ZUM KOSTENLOSEN MITNEHMEN

AUSGABE 1 | OKTOBER 2026

DAS GESUNDHEITS-MAGAZIN FÜR DIE STADT SANKT AUGUSTIN

CARE

GESUNDHEITSKOMPASS



Vorwort

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,



herzlich willkommen bei der ersten CARE, Ihrem Gesundheitsmagazin für Sie, hier und ganz lokal in Sankt Augustin.

Wir freuen uns, dass wir mit diesem neuen Magazin gleich drei Zielgruppen begrüßen dürfen: Sie, die Sie sich in der Verantwortung um ältere Menschen befinden, die etwas Hilfe brauchen und man nicht immer so ganz sicher ist, an wen man sich bei den verschiedenen Themen wenden kann.

Sie, die Sie zu der wirklich großen Gruppe der „Baby-Boomer" gehören und gerade im Aufbruch in einen neuen, arbeitsfreieren, aber erfüllten, schönen Lebensabschnitt sind und sich gerne umschauen und wissen, dass es so viel Neues zu entdecken gibt.
Sie, die Sie sich mitten in einem hoffentlich gesunden, wohlverdienten Ruhestand befinden und sich gerne über Dinge informieren möchten, die das Leben vereinfachen, Freude bringen, die Kinder und Enkel nicht mit Sorgen belasten und die Sie gesund und in bester Verfassung einen wunderschönen Lebensabend genießen lassen.

Wir haben uns das Zitat von Marlene Dietrich ausgesucht, denn es ist ja irgendwie auch schön, Fehler zu machen. Entscheidungen müssen meist kurzfristig getroffen werden. Oft gibt es nur eine „Fifty-fifty-Chance", den richtigen Weg eingeschlagen zu haben. Schön, wenn im Rückblick vieles einfach gepasst hat und wenn vorausschauend der Himmel hell und sonnig ist. Das wünschen wir Ihnen von Herzen.

Ihnen nun ein entspanntes Lesen,
wir wünschen Ihnen eine glückliche Zeit,
bleiben Sie gesund und interessiert.



Siri Rautenberg-Otten
RAUTENBERG MEDIA

WILLKOMMEN bei CARE

„Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich die gleichen Fehler machen. Aber ein bisschen früher, damit ich mehr davon habe."

Marlene Dietrich

IMPRESSUM
DAS GESUNDHEITS-MAGAZIN
FÜR DIE STADT SANKT AUGUSTIN

CARE

HERAUSGEBER, DRUCK UND VERLAG
RAUTENBERG MEDIA KG
Kasinostraße 28-30 · 53840 Troisdorf
HRA 3455 (Amtsgericht Siegburg)
USt-ID: DE214364185
Komplementär: Dr. Franz-Wilhelm Otten
Tel. 02241 260-0
willkommen@rautenberg.media

Verantwortlich gemäß § 18 Abs. 2 MStV:
Philip Holzhauer und Corinna Hanf
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Dunja Rebinski

ERSCHEINUNG jährlich

MEDIENBERATER
Marco von Ganski
Mobil +49 176 19 2600 37
m.vonganski@rautenberg.media

REPORTER
Philip Holzhauer
p.holzhauer@rautenberg.media

RAUTENBERG MEDIA

ZEITUNG
DRUCK
WEB
FILM

Bestattungen Kröger: Der „Tree of Life“ als Sinnbild für den Fortbestand des Lebens

Wenn ein geliebter Mensch von uns geht, stellt sich schnell die Frage nach der passenden Bestattungsform. Während viele zuerst an klassische Friedhofs- oder Urnengräber denken, gibt es heute auch moderne und tröstliche Alternativen. **Bestattungen Kröger** bietet Ihnen einen besonders persönlichen und nachhaltigen Weg des Abschieds: die Naturbestattung mit dem **„Tree of Life“ (Lebensbaum)**.
Der Lebensbaum steht symbolisch für den Fortbestand des Lebens über den Tod hinaus. Der Ablauf ist behutsam gestaltet: Zunächst wählen die Hinterbliebenen eine Baumart aus, die zum Charakter des Verstorbenen passt. Nach der Einäscherung wird die Asche in ein spezielles Vitalerden-Substratgemisch gegeben. In diesem Nährboden wird der ausgewählte Jungbaum in einer spezialisierten Baumschule geschützt und kontrolliert kultiviert. Während der mindestens sechsmonatigen Durchwurzelungsphase nimmt das Wurzelgewebe die Mineralstoffe und Spurenelemente der Asche vollständig auf. So entsteht aus der Asche des geliebten Menschen neues, lebendiges Holz.
Im „Tree of Life“ lebt die Erinnerung in den Wurzeln, dem Stamm und der Krone des Baumes weiter. Jeder Lebensbaum wird so zu einem einzigartigen, lebendigen Gedenkplatz und trägt die Spuren des Verstorbenen in sich.
Ist der Baum nach der Pflegephase pflanzfertig, wird er Ihnen zusammen mit den Beisetzungsdokumenten durch Bestattungen Kröger übergeben. Sie können den Baum im eigenen Garten einpflanzen oder an einem Ort Ihrer Wahl setzen lassen - zum Beispiel in einem dafür vorgesehenen Lebensgarten (auf Wunsch dokumentiert durch ein Foto der Pflanzung).

Bestattungen Kröger ist das einzige Bestattungshaus im Rhein-Sieg-Kreis, das diese besondere Form der Baumbestattung anbietet. Gerne informieren wir Sie in einem persönlichen Gespräch über alle Einzelheiten.
Diese Bestattungsmethode schenkt Ihnen vollkommene Freiheit: Sie sind unabhängig von Friedhofszwängen, starren Vorschriften und der oft teuren oder körperlich anstrengenden Grabpflege. Die Natur übernimmt diese Aufgabe verlässlich für Sie.
Die „Tree of Life“-Baumbestattung geht einen neuen Weg - sie schafft einen lebendigen Ort der Nähe, der Trost spendet und den Kreislauf des Lebens auf einzigartige Weise schließt.

Tree of Life®

Ein Baum. Ein Zuhause.
Ein ewiges Band, das bleibt.



Eine Bestattung, die nicht loslässt, sondern weiterwachsen lässt. Beim Tree of Life® wird die Asche eines geliebten Menschen Teil eines lebendigen Baumes – ein Ort der Nähe, des Trostes und des Neubeginns, auf Wunsch auch im eigenen Garten. Alternativ im Lebensgarten von Tree of Life.

Bestattungen Kröger – exklusiver Anbieter im Rhein-Sieg-Kreis.

Vertrauen Sie uns Ihren ganz persönlichen Abschied an.

TREE OF LIFE

Bestattungen kröger

Bonner Straße 77a-79 • 53757 Sankt Augustin
Tel. 02241-27526 • www.bestattungen-kroeger.de

Grußwort Bürgermeister

Liebe Mitbürgerinnen,
liebe Mitbürger,

unsere Gesellschaft befindet sich im Wandel - und mit ihr wächst auch der Anteil älterer Menschen stetig. Sie möchten ihr Leben auch im höheren Alter aktiv, selbstbestimmt und in gewohnter Umgebung gestalten.

Das Gesundheitsmagazin CARE bietet Ihnen eine Übersicht über die vielfältigen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten, die in Sankt Augustin speziell für ältere Menschen zur Verfügung stehen. Ob Freizeitgestaltung, Gesundheitsvorsorge, Wohnen im Alter, Hilfe im Alltag oder Beratung - die hier zusammengestellten Informationen können Ihnen dabei helfen, das passende Angebot für Ihre individuelle Lebenssituation zu finden.

Dieses Magazin kann Ihnen Orientierung geben und Wege aufzeigen, wie Sie möglichst lange selbstbestimmt und gut versorgt leben können. Rat und Hilfe erhalten Sie dabei von der städtischen Senioren- und Pflegeberatung. Gerne stehen Ihnen Christiane Hellwig und Felix Amely für die unterschiedlichsten Fragen zur Verfügung. Ob es um die Beantragung eines Pflegegrades, eines Schwerbehindertenausweises, Unterstützungsangebote im Haushalt, oder andere Anliegen geht - nehmen Sie gerne Kontakt mit ihnen auf!

Hinzu kommen die vielfältigen Veranstaltungen (Smart-Café, Spielenachmittage, Advents- und Karnevalsfeiern, Ausflüge etc.) der städtischen Seniorenbegegnungsstätte „CLUB" auf dem Karl-Gatzweiler-Platz. Die Leiterin Annett Froese-Ehrich informiert Sie gerne über die attraktiven Angebote. Zahlreiche weitere Möglichkeiten finden Sie auch in den Begegnungsstätten in den einzelnen Stadtteilen und in unseren Vereinen.
Aktiv einbringen können Sie sich in verschiedenen Netzwerken, wie z. B. ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand), im Seniorennetzwerk Sankt Augustin und im ehrenamtlichen Seniorenbesuchsdienst „Hand in Hand". Diese



Netzwerke stärken das gelebte Miteinander mit geselligen Treffen, Gesprächen und vielen Freizeitaktivitäten.
Als Bindeglied zwischen der Stadtverwaltung, Politik und der älteren Generation versteht sich der Seniorenbeauftragte Guido Bonerath. Er bietet donnerstags in der Zeit von 10 bis 12 Uhr eine offene Sprechstunde an und setzt sich für Ihre Belange ein. Mit Ihren Fragen und Anregungen können Sie sich gerne an ihn wenden.

Ich wünsche Ihnen eine informative Lektüre und lade ich Sie herzlich dazu ein, die vielfältigen Möglichkeiten für das Leben im Alter in unserer Stadt kennenzulernen und zu nutzen.

