

Von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnsberg

Neues Titelbild

Bernd Kipper

Lieber aufmerksamer Leser! Sie sehen diese Ausgabe der **Sicht** mit einem neuen Titelbild. Das Redaktionsteam bemüht sich um Weiterentwicklung und mit ihrer Auswahl der Themen eine noch breitere Leserschaft an zu sprechen.

So haben wir beschlossen, die Titelseite mit dem neuen, aber doch vertrauten Logo zu versehen. Die unterschiedlichen Ausgaben erhalten ein Symbol, welches die Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter zeigen.

Noch ein Wort zur Gestaltung des Titels:

Der **I – Punkt** kreist um viele Themen auf einer Lebensumlaufbahn.

Die **Ellipse** stellt aber auch einen Spiegel dar, in dem sich ein jeder wiederfinden kann.

Auch können wir uns ein **Auge** vorstellen, das uns zu den unterschiedlichsten Sichten ein Tor öffnet.

Wohnform " Betreutes Wohnen "

Bernd Kipper

Altenheim oder was gibt es sonst?

Irgendwann in einem Pflegeheim leben zu müssen, beunruhigt viele Menschen, wenn sie an ihren Lebensabend denken.

Doch was ist, wenn die Arbeiten in den eigenen vier Wänden nicht mehr zu schaffen sind oder die Wohnung nicht mehr den Erfordernissen entspricht?

Geht der Weg dann ab ins Altenheim - oder gibt es eine Alternative durch das Betreute Wohnen?

Die Idee: Wohnen mit Betreuung

Senioren leben eigenständig in ihrer Wohnung innerhalb einer Wohnanlage mit Menschen zusammen, die eine ähnliche Lebenssituation haben.

Jedoch werden einige Besonderheiten gefordert.

Die altersgerechte Wohnung sollte auf jeden Fall "barrierefrei" sein, gemäß *DIN 18025, Teil 2*. Auch die weitere Ausstattung der Wohnung und der Wohnanlage unterliegt entsprechenden Erfordernissen.

(Aufzug, Türen, elektrische und sanitäre Ausrüstung, Sicherheit, etc.)

Nach Bedarf sollen verschiedene Hilfen und Betreuungen "eingekauft" werden können. Man unterscheidet zwischen Grundversorgung (Haustechnik, Notruf usw.), meist geregelt über eine pauschale

Fortsetzung Seite 2

INHALT

Wohnform „Betreutes Wohnen“	1-2
Schenk dir Zeit	2
Arnsberger Senioren aktiv und weltoffen	3
Die Politik gab sich die Ehre	4
Versprochen ist versprochen	5
Weihnachten aus dem Katalog	5
Über den Zaun geschaut	6
Ein Lächeln	6
Scherzfragen	6
Füße und Schuhe	7
Eine Schuhgeschichte	7
Die Oma-Opa-Typologie	8
Gebet	8
Vom Himmel hoch	9
Zu Neujahr	9
Der EURO kommt - die DM geht	10
Wir stellen Hobbys vor	
Warum ich Märchenerzählerin geworden bin?	11
Der süße Brei	11
Nichts Besonderes	12
Heiligabend nicht allein	12
Wir stellen vor	
MS-Selbsthilfe-Gruppe Arnsberg	13
Danksagung eines Seelsorgers	14
Es gibt doch noch Engel	14
Gebet der Völker	15
Von der ungeheuren Bedeutung der kleinen Schraube	15
Lösung: Scherzfragen S. 6	15
Der Stein der Weisen	16



Berechnung, und Wahlservice (Essen-, Putz- und Wäschedienst, Haus- und Krankenpflege u.a.m.) Kostenhöhe nach Anforderung.

