



Tageshoroskop

Jan Reimer ist Astrologe und analysiert die Planetenkonstellation für das Magazin.



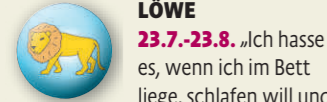
WIDDER
21.3.-20.4. Plötzlich aus etwas herausgerissen zu werden dürfte Ihnen in diesen Zeiten nicht unbekannt sein. Denn Planet Uranus zeigt an, dass Ihr Leben mit größerer Unberechenbarkeit begleitet wird. Ihr Spruch: „Mein Bett und ich lieben uns, doch der Wecker will es nicht akzeptieren.“

werden Sie bestimmt bereit sein, zu verzichten und nicht um jeden Preis einen Vorteil zu erkämpfen. Im Gegensatz zu Mr. van Elst posaunen Sie nicht groß rum, sondern machen auf bescheidenes Mönchlein. Halleluja!



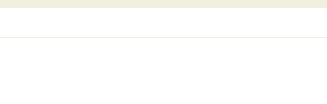
ZWILLING
21.5.-21.6. Protest-Planet Mars möchte Sie daran erinnern, dass es manchmal unerlässlich ist, betont aufmümpfig zu werden, damit der Respekt vor Ihnen weiterhin erhalten bleibt. Übertreiben Sie es aber nicht mit der Schärfe, sonst denkt man nachher noch, Sie seien eine „freie Radikale“.

manchmal unerlässlich ist, betont aufmümpfig zu werden, damit der Respekt vor Ihnen weiterhin erhalten bleibt. Übertreiben Sie es aber nicht mit der Schärfe, sonst denkt man nachher noch, Sie seien eine „freie Radikale“.

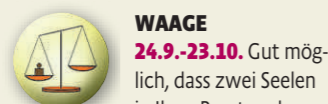


LÖWE
23.7.-23.8. „Ich hasse es, wenn ich im Bett liege, schlafen will und mein Gehirn einfach nicht die Klappe hält.“ Damit Sie heute Nacht nicht diesen Spruch äußern müssen, wäre es klug, über Tag nicht zu viele Sachen auf einmal zu starten. Ihr kluges Motto: Ich nehme mir nur gezielt etwas vor.

manchmal unerlässlich ist, betont aufmümpfig zu werden, damit der Respekt vor Ihnen weiterhin erhalten bleibt. Übertreiben Sie es aber nicht mit der Schärfe, sonst denkt man nachher noch, Sie seien eine „freie Radikale“.



JUNGFRAU
24.8.-23.9. „Ich kann den Wecker ausschalten, ohne dabei aufzuwachen“, behauptete ein Schüler im Unterricht. Bei Ihnen dürfte das etwas anders sein, denn Sie sind von solch geistiger Frische, dass Sie gar keinen Wecker brauchen. Präsent!



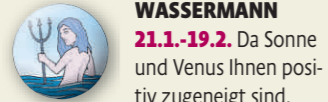
WAAGE
24.9.-23.10. Gut möglich, dass zwei Seelen in Ihrer Brust wohnen und es Ihnen deshalb nicht leicht fällt, schnell zu einer endgültigen Entscheidung zu gelangen. Gönnen Sie sich den Luxus der Unentschiedenheit und huchen Sie sexy: Was ich mit Sicherheit sagen kann, ist „vielleicht“.

Nicht an einem Tag, aber in einem Jahr-hundert schon“, bemerkte einst „Muttersohn“ Martin Walser. Planet Mars meint: Sollte Ihnen Ihre Lady wie ein Handfeger vorkommen, dann denken Sie an den klugen Martin.



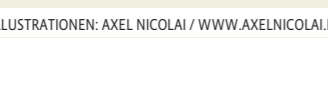
SCHÜTZE
23.11.-21.12. Die Zwickmühlen-Planeten Mars und Neptun vermuten, das Ihnen folgender Spruch viel sagen dürfte: „Eine Lösung hätte ich, aber sie passt leider nicht zu meinem Problem.“ Wahrscheinlich kann nur eine andere Person mit seiner objektiven Sicht Abhilfe schaffen.

vermuten, das Ihnen folgender Spruch viel sagen dürfte: „Eine Lösung hätte ich, aber sie passt leider nicht zu meinem Problem.“ Wahrscheinlich kann nur eine andere Person mit seiner objektiven Sicht Abhilfe schaffen.



