Die BRÜCKE

KOSTENLOS

SEPTEMBER 2023 | BAD HONNEF UND UMGEBUNG

MAGAZIN FÜR GENERATIONEN

SENIORENTREFFS
Welche Angebote gibt es?

LIEDERKRANZ 1875 e.V.
Aegidienberger Männergesangverein

JUGENDLICHE ENGAGIEREN SICH
Für eine nachhaltige Stadt

Heimatgeschichte
ARANKA UND AALKÖNIG

www.bruecke-badhonnef.de

FÜR IHRE GESUNDHEIT AN 3 Standorten

CURA KRANKENHAUS
Schülgenstraße 15 · 53604 Bad Honnef

ST. JOSEF HOSPITAL
Hermannstraße 37 · 53225 Bonn-Beuel

ST. MARIEN HOSPIAL
Robert-Koch-Straße 1 · 53115 Bonn

GFO Kliniken Bonn
franziskanisch · offen · zugewandt

info@gfo-kliniken-bonn.de
www.gfo-kliniken-bonn.de

Die BRÜCKE In eigener Sache

Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich bei Rainer Hombücher bedanken, der seit Neuauflage der Brücke vor fast drei Jahren maßgeblich dazu beigetragen hat, dass ein Neustart gelingen konnte.

Er hat das moderne neue Layout für die Generationenzeitschrift entwickelt und seither ehrenamtlich einmal im Quartal die neue Ausgabe gelayoutet. Diese Arbeit hat er zuverlässig und ehrenamtlich gemacht, und wir sind ihm dafür sehr dankbar! Weil der Arbeitsaufwand und der Umfang längst die Arbeit ein kleines Ehrenamt überschreiten, haben wir nun eine professionelle Layouterin mit dieser Aufgabe betraut. Wir freuen uns riesig, dass Silke Carthaus mit ihrer Agentur Typeandtoken nun zukünftig das Layout des Magazins übernehmen wird. Von der ersten Ausgabe sind wir bereits begeistert und freuen uns auf die Zusammenarbeit!

Wir gratulieren ganz herzlich unserem langjährigen Redaktionsmitglied und Vorstandsmitglied Annette Stegger zur Bundesverdienstmedaille. Diese besondere Ehrung hat sie – aus unserer Sicht absolut berechtigt – für ihr vielfältiges und beständiges ehrenamtliches Engagement erhalten.

Wir freuen uns auf Ihre Leserbriefe und Zuschriften.

Ihre Redaktion
Die Brücke

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

Vereine gehören zum sozialen und kulturellen Leben. Vielfältig verkörpern sie Tradition und sind Stützen unserer Gesellschaft, besonders die Ortsvereine. Sie verbinden auch in Bad Honnef (Neu)-bürgerinnen und -bürger miteinander. Ohne sich auf ein Ranking einzulassen, sind wertvolle Vereinsziele u.a. der Erhalt des heimischen Brauchtums und der Heimatgeschichte sowie des Denkmalschutzes und der Pflege der Musik.

Sportvereine leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit und der Integration unserer ausländischen Mitbürger, besonders unter dem Aspekt der Jugendarbeit. Nicht zu vergessen ist das Engagement für die Natur und das Tierwohl. Europaverbindend sind in Bad Honnef die Partnerschaftskomitees Berck sur Mer, Cadenabbia und Ludwika. Hinzu kommt die deutsch-deutsche Partnerschaft mit Wittichenau, die den Blick auf Osteuropa weitet.

Besonderen Stellenwert hat auch das Miteinander der älteren Menschen. Vereine sind Stätten der Begegnung (vgl. S. 21) und schützen vor Einsamkeit. Darüber hinaus fördern sie die soziale Identifikation. Wir alle entwickeln eine Bindung zu Menschen, die unsere Ziele und Werte teilen. Dieser Prozess formt innerhalb einer Gruppe den sozialen Selbstwert: die Identität. Zudem wird Selbsthilfe geleistet.

Es sind Menschen wie DU und ICH, die sich ehrenamtlich und gemeinnützig einsetzen. Hier greift das Plädoyer für das Ehrenamt (vgl. S. Langguth: Editorial in Die Brücke, Juni-Ausgabe 2023). Daher werden gemeinnützige Vereine nicht nur durch private Spenden, sondern auch durch staatliche Steuerbefreiungen unterstützt.

Abschließend sei Homer (8. Jh. v. Chr.) zitiert:
Vereinigte Kräfte sind selbst bei Schwachen noch wirksam.

Herbstliche Grüße
Klaus Köhn

TERMINKALENDER

Seniorentreff
Jeden Donnerstag 14 - 17 Uhr
Kurhaus Bad Honnef
Hauptstr. 28, 53604 Bad Honnef
Veranst.: AWO Bad Honnef
Veronika Neumann, 02224-71460

Seniorentreff Aegidienberg
Jeden Dienstag 14:30 - 17 Uhr
Aegidiusplatz 10, 53604 Bad Honnef
Veranst. Wally Feiden
Wally Feiden 02224-986092

Internetcafé Aktive Senioren
Jeden Mittwoch und Freitag
von 10 bis 12 Uhr
Bahnhofstr. 2b, 53604 Bad Honnef
Veranst.: Aktive Senioren
Gabriele Knoth, 02224-97639400

Repair Café Aktive Senioren
Jeden 4. Samstag im Monat
von 10 bis 14 Uhr
Im Unteren Maarfeld 32,
53619 Rheinbreitbach
Veranst.: Aktive Senioren
Gabriele Knoth, 02224-97639400

Seniorencafe
19.10.23 von 15 bis 17 Uhr
Marienhof, Brieberichweg 2a,
53604 Bad Honnef
Veranst.: GFO Zentrum
02224 9396-3702

Zwischen Arbeit und Ruhestand
Regelmäßige Gruppentreffen für
Menschen ab 55 Jahren
In den ungeraden Wochen des Jahres,
immer mittwochs von 17 bis 19 Uhr
Kath. Pfarrh. Rhöndorf,
Frankenweg 127, 53604 Bad Honnef
Veranst.: ZWAR
Ingrid Quadt, 02224-10730

Seniorenvertretung
Bad Honnef Tal:
05.09.2023 von 11 bis 12 Uhr
Rathaus Bad Honnef
Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef
Aegidienberg:
08.09.2023 von 11 bis 12 Uhr
Bürgerbüro Aegidienberg, Aegidiusplatz
Seniorenvertretung Sitzung
13.09.2023 um 16 Uhr
Rathaus Bad Honnef
Rathausplatz 1, 53604 Bad Honnef
Ansprechpartnerin: Barbara Boecker

Kaffeeklatsch
28.10. im Bunten Haus
Veranst.: Seniorenvertretung,
Sozialamt Stadt Bad Honnef,
Bündnis für Familie,
Gesundes Bad Honnef e.V

Rentenberatung
Jeden 2. Dienstag im Monat
Rathaus, Rathausplatz 1,
53604 Bad Honnef
Veranst.: Konrad Höffken

Trauercafe Buntes Haus
jeden ersten Sonntag im Monat
von 15 - 17 Uhr
Buntes Haus, Krachsnußbaumweg 21,
53604 Bad Honnef
Veranst.: Ökomenische Hospizbewegung

www.bruecke-badhonnef.de

Öffnen Sie die Kamera Ihres Smartphones und halten Sie auf den QR-Code, als wollten Sie ein Foto machen. Sie werden automatisch zur Homepage weitergeleitet. Manchmal müssen Sie zunächst auf einen Link klicken, der Ihnen auf dem Display angezeigt wird. Nun sind Sie automatisch auf der Homepage, zu der der QR-Code Sie führt.

bruecke-badhonnef.de

Die BRÜCKE

AUSGABE SEPTEMBER 2023

6 Aranka und Aalkönig
Heimatgeschichte

8 Aegidienberger Männergesangverein
Liederkranz 1875 e.V.

10 Wandern in der Region
Rundwanderung Naturschutzgebiet Siegmündung und Siegaue

12 Neuer Jugendreferent für die kath. Kirchengemeinden

13 Helfen, um die Not zu lindern
HelpForceHonnef

14 Jugendliche engagieren sich
Citzens Science Projekt

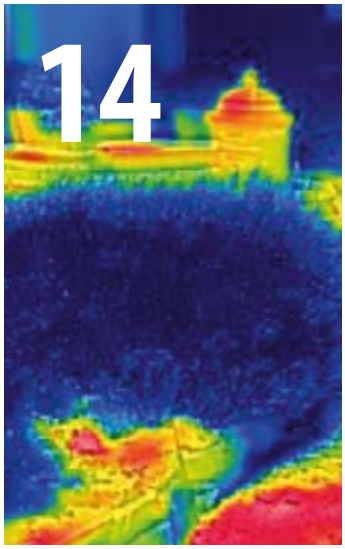
16 Generationenübergreifender Sport
TV Eiche-Projekt

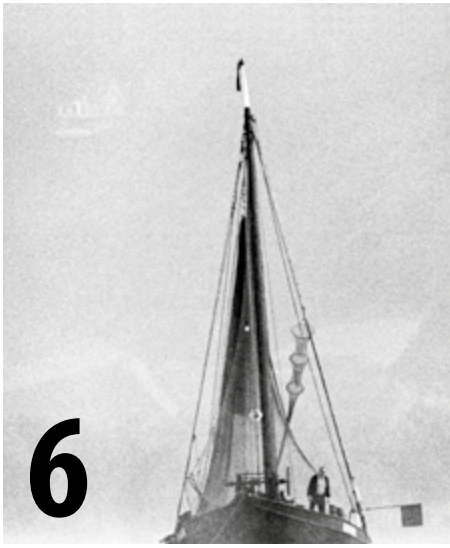
17 Geldleistungen für Menschen mit Seh- oder Hörbehinderung
Die Stadt informiert

18 Seniorentreffs in Bad Honnef
Die ZWK informiert

22 Gesundheit
Bewegung – Sport im Alter im Alter

Gemischtes
Begegnungen – die das Leben bereichern (S. 21), Straße der Romanik erleben und entdecken (S. 24), Seniorenvertretung (S. 25), Kurzgeschichte „Macho Moritz“ (S. 26), Reitschule am Hagerhof (S. 27), Buchbesprechung (S. 28), Meldoo (S. 30)





IMPRESSUM

Herausgeber
Brücke e.V. | bruecke-badhonnef.de

Redaktion:
Laura Solzbacher (ViSdP),
Peter Endler, Hartmut Haase, Klaus Köhn,
Susanne Langguth, Gerd Pflaumer,
Iris Schwarz, Mauricia von Siegler,
Claudia Solzbacher, Annette Stegger,
Karin Thomale

Gestaltung:
Silke Carthaus | typeandtoken

Druck:
Siebengebirgsdruck GmbH & Co KG
Karlstr. 30, 53604 Bad Honnef

Redaktionsadresse:
Karlstr. 82
53604 Bad Honnef
l.c.solzbacher@web.de
Tel.: 01728672491

Bankverbindung:
Kreissparkasse Köln
IBAN DE59 37050299 0000 1725 93
Volksbank Köln-Bonn
IBAN DE58 3806 0186 5301 8980 46

Das Magazin “Die Brücke” erscheint vierteljährlich

Gefördert durch Stiftung „Stark im Alter“

Aranka und Aalkönig

Von Erika Ost

Der Aalschokker, die Aranka, liegt seit Mitte der 20er Jahre des vorigen Jahrhunderts in Bad Honnef am Rhein. Der Fischer Paul Jansen kam aus Worringen und erwarb in Bad Honnef Fischereirechte.

Als der Fischfang um 1990 zu Ende ging, sollte die Aranka verkauft werden. Der Kaufmann Helmut Kloss mobilisierte die Bürgerschaft, so dass das Schiff gekauft, restauriert und wieder an den Winterliegeplatz vor der Grafenwerther Brücke gebracht werden konnte.

Im Jahr 2003 fand sich eine Bürgerinitiative, das Aalkönigkomitee, um Friedhelm Ost, Klaus Wirtgen, Helmut Kloss, Johannes Wahl und Michael Gerdes, die sich das Ziel setzte, jedes Jahr eine Aalkönigin bzw. einen Aalkönig zu krönen, um Sponsoren zu gewinnen und Aranka über Wasser zu halten.

Zum ersten Aalkönig der Neuzeit wurde 2003 der damalige Superminister Wolfgang Clement gekürt. Ihm folgten u.a. Persönlichkeiten wie Jean-Claude Juncker, Hans-Dietrich Genscher, Peer Steinbrück, Friedrich Merz und Malu Dreyer, die sich allesamt in den Dienst der sozialen Sache stellten.

