug aber eine längere Reisezeit. Irgendwo habe ich einmal gelesen, viele Menschen planen ihren Urlaub besser als ihren Ruhestand. Wer bereits im Ruhestand ist, hat also erst recht die Zeit sich mit der Reiseplanung zu befassen und tut dies auch. Verreist wird im Alter deswegen lieber etwas länger. Durchschnittlich 7 Tage sollen es schon sein, mitunter auch mehr. Kurztrips sind daher etwas auf's Abstellgleis geraten. Der Senior von heute setzt auf Sightseeing, Bildungsreisen und Kultur.

Wenn es dann doch einmal ein Kurzurlaub sein soll, geht es am liebsten nach Bayern. Außerhalb Deutschlands wird für 2-3 Tage-Trips Österreich bevorzugt. (Quelle: drv.de) Sinn dieser Kurzreisen sind meist ein paar Tage Auszeit zu nehmen, spricht es sich bei einem Wellnessurlaub gut gehen zu lassen.

### Lieber einmal mehr

Auch wenn immer öfter von Altersarmut die Rede ist, es gibt sie doch – die Rentner, die sich Urlaub leisten können und sich

diesen auch gönnen. Durchschnittlich 2 bis 3 Mal im Jahr geht es auf Tour. Außerhalb Deutschlands ist und bleibt Spanien das beliebteste Reiseziel. Immer mehr Rentner tendieren sogar zu Langzeiturlaub, um der kalten Jahreszeit zu entfliehen.

### Reisebüro contra Online-Buchung?

Während Familien und junge Leute eher „planlos“ an den nächsten Urlaub herangehen, wissen Senioren ganz genau was sie wollen und wo es hingehen soll. Der Gang ins Reisebüro ist dabei keineswegs Out, bekommt aber mehr und mehr Konkurrenz von Online-Anbietern. Rentner möchten im Vorfeld realistische Eindrücke von ihrem Urlaubsziel bekommen:

- Wie ist die Gegend, was kann ich dort unternehmen?
- Welche Altersgruppen machen dort Urlaub?
- Ist das Buffet im Hotel wirklich so gut, wie auf den Bildern dargestellt?

Fortsetzung nächste Seite →



**TAXI&MINICAR**  
Niederkassel  
02208-1810  
Info@taxikaraman.de




24 Stunden Service

- Flughafenstransfer
- Bahnhofstransfer
- Schülerfahrten
- Rechnungsfahrten

- Einkaufsfahrten
- Fahrzeugrückbringdienst
- Kurierfahrten
- Limousinenservice

- Krankenfahrten aller Art
- Mottofahrten
- Großraum bis 8 Personen
- Kreditkartenzahlung möglich

[www.taxikaraman.de](http://www.taxikaraman.de)  
 Poststr. 1 b 53859 Niederkassel

Taxi- und Mietwagenfahrer gesucht





## Lust auf eine neue Frisur?

Komplettpreise für Damen und Herren  
inkl. Waschen, Schneiden,  
Föhnen und Festiger

	Damen	Herren
Frisur	34,-	Trocken-
Farbe	61,-	haarschnitt 16,50
Dauerwelle	69,50	Haarschnitt 18,50
Trocken-		
haarschnitt	16,50	



Parkplätze direkt vor der Tür

## HAARSTUDIO ROCKSTROH

BERGSTRASSE 11, NIEDERKASSEL      TELEFON: 02208/8749

Ein Katalog kann nur bedingt Antworten auf diese Fragen geben, deshalb werden Plattformen wie holidaycheck.de oder youtube.de mehr und mehr für die Reisevorbereitung genutzt. Dank der Bewertungen, Videos und Bilder anderer Urlauber, lässt sich ein besserer und vor allem „echter“ Eindruck vom Urlaubsort verschaffen. Auch Reisebuchungsportale finden mehr und mehr Zuspruch bei der Generation 65+, sofern Sie übersichtlich und leicht „bedienbar“ sind. So mancher Anbieter hat hier leider noch Verbesserungsbedarf, denn mit einem Übermaß an bunten Bildchen, einer zu kleinen Schrift oder einer umständlichen Suchmaske wird er die Senioren nicht als Kunden gewinnen können. Eine seriöse Vertrauensbasis ist der älteren Generation wichtiger, als der Reisepreis. So kommt es nicht selten vor, dass man sich im Internet schlau macht, letztendlich aber im Reisebüro bucht.

### **Entspannt ankommen**

Wenn es nach den Wünschen der Senioren geht, fängt Urlaub schon zu Hause an. Das heißt, wichtig ist nicht nur das Reise-



Foto:markos86/Fotolia.com

ziel, sondern auch die An- und Abreise. Es verwundert daher nicht, dass Senioren sich lieber in die Bahn, statt ins Auto setzen – das gilt übrigens auch für die Fahrt zum Flughafen. Im Zug fühlen sich ältere Menschen sicherer als auf der Straße – und wenn man mal von leider vorkommenden Verspätungen absieht, ist Reisen mit der Bahn natürlich auch viel komfortabler.

**Dagmar Dittfeld**/<https://www.Aktive-Rentner.de>

# Taxi

# Thelen

## Niederkassel

- Flughafentransfer
- 24 Stunden
- Krankenfahrten für alle Kassen
- Chemo
- Dialyse
- Reha

Kölner Straße 114  
53859 Niederkassel



 **0 22 08 - 13 32**



**Nikolaus Nöbel**  
Rechtsanwalt

**Sabine Wellnitz**  
Rechtsanwältin

**Tätigkeitsschwerpunkte:**

- Verkehrs- und Strafrecht • Miet- u. Pachtrecht • Erbrecht
- Interessenschwerpunkt: Familienrecht

Provinzialstraße 23 (ggü. Raiffeisenbank) • 53859 Niederkassel-Mondorf  
**Telefon (02 28) 9 45 443-0**

## Seniorenreisen – Unvergessliche Erlebnisse durch organisierte Reisen

Sie sind im besten Alter und haben keine Lust Ihren Lebensabend zu Hause zu verbringen? Da sind Sie bei dort genau richtig, wo Ihrem Alter und Ihren Fähigkeiten entsprechend Reisen geplant und organisiert werden. Mit vielen Anbietern können Sie in bestens organisierten Seniorenreisen Ihrem Alltag den Rücken kehren. Erleben Sie oft in kleinen Gruppen unvergessliche Reisen, fernab von den typischen Touristenorten. Begleitet werden Sie zumeist von einem kompetenten Reiseleiter, der auch sehr oft deutschsprachig ist.

Die spezialisierten Reisegesellschaften bieten kleine Gruppengrößen an, die auf fast allen Fernreisen 2 bis 12 Gäste und in Europa meist 4 bis 16 Gäste umfasst. Das erlaubt einen schnellen Kontakt zu Ihren Mitreisenden. So sind Sie auf unseren Seniorenreisen auch als Alleinreisender stets in bester Ge-



Foto: Jenny Sturm/stock.adobe.com

sellschaft. Egal ob Sie in Deutschland, Europa oder zu einem exotischen Ziel, wie dem Orient verreisen, mit gut organisierten Seniorenreisen erleben Sie unvergessliche Momente.

**Dagmar Dittfeld** / <https://www.Aktive-Rentner.de>

## GARTEN- & LANDSCHAFTSBAU OLMAZ

Für jedes Gartenprojekt – von der Planung bis zur Pflege.

Unser Leistungsspektrum umfasst:

- Beratung von Kunden in Bezug auf Gartenpflege
- Baumpflege und -beschnitt, Heckenschnitt
- Rasenpflege und Mähen von Grasflächen
- Errichtung von Zäunen, Wegen, Terrassen
- Pflaster- und Natursteinarbeiten
- Auswahl und Anpflanzung von Pflanzen und Blumen



## Gesund und Fit

Foto: stylephotographs/123rf/Seni

### *Auch im Alter geistig fit bleiben*

#### **Das Gedächtnis herausfordern**

txn. Alles, was das Gehirn fordert, stärkt es auch – und zwar bis ins hohe Alter. Denn es behält lebenslang seine Fähigkeit, neue Nervenzellen zu bilden und miteinander zu verknüpfen.

Wer lange geistig fit bleiben möchte, kann das auch im Alter gut trainieren und sollte sich dabei nicht von körperlichen Einschränkungen entmutigen lassen. Dreißig Minuten Bewegung am Tag sorgen für eine gute Durchblutung der grauen Zellen. Dadurch altern die Gehirnareale nicht nur langsamer, auch das Alzheimer-Risiko wird deutlich reduziert. Gartenarbeit oder Wandern fördern die geistige Fitness, vor allem das Konzentrations- und Erinnerungsvermögen. Beim täglichen Spaziergang immer wieder neue Wege zu gehen, ist ratsam, denn Umwege fordern das Gedächtnis heraus. „Besonders stimulierend können dabei Reisen an unbekannte Orte wirken, als Kombination von Bewegung und Orientierung in einer neuen Umgebung“, empfiehlt Michaela Bahr. Die Gesundheitsexpertin vom Hilfsmittelhersteller Seni weiß aus Gesprächen mit Ratsuchenden jedoch auch, wie schwer es vielen fällt, aktiv zu bleiben. „Blasenschwäche ist mittlerweile fast eine Volks-

krankheit geworden. Doch zur geistigen Fitness gehört es, auch mit seinem Körper liebevoll und selbstbestimmt umzugehen.“ Deshalb rät sie allen Betroffenen, sich rechtzeitig und offen in einer Apotheke oder im Sanitätshaus beraten zu lassen. Gut wirksame, hautfreundliche und atmungsaktive Hygiene-Produkte können wieder zu einem positiven Körpergefühl verhelfen, so die Expertin. Und wer sich neuen Herausforderungen stellt oder die Gewohnheiten ändert, unterstützt die Aufbauprozesse im Gehirn enorm. Ob eine Fremdsprache oder ein kreatives Hobby, Namen rückwärts aufsagen oder bewusst auf den Einkaufszettel zu verzichten – letztlich geht es darum, das Gehirn regelmäßig vor ungewohnte Aufgaben zu stellen, um es zu fördern.

Weitere Informationen und viele Tipps für Erleichterungen im Alltag finden sich online unter [www.seni.de](http://www.seni.de).

Lachen und Liebe sind auch im Alter wahre Fitnesshelfer: Gute soziale Beziehungen motivieren Lernprozesse und fördern die Konzentrationsfähigkeit. Wer sich dann noch gesund ernährt und bei körperlichen Einschränkungen selbstbewusst beraten lässt, hat viel dafür getan, um den Lebensabend genießen zu können.

# Reha, Care und vieles mehr – der rahm rehacampus

Wenn Ihr Körper nicht mehr so will, wie Ihr Kopf, geht Lebensqualität verloren. Ob durch Pflegebedürftigkeit, eine neurologische Erkrankung oder durch Einbußen in der Mobilität – die Selbstständigkeit zu verlieren, ist für viele Menschen im Alter eine berechtigte Sorge.

Das Sanitätshaus rahm ist einer der größten Gesundheitsdienstleister der Region. Wir haben uns das Ziel gesetzt, Lebenswerte zu schaffen. Dazu gehört auch, Sie bei der Pflegebedürftigkeit und Ihrer Mobilität zu unterstützen. Deshalb dreht sich in unserem rehacampus in Troisdorf-Spich alles um Hilfsmittel rund um Reha, Care und Mobilität.