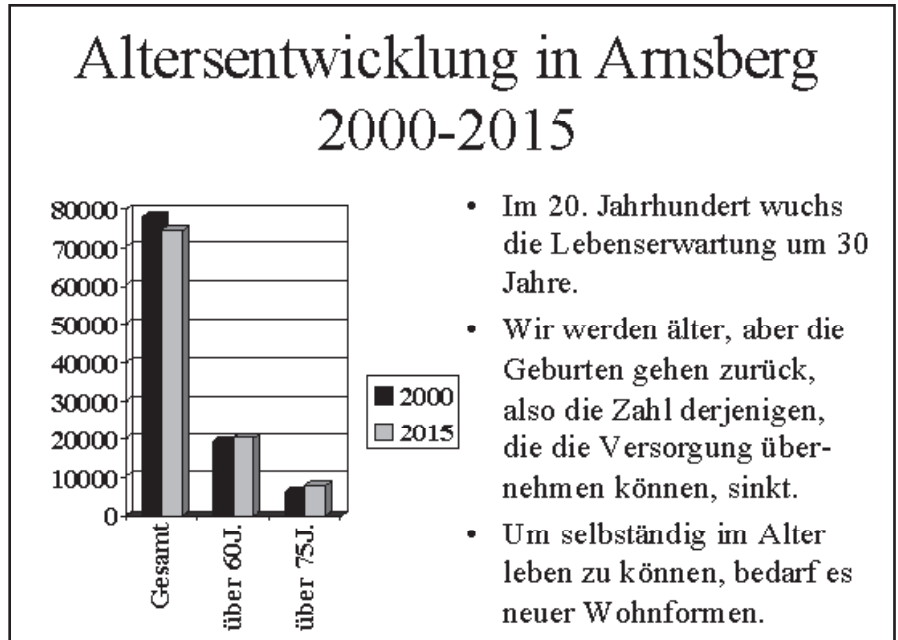
Wohnsitz fürs Alter

Es wird in Prospekten und bei Besichtigungen vieles angepriesen, jedoch wie sieht der Alltag aus?

Leider gibt es für die Wohnform "Betreutes Wohnen" kaum vorgeschriebene Standards und Regeln. Das Heimgesetz kann hier nicht eingreifen, da eine Zuständigkeit zur Zeit noch nicht gegeben ist.

Der Weg geht also nur über eine genaue Prüfung der angebotenen Service-Leistungen und Vertragsbedingungen.

Denn wie überall gilt nur: Was im Vertrag steht, ist gültig. Was in Prospekten behauptet oder mündlich versprochen wird, ist rechtlich nur schwer durchzusetzen.



- Im 20. Jahrhundert wuchs die Lebenserwartung um 30 Jahre.
- Wir werden älter, aber die Geburten gehen zurück, also die Zahl derjenigen, die die Versorgung übernehmen können, sinkt.
- Um selbständig im Alter leben zu können, bedarf es neuer Wohnformen.

Anspruch an das neue Zuhause

- Bauliche Ausstattung der Wohnung und der Wohnanlage
- Lage der Wohnanlage
- Grund- und Wahlservice (auch Kosten)
- Miet- oder Kaufpreis
- Mietvertrag
- Betreuungsvertrag

An dieser Stelle können nur stichpunktartig die wesentlichen Merkmale der Anforderungen an das "Betreute Wohnen" aufgezeigt werden.

Ausführliche Informationen bieten u.a. Verbraucher-Zentrale NRW, Bundes- und Landesministerien, Institut für Sozialforschung und Gesellschaftspolitik e. V. Köln, Wüstenrot-Stiftung an.



Schenk dir Zeit

Josef Meinschäfer

Manchmal muss ich mich suchen gehn, damit ich nicht erstickte im Berg der Arbeit.

Manchmal muss ich mich suchen gehn, damit ich mich nicht verliere im Irrgarten der Gefühle.

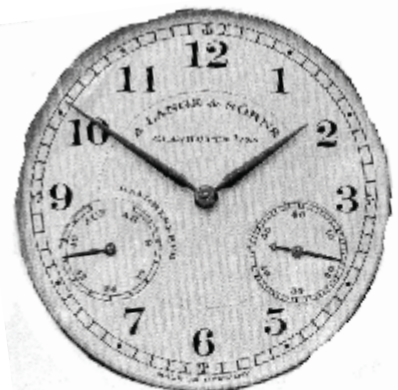
Manchmal muss ich mich suchen gehn, damit ich wieder glauben kann in den Zweifeln meiner Nächte.

Manchmal muss ich mich suchen gehn, damit ich wieder sehe im Nebel meiner Wünsche.

Manchmal muss ich mich suchen gehn, damit ich mich wieder höre in der Wirrnis meiner Stimme.

Manchmal muss ich mich suchen gehn, damit ich mich öffne für die Welt, für den anderen, für Gott.

Manchmal muss ich mich suchen gehn, damit ich wieder ich selbst bin und nicht nur ein Schatten.



Arnsberger Senioren aktiv und weltoffen

Eduard Kuntz

Besucher der VITACTIV drängten sich auf dem Stand der Arnsberger Senioren. Das Arnsberger Seniorennetzwerk in seiner neuen Form war für viele Besucher erneut ein komplexes Thema, das in der Realisierung neue Wege beschreitet und daher in allen Details hinterfragt wurde. Kontakte wurden geknüpft, ein Informationsaustausch verabredet und Einladungen zu Veranstaltungen anderer Seniorenbeiräte ausgesprochen.

Das Wohnen im Alter zog die Besucher an, um zu vergleichen, was ihnen anderen Ortes geboten wird. Die Informationsfülle der Projekte konnte sich sehen lassen, sie fesselten die Besucher und boten Anlass zu intensiven Diskussionen.

