



Aus dem Inhalt

Themen: Gut vorgesorgt - Seite 12
Yoga tut gut - Seite 13
Pflegeversicherung - Seite 14
Sing mit - Seite 15

Kulturwoche

Viele Angebote für Seniorinnen und Senioren von heute an bis zum 16. September. Neun Tage lang lädt die Veranstaltungsserie mit unterschiedlichsten Themen ein, Neues zu entdecken. Die Gesamtkoordination liegt beim Kulturbüro und Seniorenbüro der Stadt

Prävention und Opferschutz

Eine wichtige Anlauf- und Beratungsstelle auch für Senioren

Von Alfred Müller

Bergisch Gladbach. In der zurückliegenden Zeit hat man verstärkt von Betrügereien (der Schaden im 1. Quartal betrug kreisweit über 450.000 Euro) gehört, wo sich bevorzugt bei Senioren „vermeintlich“ die Polizei meldet und die Übergabe von Geld und Wertsachen empfiehlt, um sie vor Einbrechern in Sicherheit zu bringen. Auch dem Einzeltrick, unseriösen Haustürgeschäften oder Handtaschendiebstahl sind schon viele zum Opfer gefallen.

Seit Anfang 2018 leitet Claudia Kammann das Fachkommissariat „Prävention und Opferschutz“ bei der Kreispolizeibehörde. Sie berichtet, dass Senioren einerseits seltener Opfer von Gewalttaten, dagegen

aber häufiger Opfer von Betrügern werden, gegen die sie sich aber schützen können, wenn sie einige Grundregeln beachten.

So wird die „echte Polizei“ niemals jemanden anrufen, um die Herausgabe von Geld oder Wertsachen zu fordern. Im Zweifel gilt: immer selber die 110 anrufen um Hintergründe zu erfahren. Unterwegs sollten Geld und Wertsachen möglichst immer dicht am Körper aufbewahrt werden - Taschen mit der Verschlussseite zum Körper hin.

Bei Unbekannten an der Haustüre erst über Spione, Gegensprechanlagen oder Sperrbügel erkunden, um was es geht. Im Zweifel lieber Nachbarn oder andere Vertraute einschalten. Vor Vertragsabschlüssen nicht unter Druck setzen lassen.



Kriminalhauptkommissarin Claudia Kammann, Leiterin des Fachkommissariats Prävention und Opferschutz.

FOTO: ALFRED MÜLLER

Und auf alles, was „ungewöhnlich“ ist, entsprechend vorsichtig reagieren. Auch für „Beratung und Fragen“ steht das Fachkommissariat Kriminalprävention und Opferschutz gerne zur Verfügung, Telefon 02202/205-432.

Erinnerung an Franz Karl Burgmer

Im September 2018 jährt sich der Todestag von Franz Karl Burgmer. Unvergessen bleibt die Erinnerung an den Altbürgermeister. Er hatte schon immer die Idee, von Senioren für Senioren eine Zeitschrift zu schaffen. In ihr sollten die Nöte und Sorgen im Alter öffentlich dargestellt werden. Als sich die Stadt Bergisch Gladbach entschloss, den Bürgerinnen und Bürgern eine Plattform zu bieten, sich selbst einen „SENIORENBEIRAT“

zu wählen, war Franz Karl Burgmer dabei. Seine Idee, dem Magazin einen einprägsamen Namen zu geben wurde im Seniorenbeirat umgesetzt, „ALTPAPIER“ war geboren. So ist es selbstverständlich, im nun zum vierten Mal erscheinenden Magazin an Franz Karl Burgmer zu erinnern, der die ältere Generation in Bergisch Gladbach aus Überzeugung unterstützte. Aus Dankbarkeit und Andenken an ihn

DER SENIORENBEIRAT

„Gut vorgesorgt“

vom ALTpapier-Redaktionsteam

Zum wiederholten Mal lädt die private Trauer Akademie Pütz-Roth zu einem Informationstag rund um die Vorsorge ein.

