

### **Schöner Jahresabschluss für die Ehrenamtler**

Am 4. Dezember 2009 war es endlich wieder soweit. Ein für die Villa Friedlinde und ihre Mitarbeitenden sehr wichtiges Ereignis nahm ab 15:00 Uhr seinen Lauf. Es war die Weihnachtsfeier, die wie jedes Jahr für die Ehrenamtler der Villa Friedlinde initiiert wurde.

Gleich zu Beginn der Feier gab es einen musikalischen Vortrag, der von der Zuhörerschaft mit großer Begeisterung verabschiedet wurde. Es spielten Lisa Brauner und Nils Heinen, zwei Gitarrenschüler der Musikschule Lohmar, die in diesem Jahr den ersten Preis im Duowettbewerb »Musizierende Jugend im Rhein-Sieg-Kreis« gemacht haben. Ein wirklich furioser Auftritt wenn man bedenkt, dass die beiden erst elf Jahre alt sind.

Nach diesem Auftritt war es der Lohmarer Bürgermeister, der mit seiner Rede die Wichtigkeit des Ehrenamtes nochmals hervorhob und zudem Rudolf Wingenfeld von seinem Amt als Leiter des »Offenen Singens« verabschiedete, da dieser in Zukunft in die vermeintliche Hauptstadt des Karnevals, nach Köln, umzieht.

Nachdem Wolfgang Röger seine Rede beendet hatte, gab es einen erneuten Vortrag der Musikschule, diesmal jedoch ein Solo am Klavier von Christina Koch, einer 14-jährigen Jugendlichen, die Ihre Aufgabe auch sehr gut machte.

Als kurze Zeit später der Nikolaus in Gestalt von Ingo Hochschild die Bühne betrat, erreichte die Veranstaltung ihren Höhepunkt. Man merkte schon beim Einlaufen des Nikolaus, dass dieser wirklich was von seiner Aufgabe, diesen zu spielen, versteht. Seine Gestik und Mimik waren schon äußerst beeindruckend, hinzu kam dann auch noch seine Gewandtheit, mit Sprüchen um sich zu schmeißen, was bei den Zuhörern gut ankam.

Die Aufgabe des Nikolaus war es an diesem Tag, den ehrenamtlich Tätigen für deren hervorragende Arbeit in diesem Jahr zu danken. Hierzu erwähnte er die 23 Gruppen der Villa Friedlinde. Stellvertretend für die bestimmten Gruppen holte sich der Nikolaus z. B. Gisela Houck, Hilde Hennemann, Margret Solbach und Ilse Schneider nach vorne, die ein Gedicht aufsagten oder einen musikalischen Beitrag leisteten.



**Gemeinsam  
statt einsam**



Gegen Ende des Nachmittags verabschiedete Johanna Manz, der wir natürlich insbesondere für ihre Arbeit für das Seniorenbegegnungszentrum danken möchten, die Ehrenamtler, nachdem alle ein letztes Mal unter der Leitung von Rudolf Wingenfeld Weihnachtslieder, wie z.B. »Alle Jahre wieder« sangen, in deren wohlverdienten Urlaub.

*Philip Stegert*



### **Die Seniorenvertretung informiert**

Wir wollen den älteren Bewohnern von Lohmar auch außerhalb unserer Sprechstunden die Möglichkeit geben, sich mit uns in Verbindung setzen zu können.

Folgende Mitglieder der Seniorenvertretung sind direkte Ansprechpartner in den Stadtteilen von Lohmar für die dort wohnenden Seniorinnen und Senioren:

- |  |  |
|--|--|
| 1. Für Lohmar-Ort-Süd:                       | Joachim Barabasch, Tel. 0 22 46 - 49 52      |
| 2. Für Lohmar-Ort-Mitte                      | Monika Barabasch, Tel. 0 22 46 - 49 52       |
| 3. Für Lohmar-Ort-Nord:                      | Anita Imbusch, Tel. 0 22 46 - 56 58          |
| 4. Für Donrath:                              | Smilja Piehl, Tel. 0 22 46 - 43 08           |
| 5. Für Wahlscheid:                           | Annemarie Nolting, Tel. 0 22 06 - 8 52 42 06 |
| 6. Für Heide/Inger/Birk/<br>Breidter Rücken: | Rolf Binnenbrücker, Tel. 0 22 41 - 38 31 03  |
| 7. Für Kreuznaaf bis Hausen/<br>Höffen/Kern: | Hans A. Hummel, Tel. 0 22 46 - 36 41         |
| 8. Für Scheiderhöher Rücken:                 | Hermann Fischer, Tel. 0 22 05 - 8 46 26      |
| 9. Für Honrath/Neuhonrath<br>bis Durbusch:   | Inge Rausch, Tel. 0 22 06 - 91 07 17         |

Ihre Seniorenvertretung Lohmar

Vorsitzender: eMail: rolf.binnenbruecker@t-online.de, Tel. 0 22 41 - 38 31 03

Büro Altes Rathaus: eMail: seniorenvertretung.lohmar@web.de

Tel. 0 22 46 - 1 54 00



### **Die Seniorenvertretung informiert**

Die im September 2009 begonnene Fortbildung »Demenzkrankte ehrenamtlich begleiten« in der Villa Friedlinde durch das Sozialpsychiatrische Zentrum Troisdorf (SPZ) in Kooperation mit der Seniorenvertretung Lohmar fand am 21. November 2009 ihren erfolgreichen Abschluss. Der Geschäftsführer Jürgen Schweitzer überreichte vierzehn Teilnehmenden das Zertifikat. Weitere ausführliche Informationen folgen im Februar.