Im rehacampus finden Sie eine breite Auswahl an Rollstühlen, Antrieben, Schiebehilfen und Rollatoren. Darüber hinaus halten wir hier Hilfsmittel bereit, die Ihnen den Alltag erleichtern können. Von klassischen Hilfsmitteln für das Bad, über Pflegebetten und Notrufknöpfe, bis hin zum Roboterarm für den Elektrorollstuhl – hier finden Sie die passende Lösung für Ihre Bedürfnisse.

Zusätzlich zu unserer vielfältigen Produktwelt bietet der rehacampus Veranstaltungen und Dienstleistungen, mit denen wir zu Ihrer Lebensqualität beitragen wollen: Sicherheits- und Mobilitätstrainings unterstützen Sie dabei, sich mit Ihrem Aktivrollstuhl oder Rollator sicher durch den Alltag zu bewegen. Bei der Wohnumfeldberatung helfen Ihnen unsere rahm ExpertInnen dabei, Ihr Zuhause sicher und barrierefrei zu machen.

Mit dem rahm Neuro-Tag haben wir außerdem ein besonderes Angebot für Betroffene neurologischer Erkrankungen. In individuellen Beratungsgesprächen nehmen sich unsere rahm ExpertInnen aus den Bereichen Orthopädietechnik, Rehatechnik und Care viel Zeit, um Sie mit dem passenden Hilfsmittel zu versorgen. Ob Fußheberschwäche, Spastiken oder gelähmte Gliedmaßen – unsere ExpertInnen gehen ganz genau auf Sie ein und finden ein Hilfsmittel, das Ihren Anforderungen gerecht wird.

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich von unserem sachkundigen Team beraten!



## Besuchen sie den rahm rehacampus

eines der größten und innovativsten Zentren für Reha-, Mobilitäts-, Alltags- und Pflegehilfsmittel in der Region. Erleben Sie auf 1.000 qm die Produktvielfalt und probieren Sie unsere Hilfsmittel kostenlos und unverbindlich aus!

# rahm



- rahm Neuro-Tage
- Mobilitätstraining für den Aktivrollstuhl
- Sicherheitstraining für Rollatoren
- Wohnumfeldberatung



Bewegung fördert das Wohlbefinden und trägt zu einer gesunden Lebensweise bei. Altersbedingte Beschwerden wie Inkontinenz, lassen sich durch regelmäßige Aktivitäten lindern.

Foto: stokbroker/123rf/Seni

## **Mehr Bewegung, weniger Beschwerden**

### **Gesund im Alter**

txn. Viele Senioren unterschätzen, wie wichtig Bewegung mit zunehmendem Alter ist. Denn Spaziergänge, ausgedehnte Radtouren oder Tageswanderungen machen fit, heben die Laune und verleihen Energie. Zudem kann leichter Sport den typischen Alterserscheinungen Arthritis, Osteoporose und Arthrose vorbeugen. Die Muskeln werden gestärkt, Gelenkbeschwerden lassen nach. Aber auch die geistige Gesundheit wird durch regelmäßige Aktivitäten an der frischen Luft gefördert. Nicht nur können depressive Leiden verringert werden – auch Demenz- und Alzheimererkrankungen wird vorgebeugt.

Was viele nicht wissen: ein trainierter Beckenboden wirkt Inkontinenz entgegen. „Jeder möchte Blasenprobleme vermeiden, aber nur wenige kümmern sich aktiv um Prävention“, weiß Michaela Bahr, Gesundheitsexpertin bei Seni, einem Spezialisten für Inkontinenz- und Pflegeprodukte. „Wer den ersten Schritt macht, um regelmäßig in Bewegung zu kommen, beugt Inkontinenz aktiv vor“. Ältere Menschen sollten es ruhig angehen lassen, sich nicht übernehmen und zunächst kurze Ausflüge, zu Fuß oder auf dem Rad, planen. Wenn dies gut läuft, kann die Strecke nach und nach verlängert werden. Wer wiederkehrende Unternehmungen mit Freunden plant, bleibt länger motiviert und wird schon bald merken, wie gut die Bewegung nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist tut.

Weitere Informationen und Tipps für mehr Bewegung im Alltag finden sich online unter:

**[www.seni.de/wandern](http://www.seni.de/wandern)**

## Bewegung beugt Alterskrankheiten vor

### Frische Luft hält fit und gesund

tn. Mit zunehmendem Alter wird Bewegung immer wichtiger. Spaziergänge und ausgedehnte Radtouren sind für Senioren ein echter Jungbrunnen. Denn regelmäßiger leichter Sport kann den typischen Alterserscheinungen Osteoporose, Arthritis und Arthrose vorbeugen. Wer mit Walken oder Radfahren die Muskeln stärkt, hat weniger Gelenkbeschwerden, beugt Demenz- und Alzheimererkrankungen vor und verbessert die Herzgesundheit. Viele ältere Menschen empfinden Bewegung dennoch als Belastung. Dabei sind die „müden Knochen“ mitunter nur vorgeschoben. Weit verbreitet und damit ein Prob-

lem vieler ist eine altersbedingte Blasenschwäche. Betroffene trauen sich dann kaum noch, ihre Wohnung zu verlassen, soziale Isolation und Bewegungsmangel sind die Folgen. Angehörige sollten das Thema ohne Scheu ansprechen. „Inkontinenz ist kein Makel, sondern eine körperliche Fehlfunktion, die jeden treffen kann“, weiß Michaela Bahr von Seni, einer führenden Marke für Inkontinenz- und Pflegehilfsmittel. Empfehlenswert ist eine ausführliche Beratung zu den verschiedenen Inkontinenz-Produkten, die es heute in jeder Apotheke gibt. Denn viele Betroffene gewinnen mit dem richtigen Hilfsmittel ein großes Stück Lebensqualität zurück. Radtouren oder Wanderungen durch die Natur machen dann wieder Spaß, die Freude an der Bewegung wächst, das Immunsystem wird gestärkt.

Radtouren an der frischen Luft sind gut für die Gesundheit. Auch wer an einer Blasenschwäche leidet, muss darauf nicht verzichten – in jeder Apotheke gibt es geeignete Produkte, die dabei helfen, das Leben unbeschwert zu genießen.

Foto: pikselstock/Shutterstock/Seni



## Die SpVgg Lülldorf-Ranzel bietet Seniorenschwimmen an

Dienstags von 20.45 bis 22.00 Uhr im  
Helmut-Loos-Bad in Niederkassel-Lülldorf

Kontakt:

**Elvira und Wolfgang Lackner**

Telefon: 0 22 08/46 54

Mobil: 0157/56 05 05 00



# ***JUNG braucht ALT***

# ***ALT braucht JUNG***

Die Lebenserwartung in unserem Land und in unserer Stadt steigt weiter an. Viele Menschen sind heutzutage bis ins hohe Alter aktiv. Wir erleben sie in Vereinen, in Gremien, bei Umweltaktionen, bei der Betreuung ihrer Enkel, im Straßenbild. Ältere Menschen sind aber auch häufig auf Unterstützung und Pflege im Alltag angewiesen. Kinder, Familienangehörige, Nachbarn und professionelle Dienstleister leisten diese Versorgung. Dieses Netz an Unterstützung reicht nicht immer aus, hat Lücken.

## **Alter ist vielfältig**

Die Gruppe der Älteren in Niederkassel ist vielfältig und bunt. Auch die Lebenswege der Einzelnen unterscheiden sich stark, ebenso wie ihr Bild davon, wie ein gutes Leben im Alter aussieht. Für viele ist es wichtig, bis ins hohe Alter teilhaben und sich einmischen zu können, ein soziales Netz aus Freundinnen, Freunden und Familie zu haben. Andere schätzen die Ruhe, das Alleinsein, ihren Garten, die Freude an den Pflanzen, Blumen und Tieren. Viele beschäftigen sich mit dem Übergang von einem eher autonomen Leben zu einer Phase, in der sie möglicherweise auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sind. Sie sind auf der Suche nach gu-

ten Beispielen, Rat und Hilfestellung, um für diesen Übergang die Weichen zu stellen.

## **JUNG braucht ALT - ALT braucht JUNG**

Familiennetzwerke, Nachbarschaftshilfen, Mehrgenerationenwohnen oder generationsübergreifende Projekte zeigen: Jung und Alt profitieren voneinander. Ob sich Alt und Jung mit Respekt begegnen, sich als Last oder als Bereicherung definieren, entscheidet sich im alltäglichen Umgang. Die Begegnung miteinander trägt zum Kennenlernen, zum gegenseitigen Verstehen aber auch zum ganz praktischen Wissensaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung bei.

## **Unser Ziel: Gutes Altern**

Die GRÜNEN setzen sich auf allen Ebenen ein für selbstbestimmte Teilhabe, altersgerechte Umgebungen, gute Strukturen für Unterstützung und Pflege, Schutz vor Altersdiskriminierung, Barrierefreiheit in der Stadt. Ebenso für den Zusammenhalt zwischen den Generationen, für gute Vereinbarkeit von Beruf und Familie, größere Zeitsouveränität und bessere Absicherung bei pflegebedingten Auszeiten, denn der Großteil pflegender Angehöriger ist im Erwerbsalter.



## Wir können noch viel zusammen machen

Wenn Sie, alleine oder mit Ihrem Partner, ihrer Partnerin, mit Ihren Freundinnen und Freunden sich in unserer Stadt für diese Ziele und für gute Strukturen und für die Verbesserung der Wohn- und Lebensbedingungen für Ältere, der Unterstützungs- und Pflegeangebote in Niederkassel einbringen möchten, dann sind Sie herzlich eingeladen, mit den GRÜNEN in Niederkassel Kontakt aufzunehmen oder zu unseren Offenen Treffen zu kommen. Eine Mitarbeit ist willkommen und auch ohne Mitgliedschaft möglich. Sie können Ihre Ideen, Ihre Fragen und Ihre Kompetenzen einbringen. Wir informieren Sie auch gerne über die zuständigen Strukturen in der Verwaltung oder über die Arbeit des Seniorenbeirats, der Fraktionen im Rat und in den Ausschüssen. Wir können uns austauschen über die schönsten und weniger schönen Stellen in Niederkassel und die wichtigsten und spannendsten Initiativen vor Ort. Wir diskutieren nicht nur, sondern engagieren uns für attraktive Projekte, demonstrieren für Klimaschutz und Demokratie, zeigen Filme oder treffen uns zu geselligen Aktivitäten. Mit anderen Worten: wir können viel zusammen machen.



