

Pflege im Alter

Pflegebedürftigkeit im Alter ~
Herausforderungen, Tipps und Unterstützung



Mittwoch, 11. März 2026



15:00 Uhr



Kleiner Ratssaal,
Markt 1, 53757 Sankt Augustin

- Seite 2 - Vorwort des Vorsitzenden
- Seite 4 – Ein Mammutmarsch
- Seite 7 – Veranstaltungsrückblick „Starkregen“
- Seite 9– Veranstaltungsankündigung „Pflege im Alter“

Liebe Mitglieder der Senioren-Union Sankt Augustin,
sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freundinnen und Freunde,

zu Beginn des neuen Jahres stehen wir vor großen weltweiten Herausforderungen. Kriege, politische Spannungen und wirtschaftliche Unsicherheiten prägen die Nachrichten. Doch gerade diese globale Unruhe macht eines deutlich:

Entscheidend ist, was wir hier vor Ort tun – in unserer Stadt Sankt Augustin.

Viele der internationalen Entwicklungen wirken sich ganz konkret auf unseren Alltag aus: steigende Lebenshaltungskosten, Fragen der Energieversorgung, der wirtschaftlichen Entwicklung und der Sicherheit. Besonders wir Seniorinnen und Senioren erwarten zu Recht, dass Politik auf allen Ebenen – auch kommunal – verantwortungsvoll, verlässlich und mit Augenmaß handelt.

In Sankt Augustin stehen wichtige Themen im Mittelpunkt, die uns direkt betreffen. Dazu gehören eine verlässliche ärztliche Versorgung und Pflegedienste, kurze Wege zu Banken, Apotheken und Behörden, eine gute Anbindung durch den öffentlichen Nahverkehr sowie sichere und barrierefreie Wege in unseren Stadtteilen – ob in Mülldorf, Menden, Niederpleis, Hangelar, Meindorf, Birlinghoven oder in Ort.

Ein weiteres zentrales Anliegen ist das Wohnen im Alter. Bezahlbarer Wohnraum, altersgerechte Umbauten und wohnortnahe Pflege- und Unterstützungsangebote sind entscheidend, damit ältere Menschen möglichst lange selbstbestimmt in ihrer vertrauten Umgebung leben können. Hier sehen wir auch in unserer Stadt weiteren Handlungsbedarf.

Wir werden uns im Frühjahr diesen Jahres des Themas Pflege besonders annehmen und ihm eine Veranstaltung widmen.

Die Senioren-Union Sankt Augustin bringt sich aktiv in diese Diskussionen ein. Wir stehen im Austausch mit der CDU vor Ort, mit der Stadtverwaltung und mit den Verantwortlichen in den Gremien. Wir werden auch engen Kontakt zu dem neuen Seniorenbeauftragten der Stadt halten.

Wir hören zu, benennen Probleme klar und machen konstruktive Vorschläge – sachlich, erfahren und mit dem Blick auf das Machbare.

Gerade in Zeiten globaler Unsicherheit ist kommunales Engagement ein wichtiger Stabilitätsfaktor. Demokratie lebt vom Mitmachen – hier bei uns, im direkten Gespräch, in den Vereinen, in den Sitzungen und Veranstaltungen unserer Senioren-Union.

Für das neue Jahr wünsche ich Ihnen allen Gesundheit, Zuversicht und ein gutes Miteinander in vielen persönlichen Aufeinandertreffen.

Möge 2026 ein Jahr werden, in dem wir gemeinsam dazu beitragen, dass Sankt Augustin eine lebenswerte Stadt für alle Generationen bleibt.

Lassen Sie uns auch im neuen Jahr zeigen: Die Erfahrung der älteren Generation ist unverzichtbar – gerade auf kommunaler Ebene.

Ich danke Ihnen herzlich und wünsche Ihnen ein friedliches und gesegnetes neues Jahr.



Der liebe Gott wohnt bei uns im Apfelbaum

Beim Abendessen fragt Colin seinen Vater:

Papa, wie erkenne ich eigentlich den lieben Gott, wenn ich ihm begegne?