*Seniorenvertretung Lohmar – Annemarie Nolting*

## ***Einladung zur Seniorensitzung***

**der KAZI-Funken »Rut-Wiess« Lohmar e.V. am 31. Januar 2010**

Wie schon in den vergangenen Jahren laden die KAZI's auch in dieser Session wieder zur Senioren-Karnevalssitzung ein.

Am Sonntag, dem 31. Januar 2010 um 11:11 Uhr erwartet Sie in der Aula der Hauptschule Lohmar, Hermann-Löns-Str. 35, ein buntes Programm mit Musik, Tanz, Spaß, Unterhaltung und gemeinsamem Singen in fröhlicher Runde. Den krönenden Abschluss bildet der Auftritt des Prinzenpaares der Session 2009/10.

Die Veranstaltung ist gegen ca 15:00 Uhr zu Ende.

Wie auch in der Vergangenheit ist der Eintritt kostenlos.

Gegen kleines Entgelt kann für das leibliche Wohl gesorgt werden. Der Gewinn aus dem Verkauf von Essen und Trinken wird dem Verein zur Förderung der Seniorenarbeit in Lohmar e.V. geschenkt.

Karten können Sie über ihre Seniorengruppenleiterin, bei den KAZI's, der Firma Kumpel, der Linden-Apotheke, der Provinzial-Versicherung (alle in Lohmar) oder an der Tageskasse erhalten.

Lassen Sie uns gemeinsam eine rauschende Karnevalssitzung feiern! Feiern Sie doch mit!

Ihre Sprecherin der Seniorengruppenleitendenrunde *Yvonne Giebelen-Daughtrey*



## ***Patientenverfügung, Betreuungs- und Vorsorgevollmacht***

Die Seniorenvertretung Lohmar informiert:

Wegen der großen Nachfrage nach der letzten Veranstaltung im Oktober laden der Förderverein (FöS) und die Seniorenvertretung Lohmar alle Interessierten noch einmal zu dem Vortrag über dieses interessante Thema ein.

Die Veranstaltung findet am 7. Januar 2010 um 15:00 Uhr im Ratssaal des Rathauses in Lohmar, Hauptstraße 4, statt. Der Referent ist wieder der Betreuungsrichter a. D. Dr. Gerhard Hohmann. Der Eintritt ist frei.

Dieses Thema ist z. Z. hochaktuell und wir freuen uns schon auf Ihr zahlreiches Erscheinen. Die Formulare für die Verfügungen und Vollmachten liegen bereits jetzt in der Villa Friedlinde aus.

Die Seniorenvertretung der Stadt Lohmar hatte den Antrag zum Thema »Rechtssicherheit bei der Patientenverfügung«, d. h., dass dem Willen des Patienten immer entsprochen werden soll, bereits im April 2006 bei der Mitgliederversammlung der Landesseniorenvertretung NRW eingebracht.

*Joachim Barabasch*

## ***Offenes Singen***

Das »Offene Singen« wird ab Januar unter einer neuen Regie geführt. Rudolf Wingenfeld, der bis dato diese Gruppe leitete und an seinem Klavier begleitete, hat im Dezember seinen Ausstand gegeben, da er aus familiären Gründen nach Köln zieht und somit die Gruppe leider nicht mehr betreuen kann.

Ab dem 21. Januar 2010 ist es Hildburg Papenfus, die sein Amt übernehmen wird. Sie wird die Gruppe während der Lieder am Akkordeon begleiten, also anders als dies Herr Wingenfeld vor ihr tat.

Das »Offene Singen« findet einmal im Monat an jedem 3. Donnerstag statt. Es werden Lieder aus allen Bereichen gesungen: Von Volksliedern, über Frühlings- und Herbstliedern hin zu peppigen Karnevalsliedern und Schlägern.

Das erste Singen des neuen Jahres 2010 findet, wie erwähnt, am 21. Januar von 10.30 Uhr bis ca. 11.30 Uhr statt.

Teilnehmen kann jeder, dem es gefällt, auf eine gemütliche Art und Weise in einer größeren Gruppe zu singen.

Gerne freut sich die Gruppe über neue Gesichter.

*Johanna Manz*

## ***Disco für Junggebliebene mit Melodien von früher und heute***

Kann man ein Jahr besser als tanzend beginnen?

Am Donnerstag, dem 28. Januar 2010 sind Sie von 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr eingeladen, mit uns in der Villa Friedlinde beim Tanzcafé einen schönen Einstieg ins Jahr 2010 zu bekommen.

Discjockey bzw. Tanzunterhalter Uwe Essig, der sich durch viele Tanzveranstaltungen zum Geburtstag, Karneval und sonstigen Festivitäten hier im Umkreis schon einen Namen gemacht hat, sorgt für die musikalische Unterhaltung an diesem Nachmittag.

Er wird alte Schlager, Golden Oldies, Walzer und diverse Karnevalshits auflegen. Natürlich ist er auch gerne dazu bereit, bestimmte Wunschtitel der Teilnehmenden zu spielen.

Es wird garantiert ein fröhlicher, beweglicher, aber auch gemütlicher Nachmittag werden, der von der CDU-Frauenunion angeboten wird.

Wir freuen uns schon jetzt auf viele Tänzerinnen und Tänzer und eine hoffentlich überfüllte Villa Friedlinde.

Natürlich wird auch bestens für Ihre Verpflegung gesorgt sein mit Speisen und Getränken. Sie kommen auch auf Ihre Kosten wenn Sie ohne Partner kommen.

*Ihr Villa Friedlinde-Team*

## ***Gedächtnistraining im Forum Wahlscheid 2010***

Am Donnerstag, dem 14. Januar von 15:00 bis 16:00 Uhr, beginnt im Forum Wahlscheid der erste Kurs »Gedächtnistraining« mit insgesamt zehn Veranstaltungstagen, endend Donnerstag, den 25. März 2010.