Als die Restaurierung der Aranka gesichert war, beschloss das Komitee, Projekte im Bereich Jugend und Soziales zu fördern. Aranka sollte Hilfe bringen. Seit 2014 konzentriert sich das Komitee verstärkt auf den Bereich Gewaltprävention, Integration und Inklusion von Jugendlichen. Dazu wurde mit dem Stadtjugendring Bad Honnef das Netzwerk „Gewaltfrei“ gegründet, in dem sich Projektverantwortliche regelmäßig austauschen und Möglichkeiten von Kooperationen klären. Seit 2004 wurden ca. 500 Sozialprojekte gefördert und finanziert – mit insgesamt 850.000 €.

Krönungszeremonie von Malu Dreyer 2018

Zu den diesjährigen Projekten mit einem Gesamtvolumen von über 30.000 Euro zählen:

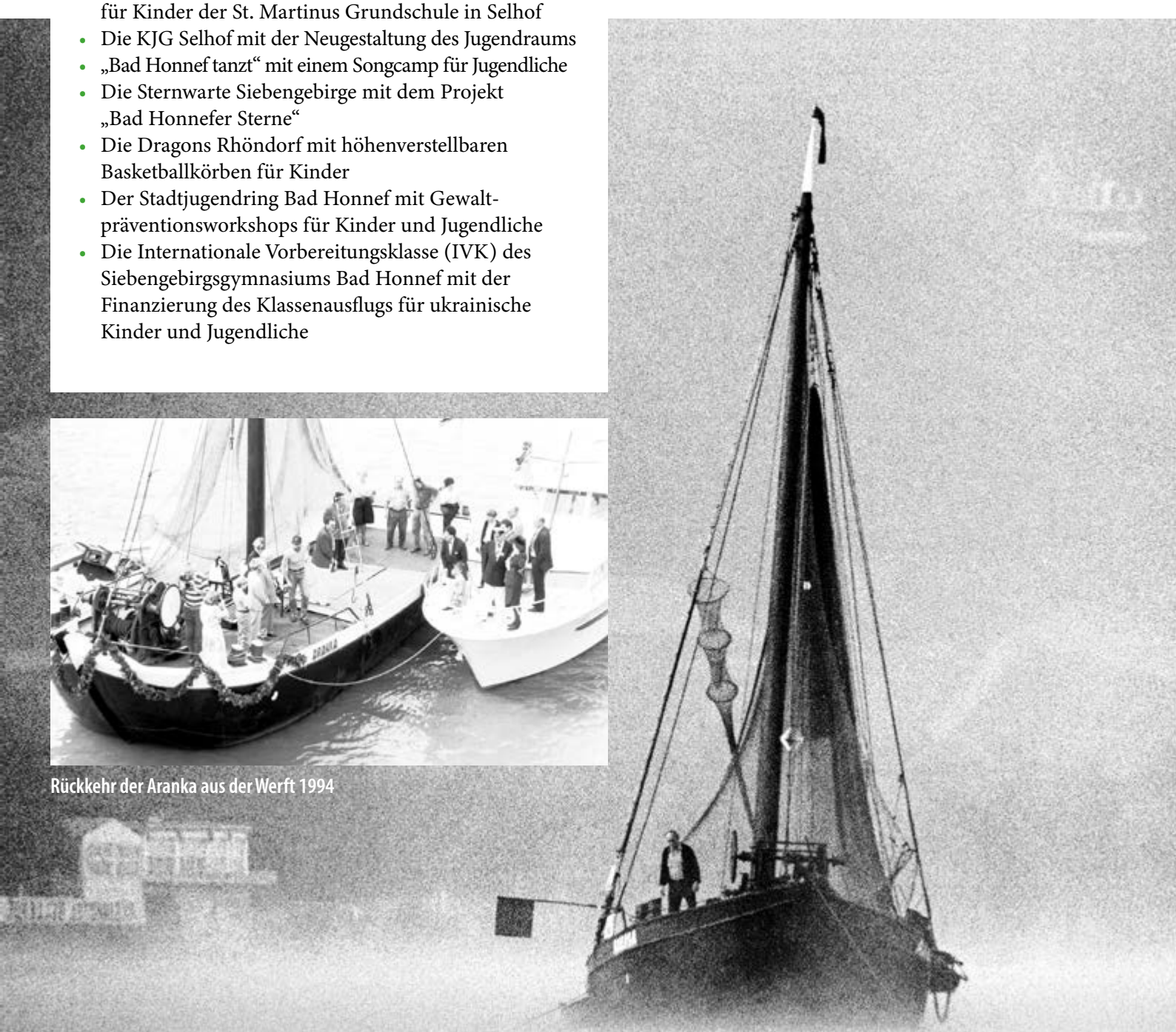
- Das Frauenzentrum Bad Honnef mit den Projekten „Liebe tut nicht weh“ – Präventionsprojekt gegen Beziehungsgewalt; „My Body My Choice“ – Präventionsprojekt mit Schwerpunkt körperliche und sexuelle Selbstbestimmung für Mädchen; „Nein heißt Nein“ – Schulung zur Prävention sexualisierter Gewalt; „Voll im Flow“ – Aufklärungs- und Präventionsprojekt rund um das Thema Menstruation; Stabilisierungsgruppe für Frauen nach traumatischen und belastenden Erfahrungen; Stabilisierungsgruppe für ukrainische Frauen.
- Der Jugendtreff Aegidienberg mit dem geschlechtsspezifischen und interkulturellen Mädchenprojekt „weibl(ICH)“
- Der Tintenkläcks e.V. mit Gewaltpräventionsworkshops für Kinder der St. Martinus Grundschule in Selhof
- Die KJG Selhof mit der Neugestaltung des Jugendraums
- „Bad Honnef tanzt“ mit einem Songcamp für Jugendliche
- Die Sternwarte Siebengebirge mit dem Projekt „Bad Honnefer Sterne“
- Die Dragons Rhöndorf mit höhenverstellbaren Basketballkörben für Kinder
- Der Stadtjugendring Bad Honnef mit Gewaltpräventionsworkshops für Kinder und Jugendliche
- Die Internationale Vorbereitungsklasse (IVK) des Siebengebirgsgymnasiums Bad Honnef mit der Finanzierung des Klassenausflugs für ukrainische Kinder und Jugendliche

Die Finanzierung der Projekte ist ausschließlich durch das jährlich stattfindende Aalkönigsfest sowie die finanzielle Unterstützung der Sponsoren und Spender möglich. Das Aalkönigkomitee dankt jedem, der mit einer Spende an den gemeinnützigen Verein „Aalkönig e.V.“ die Förderung Bad Honnefer Jugendprojekte bereits unterstützt hat und auch weiterhin unterstützen wird.

Die Kontoverbindung des Spendenkontos bei der Kreissparkasse Köln lautet:

Aalkönig e.V.
Kreissparkasse Köln
IBAN: DE46 3705 0299 0020 0132 07
BIC: COKSDE33XXX

Rückkehr der Aranka aus der Werft 1994



Singen ist die schönste Art und Weise, seine Gefühle auszudrücken

BESONDERS IM AEGIDIENBERGER MÄNNERGESANGVEREIN – HOFFENTLICH NICHT EINEM DER LETZTEN SEINER ART

Von Claudia Solzbacher

Wer singt, lebt gesünder, stimmt Eberhard Bialkowski den zahlreichen Studien zum Thema zu. Bialkowski (81) ist seit vielen Jahren eine der maßgeblichen Stützen des Männergesangvereins Liederkranz 1875 e.V. in Aegidienberg. Von 2002-2019 war er erster Vorsitzender. „Das kann man an unserem Chor sehen, denn unsere Oldies sind fit, haben einen klaren Verstand und sind garantiert klüger", lacht er.

Umso erstaunlicher ist es, dass Männerchöre in Deutschland insgesamt vom Aussterben bedroht sind. Bei dem Aegidienberger Männergesangverein handelt es sich ebenfalls um den letzten verbleibenden Männerchor in Bad Honnef. Auch in der gesamten Region sind nur noch wenige reine Männerchöre zu finden. Das hat Folgen für die gesamte Gemeinschaft. Vor allen Dingen in ländlichen Gemeinden hatten Chöre jahrhundertelang eine wichtige Funktion. Sie waren mitunter sogar der einzige Zugang zum kulturellen Leben. Besonders die Männerchöre waren fest verankert in den Traditionen und Ritualen der Orte, zum Beispiel bei Hochzeiten, Kirmesfesten, Beerdigungen und anderen Festivitäten. Auch wenn dies als Erzählung aus vergangenen Zeiten anmutet, so ist die Bedeutung solcher Institutionen für die Gemeinschaft bis heute aktuell. Mirko Lorenz (52), aktueller Vorsitzender, ist selber erstaunt, was er im Laufe unseres Gespräches alles an Aktivitäten aufzählen kann, die für Aegidienberg unentbehrlich sind. „Unser Verein hat ca. 14 tatsächlich aktive Sänger und über 100 inaktive und fördernde Mitglieder. Aber uns macht hier nicht nur das Singen glücklich, sondern auch die Arbeit für die Gemeinde. Es gibt hier oben z.B. keinen Junggesellenverein, und so helfen wir bei vielen Festen des Ortes mit. Ohne unsere Unterstützung bei der Organisation käme die diesjährige Kirmes wohl kaum zustande, wir organisieren eigene Karnevalsveranstaltungen und unterstützen zahlreiche Feste durch unsere Auftritte zum Beispiel im Altenheim Franziskus-Haus. Früher haben wir auch immer die Bescherung im Kinderheim übernommen. Wir hatten schon junge syrische Geflüchtete in unseren Reihen, denen wir

ein bisschen helfen durften, sich in Deutschland zu integrieren. Auch privat unterstützen wir uns gegenseitig. Man würde es merken, wenn wir nicht mehr da wären," ist sich der Betriebsrat der Deutschen Bank Lorenz sicher.

Was sehen Bialkowski und Lorenz als die Hauptursachen für die aussterbenden Männerchöre? „Heute ist die Jugend früher selbstständig. Noch vor wenigen Jahrzehnten war der Männerchor häufig die einzige Möglichkeit, schon mit 16 Jahren auszugehen und Spaß zu haben", so Bialkowski. „Das hat sich ja völlig geändert. Die Welt ist wesentlich mobiler geworden", so Lorenz. „Die Angebote sind unendlich vielfältig heutzutage. Da haben wir also viel Konkurrenz," ergänzt Lorenz. Für den Aegidienberger Männerchor sehen die beiden noch mal besondere Probleme. „Wir hatten früher auch immer Sänger aus dem Honnefer Talbereich. Aber offensichtlich ist das Schmelztal immer noch für einige eine Hürde. Dabei würden wir uns sehr über Kollegen aus dem Tal freuen. Viele glauben auch, dass man schon Vorerfahrungen haben muss, um in einem Chor singen zu können, aber wir sind alle Amateure", so Lorenz. „Man muss weder Noten lesen können noch schon vorher in einem Chor gesungen haben". Lorenz selber wurde von einem anderen Sänger damals angesprochen, doch vielleicht mal einen Probeabend mitzumachen. Bis dahin wusste er gar nicht, dass er überhaupt singen konnte. „Dieses Talent habe ich erst sehr spät an mir kennen gelernt", so der 52-jährige. „Es muss also keiner schon gut singen können oder gar eine führende Stimme haben." Auch ist das Repertoire des Chores keinesfalls altmodisch. Die Sänger können aktuell aus insgesamt 641 Musikstücken auswählen für den vier stimmigen Männerchor. D.h. viele Stücke brauchen keine lange Vorbereitungszeit mehr. Darunter sind zahlreiche Pop Songs, mundartliche Lieder, aber auch geistliche Lieder wie die Messe von Schubert oder Gospels sowie internationale Volkslieder.

„Wir würden uns sehr über neue Mitglieder freuen, die auch noch mal neue und gerne flippige Lieder mitbringen. Wir sind auch sehr aufgeschlossen, einen Jugendmännerchor zu unterstützen." Seit einem Jahr wird der Chor von Sönke Grunwaldt geleitet. Er ist stellvertretender Schulleiter der Theodor Weinz Grundschule und zudem Leiter des gemischten Projektchors Aegidienbergs. „Das hat den Vorteil, dass wir heute auch mit diesem Chor kooperieren können. Mittwochs abends singen wir 14-tägig im Männerchor und in den anderen Wochen zusammen mit dem gemischten Chor. Es wäre auch toll, wenn wir Kooperationen mit Schulchören machen könnten," so Lorenz. „Wir sind für alles offen!"

Das Sängerfestival am 4.6.2023 hat ihnen noch mal gezeigt, wie beliebt Chöre sind. „Wir waren fünf Chöre und ein Spielmannszug. 500 Zuhörende kamen nach Aegidienberg. Das Schönste für uns war der begeisterte Applaus!", so Bialkowski.