WASSERMANN
21.1.-19.2. Da Sonne und Venus Ihnen positiv zugeneigt sind, kann Ihnen in Stil- und Geschmacksfragen vermutlich niemand so leicht etwas vormachen. Ihr kulturelles Niveau dürfte beachtlich sein, deshalb Ihr Motto: „Meine Nachbarn hören gute Musik, ob sie wollen oder nicht.“

kann Ihnen in Stil- und Geschmacksfragen vermutlich niemand so leicht etwas vormachen. Ihr kulturelles Niveau dürfte beachtlich sein, deshalb Ihr Motto: „Meine Nachbarn hören gute Musik, ob sie wollen oder nicht.“



FISCHE
20.2.-20.3. Den Spruch „Erschreckend, wie lieb ich sein kann, wenn ich etwas will“, brauchen Sie nicht zu fürchten, denn Sie sind bestimmt jemand, der sich nicht verstellt, nur um einen Vorteil zu erzielen. Ehrlich und mit offenem Visier. Prima!

ILLUSTRATIONEN: AXEL NICOLAI / WWW.AXELNICOLAI.DE

LEBEN

In der Rente was Neues

Veranstaltungs-Reihe an der Uni bereitet auf das Alter vor

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Das schöne Klischee vom friedvollen Lebensende sieht bei den meisten Menschen so aus: Ich sitze im Sessel und entschlafe. Den wenigsten wird dieses Glück zuteilwerden. Die meisten müssen sich mit dem Alter und den teils unerwünschten Begleiterscheinungen abmühen. „Weil wir nicht gelernt und darüber nachgedacht haben, welche Herausforderungen uns das Alter stellt“, sagt Prof. Hartmut Meyer-Wolters von der Uni Köln, Leiter des „Centrum für Alternsstudien“. Am 29. Oktober lädt er zu seinem Vortrag ein (siehe Info).

In der Schule, während der Ausbildung und im Studium bereite man sich auf das Berufsleben vor; die rund 20 Jahre im Rentenalter würden dabei vernachlässigt, sagt Meyer-Wolters: „Dafür gibt es keine Ausbildung. Wir denken, wir schaffen das beim Übergang ins

Rentenalter von heute auf morgen, und hoffen, dass die Lebenserfahrung uns hilft.“

Wenigstens ein halbes Jahr lang sollte man sich intensiv mit den Fragen beschäftigen: Was bietet mir das Alter; welche Möglichkeiten habe ich; wie kann ich feststellen, was für mich passend ist. Loring Sittler, Leiter des Generali-Zukunftsfonds und der Generali-Altersstudie, plädiert für einen „Quelle-Katalog fürs Alter, damit ich mal durchschauen kann, was für mich passt“. So ein Katalog wäre internet-tauglich, Senioren könnten dort ihre Anregungen dokumentieren und Erfahrungen bei der Umsetzung benennen.

Dazu gehören diverse Lebensformen für das Alter und Meyer-Wolters Frage: Wo will ich leben und sterben? „Jeder sehnt sich nach idealen und guten Nachbarn wie auf einem Dorf. Doch das Arbeitsleben bis hin zur Rente ist dafür oft nicht förderlich.“

„Für das Alter gibt es keine Ausbildung“



BILD: THINKSTOCK

Der Beruf bringt es mit sich, dass man flexibel ist, in der einen Stadt arbeitet und in der anderen wohnt. „Wenn mit dem Eintritt ins Rentenalter die Beziehungen zu den Arbeitskollegen versanden, die Freunde weit entfernt wohnen, die Kinder weggezogen sind, dann lebt man plötzlich isoliert in seiner Schlafsiedlung.“ Eine Möglichkeit, zusammen mit anderen Dinge zu tun, an denen man Freude hat und die gemeinsam mehr Spaß machen, bieten die „Zwar-Gruppen“, was sich zusammensetzt aus „Zwischen Arbeit und Ruhestand“. Oft ist die Beteiligung an einer Zwar-Gruppe der erste Schritt zum Aufbau einer guten Nachbarschaft (siehe Info).