Ihr

Max Leitterstorf

Dr. Max Leitterstorf
Bürgermeister

Plauderbänke bringen Menschen ins Gespräch

Ein Platz zum Sitzen, ein freundliches „Hallo“ und vielleicht ein nettes Gespräch - genau dazu laden die neuen Plauderbänke in Sankt Augustin ein.
In allen acht Stadtteilen wurde inzwischen eine Plauderbank installiert. Die Bänke schaffen einen Ort, an dem Menschen unkompliziert miteinander in Kontakt kommen können.

Eine Bank ist zunächst einmal ein ganz gewöhnlicher Platz zum Ausruhen. Doch eine Plauderbank möchte mehr sein: Sie lädt dazu ein, Platz zu nehmen und mit anderen ins Gespräch zu kommen. Wer auf einer Plauderbank sitzt, signalisiert: „Ich habe Zeit für ein Gespräch.“ Vielleicht setzt sich jemand dazu, vielleicht entsteht ein kurzer Austausch über das Wetter, den Einkauf oder das Leben im Stadtteil. Aus einem kleinen Gespräch kann schnell eine schöne Begegnung werden.
Gerade in einer Zeit, in der Einsamkeit für viele Menschen ein wichtiges Thema ist, können solche Begegnungsorte eine wertvolle Rolle spielen. Nicht jeder Mensch hat regelmäßig Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen. Manchmal fehlt ein Anlass, manchmal der Mut, jemanden einfach anzusprechen. Die Plauderbank kann hier eine Brücke sein. Sie macht es leichter, miteinander ins Gespräch zu kommen - ganz ungezwungen und ohne Verpflichtung.
Dabei geht es nicht darum, stundenlange Gespräche zu führen. Oft sind es die kleinen Begegnungen im Alltag, die guttun: ein freundliches Wort, ein gemeinsames Lachen oder ein kurzer Austausch. Vielleicht trifft man dabei sogar jemanden aus der Nachbarschaft, den man bisher nur vom Sehen kannte.
Die Plauderbänke stehen für Offenheit, gegenseitiges Interesse und ein gutes Miteinander. Sie sollen dazu ermutigen, aufeinander zuzugehen und die Gemeinschaft im eigenen Stadtteil zu stärken. Denn soziale Kontakte und persönliche



2. Juni: Eröffnung auf dem Karl-Gatzweiler-Platz der Plauderbänke durch Bürgermeister Dr. Max Leitterstorf

Begegnungen sind in jedem Alter wichtig und tragen dazu bei, sich im eigenen Wohnumfeld wohlzufühlen.
Ins Leben gerufen wurde das Projekt vom Seniorennetzwerk. Bei der Umsetzung erhielt das Netzwerk Unterstützung durch die Senioren- und Pflegeberatung der Stadt Sankt Augustin. Eine wichtige finanzielle Unterstützung kam zudem von der Bürgerstiftung Sankt Augustin, die das Projekt und die Idee der Begegnung fördert.
Die Plauderbänke in allen acht Stadtteilen angekommen. Sie warten darauf, genutzt zu werden - zum Ausruhen, Verweilen und vor allem zum Plaudern.

Nehmen Sie doch einmal Platz! Vielleicht setzt sich jemand dazu. Vielleicht haben Sie selbst Lust, einen anderen Menschen anzusprechen. Ein kleines Gespräch kostet nicht viel - kann aber den Tag ein bisschen schöner machen.



Einweihung der Plauderbank. Foto: Stadt Sankt Augustin

Gut beraten im Alter - die städtische Senioren- und Pflegeberatung

Selbstständig und möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben - das wünschen sich viele ältere Menschen. Doch manchmal verändern sich die persönlichen Lebensumstände: Die Unterstützung im Alltag wird schwieriger, gesundheitliche Einschränkungen nehmen zu oder ein Angehöriger wird pflegebedürftig. In solchen Situationen ist es gut, frühzeitig zu wissen, welche Möglichkeiten es gibt und welche Unterstützung in Anspruch genommen werden kann.
Hier steht die städtische Senioren- und Pflegeberatung älteren Menschen, Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen mit Rat und Tat zur Seite. Das Angebot richtet sich dabei ausdrücklich nicht nur an Menschen, die bereits pflegebedürftig sind. Auch wer sich frühzeitig informieren und vorsorgen möchte, ist herzlich willkommen.

Kostenlos, neutral und vertraulich
Die Beratung ist kostenlos, neutral und vertraulich. Gemeinsam mit den Ratsuchenden wird geschaut, welche individuelle Situation vorliegt und welche Hilfen sinnvoll sein können. Dabei stehen die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse im Mittelpunkt.
Ein wichtiges Ziel der Beratung ist es, ältere Menschen dabei zu unterstützen, möglichst lange selbstbestimmt und sicher in der eigenen Wohnung leben zu können. Oft können bereits kleine Veränderungen eine große Hilfe sein.
So informiert die Senioren- und Pflegeberatung beispielsweise über die Voraussetzungen und Möglichkeiten eines Pflegegrades. Je nach Bedarf können dadurch unterschiedliche Unterstützungsleistungen in Anspruch genommen werden - etwa Hilfen im Haushalt oder weitere Leistungen der Pflegeversicherung.
Auch bei der Frage, wie sich die eigene Wohnung sicherer und barriereärmer gestalten lässt, erhalten Ratsuchende Unterstützung. Gemeinsam kann überlegt werden, welche Anpassungen im Haushalt sinnvoll sind, um Stolperfallen zu vermeiden und den Alltag zu erleichtern. Darüber hinaus informiert die Beratung unter anderem über Hausnotrufsysteme und weitere Möglichkeiten, die Sicherheit im eigenen Zuhause zu erhöhen.

Unterstützung, wenn Pflege notwendig wird
Wenn eine Pflegebedürftigkeit bereits besteht oder der Unterstützungsbedarf zunimmt, gibt es verschiedene Angebote. Die städtische Senioren- und Pflegeberatung informiert über ambulante und teilstationäre Hilfen, die eine Versorgung zu Hause ermöglichen oder pflegende Angehörige entlasten können.

ALTA CURA
MIT SORGFALT GEPFLEGT ZUHAUSE LEBEN

Ihr ambulanter Pflegedienst für
Sankt Augustin · Siegburg · Troisdorf · Hennef · Lohmar



Mamas nächster Arzttermin steht im Kalender.
Und Ihrer?

Unser Leitungsteam vereint **über 30 Jahre Erfahrung in der Pflege.** Wir unterstützen Sie und versorgen Ihre Angehörigen **zuhause** mit **festen Bezugspflegekräften** und mit einer **Betreuung stundenweise**, mit so viel Zeit wie Sie brauchen. **Die Abrechnung erfolgt direkt mit Ihrer Pflegekasse.**

Pflegegrad: Wir übernehmen auch Ihren vorgeschriebenen Beratungsbesuch nach § 37 Abs. 3 SGB XI. Und beantworten dabei alle anderen Fragen.

GRUNDPFLEGE	BETREUUNG	BEGLEITUNG	PFLEGEBERATUNG
▪ Körperpflege, Duschen, Ankleiden ▪ Unterstützung bei den Mahlzeiten ▪ Mobilisation und Bewegung	▪ Entlastung für Angehörige ▪ Hilfe bei der Tagesstruktur ▪ Mahlzeiten, Wäsche, Einkäufe	▪ Begleitung zu Arzt und Ämtern ▪ Einkauf und Spaziergänge ▪ Sicherheit unterwegs	▪ Pflegeberatung nach § 37 Abs. 3 SGB XI ▪ Pflegekurse für Angehörige nach § 45 SGB XI

Terminvereinbarungen und alle anderen Anfragen: **02241 · 99 56 99 0**

Jetzt unverbindlich und kostenlos beraten lassen.
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie einen persönlichen Termin.

WIR STELLEN EIN
Kommen Sie in unser Team

Wir suchen **neue Kolleginnen und Kollegen (m/w/d)** für Sankt Augustin, Siegburg, Troisdorf, Hennef, Lohmar – **auch ohne Vorkenntnisse.** Auch Quereinsteiger und Rentner sind willkommen. Sie werden von erfahrenen Pflegefachkräften eingearbeitet, angewiesen und fortwährend geschult.

Minijob · Teilzeit | wohnortnahe Einsätze
feste Klienten | keine Minutentaktung

Rufen Sie uns gerne einfach und unkompliziert an:
02241 · 99 56 99 0

Oder schicken Sie uns eine Mail an:
info@alta-cura.de

ALTA CURA Pflegedienst GmbH · Weierstraße 20 · 53721 Siegburg · www.alta-cura.de · HRB 19447 · Amtsgericht Siegburg

Dazu gehören beispielsweise Angebote zur Unterstützung bei der Pflege zu Hause, Informationen zur Tagespflege sowie Möglichkeiten der Entlastung, wenn die private Pflegeperson einmal verhindert ist oder eine Auszeit benötigt. Reichen die Hilfen im häuslichen Umfeld nicht mehr aus, können auch vollstationäre Pflegeangebote eine Möglichkeit sein.
Darüber hinaus informiert die Senioren- und Pflegeberatung über Finanzierungsmöglichkeiten und mögliche Leistungen, damit Ratsuchende einen Überblick über die entstehenden Kosten und vorhandene Unterstützung erhalten.

Rechtzeitig informieren lohnt sich
Wer sich frühzeitig informiert, kann in Ruhe überlegen, welche Lösungen für die persönliche Lebenssituation passend sind. Eine Beratung kann dabei helfen, Unsicherheiten abzubauen, Möglichkeiten aufzuzeigen und gemeinsam die nächsten Schritte zu planen.