An Weiberfastnacht (11. Februar) findet kein Kurs statt.

Am 14. Januar sind alle diejenigen ganz herzlich eingeladen, die sich über den Ablauf einer Gedächtnistrainingsstunde informieren möchten. Schnuppertag!

Auskunft erteilt: Lydia Hardt, Gesundheitspädagogin,

Ölbergstr. 17, 53797 Lohmar

Tel.: 0 22 06 - 91 08 01, Fax: 0 22 06 - 85 88 31, [www.gesund-hardt.de](http://www.gesund-hardt.de)

## ***Computerkurse für SeniorenInnen in der Villa Friedlinde***

Wir bieten im kleinen Kreis bei angepasstem Lerntempo unterschiedliche Themen an, wie z. B.:

- Einführung in die PC-Bedienung
- Umgang mit Internet und eMail
- Einführung in die Programme WORD (Schreiben) und EXCEL (Rechnen)
- Verkaufen / Kaufen bei eBay
- Digital fotografiert – und dann?
- Erstellen von Fotobüchern
- PC-Sicherheit

Kosten: 16,00 € für 4 Doppelstunden.

Alternativ bieten wir an, Kurse für eine oder zwei Person(en) zu frei wählbaren Themen zu buchen oder aus dem neuen Modulsystem ein individuell zugeschnittenes Kursprogramm zu wählen.

Besuchen Sie unsere »Computerstammtische« in der Villa Friedlinde jeweils am 1. und 3. Freitag von 14:00 bis 16:00 Uhr.

Informationen und Anmeldung zu allen Kursen: freitags, 10 bis 12 Uhr in der Villa Friedlinde bei Wolfgang Arndt oder Dieter Nelissen.

Für telefonische Beratung und Anmeldung steht als ehrenamtlicher Kursleiter der Computergruppe Rudolf Dille unter Tel. 0 22 46 - 62 78 zur Verfügung.

## ***Einladung***

Seniorenfahrt der Ev. Kirchengemeinde Honrath nach Bad Bederkesa.

Zwischen Elbe, Weser und Nordsee, vom 16. bis 23. Juni 2010. Fahrt im modernen Fernreisebus, 7 Übern. mit HP im familiengeführten »Seehotel Dock«.

Weitere Informationen (Reisepreis, Ausflugprogramme etc.) und Anmeldung bei Regina Reichelt 0 22 06 - 75 77

## ***Seniorenkino im Januar im Cinelux in Siegburg***

Am 6. Januar 2010 wird der Film »Hilde« gezeigt.

Beginn 15:00 Uhr, Einlass ab 14:00 Uhr. Eintritt inkl. Kaffee und Kuchen 4,50 €.

Bei diesem Film handelt es sich um die Biographie des ersten großen deutschen Stars der Nachkriegszeit, Hildegard Knef. Sie nehmen teil am dramatischen Leben der »Knef«. Heike Makatsch spielt eine wundervolle Hilde. Mit rauchiger Stimme singt sie deren Hits; fast meint man Hildegard Knef zu sehen. Die Kritiker sind voll des Lobes über diesen Film.

## ***Qigong für SeniorenInnen in Birk***

Zum Glück geht's dem Frühling entgegen ... Auch im neuen Jahr wird wieder jeden Freitagmorgen im Bürgerhaus Birk ein Qigongkurs für Senioren/Seniorinnen angeboten. Qigong sind sanfte Körperübungen, die der Gesundheit, Kräftigung und Harmonisierung des ganzen Menschen dienen. Wenn auch Sie aktiv etwas für ihre Gesundheit tun wollen, sind Sie herzlich eingeladen.

Beginn: Freitag 29. 1. – 19. 3., 10:15–11:45 Uhr

8 Treffen 104 Euro (Gesetzliche Krankenkassen erstatten einmal jährlich bis zu 100% der Kosten). Anmeldung und Information Karin Lenz Tel. 02205 - 897544

## ***Ärger mit der Krankenkasse***

Im November musste meine Frau operiert werden: Sie bekam ein neues Hüftgelenk. Die behandelnden Ärzte hielten eine anschließende Reha für angebracht und meldeten sie auf ihren Wunsch in der Klinik an, in der sie vor drei Jahren nach ihrer ersten Hüftoperation das Laufen wieder gelernt hatte und sie von ihren Schmerzen befreit wurde. Gleichzeitig wurde die Krankenkasse um Kostenübernahme gebeten. Normalerweise ein Routinefall, vor drei Jahren war auch alles glatt gelaufen.

Aber was machte die Krankenkasse jetzt? Sie stornierte den vereinbarten Termin und meldete meine Frau in einer völlig anderen Klinik an, in der sie nie und nimmer die Reha verbringen wollte. Ich fragte unverzüglich bei der Kasse nach und erkundigte mich nach den Gründen. Die seien medizinischer Art, erklärte man mir, und erst nach längerem »Bohren« gab man zu, dass zwischen dem Tagessatz der einen und dem der anderen Klinik eine gewisse Diskrepanz bestehe. Ich bestand aber darauf, dass die Kasse meine Frau in der neuen Klinik wieder abmeldete und in der ersten wieder anmeldete. Notfalls würde ich den Unterschied bezahlen. Dann bekam ich aber von dem Krankenhaus, in dem die Operation durchgeführt wurde, den entscheidenden Hinweis, dass der Patient ein absolutes Wunschrecht in der Wahl der Reha-Klinik habe. Jetzt war ich natürlich neugierig geworden und klemmte mich hinter den Computer und befragte Gott und die Welt, u. a. das Bundesversicherungsamt, das zugleich Aufsichtsamt für die bun-

desweit agierenden Betriebskrankenkassen ist, den Staatssekretär im Bundes-Gesundheitsministerium sowie den Patientenbeauftragten der Bundesregierung. Tags drauf schickte die Kasse einen Bescheid, dem wir entnehmen konnten, dass meine Frau wieder in der Wunschklinik angemeldet wurde, dass sie sich aber nur zum Teil an den Kosten beteiligen werde. Einen Betrag von ca. 400,- Euro werde uns die Klinik neben den Kosten von 10,- Euro pro Tag unmittelbar in Rechnung stellen.

