

INHALT

- **S. 2 Vorwort:** "Niemand ist nutzlos in dieser Welt ...
- S. 3 Life Kinetik: Was ist denn das schon wieder?
- S. 4 FKV-FORUM: Redakteur/in gesucht
- S. 5 FKV intern: Mitgliederversammlung 2021 in Wort und Bild
- S. 6 Zu guter Letzt: Gebet eines älter werdenden Menschen

Adressfeld

Vorwort

"Niemand ist nutzlos in dieser Welt, der einem anderen die Bürde leichter macht." (Charles Dickens)

Liebe Leserinnen und Leser!

Wieso fällt es uns oft schwer, um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen?

Wir alle brauchen irgendwann Hilfe, sei es bei einem Umzug zum Kistenschleppen oder am Arbeitsplatz, wenn wir bei einem Problem nicht mehr weiterwissen oder,

um ein aktuelles Beispiel zu nennen, wenn wir uns aufgrund von Corona-bedingten Maßnahmen nicht wie gewohnt bewegen können oder dürfen. Irgendwann im Verlaufe unseres Lebens gelangen wir alle an einen Punkt, an dem wir Unterstützung brauchen.

Und da kommt der Familien und Krankenpflegeverein ins Spiel. Nicht nur ältere Menschen bitten ungern um Hilfe oder nehmen sie nur ungerne an: sie haben häufig das Gefühl, keine Gegenleistung anbieten zu können. Wir alle möchten uns revanchieren können! Schließlich können wir später eine Bitte des Gegenübers wohl schlecht abschlagen, wenn wir jetzt Hilfe annehmen.

Diesem Dilemma trägt der FKV als gemeinnütziger Verein mit seinem Motto "Hilfe geben – Hilfe nehmen" Rechnung. Nicht Gewinnstreben ist Zweck des Vereins, sondern Solidarität, Mitmenschlichkeit und verständnisvolle Zuwendung: Junge helfen Alten und ihren Familien, Gesunde stehen Kranken und Pflegebedürftigen bei, Starke stützen Schwache. Zugleich wird das verständliche individuelle Streben der Menschen nach einem fairen Ausgleich zwischen Geben und Nehmen befriedigt. So helfen die Mitglieder jetzt mit ihrem geringen Jahresbeitrag dem FKV, u.a. seine satzungsgemäßen Aufgaben zu erfüllen sowie Löhne zu zahlen oder Anschaffungen zu tätigen; dafür können sie später z.B. im Krankheits- bzw. Notfall mit der Hilfe des Vereins rechnen.

Lassen Sie uns in diesem Sinne weiterhin zusammenstehen unter Beachtung der bekannten Hygieneund Abstandsempfehlungen (Stichwort: AHA-Regeln). Und – lassen Sie sich und ihre Angehörigen ggf. impfen! So haben Sie eine gute Chance, gesund den Wintermonaten zu trotzen.

Mit dem gesamten FKV-Team wünsche ich Ihnen und Ihren Familien eine möglichst ungetrübte Advents-

elefon: 02233 9444-0 -Mail: info@voba-rek

zeit, frohe und gesegnete Weihnachtstage sowie einen heiteren, guten und gesunden Start ins neue Jahr 2022.

Ihr Alberto Correa (Vorsitzender des FKV)

P.S. Wollen Sie bei uns als Mitarbeiter/in oder ehrenamtlich mitmachen? Dann melden Sie sich im FKV-Büro (vgl. S. 6). Sie wissen ja: Bei uns können sich alle nach ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten einbringen.





Volksbank

Rhein-Erft-Köln eG

Life Kinetik

Was ist denn das schon wieder???

Life Kinetik (Bewegungslehre fürs Leben) ist eine hervorragende Chance, durch spielerisches Gehirntraining mit Bewegungselementen die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen und so Vergesslichkeit und Demenz vorzubeugen.

