

Liebe Netzwerkerinnen und Netzwerker,

während ich hier sitze und das nächste Infoblatt fertige, muss ich daran denken, dass eine Gruppe von Netzwerkerinnen und Netzwerkern im Rosenmontagszug im Ortsteil Kerpen mitgehen werden und Rosenmontag beim Erscheinen des Blattes schon wieder vorbei ist.

Die Teilnehmenden kommen nicht nur aus dem Ortsteil Kerpen, sondern auch aus anderen Ortsteilen. Es ist eine bunte Truppe, die jetzt mit den Vorbereitungen beschäftigt ist und eine Menge Spaß dabei hat. Hierzu sind kommentarlos ein paar Fotos eingefügt.

Der Artikel auf Seite 3 weist darauf hin, dass die „jocke Zig“ wie auch die besinnliche Zeit am Ende des Jahres für Einzelne auch eine Herausforderung sein kann, für die unser Netzwerk vielleicht ein Lösung anbietet.

Viele Grüße
Dieter Franzen

Kopf und Körper in Bewegung



Am Donnerstag, 15.12.2022, startete offiziell die von der Netzwerkerin Sigrun Nikolajew gegründete Gruppe „Kopf und Körper in Bewegung“. Das Treffen findet an jedem 2. Donnerstag im Monat im ehemaligen AWO-Pavillon in der Raphaelstr. 22, erreichbar über den Gabrielweg, in Kerpen-Brüggen von 10.00 bis 11.00 Uhr statt.



5 Teilnehmerinnen fanden sich ein, die fleißig nach Sigruns Vorgaben die Übungen mit viel Spaß ausführten, untermalt von schöner Musik. Es werden Bewegungsspiele, Koordinationsübungen, Sitzgymnastik, rhythmische Übungen zur Musik, ganzheitliches Gehirntraining sowie eine Frischekur für die grauen Zellen ausgeführt.

Vor allem das Gehirntraining, bei dem jede Teilnehmerin von Sigrun einen Zettel erhielt, auf dem die Symbolzeichen durch die richtigen Buchstaben ersetzt werden mussten, bereitete uns viel Vergnügen.

Fit, gelenkig und frisch im Kopf verließen wir das Treffen und freuen uns auf das nächste am Donnerstag.

Neue Teilnehmer/Teilnehmerinnen sind herzlich willkommen.

Tine Wagner

Begeisterung bei der 2. Ü55-Disco am 20.1.2023

Im Infoblatt 2022/12 habe ich bereits ausführlich über den erfolgreichen Verlauf der ersten Disco 55+ am 4.11.2022 berichtet. Auf vielfachen Wunsch fand nun am 20.1.2023 ein weiterer Disco-Abend statt.

Trotz Schnee und Eis strömten mehr als 70 Besucher*innen in die Tanzschule „Come In“ in Horrem und freuten sich auf 3 unbeschwerte Stunden bei Musik und Tanz. Es waren auch wieder viele Netzwerker*innen gekommen. Birgit und ich verwalteten die Abendkasse.

Der bunt illuminierte Tanzsaal war mit neuen Polstermöbeln ausgestattet worden, so dass wir uns noch heimlicher fühlen konnten. Aber die Sessel blieben nicht lange besetzt. Tanzlehrer Carsten Fenner stand als erfahrener DJ am „Pult“ und brachte alle mit mitreißenden Musiktiteln schnell auf die Tanzfläche.



Es gab Party Musik der letzten 50 Jahre, von den Bee Gees über Gloria Gaynor bis Madonna, Dr. Alban u.a.. Außerdem wurden Musikwünsche der Besucher*innen berücksichtigt.

Jüngere und ältere Semester tanzten begeistert im Freestyle, hüpfen, kicken und schwingen die Arme zu Titeln wie „Y.M.C.A.“, „Sextomb“, „Sing Halleluja“ u.a.. Es hieß auch wieder „Let's twist again“. Alle bewegten sich auf einer Woge der Lebensfreude.



Es durften auch allseits bekannte Karnevalslieder nicht fehlen, wie „Leev Marie“, „Superjeile Zick“, „Halleluja“ u.a.. Das lud zum Schunkeln und Mitsingen ein. Spontan formierte sich eine Polonaise und zog ihre Bahnen durch den Saal.



Es herrschte eine ausgelassene Stimmung. Viel zu schnell erklang der Song von den Bläck Föös: „Bye, Bye my love“, der uns das Ende signalisierte.



Wir können uns aber bereits jetzt schon auf den nächsten Disco-Abend freuen. Die 3. „Disco 55+“ findet am Freitag, den 10.3.2023, um

19.00 Uhr statt.

Davon unabhängig besteht bei Interesse die Möglichkeit, am Seniorentanzen der Tanzschule teilzunehmen. Informationen unter www.tanzschule-kerpen.de oder Tel. 02273 9144133.