Du stellst aber schwierige Fragen, lass mich einmal nachdenken, erwidert sein Papa.

Eine Weile später beantwortet er Colin seine Frage folgendermaßen:

Colin, der liebe Gott ist überall und manchmal spürst du das ganz deutlich. Wenn du zum Beispiel jemandem begegnest, der dir etwas Schönes schenkt, ohne etwas dafür zurückzuwollen, dann kannst du Gott fühlen. Gottes Liebe ist bedingungslos.

Ein schöner Gedanke. Colin verdrückt sein Käsebrot und nimmt sich vor, der Sache auf den Grund zu gehen.

Am nächsten Wochenende kommt Oma zu Besuch und schenkt ihm ein tolles FC-Trikot. Colin ist stolz wie Bolle. Konnte sich Gottes Liebe so anfühlen? Er zieht das Trikot an, um auf den Spielplatz zu gehen. Alle sollen es sehen. Mama jedoch ermahnt ihn: Das ist viel zu kalt, ziehe eine Jacke drüber und überhaupt, zum Klettern und Toben ist das Shirt zu schade. So hat Colin sich das nicht vorgestellt.

Und so geht es immer weiter. Das schöne Seepferdchen-Abzeichen bekommt Colin erst, als er viele anstrengende und langweilige Bahnen im Schwimmbad gezogen hat, den coolen, teuren Füller,

nachdem er in der Schule einen „Füller-Führerschein“ gemacht hat. Für einen Smiley-Sticker im Heft muss er Extraaufgaben in Mathe machen, ein Handy gibt es frühestens in der 5. Klasse, wenn er reif dafür ist.

Colin ist verwirrt und setzt sich unter den Apfelbaum im Garten. Das ist sein Lieblingsplatz. Er liebt es, in die Blätter zu schauen. Da fällt ihm ein Apfel vom Baum direkt in den Schoß. Schön sieht er aus, rot und grün, rund und groß. Colin beißt rein. Spitze. Knackig, saftig süß. Perfekt. Colin genießt. Gute Sache dieser Apfel und Colin hat ihn einfach so bekommen. Ohne Bedingungen.

Colin schlendert zu seinem Vater: Papa, ich glaube, Gott wohnt bei uns im Apfelbaum. Papa lacht nicht, er denkt nach und sagt: Vielleicht hast du recht. Im Frühling freuen wir uns, weil der Baum so schön blüht, im Sommer, wenn es heiß ist, finden wir Schatten unter dem Baum. Im Herbst bekommen wir Äpfel, aus denen wir viele leckere Sachen machen können. Die Vögel nisten sicher im Baum und er ist so stark, dass wir deine Schaukel dran aufhängen konnten, die dich immer trägt.

Colin freut sich. Es kann so einfach sein, Gott zu begegnen. Die Bäume sind Colins Freunde, wenn er sie betrachtet, fühlt er Gottes Liebe.

Von Franz Hübner

Was hat unser Vorsitzender im März vergangenen Jahres gemacht????????

Einen 50 km – Mammutmarsch rund um Mönchengladbach.

Der Megamarsch Mönchengladbach ist eine organisierte Langstrecken-Wanderung über 50 Kilometer, die in maximal 12 Stunden gewandert werden soll. Die Strecke führt rund um Mönchengladbach durch Felder, Wälder und attraktive Landschaften im Niederrhein-Gebiet mit Start und Ziel am Borussia-Park.

Meine beiden Schwiegersöhne und ich



starteten am Samstag, den 23.3.25
morgens um 7.30 Uhr.



Wir hatten ca. 2500 Mitwanderer. Wie bei den meisten Megamarsch-Events war die Strecke gut ausgeschildert und mehrere Verpflegungspunkte, wo wir mit Getränken, Snacks und kleinen Energiespenden versorgt wurden, waren alle 10 km installiert.