Im Oktober nahm ich auf Einladung der Alzheimer-Gesellschaft an einer Info-Veranstaltung über neue Forschungsergebnisse teil. Auch wenn es immer noch keine wirksamen Medikamente gegen Demenz und Alzheimererkrankungen gibt, kann man vorbeugend einiges dagegen tun.

Dass gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung für Körper und Gehirn wichtig sind, ist bekannt. Und es gibt noch weitere einfache und effektive Möglichkeiten, durch Gehirnjogging plus Bewegung neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen und damit geistiges Potential zu steigern.

Nach dem informativen Teil der Veranstaltung konnten wir Gäste unter Anleitung des Dozenten Horst Lutz (Foto), Diplomsportlehrer und spezialisiert auf Life Kinetik, praktische Übungen machen und hatten dabei unglaublich viel Spaß.

Leider gibt es in Köln keine speziell ausgebildeten Übungsleiter für Life Kinetik. Aber Frau Ulrike Kraus, Diplomsportlehrerin, Alexandra Stempin vom Stadtsportbund, Siegrid Geiger, ev. Pfarrerin und der FKV Köln-Pesch haben demnächst ein Treffen, um im Rahmen eines Workshops den Menschen aus Pesch, Esch/Auweiler und Lindweiler die positive Wirkung der Life Kinetik mit praktischen Übungen bekannt zu machen.



https://lifekinetik.com/

Der Workshop wird voraussichtlich im Frühjahr 2022 in der evangelischen Kirche stattfinden. Für Interessierte ist es sicher nützlich zu wissen, dass man auch bei Schülern, Studierenden und Leistungssportlern eine messbare Steigerung der Konzentration nach Übungen aus der Life Kinetik hat feststellen können.

Birgit Dahmen

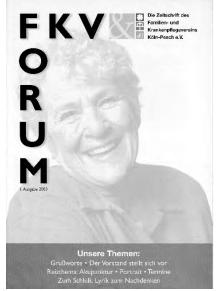


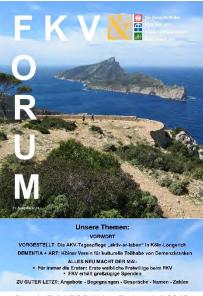


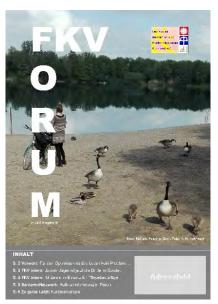
Die Beweglichmacher.de Praxis für Sportund Physiotherapie PATIENTENINFORMATION: Krankengymnastik Massage www.diebeweglichmacher.de Telefon 02 21 / 99 02 94 9 diverse Kurse · manuelle Therapie Schmerztherapie P. T. Befunderhebung u. Therapie nach Cyriax · medizinische Trainings Therapie Funktionelle Verbands Technik Kinesio Taping Techniken der Osteopathie und trad, chin, Medizin nhaber J. Spanier staatl, geprüfter Physiotherapeut und sektoraler Heilpraktiker Alle Kassen und Privat

FKV intern

FKV-FORUMs-Redakteur/in gesucht







Titelseiten: Das 1. FKV-FORUM: Juli 2003 Das 1. FKV-FORUM in Farbe: Juli 2013

Das "letzte" FKV-FORUM vom Juli 2021

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach §5 des Kölschen Grundgesetzes "... bliev nix wie et wor". Das zeigen selbst die obigen Titelseiten bisheriger Ausgaben des FKV-FORUMs. Stets gleich geblieben ist allerdings unsere Absicht, Sie zweimal im Jahr im FKV-FORUM über das Leben und die Arbeit des Vereins, die neuesten Entwicklungen im Pflegebereich und vieles mehr gut zu informieren. Besuchen Sie doch mal unsere Homepage https://www.fkv-pesch.de/ und klicken Sie dort **FORUM** an: allein die Vielfalt der seit 2016 behandelten Themen dürfte Sie überraschen.