Vielen Dank an Carsten Fenner und das Tanzschul-Team, das uns diesen schönen Tanzabend ermöglicht hat.

Marlies Wendt

Kindheitserinnerungen

Beim Aufräumen habe ich das Foto gefunden. Ihr seht den früheren Kindergarten St. Vinzenz auf der Stiftsstraße gegenüber dem Restaurant gleichen Namens.

Dieser Kindergarten befand sich in einem großen Gebäude, wo Menschen mit Behinderungen oder angeblichen Handicaps lebten und von Nonnen betreut wurden. Das Foto unten entstand 1948, da war ich knapp 3 Jahre alt. Ebenso ist Willi Baars und seine Schwester auf dem Bild zu sehen. Erkennt ihr uns?

Die Kindergärtnerin ist Frau Niedenhoff. Ich wohne schon seit 77 Jahren in meinem Elternhaus auf der Kölner Straße; aber das weiß ja jeder und Willi hat an der Alten Burg gewohnt. In unserer Kindheit wurde der BURGHÜGEL im Winter für eine Schlittenabfahrt genutzt, da gab es noch viel Schnee.

Die Abfahrten fand ich immer sehr gefährlich und an einer landeten die Kinder regelmäßig in der Hecke von Willis Eltern. Seine Mutter fand das überhaupt nicht gut. Hätte ich auch nicht super gefunden.

Meine Eltern hatten beide das Schneiderhandwerk erlernt und Frau Baars war eine Kundin meiner Mutter. Wenn ihre Kleider fertig waren, habe ich sie ihr gebracht. Ich war immer der Bote meiner Eltern.

Nanni Bröhl



Gemeinsam statt einsam

Das Thema Alleinleben und Einsamkeit habe ich bereits im Infoblatt 2022/05 dargestellt und Ideen zur Überwindung dieses Problems für das Netzwerk 55plus entwickelt.

Immer wieder berichten die Medien über die Einsamkeits-Problematik und bezeichnen die Situation als dramatisch. „Abgehängt durch Einsamkeit“, „Mehr Hilfe für Einsame nötig!“ Die Malteser NRW machten über die zwischen Weihnachten und dem Jahreswechsel erfolgte hohe Zahl von 2.500 Hausnotrufen wegen Einsamkeit aufmerksam. Die Menschen, meist Seniorinnen und Senioren, wollten einfach mal wieder „mit jemandem sprechen“.



Notwendige staatliche Maßnahmen aufgrund der Erkenntnisse werden noch länger auf sich warten lassen. In der Zwischenzeit gilt es daher, die vor Ort bestehenden Angebote kennenzulernen, in Anspruch zu nehmen und weiter zu entwickeln.

Das Netzwerk 55plus bietet in dieser Hinsicht seit 2008 bereits vielfältige Möglichkeiten für soziale Kontakte an. Jede(r) Betroffene kann sie wahrnehmen und auch soweit wie möglich selbst initiativ werden. Und immer wieder entstehen neue bedarfsorientierte Angebote.

Ein solches neueres Angebot ist der „Wochenendtreff für Alleinlebende“. Manche Alleinlebende fühlen sich vor allem am Wochenende und an Feiertagen oft nicht ausgefüllt. Es besteht jetzt die Möglichkeit, sich nach dem Motto „Gemeinsam statt einsam“ anhand einer Telefonliste mit anderen Gleichgesinnten der Gruppe zu verabreden, um etwas zu unternehmen. Gelegenheit zum Austausch und Planen gibt es zudem bei regelmäßigen Gruppen-Treffen, die derzeit alle 6 Wochen im Café von Blumen Risse in Kerpen stattfinden. Interessierte allein lebende Netzwerker*innen sind willkommen.

Was ich aufgrund des Berichts der Malteser ganz besonders in den Focus rücken möchte, ist das Bedürfnis nach persönlichen Gesprächen. Es geht dabei um den Wunsch nach Austausch, Verbundenheit, um Zuhören, Empathie, Lachen, gemeinsames Erleben und gegenseitige Unterstützung. Wir brauchen all das, um gesund zu bleiben.

Zunehmend wird die Kommunikation untereinander über technische Geräte abgewickelt.

Bei manchen Zusammenkünften sind durch hohe Teilnehmerzahl derartige persönliche Gespräche nicht bzw. nur begrenzt möglich. Andere Angebote dienen mehr dem Zeitvertreib oder verlangen Konzentration auf die Sache.

Daher bedarf es weitergehender spezieller Maßnahmen, die die Teilnehmer*innen der „Alleinlebenden-Gruppe“ untereinander vereinbaren. Individuelle Treffen, wie Spaziergehen, Kaffee trinken u.a. bilden z.B. eine sinnvolle Möglichkeit, um in Ruhe miteinander ins Gespräch zu kommen. Darüber hinaus können zu besonderen Anlässen, wie Weihnachten, Silvester o.ä. auch Aktivitäten für einen größeren Personenkreis stattfinden.