Stimmt – singen ist wieder in!

Informationen unter
www.mgv-aegidienberg.de
oder M. Lorenz Tel.: 02224 9019001

RUNDWANDERUNG DURCH DAS NATURSCHUTZGEBIET DER SIEGMÜNDUNG UND SIEGAUE

Wandern in der Region

Von Hartmut Haase

Liebe Leser der Brücke und Wanderfreunde,

in dieser Herbstausgabe der Brücke möchte ich Ihnen eine Rundwanderung durch das Naturschutzgebiet der Siegmündung und Siegaue empfehlen.

Die Mündung der Sieg in den Rhein stellt ein naturnahes Biotop dar, das bei Hochwasser regelmäßig überflutet wird. In dieser Zeit kann es selbstverständlich nicht erwandert werden. Für gefährdete Vogelarten gilt es als Rast- und Überwinterungsgebiet. Vogelfreunde sollten ihr Fernglas dabei haben. Mit etwas Glück kann man unter vielen anderen Vogelarten auch Eisvögel und die verschiedensten Entenarten beobachten. Zum Mündungsbereich der Sieg gehört ein kleiner Sporthafen.

Gestartet werden sollte die Wanderung – am besten mit Wanderstiefeln ausgestattet – am Parkplatz der Mondorfer Fähre. Zunächst wird der Mondorfer Hafen umrundet, und man gelangt an die Siegmündung. Gegenüber erkennt man die Halbinsel Kemper Werth, auf die später noch einmal eingegangen wird. Auf der linken Seite des Weges kommt man an einem Altarmrest vorbei, das Ufer dicht bewachsen, im Wasser umgestürzte Bäume, ein veritables Vogelparadies. Sodann wird eine Holzbrücke überquert und einem Weg nach links gefolgt entlang eines weiteren Altarms, der den eigentümlichen Namen Diescholl trägt. Nach einigen Metern kommt der unserer Aranka sehr ähnliche Aalschokker Marie-Luise ins Blickfeld, der sich durch seine lange Deckskajüte von der Aranka unterscheidet. Oberhalb des Diescholls erkennt man das kubusförmige neue Fischereimuseum Bergheim. Die Fischerei an Sieg und Rhein hat eine lange Tradition, die bis ins frühe Mittelalter reicht und Lebensgrundlage der Menschen an der Sieg war. 14 Familien gründeten eine Fischereibruderschaft, die bis heute besteht. Das sehenswerte Museum ist am Samstag von 14 bis 18 Uhr und am Sonntag von 12 bis 18 Uhr geöffnet. Gleich neben dem Museum befindet sich das Bootshausrestaurant, von dem aus man einen schönen Blick auf den Aalschokker, die kleinen Inseln und die zahlreichen Wasservögel hat. Der Weg führt zu einem weiteren Altarm der Sieg, der Obersten Fahr. Danach wendet sich der Weg einmal kurz nach rechts und wieder nach links, und man gelangt auf einen geraden Weg durch weite Wiesen, gesäumt von Kopfweiden und Streuobstbäumen. Hohe Pappeln zeigen an, wo die Sieg verläuft. Diesem Weg wird bis zum Sieg-

deich gefolgt, auf dem nach links weiter gewandert wird bis zu einem kurzen breiten Weg, der direkt zur Siegfähre führt und zu dem dortigen Restaurant Zur Siegmündung. Wer gut zu Fuß ist, kann mit der ältesten Gierfähre Deutschlands übersetzen und auf dem Kemper Werth wieder bis zur Siegmündung und zurücklaufen (13 km). Das Kemper Werth, wegen seines Aussehens auch Pfaffenmütz genannt, war bis 1852 eine Insel am rechten Rheinufer in der Nähe der ehemaligen Siegmündung ähnlich der Insel Grafenwerth. Die Sieg mündete damals nahezu rechtwinklig in den Rhein ungefähr auf der Höhe der heutigen Nordbrücke. Die Sieg führte viel Sand und Kies mit sich, verengte den Rhein und erschwerte damit den Schiffsverkehr. Deshalb wurde sie umgeleitet, indem man einen Damm am Südende des Kemper Werths bis zum linken Siegufer baute. Damit wurde auch die Siegmündung verlegt und erhielt ihre heutige Mündung am Nordende des Kemper Werths. Der Damm verlandete, sodass Kemper Werth heute eine Halbinsel ist. Ein Blick auf die Karte zeigt sofort den eigentümlich langen Parallelverlauf von Rhein und Sieg am Kemper Wert.

Das Kemper Werth hat auch militärhistorisch eine Rolle gespielt. Am Anfang des 30jährigen Krieges haben die Niederländer hier eine Festung gebaut, um den Verkehr auf dem Rhein zu kontrollieren. Graf Heinrich von Berg hat die Festung schon drei Jahre später zur Kapitulation gezwungen. 170 Jahre später haben Truppen des französischen Volksheeres in Graurheindorf eine Batterie gebaut, unter deren Schutz sie den Rhein überqueren wollten. Daraufhin wurden auf dem Kemper Werth ebenfalls Kanonen installiert, die eine Überquerung erfolgreich verhinderten. Die Franzosen querten den Rhein daraufhin bei Düsseldorf und zwangen die österreichischen Verteidiger zum Rückzug. Von den militärischen Anlagen ist heute nichts mehr zu sehen.

Von der Gierfähre aus beginnt schließlich der Rückweg beider Touren immer entlang der Sieg durch die abwechslungsreiche Siegauenlandschaft zwischen Siegdeich und Sieg. Der Weg ist gesäumt von Pappeln und Kopfweiden. Stellenweise führen Trampelpfade zum Siegufer mit seinen Kiesbänken. Nach der Überquerung zweier Holzbrücken gelangt man wieder zum Mondorfer Hafen, wo mehrere Lokale zur Erholung einladen. Wieder einmal zeigt sich, welch eindrucksvolle Landschaften sich vor unserer Haustür befinden.

Literatur:

- Troisdorfer Jahreshefte 1992, 2011, 2018, 2021.
- Pieper, Bernd: Wildes Rheinland. J.P. Bachem Verlag.

„KATHOLISCH AM SIEBENGEBIRGE“

Neuer Jugendreferent für die katholischen Kirchengemeinden

Hallo,
mein Name ist Christoph Thomas, ich bin 28 Jahre alt und arbeite seit Juni als Jugendreferent für die katholischen Kirchengemeinden im Sendungsraum „Katholisch am Siebengebirge“ und damit auch bei Ihnen in Bad Honnef.

Gebürtig komme ich aus Sankt Augustin, wo ich als Messdienerleiter und Firmteamer bereits früh in Kontakt mit der kirchlichen Jugendarbeit kam und viele positive Erfahren sammeln konnte.

Von 2015 bis 2022 habe ich in Sankt Augustin und Köln katholische Theologie studiert und nebenbei als Referent und Teamer für Schulklassen in zwei Bildungshäusern gearbeitet. Nach ersten Erfahrungen als Jugendreferent bei der katholischen Jugendagentur in Bergisch Gladbach bin ich im Frühjahr zur KJA Bonn gewechselt, bei der ich schließlich seit Anfang Juni als Jugendreferent vor Ort in den acht Kirchengemeinden von Bad Honnef und Unkel eingesetzt bin.

Mit meiner Arbeit möchte ich den Jugendlichen und jungen Erwachsenen helfen bzw. ermöglichen Kirche als eine Gemeinschaft und einen Ort kennenzulernen und zu erfahren, an dem man sich ernst genommen, akzeptiert und zu Hause fühlen kann, so wie ich es erfahren durfte.

Ich möchte dabei in erster Linie Ansprechpartner für die Jugendlichen sein, aber auch Brückenbauer, „Vernetzer“ der einzelnen Messdiener:innen- und Jugendgruppen und „Ermöglicher“, indem ich mit ihnen zusammenarbeite und sie in ihrem ehrenamtlichen Engagement unterstütze.

Gemeinschaft stärken.

Wir fördern den Jugendsport sowie Kunst, Kultur und soziale Projekte in der Region.

ksk-koeln.de/unser-engagement

Weil’s um mehr als Geld geht.

Kreissparkasse Köln

HelpForceHonnef:

Helfen, um die Not der Menschen ein wenig zu lindern

Von Susanne Langguth

Wer hätte gedacht, dass nach dem Ende des Kalten Krieges, nach einer langen Friedensperiode in Europa vor den Toren der Europäischen Union ein Angriffskrieg auf die Ukraine durch Russland erfolgt, der an Brutalität und Vernichtungswillen kaum zu übertreffen ist. Die UN schätzt allein die zivilen Todesopfer in der Ukraine auf 10.000 Personen. Eine höhere Dunkelziffer wird von der UN vermutet. Hinzu kommt die Vielzahl von Verletzten, wobei auch Zivile Opfer von Minen werden, die auf Ackerböden oder in geräumte Häuser von der russischen Armee gelegt wurden. Menschen, die die Ukraine jüngst besuchten, berichten, dass der Grad an Vernichtung insbesondere ländlicher ziviler Einrichtungen, der Infrastruktur und des Gesundheitswesens, die Zerstörung Deutschlands nach dem 2. Weltkrieg schon bei weitem übersteigt. Die Not der Menschen in der Ukraine ist daher groß.

Als hätte der ehemalige Honnefer Ratsherr Michael Lingenthal es geahnt, wie brutal und langwierig der Krieg sein würde, startete er bereits im März 2022 mit der bürgerschaftlichen Honnefer Initiative – HelpForce Honnef – den ersten Hilfstransport. Bis heute sind es 14 Hilfsfahrten. Zu dem damaligen Zeitpunkt galt die Hilfe vor allem den ukrainischen Flüchtlingen in der Ostslowakei, im Grenzgebiet zur Ukraine. Es waren vor allem Mütter mit Kindern, die Zuflucht suchten; die Ostslowakei war damals bereit, ca 500.000 Flüchtlinge aufzunehmen – ca 10% der Einwohnerzahl der Slowakei –, gleichzeitig waren die wirtschaftlichen Möglichkeiten, den Geflüchteten zu helfen, gering. Heute gilt die Hilfe überwiegend den ukrainischen Binnenflüchtlingen.

Mit Hilfe der Abtei Maria Laach wurden bekanntermaßen seriöse Partner vor Ort gefunden, so die Caritas Košice (Ost-Slowakei) und die Caritas Uzhorod (West-Ukraine). Es kamen dann das Krankenhaus in Uzhorod und die der UNHCR unterstehende Einrichtung – Blue Dot – für geflüchtete Kinder und Jugendliche mit ihren Begleitern hinzu. Zu diesen Institutionen gehen die Hilfslieferungen aus Bad Honnef.

Die Hilfslieferungen – Lebensmittel, Babyartikel, Hygieneartikel und medizinische Ausrüstung und Artikel in jeder Form – bestehen aus Spenden, Spenden der Honnefer Gesellschaft, von Vereinen, sozialen Einrichtungen, Schulen, Unternehmen, dem Einzelhandel und dem Medizinbereich und darüber hinaus. Ohne Spenden könnte die Initiative nicht arbeiten; sie ist auf Spenden angewiesen. Jede Spende zählt, auch kleine und große Geldspenden, da z.B. die Transporte in die Slowakei finanziert werden müssen. Informationen über benötigte Sachspenden und Termine für die Spendensammlung stehen auf der Homepage.

Jetzt ist es wichtig, schon Vorsorge für den Herbst/Winter zu treffen. Dann wird die Versorgungslage in der Ukraine weitaus schwieriger als im Sommer werden.

HelpForceHonnef ist rein ehrenamtlich tätig; es entstehen keine Personal- oder Verwaltungskosten. Der volle Umfang der Spenden kommt dem eigentlichen Zweck zugute. Die Hilfsfahrten werden von der HelpForceHonnef selbst durchgeführt; die Sachspenden werden persönlich übergeben. Die Dankbarkeit für die zuverlässig durchgeführten Hilfslieferungen ist groß.

Weitere Informationen zur HelpForceHonnef:
www.helpforcehonnef.de

Bad Honnef brennt

JUGENDLICHE ENGAGIEREN SICH IN EINEM CITZENS SCIENCE PROJEKT FÜR EINE NACHHALTIGE STADT

Netzwerkarbeit erwünscht

In den letzten Jahren hatten wir zunehmend brütend heiße Sommer, unter denen vor allem die Bewohner der Städte litten. Da dies wohl zum neuen „Normal“ gehören wird, hat das Netzwerk „Bad Honnef lernt Nachhaltigkeit“ beschlossen, etwas dagegen zu unternehmen. In diesem Netzwerk arbeiten seit Jahren die Schulen mit verschiedenen kommunalen Einrichtungen, dem lokalen Energieversorger BHAG und der Stadt an konkreten Nachhaltigkeitsprojekten zusammen.