Fünfzehn Jahre lang habe ich die Herausgabe des FORUMs mitbetreut, die Artikel meiner Kollegen*innen oder Interviewgäste überarbeitet und selbst Beiträge geschrieben. Dabei habe ich mein Ehrenamt als Redakteur des FORUMs immer gern und so gewissenhaft wie möglich ausgeübt. Aus Altersgründen lege ich aber – zugegeben schweren Herzens – meinen Redakteursposten spätestens im März 2024 nieder.

In der Zwischenzeit hoffe ich, meine Nachfolge regeln zu können; denn am Fortbestand des FORUMs liegt mir sehr – im Interesse des Vereins und seiner Mitglieder. Deshalb würde ich auch gerne schon vor meinem Abschied meine/n Nachfolger/in noch in die diversen redaktionellen Aufgabenfelder einarbeiten. So viel aber schon jetzt: Wer immer sich das Amt zutraut, wird schnell merken, wie viel Spaß es macht, sich für eine rundum gute, gemeinnützige, ja mitmenschliche Sache einzusetzen und mit gleichgesinnten Kollegen/innen zu kooperieren. Doch unbedingte Voraussetzung für die Übernahme des besagten Redakteurspostens ist allerdings u.a. eine möglichst umfassende Kenntnis des FKV-Innenlebens, die man z.B. als Beisitzer/in oder Gast bei Vorstandssitzungen oder Vereinsveranstaltungen gewinnen kann. Das sicher verantwortungsvolle Amt verlangt keinen rasenden Reporter; das FORUM erscheint schließlich nur zweimal im Jahr. Für mich ist Redakteur zu sein immer eine herausfordernde, dem FKV und seinen Mitgliedern dienende Tätigkeit gewesen. Sie hat meinem Leben als Pensionär höchste Zufriedenheit, ja Erfüllung gebracht. Diese Erfahrung können Sie auch machen! Sie müssten sich dazu nur persönlich, per Mail oder Telefon bei Frau Dahmen im FKV-Büro melden.

Karl-Heinz Holtheuer



FKV intern

Die Jahreshauptversammlung vom 26.08. in Wort und Bild

Vor dem Beginn der Versammlung:

(1) Im Pfarrsaal der St. Elisabeth-Kirche, Pesch erwarteten 60 Mitglieder und alter Vorstand geduldig oder in Gespräche vertieft den Beginn der Versammlung. (2) Willi Melling und Rudi Arnold (r.) überflogen noch ihren Kassenprüfungsbericht.

Jahresbericht des Vorstands:

Der Vorsitzende **Alberto Correa Langer (3)** begrüßte die Anwesenden. In seinem Jahresbericht betonte er, trotz





Corona habe der FKV die Pflege von fast 150 Hilfesuchenden gut bewältigt – dank des kompetenten Einsatzes und der guten Kooperation aller Mitarbeiter/innen: Der Verein könne also optimistisch nach vorn blicken.

Seine Vertreterin **Monika Weigel** (3) berichtete kurz von der Arbeit des **a**mbulanten **H**ospizdienstes im Kölner Norden: nach dem Amtsantritt der neuen Koordinatorinnen **Alexandra Frey** und **Cristina Teppler** sei man wieder voll handlungsfähig: Der Qualifizierungskurs zur ehrenamtlichen Mitarbeit in ambulanten Hospiz- und Palliativdiensten beginne, wie geplant, am 2. Oktober.

Kassenwartin **Ilse Halmy** (3) legte eine ausgeglichene Einnahmen-Ausgaben-Bilanz vor; die Mitgliederzahl sei wegen des hohen Anteils alter Vereinsmitglieder und einiger Corona-Todesfälle leicht auf 1297 gesunken.

Erwartungsgemäß entlastete die Versammlung auf Antrag der Kassenprüfer (s.o.) die Kassenwartin und den Vorstand nahezu einstimmig. Die Kassenprüfung 2021 werden **Willi Melling** und **Barbara Eschen** besorgen.