Ob erste Fragen zum Älterwerden, Unterstützung im Alltag, Pflege zu Hause oder die Suche nach einer passenden Pflegeeinrichtung: Die städtische Senioren- und Pflegeberatung ist eine Anlaufstelle für ältere Menschen, Pflegebedürftige und Angehörige. Denn gute Beratung bedeutet auch, selbstbestimmt Entscheidungen treffen zu können - und zwar möglichst rechtzeitig.
Sie erreichen die Senioren- und Pflegeberatung wie folgt:

Christiane Hellwig
Tel.: 02241 243-444
E-Mail: christiane.hellwig@sankt-augustin.de

Felix Amely
Tel.: 02241 243-827
E-Mail: felix.amely@sankt-augustin.de

Der Seniorenbeauftragte - ein offenes Ohr für die ältere Generation

Für die Belange älterer Menschen da sein, zuhören, beraten und vermitteln: Das sind wichtige Aufgaben des Seniorenbeauftragten der Stadt Sankt Augustin Guido Bonerath. Er setzt sich dafür ein, dass die Interessen und Bedürfnisse der älteren Bürgerinnen und Bürger gehört und berücksichtigt werden.
Als Bindeglied zwischen Verwaltung, Stadtrat und den älteren Menschen nimmt Guido Bonerath eine wichtige Rolle ein. Er kennt die Anliegen der Seniorinnen und Senioren und trägt diese an die zuständigen Stellen weiter. Gleichzeitig informiert er über Angebote, Möglichkeiten und Ansprechpersonen innerhalb der Stadt. So hilft er dabei, Wege zu verkürzen und Lösungen für unterschiedliche Anliegen zu finden.
Dabei können die Themen ganz unterschiedlich sein. Ob Fragen zum Leben im Alter, Anregungen für das Wohnumfeld, Wünsche zur Freizeitgestaltung oder ganz persönliche Anliegen - Guido Bonerath nimmt sich Zeit und hört zu. Auch Hinweise und Vorschläge, wie das Leben für ältere Menschen in der Stadt noch angenehmer und lebenswerter gestaltet werden kann, sind willkommen.

Persönlich im Gespräch
Wer ein Anliegen hat oder einfach einmal ein Gespräch führen möchte, ist herzlich eingeladen, die regelmäßige Sprechstunde des Seniorenbeauftragten zu besuchen.
Jeden Donnerstag von 10 bis 12 Uhr steht er im Rathaus der Stadt Sankt Augustin für Gespräche, Fragen und persönliche Anliegen zur Verfügung.
Gerade bei Fragen oder Problemen ist es oft hilfreich, einen persönlichen Ansprechpartner zu haben. Manchmal braucht es nur ein offenes Gespräch, einen guten Hinweis oder die Vermittlung an die richtige Stelle, um weiterzukommen.
Guido Bonerath möchte deshalb für alle älteren Bürgerinnen und Bürger gut erreichbar und ansprechbar sein. Er nimmt sich Zeit für die Anliegen der Menschen und versteht sich als verlässlicher Ansprechpartner, wenn es darum geht, die Interessen der älteren Generation zu vertreten.
Schauen Sie gerne vorbei - der Seniorenbeauftragte hat immer ein offenes Ohr!

Guido Bonerath,
Seniorenbeauftragter der Stadt Sankt Augustin:
Tel.: 02241 243-873
E-Mail: seniorenbeauftragter@sankt-augustin.de



Seniorennetzwerk - Gemeinsam aktiv, interessiert und füreinander da

Seit seiner Gründung im Jahr 2011 bietet das Seniorennetzwerk interessierten Seniorinnen und Senioren einen Ort für Begegnung, Austausch und gemeinsames Erleben. Im Mittelpunkt steht dabei die Freude daran, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, eigene Interessen zu teilen und gemeinsam aktiv zu sein.
Das Seniorennetzwerk möchte Menschen zusammenbringen, die Lust haben, ihre Freizeit gemeinsam mit Gleichgesinnten zu gestalten. Dabei spielt es keine Rolle, ob man bereits ein langjähriges Hobby pflegt oder etwas Neues ausprobieren möchte. Vielleicht gibt es ein Hobby, das früher viel Freude bereitete und nun wieder aufgenommen werden soll. Oder es entsteht die Neugier, eine ganz neue Aktivität kennenzulernen. Das Netzwerk bietet Raum für beides.
Regelmäßige Begegnungsmöglichkeiten schaffen Gelegenheit, miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen. Dabei stehen das Miteinander und die persönlichen Begegnungen im Vordergrund. Aus einem ersten Gespräch kann eine Bekanntschaft entstehen, aus einer Bekanntschaft eine Freundschaft - und manchmal auch eine gemeinsame Idee. Denn häufig sind es die persönlichen Kontakte und gemeinsamen Interessen, aus denen etwas Neues wächst. So können sich aus dem Austausch gemeinsame Projekte entwickeln, bei denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusammen ihren Leidenschaften nachgehen. Ob kreativ, kulturell, sportlich oder einfach gesellig - die eigenen Interessen lassen sich in der Gemeinschaft oft noch einmal ganz neu entdecken und erleben.
Ein weiterer wichtiger Gedanke des Seniorennetzwerks ist die gegenseitige Unterstützung. Durch den persönlichen Austausch kann die Bereitschaft wachsen, füreinander da zu sein und sich im Alltag gegenseitig zu helfen. Gemeinschaft bedeutet schließlich nicht nur, schöne Stunden miteinander zu verbringen, sondern auch, sich aufeinander verlassen zu können.

Das Seniorennetzwerk lädt deshalb dazu ein, aktiv zu bleiben, neue Menschen kennenzulernen und gemeinsam etwas zu unternehmen. Es geht nicht darum, möglichst viele Angebote wahrzunehmen, sondern darum, das zu finden, was zu den eigenen Interessen und Vorstellungen passt.
Denn gemeinsam macht vieles mehr Freude: Ein Hobby, das man mit anderen teilt, ein interessantes Gespräch, eine neue Aktivität oder ein gemeinsames Projekt können den Alltag bereichern und neue Perspektiven eröffnen.
Seit 2011 steht das Seniorennetzwerk für Begegnung, Gemeinschaft und gegenseitige Unterstützung - und für die Möglichkeit, auch im Ruhestand Neues zu entdecken, eigene Interessen zu leben und gemeinsam mit anderen aktiv zu sein.

Sie können das Seniorennetzwerk erreichen unter:

E-Mail:
geschaeftsstelle@seniorennetzwerk-sankt-augustin.de
oder Service und Kontaktstelle bei der Senioren- und Pflegeberatung der Stadt Sankt Augustin
Felix Amely
Tel.: 02241 243-827
E-Mail: felix.amely@sankt-augustin.de



Frühjahrsempfang 2025. Foto: Stadt Sankt Augustin



Smart-Café - Gemeinsam sicher durch die digitale Welt

Jeden Donnerstagvormittag wird es in der Seniorenbegegnungsstätte Club der Sankt Augustin digital: Beim Smart-Café treffen sich Seniorinnen und Senioren, um gemeinsam die Welt von Smartphone, Internet und digitalen Anwendungen zu entdecken. Dabei geht es nicht nur um Technik, sondern vor allem darum, Fragen zu beantworten, Unsicherheiten abzubauen und Freude am Ausprobieren zu vermitteln.
Digitalisierung betrifft heute alle Generationen. Ob Kommunikation mit Familie und Freunden, Online-Termine, digitale Behördengänge, Informationen aus dem Internet oder Gesundheitsangebote - immer mehr Bereiche des täglichen Lebens werden digital. Für ältere Menschen kann der Zugang zu diesen Möglichkeiten ein wichtiger Baustein für soziale Teilhabe, Selbstständigkeit und Lebensqualität sein.

Hilfe auf Augenhöhe
Der Weg in die digitale Welt ist für jeden Menschen unterschiedlich. Während manche bereits sicher mit Smartphone und Tablet umgehen, stehen andere noch ganz am Anfang. Persönliche Erfahrungen, unterschiedliche Lebensgeschichten und individuelle Bedürfnisse spielen dabei eine wichtige Rolle.
Genau hier setzt das Sankt Augustiner Smart-Café an. Die Angebote sind bewusst individuell und niedrigschwellig gestaltet. In einer persönlichen 1:1-Betreuung oder in Workshops können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre Fragen stellen und in ihrem eigenen Tempo Neues lernen. Dabei steht immer der konkrete Bedarf des Einzelnen im Mittelpunkt. Ob eine Einstellung am Smartphone nicht funktioniert, eine App erklärt werden soll oder Fragen zur Nutzung des Internets auftauchen: Die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer nehmen sich Zeit, erklären verständlich und geben die nötige Sicherheit, selbst aktiv zu werden.

Ehrenamtliches Engagement als Schlüssel
Eine besondere Bedeutung kommt dabei den ehrenamtlich Engagierten zu. Sie bringen nicht nur technisches Wissen mit, sondern vor allem Erfahrung und Verständnis für die Fragen und Vorbehalte älterer Menschen.
Bereits 2019 startete das erste Angebot mit zwei ehrenamtlich Engagierten. Seitdem konnten immer mehr ehrenamtlich Tätige für das Smart-Café gewonnen werden. Gemeinsam entwickeln sie neue Ideen und Angebote, die sich an den unterschiedlichen Nutzungsgewohnheiten und Bedürfnissen der Besucherinnen und Besucher orientieren. Das Konzept „von Senioren für Senioren" schafft dabei eine besondere Atmosphäre: Fragen dürfen gestellt werden, auch wenn sie vermeintlich einfach erscheinen. Niemand muss Angst haben, etwas falsch zu machen. Lernen findet auf Augenhöhe statt.

Unterstützung für ein wichtiges Zukunftsthema
Die Herausforderungen bleiben bestehen. Während das Internet für jüngere Generationen längst selbstverständlich zum Alltag gehört, werden Dienstleistungen von Verwaltungen, Banken, im Gesundheitswesen und anderen Bereichen zunehmend digital angeboten. Für manche älteren Menschen schreitet diese Entwicklung zu schnell voran.
Das Smart-Café möchte dazu beitragen, dass niemand den Anschluss verliert. Es schafft Raum für Fragen, Begegnung und gemeinsames Lernen - und zeigt, dass es nie zu spät ist, neue digitale Kompetenzen zu erwerben.