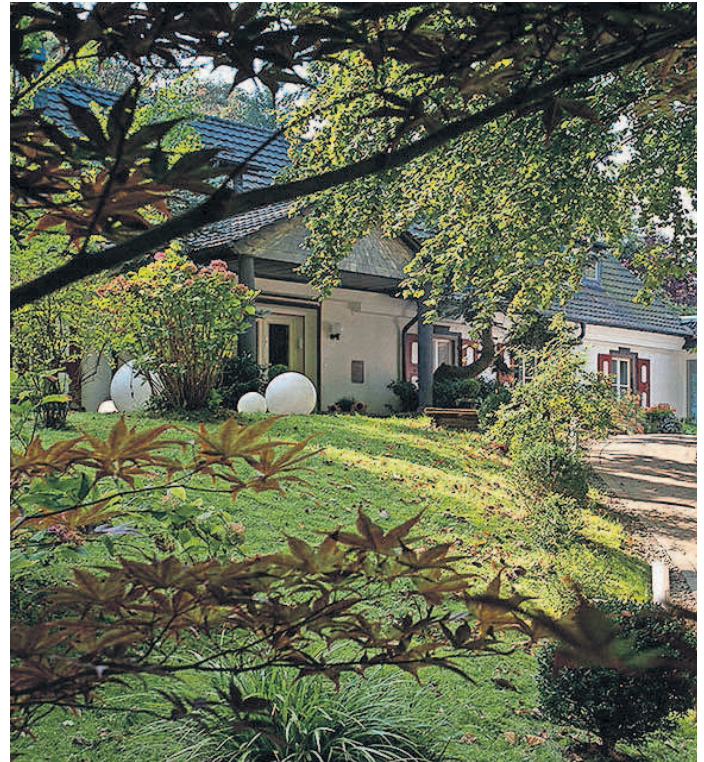
„Gut vorgesorgt“ heißt es am Samstag, 10. November, wenn von 11 Uhr bis 16 Uhr in Vorträgen und an Informationsständen Themen rund um Patientenverfügung, Testament, Erbrecht, Selbstbestimmtes Leben im Alter, Wohnen im Alter, Rente, Bestattungsformen und -vorsorge angesprochen werden.

Rechtsanwälte und Immobiliensachverständige, Versicherungs- und Pflegefachleute sind eingeladen, in Vorträgen über Themen zu sprechen, die interessant und wichtig sind, die aber auch teilweise auch eine sensible Handhabung verlangen. Es gibt Antworten auf manch drängende Frage.

An Informationsständen werden Broschüren und Flyer ausgehändigt, die informierenden Firmen stehen mit ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für Fragen rund um Themen wie Wohnen im Alter, ambulante Pflege oder Hospiz und Bestattungsvorsorge zur Verfügung.

Im Rahmen des Informationstages können das Bestattungshaus und die Gärten angeschaut werden.

Die Teilnahme ist kostenlos, jedoch ist eine Anmeldung unter 02202-9358157 oder info@puetz-roth.de erforderlich.



Die private Trauer Akademie.

FOTO: KIM SEN-GUPTA

Informationsveranstaltung

Am Mittwoch, 12. September, 17 bis 19 Uhr, findet in der Familienbildungsstätte Bergisch Gladbach, Laurentiusstr. 4-12, Tel. 02202-936390, eine öffentliche Informationsveranstaltung statt.

Thema: Konfliktfrei vererben! Geht das überhaupt?



PÜTZ-ROTH

Infotag 'gut vorgesorgt'
Samstag, 10. November, 11-16 Uhr

Vorträge und Infos zu den Themen Testament und Erbrecht, Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, Bestattungsvorsorge, Wohnen im Alter, Pflegeversicherung, Absicherung für den Pflegefall, Hilfe bei ambulanter Pflege u.a.m.

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldungen bitte an info@puetz-roth.de oder unter Tel. (02202) 93 58-157. Alle Details auch auf www.puetz-roth.de

*Pütz-Roth, Bergisch-Gladbach, Kürtener Str. 10
(02202) 9 35 80, www.puetz-roth.de*



Jetzt Probewohnen!

BERGISCHE RESIDENZ
REFRATH
SICHER GUT LEBEN.

Seniorenresidenz Bergische Residenz Refrath * www.bergischeresidenz.de



Deutsches Grundgesetz, Artikel 1

Die Würde des Menschen ist unantastbar.