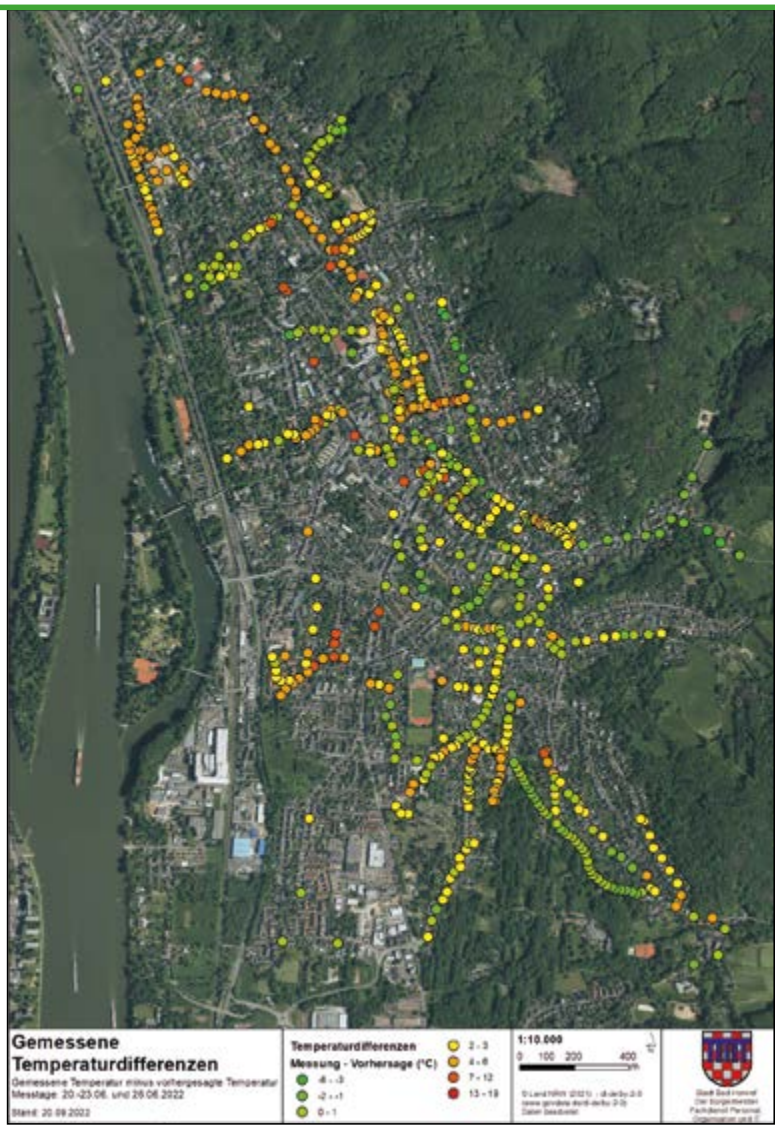
Worum geht es?

Zunächst einmal ging es darum, belastbare Daten zur Hitzesituation in der Stadt zu gewinnen. Dazu bestimmten die Schülerinnen und Schüler von Schloss Hagerhof und des Siebengebirgsgymnasiums in den heißen Tagen rund um die Sommerferien flächendeckend die Temperaturen in Bad Honnef und trugen diese in eine digitale Karte ein. Während im ersten Sommer die Wärmebelastung entlang der Straßen untersucht wurde, lag der Fokus dieses Jahr auf den Plätzen und Freiflächen der Stadt.

Wie und was wurde gemessen?

Die Messungen für das Heatmappig konnten einerseits mit einer Wärmebildkamera aufgenommen werden, andererseits auch mit Thermometern. Damit bei der Temperaturmessung die Ergebnisse so gut wie möglich vergleichbar sind, wurden einige Vereinbarungen getroffen: Es durfte nur beschattet und bei einer Höhe von 1,5 Metern gemessen werden, und man wartete eine Minute ab. Danach wurden die Daten zusammen mit Angaben zu Bewuchs, Belag und Beschattung in das Geoinformationssystem ArcGIS eingegeben. Mit Hilfe der Stadtverwaltung entstand daraus eine digitale Karte der Temperaturmessungen und der jeweiligen Bedingungen vor Ort.

In den mehrtägigen Messperioden konnten mehrere hundert Punkte aufgenommen werden. Um die Werte verschiedener Tage vergleichen zu können, wurden die



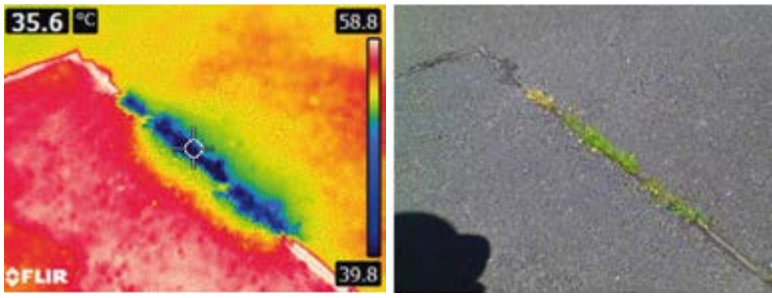
Karte von Bad Honnef mit einem Teil der Datenpunkte.

Differenzen von den Messungen im Vergleich zum Wetterbericht aufgetragen. Wenn Messungen unter den Temperaturen des Wetterberichts lagen oder gleich waren, wurden diese mit grünen Punkten markiert, Messungen darüber mit gelben oder orangen Punkten gekennzeichnet.

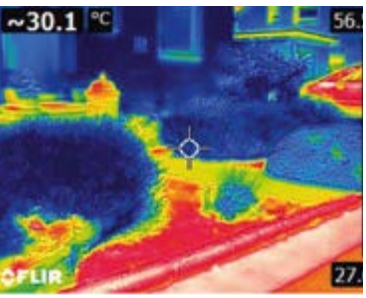
Welche Ergebnisse wurden erzielt?

Deutlich konnte man einige Besonderheiten in der Hitzedifferenz erkennen. Zum einem waren versiegelte Flächen immer viel wärmer als unversiegelte, aber auch die Art der Versiegelung spielt bei der Wärmeaufnahme eine Rolle:

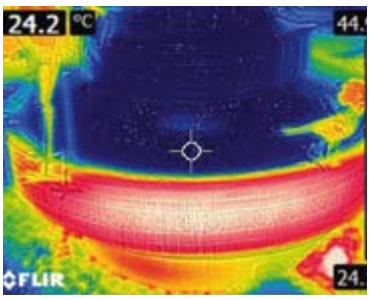
- Komplett versiegelte Flächen wie Straßen sind wärmer als Pflastersteinen mit Erdfugen.



Der Asphalt ist am bewachsenen Riss deutlich kühler.



Schottergärten heizen sich viel mehr auf.



Kühlung kann Wasser bringen.

- Kleine Unterschiede im Boden haben einen großen Einfluss auf die Wärme der Umgebung: Bereits ein kleiner, bewachsener Riss in der Straße führt schon zu einer deutlichen Kühlung des Bodens.

- Auch bei der Farbe der Pflastersteine konnte ein Wärmeunterschied gezeigt werden: Augenscheinlich sind rote Pflastersteine kühler als graue oder schwarze.

- Schottergärten sind ein gutes Exempel für übermäßige Hitzeaufnahme, dagegen sind herkömmliche grüne Gärten viel kühler.

- Des Weiteren konnte beobachtet werden, dass Wasser die Umgebung kühlen kann. Als Beispiel haben wir uns hierzu einen Brunnen in Bad Honnef angeschaut und bemerkt, dass der Boden und auch die Luft deutlich angenehmer ist. Bei einem leichten Wind wirkt diese Kühle nochmals verstärkt.

- Zudem wurde Metall unter Sonneneinstrahlung untersucht. Ohne einen Sonnenschutz wird z.B. eine Metallbank aus der Innenstadt unerträglich heiß.

Was geschieht mit den Resultaten?
Unsere konkreten Befunde werden an die Stadt Bad Honnef weitergegeben und helfen dann bei den Planungen für einen klimagerechten Umbau. So können beispielsweise Spielplätze hitzefreundlich gestaltet werden. Kein Kind möchte gerne auf einer aufgeheizten Rutsche rutschen. Dazu gibt es ein Beteiligungsformat, bei dem die Jugendlichen mit Akteuren der Stadt und Vertretern der Senioren zusammen kommen und Vorschläge erarbeiten.

Natürlich nutzen wir die Informationen als Schule ebenfalls selbst, z.B. für die eigene Gestaltung unseres Schulhofs.

Was bringt die Zukunft?
Die Schülerinnen und Schüler haben erkannt, dass sich Probleme nicht von alleine lösen und dass es lohnt, sich für Änderungen persönlich einzusetzen. Für den kommenden Sommer sind weiterführende Untersuchungen und aktive Teilnahme an konkreten Lösungen geplant.

Autoren:
Luisa Bennemann, Schülerin der Oberstufe von Schloss Hagerhof
Dirk Krämer, Lehrer an Schloss Hagerhof

Akteure der Hitzemessungen auf dem Rathausplatz.

© iStock.com/kzenon

GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR ALLE IN UND UM DIE WOLKE 7

TV Eiche-Projekt „generationenübergreifender Sport im Quartier“

Von Melanie Eimermacher

Bad Honnef ist mit einem Anteil von mehr als einem Drittel an Senioren die älteste Stadt im Rhein-Sieg-Kreis. Angesichts des demographischen Wandels und der steigenden Lebenserwartung ist es von großer Bedeutung, Sportangebote vorzuhalten, die die Gesundheit und Leistungsfähigkeit älterer Menschen erhalten und gleichzeitig deren Teilhabe an der Gesellschaft unterstützen und fördern.

Hier setzt ein neues Projekt des TV Eiche in Kooperation mit dem Haus Wolke 7 an. Das Projekt „generationenübergreifender Sport im Quartier“ hat das Ziel, die Gesundheitsförderung für Senior:innen und Anwohner:innen vor allem in den Ortsteilen Rommersdorf, Bondorf und Rhöndorf, aber auch in ganz Bad Honnef zu stärken und ein harmonisches Miteinander zu fördern. In der Wolke 7 entsteht ein Ort, an dem Bewegung, Sport und Entspannung als grundlegende Säulen der Gesundheitsförderung angeboten werden. Menschen jeden Alters können gemeinsam direkt vor der eigenen Haustür Sport treiben und neue Freundschaften knüpfen.

Der TV Eiche hat seinen Schwerpunkt im Breiten- und Gesundheitssport. Als zentraler Akteur im Gemeinwesen fühlt er sich verpflichtet, Inklusion und Teilhabe zu fördern, insbesondere für ältere Menschen. Die Wolke 7, eine Wohnanlage in der Wilhelmstraße im Stadtteil Rommersdorf, bietet die ideale Kulisse dafür.

Ab dem 1. Oktober wird es in der Wolke 7 eine breite Palette an Sport-, Bewegungs- und Entspannungsangeboten für alle Altersgruppen geben, darunter Kurse wie Selbstverteidigung, Sitztanz, Rückenfit, Stretching & Mobilisation, Entspannungskurse, Yoga und besondere Angebote für Schwangere, aber auch Reha-Sport-Kurse für Orthopädie, Neurologie, Diabetes, Krebsnachsorge und Osteoporose.

Darüber hinaus sind Workshops und Einzelveranstaltungen zu ausgewählten Themen geplant. Die Teilnahme an den Angeboten ist unabhängig von einer Mitgliedschaft im TV Eiche möglich. Für Reha-Sport-Angebote wird eine ärztliche Verordnung benötigt.

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Homepage des TV Eiche: **www.tv.eiche.de**
oder in der Geschäftsstelle des Vereins
telefonisch unter: **02224 969820** bzw.
per Mail unter: **verwaltung@tv-eiche.de**

© a.krell fotolia

DIE BEAUFTRAGTE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG INFORMIERT:

Geldleistungen für Menschen mit Seh- oder Hörbehinderung in Nordrhein-Westfalen

Autorin: Iris Schwarz,
Pflegeberatungsstelle der Stadt Bad Honnef

Menschen mit einer anerkannten Hör- und/oder einer Sehbehinderung haben Anspruch auf finanzielle Hilfen, um die Mehrausgaben, die aufgrund ihrer Behinderung entstehen, auszugleichen. Hierzu zählen insb. Kosten für Haushaltshilfen, Begleitung, Assistenz oder Mehrausgaben für spezielle Hilfsmittel. Ziel ist die Gewährleistung einer umfassenden Teilhabe.