### Kontakt:

[gruene-alte-niederkassel@grueneniederkassel.de](mailto:gruene-alte-niederkassel@grueneniederkassel.de)

<https://grueneniederkassel.de>

## Mobilität

Fotos: dolgachov/123rf/ltzehoer Versicherungen

### *Fahrtüchtigkeit im Alter*

#### **Mit regelmäßigen Tests sicherer unterwegs**

txn. Wer viele Jahrzehnte als Autofahrer unterwegs ist, glaubt häufig, auch im Alter sicher fahren zu können – ein weit verbreiteter Irrtum. Denn nachlassende Sehkraft, Hörprobleme oder andere altersbedingte Einschränkungen können die Reaktionszeit deutlich verringern. Zudem fällt vielen älteren Verkehrsteilnehmern der Schulterblick nicht mehr so leicht wie früher. „Auch für ältere Autofahrer sollte eine jährliche Überprüfung der Sehkraft selbstverständlich sein“, rät Thies Johannssen von den Itzehoer Versicherungen. „Und ab dem 60. Lebensjahr ist es wichtig, das Reaktionsvermögen regelmäßig zu testen. Kommt es hier zu Defiziten, fällt das im Alltag vielleicht kaum auf, hinter dem Steuer kann es jedoch gefährlich werden.“ Er empfiehlt, das eigene Fahrvermögen regelmäßig zu hinterfragen und auf den Prüfstand zu stellen, beispielsweise mit einem Fahrsicherheitstraining. Dies sei insbesondere dann sinnvoll, wenn die Führerscheinprüfung schon viele Jahre zurückliege. Denn die meisten Einschränkungen entwickeln sich schleichend und werden oft erst bemerkt, wenn es nach einem Unfall zu spät ist.

Mit ihrem Fahrerschutz bietet die Itzehoer einen Ergänzungsbaustein zur Kfz-Haftpflichtversicherung, der den Fahrer auch dann absichert, wenn er einen Unfall selbst verursacht hat. Wer sich im Straßenverkehr unsicher oder überfordert fühlt, kann auch als Senior nochmal für einige Stunden eine Fahrerschule zu besuchen. So finden Ältere unter professioneller Begleitung heraus, ob sie den vielfältigen Situationen im Straßenverkehr weiterhin gewachsen sind. „Mit zunehmendem Alter empfiehlt es sich, nur kurze und bekannte Strecken noch selbst zu fahren“, empfiehlt Johannssen. „Und wenn sich längere Touren nicht vermeiden lassen, ist es wichtig, ohne Zeitdruck unterwegs zu sein, die Strecken vorher zu planen und häufiger Pausen einzulegen.“

Weitere Informationen gibt es online unter [www.itzehoer.de](http://www.itzehoer.de)

Ein eigenes Auto bedeutet Mobilität und Selbstständigkeit. Doch wenn Reaktionszeit und Sehvermögen im Alter nachlassen, ist es für Senioren ratsam, die eigene Fahrtüchtigkeit regelmäßig zu überprüfen.



## Den Wind in den Haaren spüren und mit der Fahrrad-Rikscha Niederkassel und die Umgebung erkunden

Vor fünf Jahren fand die erste Rikscha-Fahrt in Niederkassel statt, und seitdem sind die Fahrrad-Rikschas mit ihren gut gelauten Fahrgästen zu einem festen Bestandteil des Stadtbildes geworden. Wenig bekannt ist aber, dass, die Möglichkeit einer Spazierfahrt nicht nur für die Bewohner der Niederkasseler Pflegeeinrichtungen besteht!

Das Niederkasseler Team des Vereins Radeln ohne Alter Bonn lädt **alle Mitmenschen, die nicht oder nicht mehr selbst Fahrrad fahren**, ein, bei kostenlosen Spazierfahrten den Wind in den Haaren zu spüren. Dabei können sie eine Begleitperson ihrer Wahl mitnehmen.

Wer Interesse an einer solchen Fahrt hat, kann sich unter der Telefonnummer 01515 945 3154 oder per E-Mail unter: [rikschafahrten@web.de](mailto:rikschafahrten@web.de) melden.



## Fahrschule Flink

Freude erfahren - (mit Flink zum Führerschein)



## Fahr-Fitness-Check für den ADAC

Benötigen Sie eine Bestätigung Ihrer Fitness im Straßenverkehr?

Als qualifizierter Fahrlehrer kann Herr Flink Sie im Auftrag des ADAC beraten und Ihre Fähigkeiten überprüfen.

Freiwillig und ohne Risiko für den Führerschein!

**„Mobilität im Alter bedeutet Lebensqualität und Selbständigkeit“**

Bei Interesse wenden Sie sich gerne telefonisch oder per E-Mail an uns.

**Wir freuen uns auf Sie!**

[www.fahrschule-flink.de](http://www.fahrschule-flink.de) | 02241 / 40 56 32 | [info@fahrschule-flink.de](mailto:info@fahrschule-flink.de)

## Sicher unterwegs mit dem Pedelec

### Bundesweite Kampagne will Unfällen mit Elektrofahrrädern vorbeugen

(DJD). Fahrräder mit Elektromotor werden in Deutschland immer beliebter. Jede fünfte Person über 55 Jahren besitzt ein Pedelec, wie eine Kantar-Public-Umfrage im Auftrag des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR) zeigt. „Das Pedelec ist für ältere Verkehrsteilnehmende Teil des Alltags geworden: 71 Prozent der über 55-Jährigen sind mindestens einmal pro Woche mit ihrem Elektrofahrrad unterwegs“, sagt DVR-Präsident Manfred Wirsch: „Dass es überwiegend in der Freizeit, etwa für längere Radtouren oder für Familienbesuche genutzt wird, zeigt, dass das Pedelec eine wichtige Form der privaten Mobilität ist.“

### Pedelec-Unfälle schwerwiegender als Unfälle mit Fahrrädern ohne Motor

Mit der zunehmenden Verbreitung von Elektrofahrrädern stiegen in den vergangenen Jahren auch die Unfallzahlen: Im Jahr 2021 verunglückten laut Statistischem Bundesamt 17.045 Menschen auf einem Pedelec, 131 davon tödlich. Bezogen auf 1.000 Pedelec-Unfälle mit Personenschaden kamen im Jahr 2021 durchschnittlich 7,6 Fahrende ums Leben, bei einem herkömmlichen Fahrrad waren es 3,5. Auch in der aktuellen Umfrage schätzt mehr als die Hälfte der Befragten das Unfallrisiko mit einem Elektrofahrrad höher ein als mit einem normalen Fahrrad. Und knapp ein Drittel der Pedelec-Fahrenden gibt an, mindestens einmal in eine gefährliche Situation oder in einen Unfall mit dem Pedelec verwickelt gewesen zu sein. In fast der Hälfte der Fälle waren die Situationen laut Eigenaussage selbst verschuldet. Um Unfällen mit dem Pedelec vorzubeugen, hat der DVR die bundesweite Kampagne "Tour de Freude – sicher unterwegs mit dem Pedelec" ins Leben gerufen.

Mehr Infos und eine Broschüre zum Download gibt es unter [www.dvr.de/pedelec](http://www.dvr.de/pedelec). Die Kampagne soll auf die Besonderheiten und Herausforderungen im Umgang mit Elektrofahrrädern aufmerksam machen.

### Witterung und höhere Geschwindigkeit als Gefahrenquellen

Als sehr wahrscheinliche Gefahrensituationen schätzen die Pedelec-Fahrenden laut Umfrage überwiegend Situationen ein, in denen sie die Kontrolle über das Fahrzeug verlieren können, etwa witterungsbedingt auf rutschigen Straßen, durch Unterschätzung der Geschwindigkeit in Kurven und im Allgemeinen durch höhere Geschwindigkeiten, die dank der elektrischen Tretunterstützung mit einem Pedelec erreicht werden.



Sicher unterwegs mit dem Elektrofahrrad: Eine bundesweite Kampagne will Unfällen mit dem Pedelec vorbeugen.  
Foto: DJD/DVR

(DJD). Die Kampagne „Tour de Freude – unterwegs mit dem Pedelec“ wird vom Deutschen Verkehrssicherheitsrat (DVR) gemeinsam mit dem Bundesministerium für Digitales und Verkehr (BMDV) sowie der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) durchgeführt. Alle Informationen gibt es unter [www.dvr.de/pedelec](http://www.dvr.de/pedelec).

## GRÖSSTE GEFAHRENQUELLEN

### LAUT PEDELEC-FAHRENDEN:

- 61%** Kontrollverlust aufgrund rutschiger Straßen oder Wegoberflächen durch schlechte Witterung
- 47%** Kontrollverlust in Kurven durch Unterschätzung der Geschwindigkeit
- 35%** Kontrollverlust bei höherem Tempo
- 32%** Unerwartet starke Beschleunigung durch den Hilfsmotor
- 21%** Probleme beim Abbremsen durch starke Bremskraft
- 18%** Balanceverlust beim Auf- und Absteigen
- 15%** Balanceverlust bei geringem Tempo

Quelle: Kantar Public-Umfrage des DVR, 2023.  
Befragte ab 55 Jahren. Mehrfachnennungen waren möglich



Als sehr wahrscheinliche Gefahrensituationen schätzen die Pedelec-Fahrenden laut Umfrage überwiegend Situationen ein, in denen sie die Kontrolle über das Fahrzeug verlieren können, etwa witterungsbedingt auf rutschigen Straßen oder durch Unterschätzung der Geschwindigkeit in Kurven.



**Seit mehr als 50 Jahren ist unser Reisebüro in Porz Ansprechpartner für Urlaubsreisen in die ganze Welt.**

Unser kompetentes Team kennt sich weltweit bestens aus und plant mit Ihnen gerne die schönste Zeit im Jahr – per Flugzeug, Schiff oder auch mit dem Auto.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne persönlich !

 **TUI ReiseCenter**

Josefstraße 11, 51143 Köln  
Tel. 0 22 03/9 52 30. [www.tui-reisecenter.de/koeln3](http://www.tui-reisecenter.de/koeln3)

**IHR TEAM VOM TUI REISECENTER KÖLN**

## Der Seniorenbeirat der Stadt Niederkassel



Der Seniorenbeirat kann sich mit allen Angelegenheiten der Stadt beratend befassen. Auf Antrag des Seniorenbeirates ist eine Anregung oder Stellungnahme des Seniorenbeirates dem Rat oder einem Ausschuss vorzulegen.

Dabei sind die durch Gesetz oder Ratsbeschluss bestehenden Zuständigkeiten des Bürgermeisters oder eines Ausschusses zur Vorberatung von Rats- und Ausschussentscheidungen zu beachten.

Der Seniorenbeirat soll zu Fragen, die ihm vom Rat, einem Ausschuss oder vom Bürgermeister vorgelegt werden, Stellung nehmen. Seine Aufgaben ergeben sich des Weiteren aus der Seniorenbeiratsordnung der Stadt.

Der Seniorenbeirat entsendet seine Vertreter/innen in verschiedene Ausschüsse der Stadt Niederkassel. Sie haben dort Mitspracherecht, jedoch kein Stimmrecht.

## Arztbegleitfahrten für Senior/innen

Gemeinsam mit dem Verein zur Förderung von Seniorinnen und Senioren in Niederkassel (VFSSN e.V.), der Stadt Niederkassel und dem DRK hat der Seniorenbeirat die Arztbegleitfahrten für Pflegebedürftige der Pflegegrade 1 und 2 auf den Weg gebracht.

Die begleiteten Personen werden zum Arzt und auch wieder nachhause gefahren. Falls die Wartezeit kurz ist, wartet der Fahrer ebenfalls im Wartezimmer des Arztes oder im Fahrzeug.

Um die Fahrt organisieren zu können, benötigen die Verantwortlichen mindestens drei Tage Vorlaufzeit.

Anmeldung beim Deutsches Rotes Kreuz montags bis freitags zwischen 9 Uhr und 16 Uhr unter der Rufnummer 0 22 08/ 5 00 17 10 mit dem Stichwort „Arztbegleitfahrten der Stadt“



Die **Lieber-zuhause** GmbH betreut Kunden in Troisdorf, Siegburg, St. Augustin und Niederkassel.