Meyer-Wolters wirbt zudem für alternative Wohnformen, denen der Gesetzgeber den Weg ebnet müsse: „In Mietblocks sollte eine Wohnung freigehalten werden für eine Pflegeeinrichtung, die man gemeinsam nutzt und bezahlt.“ Eigenheim-Besitzer sollten sich laut Meyer-Wolters zusammenschließen und ein Haus in ihrer Straße für Pflege- und Hilfskräfte reservieren. „Dort wird beispielsweise auch eine Station eingerichtet, in der für alle gekocht wird.“ Alte Menschen könnten so zu nachbarschaftlichen Gemeinschafts-Arbeitgebern werden und ihr Leben als Mensch, der Hilfe braucht, nach ihren Wünschen gestalten.

Skepsis kommt bei Meyer-Wolters auf gegenüber Mehrgenerationenhäusern. „Sobald die Menschen in diese Häuser eingezogen sind, werden sie allein gelassen. Irigendwann zeigt sich, dass es auch in diesen Projekten die üblichen Probleme des Zusammenlebens gibt.“ Nicht jede junge Familie sei bereit, die Einkäufe für den Senior im Parterre zu erledigen, und nicht jeder Senior ist willens, die Kinder des jungen Paares von nebenan auf Zuruf zu beaufsichtigen.

Meyer-Wolters plädiert dafür, sich Zeit zu nehmen, die vielen Möglichkeiten des Altwerdens kennenzulernen und dabei die Erfahrungen anderer zu berücksichtigen. „Und dann entscheiden, was für uns das Richtige ist.“



Informationen für den Ruhestand

„Zwar“, Zwischen Arbeit und Ruhestand, gibt es seit 30 Jahren nur in NRW und basiert auf Eigenverantwortung und Selbstorganisation stadtteilorientierter Netzwerke von und für Senioren. In NRW gibt es mittlerweile mehr als 155 „Zwar“-Netzwerke in gut 50 Kommunen. Die Zentralstelle berät und begleitet die Kommunen bei der Gründung von Netzwerken: Zwar-Zentralstelle NRW, Steinhammerstr. 3, 44379 Dortmund, ☎ 0231 / 96 13 17-0 ✉ info@zwar.org

Der „Kölner Stadt-Anzeiger“ präsentiert die Veranstaltungs-Reihe zu „Chancen für ein gutes Leben“, initiiert von Prof. Ralf-Joachim Schulz, Lehrstuhl für Geriatrie, und Prof. Hartmut Meyer-Wolters, unter anderem Leiter des „Centrum für Alternsstudien“ (Cefas) an der Universität zu Köln. Die Vorträge

mit renommierten Experten sind teils in der Universität und teils im Forum der Volkshochschule. Der „Kölner Stadt-Anzeiger“ stellt jeweils die Inhalte als auch die Experten im Vorfeld der Veranstaltungen vor. Der Eintritt ist frei, eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Prof. Hartmut Meyer-Wolters vom Pädagogischen Institut für Bildungsphilosophie, Anthropologie und Pädagogik der Lebens-

spanne, Uni Köln, spricht am Dienstag, 29. Oktober, um 18 Uhr über „Leben und sterben wo ich hingehöre – mehr als ein Traum?“ im Forum der Volkshochschule Köln, Rautenstrauch-Joest-Museum, Cäcilienstraße 29-33.



Hier erhältlich:
www.ksta.de/shop
Telefon: 0221/567 99 303*
Servicecenter: Breite Str. 72 (DuMont-Carré)

Mit 28-seitigem farblich illustrierten Büchlein

Solange der Vorrat reicht.

Kölner Adventskalender

Versüßen Sie sich den Advent mit einer spannenden Krimi-Geschichte und köstlicher Konditorschokolade.

1 **Kölsche Originale:** Mit 24 Kölschen Originalen in Vollmilchschokolade und kleinem Büchlein, Inhalt 240 g

18,95 € (Art. 1333005) 78,96 €/kg

2 **Krimi-Adventskalender – Drei Könige in Gefahr:** Mit 24 Mini-Büchern, 29 x 35 cm

19,95 € (Art. 1024089)

* Beim Versand des Adventskalenders erheben wir eine einmalige Versandkostenpauschale von 3,95 €.
Ein Angebot der DuMont Shop GmbH & Co. KG, Amsterdamer Str. 192, 50735 Köln

Folgen Sie uns auf [facebook.com/ksta.shop](https://www.facebook.com/ksta.shop) und twitter.com/ksta_shop

Kölner Stadt-Anzeiger

www.ksta.de/shop