Das Smart-Café ist ein kostenloses Angebot und steht für digitale Teilhabe, Selbstständigkeit und ein gutes Miteinander - von älteren Menschen/ehrenamtlichen Engagierten für ältere Menschen und alle die den Umgang mit der digitalen Welt lernen möchten.

Kontakt in der Seniorenbegegnungsstätte Club:
Annett Froese-Ehrich
Tel.: 02241 243-340
E-Mail: club@sankt-augustin.de



ZWAR - Gemeinsam aktiv in den Ruhestand

Zwischen Arbeit und Ruhestand - dafür steht die Abkürzung ZWAR. Das Konzept richtet sich an Menschen, die sich in der Übergangsphase vom Berufsleben in den Ruhestand befinden oder diesen bereits erreicht haben. Denn mit dem Ende des Arbeitslebens verändert sich vieles: Der gewohnte Tagesablauf fällt weg, berufliche Kontakte werden weniger und plötzlich steht mehr freie Zeit zur Verfügung. ZWAR möchte dabei unterstützen, diese neue Lebensphase aktiv, selbstbestimmt und vor allem gemeinsam mit anderen zu gestalten.
ZWAR-Gruppen sind selbstorganisierte Netzwerke. Im Mittelpunkt stehen die Menschen selbst und ihre Interessen. Es gibt keinen festen Vorstand und auch kein vorgegebenes Jahresprogramm. Stattdessen kann jeder seine Ideen einbringen und gemeinsam mit anderen überlegen, was unternommen werden soll. So entsteht ein abwechslungsreiches Programm, das sich ganz nach den Wünschen und Möglichkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer richtet.

Die Aktivitäten sind so vielfältig wie die Menschen, die mitmachen. Ob Wanderungen, Radtouren, Kinobesuche, gesellige Klönabende oder andere gemeinsame Unternehmungen - vieles ist möglich. Wer eine Idee hat, kann sie vorstellen und Mitstreiterinnen und Mitstreiter dafür gewinnen. Auf diese Weise entstehen immer wieder neue Aktivitäten und gleichzeitig neue Bekanntschaften und Freundschaften.

Besonders wichtig ist dabei die Gemeinschaft. ZWAR bietet die Möglichkeit, Menschen aus der eigenen Stadt kennenzulernen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden und ebenfalls Lust haben, ihre freie Zeit aktiv zu gestalten. Dabei geht es nicht darum, möglichst viele Termine anzubieten, sondern darum, gemeinsam etwas zu unternehmen, Neues auszuprobieren und Freude an der Gemeinschaft zu haben.

Auch in Sankt Augustin ist ZWAR inzwischen gut vertreten: Mittlerweile gibt es drei ZWAR-Netzwerke in Mülldorf und Niederpleis, Sankt Augustin-Ort und Hangelar sowie Menden und Meindorf. Alle drei stehen unter der Schirmherrschaft von Bürgermeister Dr. Max Leitterstorf.

Jedes Netzwerk entwickelt sich eigenständig und orientiert sich an den Ideen und Interessen seiner Mitglieder ZWAR bedeutet: nicht einfach in den Ruhestand gehen, sondern gemeinsam in einen neuen Lebensabschnitt starten - aktiv, selbstbestimmt und miteinander.
Wer neugierig geworden ist und
gerne neue Menschen kennenlernen, eigene Ideen verwirklichen oder einfach gemeinsam etwas unternehmen möchte, ist herzlich eingeladen, Kontakt zu einem der ZWAR-Netzwerke aufzunehmen

ZWAR
ZWISCHEN ARBEIT UND RUHESTAND

unter E-Mail:
zwar-hangelar-ort@online.de
zwar-muelldorf-niederpleis@t-online.de
zwar-menden-meindorf@gmx.de

Seniorenbegegnungsstätte Club „Zusammen aktiv, gemeinsam gesund, füreinander da!“

Die Seniorenbegegnungsstätte Club der Stadt Sankt Augustin ist seit vielen Jahren eine moderne Anlaufstelle für Menschen im Rentenalter. Zentral gelegen am Karl-Gatzweiler-Platz, ist die Begegnungsstätte mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen und barrierefrei zugänglich. Zahlreiche Angebote bringen hier die Menschen zusammen und fördern die Aktivität und das soziale Miteinander der älteren Generation.

Sehr beliebt sind die bunten Nachmittage, bei denen die Geselligkeit und „gesehen, gehört und wahrgenommen“ werden, im Fokus stehen. Sie motivieren alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einer „gesunden Nachbarschaft“ und führen oft zu neuen Freundschaften. Zudem finden regelmäßige Spielenachmittage statt. Dabei reicht die Bandbreite von Kartenspielen über Rummikub bis Bingo. Malkurse und die monatliche Ideenwerkstatt helfen die Kreativität und die Geschicklichkeit älterer Menschen zu fördern und zu erhalten. Gut angenommen werden aber auch Lesungen in der Literaturwerkstatt oder interessante Vorträge zu Themen wie z. B. Betrugsprävention (ehrenamtlich durch eine engagierte Kommissarin).
Zum allgemeinen Wohlbefinden trägt eine kostenlose „Vitalstelle“ zur Kreislaufstabilisierung bei. Ausreichend trinken, egal bei welchem Wetter, ist besonders wichtig. Die Begegnungsstätte bietet stets Wasser oder ungesüßten Tee an!

Regelmäßige Treffen zur Bewegungsförderung, wie Yoga, Qi Gong, Orientalischer Tanz, Feldenkrais, Line-Dance, Sitzgymnastik oder Gleichgewichtstraining werden gegen eine geringe Kursgebühr angeboten und sehr gut angenommen. Aber auch das monatliche Gedächtnistraining oder der Englischkurs, veranstaltet von der VHS, erfreuen sich großer Beliebtheit.
Verschiedene Wandergruppen mit unterschiedlichen Herausforderungen aber auch Radwandern oder regelmäßige Treffen zum Nordic Walking am wunderschön gelegenen Niederpleiser Wald finden großen Anklang. Diese Angebote sind kostenfrei. Die Start- und Treffpunkte sind stets gut zu erreichen. Im Rahmen der Interkulturellen Woche beteiligt sich die Begegnungsstätte gerne mit einem Angebot. Beliebt ist hierbei der Spaziergang von Seniorinnen und Senioren gemeinsam mit dem Interkulturellen Frauentreff in das „Grüne C“ in Sankt Augustin. Hier ist das Ziel, neben der Bewegung an der frischen Luft, sich gegenseitig kennenzulernen, um Barrieren hinter sich zu lassen, Deutschkenntnisse aufzubessern, voneinander zu lernen und gemeinsam Spaß zu haben.
Viele weitere Aktivitäten in der Begegnungsstätte tragen dazu bei, Stress hinter sich zu lassen, Alltagssorgen besser zu bewältigen und Einsamkeit entgegenzuwirken, so z. B. das gemeinsame Singen. Dabei sorgt besonders das Singen mit Kindern stets für Begeisterung und gute Stimmung bei den Seniorinnen und Senioren.

Das SmartCafé im Club fördert gezielt die Teilhabe von Seniorinnen und Senioren an der digitalen Welt und hilft



Annett Froese-Ehrich, Clubleitung. Foto: privat

regelmäßig in einer Eins zu Eins Betreuung oder in Workshops die sogenannte digitale Kluft zu überwinden. Mit viel Empathie und dazu kostenfrei lernen die älteren Menschen sicher mit neuer Technik umzugehen.

Im Rahmen der Mobilitätswoche finden ebenfalls kostenlose Kurse statt. Da immer mehr ältere Menschen für kürzere oder längere Wege gerne das Pedelec nutzen, bietet die Begegnungsstätte dann ein Pedelec-Training an. Ebenso kann die Nutzung von Rollatoren in einem speziellen Training geübt werden.
Ein wichtiges Thema in der Begegnungsstätte ist die Angehörigenprävention für Menschen, die sich um die Pflege von Familienmitgliedern oder Freunden kümmern. Das sogenannte „Offene Ohr“, Workshops zu diversen Themen oder Selbsthilfegruppen tragen nachhaltig zur Stressreduktion und Stärkung der Eigenkompetenz bei.
Sind Sie neugierig geworden? Schauen Sie doch einfach mal rein. Das Team der Begegnungsstätte freut sich stets über neue Gäste!

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.sankt-augustin.de/senioren.

Für Fragen steht Ihnen die Leiterin der Seniorenbegegnungsstätte gerne zur Verfügung:
Annett Froese-Ehrich
Markt 1, 53757 Sankt Augustin
Tel.: 02241 243-340
E-Mail: club@sankt-augustin.de

Offenes Ohr - Zeit für Menschen, die für andere da sind

Pflegende Angehörige leisten jeden Tag Großes. Sie kümmern sich, organisieren, begleiten, helfen und sind für einen geliebten Menschen da - oft über viele Stunden hinweg und über einen langen Zeitraum. Dabei bleibt eines häufig auf der Strecke: Zeit für sich selbst.
Der Pflegealltag kann körperlich und emotional sehr belastend sein. Zwischen Arztterminen, Einkäufen, Haushalt, Pflege und den eigenen familiären Verpflichtungen bleibt kaum Raum, einmal durchzuatmen und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Das Thema „Zeit für mich" erscheint dabei nicht selten wie ein unlösbares Problem.