Die Leistungen werden auf Antrag nach dem Gesetz über die Hilfen für Blinde und Gehörlose (GHBG) und nach landesrechtlichen Regelungen gewährt. Zuständig sind in NRW für das Blindengeld und das Gehörlosengeld die Landschaftsverbände Rheinland und Westfalen-Lippe. Der Antrag kann direkt oder über die jeweilige Gemeinde- oder Kreisverwaltung gestellt werden.

Während die Leistungen Blindengeld und Gehörlosengeld relativ gut bekannt sind, ist oftmals nicht bekannt, dass es in NRW (nicht jedoch in Rheinland-Pfalz) außerdem noch die „Landeshilfe für hochgradig Sehbehinderte“ gibt.

Landeshilfe für hochgradig Sehbehinderte

Hochgradige Sehbehinderung liegt vor, wenn

- die Sehschärfe auf keinem Auge mehr als 0,05 beträgt,
- andere gleichzusetzende Störungen der Sehfunktionen vorliegen, d.h. wenn die Einschränkung des Sehvermögens einen Grad der Sehbehinderung von 100 bedingt und noch keine Blindheit vorliegt.

Die Höhe der Leistung beträgt für Berechtigte, die das 16. Lebensjahr vollendet haben, 77 € monatlich. Anspruchsberechtigte erhalten einen Ausgleich ihrer Mehraufwendungen, wenn das bessere Auge mit Gläserkorrektion ohne besondere optische Hilfsmittel eine Sehschärfe von nicht mehr als 1/20 oder krankhafte Veränderungen aufweist, die das Sehvermögen in entsprechendem Maße einschränken (§ 4 GBHG).

Gut zu wissen:

Diese Geldleistung wird einkommensunabhängig gewährt und darf nicht bei anderen Sozialleistungen als Einkommen angerechnet werden. Die Ausgleichszahlung wird auf Antrag ab dem Monat der Antragstellung gezahlt. Auch für die Landeshilfe für hochgradig Sehbehinderte liegt die Zuständigkeit beim Landschaftsverband. Antragsformulare gibt es bei den Gemeinde- oder Kreisverwaltungen. Dem Antragsvordruck ist eine augenfachärztliche Bescheinigung beizufügen.

Blindenhilfe

Oftmals ist nicht bekannt, dass bei geringem Einkommen oder Vermögen hochgradig sehbehinderte Menschen, genau wie Blinde, einen ergänzenden Anspruch auf Blindenhilfe nach § 72 Sozialgesetzbuch XII (SGB XII) geltend machen können.

Anders als das Blindengeld ist die Blindenhilfe jedoch eine einkommens- und vermögensabhängige Sozialleistung. Daher erfolgt immer eine Überprüfung der finanziellen Situation der antragstellenden Person. Und da diese Leistung nachrangig gegenüber gleichartigen Leistungen ist, haben das nach landesgesetzlichen Regelungen gezahlte Blindengeld oder die Leistungen der Pflegeversicherung Vorrang. Der Antrag auf Blindenhilfe ist beim örtlich zuständigen Sozialhilfeträger zu stellen.

Die Leistungen der Blindenhilfe nach § 72 Abs. 2 SGB XII betragen (Stand 7/2023):

- vor Vollendung des 18. Lebensjahres 421,61 €
- nach Vollendung des 18. Lebensjahres 841,77 €

Bild von pressfoto | Freepik

DIE ZUKUNFTSWERKSTATT KOMMUNEN INFORMIERT:

Seniorentreffs in Bad Honnef – welche Angebote gibt es?

Die heutigen Zeiten mit Corona haben uns noch einmal mehr bewusst gemacht, wie wichtig soziale Kontakte sind. Nicht jeder ist in der glücklichen Lage, Kinder, Enkel oder andere Familienmitglieder direkt in der Nähe zu haben. Aber auch wenn die Familie in der Umgebung wohnt, wünschen sich viele ältere Menschen Kontakte zu gleichaltrigen Menschen, die die Sorgen und Freuden des eigenen Alltags nachvollziehen können.

Wenn der eigene Freundeskreis im Alter kleiner wird, bieten Seniorentreffs und andere Gruppenveranstaltungen eine optimale Möglichkeit, in Gesellschaft zu sein. Seniorentreffs sind organisierte, zwanglose Treffen für älterer Menschen.

In Bad Honnef gibt es einige solcher Angebote, die sich über weitere Gäste freuen würden.

macrovector | Freepik

Seniorentreff der AWO im Kurhaus

Ort: **Hauptstraße 22, 53604 Bad Honnef (Eingang über Weyermannallee)**
Öffnungszeiten: **Donnerstags von 14:00 bis 17:00 Uhr**
Veranstalter: **AWO Ortsverband Bad Honnef**
Leitung: **Veronika Neumann**

Was macht den Seniorentreff aus?
Wir bieten unseren Gästen ein wöchentlich wechselndes Programm mit Bingo, Spieletreff, Gehirnjogging und Bewegungsprogramm (Förderung der Mobilität für Senioren und Seniorinnen).
Im Sommer bieten wir gelegentlich Ausflüge in die nähere Umgebung an.

Was würden wir uns wünschen?
Wir suchen noch Menschen, die uns im Betrieb des Seniorentreffs unterstützen (Tische eindecken, Bewirtung der Besucher*innen, Unterstützung bei der Durchführung des Programms)

Seniorentreff Aegidienberg

Ort: **Aegidiusplatz 10, 53604 Bad Honnef**
Öffnungszeiten: **Dienstags von 14:30 bis 17:00 Uhr**
Veranstalterin: **Wally Feiden**
Leitung: **Wally Feiden**
Kontakt: **02224/986092 (Seniorentreff)**

Was macht den Seniorentreff aus?
Kaffee – Klatsch – Kartenspiel
Nach dem gemeinsamen Kaffeetrinken bieten wir verschiedene Karten- und Brettspiele an (1 x monatlich Bingo).
Dabei bestimmen die Gäste, was sie machen möchten (Karten- und Brettspiele, plaudern).

Was würden wir uns wünschen?
Wir sind ein offener Treff für alle älteren Menschen und freuen uns, wenn der Seniorentreff noch bekannter würde. Insbesondere würden wir uns freuen, wenn Skat spielende Menschen zu uns fänden.

SENIORENCAFÉ

WORUM GEHT ES?

- Vorstellung unseres Hauses und den angebotenen Leistungen
- Vorträge zu bestimmten Themen
- Austausch / Diskussion

WO?

Im GFO Zentrum Bad Honnef
Wohnen & Pflege Marienhof
Brieberichweg 2a
53604 Bad Honnef

Weitere Informationen zum Angebot und zur Anmeldung erhalten Sie unter:

Tel. 02224 9396-3702
www.pflege-marienhof-bad-honnef.gfo-online.de

GFO Zentrum Bad Honnef
Wohnen & Pflege Marienhof
franziskanisch · offen · zugewandt

Seniorentreff der Aktiven Senioren der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. (JUH)

Veranstalter:
Aktive Senioren der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Leitung und Kontakt: Gabriele Knoth, 02224/97639400 oder gabriele.knoth@johanniter.de

Ort 1: Bahnhofstraße 2 b, 53604 Bad Honnef

Am 1. Montag des Monats von 10.00 bis 12.00 Uhr:
Frühstückstreffen zum gegenseitigen Kennenlernen und Austausch bei einem gemeinsamen Frühstück (Anmeldung erbeten)

Jeden Mittwoch von 10.00 bis 12.00 Uhr:
Digitale Schulung, Sprechstunde, praktische Anwendung und Hilfestellung für Computer/Laptop/Tablet und Smartphone für Android und Apple (entsprechende Geräte sind vorhanden bzw. können mitgebracht werden)

Jeden Freitag von 10.00 bis 12.00 Uhr:
Geselliges Beisammensein zum Kennenlernen und Austausch bei Kaffee und Plätzchen mit der Möglichkeit der digitalen Sprechstunde

Jeden 4. Samstag des Monats von 10.00 bis 14.00 Uhr:
Repaircafé zum nachhaltigen Beitrag für die Gesellschaft (Anmeldung erbeten, das Angebot gilt für alle, die etwas reparieren möchten, das ihnen am Herzen liegt)

Ort 2: Im Unteren Maarfeld 32, 53619 Rheinbreitbach:

Jeden 2. Samstag des Monats von 10.00 bis 14.00 Uhr:
Repaircafé zum nachhaltigen Beitrag für die Gesellschaft (Anmeldung erbeten)

Was macht den Seniorentreff aus?
Über die vielfältigen Angebote hinaus bieten wir nach Absprache auch Besuchs- und Fahrdienste für Senioren an.

Was würden wir uns wünschen?
Wir freuen uns über jedes zusätzliche ehrenamtliche Engagement und über die kostenlose Teilnahme an unseren Angeboten. **Kommen Sie vorbei oder rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Sie!**

Seniorentreff „Gemütlicher Kaffeeklatsch“

Ort und Tag:
Üblicherweise im Bunten Haus – alle 6 Wochen – Termin wird in der lokalen Presse bekannt gegeben
Nächster Termin 28.10 im Bunten Haus
Uhrzeit: 15.00 bis 17.00 Uhr

Veranstalter: „gemeinsam statt einsam“
Getragen von: Seniorenvertretung Bad Honnef, Stadt Bad Honnef, vertreten durch den Fachdienst Soziales und Asyl, Gesundes Bad Honnef e.V. und „Bündnis für Familie e.V.“

Was macht den Seniorentreff aus?
Gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen für ältere Menschen, die alleine sind oder sich einsam fühlen und mehr Kontakte wünschen. Zum Angebot gehören auch Informationen und Vorträge zu unterschiedlichen Themen.

Was würden wir uns wünschen?
Wir wünschen uns, dass unsere Gäste den Gemütlichen Kaffeeklatsch nutzen, um miteinander ins Gespräch zu kommen, sich kennenzulernen und sich untereinander zum Spaziergang, zum Kaffeetrinken oder zu anderen Aktivitäten verabreden, getreu dem Motto **„gemeinsam statt einsam“**.

Begegnungen, die das Leben bereichern

Von Klaus Köhn

Nahezu jeden Tag begegnen wir vielen Menschen, oft nach der Rückkehr aus dem Sommerurlaub, aber auch auf unseren Wegen zur Arbeit. Es beginnt mit einem Kennenlernen. Ob daraus echte Begegnungen oder flüchtige Treffen werden, stellt sich oft erst später heraus, wenn unser Leben berührt wird und sie etwas mit uns verändern. Wir wissen es oft noch gar nicht. Es scheint ein besonderer Zauber darin zu liegen, sich mit jemanden zu verbinden. Alles, was andere zu unserem Leben beitragen, formt uns, und wir werden zu den Menschen, die wir heute sind. Nach Wilhelm v. Humboldt sind es „Im Grunde ... doch die Verbindungen mit Menschen, welche dem Leben seinen Wert geben, und je tiefer eingehend sie sind, desto mehr fühlt man, worin doch zuletzt der eigentliche Genuss steckt, die Individualität.", denn wir leben Individualität mit dem Nächsten. Unser Reichtum an Begegnungen hängt von unserer Aufmerksamkeit und Offenheit ab und bedeutet, sich auf Menschen einzulassen. Alle Menschen können daher auf unzählige Begegnungen zurückblicken. Aber nicht alle Begegnungen waren oder sind immer angenehm. Es gibt auch Menschen, die uns weh tun und uns verletzen, aber trotzdem einen Sinn für uns haben. Sind es Zufälle?

Ich glaube nicht an Zufälle. Es gibt Begegnungen, die in ihrer Bedeutung uns nicht sofort erschließen und erst vielleicht nach Jahren einen Sinn ergeben. Vieles geschieht aus unserem Verhalten heraus; es sei denn, wir gehen allem, was geschieht, aus dem Weg. Dann nimmst Du den anderen Menschen, der Dir begegnet, nicht mehr wahr, wie in einer Tunnelfahrt, in dem auf beiden Seiten Dunkelheit herrscht. Das Ende ist der Beziehungstod. Doch unser Gefühl weiß in der Regel sehr gut, mit wem wir uns am besten verbinden können, mit wem wir einen Kaffee trinken sollten. Man merkt, ob die Chemie stimmt. Menschen, die uns begegnen, hinterlassen auch bei uns Spuren, helfen die Welt zu erfassen und zu verstehen, vermitteln Erfahrungen, sich neu auf ein Gegenüber einzulassen. Wichtig ist, mit diesen Erfahrungen um zu gehen. Auf diese Weise können Begegnungen zum Geschenk werden. Bedenke: Freundschaften und Partnerschaften fangen mit Begegnungen an, irgendwie, irgendwo, irgendwann. Und man ahnt nicht, dass solche Begegnungen oft zu den wichtigsten Weichenstellungen im Leben werden können. Der Verlust von Begegnungen bedeutet, sich fühlen ohne zu sein, ein Abgleiten in Einsamkeit.