Man muss wissen, dass es Kliniken gibt, die den Kassen bei einer gewissen Belegungsdichte Rabatte einräumen. Diesen Unterschiedsbetrag wollte man nun von uns haben. Nachdem wir uns schlau gemacht hatten, wollten wir natürlich nichts mehr bezahlen. Schnell kamen wir dahinter, dass evtl. Unterschiedsbeträge zwischen zwei Kliniken nicht auf den Patienten abgewälzt werden können; das Gesetz sieht dies schlichtweg nicht vor. Es gilt das sogenannte Sachleistungsprinzip. Das heißt, der Leistungsberechtigte hat Anspruch auf die volle Rehabilitationsleistung und nicht nur auf eine Teilkostenerstattung.

Nach einigen Recherchen war ich in der Lage, der Kasse einen Widerspruch vorzulegen, aus dem hervorging, dass nach Sozialgesetzbuch IX, § 9 der Leistungsberechtigte allein entscheidet, in welcher Klinik die Reha-Maßnahme durchgeführt wird. Diese muss zertifiziert sein (das ist so eine Art TÜV), dem Wunsch des Patienten dürfen keine medizinischen Gründe entgegenstehen und zwischen Klinik und Krankenkasse muss ein Versorgungsvertrag nach SGB V, § 111 bestehen. Das genau war der Kernpunkt der Geschichte: Wenn die Kasse in solch einem Vertrag die Tagessätze der Klinik akzeptiert hat, kann sie sich anschließend nicht davor drücken.

Es waren keine 24 Stunden vergangen, als die Kasse schrieb, dass sie »nach erneuter Überlegung« die gesamten Kosten (abzüglich der 10,- Euro pro Tag) übernehmen werde. Warum hat sie denn vorher versucht, gesetzliche Vorschriften zu umgehen? Schon die Stornierung des ersten Termins war nicht rechters. Nach SGB IX, § 9, Abs. 2 Satz 3 hätte dieser Schritt in einem Bescheid begründet werden müssen, bedeutete also schon einen eklatanten Gesetzesverstoß. Abschließend möchte ich allen den guten Rat geben, nicht alles hinzunehmen, was die Krankenkassen einem so zumuten nach dem Motto: »Man kann es ja mal versuchen«.

Entscheidende Hilfe erhielt ich vom Büro des Patientenbeauftragten der Bundesregierung. Eine freundliche Anwältin gab mir wertvolle Tipps und versorgte mich mit Kopien der Gesetzestexte sowie einiger Kommentare. Die Dame heißt Claudia Musolff, sitzt im Bundes-Gesundheitsministerium und ist unter Telefon 030 - 1 84 41 - 45 30 oder unter [claudia.musolff@gmg.bund.de](mailto:claudia.musolff@gmg.bund.de) zu erreichen.

*Heinrich Imbusch*

## ***Geschichte des Ehrenamts***

### **Schon 500 vor Christus bekleideten Bürger Ehrenämter**

In der gesamten abendländischen Tradition, sei es aus der Sicht der klassischen Antike oder der des Christentums, gehört der individuelle Beitrag zum allgemeinen Wohl unverzichtbar zu einem sinnerfüllten Leben. Schon in den Stadtgesellschaften der Antike Griechenlands war es Sache jeden männlichen Bürgers, sich für das Gemeinwesen zu interessieren, für dessen Wohl zu engagieren und in den Versammlungen über die Belange der Stadt zu diskutieren.

Wer an solchen Versammlungen nicht teilnahm und sich auch den Angelegenheiten des Gemeinwesens verweigerte, war ein *idiótes*, also ein Privatmensch: „Wer an den Dingen der Stadt keinen Anteil nimmt, ist kein stiller, sondern ein schlechter Bürger“, formulierte es der Athener Perikles etwa 500 vor Christus.

Das Beamtentum wurde im Laufe der Zeit immer mehr zu einem Ehrenamt.

Auch im Römischen Reich (so um Christus) und später in den italienischen Städte-republiken war die Tugend der aktiven Bürgerschaft, sich für das Gemeinwohl zu engagieren, stark ausgeprägt. So bezeichnete »Magistrat« das ordentliche staatliche Ehrenamt. Allerdings wurde dies meist ohne jede politische Einflussmöglichkeit zugeteilt und bekleidet.

Schon im Mittelalter (ca. 10. Jh. nach Christus) wurde das soziale Engagement in der christlichen Tradition durch die Versorgung von Armen mit Almosen vereinzelt umgesetzt. So verlangt etwa der zunächst als Ritterorden gegründete Johanniterorden, der seit 1099 in Jerusalem ein Spital für Arme, Alte und Kranke unterhielt, den christlichen Glauben zu wahren und Notleidenden zu helfen.

Die Ehrenämter waren tatsächlich noch mit dem Erwerb von Ehre verbunden; adlige Personen, später auch Bürger mit hoher Bildung, gesellschaftlichem Ansehen und Reichtum konnten solche bekleiden und damit ihre Ehre noch erhöhen bzw. (im Falle der Bürger) erst erhalten.