Die Herausforderung bestand darin, körperlich und mental 50 km am Stück zu wandern – was für viele hieß, deutlich über ihre Komfortzone hinausgehen zu müssen. Das rote Kreuz hatte ab km 40 einiges zu tun.

Die Route zeigte viele Facetten der Umgebung Mönchengladbachs: Abschnitte entlang der Niers, durch offene Felder und Waldpassagen, vorbei an Sehenswürdigkeiten wie dem Schloss Wickrath und dem Bunten Garten. Insgesamt präsentierte sie sich abwechslungsreich und landschaftlich reizvoll.



Für uns stand das Gemeinschaftsgefühl und die körperliche und mentale Herausforderung im Vordergrund. Unsere Stimmung war trotz der Anstrengung immer gut.

Das wechselhafte Wetter sorgte für zusätzliche Herausforderungen.

Ich schaffte die Strecke in 10 Stunden 5 Minuten – meine beiden Schwiegersöhne waren naturgemäß viel schneller am Ziel. Sie liefen mir bei 30 Km davon.

Für den Zieldurchlauf hatte ich mir eine kleine Flasche Sekt im Rucksack mitgenommen, die ich mir dann nach 50 km gönnte.



Wir bekamen eine Finisher-Medaille und eine Urkunde.

Mein Name steht jetzt auch für immer und ewig in der „Hall of Fame“ (Internetportal) derjenigen die jemals einen 50 km-Marsch geschafft haben.



Wir sind an diesem Tag an unsere Grenzen gekommen und das war schön. Die Mischung aus Natur, Gemeinschaftsgefühl und persönlicher Herausforderung machte den Marsch für mich zu einem Erinnerungswürdigen tollen Erlebnis.

Dieses Jahr wird die Herausforderung die längste Grat-Klettersteigpassage in den deutschen Alpen – der Mittenwalder

Höhenweg (6-8 Stunden lang; 500 m rauf und 1400 Meter runter), die ich mit einem meiner Schwiegersöhne angehen werde.

Ich werde darüber berichten.

📌 **Neue Regelung für unsere Geburtstagsehrungen – ab 1. Januar 2026** 🍷 🎂

Wir hatten es angekündigt: Ab dem 1. Januar 2026 feiern wir besondere Geburtstage gemeinsam.

Erstmalig treffen sich alle **Jubilare am 15. Mai 2026**, die bis dahin einen „besonderen Geburtstag“ hatten.

Alle Mitglieder, die 80, 85, 90, 95, 100 Jahre und älter werden, laden wir herzlich zu einem fröhlichen Geburtstagskaffee in Sarah's Café in Hangelar (Kölnstraße) ein.

Die Jubilare erhalten hierzu eine gesonderte Einladung – selbstverständlich mit Begleitung.

Wir freuen uns auf gemütliche Stunden, gute Gespräche und viele schöne gemeinsame Momente.

Bericht über unsere Veranstaltung zum Schutz vor Hochwasser und Starkregen am 10. Oktober 2025.

Die Senioren-Union hatte in den kleinen Ratssaal über die Medien eingeladen und viele (35) Bürger waren gekommen. Als Referenten hatten wir eingeladen:

👤 **Klaus Hudel**, ehem. technischer Beigeordnete der Stadt Sankt Augustin

👤 **Christian Reinprecht**, stellvertretender Leiter der Feuerwehr Sankt Augustin

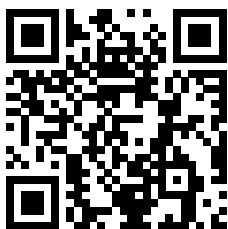
Klaus Hudel erläuterte anhand der nachfolgend angegebenen Internetseiten, dass Sankt Augustin gegen extremes Hochwasser an Sieg und Pleisbach recht gut geschützt ist, solange die

👤 **Volker Ralf Lange**,
Versicherungsexperte; Technischer Underwriter (DVA); Fachwirt für Versicherungen und Finanzen (IHK)

Hochwasserdeiche nicht überflutet werden. Nur in Birlinghoven kann es zu Überschwemmungen kommen.