Viele brüsten sich bei Facebook mit mehreren hundert Freundschaften, aber ihnen fehlt die wirkliche Begegnung des Lebens. Treffen sie auf das wirkliche Leben, fehlt ihnen oft die Bindung, können sich auflösen und enttäuschen. Bindungen sind wichtig, solange sie funktionieren, andernfalls müssen wir lernen loszulassen, was manchmal schmerzhaft sein kann. Jede Begegnung ist eine Ich-Du-Beziehung und meint das Erkennen, Verstehen und Beantworten eines „Du" durch ein „Ich". Der Religions- und Sozialphilosoph Martin Buber mahnt daher: „Wenn wir uns auf Begegnungen nicht mehr einlassen, verlieren wir einen entscheidenden Bestandteil unseres Lebens. Es ist so, als würden wir aufhören zu atmen."

HIRSCH APOTHEKE
Bettina Müller-Plenk – Apothekerin
Hauptstraße 38, 53604 Bad Honnef, Tel.: 02224 93850, Fax: 02224 938520, www.Hirschapotheke-BadHonnef.de

BEWEGUNG

Sport im Alter

Dr. Harald Schmidt

Vor einigen Jahren hatte ich das Glück, an einem Seminar teilzunehmen, wo sich eine Gruppe von Chefärzten anfreundete, gänzlich aus unterschiedlichen Disziplinen kommend und einen sogenannten Qualitätszirkel bildete. Diese Gruppe trifft sich nun einmal im Jahr irgendwo in Deutschland für etwa drei Tage, und wir halten untereinander uns auch Vorträge. Ich erinnere mich sehr gut an einen Vortrag vor etwa 7 Jahren, den ein Professor der Altersmedizin für uns hielt. Da ging es wie auch in diesem Artikel um Bewegung / Sport im Alter.

Er erzählte uns, dass ab etwa Mitte 30 normalerweise der Mensch jährlich etwa 3% seiner Muskulatur verliert und in Fettgewebe umwandelt. Und das ginge jedes Jahr so ... Also folgerte er, müsste theoretisch der alternde Mensch jedes Jahr etwas mehr Sport treiben, um diesen Umbau zu bremsen oder sogar zu stoppen. Das geht aber, wie wir alle wissen, leider auf Dauer auch nicht. Ein Grund, den Kopf frühzeitig in den Sand zu stecken ... – sicher auch nicht.

Denn regelmäßige sportliche Aktivität, gerade auch im höheren Alter, reduziert viele gesundheitliche Risikofaktoren. Dies gilt insbesondere für Menschen über 50. Durch gute Beweglichkeit und Koordination sowie verbesserte Muskelkraft werden nicht nur Krankheitsrisiken gesenkt und die Leistungsfähigkeit gesteigert, sondern auch die Selbstständigkeit kann möglichst lange erhalten bleiben. Altern wird nicht nur von unserem Erbgut bestimmt, sondern im ganz hohen Maße auch von den individuellen Lebensumständen und Gewohnheiten.

Wer sich wenig bewegt, übermäßig isst, trinkt und raucht, altert schneller und stärker. Früher wurde älteren Menschen empfohlen, sich zu schonen und Kräfte gut einzuteilen. Diese Ansicht kann durch Forschungsergebnisse mittlerweile eindeutig widerlegt werden. Ältere Menschen sollten regelmäßig Sport ausüben, um ihre Ausdauer, Kraft und Koordination zu trainieren. Studien zeigen, dass Menschen grundsätzlich bis ins hohe Alter leistungsfähig und belastbar sind. Im Alter werden Sehnen und Bänder leider steifer und verlieren an Elastizität. Gelenke verschleißen und die Zellerneuerung verlangsamt sich. Aber: Mann/Frau kann diese Alterungsprozesse beeinflussen, denn Alter ist relativ. Den Einfluss der körperlichen Aktivität kann man messen. Führt man direkt nach sportlicher Belastung entsprechende Blutuntersuchungen durch, so wird ersichtlich, dass sich im Rahmen der gezielten Bewegung Bindegewebe aufgebaut hat. Und nicht nur das Bindegewebe erfährt eine positive Veränderung, sondern auch Knochen, Knorpel, Sehnen, Bänder und das Herz-Kreislaufsystem.

Bewegung kann daher eigentlich uneingeschränkt empfohlen werden. Natürlich braucht unser Körper bei einem akuten Infektgeschehen Ruhe, aber absolute Bettruhe ist in den seltensten Fällen zu empfehlen. Wer mehr machen möchte, also sportlich aktiv sein will, ob nun als Anfänger oder Wiedereinsteiger, sollte zuvor sich ärztlich untersuchen und beraten lassen. Treten plötzlich Beschwerden wie Rücken-, Brust- oder Kopfschmerzen und Schwindelgefühl während der sportlichen Belastung auf, muss sofort der Arzt aufgesucht werden. Grundsätzlich ist eine plötzliche sportliche Überforderung des Körpers zu vermeiden. Denn auch ein gemäßigtes, regelmäßiges Training zeigt seine positive Wirkung. Wie immer im Leben gilt: Schön das Maß halten, nicht übertreiben!

Viele Menschen sitzen berufsbedingt lange am Schreibtisch und haben nach Feierabend häufig nicht die Zeit oder die Motivation, Sport zu treiben. Es ist oft ein täglicher Kampf mit sich selbst, den inneren Schweinehund zu überwinden, um doch noch ein wenig dem Körper Bewegung zukommen zu lassen. Es muss aber nicht zwingend schweißtreibendes Sporttraining sein, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Bereits mit einem Plus an Bewegung im Alltag schaffen Sie einen wertvollen Mehrwert für Ihre Gesundheit. Das kann sogar ganz nebenbei gelingen – mit ein paar kleinen Veränderungen im Lebensstil. Fahren Sie beispielsweise mit dem Rad auf die Arbeit oder zum Einkaufen. 33 Kilometer Radfahren pro Woche und Sie reduzieren das Risiko für die Koronare Herzkrankheit um 50%.

Herzkranke Menschen profitieren ebenso von mehr Bewegung im Alltag. Welches Maß an Bewegung dem Körper gut tut und das kranke Herz nicht überlastet, sollten Herzpatientinnen und -patienten mit ihrem Kardiologen besprechen.

Wieviel an Bewegung sollte denn nun erfolgen?
Gesunden Erwachsenen empfiehlt die Deutsche Herzstiftung e.V. mindestens fünfmal pro Woche für 30 Minuten moderat aktiv zu sein. Das können Sie bereits durch Gehen oder Fahrradfahren erreichen. Faustregel: So zügig gehen oder Rad fahren, dass der Körper zwar ins Schwitzen gerät, Sie sich aber noch gut unterhalten können. Sie müssen die 30 Minuten auch nicht unbedingt am Stück absolvieren, sondern können sie auch – gerade beim Wiedereinstieg in mehr Bewegung – zum Beispiel in Zehn-Minuten-Abschnitte aufteilen. So lässt sich dieses Bewegungsziel im Alltag gut schaffen.

Regelmäßiger Ausdauersport gehört zu den besten Möglichkeiten, sich vor Herzerkrankungen zu schützen. Dies gilt besonders für Patienten mit Herzerkrankungen. So kann das Fortschreiten der Koronaren Herzkrankheit durch Ausdauersport verlangsamt, zum Teil gestoppt und in Einzelfällen sogar zurückgebildet werden. Es hat sich gezeigt, dass zusätzlich zum Ausdauertraining ein moderates Krafttraining empfehlenswert ist. Dieses kann ergänzend zwei- bis dreimal pro Woche betrieben werden. Gute Ausdauer- und Kraftfähigkeiten erhöhen besonders im Alter die Lebensqualität.

Motivierend sind sehr oft sogenannte Schrittzähler. Diese werden um den Arm gebunden wie eine Armbanduhr und zählen die Schritte, die absolviert werden. Wieviele Schritte sollten erreicht werden? Es gibt hierfür letztlich keine klare Zielmarke, eine kürzlich veröffentlichte Studie zeigte, dass knapp 4000 Schritte ausreichten, um das Risiko eines frühen Todes zu verringern. In der gleichen Studie zeigte sich, dass 2300 Schritte schon mit einem geringeren Risiko verbunden waren, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Die 10.000-Schritte-Regel wurde wissenschaftlich nie belegt, sondern geht vermutlich auf eine Marketing-Strategie eines japanischen Unternehmens hervor. Der erste tragbare Schrittzähler kam 1964 passend zu den Olympischen Spielen in Tokio auf den Markt – der „Mankpo-kei" –, was auf deutsch soviel bedeutet wie „10.000-Schritt-Zähler". Diese Anzahl der Schritte halte fit und gesund. Eine These, die schnell zu einer allgemeinen Empfehlung wurde, aber wie jetzt widerlegt ist.

Zum Abschluss noch ein paar Bewegungstipps im Kampf gegen den inneren Schweinehund:

- Mit dem Rad fahren
- Mit dem Fahrrad auf die Arbeit oder zum Einkaufen fahren
- Eine Station eher aussteigen
- Eine Haltestelle früher aussteigen und den Rest zu Fuß gehen
- Mittagspause für mehr Bewegung nutzen
- Die Mittagspause für einen kurzen Spaziergang nutzen
- Auto weiter weg abstellen
- Das Auto etwas weiter weg parken und den Rest zu Fuß gehen
- Die Treppe nutzen
- Die Treppe nutzen, statt mit dem Aufzug zu fahren
- Zum Spazierengehen verabreden
- Sich mit Freunden zum Spazierengehen treffen statt im Café

Ich grüße herzlich aus dem Cura Krankenhaus.

Bei Fragen können Sie sich gerne an mich wenden
harald.schmidt@gfo-kliniken-bonn.de

Dr. Harald Schmidt, Chefarzt Innere Abteilung,
Cura Krankenhaus Bad Honnef

Straße der Romanik erleben und entdecken

VOM 9. BIS 13. MAI 2023

Nach einer endlosen Winterzeit,
voller Kälte, Regen und Dunkelheit,
die „Wittichenauer Gruppe“ tritt eine Harzreise an,
darüber man erzählen kann.

Der Harz ist aus uraltem Faltengebirge entstanden,
endlose Wälder, die das Gebiet umranden;
etwa vor vier Millionen Jahren wurde erwähnt diese Region,
dieses entnahm ich dem Lexikon.
Unser Ziel war, die „Straße der Romanik“ zu entdecken,
unser Interesse an alter Kultur und Baukunst zu wecken.

Der Einstieg war das Städtchen Langenstein,
wir erleben die Wohnungen im Gestein.
1787 wurden die ersten Höhlenwohnungen errichtet,
wie der Führer uns berichtet;
schon damals wie heute war die Wohnungsnot groß,
doch waren die Menschen recht anspruchslos.

Wernigerode, als die bunte Stadt bekannt,
sehenswert das Rathaus, farbig und markant.
Wir schlendern durch die mittelalterlichen Gassen,
das Auge kann es kaum erfassen.
Hoch auf dem Berge, da thront das Schloss,
die Aussicht von dort, einfach grandios.
Hier lebten lange Jahre die Grafen zu Stollberg, wie zu erfahren.
In Wernigerode stieg auch Goethe ab auf seinen Reisen,
er liebte besonders die deftigen Speisen.

Das Städtchen Thale, es ist nicht groß,
da ist am 1. Mai der Teufel los.
Da treffen sich die Hexen mit Stöcken und Besen,
so wie es vor endlosen Jahren gewesen.
Wir erlebten „Teufel Willi“ in seiner Montur,
wir lauschten seinen Hexengeschichten pur.
Sogar erhielten wir aus seinem Sack,
ein „Teufelsgesöff“, das es in sich hat.
Die Aussicht von oben, einmalig und imposant,
die Sicht erstreckt sich über das ganze Land.

Endlose Wälder entlang der Tour,
Robert fährt uns mit Bravour,
nach Quedlinburg, eine Fachwerk- und Silberstadt,
die einzelnen Häuser, ein Unikat.
Friedrich Klopstock, ein Bürger dieser Stadt,
seine Schriften man fast vergessen hat.
994 konnten die Bürger der Stadt auf eigene Marktrechte pochen,
seitdem blüht der Handel ungebrochen.
Sie wurden Mitglied im Norddeutschen Bund
der Roland, als Denkmal, tat dies nach außen kund.
Viele Kirchen und Fachwerkhäuser – wunderschön
gab es in dieser besonderen Stadt zu sehen.

Blankenburg, im 17. Jahrhundert zum Herzogtum
Braunschweig gekommen,
wir waren als Gäste im Park willkommen.
Dieser, im 19. Jahrhundert von Peter Linné angelegt,
wird von fleißigen Helfern noch heute gepflegt.
Erz und Silber fand man auch hier,
und das Fachwerk für die Stadt – eine besondere Zier.