Genau hier setzt das Angebot „Offenes Ohr" an.
In einer vertrauensvollen und wertschätzenden Atmosphäre bietet die Gruppe pflegenden Angehörigen die Möglichkeit, sich mit Menschen auszutauschen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Hier darf ausgesprochen werden, was im Alltag vielleicht keinen Platz findet: Sorgen, Ängste, Erschöpfung, Unsicherheiten, aber auch schöne Momente und persönliche Erfolge. Der Austausch mit anderen kann entlasten und zeigen: Ich bin mit meinen Gedanken und Gefühlen nicht allein. Gemeinsam können Erfahrungen geteilt, neue Perspektiven gewonnen und gegenseitige Zuversicht vermittelt werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich stärken und ermutigen, auch die eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen und ihnen Raum zu geben.
Dabei geht es bei „Offenes Ohr" nicht ausschließlich um die Erkrankung oder den Unterstützungsbedarf der pflegebedürftigen Person. Vielmehr stehen die pflegenden Angehörigen selbst im Mittelpunkt: Wie geht es mir? Was beschäftigt mich? Wo liegen meine Grenzen? Was tut mir gut? Und wie kann ich trotz der täglichen Herausforderungen gut für mich sorgen?

Denn wer sich um einen anderen Menschen kümmert, darf auch sich selbst nicht vergessen. Selbstfürsorge ist kein Luxus und schon gar kein Zeichen von Egoismus. Sie kann helfen, neue Kraft zu schöpfen und gestärkt in den Pflegealltag zurückzukehren.
„Offenes Ohr" möchte deshalb einen geschützten Raum schaffen, in dem Begegnung, Verständnis und gegenseitige Unterstützung möglich sind. Manchmal hilft bereits das offene Gespräch mit anderen Menschen, die wissen, wie herausfordernd der Pflegealltag sein kann.

Herzliche Einladung zum Austausch
Das Angebot „Offenes Ohr" findet jeden 3. Montag im Monat von 11 bis 12 Uhr in den Räumlichkeiten der Seniorenbegegnungsstätte CLUB, Markt 1, der Stadt Sankt Augustin statt.
Alle pflegenden Angehörigen sind herzlich eingeladen, vorbeizukommen, zuzuhören, sich auszutauschen oder einfach eine Stunde für sich selbst zu nutzen.

Sie haben Fragen zum Angebot oder zur Unterstützung im Pflegealltag?
Das Team der Senioren- und Pflegeberatung der Stadt Sankt Augustin steht Ihnen gerne für weitere Informationen und persönliche Fragen zur Verfügung.

Christiane Hellwig
Tel.: 02241 243-444
E-Mail: christiane.hellwig@sankt-augustin.de
Felix Amely
Tel.: 02241 243-827
E-Mail: felix.amely@sankt-augustin.de





Jutta und Gabi (v.l.). Beide haben durch den Besuchsdienst „Hand in Hand" zusammengefunden und besuchen sich regelmäßig.

Hand in Hand - Gemeinsam gegen Einsamkeit

Ein Besuch, ein gutes Gespräch, ein gemeinsamer Spaziergang - manchmal sind es die kleinen Dinge, die den Alltag bereichern. Hierzu wurde der Seniorenbesuchsdienst „Hand in Hand" geschaffen. Das ehrenamtliche Angebot richtet sich an ältere Menschen, die sich mehr Gesellschaft und persönliche Begegnung in ihrem Alltag wünschen.
Einmal in der Woche kommt eine ehrenamtliche Besuchsperson zu Besuch. Dabei steht vor allem eines im Mittelpunkt: Zeit füreinander haben. In aller Ruhe miteinander reden, gemeinsam die Zeitung lesen, einen Spaziergang machen, Kaffee trinken oder einfach ein offenes Ohr schenken- die gemeinsamen Stunden können ganz individuell gestaltet werden. Was unternommen wird, entscheiden die beiden gemeinsam.

Gerade im höheren Lebensalter kann sich der Alltag verändern. Freunde oder Angehörige wohnen vielleicht weiter entfernt, der eigene Bewegungsradius wird kleiner oder liebgewonnene Kontakte fallen weg. Aus gelegentlicher Ruhe kann so schnell Einsamkeit werden. „Hand in Hand" möchte hier entgegenwirken und älteren Menschen die Möglichkeit geben, regelmäßig Kontakt zu einem anderen Menschen zu haben.

Gut vorbereitet und persönlich zusammengebracht
Damit aus dem Besuch eine vertrauensvolle und schöne Begegnung entstehen kann, werden die ehrenamtlich Engagierten vor ihrem ersten Einsatz umfassend geschult. Sie erhalten wichtige Informationen und werden auf ihre Aufgabe als Besuchsperson vorbereitet.
Auch die Auswahl der passenden Besuchspartnerschaft spielt eine wichtige Rolle. In einem Erstgespräch lernen die Verantwortlichen sowohl die ehrenamtlich Engagierten als auch die Menschen kennen, die besucht werden möchten. Dabei geht es darum, Interessen, Wünsche und Erwartungen zu erfahren. Anschließend wird geschaut: Wer könnte gut zu wem passen?

Das erste Kennenlernen findet bei einem gemeinsamen Termin statt. So haben beide Seiten die Möglichkeit, sich in Ruhe zu begegnen und herauszufinden, ob die Chemie stimmt. Denn eine gute persönliche Verbindung ist die Grundlage für die regelmäßigen Besuche.

Ein gemeinsames Angebot
„Hand in Hand - Seniorenbesuchsdienst" ist ein Gemeinschaftsprojekt der Stadt Sankt Augustin, der Diakonie An Sieg und Rhein, dem Katholischen Seelsorgebereich und der Caritas. Gemeinsam möchten die Partner dazu beitragen, dass ältere Menschen möglichst lange am gesellschaftlichen Leben teilhaben und sich mit ihren Wünschen und Bedürfnissen gesehen und gehört fühlen.
Dabei profitieren nicht nur die Besuchten. Auch für die Ehrenamtlichen kann die regelmäßige Begegnung eine wertvolle Erfahrung sein. Sie schenken Zeit und Aufmerksamkeit - und bekommen oft ebenso viel zurück: interessante Geschichten, Lebenserfahrung, gemeinsame Momente und das gute Gefühl, einem anderen Menschen etwas Freude in den Alltag zu bringen.
Manchmal beginnt Gemeinschaft ganz einfach: mit einer Türklingel, einem freundlichen „Guten Tag" und der Bereitschaft, ein Stück Zeit miteinander zu teilen.
„Hand in Hand" möchte Menschen zusammenbringen - damit aus einem wöchentlichen Besuch eine vertraute Begegnung und aus Einsamkeit wieder mehr Miteinander werden kann.

Haben auch Sie Interesse sich bei dem Projekt zu engagieren, dann melden Sie sich gerne bei der:
Senioren- und Pflegeberatung der Stadt Sankt Augustin
Felix Amely
Tel.: 02241 243-827
E-Mail: felix.amely@sankt-augustin.de

Wie regelmäßiges Spazierengehen dem Blutdruck helfen kann

Bluthochdruck bleibt häufig lange unbemerkt. Gerade deshalb ist regelmäßiges Messen wichtig. Gleichzeitig lässt sich im Alltag einiges tun, um den Blutdruck günstig zu beeinflussen. Eine einfache Möglichkeit ist Bewegung: Schon regelmäßiges Gehen kann Teil eines aktiveren Lebensstils werden.



Bewegung bringt den Kreislauf in Gang
Während körperlicher Belastung steigt der Blutdruck zunächst an. Das ist eine normale Reaktion des Körpers, weil die arbeitenden Muskeln mehr Blut benötigen. Regelmäßige körperliche Aktivität kann dagegen langfristig dazu beitragen, den Ruheblutdruck zu senken. Die Deutsche Hochdruckliga nennt moderates Ausdauertraining wie Gehen, Nordic Walking, Radfahren, Tanzen oder Schwimmen als geeignete Möglichkeiten.
Spazierengehen hat dabei einen praktischen Vorteil: Es lässt sich ohne besondere Ausrüstung in den Alltag integrieren. Ein fester Spaziergang nach dem Frühstück oder Abendessen, ein zusätzlicher Weg zu Fuß oder eine Runde mit Freunden können helfen, regelmäßige Bewegung zur Gewohnheit zu machen.

Nicht sofort zu viel vornehmen
Wer bisher wenig Bewegung hatte, sollte nicht versuchen, von heute auf morgen lange Strecken in hohem Tempo zurückzulegen. Ein langsamer Einstieg und eine schrittweise Steigerung sind sinnvoll. Die Hochdruckliga empfiehlt, Belastungsdauer und Intensität nach und nach zu erhöhen. Welche Belastung geeignet ist, hängt unter anderem vom Trainingszustand und vom Gesundheitszustand ab.
Als allgemeiner Orientierungswert gelten für Erwachsene mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche. Das entspricht beispielsweise fünf Einheiten von jeweils 30 Minuten. Diese Empfehlung muss aber nicht bedeuten, dass jeder Spaziergang exakt 30 Minuten dauern muss. Entscheidend ist die regelmäßige Aktivität über die Woche.

Was beim Blutdruck außerdem hilft
Bewegung ist nur ein Baustein. Auch ein gesundes Körpergewicht, eine salzärmere Ernährung, wenig oder kein Alkohol und der Verzicht auf Tabak können bei erhöhtem Blutdruck eine Rolle spielen. Welche Maßnahmen im Einzelfall sinnvoll sind, hängt von der persönlichen Situation ab.
Wer bereits Blutdruckmedikamente einnimmt, sollte diese nicht eigenständig reduzieren oder absetzen, auch wenn sich die Werte durch mehr Bewegung verbessern. Lebensstiländerungen und Medikamente können sich ergänzen. Ob eine Behandlung verändert werden kann, entscheidet die behandelnde Ärztin oder der behandelnde Arzt.

Einfach anfangen
Für den Einstieg muss es kein sportliches Programm sein. Eine kurze Runde um den Block kann der erste Schritt sein. Danach lässt sich die Strecke verlängern oder das Tempo erhöhen, sofern die Belastung gut vertragen wird. Wer beim Gehen regelmäßig außer Atem gerät, Schmerzen bekommt, Schwindel verspürt oder andere Beschwerden feststellt, sollte die Belastung abbrechen und gegebenenfalls medizinischen Rat einholen.