Auf der Seite **www.hochwasserkarten.de** im Internet kann jeder das Hochwasserrisiko bei unterschiedlichen Hochwasserständen einsehen. Auch die Überschwemmungsgefahr bei Starkregen ist dort auch für das eigene Grundstück dargestellt.

Noch besser geht das auf der Seite **www.hochwasser-app.nrw**.



Dort ist die Überschwemmungsgefahr für das eigene Grundstück bei unterschiedlichen Starkregenereignissen oder Hochwasser leicht zu erkennen.



Christian Reinprecht erläuterte die Aufgaben der Feuerwehr bei Starkregen und Hochwasser sowohl im öffentlichen Bereich der Stadt wie auch auf privaten Grundstücken. Auf dem Flyer* der Feuerwehr wird exzellent dargestellt,

wie das eigene Haus vor Überflutung durch bauliche Maßnahmen geschützt werden kann. Auch ist dort angegeben, wo man bei Überflutung um Hilfe anrufen kann.

* <https://feuerwehr-sankt-augustin.de/termine/> **Informationen & Downloads**



Volker Lange berichtete, welche Versicherungen es für eine Überflutung des eigenen Hauses gibt, insbesondere auf welche Risiken in den Verträgen geachtet werden sollte. So gehören Elementarereignisse wie Überflutungen durch Hochwasser und Starkregen in der Regel nicht zu den versicherten Gefahren. Er regt an, zu prüfen, ob in der Police unter Elementarschäden Hochwasser und Überflutungen durch Starkregen explizit aufgeführt sind. Nur dann sind sie versichert.

-Klaus Hudel-

+++++ Neues aus der Politik vor Ort +++++

Neuer Seniorenbeauftragter in Sankt Augustin

Guido Bonerath hat seine Tätigkeit als neuer Seniorenbeauftragter der Stadt aufgenommen. In der Ratssitzung am 4. Dezember 2025 wurde er offiziell in dieses Ehrenamt berufen. Er ist Mitglied der **Senioren-Union Sankt Augustin**.

Seine Aufgaben bestehen darin, die Interessen älterer Menschen zu vertreten und als Bindeglied zwischen Seniorinnen und Senioren, Verwaltung und Politik zu

wirken.

Wir freuen uns sehr, dass ein engagierter Mitstreiter diese verantwortungsvolle Aufgabe übernommen hat, **gratulieren ihm herzlich und wünschen ihm viel Erfolg und stets ein offenes Ohr.**

Sprechstunde: donnerstags 10:00–12:00
Uhr Tel. 02241 / 243 873 ·

seniorenbeauftragter@sankt-augustin.de

Adventsfeier der Senioren-Union – am 11. Dezember 2025

In gemütlicher vorweihnachtlicher Atmosphäre feierte die Senioren-Union Sankt Augustin am 11. Dezember ihre Adventsfeier. Viele Mitglieder und Gäste waren gekommen und genossen einen Nachmittag, der Musik, Geschichten und Humor auf schöne Weise miteinander verband.

Schon beim Ankommen war klar: Das wird ein entspannter, herzlicher Nachmittag. An festlich gedeckten Tischen wurde bei Kaffee und Gebäck erzählt, zugehört und gelacht. Die Gespräche kamen schnell in Gang – alte Erinnerungen wurden wach, neue Anekdoten kamen dazu, und die Zeit verging wie im Flug.

Musik und Literatur im Wechsel

Das Programm lebte vom gelungenen Wechsel zwischen Musik und Wortbeiträgen. **Werner Kerber** begleitete den Nachmittag am Flügel mit viel Gefühl und sorgte für den passenden musikalischen Rahmen. Die musikalischen Vorträge von **Doris Müller** fügten sich wunderbar ein und wurden mit herzlichem Applaus bedacht.

Zwischen den musikalischen Beiträgen sorgten Gedichte und kurze Geschichten für besondere Momente. **Marga Engelbach, Karl-Heinz Staudt und Ursula Dörr** trafen mit ihren Texten genau den richtigen Ton – mal nachdenklich, mal heiter, oft mit einem

Augenzwinkern. Man hörte aufmerksam zu, schmunzelte und fühlte sich an so manche eigene Weihnacht von früher erinnert.