Wir bieten Betreuung und Begleitung im Alltag an, unterstützen bei der **Grundpflege** (Körperpflege und Toilette) und beraten Sie natürlich auch gerne nach **§37,3 SGB XI** regelmäßig.

Anders als der klassische Pflegedienst kommen wir immer mindestens für **2 Stunden** am Stück zu unseren Kunden, außerdem arbeiten wir mit dem Konzept der **Bezugspflege** und versuchen immer dieselbe Pflegekraft zu festen Zeiten zu Ihnen zu schicken.

Lassen Sie sich unverbindlich von unserer Pflegedienstleitung und unseren Fachkräften unter der Rufnummer 02241 94 77 44 beraten und vereinbaren Sie einen Termin.

Wir betreuen schon über 300 zufriedene Kunden und haben noch Kapazitäten frei.



Arbeiten Sie gerne mit Menschen? Zur Unterstützung von Senioren suchen wir immer Betreuer für Begleitung im Alltag, Hilfe im Haushalt und Grundpflege. Es geht um eine stundenweise Tätigkeit auf Minijob-Basis, Rufen Sie uns doch einfach unter der 02241 9477 41 an.

**Ihr ambulanter Pflegedienst für die Begleitung im Alltag**

Lindlastr. 2a | 53842 Troisdorf | Tel.: (02241) 94 77 44 | [www.lieber-zuhause.de](http://www.lieber-zuhause.de)

## **Mobilität im Alter erhalten – 4 Tipps für Ihren Alltag**

Es gibt gute Gründe die eigene Mobilität im Alter zu erhalten. Neben der Gesundheit spielen auch soziale Kontakte eine große Rolle.



Foto: Robert Kneschke/stock.adobe.com

Im Alter mobil zu sein, ist Voraussetzung für selbstständiges Leben und genau der Wunsch, den viele Senioren haben. Egal, ob es nur der Gang zum Bäcker ist, die Radtour mit Freunden oder ein Ausflug mit dem Auto – je mobiler Menschen sind, desto aktiver nehmen Sie am Leben teil. Wenn Sie Ihren Alltag entsprechend gestalten, werden Sie auch im Alter mobil bleiben – selbst dann, wenn körperliche Einschränkungen Sie vermeintlich ausbremsen.

### **Warum ist Mobilität im Alter so wichtig?**

Mobil sein heißt nicht nur, jederzeit von A nach B zu kommen. Mobilität bedeutet in Bewegung bleiben und somit auch im Alter selbstständig zu sein und vor allem weiterhin soziale Kontakte zu knüpfen. Wer sich zu Hause isoliert, verfällt schnell in Einsamkeit – ein Umstand der nicht sein muss, selbst dann nicht, wenn der Partner bereits verstorben ist oder die Familie weit weg wohnt. Mobilität bedeutet auch Erfahrungen austauschen oder Neues lernen – zum Beispiel durch die Teilnahme an einem Kurs an der Volkshochschule.

### **Folgen von Immobilität**

Wer rastet der rostet! Dieses Sprichwort dürfen Sie gern wörtlich nehmen, denn mangelnde körperliche Aktivität führt unweigerlich zu Muskelabbau und zunehmender allgemeiner Schwäche. Zieht sich diese Phase über einen längeren Zeitraum, können weitere Beschwerden, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemprobleme und auch psychische Krankheiten (Angstzustände, Depressionen) hinzukommen.

Kleine Wehwehchen sollten Sie also nicht davon abhalten, auch im Alter mobil zu sein.

### **1. Mobil mit dem Auto**

Des Deutschen liebstes Kind verliert auch im Alter nicht an Bedeutung – ganz im Gegenteil. Für viele Senioren ist das Auto ein wichtiger Bestandteil Ihrer Selbstständigkeit – es bedeutet Freiheit und Unabhängigkeit. Arzttermine, Einkäufe und natürlich Reisen, können eigenständig geplant und durchgeführt werden. Ältere Menschen möchten anderen keine Umstände machen – ein weiterer Grund, warum der eigene PKW bei der Mobilität oft an erster Stelle steht.

Wenn Sie schon immer gern Auto gefahren sind, müssen Sie darauf auch mit über 60 nicht verzichten. Zu Ihrer und anderer Sicherheit sollten Sie sich aber regelmäßig fragen, ob Sie den Anforderungen im Straßenverkehr noch gewachsen sind und Ihre Fahrtauglichkeit prüfen lassen. Anlaufstellen hierfür sind zum Beispiel der TÜV oder die Dekra.

### **2. Mobil bleiben mit öffentlichen Verkehrsmitteln**

Wer Autofahren als Stress empfindet, oder aus anderen Gründen gar kein Auto besitzt, kann mit Bus und Bahn trotzdem mobil bleiben. Viele Verkehrsbetriebe haben ihre Fahrzeuge seniorenfreundlich angepasst, zum Beispiel mit einem tiefen Einstieg, der ein fast stufenloses Ein- und Aussteigen ermöglicht.

Rentner sind zeitlich deutlich flexibler und können sich auf die vorgegebenen Abfahrtszeiten einstellen. Dadurch können sowohl Termine, als auch Besuche bei Verwandten und Freunden stressfrei geplant werden. Im ländlichen Raum sind Rufbusse und Sammeltaxis eine gute Alternative zum Auto.



» Lesen Sie auch: Wie Sie im Alter sicher Bus fahren

### 3. Mobil bleiben mit dem Fahrrad

Aufmerksamen Beobachtern wird nicht entgangen sein, dass die Zahl der radfahrenden Senioren zunimmt. Gerade auf dem Lande ist das Bike eines der beliebtesten Fortbewegungsmittel. Während im Arbeitsleben kaum Zeit für Radtouren war, wird die gewonnene Zeit nach dem Eintritt in den Ruhestand ausgiebig genossen. Egal ob Sie allein mit dem Rad fahren oder eine Tour mit Freunden unternehmen, Sie tun Ihrem Körper in jedem Fall etwas Gutes, denn Radfahren:

- fördert die Durchblutung des Gehirns
- reduziert Übergewicht
- stärkt den Muskelaufbau
- fördert das soziale Miteinander
- kräftigt die Lunge
- trainiert den Gleichgewichtssinn

Sie müssen kein Radsportprofi werden, eine halbe Stunde am Tag genügt schon, den Körper fit zu halten. Wem das Treten zu anstrengend ist, der kann auf ein E-Bike umsteigen.

### 4. Mobil bleiben mit diesen Hilfsmitteln

Sie haben Einschränkungen beim Gehen, oder fühlen sich wegen einer Sehschwäche unsicher? Auf Bewegung und frische Luft müssen und sollten Sie deshalb aber nicht verzichten. Festes und gut sitzendes Schuhwerk sorgt dafür, dass Sie sich sicher auf den Beinen fühlen. Ein Gehstock gibt Halt und das gewisse Gefühl an Sicherheit. Und für längere Spaziergänge sollten Sie sich nicht genieren und einen Rollator benutzen.

Fazit: Mobilität stärkt das Wohlbefinden und die Lebensqualität, egal in welcher Form Sie mobil sind. Dadurch werden Körper und Geist gestärkt und soziale Kontakte gepflegt.

## Mietrechtsverein e. V.

berät und schreibt für seine Mitglieder,  
d.h. fertigt alle erforderlichen Schriftsätze an.

Mitglieder können werden:

§§§§ **Mieter** §§§§

§§§§ **Vermieter** §§§§

monatlicher Mitgliedsbeitrag 6,00 €

**Beratungsstelle: Uckendorf**

53859 Niederkassel · Heerstraße 35

Telefon 02208/92 71 90

Kernbürozeiten: montags bis freitags 16.00 – 20.00 Uhr

## Kanzlei Ruffing

betreibt rechtliche Vorsorge  
Testament

Erstellen von Patientenverfügungen  
und Vorsorgevollmachten

Anerkennung der  
Schwerbehinderteneigenschaft  
Erwerbsminderungs- und unfähigkeitsrente



**Rechtsanwaltskanzlei  
Georg Ruffing**

Heerstraße 35  
Niederkassel-Uckendorf  
Telefon: 02208/9271 90  
Handy: 01 71/674 52 66  
info@kanzlei-ruffing.de  
www.kanzlei-ruffing.de

## Verkehrssicherheit für Seniorinnen und Senioren

**Im Alter geht nur die Zeit schneller.  
Vieles geht langsamer, ruhiger, leiser.**



Foto: moodboard/stock.adobe.com

Im Jahr 2022 waren über die Hälfte (58,0 Prozent) der tödlich verunglückten Radfahrenden und zu Fuß Gehenden mindestens 65 Jahre alt. Bei den getöteten Pkw-Insassen und Insassinnen gehörte fast jede dritte Person (32,4 Prozent) zu dieser Altersgruppe. Seniorinnen und Senioren sind als ungeschützte Verkehrsteilnehmende im Straßenverkehr besonders gefährdet. Die Ursachen sind vielfältig, einerseits ist es auf die größere Verletzlichkeit - Vulnerabilität - von Seniorinnen und Senioren zurückzuführen, andererseits verändern sich im Alter kognitive und motorische Fähig- und Fertigkeiten, auf die angemessen reagiert werden muss. Daher ist es wichtig, Seniorinnen und Senioren auf mögliche Gefährdungen und deren Vermeidung aufmerksam zu machen, andererseits sind jüngere Verkehrsteilnehmende aufgerufen, gegenüber der älteren Generation achtsam und vorausschauend zu agieren. Das Bundesministerium für Digitales und Verkehr (BMDV) unterstützt verschiedene Maßnahmen und Angebote.

**„Mobil bleiben, aber sicher!“  
Erlebnistage zur sicheren Mobilität im Alter**

Das Leben ist bunt. Und so präsentieren sich auch die „Mobil

bleiben, aber sicher!“ Verkehrssicherheitstage der Deutschen Verkehrswacht (DVW). Ob es um Abbiegeunfälle oder sicheres Radfahren, Pedelec-Nutzung und die Vorzüge des Helmtragens geht, oder einen Müdigkeits- und Rauschbrillenparcours, Reaktions-, Hör- oder Sehtests, die sichere Nutzung eines Rollators oder das Thema der Sichtbarkeit im Straßenverkehr - alle diese Themen werden auf den Veranstaltungen „Mobil bleiben, aber sicher!“ der DVW aufgegriffen. An zahlreichen Aktionsgeräten, wie einem Pkw-Simulator können die Teilnehmer unverbindlich ihre Fähigkeiten testen.

Die Verkehrssicherheitstage werden bundesweit an sehr unterschiedlichen Orten angeboten: bei Dorf- und Stadtfesten, Seniorentagen oder in Seniorenfreizeitstätten. Sie sind kostenlos und können ohne Anmeldung besucht werden.

**„sicher mobil“: jeder nach seiner Fassung**



Quelle: Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V.

Ob ältere Menschen mit dem Auto, dem Fahrrad, dem Pedelec, zu Fuß oder mit dem Rollator unterwegs sind, der Erhalt einer sicheren Mobilität älterer Menschen ist Ziel der Seminarveranstaltungen „sicher mobil“ des Deutschen Verkehrssicherheitsrates (DVR). Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Seminare werden in ihrer Fähigkeit gefördert, die eigene Leistungsfähigkeit zutreffend einzuschätzen und individuelle Kompensati-



**Damit sich das Leben  
wieder gut anhört**

Unser Ziel ist es, Ihre Lebensqualität durch die Anpassung modernster Hörsysteme spürbar und nachhaltig zu verbessern. Gerne beraten wir Sie in unseren modernen Fachgeschäften.