In der Zeit nach der Reformation ließ sich Ehre durch Dienst am Gemeinwesen verdienen. Die Preußische Städteordnung von 1808 regelte die kommunale Selbstverwaltung, mit der auch die Bedeutung des Ehrenamts wuchs. In der preußischen Städteverordnung liegt auch der Ursprung des in Deutschland immer noch üblichen Begriffs der ehrenamtlichen Arbeit. § 191 legte fest, dass die Bürger zur Übernahme öffentlicher Stadtämter verpflichtet werden konnten, ohne dafür Entgelt zu beanspruchen. Ehrenbeamte standen der sozial-karitativen Arbeit vor, die aber Frauen ausführten.

Mitte bis Ende des 18. Jahrhunderts entstanden offizielle und organisierte Armensysteme mit ehrenamtlichen Helfern, die als erste Ursprünge der modernen Sozialarbeit gelten können. Es stellt die eigentliche Form des heute noch verbreiteten sozialen Ehrenamtes dar.

In der Zeit des Nationalsozialismus musste das Ehrenamt dann zwangsweise zum »Wohle des Volksganzen« ausgeführt werden. Quelle: Auszug aus [www.wikipedia.de](http://www.wikipedia.de)

*Philip Stegert*

## **Termine Januar 2010 in der Villa Friedlinde**

Senioren-Begegnungszentrum in der Bachstraße 12

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10:00–12:00 Uhr und 14:00–18:00 Uhr

Willkommen sind alle, die aus dem Berufsleben ausgeschieden sind  
oder das Rentenalter erreicht haben.

Ansprechpartnerin ist Johanna Manz, Sozialarbeiterin für Seniorenaktivitäten  
Tel. 0 22 46 - 30 16 30

### **Montag, 11. Januar**

9:00 Sprechstunde Johanna Manz fällt aus

10:00–12:00 Acrylmalerei im Mehrzweckraum

14:00–16:30 Spielzeit für Bridgegruppen im Mehrzweckraum mit Inge Karau

14:30 VHS: Gehirnjogging fällt aus. Findet Ende Februar wieder statt.

14:30 »Kniffel, Karten und Kaffee« mit M. Lutschak und Chr. Kellershohn.  
Es besteht die Möglichkeit, in gemütlicher Runde neue Spiele aus-  
zuprobieren und neue Kontakte zu knüpfen. Wenn Sie noch nie in  
der Villa waren, finden Sie in dieser Gruppe einen guten Einstieg.

17:30 ZWAR-Basisgruppentreffen

19:30 Tanzen für alle Altersgruppen in der Jabachhalle (kein Gesell-  
schaftstanz). Infos unter Telefon 0 22 46 - 30 16 30

### **Dienstag, 12. Januar**

10:00 Handarbeitsgruppe mit Gisela Houck

10:00 Gehirnjogging fällt aus. Findet Ende Februar wieder statt.

14:30 VHS: Gymnastik im Sitzen für Ältere mit Margitta Stolz

17:30 Konversation auf Englisch (ZWAR)

18:00 Tanzen 40+ in der Jabachhalle

### **Mittwoch, 13. Januar**

10:00–11:30 Tanzen 50+ (kein Gesellschaftstanz)

14:00 Großer Spielnachmittag! Außer Gesellschaftsspielen wie Rommé,  
Skat, Doppelkopf, Canasta und Sjoelen spielen wir auch Schach.  
Warum allein zu Hause sitzen, wenn es bei uns gemütlich ist. Neue  
Teilnehmer sind herzlich willkommen. Sie werden begleitet von  
Helga und Dieter Trube, Rolf Schrupp und Margret Solbach.

14:30 Jeu de Boules mit Ed van der Maas, J. Orth und Monika Denecke

### **Donnerstag, 14. Januar**

15:00 Gemütlicher Nachmittag mit der AWO

19:00 Seniorengruppenleitendenrunde

### **Freitag, 15. Januar**

10:00–12:00 Sprechstunde der Computergruppe mit Wolfgang Arndt. Keine  
telefonische Beratung möglich; bitte persönlich vorsprechen.

14:00 Computerstammtisch mit Franz König

14:30 Erzählcafé mit Margret Solbach und Ilse Schneider

### **Montag, 18. Januar**

9:00 Uhr Redaktionssitzung SINFO

9:00–12:00 Sprechstunde Johanna Manz (0 22 46 - 30 16 30)

14:00–16:30 Spielzeit für Bridgegruppen im Mehrzweckraum mit Inge Karau

14:30 VHS: Gehirnjogging mit Johanna Manz

14:30 »Kniffel, Karten und Kaffee« mit M. Lutschak und Chr. Kellershohn.  
Es besteht die Möglichkeit, in gemütlicher Runde neue Spiele aus-  
zuprobieren und neue Kontakte zu knüpfen. Wenn Sie noch nie in  
der Villa waren, finden Sie in dieser Gruppe einen guten Einstieg.

14:30 VHS: Gehirnjogging mit Johanna Manz fällt aus.  
Findet Ende Februar wieder statt.

19:30 Tanzen für alle Altersgruppen in der Jabachhalle (kein Gesell-  
schaftstanz. Infos unter Telefon 0 22 46 - 30 16 30

### **Dienstag, 19. Januar**

10:00 Gehirnjogging mit Johanna Manz fällt aus.  
Findet Ende Februar wieder statt.