Weihnachtliche Akzente

Für leise, weihnachtliche Akzente sorgten die Jugendstreicher der Musikschule Sankt Augustin. Unter der **Leitung von Maria Lojek** trugen die jungen Musikerinnen spürbar zur festlichen Stimmung bei – unaufdringlich, passend und sehr angenehm.



Humorvoller Höhepunkt

Der unangefochtene Höhepunkt des Nachmittags war schließlich der Besuch des Weihnachtsmannes. Mit viel Humor und spitzer Zunge nahm er nicht nur die Anwesenden, sondern vor allem auch die

Politik aufs Korn und las ihr – ganz weihnachtlich – die Leviten.

Am Rande wurde dabei schmunzelnd bemerkt, dass der Weihnachtsmann eine gewisse Ähnlichkeit mit **Rolf Mösner**



nicht ganz von der Hand weisen konnte.

Für herzhaftes Lachen, zustimmendes Nicken und viel Applaus war jedenfalls gesorgt.

Mit vielen guten Eindrücken ging ein schöner Nachmittag zu Ende. Die Vorfreude auf die nächste Adventsfeier ist jedenfalls schon da.

Mit vielen guten Eindrücken ging ein schöner Nachmittag zu Ende. Die Vorfreude auf die nächste Adventsfeier ist jedenfalls schon da.



Veranstaltungen * Veranstaltungen * Veranstaltungen ✨

Pflegebedürftigkeit im Alter

Herausforderungen für Betroffene und Angehörige – Tipps und Unterstützungsmöglichkeiten

Pflegebedürftigkeit ist ein Thema, das viele Menschen beschäftigt – oft schleichend, manchmal ganz plötzlich.

Mit zunehmendem Alter können körperliche oder geistige Einschränkungen auftreten, die den Alltag

erschweren und Hilfe notwendig machen. Für Betroffene wie auch für Angehörige stellt dies eine große emotionale, organisatorische und häufig auch finanzielle Herausforderung dar.

Wenn der Alltag nicht mehr allein gelingt

Pflegebedürftigkeit zeigt sich in vielen Formen: Schwierigkeiten beim Gehen, bei der Körperpflege, beim Essen oder durch nachlassende Gedächtnisleistung. Häufig übernehmen zunächst Angehörige die Unterstützung – aus Verantwortung, aus Nähe und aus Verbundenheit. Doch diese Aufgabe kann schnell an Grenzen führen, besonders wenn Beruf, eigene Familie oder gesundheitliche Belastungen hinzukommen.

Umso wichtiger ist es, frühzeitig über Unterstützungsmöglichkeiten informiert zu sein. Niemand muss diese Situation allein bewältigen.

Beratung schafft Orientierung

Eine qualifizierte Beratung hilft dabei, den individuellen Unterstützungsbedarf

realistisch einzuschätzen, Leistungen der Pflegeversicherung zu beantragen und passende Hilfsangebote zu finden – von ambulanter Pflege über Entlastungsangebote bis hin zu stationären Wohnformen.

In **Sankt Augustin** stehen hierfür kompetente Ansprechpartner zur

Verfügung, die Betroffene und Angehörige neutral, kostenlos und vertraulich begleiten.

Einladung zur Informationsveranstaltung

Um über das Thema umfassend zu informieren und Fragen zu beantworten, laden wir herzlich ein zu einer Informationsveranstaltung:

 **Mittwoch, 11. März 2026**

 **15:00 Uhr**

 **Kleiner Ratssaal, Markt 1, 53757 Sankt Augustin**

Fachliche Einblicke aus der Praxis

Die Veranstaltung wird von erfahrenen Fachleuten begleitet:

- **Herr Josef Macher**, Pflegedienstleiter der Johanniter in Sankt Augustin, berichtet aus der Praxis der ambulanten Pflege und zeigt auf, wie Unterstützung im eigenen Zuhause gelingen kann.
- **Herr René Sommer**, Seniorenresidenz Rathausallee, erläutert, wann ein Umzug in eine stationäre Einrichtung sinnvoll sein kann und worauf bei der Auswahl zu achten ist.
- **Frau Christiane Hellwig**, Stadt Sankt Augustin – Senioren- und Pflegeberatung, informiert über Beratungsangebote, Anträge und Hilfen für Betroffene und Angehörige.