Die Stiftskirche von Gernrode von ottonischer Architektur,
ein besonderes Kleinod der damaligen Kultur.
Das Heilige Grab ist im südlichen Seitenschiff zu sehen,
so kann man das Leiden Christi besser verstehen.
Aus der Kuppel schaut der Heilige Cyprianus mit würdigem Blick,
die Deckenbalken mit goldenen Ornamenten geschmückt.
Vom Dom nehmen wir als Erinnerung mit –
der Lobgesang war ein echter Hit.

Halberstadt – immer ein geistliches Zentrum gewesen,
die Kirchenfürsten recht belesen.
804 wurde Halberstadt zum Bistum ernannt,
für die Touristen meistens unbekannt.
Faszinierende Kunstwerke zeugen von einer bewegten Geschichte,
nach dem Vorbild französischer Gotik errichtet.
Der unschätzbare Domschatz, wir stehen staunend davor:
die Schnitzereien im barocken Dekor,
Bischofsgewänder zeigten sich in einer unermesslichen Pracht,
die Kostbarkeiten werden rund um die Uhr bewacht.
Die Stadt wurde im Kriege zu 80 % zerstört,
auch der Dom war an verschieden Stellen davon berührt.

Der letzte Tag, der fällt uns schwer,
wir hätten gern gehört und gesehen noch etwas mehr
von Kirchen, Klöstern und Hexengeschichten,
doch müssen wir nach dem Fahrplan uns richten.
In Goslar, die Kaiserpfalz, sie erstrahlt im Morgenlichte,
im Inneren wird erklärt die Zeitgeschichte.
Zwei wichtige Bauten nehmen wir mit
und folgen der Führerin auf Schritt und Tritt.
Sehenswert ist das Siemenshaus,
es fällt aus der übrigen Architektur heraus.
In der Marktkirche lauschen wir den Orgeltönen,
und lassen uns auf dem Marktplatz
von der Sonne verwöhnen.

Zu Ende gehen nun die Harzer Tage
und damit meine Reportage.
Reich an Erinnerungen kehren wir alle zurück,
die Führungen waren exquisit.
Wir danken der Leitung auf diese Weise
für eine eindrucksvolle Reise.
Möge die „Wittichenauer Partnerschaft“ noch lange bestehen
und die Reisenden sich im nächsten Jahr wieder sehen.

Ursula Mauritz

SENIORENVERTRETUNG FORDERT

Trinkwasserspender in der Stadt und öffentliche Toilette auf Grafenwerth

Von Gerd Pflaumer

Auf nachdrückliche Unterstützung der Seniorenvertretung der Stadt Bad Honnef stößt die Forderung der Landesseniorenvertretung NRW, im Blick auf die auch künftig zu erwartenden Hitzetage, allen Bürgerinnen und Bürgern in den Städten und Gemeinden mit öffentlichen Trinkwasserspendern Zugang zu gutem Trinkwasser zu ermöglichen und damit die EU-Trinkwasserrichtlinie zu befolgen. „Es geht hier um eine Aufgabe der Daseinsvorsorge, die von den Kommunen zügig wahrgenommen werden sollte, auch in Bad Honnef", erklärte SV-Vorsitzender Dr. Hans-Christoph Anders. Nachfragen bei der Stadt haben ergeben, dass die für die Wasserversorgung zuständige Bad Honnef AG schon seit Wochen die Aufstellung von Trinkwasserspendern an mehreren Stellen der Stadt plant. Die Seniorenvertretung hofft nun, dass die Spender noch vor Ende des Sommers aufgestellt werden können.

Eine weitere von der Seniorenvertretung Bad Honnef unterstützte wichtige Forderung der Landesseniorenvertretung betrifft die Bereitstellung öffentlicher Toilettenanlagen, die ebenso Bestandteil der Daseinsvorsorge der Kommunen für ihre Bürgerinnen und Bürger sein sollten. Einen entsprechenden Antrag, die Kommunen in NRW dazu aufzufordern, hatte kürzlich die Mitgliederversammlung der Landesseniorenvertretung beschlossen. Dr. Anders erinnert daran, dass der Sozialausschuss der Stadt auf Antrag der Seniorenvertretung schon 2021 in einem einstimmig gefassten Beschluss gefordert habe, im Zuge der Neugestaltung der Insel Grafenwerth eine öffentlich zugängliche Toilette aufzustellen, nachdem auch in den Sprechstunden der Seniorenvertretung aus der Bewohnerschaft deutliche Kritik am Fehlen einer Toilette geübt worden war. „Hier nimmt der Freizeit- und Erholungswert der von der Stadt als grünes Juwel im neuen Glanz beworbenen Insel vermeidbaren Schaden" betonte Dr. Anders, der das offenbare Hin und Her bei der Gestaltung der Toilettenanlage kritisiert. Es sei bedauerlich, dass die Stadt nicht dem guten Beispiel der Nachbarkommunen Königswinter und Unkel gefolgt sei, wo an den vielbegangenen Rheinpromenaden schon länger öffentlich zugängliche Toiletten vorhanden seien.

Nach jüngster Auskunft der Stadt werde gegenwärtig noch überlegt, auf der Insel entweder eine mobile Toilette aufzustellen oder im sog. blauen Haus der BHAG eine öffentliche Toilette einzurichten. Die Seniorenvertretung drängt nach dem jahrelangen Vorlauf auch hier auf eine zügige Entscheidung der Stadt.

WOHNGUT
Parkresidenz
Bad Honnef

Sie feiern. Wir organisieren.

Es gibt viele Anlässe, die gefeiert werden möchten – in unserem Clubraum lassen wir Ihre Feier zu einem Erlebnis werden...

... in exklusivem Ambiente bis zu 30 Personen.

... mit einem mehrgängigen Menü oder Kaffee und Kuchen.

... und auf Wunsch mit musikalischer Begleitung.

Sprechen Sie uns gerne an, telefonisch unter 02224 183-0 oder per E-Mail an service-parkresidenz@wohngut.de.

WohnGut Parkresidenz Bad Honnef GmbH | Am Spitzenbach 2 | 53604 Bad Honnef | www.wohngut.de

Macho Moritz

Von Margitta Blinde

Mein Schreibtisch, an dem ich meine Geschichten schreibe, steht neben einem großen Fenster. Darunter ist die Heizung, und da unser Haus ein Altbau aus dem Jahr 1906 ist, haben wir eine schöne breite Fensterbank aus schwarzem Marmor. Dort liegt Moritz gerne, während ich schreibe. Mal schaut er aus dem Fenster und beobachtet die Straße und die Nachbarn, mal macht er es sich auf der Fensterbank gemütlich zu einem Schläfchen. Natürlich lege ich ihm eine weiche Decke auf die steinerne Bank. Heute ist es passiert, dass er sich die frisch gewaschene Decke misstrauisch beäugt und berochen hat, um sie dann mit seinen dicken Pfoten unmissverständlich hin und her zu schieben, bis er sie endgültig auf den Boden bugsiert hatte. Sprachlos stand ich da und versuchte zu verstehen, was ihm nicht passte an der Decke? Die Sauberkeit? Der Geruch nach Waschmittel? Die Farbe – zu hell – zu dunkel – zu bunt? Das Material – zu weich – zu hart?

Anschließend marschierte er mit hoch erhobenem Schwanz in die angrenzende Küche, machte sich auf einen Stuhl breit und wandte mir ostentativ seinen Rücken zu – als wollte sagen: du hast alles falsch gemacht. Bin beleidigt. Ich beguckte mir einigermaßen fassungslos seinen breiten Rücken, auf dem noch die Narben von seinem schweren Unfall zu sehen sind, und überlegte, wie ich reagieren soll? Nun können Tiere ja nicht sprechen, Freude oder Unmut drücken sie anders aus. Moritz ist da gewissermaßen ein Spezialist und in seinem Ausdruck sehr deutlich. Nach ein paar Minuten gehe ich also zu ihm, streichle ihm vorsichtig Kopf und Rücken und rede leise auf ihn ein: „Was ist denn falsch an der Decke? Soll ich eine andere holen? Oder möchtest du vielleicht ein Kissen? Aber das fällt herunter, das haben wir doch schon ausprobiert?“ Moritz hebt schließlich den Kopf, schaut mich missmutig an und eh ich mich versehen habe, bekomme ich mit seiner dicken Pfote eine gepatscht an meine streichelnde Hand! So kommen wir nicht weiter! Jetzt bin ich auch sauer und kippe den Stuhl, auf dem er ruht, langsam nach unten, so dass er etwas unsanft auf seinen vier Pfoten auf dem Boden landet. Das nimmt er mir natürlich übel, und mit einem ärgerlichen Knurren und lautem Fauchen macht er sich davon und will raus an die frische Luft. Ist mir nur recht!

Ein anderes Mal ist er offenbar der Meinung, dass ich jetzt lange genug am PC gesessen und geschrieben habe und ihn naturgemäß dabei nicht beachtet habe – so wie er es für angemessen hält. Was macht er? Er entert von der Seite meinen Schreibtisch, quetscht sich mit einiger Mühe zwischen die Tastatur und den Bildschirm und schaut mich auffordernd an: Schluss jetzt mit arbeiten! Moritz will Aufmerksamkeit! Siehst du nicht, wie ich mich langweile? Und was mache ich? Mit einem Seufzer schließe ich das Programm und frage meinen tierischen Macho:“Was kann ich denn für dich tun, mein dicker Schatz?“ Übrigens, das Wort Macho kommt aus dem Spanischen und bezeichnet einen Mann, der seine Männlichkeit ständig unter Beweis stellen muss. Er sieht sich und seine Gelüste im Mittelpunkt der Welt und erwartet als selbstverständlich, dass seine Umgebung – besonders die weibliche – ihm seine Bedürfnisse und Wünsche erfüllt – ohne, dass er sie auch nur ausdrücken muss. Hm, denke ich, das passt.

reha team DIX
Unser Lächeln hilft

Sanitätsartikel
· Kompressionsstrümpfe
· Bandagen & Orthesen
· Pflegeartikel
· Sport-, Gesundheits- & Wellnessprodukte
· Inkontinenzartikel

Reha-Hilfsmittel
· Rollstühle & Rollatoren
· Pflegebetten und Einlegerahmen
· Sauerstofftherapie
· Antidekubitus- und Lagerungssysteme
· Hilfen für Bad und WC

Leihgeräte · Beratung · Probefahrten

Drieschweg 46
53604 Bad Honnef
Tel. 02224 / 3373
Fax. 02224 / 78835

REITSCHULE AM HAGERHOF

„Das Glück der Erde liegt auf den Rücken der Pferde“

Interview mit den Betreiberinnen: Gabi und Amber Leuwer

Manchmal gibt es in dieser kleinen Stadt eben doch noch besondere Orte, die man auch als alteingesessene Honneferin und alteingesessener Honnefer nicht unbedingt kennt oder wo man jedenfalls selten ist.

Dass das Gelände rund um den Hagerhof besonders schön ist, liegt natürlich auch und in erster Linie am Naturschutzgebiet und der vielseitigen Flora und Fauna. Dass hier aber seit Jahrzehnten ein Reitstall mit vielseitigen Angeboten betrieben wird, das ist tatsächlich den meisten gar nicht so klar. Seit 2020 hat eine ganz besondere Reitschule hier eine neue Heimat gefunden. Ein Familienbetrieb, der vorher mit viel Liebe und Herzblut in Königswinter betrieben wurde.

Amber Leuwer erklärt, dass in Königswinter sowohl Stall als auch Reitanlage recht klein waren. Die Weideflächen ebenfalls. Das ist in Bad Honnef anders; hier gibt es Wald und Wiesen drumherum, eine Halle, einen Dressurplatz und einen Springplatz. *„Die Reitanlage am Hagerhof ist deutlich größer und besser ausgerüstet. Wir sind hier sehr gut angekommen mit unseren Pferden und sehr glücklich über die vielen Möglichkeiten, die wir nun haben.“*, so die 30-jährige, die die Reitschule gemeinsam mit ihrer Schwiegermutter, Gabi Leuwer, betreibt.

Die beiden Frauen sind ein echtes Powerteam. Ihre Stärke als Team liegt sowohl in den Gegensätzen als auch in der gemeinsamen Leidenschaft: *„Neben unserem alltäglichen Wirken in der klassischen Reitschule mit vielseitigem Unterricht wollen wir auf dem Hagerhof auch auf anderen Ebenen das Verständnis für das Wesen Pferd und den Umgang bzw. das Zusammenarbeiten mit ihm – Reitern und Nichtreitern – näherbringen.“* erklärt Gabi Leuwer. Etwas, das hier ebenso dazu gehört, wie die Pferde: Hund, Katze, Maus und Schwalben. Hier herrscht Trubel und Langweile kommt nie auf.