## **Ihre Fachleute für gutes Hören in Troisdorf**



**Carsten Baschlebe**  
Hörakustik-Meister und Inhaber



**Michael Marquardt**  
Hörakustik-Meister



**Sebastian Görgens**  
Hörakustiker



Wilhelm-Hamacher-Straße 7 · 53840 Troisdorf  
Telefon 02241 3010900  
Telefax 02241 3010901  
E-Mail [troisdorf@baschlebe.de](mailto:troisdorf@baschlebe.de)

**Wir freuen uns auf Sie!**

 [www.baschlebe.de](http://www.baschlebe.de)

onsmechanismen zu entwickeln. In den Seminaren setzen sich die Seniorinnen und Senioren mit typischen altersbedingten Gefahrensituationen im Straßenverkehr auseinander, befassen sich mit neuen Regeln sowie den persönlichen körperlichen und kognitiven Voraussetzungen. Ausgebildete Moderatorinnen und Moderatoren gehen bei den kostenfreien Veranstaltungen auf individuelle Interessen und Fragen der Teilnehmenden ein und haben praktische Tipps parat.

### ***Sicher mobil mit dem Rollator***

Mobil sein heißt, Kontakte pflegen, Besorgungen erledigen und neue Erfahrungen sammeln - kurz gesagt: selbstständig und aktiv am Leben teilnehmen. Doch mit zunehmendem Alter kann es zu Mobilitätseinschränkungen kommen. Je nach Schweregrad der Einschränkung können Rollatoren eine sinnvolle Möglichkeit sein, die individuelle Mobilität zu erhalten. Um mit dem Rollator im Straßenverkehr sicher unterwegs sein zu können und Unfälle möglichst zu vermeiden, sollten einige grundlegende Hinweise berücksichtigt werden. In der vorliegenden Broschüre des DVR, welche mit Unterstützung des BMDV erstellt wurde, finden sich vielfältige Informationen zur richtigen Auswahl des Rollators, den individuellen Einstellungen, dem passenden Zubehör bis hin zum sicheren Umgang mit dem Rollator im Straßenverkehr.



Quelle: Deutscher Verkehrssicherheitsrat e. V.

### ***Sicher mobil mit Rollstuhl und motorisiertem Krankenfahrstuhl***

Eine Teilnahme am öffentlichen Leben und damit am Straßenverkehr ist mit Einschränkungen am Bewegungsapparat oft schwierig. Neben den körperlichen Anstrengungen sind die Überwindung von Hindernissen und insbesondere das Zurücklegen von längeren Wegstrecken oft nicht ohne die Hilfe anderer Menschen möglich. Gehbehinderte und teils auch betagtere, körperlich eingeschränkte Personen sind daher oft auf einen Rollstuhl oder Krankenfahrstuhl mit Elektroantrieb angewiesen. Sie können praktische Helfer sein, wenn es darum geht, Einkäufe selbstständig und unabhängig zu erledigen, Freunde und Familie zu besuchen oder einen Arzttermin wahrzunehmen. Mit dem Umstieg auf einen Rollstuhl oder motorisierten Krankenfahrstuhl stellen sich jedoch oft neue Herausforderungen für die Bewältigung alltäglicher Wege. Die vorliegende vom BMDV geförderte DVR-Broschüre gibt Aufschluss über geltende Regeln im Straßenverkehr. Sie umfasst darüber hinaus zahlreiche Hinweise und Tipps in Bezug auf Einstellungen und Sitzposition und beantwortet grundlegende Fragen für eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr mit dem Rollstuhl- oder dem motorisierten Krankenfahrstuhl.

### ***„Fit mit dem Fahrrad“: Das Trainingsprogramm für Rad- und Pedelec-Fahrende***

Pedelecs, also Fahrräder mit einer elektrischen Tretunterstützung bis 25 km/h, sind bei Seniorinnen und Senioren besonders beliebt. Leider ist der Anteil der tödlich Verunglückten hier besonders hoch. Ein Fahrradtraining, in dem die motorischen Fertigkeiten und der Umgang mit dem Fahrrad oder dem Pedelec können helfen. Das eintägige Training „Fit mit dem Fahrrad“ erfolgt unter qualifizierter Anleitung der DVW. Die vielen Übungen und praxisnahen Tipps für Fahrrad- und Pedelec-Fahrende machen nicht nur Spaß sondern trainieren den sicheren Umgang auf dem Rad und im Verkehr.

### ***„Ich fühl' mich jung. Ich brauche nur länger“: Seniorenkampagne***

„Ich fühl' mich jung. Ich brauche nur länger“ und „Ich geh' mit der Zeit. Aber langsamer als du“ lauten die humorvollen Bot-

schaften, die auf Bussen in Großstädten zu sehen sind. Die konkreten Handlungsaufforderungen rufen dazu auf, älteren Menschen eine sichere Verkehrsteilnahme zu ermöglichen. Mit dieser pfiffigen und Augen zwinkernden Kampagne möchte der DVR gemeinsam mit dem BMDV jüngere Altersgruppen sensibilisieren, besondere Rücksicht auf Ältere zu nehmen und sie stärker zu beachten.

### **Kraftfahrerinnen und Kraftfahrer der Generation 65+**

Das vom BMDV unterstützte Projekt „Sichere Mobilität im Alter“ richtet sich direkt an die Generation 65+. Mit den Projektmaterialien werden Kraftfahrerinnen und Kraftfahrer auf altersbedingte Veränderungen angesprochen, die Einfluss auf ihre Fahrfähigkeiten haben können. Die Themen „Gesundheitscheck“ und „Rückmeldefahrt“ im Alter stehen im Mittelpunkt der Präventionskampagne. Die zur Verfügung stehenden Materialien umfassen darüber hinaus einen Leitfaden für die richtige Ansprache von älteren Familienmit-



gliedern auf das Thema „Fahrtüchtigkeit“ sowie eine umfassende Informationsbroschüre zum Thema „Älter werden und AUTOMobil bleiben“.

## Herzzentrum Siegburg- Hochleistungsmedizin im Team

Mit unseren Fachbereichen Kardiologie und Angiologie, Rhythmologie sowie Herzchirurgie decken wir ein breites Spektrum an Herzerkrankungen ab. Von koronaren Herzerkrankungen, Herzklappenerkrankungen, Herzrhythmusstörungen bis hin zu Herzinsuffizienz und Erkrankungen der Aorta – unser hochspezialisiertes Team behandelt jährlich mehr als 7.000 Patient:innen und das seit über 25 Jahren.

Weitere Informationen gibt es hier:  
[www.helios-gesundheit.de/siegburg](http://www.helios-gesundheit.de/siegburg)



## Treppenlifte: Tipps zur Anschaffung, Finanzierung und Modellen

**Treppenlifte sind eine enorme Erleichterung und aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Doch worauf kommt es an, wenn man einen Treppenlift benötigt? Viele Tipps zum Thema Vorüberlegung, Anschaffung, Sicherheit und Finanzierung lesen Sie hier.**



Treppenlifte erleichtern den Alltag enorm  
Foto: Kirk Fisher/stock.adobe.com

Unbestritten zählen Treppenlifte zu den Hilfsmitteln, die den eigenen Bewegungsradius enorm erweitern und oft ermöglichen, dass Menschen, die des Treppensteigens nicht mehr mächtig sind, noch lange in ihren eigenen vier Wänden wohnen bleiben können.

Woran aber erkennen Sie einen guten und vor allem sicheren Treppenlift? Darauf wollen wir in diesem Artikel einmal eingehen.

### Eine kurze Geschichte des Treppenlifts

1886 entstand in Amsterdam die erste Fabrik für Liftanlagen, wobei es sich um einfache Holzkonstruktionen zum Transportieren und Überbrücken von Höhenunterschieden handelte. Diese hatten kaum etwas gemein mit den heutigen modernen Treppenliften.

1920 wurde in Pennsylvania der erste Treppensitzlift konstru-

iert und erinnerte schon eher an unsere heutigen modernen Lifte.

1962 wurde in den Niederlanden der erste europäische Treppenlift hergestellt. 1977 kam dann der erste Lift auf den deutschen Markt. Seitdem hat sich nicht nur in technischen Dingen viel getan. Dienten anfängliche Modell vor allem dem Transport, steht seit einigen Jahren neben der Funktionalität auch die Optik und der Komfort im Fokus der Hersteller.

Die eigenen Gegebenheiten berücksichtigen

Bei der Auswahl eines passenden Treppenlifts sind vorrangig zwei Dinge wichtig:

1. Wie steht es um Ihre körperliche Belastbarkeit?
2. Welche Anforderungen stellt Ihr Haus/ die Treppe im Haus an den Lift?

Diese beiden Punkte wollen wir einmal näher beleuchten.

### Lösungen für jede körperliche Einschränkung

Ausschlaggebend ist natürlich, wie gut Sie zu Fuß sind. Bewegen Sie sich frei durchs Haus und brauchen lediglich für die Bewältigung der Treppen Unterstützung? Dann käme ein Sitz- oder Stehlift für Sie infrage.

Ein Stehlift transportiert Sie stehend von einer Etage zur anderen, der Sitzlift nimmt Sie in sitzender Position mit. →



Auch kurvige Treppen sind kein Hindernis mehr.  
Foto: Ingo Bartussek/stock.adobe.com

# SCHLAFEN AUF HÖCHSTEM NIVEAU ERFOLGREICH DURCH EIGENE SCHLAFSYSTEME

Andreas Steffen hat die bodypur-Matratze für einen gesunden und erholsamen Schlaf entwickelt.



Absolutes Highlight bei Betten Star ist das Schlafsystem „Bodypur“. Von Inhaber Andreas Steffen selbst entwickelt und patentiert, wird es eigens für Betten Star in Deutschland hergestellt und ist ausschließlich nur in den Betten Star Fachgeschäften erhältlich. Er hat die bodypur-Matratze entwickelt für einen gesunden und erholsamen Schlaf.

Sein Credo: „Schlafen auf höchstem Niveau“. Hiermit konnte er seine anspruchsvollen Kunden überzeugen. Betten Star steht für Premiumqualität mit höchster Kompetenz. Das bestätigt ein Kundenzufriedenheitsindex von 98,5 %. Im Querschnitt der Befragung zeigte sich, dass die „freundliche, kompetente Beratung, die Auswahl des hochwertigen Sortiments und die hohe Service-

qualität den Ausschlag für die positiven Bewertungen gab. Eine sofortige Warenverfügbarkeit und Lieferservice inklusive Entsorgung der Matratzen und Betten wird dem Kunden angeboten.

Die selbst entwickelte Betten- und Schlafsofa Kollektion lässt Andreas Steffen in Deutschland selber herstellen. Beistellmöbel und Bettwäsche namenhafter deutscher Hersteller, Zudecken und Kissen sind bei Betten Star in großer Auswahl zu finden.

Individuell bestimmt der Käufer die Holzart, egal ob er ein Massivholzbett, Polsterbett oder Schlafsofa möchte. Ganz nach Geschmack wählt er auch den stets abnehm- und waschbaren Stoff aus. Unsere Betten, Sofas, Sessel und Matratzen sind sofort lieferbar.