BESTATTUNGSHAUS Koziol

Vürfelser Kaule 53	51427 Bergisch Gladbach	Tel. 02204/92190
Paffrather Straße 202	51469 Bergisch Gladbach	Tel. 02202/9571600
Olpener Straße 904	51109 Köln-Brück	Tel. 0221/843339
Rösrather Straße 590	51107 Köln-Rath	Tel. 0221/8874400

www.bestattungshauskoziol.de

Yoga tut gut Seniorenstammtisch

von Gila Mertes

Von Helmut Moser (zertifizierte Iyengar Yogalehrer)

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen - für jeden Yogainteresierten gibt es den passenden Yogastil. Iyengar Yoga ist eine Form des Hatha-Yoga und wirkt kräftigend auf den Körper. Man achtet auf eine korrekte physiologische Körperausrichtung. Die Übungen werden darin geschult, ihren Körper bewusst wahrzunehmen, ungünstige Haltungsmuster zu erkennen und auszugleichen. Dies führt zu einer gesteigerten Konzentration und Präsenz auf der Yogamatte sowie im Alltag. Iyengar Yoga ist für alle Menschen geeignet. Man findet Ruhe und Erdung, korrigiert Haltungsverfälschungen und löst Verspannungen. Vor allem ältere Menschen profitieren von den Übungen und schaffen so Erleichterung bei Beschwerden, z.B. bei Arthrose. Mit Iyengar Yoga werden schwierige, für Menschen aus dem Westen unmöglich einzunehmenden Körperstellungen mit Hilfsmitteln angepasst und modifiziert. Stühle, Decken, Polster, Gurte, Klötze oder Wandseile unterstützen den Übenden. Niemand braucht mit gekreuzten Beinen am Boden sitzen, wenn die Knie diese Bewegung nicht mitmachen. Einzelnen Haltungen (Asanas) werden länger gehalten und können so ihre dehnende, kräftigende und psychomentele Wirkung voll entfalten. Die



Das Bild zeigt Helmut Moser bei einer Yogaübung

QUELLE : HELMUT MOSER

Iyengar Yoga Stunde beginnt mit einem Moment der Stille und Konzentration. Abwechselnd werden Stehpositionen, Rückwärtsstreckungen, Vorwärtsstreckungen oder Umkehrhaltungen geübt. Die Praxis endet mit entspannenden und regenerativen Haltungen. Atemübungen (Pranayama) werden gesondert unterrichtet.

Professioneller Unterricht sollte geprägt sein durch Erfahrung, Engagement und Freude im Umgang mit Menschen. Die Teilnehmer sollen sich wohlfühlen, Freude in der Arbeit mit dem Körper empfinden und auch schon mal an ihre Grenzen gehen.

Seit März 2016 findet an jedem 1. Mittwoch im Monat - in der Zeit von 11.30 Uhr bis 13 Uhr - ein Stammtisch des Seniorenbeirates der Stadt Bergisch Gladbach statt. Treffpunkt ist das Wirtshaus „Am Bock“.

In einem ungezwungenen Ambiente werden Anregungen aufgenommen, Fragen geklärt, Ideen und Wünsche ausgetauscht. Es werden Themen besprochen, die das Alter generell und das Älterwerden in unserer Stadt betreffen. Referenten werden zum Stammtisch eingeladen, die über verschiedene Aspekte, z.B. zu Gesundheitsmaßnahmen, zu Schutz und Sicherheit und zum Wohnen im Alter referieren.

Der Stammtisch bietet eine gute Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen.

Wir freuen uns auf Sie!

„Mit Kompetenz und Herz“ 



Wir bieten:

- Wohnen mit Service
- Einzel- und Doppelzimmer
- Plätze in der Kurzzeitpflege
- Tagespflege
- Kapelle mit regelmäßigen Gottesdiensten
- Weitläufiger Park mit Sinnes- und Obstgarten, Bänken und Blumenbeeten

Einzugsberaterin:
Anja Geggel,
Telefon: 02204/47-0

St. Josefshaus Refrath
Alten- und Pflegeheim
Junkersgut 10 – 14 | 51427 Bergisch Gladbach
Telefon: 02204/47-0 | empfang@stjosefshaus.org
www.altenhilfe-st-marien.de



SEIT 10 JAHREN MITTEN
IN BERGISCH GLADBACH

Jetzt die Vielfalt des Yoga entdecken:



IYENGAR®
YOGA



Astanga



Hatha



55plus



Nidra

www.y-i-z.de

Änderungen in der Pflegeversicherung seit 1.1.2017

Erfahrungsbericht über die Umsetzung in der stationären Pflege

von Jürgen Stier

Altpapier hat mit Sabine Dräxler, Einrichtungsleiterin eines Alten- und Pflegeheims in Bergisch Gladbach-Refrath, über die Erfahrungen seit der Einführung des neuen Pflegestärkungsgesetz II (PSG II), ein Gespräch geführt.