10:00 Handarbeitsgruppe mit Gisela Houck

14:30 VHS: Gymnastik im Sitzen für Ältere mit Margitta Stolz

17:30 Konversation auf Englisch (ZWAR)

18:00 Tanzen 40+ in der Jabachhalle

### **Mittwoch, 20. Januar**

10:00–11:30 Tanzen 50+ (kein Gesellschaftstanz). Weitere Infos erhalten Sie  
unter Tel. 0 22 46 - 10 05 90 oder 0 22 46 - 30 16 30

14:00 Großer Spielnachmittag! (siehe 13. Januar)

14:30 Jeu de Boules mit Ed van der Maas, J. Orth und Monika Denecke

### **Donnerstag, 21. Januar**

10:30 **1. Offenes Singen mit Hildeburg Papenfus**

### **Freitag, 22. Januar**

10:00–12:00 Sprechstunde der Computergruppe mit Wolfgang Arndt. Keine  
telefonische Beratung möglich; bitte persönlich vorsprechen.

14:30 Erzählcafé mit Margret Solbach und Ilse Schneider

14:30 Schreibclub Villa Friedlinde mit Gisela Steimel

## Montag, 25. Januar

- 9:00 Sprechstunde Johanna Manz (0 22 46 - 30 16 30)  
10:00–12:00 Acrylmalerei im Mehrzweckraum  
14:00 Spielzeit für Bridgegruppen im Mehrzweckraum mit Inge Karau  
14:30–16:00 »Kniffel, Karten und Kaffee« mit M. Lutschak und Chr. Kellershohn  
14:30 VHS: Gehirnjogging mit Johanna Manz fällt aus.  
Findet Ende Februar wieder statt.  
17:30 ZWAR-Basisgruppentreffen  
19:30 Tanzen für alle Altersgruppen in der Jabachhalle (kein Gesellschaftstanz). Infos unter 0 22 46 - 30 16 30

## Dienstag, 26. Januar

- 10:00 Gehirnjogging mit Johanna Manz fällt aus.  
Findet Ende Februar wieder statt.  
10:00 Handarbeitsgruppe mit Gisela Houck  
14:30 Computer-Gruppenleiter-Runde  
14:30 VHS: Gymnastik im Sitzen für Ältere mit Margitta Stolz  
17:30 Konversation auf Englisch (ZWAR)  
18:00 Tanzen 40+ in der Jabachhalle

## Mittwoch, 27. Januar

- 10:00–11:30 Tanzen 50+ (kein Gesellschaftstanz). Weitere Infos erhalten Sie unter 0 22 46 - 10 05 90 oder 0 22 46 - 30 16 30  
14:00 Informeller SINFO-Treff im Mehrzweckraum  
14:00 Großer Spielnachmittag! (s. 13. Januar)  
14:30 Jeu de Boules mit Ed van der Maas, J. Orth und Monika Denecke

## Donnerstag, 28. Januar

- 15:00–17:00 Tanzcafé unter dem Motto »Disco für Oldies« mit Melodien von früher und ein bisschen Karneval. Einlass ist um 14:30 Uhr.

## Freitag, 29. Januar

- 10:00–12:00 Sprechstunde der Computergruppe mit Wolfgang Arndt. Keine telefonische Beratung möglich; bitte persönlich vorsprechen.  
14:30 Erzählcafé mit Margret Solbach und Ilse Schneider  
14:30 Schreibclub Villa Friedlinde mit Gisela Steimel

## Sonntag, 31. Januar

- 11:11 **Seniorenkarneval der KAZI-Funken in der Hauptschul-Aula**

## Ein hervorragendes Rezept für das Jahr 2010

Man nehme 12 Monate,  
putze sie sauber von Neid, Bitterkeit, Geiz, Pedanterie  
und zerlege sie in 30 oder 31 Teile,  
sodass der Vorrat für ein Jahr reicht.  
Jeder Tag wird einzeln angerichtet aus einem Teil Arbeit  
und zwei Teilen Frohsinn und Humor.  
Man füge drei gehäufte Esslöffel Optimismus hinzu,  
einen Teelöffel Toleranz,  
ein Körnchen Ironie und eine Prise Takt.  
Dann wird die Masse mit sehr viel Liebe übergossen.  
Das fertige Gericht schmücke man mit Sträußchen  
kleiner Aufmerksamkeiten und  
serviere es täglich mit Heiterkeit und einem Lachen.

(Quelle: Internet) *Regina Reichelt*

## Kaffee: Besser als sein Ruf

Filterkaffee, wie er in Deutschland und Österreich häufig getrunken wird, ist frei von Fett und Kalorien.

Italienischer Espresso, der unter Druck gepresst wird, enthält noch Öle. Sie spielen aber für den Fett- und Kaloriengehalt kaum eine Rolle. Stärker zu Buche schlagen Zucker, Milch und Sahne, die man sich in den schwarzen Kaffee rührt.

Auch Cappuccino, Latte Macchiato und Kaffee-Instantmischungen enthalten viel Zucker, Fett und damit Kalorien.

Diabetiker trinken Kaffee am besten schwarz oder mit fettarmer Milch und/oder mit Süßstoff.

## Saft: Gut bei Unterzucker

Obst- und Gemüsesäfte sind als »Direktsaft« erhältlich oder als Saft aus Konzentrat.

Säfte gelten zwar als gesund, enthalten aber häufig viel Zucker. So stecken in einem Glas Apfelsaft (0,2 Liter) von Natur aus rund 22 Gramm Zucker und damit etwa 95 Kilokalorien – fast soviel wie die gleiche Menge Cola. Da der Körper Zucker aus Flüssigkeiten besonders schnell aufnimmt, sind Obstsaften ideal, wenn eine Unterzuckerung droht. Große Unterschiede im Zuckergehalt gibt es bei Gemüsesäften. Ein Glas Tomatensaft (0,2 Liter) enthält mit etwa 6 Gramm vergleichsweise wenig Zucker bei rund 34 Kilokalorien.