Angesichts der Tragweite der eingangs erwähnten Einsamkeits-Problematik, möchte ich alle Netzwerker*innen für dieses Thema sensibilisieren. Jede(r) kann durch innere oder äußere Ereignisse in eine solche Situation kommen. Es sollte sich daher niemand scheuen, eine Person des Vertrauens anzusprechen und um Hilfe zu bitten. Das Netzwerk besteht ja gerade für den Zweck, sich gegenseitig zu unterstützen.

Marlies Wendt

Das neue E-Rezept

Von Dieter Nitsch

Handy Code statt rosa Zettel – das neue E-Rezept. Am 01.01.2023 startet das neue E-Rezept bundesweit. Zu diesem Zeitpunkt müssen dann alle Arztpraxen und Apotheken das E-Rezept für verschreibungspflichtige Medikamente von gesetzlich Versicherten anbieten. Das heißt, der Arzt verordnet die Medikamente digital auf das Handy des Patienten und dieser kann es in der Apotheke einlösen.

Weitere Anwendungen wie z.B. die Verschreibung von Heilmittelverordnungen oder häusliche Krankenpflege werden später folgen. Für Privatpatienten steht

der Starttermin noch nicht fest. In Zukunft wird es damit 3 Möglichkeiten geben, ein Rezept einzulösen.

1. Das E-Rezept

Was wird benötigt:

- Eine NfC fähige Gesundheitskarte, erkennt man an der 6-stelligen Zugangsnummer und dem WLAN-Zeichen oben auf der Gesundheitskarte
- Eine persönliche Pin Nr. von der Krankenkasse.
- Ein NFC fähiges Smartphone mit der App: „Das E-Rezept“ von Germatik (im Google Play oder Apple Store).

Wie funktioniert nun das neue E-Rezept:

- Der Patient erhält in der Arztpraxis das Rezept direkt auf sein Handy.
- Über die App wird der QR-Code, der alle relevanten Daten zum Rezept enthält, an die Apotheke übermittelt.
- Entweder geht man persönlich damit in die Apotheke oder man übermittelt den QR-Code online an seine Apotheke.

Diese prüft, ob das Medikament zur Verfügung steht und informiert einen für die Abholung oder liefert es nach Hause (mittlerweile liefern in Kerpen und Türnich viele Apotheken die Medikamente auch aus).

2. Elektronische Gesundheitskarte

Ab 2023 (genauer Termin ist noch unklar) sollen Versicherte die Möglichkeit haben, E-Rezepte digital mit ihrer elektronischen Gesundheitskarte (eGK) einzulösen.

Wie funktioniert das:

- Ihr Arzt verschreibt Ihnen ein E-Rezept und speichert es sicher in der Telematikinfrastruktur (TI). Für die Übermittlung des E-Rezept wird eine sichere (TI) im Gesundheitswesen verwendet.
- In der Apotheke stecken Sie Ihre Gesundheitskarte in das Kartenterminal. Dadurch erhält die Apotheke Zugriff auf die E-Rezepte.
- Die Apotheke ruft alle offenen E-Rezepte aus der TI ab und händigt Ihnen Ihre Medikamente aus.

3. Rezept in Papierform

Wer kein Handy hat kann sich das Rezept in der Arztpraxis wie gewohnt ausgedruckt mitnehmen. Der Zettel ist nicht mehr rosafarben wie früher, aber er enthält alle wichtigen Informationen zur Verordnung und einen Rezeptcode. Die E-Rezept App wird Zurzeit

schon in einigen Bundesländern erprobt. In NRW im Gebiet Westfalen Lippe. Erste Erfahrungen zeigen, dass es einige technischen Schwierigkeiten gibt. So dauert die Datenübermittlung z.B. noch zu lange und außerdem gibt es noch Sicherheitsprobleme. Hoffen wir mal, dass bis zum bundesweiten Start am 01.01.2023 alle technischen Probleme gelöst sind. Außerdem wird interessant werden ob alle Arztpraxen zum Start schon ausgerüstet sein werden.

Von Dieter Nitsch

Vorbereitungen für den Rosenmontagszug



Impressum

Herausgeberin: Kerpener Netzwerk 55plus
 Ansprechpersonen: Frau Birgit Große-Wächter
 (Birgit.Grosse-Waechter@stadt-kerpen.de)
 Frau Lena Kuchenbecker
 (Lena.Kuchenbecker@stadt-kerpen.de)
 Fotos: Kerpener Netzwerker*innen 55plus, Pixabay.de
 Dieter Franzen
 Layout: Dieter Franzen
 (Dieter-NW55plus@gmx.de)

Wenn Sie einen Druckfehler finden, bitte beachten Sie, dass er beabsichtigt war.

Infoblatt Netzwerk Kerpen 55plus vom 28.02.2023