Altpapier: Was war für Sie eine der herausragenden Änderungen bei der Umsetzung des neuen Pflegerechts, die seit Januar 2017 in Kraft ist?

Sabine Dräxler: Die meisten Bewohner einer stationären Pflegeeinrichtung haben einen Eigenanteil für Pflege und Betreuung zu zahlen, der früher nach den drei Pflegestufen berechnet wurde. Bei Änderung der Pflegestufe änderte sich auch die Höhe des Eigenanteils und es gab immer Diskussionen mit den Angehörigen über das Warum und die Höhe; teilweise wurde sogar heftig darüber gestritten. Mit Inkrafttreten des PSG II müssen alle Bewohner der Pflegegrade zwei bis fünf den gleichen pflegegradunabhängigen Eigenanteil zahlen. Und es wurde sichergestellt, dass kein Bewohner mehr zahlen musste als bisher. Die Kosten hierfür übernahm die Pflegekasse. Mit einem Schlag waren die bisherigen Streitereien vom Tisch.

Altpapier: Wie wirkt sich die Aufnahme von Pflegebedürftigen durch den erweiterten Pflegebedürftigkeitsbegriff (eingeschränkte Alltagskompetenz oder Demenz) aus?

Sabine Dräxler: Wir nehmen wahr, dass der durch das PSG II ausgeweitete Leistungskatalog im ambulanten Pflegebereich der Erreichung des Ziels „ambulant vor stationär“ hilft. Andererseits führt die spätere Aufnahme von Pflegebedürftigen in ein Pflegeheim dazu, dass wir mehr Schwerstpflegebedürftige mit den hohen Pflegegraden vier und fünf, gegenüber den bisherigen

Pflegestufen 1 und 2, aufnehmen. Das bedeutet auch, dass wir deutlich mehr Pflegeleistungen zur Verfügung stellen müssen und auch mehr qualifizierte Pflegekräfte benötigen.

Altpapier: Konnte bei der ab Januar 2017 zugestanden Personalvermehrung entsprechendes Fachpersonal gewonnen werden?

Sabine Dräxler: Für unsere Pflegeeinrichtung wirkte sich die Anhebung des Personalstandes um 6,8% seit 1.1.2017 durch 4,3 Stellen mehr aus. Die Kosten hierfür wurden in die Pflegesatzberechnung einbezogen. Aber die Herausforderung war, die neuen Stellen auch mit entsprechendem Personal zu besetzen. Bei leergefegtem Arbeitsmarkt keine einfache Aufgabe.

Eine Bemerkung zur Bezahlung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter: Unsere Pflegekräfte werden vergleichsweise nicht so schlecht bezahlt, wie immer gerne behauptet wird. Unsere Vergütung erfolgt nach den Arbeitsvertraglichen Richtlinien der Caritas (AV) mit zusätzlicher Altersversorgung. Wir zahlen z.B. eine Regelvergütung, Überstundenvergütung und Zeitzuschläge. Unsere Auszubildenden erhalten monatlich brutto 1.040 Euro bis 1.203 Euro je nach Ausbildungsjahr.

Altpapier: Vielen Dank für das Gespräch Frau Dräxler und für Ihre Bemühungen, den Pflegebedürftigen in Ihrer Einrichtung ein würdiges und selbstbestimmtes Leben mit Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.



Sabine Dräxler.

FOTO: HELMUT UERLINGS

Altpapier Impressum

Herausgeber:
Seniorenbeirat
der Stadt Bergisch Gladbach
c/o Seniorenbüro, Zimmer 125
Konrad-Adenauer-Platz 9
51465 Bergisch Gladbach
Alt-Papier-BGL@web.de

in Zusammenarbeit mit der
Bergisches Handelsblatt GmbH & Co. KG
Hauptstraße 97
51465 Bergisch Gladbach
www.bergisches-handelsblatt.de
Geschäftsführung:
Hans Peter Zimmermann

V.i.s.d.P.:
Jürgen Kraft,
Vorsitzender des Seniorenbeirates

Redaktionsleitung:
Gisela Biesenbach,
Hildegund Laufenberg,
Gila Mertes, Josef Mohr