Ein anderer Anziehungsmagnet war die Power-Point-Animation des "Computer Clubs 55 Plus", der mit seiner inhaltsreichen Information die Arbeit mit Senioren in Arnsberg darstellte. Viele Interessenten erkundigten sich danach, wie es überhaupt machbar gewesen ist, innerhalb einer so kurzen Zeit und mit den relativ bescheidenen Mitteln eine so große PC-Senioren-Gemeinde zu rekrutieren und intensiv zu betreuen.

Der Stand wurde von den Besuchern wegen seiner Übersichtlichkeit und Informationsbreite gelobt. So manch ein Besucher kam erneut, weil ihm aufgrund der fachmännischen Diskussion hinterher wieder neue Fragen eingefallen waren. Es waren auch Preise zu gewinnen.

Die zur Verlosung gesponserten drei Preise haben ihre Gewinner gefunden:

- 1) 2 Tage Vollpension im Waldhotel Marienheide oder Schwarzwaldhotel Schluchtmühle
Gewinnerin: Frau Erika Knöchel, Zum Heimerich 3, 59757 Arnsberg
- 2) 2 Tage mit Frühstück im Waldhotel Marienheide oder Schwarzwaldhotel Schluchtmühle
Gewinner: Herr A. Rackwitz, Am Hüttengraben 26, 59759 Arnsberg
- 3) 1 Wochenende im Dorint-Hotel in Arnsberg
Gewinnerin: Frau Gertrud Rost, Am Engelshof 15, 50859 Köln

Der 1. und 2. Preis wurde gesponsert vom Ortsverband der Heimkehrer u. Kriegsgefangenen, Herrn Wagner und Herrn Rösen.

Die Gewinne wurden unter Ausschluss des Rechtsweges verlost und werden offiziell am 19.11.2001 um 10:00 Uhr im Wendepunkt den Gewinnern überreicht.

Das vom Verkehrsverein Arnsberg zur Verfügung gestellte Werbematerial über Arnsberg fand reißenden Absatz und war nach kurzer Zeit vergriffen.

Die gemeinsamen Fahrten der Arnsberger Bürger mit den Bussen der Firmen Theis und Hennecke zur Seniorenmesse **VITACTIV** waren wieder einmal ein Erlebnis mit Freunden und Bekannten. Es wurden viele Anregungen auch von der parallel laufenden Verbrauchermesse mit nach Hause genommen und auf der Rückfahrt diskutiert. Die "junge Seniorenband" (wenige Wochen alt, sucht noch ihren Namen) trug mit bekannten Weisen erheblich zum Gelingen bei. Zum Abschluss blieben viele Gäste stehen, sangen, schunkelten und tanzten zu den bekannten Melodien. Die außergewöhnlichen Anstrengungen zur Realisierung der Standgestaltung und des Messedienstes, der Darstellung der Projekte sowie Organisation der Abwicklung waren für viele neu und eine Herausforderung, nicht zuletzt für die Freiwilligenzentrale. Das Gelingen, der Besuch der Ministerin Birgit Fischer, die gute Resonanz auf der Messe, der Lob anderer Teilnehmer und Besucher sind ein schöner Lohn der Arbeit. Allen Organisatoren und Helfern, voran unseren Damen, sagen wir herzlichen Dank für den starken persönlichen Einsatz.



Besuch der Ministerin Birgit Fischer (Mitte, vorn) auf dem Stand der Arnsberger Senioren auf der Seniorenmesse Vitactiv in Essen

Die Politik gab sich die Ehre

Herbert Kramer

Wer freut sich nicht, einer solchen Einladung Folge leisten zu können. Eine gemischte Gruppe Neheimer Senioren machte sich auf den Weg in den Landtag nach Düsseldorf. Geladen hatte die CDU, Ortsverband Neheim, vertreten durch Klaus Kaiser, MDL zu einem Fachgespräch.

Das Thema des Seminars: "Senioren, Bildung und Computer - Internet kennt keine Altersgrenzen". Die Gruppe setzte sich zusammen aus Mitgliedern des Seniorenbeirates, der Seniorenzeitung **Sicht**, des Computerclubs 55 Plus sowie der VHS.

Nach einleitenden Worten zum Seminar durch die Beauftragte für Seniorenpolitik Frau Angelika Gemkow, MdL begrüßte Herr Dr. Jürgen Rüttgers, MdL die Anwesenden und betonte in seinen weiteren Ausführungen die Bedeutung der Seniorenweiterbildung.

Herr Daniel Hoffmann von der Deutschen Altenhilfe referierte über die Seniorenarbeit und führte u.a. aus, dass 30% der Senioren über 60 Jahre im Internet online sind.