Auch deshalb nicht, weil die Reitschule dringend einen neuen Stallmeister oder Landwirt sucht. Zwischendurch schien die Suche schon einmal erfolgreich, aber es ist unheimlich schwierig jemand Zuverlässigen für diesen Job zu finden. Wer sich am Hagerhof auskennt, der kennt auch Willi. Willi ist seit Jahrzehnten zuverlässiger Stallmeister und kennt den Stall wie seine Westentasche. Unterschiedliche Reitschulen und Betreiber hat er bereits begleitet, aber nun geht es dem wohlverdienten Ruhestand entgegen und ein Umzug ist geplant. *„Also, wenn das jemand liest, der jemanden kennt, der jemanden kennt ... wir brauchen wirklich Unterstützung hier!“* Die Reitschule am Schloss Hagerhof; ein Ort, wo immer etwas los ist und der Alltag Pause hat.

Mehr Eindrücke von diesem besonderen Ort gibt es im verlinkten Video von ALICEON.

ALICEON

Fatma Aydemir, Dschinns

BUCHBESPRECHUNG

Von Anne Bialkowski

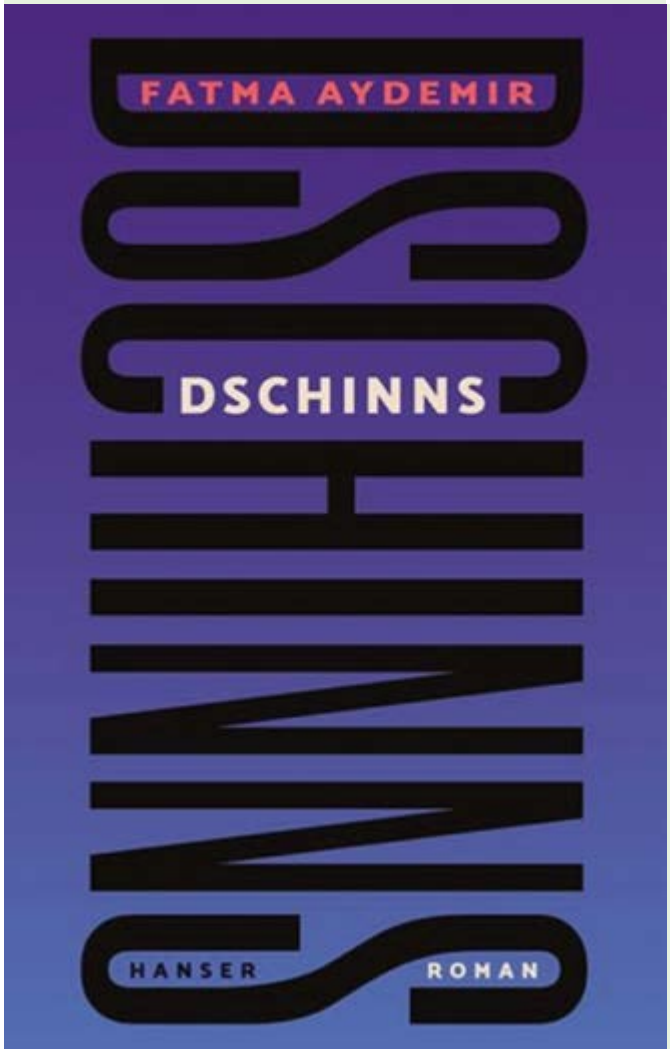
Fatma Aydemir, geboren 1986, erzählt in ihrem zweiten Roman von einem Mann, der 1971 als so genannter „Gastarbeiter“ nach Deutschland kam, und von seinen Kindern, die versuchten, in diesem Land eine Heimat zu finden, obwohl sie sich nicht willkommen fühlten.

Zu Beginn des Buches steht **Hüseyin Yilmaz** stolz in seiner neuen Eigentumswohnung in Istanbul, für die er 30 Jahre lang hart in einer Metallfabrik im Süden Deutschlands im Schichtdienst gearbeitet hat. Er verließ sein kurdisches Heimatdorf, um in Deutschland Geld zu verdienen. Hüseyin lebte mit seiner Familie, vier Kinder hatte er mit seiner Frau großgezogen, beengt und äußerst sparsam in einer dunklen Kellerwohnung und legte jede Mark zurück. Mit dem Kauf dieser Wohnung hat sich Hüsseyin seinen Traum erfüllt. Am nächsten Tag soll seine Familie anreisen, um in der neuen Wohnung den Sommer in Istanbul zu verbringen. In seine Gedanken vertieft, bricht er plötzlich zusammen und stirbt an den Folgen eines Herzinfarkts. Seine Familie reist völlig verstört, von seinem Tod überrascht, zu seiner Beerdigung nach Istanbul.

Fatma Aydemir bedient sich eines besonderen Aufbaus. Der Roman ist aufgeteilt in sechs Kapitel, jedem Familienmitglied widmet sie eines. Hüseyin besetzt das erste Kapitel, seiner Frau Emine ist das letzte gewidmet. Die vier Kinder erzählen ihre Anreise nach Istanbul und aus ihrer Perspektive ihr Leben in Deutschland. Hüseyins und Emines Erlebnisse dagegen werden von einer Stimme in der zweiten Person geschildert. Im Roman wird angedeutet, dass es sich um einen Dschinn handelt, denn die Eltern werden direkt angesprochen.

„Dschinns“, der Titel dieses anrührenden Romans, sind eine Art unsichtbare, versteckte Geister, Dämonen oder Schutzgottheiten und werden sogar im Koran erwähnt. Zitat: „Vielleicht sind das die Dschinns, die Wahrheiten, die immer da sind, die immer im Raum stehen, ob man will oder nicht, aber die man nicht ausspricht, in der Hoffnung, dass sie einen dann in Ruhe lassen, dass sie im Verborgenen bleiben für immer.“

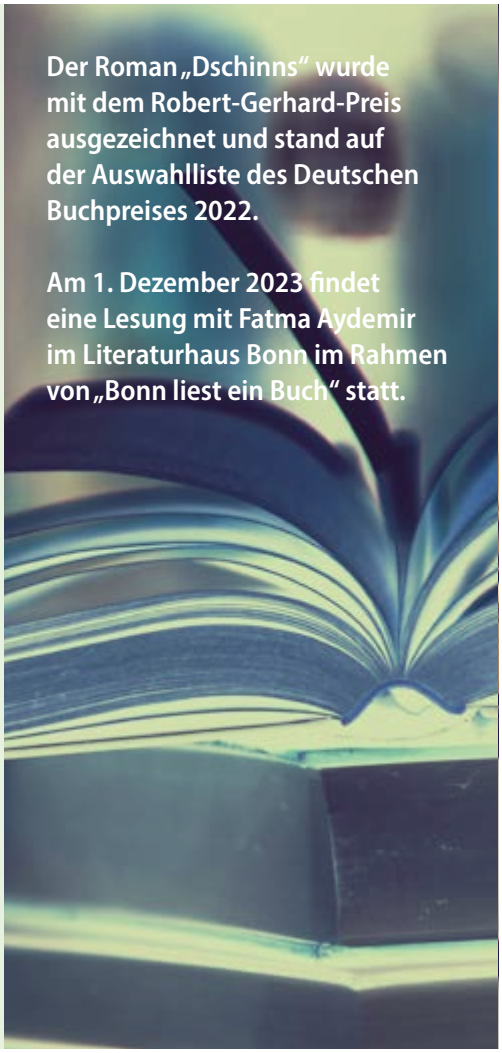
Fatma Aydemir, „Dschinns“
368 Seiten
Carl Hanser Verlag, München 2022, gebundene Ausgabe.
Am 14. September 2023 erscheint eine Taschenbuchausgabe bei dtv.



Ümit, Peri, Hakan, Sevda, die Kinder, haben völlig unterschiedliche Lebensläufe. Aber alle haben sie unter den strengen Regeln und dem lähmenden Schweigen in der Familie gelitten. Ümit geht mit 15 Jahren noch zur Schule, spielt Fußball und verliebt sich in einen Mitspieler, was erhebliche Folgen hat. Peri hat als Einzige Abitur gemacht, studiert in Frankfurt Geisteswissenschaften. Hakan arbeitet als selbstständiger Gebrauchtwagenhändler. Sevda darf nie die Schule besuchen, absolviert einen Sprachkurs, heiratet mit 18 Jahren, bekommt zwei Kinder und trennt sich später von ihrem Mann. Sie übernimmt von einer Freundin deren Pizzeria, lebt mit ihren Kindern allein und kann durch ihren Fleiß ein auskommendes Leben führen. Nachdem Hakan mit Ümit, Peri und Sevdas Kindern nach Antalya zu einem Freund aufgebrochen ist, bleibt **Emine** mit Sevda allein in der Wohnung zurück. Sevda will nach fünf Jahren Sprachlosigkeit mit ihrer Mutter ein klärendes Gespräch führen. Sie erfährt von dem Familiengeheimnis, das Emines gesamtes Leben in Deutschland belastet hat. Plötzlich erschüttert ein Erdbeben Istanbul, und Emine stirbt unter den Trümmern der Wohnung.

Fatma Aydemir hat in ihren Roman etliche politische Probleme aufgenommen. Die Erzählung ist logisch aufgebaut und entwickelt sich aus den Perspektiven der Familienmitglieder. „Dschinns“ liest sich flüssig und hat mich nachdenklich zurückgelassen. Der Roman beeindruckt mit einer gewaltigen Ausdrucksweise und erzeugt eine angespannte Atmosphäre. Ich wünsche mir, dass sich viele Menschen in diesen Roman vertiefen.

Bereits 2017 erschien der Debütroman von Fatma Aydemir „Ellbogen“, der mit zwei Literaturpreisen ausgezeichnet wurde. 2019 war sie Mitherausgeberin der Anthologie „Eure Heimat ist unser Albtraum“. Aydemir veröffentlichte darin ihre Erzählung „Arbeit“, in der sie die Erfahrungen und Erlebnisse ihrer Angehörigen als Gastarbeiterfamilie in Deutschland erzählt.



Meldoo – Der Mängelmelder in Bad Honnef

Von Jannik Müller

MIT EINER EINFACHEN APP DEM ORDNUNGSAMT HINWEISE SCHICKEN

Ein herrenloser Einkaufswagen auf der Bahnhofstraße, umgekippte Mülltonnen in Selhof oder ein offener Stromkasten auf der Insel. Das Prinzip der App: „Nicht nur meckern, melden."

Dank einer sehr einfachen Anwendung und einer bedienerfreundlichen Nutzeroberfläche lassen sich kleinere und auch größere Mängel unkompliziert melden. Die Mitarbeiter*innen des Ordnungsamtes der Stadt Bad Honnef können diese Meldungen einsehen und später als „erledigt" markieren.

So bekommt der Melder auch die Bestätigung, wenn der Einkaufswagen zurück gebracht wurde, die Mülltonnen geleert oder der Stromkasten repariert. Die unterschiedlichsten Beschädigungen, Verschmutzungen und Vieles mehr können über die App gemeldet werden.

„Letzte Woche haben mein Mann und ich Stellen gemeldet, die mit einem doppelten Fahrradanhänger nicht passierbar sind. Das ist natürlich ein größerer Aufwand, aber auch hier kann die Stadt einen Blick drauf werfen und nachbessern", erklärt Verena Schneider, die die App regelmäßig nutzt. Auch ihren Vater (78) hat sie schon von der App begeistern können. „Er hat beispielsweise schon eine umgekippte Baustellenabsperrung gemeldet oder Scherben auf einem Spielplatz, die die Mitarbeiter*innen der Stadt noch am gleichen Tag beseitigt haben."

Um das Thema Nachhaltigkeit effektiv voranzutreiben, muss man über den Tellerrand schauen, unkonventionell denken und auch mal Unmögliches möglich machen. Nachhaltigkeitsbilanz, verantwortungsbewusster Umgang mit Ressourcen ... wir sind dran. Dank unserer Nachhaltigkeitskoordinatorin Daniela Probandt.

Volksbank Köln Bonn eG
Von Herzen rheinisch.

Die App ist kostenlos für Android und Apple im App-Store runter zu laden, außerdem gibt es eine Anwendung für den Computer. Also auch, wer lieber vom Schreibtisch aus meldet, kann das in Ruhe tun.

MELDOO –NICHT MECKERN. MELDEN!

Aus Strom nutzen wird Haltung zeigen.

100 % Ökostrom
Jetzt versorgungssicher buchen

Energie mit Heimvorteil:
bhag.de

BHAG