**Wir freuen uns auf Sie!**



KOMFORTBETT  
MASSIVHOLZ

## TELLERRAHMEN MIT MOTOR UND AUFSTEHILFE (HUBLIFT) BODYLIFT 600

Unser Motorrahmen mit integriertem Hublift,  
In den Größen: 100 x 200 cm

**1.990 €**  
statt 2.899 €



## TELLERRAHMEN BODYLINE 600 MIT MOTOR

In den Größen:  
90,100 x 200 cm

**1.799 €**  
statt 1.999 €



**BODYPUR**  
YOUR SLEEP

**BETTEN  
STAR**

[WWW.BETTEN-STAR.DE](http://WWW.BETTEN-STAR.DE)

**BERATUNGSTERMIN SICHERN  
AUF [WWW.BETTEN-STAR.DE](http://WWW.BETTEN-STAR.DE)**

**SIEGBURG: Mühlenstraße 20, Tel. 0 22 41 5 76 76**

**BAD HONNEF-ROTTBITZE: Humberger Str. 2, Tel. 0 22 24 / 12 21 411**

[www.facebook.com/bettenstar](http://www.facebook.com/bettenstar) SR Betten Vertriebs GmbH

### Sitzlift

- + für Menschen, denen längeres Stehen Schwerfällt
- + gibt zusätzlichen Halt und Stabilität
- + für schmale Treppen geeignet
- + platzsparend da zusammenklappbar

### Stehlift

- + für Menschen, denen Aufstehen und Hinsetzen schwerfällt
- + für schmale Treppen geeignet
- + geringster Platzbedarf dank Mini-Plattform

Sind Sie hingegen mit einem Rollstuhl im Haus unterwegs, ist ein Plattformlift sinnvoller. Dessen Plattform ist groß genug, damit Sie bequem mit dem Rollstuhl darauf Platz nehmen können und so die Höhenunterschiede im Haus überwinden können.

### Plattformlift

- + Mitnahme von Rollstuhl oder Rollator möglich
- + zum Lastentransport geeignet
- mitunter nicht für enge Treppen geeignet

Alternativ zum Plattformlift gibt es auch die Möglichkeit, den Rollstuhl hängend an einer Führvorrichtung zu transportieren. In diesem Fall wird der Rollstuhl an einer an der Decke verlau-

fenden Führschiene eingehangen und meist mittig über der Treppe geführt.

### **Fast alle Treppenformen sind umrüstbar**

Der zweite wichtige Punkt hinsichtlich einer Treppenlift-Anschaffung ist die Beschaffenheit Ihrer Treppe. Grundsätzlich sind moderne Treppenlifte bzw. die Führungsschienen an fast alle häuslichen Gegebenheiten anpassbar. Allerdings spiegelt sich das auch im Preis wieder. Je individueller ein Treppenlift angepasst werden muss, desto teurer ist der Einbau bzw. die Anschaffung auch.

Sie ahnen es sicherlich schon: Besonders herausfordernd für den Einbau von Treppenliften sind kurvige Treppen, die dazu noch besonders eng sind. Aber auch solche baulichen Sonderfälle sind machbar.

Um die Kurve mit diesen cleveren Treppenliftsystemen – das ist zum Beispiel das Motto des Familienbetriebes Missner Treppenlifte, das sich auf den Treppenlift-Einbau in nicht ganz so einfache Treppen spezialisiert hat. Eine Vor-Ort-Beratung schätzt dabei realistisch ein, was umsetzbar ist und was nicht und steht Ihnen nach der Montage mit einem weitreichenden und umfassendem Serviceangebot hilf- und tatenreich zur Seite.

### **Sicherheitsmaßnahmen**

Alle Treppenlifte unterliegen strengen Sicherheitsnormen. So müssen sie beispielsweise alle Anforderungen des Geräte- und Produktsicherheitsgesetzes erfüllen. Des Weiteren dürfen in Deutschland Treppenlifte nur dann zugelassen werden, wenn sie nicht nur bei sachgemäßer, sondern auch bei fehlerhafter Bedienung keinerlei Sicherheitsrisiken für die Anwender bedeuten.

### **So sind Treppenlifte ausgestattet**

Mit folgenden Sicherheitsvorkehrungen sind Treppenlifte in aller Regel ausgestattet. Sollten Sie Zweifel haben, fragen Sie gezielt nach.

- CE-Kennzeichnung, die gängige Sicherheitskriterien erfüllt



Moderne Treppenlifte verschmelzen optisch mit ihrer Umgebung.

Foto: wittayayut/stock.adobe.com



- Je nach Lift-Typ Stützleihen, Sicherheitsgurte, Haltegriffe
- Bei Plattformliften: Klappschranken und Abrollsicherung
- Notstromversorgung oder Akkubetrieb, damit der Treppenlift bei Stromausfall einsatzbereit bleibt
- Notabsenkung: Treppenlift kann im Falle eines technischen Defekts manuell bedient werden

Weitere Ausstattungsmerkmale, die Treppenlifte rundum sicher machen, sind:

- Kindersicherung
- Totmannschalter
- automatische Stoppfunktion bei Hindernissen auf der Treppe
- akustische Warntöne zum sicheren Aussteigen
- Bedienung des Lifts entweder am Lift selber oder mit Fernbedienung
- Drehsitze, die das gefahrenfreie Ein- und Aussteigen erleichtern.

### **Das können Sie zusätzlich tun**

Zusätzlich können Sie auch folgende Dinge beachten, die zur Sicherheit beitragen:

- Einbau nur durch Profifirmen
- Regelmäßige Wartung des Treppenlifts durch Fachfirma, eventuell Wartungsvertrag abschließen.
- Keinesfalls selber Reparaturarbeiten durchführen! Immer eine geeignete Firma hinzuziehen.

### **Finanzierungsmöglichkeiten**

Treppenlifte sind in der Anschaffung nicht günstig. Erst recht nicht, wenn der Einbau sehr individuell erfolgen muss und Standardausführungen nicht zu den eigenen Bedürfnissen passen.

Folgende finanzielle Unterstützung ist möglich:

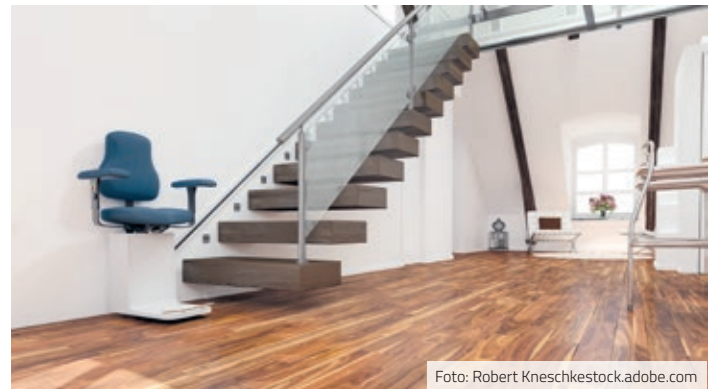
- Budget für wohnumfeldverbessernde Maßnahmen der gesetzlichen Krankenkassen bzw. der Pflegeversicherung: Pro Pflegegrad sind 4.000 Euro abrufbar. Erteilung erfolgt nach Begutachtung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen.

- Sind körperliche Nachteile aufgrund eines Arbeitsunfalls entstanden, kommen Berufsgenossenschaften in Frage
- Kreditanstalt für Wiederaufbau, meistens in Form eines Zuschusses
- Sozialhilfe für einkommensschwache Menschen, die auf einen Treppenlift angewiesen sind
- Je nach Bundesland regionale Fördermöglichkeiten in Form von Zuschüssen oder Darlehen
- Durch die Treppenlift-Anbieter selber, die in den meisten Fällen eine Ratenzahlung ermöglichen, oft in Kombination mit einer Anzahlung.

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie den Treppenlift in der Steuererklärung geltend machen. Fragen Sie bei Ihrem Finanzamt nach und lassen Sie sich beraten.

Des Weiteren besteht die Option, Treppenlifte zu mieten. Da aber lohnt es sich genau nachzurechnen, da besonders bei langjähriger Nutzung die Monatsraten einem Kauf gegenüber nicht vorteilig sind. Zumal oft auch eine Anzahlung fällig ist.

Auch der Kauf eines gebrauchten Treppenliftes ist eine Überlegung wert, um Anschaffungskosten zu senken. Dabei muss allerdings beachtet werden, dass die zur Verfügung stehenden Modelle nicht immer die aktuellsten und neuesten sind. Auch findet sich vielleicht nicht für jede Treppenform ein passender gebrauchter Treppenlift.



## Sicher leben im Alter

Foto: Angelov/stock.adobe.com

### ***Pflegefachkräfte: Dank neuer Ausbildung breit aufgestellt***

txn. Maryam legt einer alten Dame die Manschette des Blutdruckmessgeräts an. Thorben bringt den Patienten auf der Station ihre morgendlichen Medikamente. Und Milena wickelt vorsichtig das Frühchen, bevor sie es zurück in den Brutkasten bringt. Einmal Seniorenheim, einmal Intensivstation im Krankenhaus und einmal Neugeborenenstation – drei verschiedene Arbeitsumgebungen, und trotzdem könnten die drei die Rollen tauschen und bräuchten nur wenig Einarbeitung. Denn bei allen geht es schließlich darum, Menschen zu pflegen und sie dabei zu unterstützen, gesund zu werden (oder zu bleiben).

Mit der Pflegeberufereform 2020 wurden daher die bislang getrennten Ausbildungen in der Altenpflege, der Gesundheits- und Krankenpflege und der Gesundheits- und Kinderkrankenpflege zusammengelegt und durch die dreijährige Ausbildung zur Pflegefachkraft ersetzt. Sie findet an einer Pflegefachschule statt und wird durch praktische Einsätze ergänzt. Die ersten zwei Ausbildungsjahre absolvieren alle gemeinsam. Wer die praktischen Einsätze in der Kinder- beziehungsweise Altenpflege absolviert und sich darauf spezialisieren möchte, kann im dritten Jahr entsprechende Schwerpunkte wählen und einen Abschluss als Altenpfleger/in oder Gesundheits- und

Kinderkrankenpfleger/in machen. Das ist aber kein Muss; Auszubildende können genauso gut die allgemeine Ausbildung weiterführen und mit der Prüfung zum Pflegefachmann bzw. zur Pflegefachfrau abschließen. „Ein Ziel der Reform war, allen drei Pflegeberufen zu gleichem Ansehen zu verhelfen, weil sie gleichermaßen anspruchsvoll sind“, erklärt Petra Timm, Pressesprecherin von Randstad Deutschland. „Zudem ist die Ausbildung nun kostenlos, und Auszubildende bekommen eine Vergütung bezahlt. All diese Maßnahmen sollen die Pflegeberufe auf Dauer attraktiver machen.“ Am Tag der Pflege am 12. Mai stehen diese Berufe wie jedes Jahr im Mittelpunkt.



Mit der Pflegeberufereform 2020 wurden die bislang getrennten Ausbildungen in der Altenpflege, der Gesundheits- und Krankenpflege und der Gesundheits- und Kinderkrankenpflege zusammengelegt und durch die dreijährige Ausbildung zur Pflegefachkraft ersetzt.