Essen für starke Muskeln im Alter

Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper. Muskel- und Knochenmasse nehmen bei vielen Menschen ab, während der Energiebedarf sinkt. Das bedeutet: Wer weniger Kalorien benötigt, braucht deshalb nicht automatisch weniger Nährstoffe. Eine abwechslungsreiche Ernährung und regelmäßige Bewegung können dazu beitragen, die körperliche Leistungsfähigkeit möglichst lange zu erhalten.

Eiweiß wird wichtiger

Eine besondere Rolle spielt Eiweiß als wichtiger Baustoff für die Muskulatur. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung nennt für gesunde Menschen ab 65 Jahren einen Schätzwert von 1,0 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht und Tag. Für jüngere Erwachsene liegt der Referenzwert bei 0,8 Gramm. Diese Angaben gelten für gesunde Menschen und sind nicht automatisch auf Menschen mit Erkrankungen oder besonderen Ernährungssituationen übertragbar.

Eiweiß steckt in zahlreichen Lebensmitteln. Gute Quellen sind beispielsweise Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch sowie Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen. Auch pflanzliche Lebensmittel können deshalb einen wichtigen Beitrag zur Proteinversorgung leisten.

Über den Tag verteilen

Im Alltag muss eine eiweißreiche Ernährung nicht kompliziert sein. Zum Frühstück kann beispielsweise Naturjoghurt oder Quark mit Obst und Haferflocken auf dem Tisch stehen. Mittags lässt sich eine Mahlzeit aus Gemüse, Kartoffeln oder Vollkornprodukten und einer Proteinquelle wie Fisch, Ei, Hülsenfrüchten oder Milchprodukten kombinieren. Abends können Vollkornbrot, Hüttenkäse, Frischkäse oder ein Hülsenfrüchteaufstrich für Abwechslung sorgen.

Dabei geht es nicht darum, möglichst große Mengen Fleisch oder andere einzelne Lebensmittel zu essen. Eine abwechslungsreiche Auswahl verschiedener Lebensmittel ist sinnvoller. Die DGE betont zudem, dass neben der Proteinzufuhr auch körperliche Aktivität und Muskelaufbau für den Erhalt der Muskelfunktion wichtig sind.

Kraft und Ernährung gehören zusammen

Nur mehr Eiweiß zu essen, macht die Muskeln nicht automatisch kräftiger. Für den Erhalt und Aufbau von Muskulatur braucht der Körper auch einen entsprechenden Trainingsreiz. Deshalb ergänzen sich Ernährung und Bewegung: Regelmäßige Kräftigungsübungen können die Muskulatur beanspruchen, während eine ausreichende Nährstoffversorgung die dafür benötigten Baustoffe bereitstellt.

Gerade wer bislang wenig trainiert hat, kann mit einfachen Übungen beginnen. Aufstehen und Hinsetzen von einem stabilen Stuhl, Treppensteigen oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht können je nach körperlicher Verfassung Möglichkeiten sein. Bei Beschwerden oder bestehenden Erkrankungen sollte vorher ärztlich oder physiotherapeutisch geklärt werden, welche Übungen geeignet sind.

Nicht nur auf Eiweiß achten

Eine gute Ernährung im Alter besteht nicht aus einem einzigen „Muskel-Lebensmittel". Auch Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Milchprodukte, Hülsenfrüchte und andere Lebensmittel liefern wichtige Nährstoffe. Gleichzeitig kann der Appetit im Alter abnehmen, wodurch es schwieriger werden kann, den Nährstoffbedarf zu decken. Bei Kau- oder Schluckproblemen oder deutlichem Gewichtsverlust sollte deshalb ärztlicher oder ernährungsmedizinischer Rat eingeholt werden.

Wer regelmäßig isst, abwechslungsreiche Lebensmittel auswählt und Bewegung in den Alltag integriert, schafft damit eine gute Grundlage, um auch im höheren Alter möglichst lange körperlich selbstständig zu bleiben.

Was das Gehirn im Alltag fordert

Wo liegt noch einmal der Schlüssel? Wie hieß die Nachbarin, die man vor ein paar Tagen getroffen hat? Und warum ist man eigentlich gerade in die Küche gegangen? Solche kleinen Erinnerungslücken kennt fast jeder. Mit zunehmendem Alter können Gedächtnis und Lernfähigkeit etwas langsamer werden. Das allein ist zunächst kein Grund zur Sorge. Gleichzeitig lässt sich das Gehirn im Alltag auf vielfältige Weise fordern - und genau darin liegt ein wichtiger Teil geistiger Aktivität.

Abwechslung hält geistig auf Trab

Kreuzworträtsel, Sudoku oder andere Rätsel können eine Möglichkeit sein, sich regelmäßig mit Denkaufgaben zu beschäftigen. Ebenso interessant kann es sein, etwas Neues zu lernen: eine Sprache, ein Musikinstrument, eine neue Handarbeit oder den Umgang mit einem digitalen Gerät. Auch Musik, Lesen oder das bewusste Beschäftigen mit einem Thema regen unterschiedliche geistige Fähigkeiten an.

Entscheidend ist dabei nicht, möglichst schwierige Aufgaben zu bewältigen. Vielmehr kommt es auf Abwechslung und persönliche Interessen an. Wer beispielsweise eine neue Sprache lernt, muss sich neue Wörter merken, aufmerksam zuhören und bereits Gelerntes abrufen. Beim Musizieren kommen weitere Fähigkeiten hinzu. Auch Gespräche mit anderen Menschen fordern Aufmerksamkeit, Sprache und Erinnerungsvermögen. Soziale Kontakte gehören deshalb ebenfalls zu einem aktiven geistigen Alltag. Auch Bewegung spielt eine Rolle. Regelmäßige körperliche Aktivität, ein möglichst aktiver Alltag und geistige Beschäftigung lassen sich gut miteinander verbinden. Ein Spaziergang mit einem Gesprächspartner, der Besuch einer kulturellen Veranstaltung oder die Mitarbeit in einem Verein bringen Bewegung, Austausch und neue Eindrücke zusammen.

Wann Vergesslichkeit auffällig wird

Nicht jede vergessene Telefonnummer oder jeder verlegte Schlüssel deutet auf eine Erkrankung hin. Von einer normalen gelegentlichen Vergesslichkeit unterscheidet sich eine Demenz unter anderem dadurch, dass geistige Fähigkeiten zunehmend nachlassen und der Alltag dadurch beeinträchtigt wird. Auffällig können beispielsweise wiederkehrende Schwierigkeiten mit alltäglichen Aufgaben, der Orientierung oder der Sprache sein. Auch Veränderungen von Verhalten oder Persönlichkeit können hinzukommen.

Wer selbst bemerkt, dass solche Veränderungen häufiger auftreten, oder von Angehörigen darauf angesprochen wird, sollte die Beobachtungen ernst nehmen. Eine ärztliche Untersuchung kann klären, ob tatsächlich eine Erkrankung vorliegt oder ob andere Ursachen hinter den Beschwerden stecken. Erste Anlaufstelle kann die Hausarztpraxis sein; bei Bedarf kommen auch spezialisierte Gedächtnissprechstunden infrage.

Geistig aktiv zu bleiben bedeutet also nicht, jeden Tag das Gedächtnis auf die Probe zu stellen. Viel wichtiger ist ein Alltag, der neugierig macht: etwas Neues ausprobieren, bekannte Dinge einmal anders angehen, sich mit anderen austauschen und den eigenen Interessen nachgehen.



Mobilé - Rhein-Sieg: Unterstützung im Alltag

Wenn alltägliche Aufgaben schwerfallen, kann Unterstützung dabei helfen, die eigene Selbstständigkeit zu erhalten. Hier setzt die Gründerin von Mobilé - Rhein-Sieg, Manuela Pletschen, mit ihrem Angebot an. Mobilé - Rhein-Sieg bietet mobile Alltagshilfe und Fußpflege direkt im häuslichen Umfeld an und unterstützt Menschen im Rhein-Sieg-Kreis sowie ihre Angehörigen. Das Angebot richtet sich unter anderem an Menschen mit Pflegegrad 1 bis 5 sowie an Personen, die aufgrund von Schwangerschaft und Entbindung, Krankheit, einer Operation oder eines Unfalls vorübergehend Unterstützung benötigen.

Hilfe, die sich am Alltag orientiert

Die Unterstützung kann ganz unterschiedlich aussehen. Zum Angebot gehören beispielsweise Arztbesuche, Besorgungen, Lebensmitteleinkäufe, Einkaufsbegleitung, Apothekengänge und Behördengänge. Auch im Haushalt können die Alltagshelfer unterstützen - etwa beim Wechseln der Bettwäsche, beim Waschen, Trocknen und Bügeln der Wäsche, bei der Reinigung der Wohnung oder beim Entsorgen des Hausmülls. Fensterreinigung ist nach Absprache möglich.

Darüber hinaus bietet Mobilé - Rhein-Sieg eine Alltagsbegleitung an. Gemeinsames Kochen und Backen, Spaziergänge, Vorlesen, Basteln oder Brett- und Kartenspiele können dabei ebenso zum Alltag gehören wie Unterstützung bei der Organisation des täglichen Lebens. Ziel ist nach Angaben des Unternehmens, Menschen in ihrem gewohnten Umfeld zu unterstützen und ihnen ein möglichst selbstbestimmtes Leben zu ermöglichen.

Auch die Fußpflege kommt nach Hause

Zum Angebot gehört außerdem die mobile Fußpflege. Dabei kommt die Fußpflegerin direkt zu den Kunden nach Hause und bringt die für die Behandlung benötigte Ausstattung mit. Zum Service gehören das fachgerechte Kürzen der Nägel, das Abtragen von Hornhaut und die abschließende Pflege der Füße. Auf Wunsch können die Nägel auch lackiert werden.



