

Im Netzwerk Senioren Königswinter treffen sich regelmäßig die in der Seniorenarbeit tätigen Organisationen, wie Seniorenheime, Offene Türen, Seniorentreffs, kommunale Stellen und Initiativen, Beratungsorganisationen und Pflegedienste. Moderiert und begleitet vom Forum Ehrenamt verfolgen sie das Ziel, vorhandene Angebote für Senioren in Königswinter zu vernetzen und gemeinsam neue Projekte zu entwickeln.

Nach dem großen Erfolg des ersten Seniorentages »Älter werden – älter sein« in 2017 wird das Netzwerk Senioren Königswinter in diesem Jahr erneut

- ein Informationsangebot für ältere Bürger bieten,
- älteren Menschen die Gelegenheit bieten, sich mit anderen auszutauschen und einen erlebnisreichen Tag zu verbringen,
- zur Aktivität im Alter und zum Engagement für Mitbürger einladen,
- auf den demografischen Wandel und seine Folgen aufmerksam machen,
- die Interessen und Belange älterer Menschen vertreten.

Der 2. Seniorentag findet im Rahmen des bundesweiten Netzwerkprogramms »Engagierte Stadt« statt.

Weitere Informationen zur Engagierten Stadt Königswinter finden Sie auf [www.forum-ehrenamt.de/engagierte-stadt](http://www.forum-ehrenamt.de/engagierte-stadt)

INTERNETSEITE  
[WWW.SENIOREN-KOENIGSWINTER.DE](http://WWW.SENIOREN-KOENIGSWINTER.DE)

Mit dem Internetportal [www.senioren-koenigswinter.de](http://www.senioren-koenigswinter.de) bietet das Netzwerk Senioren Königswinter umfangreiche Informationen zu den Angeboten für Senioren in Königswinter. Hier finden Sie Informationen zu allen Themen, die für ein selbstbestimmtes Leben im Alter wichtig sind. Das Portal richtet sich an Menschen, die für sich und andere aktiv werden wollen oder sich über ein bestimmtes Thema informieren möchten.

»Lerne alt zu werden – mit jungem Herzen« – Johann Wolfgang von Goethe



Liebe Seniorinnen und Senioren,

zum zweiten Mal findet der den Seniorentag »Älter werden – älter sein« in Königswinter statt.

Der Erfolg des ersten Seniorentages vor zwei Jahren gab allen Beteiligten recht und spiegelte die große Bedeutung des Engagements von und für Senioren in unserer Stadt wieder.

Auch in diesem Jahr werden sich zahlreiche Institutionen präsentieren und ihre Angebote für ältere Menschen vorstellen. Sie als Besucher haben die Möglichkeit, interessante Vorträge zu aktuellen Themen zu besuchen, bei verschiedenen Aktionen mitzuwirken oder im hauseigenen Bistro bei Kaffee und Kuchen zu entspannen.

Gerne übernehme ich erneut die Schirmherrschaft für diesen wichtigen Tag, der vom »Netzwerk Senioren Königswinter« geplant und durchgeführt wird, das sich regelmäßig um die Belange der Senioren in Königswinter und Umgebung kümmert.

Allen Mitwirkenden wünsche ich einen spannenden Tag mit nachhaltigen Eindrücken und vielen neuen Kontakten.

Ihr



Peter Wirtz, Bürgermeister

Der Seniorentag wird unterstützt von:



#### VERANSTALTUNGSORT:

Klostergelände Heisterbach  
53639 Königswinter

#### PARKMÖGLICHKEITEN:

Parkplatz vor Ort

#### ÖPNV-VERBINDUNG:

Buslinie 520 | Haltestelle »Kloster Heisterbach«

#### VERPFLEGUNG:

Freuen Sie sich auf Kaffee, selbstgebackene Kuchen und Kaltgetränke, die ganztägig in unserem Bistro vor Haus Heisterbach angeboten werden.

Die Klosterstube bietet zudem ein »Seniorentags-Spezial«-Mittagessen zum Preis von 6,00 € an.

#### KONTAKT:

Netzwerk Senioren  
c/o Forum Ehrenamt  
Haus Heisterbach, 53639 Königswinter

Tel.: 02223 / 92 36-36  
Fax: 02223 / 92 36-22  
E-Mail: [info@senioren-koenigswinter.de](mailto:info@senioren-koenigswinter.de)  
[www.senioren-koenigswinter.de](http://www.senioren-koenigswinter.de)

Fotos: M. Cyron

# »Älter werden – älter sein«

## 2. SENIORENTAG KÖNIGSWINTER

Samstag, 06. Juli 2019 | 11.00 – 17.00 Uhr  
Klostergelände Heisterbach



# »Älter werden – älter sein« 2. Seniorentag Königswinter

Klostergelände Heisterbach  
SAMSTAG, 06. JULI 2019

## Programm

11.00 – 11.30 Uhr **Ökumenische Andacht – Freigelände/ Zehntscheune**  
Pfarrerin Christina Gelhaar,  
Pastor Dariusz Glowacki

**Eröffnung:** Bürgermeister Peter Wirtz,  
Jochen Beuckers, Forum Ehrenamt

11.30 – 16.30 Uhr **Vorträge, Mitmachaktionen, Informationsstände**

16.30 Uhr **Abschluss des Tages**  
Platzkonzert des Jugendorchesters des  
Musikzugs Bergklänge e.V.



## VORTRÄGE

12.00 – 12.45 Uhr **Ausgewogene Ernährung**  
**Gelber Raum, Haus Heisterbach**  
Dr. Brita Larenz,  
Praktische Ärztin

12.00 – 12.45 Uhr **Leben bis zuletzt**  
**Zehntscheune**  
Monika Schwertner, Ölberg – Ökumenischer  
Hospizdienst Königswinter e.V.