Foto: belchonock/123rf/randstad

# Ihr Seniorenbetreuungsdienst – in Ihrer Nähe

Kompetente Unterstützung für den gesamten Alltag vom „Kreis der Helfer“

**Troisdorf (dwo).** Eine liebevolle Fürsorge mit familiärem Flair, darüber hinaus eine hohe Einsatzbereitschaft, das macht die Mitarbeiter vom „Kreis der Helfer“ aus. Seit fast acht Jahren ist der „Seniorenbetreuungsdienst“ der richtige Ansprechpartner bei ambulanter Hilfe für Betreuungsleistungen. Hierfür braucht man eine Fachkraft, die sich mit dem Umgang von pflegebedürftigen Senioren oder an Demenz erkrankten Menschen bestens auskennt.

„Wir wissen, dass solch eine Betreuung sehr aufwendig und zeitintensiv ist und die Angehörigen

häufig an ihre Grenzen stoßen. Unsere Mitarbeiter sind nicht nur auf hohem Niveau ausgebildet, sondern bringen auch Herz und Leidenschaft mit“, so Inhaberin Patricia Ableidinger. Kompetenz und Einfühlungsvermögen steht für jeden Einzelnen im Vordergrund. Ein großer Teil des Spektrums umfasst die ausführliche Beratung zu Pflegestufen/ Höherstufungen, Hilfsmitteln, Beratungseinsätze nach § 37.3, Kombileistungen der Krankenkassen, ebenso wenn es um Vollmachtverfügungen oder die Abrechnung mit den Beihilfen geht. Obendrein sind Behör-

dengänge, Schriftverkehr, Begleitung zu Ärzten, Einkäufe, sogar Friseurtermine kein Problem. Gerne werden außerdem Spaziergänge sowie Ausflüge ins Kino, Konzerte, beziehungsweise Theater, organisiert.

Der „Kreis der Helfer“ springt gleichfalls bei Kontakten zu Handwerkern ein. „Wir besitzen ein großes Netzwerk, das von der Vermittlung von 24-Stunden-Kräften, Pflegeeinrichtungen, Sanitätshäusern, bis zu Pflegeberatungsstellen reicht.

Die Kooperation mit anderen Pflegediensten gehört ferner dazu“,

erläutert Patricia Ableidinger. Das Unternehmen ist durch die Bezirksregierung Düsseldorf anerkannt und darf die Leistungen über die Pflegekassen abrechnen. Ein Erstgespräch dient dem persönlichen Kennenlernen und der Aufklärung über Möglichkeiten.

Das Büro freut sich über eine telefonische **(02241/1275854)** oder persönliche Kontaktaufnahme.

Mehr Informationen im Internet unter

**[www.kreis-der-helfer.de](http://www.kreis-der-helfer.de)**



Betreuen  
Unterstützen  
Begleiten

## Ihre ambulante Seniorenbetreuung

Erledigung des täglichen Bedarfs, Begleitung zu Ärzten, Beratungseinsätze nach § 37.3, Einkaufen, Kochen, Unterstützung bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten, Höherstufungen, Antrag auf Pflegegrad u.v.m.

**Kostenübernahme durch die Pflegekasse gesichert.**

**Wir freuen uns auf ein persönliches Kennenlernen!**

Tel.: 0 22 41 / 1 27 58 54 · Mail: [info-khd@gmx.de](mailto:info-khd@gmx.de)  
[www.kreis-der-helfer.de](http://www.kreis-der-helfer.de)



Kreis der Helfer  
Betreuen - Unterstützen - Begleiten



Foto: ©Polizeiliche Kriminalprävention

### **Betrug durch falsche Polizisten**

Immer wieder sind Betrüger unterwegs, die sich als Polizisten ausgeben, um in den Besitz von Geld und anderen Wertgegenständen ihrer Opfer zu gelangen.

#### ***Gefälschte Dienstaussweise an der Haustür***

An der Haustür schrecken sie nicht davor zurück, gefälschte Dienstaussweise vorzuzeigen, um sich Zutritt in die vier Wände ihrer Opfer zu verschaffen, um Schmuck und Bargeld zu stehlen.

Die Betrüger fordern ihre Opfer auch per Post oder E-Mail zur Zahlung höherer Geldsummen auf: Sie verschicken beispielsweise Haftbefehle mit der Aufforderung, die im Schreiben genannte Geldstrafe zu bezahlen, ansonsten drohe die Inhaftierung.

#### ***Falsche Polizisten am Telefon***

Am Telefon versuchen sie ihre Opfer unter verschiedenen Vorwänden, dazu zu bringen, Geld- und Wertgegenstände im Haus oder auf der Bank an einen Unbekannten zu übergeben, der sich ebenfalls als Polizist ausgibt. Dazu behaupten die Betrüger beispielsweise, dass Geld- und Wertgegenstände bei ihren Opfern zuhause oder auf der Bank nicht mehr sicher seien oder auf Spuren untersucht werden müssten. Dabei nutzen die Täter eine spezielle Technik, die bei einem Anruf auf der Telefonanzeige der Angerufenen die Polizei-Notrufnummer 110 oder eine andere örtliche Telefonnummer erscheinen lässt.

#### ***Tipps der Polizei:***

- Lassen Sie grundsätzlich keine Unbekannten in Ihre Wohnung.
- Fordern Sie von angeblichen Amtspersonen, zum Beispiel Polizisten, den Dienstaussweis.

- Rufen Sie beim geringsten Zweifel bei der Behörde an, von der die angebliche Amtsperson kommt. Suchen Sie die Telefonnummer der Behörde selbst heraus oder lassen Sie sich diese durch die Telefonauskunft geben. Wichtig: Lassen Sie den Besucher währenddessen vor der abgesperrten Tür warten.
- Die Polizei wird Sie niemals um Geldbeträge bitten.
- Geben Sie am Telefon keine Details zu Ihren finanziellen Verhältnissen preis.
- Lassen Sie sich am Telefon nicht unter Druck setzen. Legen Sie einfach auf.
- Übergeben Sie niemals Geld an unbekannte Personen.

#### **Telefonbucheintrag ändern oder löschen**

Wenn Sie Ihren Vornamen im Telefonbuch abkürzen lassen (statt Elfriede Müller nur E. Müller) oder ihn ganz weglassen, fällt es den Betrügern schwer, Sie ausfindig zu machen. Zum Ändern können Sie folgendes Formular herunterladen und sich dann an Ihren Telefonanbieter wenden.

#### **Auswahl an Telefonanbietern mit Kontakten**

- Deutsche Telekom AG, Kundenservice  
Friedrich-Ebert-Allee 140, 53113 Bonn  
Tel.: 0228 - 181 0
- Telefónica Germany GmbH & Co. OHG (O<sub>2</sub>), Kundenbetreuung  
90345 Nürnberg, Tel.: 089 - 78 79 79 40 0
- Vodafone (& ehem. Unitymedia Kunden), Kundenservice  
99116 Erfurt  
Tel.: 0800 - 17 21 21 22 31 31, Tel.: 02214 - 46 06 10 90 0
- 1&1 Internet SE, Kundenservice  
Elgendorfer Straße 57, 56410 Montabaur  
Tel.: 0721 - 96 00

(Für Telefonbetrugopfer ist der Rufnummernwechsel in der Regel kostenlos. Diese Auswahl an Telefonanbietern erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.)

[www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/betrug/betrug-durch-falsche-polizisten/](http://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/betrug/betrug-durch-falsche-polizisten/)

# DLRG

**Ortsgruppe  
Lülsdorf e.V.**

**Die DLRG bietet Senioren die Möglichkeit,  
immer donnerstags  
in der Zeit von 20.15 bis 21.00 Uhr  
im Helmut-Loos-Bad in Niederkassel-Lülsdorf  
in ruhiger Atmosphäre zu schwimmen  
und/oder sich im Wasser bewegen zu können**



Wir haben in der Gruppe noch Plätze frei

Jutta Euler / E-Mail: [leiterausbildung@luelsdorf.dlr.de](mailto:leiterausbildung@luelsdorf.dlr.de)

**50 Jahre in Mondorf!**

## MIKYSA

### Bauelemente GmbH

Niederkassel-Mondorf · Unterdorfstraße 5  
Tel. 02 28 / 45 27 87 · Fax 02 28 / 45 44 49  
Handy: 0172/2566713  
[info@mikysa-bauelemente.de](mailto:info@mikysa-bauelemente.de)

- Fenster - Türen aus Holz, Kunststoff, Alu
- Rollladen-Zubehör Reparaturen
- Haustüren - Vordächer
- Innentüren - Holzdecken

# Vorsorge

Sich im Alter etwas leisten zu können, ist heute nicht mehr selbstverständlich. Eine private Altvorsorge kann für mehr finanzielle Sicherheit nach dem Erwerbsleben sorgen. Foto: jd-photodesign/Adobe Stock/Barmenia

## Gut abgesichert in den Ruhestand

### Ohne private Rentenvorsorge wird es für viele schwierig

txn. Ein kleines Häuschen mit Garten, kurze Wege zum Einkaufen oder regelmäßige Ausflüge mit den Enkeln – jeder hat seine eigenen Vorstellungen vom Ruhestand. Dank medizinischer Fortschritte und dem wachsenden Bewusstsein für eine gesunde Lebensweise steigt die Lebenserwartung.

Gleichzeitig schrumpft die Bevölkerung, weswegen immer weniger Erwerbstätige im Zuge der gesetzlichen Rentenversicherung für immer mehr Senioren aufkommen. Das kann langfristig nicht funktionieren. „Wir wissen schon heute, dass die gesetzliche Rente allein nicht reichen wird, um im Alter gut zu leben“, weiß Norbert Walter, Vorstandsbeauftragter der Barmenia Lebensversicherung a.G. „Wer also selbst für eine gute Absicherung sorgt, kann später davon profitieren.“

Weil eine zusätzliche Absicherung zur gesetzlichen Rentenversicherung so wichtig ist, empfehlen sich beispielsweise solche Produkte, die eine sichere Verzinsung und die Chancen von Aktien kombinieren und zusätzlich die Familie für den Fall absichert, dass der oder die Versicherte während der Laufzeit versterben sollte. So können Arbeitnehmerinnen und Arbeitneh

mer ihre eigene private Zusatzrente ganz auf ihre persönlichen Bedürfnisse abstimmen und wissen ihre Familie dennoch gut versorgt. Weitere Informationen gibt es online unter [www.barmenia.de](http://www.barmenia.de)

#### Impressum

**Verlag:** Verlag für Werbe-Publikationen GmbH & Co. KG  
Justus-von-Liebig-Straße 15, 53121 Bonn  
Telefon: (0228) 9 88 75-0

**Geschäftsführung:** Hans Peter Zimmermann

**Verlagsleitung:** Petra Fischer (verantwortlich für den Anzeigenteil)

**Anzeigenberatung:** Daniel Hammerschmidt

**Herausgeber:** Seniorenbeirat der Stadt Niederkassel

**Redaktion:** Seniorenbeirat der Stadt Niederkassel,  
Hans-Werner Klinkhammels

**Druck:** Druckerei W. Brocker GmbH  
Oberblissenbach 48, 51515 Kürten

**Auflage:** 3.000 Stück

**Fotos:** Titelfoto: Robert Kneschke - stock.adobe.com  
Alle nicht namentlich gekennzeichneten Fotos:  
Hans-Werner Klinkhammels

**Copyright:** Nachdruck, auch auszugsweise, Veröffentlichung von redaktionellen Inhalten und Anzeigen sowie Fotos in anderen Print- sowie elektronischen Medien ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages gestattet. Angaben von Adressen und Daten ohne Gewähr.