Hinter Mobilé - Rhein-Sieg steht Manuela Pletschen. Sie ist seit 2021 als mobile Fußpflegerin selbstständig und besuchte dabei zahlreiche Privathaushalte. Nach eigenen Angaben begegnete sie dabei häufig älteren Menschen sowie Personen mit körperlichen oder kognitiven Einschränkungen. Die dabei gewonnenen Erfahrungen waren für sie ein Anstoß, Mobilé - Rhein-Sieg zu gründen. Neben praktischer Unterstützung möchte sie damit auch ein Stück Lebensqualität und Selbstständigkeit erhalten.

Unverbindlich informieren

Wer Unterstützung im Alltag oder mobile Fußpflege in Anspruch nehmen möchte, kann zunächst unverbindlich Kontakt aufnehmen. In einem Beratungsgespräch informiert die Teamleitung über die angebotenen Leistungen und die Kostenübernahme. Nach Angaben des Unternehmens übernimmt Mobilé - Rhein-Sieg auch die Abwicklung mit den Kostenträgern. Die Alltagshilfe kann regelmäßig oder nach Bedarf in Anspruch genommen werden.

Mobilé - Rhein-Sieg
0176 70954012
info@mobile-alltagshilfe-rhein-sieg.de

Mobilé-Rhein-Sieg
Manuela Pletschen

Wir unterstützen Sie!
Zur rechten Zeit am rechten Platz.

Als Alltagshilfe bieten wir Entlastung für unterstützungsbedürftige Menschen und ihre Angehörigen im Rhein-Sieg-Kreis an.

Unsere Dienstleistungen im Überblick

- Haushaltshilfe
- Alltagsbegleitung
- Reinigung
- Erledigungen
- Fußpflege

0176 70 95 40 12
info@mobile-alltagshilfe-rhein-sieg.de
www.mobile-alltagshilfe-rhein-sieg.de

Moderne Augenheilkunde in der Augenklinik Roth

Für viele Menschen ist gutes Sehen im Alltag selbstverständlich - sei es von Natur aus oder mithilfe einer Brille oder anderer Sehhilfen. Bei Erkrankungen der Augen reichen solche Hilfsmittel jedoch nicht immer aus, um eine ausreichende Sehkraft für den Alltag zu gewährleisten. Hier bietet die moderne Augenheilkunde vielfältige Möglichkeiten, Augenerkrankungen gezielt zu behandeln und die Sehqualität langfristig zu erhalten. Die Augenklinik Roth am St. Josef-Hospital in Bonn-Beuel verbindet dabei mehr als 45 Jahre Erfahrung mit modernen diagnostischen und operativen Verfahren der Augenheilkunde. Zum Behandlungsspektrum der Klinik gehören unter anderem die Kataraktchirurgie beim Grauen Star, refraktive Chirurgie, Behandlungen von Makula- und Netzhauterkrankungen, Glaukom- und Lidchirurgie sowie Laserbehandlungen und umfassende Diagnostik.

Grauer Star:
Individuelle Linsen nach ausführlicher Beratung

Eine häufige Augenerkrankung ist der Graue Star, auch Katarakt genannt. Bei der Behandlung wird die getrübte natürliche Augenlinse durch eine künstliche Linse ersetzt. Dadurch lässt sich die Sehkraft in vielen Fällen wieder deutlich verbessern. Welche künstliche Linse dabei infrage kommt, hängt von individuellen Bedürfnissen und Sehgewohnheiten ab. Neben Monofokallinsen und EDOF-Linsen bietet die Augenklinik Roth auch hochmoderne Multifokallinsen an. Diese decken drei Sehbereiche ab: Ferne, Nähe und den sogenannten Intermediärbereich, also beispielsweise den Bereich für den Blick auf ein Navigationssystem oder einen Computerbildschirm.
Die Auswahl der richtigen Linse erfolgt nach ausführlicher Beratung. „Es ist wichtig, dass der Patient uns sagt, was er im Alltag macht und braucht“, erklärt Praxis- und Refraktiv-Managerin Nadine Cattaneo. Multifokallinsen sind nicht für jeden Menschen geeignet. Laut der Klinik können unter anderem Reflexionen oder sogenannte Halos, also Lichtkränze, auftreten. Deshalb sind Voruntersuchung und Vorbereitung wichtige Bestandteile der Behandlung.
Bei der Operation wird die natürliche Linse entfernt und durch die künstliche ersetzt. Nach dem Eingriff muss sich das Gehirn an die neuen Seheindrücke gewöhnen. Je nach Patient kann diese Eingewöhnungsphase unterschiedlich lange dauern.

Laser statt Skalpell

Auch bei der Operation selbst kommen unterschiedliche Verfahren zum Einsatz. Die Augenklinik Roth bietet neben dem Standardverfahren eine lasergestützte Operation mit einem Femtosekundenlaser an. Dr. Felix Roth, ärztlicher Leiter der Augenklinik, beschreibt das Verfah-



AugenklinikRoth

AugenklinikRoth am St. Josef-Hospital
Johann-Link-Straße 11
53225 Bonn-Beuel

Telefon 02 28 - 96 20 9 - 0
info@augenklinikroth.de
www. AugenklinikRoth.de



Wenn Sie mögen auch mit
FEMTO-Lasertechnik
für eine noch schonendere Behandlung des grauen Stares - ganz ohne Messer.

ren so: „Wir führen die Operation mithilfe des Femtosekundenlasers nahezu berührungsfrei aus. Dieses innovative Verfahren ist besonders schonend und präzise."
Bei der Behandlung wird zunächst ein zuvor festgelegter, 2,2 Millimeter großer Schnitt am Rand der Hornhaut gesetzt. Anschließend öffnet der Laser den Kapselsack, in dem sich die getrübte natürliche Linse befindet. Der Femtosekundenlaser zerkleinert die Linse, bevor die Linsenteilchen abgesaugt und durch eine Kunstlinse ersetzt werden. Während des Vorgangs wird eine deutlich geringere Energiemenge eingesetzt als bei der Standardoperation. Die lasergestützte Methode ermöglicht zudem eine präzise Positionierung der künstlichen Linse.
Bei der Planung und Durchführung solcher Eingriffe setzt die Augenklinik Roth auf KI-gestützte Technologien. Vor der Operation werden die anatomischen Besonderheiten des Auges vermessen und analysiert. Die dabei gewonnenen Daten fließen in ein KI-basiertes Planungssystem ein, das die Position und Ausrichtung der Linse berechnet. Während der Operation werden diese Informationen in Echtzeit an das digitale OP-Mikroskop und den Femtosekundenlaser übertragen. Die Technik soll dabei die ärztliche Arbeit unterstützen und eine möglichst individuell angepasste Positionierung der Linse ermöglichen. So verbindet die Augenklinik Roth moderne Technik mit ärztlicher Erfahrung.





Ihre Spezialisten für gutes Sehen und Brillengläser aus dem Hause Carl ZEISS-Vision

ZEISS – Ausgezeichnete Qualität für Ihre Augen

Eine individuelle neue Brille passt genau zu Ihnen und Ihren Wünschen, unterstützt Ihre Sehbedürfnisse und begleitet Sie jeden Tag zuverlässig.
So eine Brille kaufen Sie nicht irgendwo, sondern dort, wo Sie Beratung und Qualität auf höchstem Niveau erhalten:
beim ZEISS Vision Experten „Frank Nieß Ihr Optiker" in Sankt Augustin Menden.

Frank Nieß **Ihr Optiker**
Burgstraße 6
53757 Sankt Augustin
Tel.:02241/315440
www.optiker-niess.de

ZEISS Vision Experte

Anzeige

Träume erfüllen - wann, wenn nicht jetzt?

Wie Immobilienbesitzer ab 55 Jahren ihr Eigenheim für mehr Lebensqualität nutzenkönnen, ohne es zu verkaufen

Das eigene Haus, die eigene Wohnung - für viele Menschen ist die Immobilie nicht nur ein Zuhause, sondern auch das Ergebnis eines ganzen Arbeitslebens. Doch was, wenn im Ruhestand zwar das Dach über dem Kopf steht, aber die finanziellen Spielräume für die wirklich wichtigen Dinge fehlen? Für die Traumreise, die längst überfällige Modernisierung der Küche, eine energetische Sanierung - oder schlicht für das gute Gefühl, den Kindern und Enkeln unter die Arme greifen zu können?

Wenn das Vermögen im Eigenheim steckt

Eine aktuelle Studie der Allianz Baufinanzierung zeigt: Rund 80 Prozent der Immobilienbesitzer über 60 rechnen zwar mit ausreichend Geld im Ruhestand - doch gleichzeitig fürchten 41 Prozent, dass hohe Gesundheits- und Pflegekosten am Ende nichts zum Vererben übrig lassen. Steigende Energiekosten, notwendige Sanierungen und der Wunsch, die Familie zu unterstützen, setzen viele unter Druck. Das Paradoxe: Das größte Vermögen - die eigene Immobilie - liegt buchstäblich fest.

Genau hier setzt die **Allianz BestAger Finanzierung** an.

So funktioniert's: Kapital freisetzen, Eigentum behalten

Das Prinzip ist so einfach wie überzeugend: Wer eine schuldenfreie, selbstgenutzte Immobilie besitzt und mindestens 55 Jahre alt ist, kann bis zu **40 Prozent des aktuellen Marktwertes** als Darlehen aufnehmen - ohne die Immobilie zu verkaufen oder auch nur einen Anteil abzugeben.

Ein Rechenbeispiel:

Bei einem Immobilienwert von 300.000 Euro stehen Ihnen bis zu 120.000 Euro zur Verfügung.