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung **spätestens zum 02. März 2026** an:

 **Frank Uhland**

 **frank.uhland@cdu-sankt-augustin.de**

Blick hinter die Kulissen der Luftsportgemeinschaft Siebengebirge e.V.

Die Luftsportgemeinschaft Siebengebirge e.V. wurde 1978 gegründet und ist seit 2012 am Verkehrslandeplatz Bonn/Hangelar beheimatet. Heute liegt der Schwerpunkt auf Ultraleicht- und Motorsegelflug.

In einem rund **zweistündigen Programm** erfahren wir, wie sich der Verein mit etwa **130 Mitgliedern** organisiert, wie die **Pilotenausbildung** aufgebaut ist, was zu einer **Flugvorbereitung** gehört und worin der Unterschied zwischen einem

Ultraleichtflugzeug und einer **Cessna** besteht. Ein **Blick in den Hangar** gehört selbstverständlich dazu.

Als Referent steht der **1. Vorsitzende des Vereins** zur Verfügung.

 **Freitag, 27. März 2026**

 **10:00 Uhr**

 **Treffpunkt: Flughafen-Tower,**
Richthofenstraße 130

Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung **spätestens zum 15. März 2026** an:

 **Frank Uhland**

 **frank.uhland@cdu-sankt-augustin.de**

Hier können Sie sich für die geplanten Veranstaltungen anmelden. Wir freuen uns auf Sie!

Hinweis: Bei den Veranstaltungen werden Fotos gemacht, die wir für die Öffentlichkeitsarbeit der Senioren-Union verwenden möchten. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie mit der Veröffentlichung einverstanden sind (s.u). Vielen Dank.

Hiermit melde ich mich / uns verbindlich für folgende Veranstaltungen an:

Pflegebedürftigkeit im Alter – Herausforderungen, Tipps und Unterstützung

 **Mittwoch, 11. März 2026**

 **15:00 Uhr**

 **Kleiner Ratssaal, Markt 1, 53757 Sankt Augustin**

Ich komme mit _____ Personen

Blick hinter die Kulissen der Luftsportgemeinschaft Siebengebirge e.V.

 **Freitag, 27. März 2026**

 **10:00 Uhr**

 **Treffpunkt: Flughafen-Tower, Richthofenstraße 130, 53757 Sankt Augustin-Hangelar**

Ich komme mit _____ Personen

Mit der Veröffentlichung von gemachten Fotos bin ich / wir einverstanden:

JA _____ NEIN _____ (bitte ankreuzen)

Name, Vorname (bitte in Druckbuchstaben)

Name, Vorname (bitte in Druckbuchstaben)

Meine Kontaktdaten:

E-Mail: _____

Telefon-Nr: _____

Anmeldungen bitte senden an : Frank Uhland, Ina- Seidel-Straße 6, 5757 Sankt Augustin oder per E-Mail an Frank Uhland frank.uhland@cdu-sankt-augustin.de

Impressum

CDU Senioren-Union Sankt Augustin www.cdu-sankt-augustin.de/seniorenunion

Vorsitzender: Frank Uhland, Mobil: 0151-431-24055, E-Mail: frank.uhland@cdu-sankt-augustin.de

Redaktion: Josef Klein, Frank Uhland

Bildnachweise: soweit nicht in den Artikel bereits angeführt Titelfoto: Josef Klein, KI generiert, Bilder S 7-10: Josef Klein, Bilder S.4-5: Frank Uhland, **gedruckt bei esf-print.de**