Ein Glas Karottensaft enthält 10 Gramm Zucker bei 45 Kilokalorien – etwa halb soviel wie die gleiche Menge Apfelsaft. *Quelle: »Diabetiker Ratgeber« 10/2009*

## ***Hinweise auf Veranstaltungen in anderen Einrichtungen im Stadtgebiet Lohmar***

Hier werden Termine für Veranstaltungen veröffentlicht, an denen alle Senioren der Stadt Lohmar teilnehmen können. Info: Rudolf Dille, 0 22 46 - 62 78

### **Lohmar (altes Rathaus), Hauptstr. 25, Raum 12, Tel. 0 22 46 - 1 54 00**

#### **Sprechstunden der Seniorenvertretung, jeweils von 10 bis 12 Uhr**

Donnerstag, 21. Januar: mit Monika Barabasch

Donnerstag, 28. Januar: mit Joachim Barabasch

#### **Sprechstunden des Beauftragten für Seniorensport**

Jeden Mittwoch, 14:00 bis 15:00 Uhr mit Siegi Klingshirn

#### **Sprechstunde des Sozialpsychiatrischen Zentrums der Diakonie**

##### **»Demenz- und psychische Alterserkrankungen«**

Mittwoch, 6. Januar, 16:00–18:00 Uhr. Die Beratung ist für Lohmarer Bürger kostenlos. Info: Hilde Kirschbaum 0 22 41 - 80 60 13

#### **Sprechstunde des »Sozialverband VdK«**

Donnerstag, 7. Januar, 10:00 bis 12:00 Uhr mit Joachim Barabasch

### **Birk, Jugendzentrum, Birker Str. 12, Tel. 0 22 46 - 1 00 96 79**

#### **Sprechstunde der Seniorenvertretung**

#### **und des Vereins zur Förderung der Seniorenarbeit e.V. (FöS)**

Freitag, 29. Januar: mit Rolf Binnenbrücker

### **Honrath, ev. Kirche, Peter-Lemmer-Haus, Tel. 0 22 06 - 90 09 30**

#### **Sprechstunde der Seniorenvertretung**

Donnerst., 14. Januar, 15:00 bis 17:00 Uhr mit Inge Rausch u. Herm. Fischer

### **Wahlscheid, Bürgerbüro im Forum, Tel. 0 22 06 - 10 46**

#### **Sprechstunde der Seniorenvertretung**

Donnerstag, 7. Januar, 10:00 bis 12:00 Uhr mit Annemarie Nolting

### **Birk, Ev. Kirchengemeinde, Gemeindehaus**

Montag, 4. Januar, 15:00 Uhr: Seniorenkreis

Dienstag, 5. Januar, 9:00 Uhr: Männerfrühstück. Anm./Info: Heinz Schiffgen 0 22 46 - 37 57, Hubert Simon 0 22 46 - 74 80

Mi., 6. Januar, 15:00 Uhr: Frauenkreis. Info: Ursula Buhl 0 22 46 - 59 76

Di., 12./26. Januar, 9:00 Uhr: Frauentreff. Info: Ursula Buhl 0 22 46 - 59 76

Do., 28. Januar, 12:30 Uhr: Gemeindemittagessen. Info und Anmeldung: Claudia Becker-Cyffka 0 22 46 - 34 24

### **Birk, St. Mariä Geburt, Kath. Pfarrheim**

Mo., 11. Januar, 9:00 Uhr: Frauenmesse mit anschließendem Frühstück im Jugendzentrum (vorm. kath. Pfarrheim). Info: Brigitte Hallberg 0 22 46 - 30 15 38

Mo., 18. Januar, 15:00 Uhr: Seniorennachmittag im ev. Gemeindehaus. Info: Johanna Oberscheid 0 22 46 - 44 20

### **Birk, Bürgerzentrum (kleiner Saal)**

Jeden Montag, 14:30 Uhr: Spielenachmittag  
Info: Johanna Oberscheid 0 22 46 - 44 20

Entfällt im Januar! Gehirnjogging. Info: Joh. Manz 0 22 46 - 30 16 30

Do., 28. Januar, 15:11 Uhr: Karnevalistisches Kaffeestündchen

Fr., 29. Januar, 10:15 Uhr: Qigong. Info: Karin Lenz 0 22 05 - 89 75 44

### **Donrath, Kolping-Jugendheim**

montags, 14:30 bis 17:30 Uhr: Betreuungsgruppe für Demenzerkrankte. Info: SPZ Troisdorf, H. Kirschbaum 0 22 41 - 80 60 13

Do., 21. Januar, 14:30 Uhr: Gruppentreff der Kolping-Senioren  
Info: Ingrid Jeckel 0 22 46 - 47 20

Sa., 30. Januar, 14:00 Uhr: Weißes Haus: Karnevalist. Nachmittag, Einlass 13:00 Uhr. Beitrag für Kaffee u. Kuchen: 10,- €

### **Honrath, Ev. Kirchengemeinde, Peter-Lemmer-Haus**

jeden Mittwoch, 17:00 Uhr: Skatrunde

Do., 7./21. Januar, 16:30 Uhr: Tanzgruppe der Lohmarer Landfrauen  
Info: Karin Große Entrup 0 22 46 - 70 66

Entfällt im Januar! Kochen für und mit Senioren

Fr., 8./22. Januar, 16:00 Uhr: Stunde der Männer. Info: V. Haase 0 22 06 - 67 07.