13.00 – 13.45 Uhr **Sicherheit in jedem Alter**  
**Gelber Raum, Haus Heisterbach**  
Seniorenberater des Kriminalkommissariats  
Prävention und Opferschutz der Polizei Bonn

13.00 – 13.45 Uhr **Wenn das Leben alleine nicht mehr klappt**  
**Zehntscheune**  
Karin Schneider, GepflegtPflegen  
Königswinter

14.00 – 14.45 Uhr **Digitalen Nachlass verwalten**  
**Gelber Raum, Haus Heisterbach**  
Dr. Konstantin von Normann,  
Verbraucherzentrale Troisdorf

14.00 – 14.45 Uhr **Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht**  
**Zehntscheune**  
Betreuungsbehörde Rhein-Sieg-Kreis

15.00 – 15.45 Uhr **Sicher mobil/Verkehrssicherheit im Alter**  
**Gelber Raum, Haus Heisterbach**  
Cornelia Brodeßer,  
Verkehrswacht Rhein-Sieg-Kreis e.V.

15.00 – 15.45 Uhr **Die Senioren WG – das neue Wohnmodell**  
**Zehntscheune**  
Villa Lebenswert GmbH, Winterberg

16.00 – 16.30 Uhr **Das hohe Alter – ein Gewinn für die Gesellschaft**  
**Gelber Raum, Haus Heisterbach**  
Klaus Großjohann, Stiftung ProAlter



## MITMACHAKTIONEN & RAHMENPROGRAMM

11.30 – 12.00 Uhr **Ganzheitliches Konzentrationstraining**  
**Veranda, Haus Heisterbach**  
Ursula Hafke, Ergotherapeutin

12.00 – 12.30 Uhr **Gedächtnistraining**  
**Veranda, Haus Heisterbach**  
Iris Michael, Gedächtnistrainerin BVT e.V.

12.00 – 12.30 Uhr **Bewegt älter**  
**Freigelände\***  
Ute Möhler, Dipl. Sportlehrerin

13.00 – 13.30 Uhr **Sitzgymnastik**  
**Freigelände\***  
Jutta Otto, exam. Krankenschwester

13.30 – 14.00 Uhr **Verzällcher us'm Leve**  
**Veranda, Haus Heisterbach**  
Josef Feldhaus,  
Heimatverein Heisterbacherrott

14.00 – 14.30 Uhr **Rollatorparcours**  
**Freigelände\***  
rahm Zentrum für Gesundheit GmbH

14.30 – 15.00 Uhr **Führung durch das Altenheim Kloster**  
**Haupteingang Heisterbach**

15.00 – 15.30 Uhr **Line Dance für alle**  
**Freigelände\***  
Johanna Niegl, Musik- und Tanzpädagogin

15.00 – 15.30 Uhr **Verzällcher us'm Leve**  
**Veranda, Haus Heisterbach**  
Josef Feldhaus,  
Heimatverein Heisterbacherrott

15.30 – 16.00 Uhr **Qi Gong**  
**Freigelände\***  
Monika Mönig, Qi Gong Lehrerin

15.30 – 16.30 Uhr **Zisterzienser-Abtei Heisterbach**  
**Treffpunkt: Veranda, Haus Heisterbach**  
Führung in der Klosterlandschaft

16.00 – 16.30 Uhr **»Rollatorführerschein« auf dem -parcours**  
**Freigelände\***  
rahm Zentrum für Gesundheit GmbH

\*Bei schlechtem Wetter: Haus Heisterbach, Blauer Raum

## INFORMATIONSTÄNDE & AUSSTELLER

- Aktive Senioren der Johanniter
- AWO Ortsverein Königswinter
- AWO Kreisverband Bonn Rhein-Sieg e.V., Wohnberatung
- BSG Siebengebirge Sporttherapeutisches Zentrum e.V.
- Compass – private Pflegeberatung
- Computer und Internet Königswinter
- Deutsche Diabetes-Hilfe LV NRW e.V.
- Forum Ehrenamt – Freiwilligenagentur für Königswinter und Umgebung
- Geben und Nehmen Königswinter e.V.
- GepflegtPflegen – gut beraten zuhause pflegen
- Mittwochs-Café Haus Heisterbach
- Ölberg – Ökumenischer Hospizdienst Königswinter e.V.
- Polizei Bonn, Kriminalkommissariat Prävention und Opferschutz
- Promedica PLUS, Betreuung und Pflege daheim
- rahm Zentrum für Gesundheit GmbH
- Rollitennis e.V., Windhagen
- Selbsthilfekontaktstelle und Pflegeselbsthilfe Rhein-Sieg-Kreis
- Sozialpsychiatrisches Zentrum SPZ Eitorf/Siebengebirge
- Stadt Königswinter, Servicecenter für Soziales
- Stiftung Unsere Gemeinde – Kirchliches Leben am Siebengebirge
- VDK-Verband
- VVS Verschönerungsverein für das Siebengebirge
- Wandergruppe, Aktiv im Alter
- Zweirad Gorzolla