Redaktion:
Karl Heinz Fröhlingdorf,
Heidi Heinhold, Christel Häderath
Pia Christiane Jope, Alfred Müller,

Günter Kierdorf, Franz-Albert Krämer,
Ellen Patas, Christa Rüger,
Hildegard Stier, Jürgen Stier,
Ingrid Vetter, Ute Vierkotten

Layout:
Thurm-design Heiko Thurm
Paffrather Straße 3
51465 Bergisch Gladbach

Anzeigenleitung:
Bergisches Handelsblatt GmbH & Co. KG
Jochen Asbeck (verantwortlich)

Anzeigenberatung:
Dieter Engels, Janine Rühl,
Josef Javersek, Nicole Matzoun,
Ralf Puzalowski

Druck:
Weiss-Druck GmbH & Co. KG, Monschau

Auflage:
93.433 Exemplare,
Verteilung an die erreichbaren
Haushalte in Bergisch Gladbach

Zustellung/Vertrieb:
Rheinische Direkt-Werbung
GmbH & Co. KG
August-Horch-Straße 10, 51149 Köln

**Superhelden bringen den Weltfrieden.
Oder Rouladen mit Kartoffeln.**

**ASB-
MENÜSERVICE**

Täglich
heiß und frisch

02202 -
9 55 66 0

Testen Sie
ein Essen
GRATIS

ASB
Arbeiter-Samariter-Bund



Sing mit, bleib fit

Ü-80-Chor in Bergisch Gladbach

von Friedrich W. Olpen - Unter diesem Motto hat die Max-Bruch-Musikschule vor 10 Jahren einen Männerchor für Senioren ins Leben gerufen. Die gesundheitlichen Vorteile des Singens sind vielfältig. Die Motivation der Musikschule für die Chorgründung lässt sich wie folgt beschreiben:

In der Blütezeit der Männerchöre im vorherigen Jahrhundert zog es junge Leute in die Vereine, um dort Entspannung, Unterhaltung und Geselligkeit zu finden. In unserer Zeit gilt eine andere Situation. Es gibt viele rüstige Rentner, die genau das suchen, was früher die Anliegen der jüngeren Generation waren: Freizeitgestaltung mit einer Aufgabe, Unterhaltung und Geselligkeit. Und das im örtlichen Umfeld, in der Nähe.

Die Musikschule bietet deshalb ein wöchentliches, ein- bis zweistündiges Gesangstreffen für Senioren an, jeden Dienstag von 10 Uhr bis 11.30 Uhr in den Räumen am Langemarckweg 14. Es wird dreistimmig gesungen, und zwar in den stimmlichen und musikalischen Anforderungen altersgerecht gestaltet und auch für ungeübte Chorsänger geeignet. Der Vormittag für die Proben wurde bewusst gewählt.



Der Intermelodie Seniorenchor vor seinem diesjährigen Sommerkonzert. FOTO: HILTRUD MÜLLER

Das Singen an sich ist ein Wert und macht Spaß. Die Proben des Musikschulchors, dem Intermelodie Seniorenchor Dreiklang, sind gewürzt mit Humor und guter Laune. Es findet ein jährliches Konzert statt, daneben wird volkstümliches Liedgut einstudiert, das die Basis für Auftritte in Altenheimen und ähnlichen Einrichtungen bildet.

Interessenten sind herzlich eingeladen, ohne Voranmeldung vorbeizuschauen und einer Probe beizuwohnen.



Der Intermelodie Seniorenchor

FOTO: WALTER WITTKÄMPER

ANSCHLUSS ANS LEBEN.

Besser hören mit smarten Hörgeräten. Hoher Bedienkomfort und beste Verbindungsmöglichkeiten sorgen für mehr Lebensqualität.



koettgen-hoerakustik.de
info@koettgen-hoerakustik.de

**Köttgen
Hörakustik** 
...wieder gut hören.

51429 Bergisch Gladbach (Bensberg)
Schloßstr. 66
Telefon 02204 - 553 61

51427 Bergisch Gladbach (Refrath)
Bertram-Blank-Straße 8
Telefon 02204 - 4277 88

51491 Overath
Hauptstr. 30 (Bürgerhaus Overath),
Telefon 02206 - 6 08 50 41