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen oder Änderungen sowie für unverlangt eingesandte Unterlagen und Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung.

[www.extra-blatt.de](http://www.extra-blatt.de)  
[anzeigen@extra-blatt.de](mailto:anzeigen@extra-blatt.de)  
[redaktion@extra-blatt.de](mailto:redaktion@extra-blatt.de)

Wohnen bleiben.

Erbe regeln.

Mehr Geld im Alter.

NEU: Verrentungs-Check - online oder telefonisch  
innerhalb weniger Minuten unter [www.immorente-plus.de](http://www.immorente-plus.de)

Die  
**ImmobilienRente Plus** –  
Ihr echtes Plus fürs Alter

Alle  
marktgängigen  
Modelle zur  
Immobilienverrentung  
im Vergleich –  
die passende Lösung für Sie!

<b>A</b> Einmalzahlung & Wohnungsrecht	<b>B</b> Leib-/Zeitrente & Wohnungsrecht
<b>C</b> Einmalzahlung & Nießbrauchrecht	<b>D</b> Einmalzahlung & Rückmiete
<b>E</b> Sicher ins neue Zuhause innerhalb 3 Jahre	<b>F</b> Nutzungsentgelt & Teilverkauf

**kostenloses Info-Paket**  
mit vielen Beispielen und Kundenstimmen  
auf über 70 Seiten anfordern.



Gerne berate  
ich Sie  
persönlich



**Immobilienrente®**  
**Plus**

BONN / SIEGBURG • KÖLN • DÜSSELDORF • MÜNSTER

Büro Bonn • Fritz-Schäffer-Str. 1 • 53113 Bonn

**Tel.: 0228 / 763 880 30**

**Robert Müller**

Dipl.-Ing. Dipl.-Wirt.-Ing.  
Geschäftsführer und  
Beratung der Eigentümer

ImmobilienRente Plus GmbH  
[info@immorente-plus.de](mailto:info@immorente-plus.de)  
[www.immorente-plus.de](http://www.immorente-plus.de)



## Keine Scheu vor Tabuthemen

### Vollmachten und Verfügungen für den Ernstfall mit der Familie besprechen

(DJD). Wer spricht schon gerne über Krankheit oder Tod? Aus Angst oder Scham werden diese Themen häufig tabuisiert. Doch wenn es zum Ernstfall kommt, fehlt es an klaren Regelungen - Ehepartner und weitere Angehörige werden zusätzlich zur Sorge oder Trauer mit einer Vielzahl offener Fragen konfrontiert. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig die schwierigen Themen im Familienkreis offen zu besprechen. Schriftliche Vorsorgevollmachten und Patientenverfügungen eignen sich dazu, die eigenen Wünsche festzuhalten.

### Wünsche formulieren und mit Angehörigen besprechen

Für eine rechtliche Erleichterung hat zuletzt der Gesetzgeber gesorgt: Aufgrund des neuen, 2023 in Kraft getretenen Ehegattenvertretungsrechts kann die Partnerin oder der Partner in einer Notsituation wichtige Entscheidungen zur Gesundheitsvorsorge treffen. Zuvor war diese gegenseitige Vertretung nicht gesetzlich abgesichert. Voraussetzung ist, dass die jeweilige Person keine eigene Regelung für den Krankheitsfall getroffen hat. Andere Familienmitglieder sind nicht automatisch vertretungsberechtigt. "Empfehlenswert ist es daher, sich rechtzeitig zu den eigenen Wünschen bei Krankheit oder im Alter klar zu

Miteinander zu sprechen, ist ein guter Anfang: Schwierige Themen wie Krankheit und Tod sollten offen im Familienkreis diskutiert werden. Mit Vollmachten und Verfügungen lassen sich viele Dinge für den Ernstfall regeln.

Foto: DJD/Geld und Haushalt/Thomas Gasparini



werden und dies anschließend im Familienkreis, auch mit den Kindern und gegebenenfalls den Enkeln, offen zu besprechen", betont Korina Dörr, Leiterin des Beratungsdienstes Geld und Haushalt. Ebenso wichtig ist es, sich vorher gut zu den verschiedenen Arten an Vollmachten und Verfügungen zu informieren. Wichtige Informationen dazu enthält die Broschüre "Budgetkompass fürs Älterwerden", die kostenfrei unter 030-20455818 oder [www.geld-und-haushalt.de](http://www.geld-und-haushalt.de) erhältlich ist. Neben Vorsorgeaspekten beschäftigt sich der Ratgeber auch mit Themen wie Vermögensverteilung oder dem Wohnen im Alter.

### Wichtige Regelungen rechtlich korrekt aufsetzen

Unter anderem für medizinische Notfälle ist eine Vorsorge- oder noch besser Generalvollmacht wichtig. Im Notfall kann die benannte Vertrauensperson beispielsweise Anträge stellen, Rechnungen zahlen oder auch die Post der erkrankten Person bearbeiten. Wenn der Ernstfall eintritt, ohne dass Vorsorge getroffen wurde, setzt das Betreuungsgericht einen geeigneten Betreuer ein. Das Ehegattenvertretungsrecht ersetzt diese umfassende Generalvollmacht nicht. Ein Tipp: Die schriftlich festgehaltenen eigenen Regelungen lassen sich ohne großen Aufwand im Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer registrieren. Eine Patientenverfügung wiederum regelt medizinische Fragen - liegt keine vor, muss im Notfall der Betreuer über Operationen oder lebensverlängernde Maßnahmen entscheiden. Wichtig: Die Verfügung muss schriftlich abgefasst und eigenhändig unterschrieben oder notariell beurkundet sein.

Der kostenfreie "Budgetkompass fürs Älterwerden" enthält viele hilfreiche Informationen und Tipps, von der Vermögensplanung über das barrierefreie Wohnen bis hin zu notwendigen Vollmachten.

Foto: DJD/Geld und Haushalt







Bei der Versorgungsplanung ist es sinnvoll, sich fachkundige Unterstützung zu suchen - etwa im Rahmen einer Pflegeberatung. Foto: DJD/compass private pflegeberatung

## **In fünf Schritten zur Versorgungsplanung**

### **Wichtige Entscheidungen über die letzte Lebensphase selbst in die Hand nehmen**

(DJD). Was passiert mit mir, wenn ich krank oder pflegebedürftig werde und wichtige Entscheidungen nicht mehr selbst treffen kann? Wie möchte ich medizinisch behandelt und pflegerisch versorgt werden? Wer soll mich rechtlich vertreten?

Bei der Versorgungsplanung geht es darum, solche Fragen zu klären und seine eigenen Vorstellungen für die letzte Lebensphase in entsprechenden Verfügungen festzuhalten. Doch die meisten Menschen haben das (noch) nicht getan. „Das kann weitreichende Folgen haben, da oft nicht klar geregelt ist, wer was entscheiden darf, und im Ernstfall Betreuungsgerichte ins Spiel kommen können“, erklärt Thomas Gmeinder von der compass private pflegeberatung. Er empfiehlt diese fünf Schritte:

#### **1. Gedanken machen**

Zunächst sollte man einfach einmal darüber nachdenken, ob man überhaupt eine Versorgungsplanung für die letzte Lebensphase machen möchte. Bei der Entscheidung kann helfen, sich verschiedene Situationen vorzustellen, die entstehen

könnten, und zu überlegen, was man sich dann für sich wünschen würde.

#### **2. Informieren**

Zur Vorsorgeplanung sollten eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht und/oder Betreuungsverfügung und eventuell ein Testament gehören. Im Internet gibt es dazu zahlreiche Informationen, etwa unter [www.pflegeberatung.de](http://www.pflegeberatung.de). Das Bundesjustizministerium bietet auf [www.bmj.de](http://www.bmj.de) unter dem Menüpunkt „Service“ Broschüren sowie Musterformulare an.

#### **3. Pflegeberatung nutzen**

Eine große Hilfe kann das Wahrnehmen einer Pflegeberatung sein. „Die Berater und Beraterinnen sind mit der Thematik vertraut und können wichtige Hinweise geben“, so Gmeinder. Kostenfreien Rat für jedermann gibt es zum Beispiel telefonisch bei compass unter der Rufnummer 0800 - 101 88 00. Einen Rückruf kann man über die Homepage [www.compass-pflegeberatung.de](http://www.compass-pflegeberatung.de) vereinbaren.

#### **4. Vollmachten erstellen**

Gut informiert geht es dann an die Erstellung der Dokumente. Dabei können weitere Fachleute hinzugezogen werden. So beraten viele Hausärzte bei der Ausgestaltung der Patienten-



V  
O  
R

S  
O  
R  
G  
E  
N

verfügung. Für eine Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung sowie ein Testament kann man sich an eine Rechtsberatung, einen Anwalt oder Notar wenden.

### **5. Archivieren und aktualisieren**

Bei allen Dokumenten ist es entscheidend, dass sie im Ernstfall auch gefunden werden und greifbar sind. Deshalb sollten wichtige Personen über den Aufbewahrungsort informiert sein. Gegen eine kleine Gebühr können die Dokumente auch beim Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer ([www.vorsorgeregister.de](http://www.vorsorgeregister.de)) registriert werden. Wichtig: Sie sollten regelmäßig aktualisiert werden, um aktuellen medizinischen und rechtlichen Standards zu entsprechen.

Vor der Erstellung einer Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung sollte man sich gründlich informieren. Foto: DJD/compass private pflegeberatung/mattphoto



**Angebot**  
**2 Wochen**  
**Seniorenfitness**  
oder  
**50+ Training\***

**24,90€**

## 50+ und Seniorenfitness

### Bis ins hohe Alter

Das Gefühl aktiv und beweglich zu sein, ist wesentlicher Ausdruck einer hervorragenden Lebensqualität. Ebenfalls ist es problemlos möglich, die Vitalität bis ins hohe Alter aufrecht zu erhalten oder zu verbessern.

Mit über zwanzigjähriger Erfah-

rung unterstützen die Gesundheits-trainer von „WellPoint“ Sie dabei, Kraft und Kondition aufzubauen, um sich fit zu fühlen. Ganz gleich, ob mit Rückenkursen, Bewegungs- oder Kraft-/Ausdauer-Training, das Programm orientiert sich stets an den individuellen Zielen und Be-

dürfnissen der Kunden und wird durch eine professionelle Betreuung unterstützt. Somit kann jeder hier einsteigen – nutzen Sie einfach unser spezielles 2 Wochen 50+ oder Seniorenfitness Programm und erleben Sie selbst, wie leicht es ist mit dem Training zu starten!


\*1x p. Person-ohne Vertragsbindung



# LIEBE-MOBIL



Beratungstermin vereinbaren und Probefahren!

Rufen Sie uns jetzt an  02203 120 20

## FIT AKTIV

Unabhängig mit unseren **modernen & schicken Elektrofahrzeugen**

Treppenlifte  
Dreiräder | Elektromobile | Lastenräder  
E-Bikes/Pedelecs | Gebrauchtfahrzeuge

**LIEBE-MOBIL**  
Hauptstraße 417, 51143 Köln  
info@liebe-mobil.de