Wahl des neuen Vorstands:

Das Wahlergebnis war – bei geringen Enthaltungen – immer einstimmig. Das Gruppenfoto zeigt die drei Mitglieder des **geschäftsführenden Vorstands** (G), die einzeln gewählt wurden, die fünf **Beisitzer/innen** (B) dagegen en bloc. Die fünf Frauen und drei Herren bilden gemeinsam den **erweiterten Vorstand**.



Dank an ausscheidende Vorstandsmitglieder:

Der zurückgetretenen Kassenwartin **Ilse Halmy**, die künftig Beisitzerin im Vorstand ist, sowie den ausscheidenden Beisitzerinnen **Ute Lange** und **Rosemarie Unterbusch** (4) dankte der Vorsitzende für ihr langjähriges Engagement jeweils mit einem Blumengebinde.

Noch ein Dank zum Schluss:

Seniorenkoordinator **Fabian Pioch** (5) von der Caritas Köln stellte noch das **Seniorennetzwerk Pesch** vor. Es habe durch zwei Artikel im FORUM einige neue Mitglieder gewonnen. Dafür danke er dem FKV herzlich.





Karl-Heinz Holtheuer

Gebet des älter werdenden Menschen*

Theresa von Ávila (1515 – 1582)

Oh Herr, Du weißt besser als ich, dass ich von Tag zu Tag älter und eines Tages alt sein werde. Bewahre mich vor der Einbildung, bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema etwas sagen zu müssen.

Erlöse mich von der großen Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen. Lehre mich, nachdenklich, aber nicht grüblerisch, hilfreich, aber nicht diktatorisch zu sein. Bei meiner ungeheuren Ansammlung von Weisheiten

Bei meiner ungeheuren Ansammlung von Weisheiten erscheint es mir ja schade, sie nicht weiterzugeben – aber Du verstehst, o Herr,

dass ich mir ein paar Freunde erhalten möchte.
Bewahre mich vor der Aufzählung endloser Einzelheiten
und verleihe mir Schwingen, zur Pointe zu gelangen.
Lehre mich Schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden.
Sie nehmen zu – und die Lust, sie zu beschreiben,
wächst von Jahr zu Jahr.

Ich wage nicht, die Gabe zu erflehen, mir die Krankheitsschilderungen anderer mit Freude anzuhören, aber lehre mich, sie geduldig zu ertragen. Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann.

Erhalte mich so liebenswert wie möglich.
Ich möchte kein Heiliger sein: mit ihnen lebt es sich so schwer.
Aber ein alter Griesgram ist das Krönungswerk des Teufels.
Lehre mich, an anderen Menschen unerwartete Talente zu entdecken, und verleihe mir, o Herr, die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

*Ältere Leser/innen erinnern sich vielleicht: dieses selbstkritische und selbstironische Gedicht der Gründerin des Karmeliterordens stand auf der letzten Seite des FKV-FORUMs Nr. 1. Die Redaktion meint, es sei auf jeden Fall lesens- und in den Grundaussagen auch beherzigenswert.

Herausgeber: Familien- und Krankenpflegeverein Köln-Pesch e.V., Schulstraße 4, 50767 Köln **Verantwortlich für den Inhalt:** Alberto Correa Langer, Birgit Dahmen, Karl-Heinz Holtheuer

Bürozeiten: Mo., Mi., Fr. 09:00 – 12:00 Uhr • Telefon: 0221 / 590 26 18 (Der Anrufbeantworter wird mehrmals am Tag abgehört.)

Website: https://fkv-pesch.de = E-Mail: fkv-pesch@t-online.de = Fax: 0221 / 168 250 04

Bankverbindung: Volksbank Rhein-Erft-Köln eG, IBAN DE28 3706 2365 4303 8050 15 - BIC GENODED1FHH





Durch Kompetenz Vertrauen schaffen.

Correa Immobilien Service Offenbachstraße 38 50767 Köln

Telefon 0221. 277 16 00 info@cis-immo.net www.cis-immo.net