Das Besondere: Es besteht **keine Tilgungspflicht**. Sie zahlen lediglich die monatlichen Zinsen - und diese müssen aus dem laufenden Einkommen, etwa der Rente, gedeckt werden können. Die Rückzahlung des Darlehens kann auf Wunsch den Erben überlassen werden, die dann frei entscheiden, ob sie die Finanzierung weiterführen oder ablösen.



Wofür Sie das Kapital nutzen können

Das Darlehen ist **nicht zweckgebunden** - Sie entscheiden frei. Viele Kunden nutzen die BestAger Finanzierung für:

- **Wohnkomfort steigern:** Badsanierung, neue Küche, Wintergarten oder barrierefreier Umbau
- **Energetisch modernisieren:** Neue Heizungsanlage, Fenster, Fassadendämmung oder Photovoltaik - auch unter Einbindung von KfW- und BAFA-Fördermitteln
- **Lebensträume verwirklichen:** Die große Reise, ein Wohnmobil oder der lang ersehnte Oldtimer
- **Familie unterstützen:** Starthilfe für Kinder oder Enkel beim Immobilienerwerb
- **Vorsorge treffen:** Investition in eine Allianz PrivatSofortRente für lebenslange Zusatzeinnahmen oder eine PflegeRente zur Absicherung

Sicherheit und Planbarkeit inklusive

Wer sich für die BestAger Finanzierung entscheidet, profitiert von langen Zinsbindungszeiten - wählbar von 20 bis zu 40 Jahren. Das schützt vor steigenden Zinsen und gibt maximale Planungssicherheit. Im Todesfall des Darlehensnehmers besteht ein **kostenfreies Rückzahlungsrecht** - die Erben werden also nicht belastet, sondern haben die Wahl.
Und das Wichtigste: **Ihre Immobilie gehört weiterhin Ihnen.** Sie bleibt Ihr Zuhause, Ihr Vermögenswert - und kann an die nächste Generation weitergegeben werden.

Für wen ist die BestAger Finanzierung geeignet?

- Immobilienbesitzer **ab 55 Jahren** (keine Altersgrenze nach oben)
- Die Immobilie muss **selbstgenutzt und lastenfrei** sein
- Die monatlichen Zinsen müssen aus dem eigenen Einkommen tragbar sein

Persönliche Beratung vor Ort

Sie möchten wissen, welche Möglichkeiten Ihre Immobilie bietet? Als Ihr Allianz Ansprechpartner in der Region berate ich Sie gerne - persönlich, unverbindlich und individuell. Gemeinsam ermitteln wir den aktuellen Marktwert Ihrer Immobilie und finden die passende Lösung für Ihre Wünsche.



Andreas Bulich
Generalvertretung der Allianz Bonner Str. 108 · 53757 Sankt Augustin **Tel.:** 0 22 41 · 8 81 24 54
E-Mail: andreas.bulich@allianz.de, **Web:** allianz-bulich.de
Die Allianz BestAger Finanzierung - weil Ihr Zuhause mehr kann, als nur ein Dach über dem Kopf zu sein.



HYPNO HEALTH

MEHR ALS EINE METHODE.
EIN WEG ZU DIR.

INDIVIDUELL · ACHTSAM · WIRKSAM

MEHR ÜBER MEINE ARBEIT
ERFAHREN SIE HIER

WWW.HYPNO-HEALTH.DE

Der Mensch hinter dem, was ihn bewegt
HYPNOSE | PERSÖNLICH | INDIVIDUELL

Manchmal sind es die kleinen Dinge, die den großen Unterschied machen: ein echtes Zuhören, ein Moment mehr Zeit, ein Blick, der nicht nur auf das Offensichtliche gerichtet ist.
Ich bin Silvia Wilkinson, mehrfach qualifizierte Hypnosetherapeutin - und meine Arbeit beginnt für mich nicht mit einer Methode, sondern mit dem Menschen, der mir gegenübersitzt.
Denn jeder Mensch ist einzigartig. Mit seiner Geschichte, seinen Erfahrungen, seinen Stärken, seinen Ressourcen und mit dem, was ihn vielleicht schon lange beschäftigt.
Deshalb gibt es bei mir keine standardisierten Abläufe, die jedem Menschen übergestülpt werden. Ich stelle mich auf den Menschen ein.
Ich nehme mir Zeit zum Ankommen, zum Erzählen und zum Zuhören. Nicht nur für das, was ausgesprochen wird, sondern auch für das, was zwischen den Worten liegt. Denn manchmal erzählt der Körper längst eine Geschichte, für die noch die Worte fehlen.
Aus dem, was ich wahrnehme und gemeinsam mit meinem Gegenüber entdecke, entsteht Schritt für Schritt ein ganz persönlicher „Werkzeugkasten". Denn nicht jeder Mensch braucht dasselbe Werkzeug - und nicht jedes Werkzeug ist für jeden Menschen das richtige.
Während der Körper in der Hypnose immer mehr zur Ruhe kommen und loslassen darf, kann im Inneren vieles in Bewegung kommen. Gedanken dürfen sich neu sortieren, Zusammenhänge können sich zeigen und eigene Ressourcen wieder zugänglich werden.
Ich gebe keine fertigen Lösungen vor.
Ich begleite Menschen dabei, ihre eigenen Lösungen zu entdecken. Denn Veränderung, die aus einem Menschen selbst heraus entsteht, kann zu etwas werden, das wirklich trägt.
Für mich ist Hypnosetherapie deshalb weit mehr als das Anwenden einer Methode. Es ist Begegnung. Vertrauen. Aufmerksamkeit. Und die Überzeugung, dass jeder Mensch es verdient, mit seiner ganz persönlichen Geschichte gesehen und gehört zu werden.

Hier muss ich nichts darstellen.
Hier muss ich nichts beweisen.
Hier darf ich erzählen.
Hier darf ich einfach ICH sein.

Meine Arbeit ist für mich kein Beruf, den ich lediglich ausübe. Sie ist Herzensangelegenheit und Berufung. Und vielleicht ist genau das spürbar, wenn ein Mensch meine Praxis betritt: Hier geht es nicht darum, möglichst schnell etwas „abzuarbeiten". Hier darf etwas entstehen. Manchmal beginnt Veränderung genau dort, wo wir den Mut haben, unser Herz wieder zu öffnen.
„Nicht jeder Mensch braucht dasselbe Werkzeug. Manche brauchen nur jemanden, der bereit ist, wirklich hinzusehen."

Silvia Wilkinson
Mehrfach qualifizierte Hypnosetherapeutin
HYPNOTHERAPIE - INDIVIDUELL · ACHTSAM · WIRKSAM



Senioren- & Demenz Wohngemeinschaft
Sankt Augustin

Gemeinsam statt einsam



Ein Zuhause mit Herz.

Tagespflege & Demenz-Wohngemeinschaften von AMICUS Pflege.

Unsere Demenz-Wohngemeinschaft – ein Zuhause, das trägt

Unsere Demenz-Wohngemeinschaft ist ein Ort, an dem Menschen mit Demenz nicht einfach wohnen, sondern wirklich leben dürfen. Sie ist ein bewusst gestalteter Raum, der Sicherheit, Nähe und Selbstbestimmung miteinander verbindet. Bei uns entsteht ein Alltag, der nicht von Hektik geprägt ist, sondern von Ruhe, Vertrautheit und echter menschlicher Wärme. Jeder Mensch, der bei uns einzieht, wird Teil einer kleinen Gemeinschaft, die ihn trägt, versteht und respektiert.

Der größte Vorteil unserer WG liegt in der familiären Atmosphäre, die wir jeden Tag aktiv gestalten. Wir kochen gemeinsam, decken den Tisch, lachen miteinander und schaffen Rituale, die Halt geben. Diese kleinen, alltäglichen Momente sind für unsere Bewohner von unschätzbarem Wert. Sie fördern Erinnerungen, geben Orientierung und stärken das Gefühl, weiterhin Teil eines lebendigen Zuhauses zu sein. Bei uns ist niemand anonym – jeder wird gesehen, jeder wird gehört.

Unsere Betreuung ist bewusst individuell und beziehungsorientiert. Wir kennen die Gewohnheiten, Vorlieben und biografischen Besonderheiten unserer Bewohner. Dadurch können wir feinfühlig reagieren, Sicherheit geben und gleichzeitig Freiräume lassen. Nähe, Berührung und Zeit sind bei uns keine Ausnahme, sondern Teil unseres Selbstverständnisses. Wir begleiten, statt zu überfordern. Wir unterstützen, statt zu bestimmen. Und wir schaffen Momente, in denen die Krankheit in den Hintergrund tritt und das Leben wieder spürbar wird.

Für Angehörige bedeutet unsere WG oft eine tiefe Entlastung. Sie wissen, dass ihr Familienmitglied nicht nur fachlich gut versorgt ist, sondern in einem Umfeld lebt, das Geborgenheit schenkt. Wir arbeiten transparent, beziehen Angehörige ein und schaffen Vertrauen, das trägt. Viele erleben zum ersten Mal wieder Ruhe im Herzen, weil sie sehen: Hier ist mein Mensch wirklich aufgehoben.

Auch für unser Team ist die WG ein besonderer Ort. Pflege wird wieder zu Beziehung, zu echter Nähe, zu sinnstiftender Arbeit. Wir haben Zeit, wir haben Raum, wir haben Haltung.

Unsere Demenz-WG ist damit ein Zuhause, das die Krankheit nicht in den Mittelpunkt stellt – sondern den Menschen.







- Tagespflege in Sankt Augustin
- Demenz-WG in Sankt Augustin
- Demenz-WG in Hennef
- Betreuung und Pflege durch erfahrene Fachkräfte
- Entlastung für Angehörige

Jetzt Beratungstermin vereinbaren:
02241 / 321 28 66

info@amicus-pflege.de **www.amicus-pflege.de**