Mi., 13./27. Jan., 14:30 Uhr: Frauentreff

Mittwoch, 20. Jan., 9:30 Uhr: Frauenforum. »Glocken rufen zum Gebet«, Ref.: I. Becker. Info: Gemeindebüro 22 06 - 90 09 30

Mo. ab 11. Jan., 18:00 Uhr: Qigong mit Harriet Henning 0 22 06 - 38 29

Do. ab 14. Jan., 9:00 Uhr: Qigong mit Edith de Bruyn 0 22 66 - 24 59

### **Honrath, alte Schule »Zum Kammerberg« (Nebengebäude Kindergarten)**

Entfällt im Januar AWO-Seniorengruppe  
wegen Bautätigkeit Info: Annemarie van Allen 0 22 46 - 74 33

### **Lohmar, Ev. Christuskirche - Gemeindezentrum**

Mittwoch, 4. Dez., 15:00 Uhr: Frauenhilfe. G. Schäning 0 22 46 - 29 69. »Kanada – ein Reisebericht«. Ref.: Pfr. Peter Gottke

mittwochs, 9:30 Uhr: Frauentreff. Info: Smilja Piehl 0 22 46 - 43 08

6. Januar: Rückblick über die Weihnachtsruhezeit.  
Referentin: Renata Borchering
13. Januar: Besuch der Lorient-Ausstellung in Bonn
20. Januar: »Die letzte Reise« – Buchbesprechung.  
Referentin: Hannelore Eibich
27. Januar: Caravaggio – Genie oder Verbrecher. Ein Meister  
der Licht-Schatten-Malerei. Ref.: Gabi Bergmann
- Mi., 20. Januar, 14:00 Uhr: Männertreff: Für Männer in der nachberuflichen  
Phase. Info: Winfried Niere 0 22 46 - 42 00.  
»Wenn Geldanlage ein Gesicht bekommt«. Hilfe  
zur Selbsthilfe durch Oikokredit und Ethikfonds.  
Ref.: Horst Piehl

### Lohmar, Kath. Kirche St. Johannes / Pfarrheim

- Samstag, 2. Jan., 11:00 Uhr: Treffen des Altenclubs. (Brunch). Info: Lydia  
Eschbach 0 22 46 - 90 08 49 (oder 54 73)
- Sonntag, 17. Jan., 11:00 Uhr: Sonntagsmesse. Anschließend 12:00 Uhr  
Mittagessen. Kosten 4,- € (Familien 10,- €).  
Info: Hildegard Grund 0 22 46 - 42 32

### Neuhonrath, Kath. Pfarrheim St. Mariä Himmelfahrt

- Mittwoch, 20. Jan., 15:00 Uhr: Hl. Messe für Senioren mit gemütlichem Beisam-  
mensein. Info: Renate Beyer 0 22 46 - 75 76

### Wahlscheid, Ev. Kirchengemeinde, Matthias-Claudius-Haus

- Mittwoch, 6. Jan., 15:00 Uhr: Frauentreff. Christel Mundt 0 22 06 - 73 27
- Freitag, 15. Jan., 9:00 Uhr: Vitatreff, Info: R. Lüghausen, Tel. 0 22 46 - 56 75
- Mittw., 20. Jan., 15:00 Uhr: Frauenhilfe. Info: W. Frackenhohl 0 22 06 - 58 03

### Wahlscheid, Ev. Altenheim

- Entfällt im Januar! Gesprächskreis für pflegende Angehörige Demenz-  
erkrankter. Info: 0 22 41 - 80 60 13

### Wahlscheid, Forum, Nebeneingang

- Jeden Montag AWO-Kaffee- und Spielenachmittag.  
ab 11. Januar, 14:30 Uhr: Info: Annemarie van Allen 0 22 46 - 74 33
- Do., 14. Januar, 15:00 Uhr: Ganzheitliches Gedächtnistraining (Schnupper-  
tag). Insgesamt 10 Veranstaltungen (an Weiber-  
fastnacht kein Kurs) Auch für Nicht-Mitglieder).  
Info: Lydia Hardt 0 22 06 - 91 08 01

## Rätselecke

### Wahrheit oder Lüge?

Vorsicht, Falle! Die nachstehenden Behauptungen sind nicht alle wahr.

Finden Sie heraus, welche davon zutreffen und welche nicht.

1. Der Satz »Hunger ist der beste Koch« geht auf Sokrates zurück. Ja/nein
2. Wer an Skorbut leidet, dem fehlt Vitamin C. Ja/nein
3. Es gab bisher sieben deutsche Päpste. Ja/nein
4. Die Oper »Porgy and Bess« schrieb George Gershwin. Ja/nein
5. Der Tennisschläger heißt auch »Queue«. Ja/nein
6. Der Arzt nennt Bluthochdruck »Hypertonie«. Ja/nein
7. Die Zahl 133 ist eine Primzahl. Ja/nein
8. Die Operette »Im weißen Rössl« spielt am Bodensee. Ja/nein
9. Die Felsen vor Helgoland sind aus Buntsandstein. Ja/nein
10. Das Edelmetall Gold ist schwerer als Blei. Ja/nein



### Lösung des Dezember-Rätsels

#### Wer gehört zu wem?

1D, 2G, 3H, 4A, 5F, 6E, 7C, 8B

#### Impressum:

SINFO, Senioreninformation, Villa Friedlinde, Bachstraße 12, 53797 Lohmar  
Verantwortlich für den redaktionellen Teil: Johanna Manz, Telefon: 0 22 46 / 30 16 30  
eMail: johanna\_manz@web.de  
Redaktionsschluss für die Februar-Ausgabe: 13. Januar 2010  
Satz und Layout: Heinrich Imbusch – Eigendruck  
In Zusammenarbeit mit der Stadt Lohmar, der Bürgermeister  
Ansprechpartnerin: Johanna Manz, Sozialarbeiterin für Seniorenaktivitäten