Am Beispiel des Bielefelder Modells, dargestellt von Herrn Karl Irmer, Uni Bielefeld, wurde deutlich, dass mit dem Projekt "Studium über 50" ein guter Wurf gelungen ist. Ohne Leistungsdruck ist die Möglichkeit des Studiums für Senioren geschaffen. Hier bieten sich vielfältige Sachbereiche und Studiengänge an,

wie z.B. Malerei, Geschichte, Architektur, Computerwissenschaft, um nur einige zu nennen. Die Seminare laufen parallel mit den Kursen der Studenten, wobei gleichzeitig die Gelegenheit gegeben ist, dass Jung und Alt miteinander ins Gespräch kommen. Zur Zeit nehmen 600 Senioren die Gelegenheit wahr. Es lohnt sich für interessierte Leser, einen Blick in die Homepage der Uni zu werfen. Die Internetadresse ist:

http://www.senioren-online.net

Eine kostenlose Hotline steht unter der ☎ **0800/1008017** zur Verfügung.

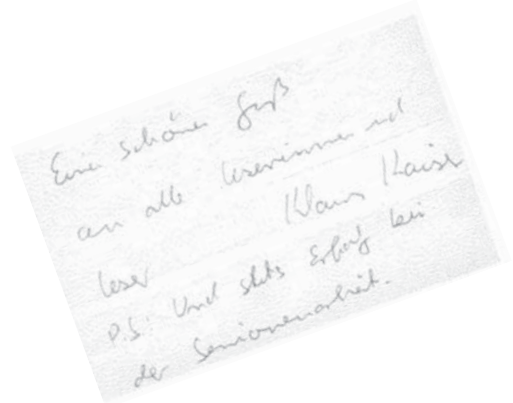
Ob nun die Arbeit am PC oder im Internet für den Einzelnen sinnvoll ist, muss jeder für sich entscheiden. Die bekannten Kriterien, wie fehlende Ausbildung, keine Gelegenheit, Berührungängste, Fachausdrücke, sind kein Hindernis, sich mit dem Medium Internet oder Computer allgemein zu beschäftigen. Da nach Aussage eines Experten die Beschäftigung im Internet "so leicht wie Schuhe binden" ist, sollte, wenn Interesse besteht, ein Versuch gewagt werden. Es gibt keine Alternative: Wollen wir uns mit den neuen Techniken auseinandersetzen, bleibt uns lebenslanges Lernen nicht erspart. Denken wir daran, der Einkauf per Computer, Home Banking, ja sogar Operationen sind zur alltäglichen Routine geworden. Auf einen Nenner

gebracht: Wenn wir uns nicht in Abhängigkeiten bringen wollen, müssen wir lernen. Möglichkeiten gibt es und werden in den Seniorentreffs auch angeboten.

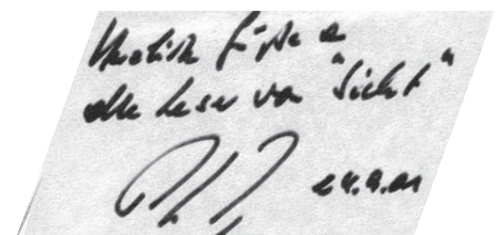
Nach einem schönen, aber anstrengenden Tag waren wir froh, dass uns der "Sauerland Express" wieder in die heimatischen Gefilde brachte.

P.S. Von Frau Angelika Gemkow, Herrn Dr. Jürgen Rüttgers und Herrn Klaus Kaiser haben wir herzliche Grüße an die Leser der **Sicht** mitgebracht.

Herzliche Grüße an die Leser der Sicht



Klaus Kaiser, MdL



Dr. Jürgen Rüttgers, MdL

Versprochen ist versprochen

Anneliese Welling

Wir erinnern an den Leserbrief in der letzten Ausgabe der **Sicht**. Dort haben wir versprochen, die Freizeitaktivität von Frau Christa Hohmann unseren Lesern vorzustellen. Mit den folgenden Hinweisen möchte ich Sie alle ermutigen, sich gleichfalls mit Engagement zu betätigen.

Vorweg: Frau Hohmann ist eine der 600 Senioren, die ein Senioren-Studium (in Dortmund) aufgenommen hat. „Durch seine Absolvierung erfahre ich eine neue Freiheit. Ich nehme sie schon seit zwei Jahren wahr. Das Studium dauert fünf Semester und dient Senioren/innen über fünfzig Jahren zur Kompetenzerweiterung in Politik, Kultur, Soziales, Sport usw.. Einzige Voraussetzung ist die Bereitschaft zum Lernen, zum Neu-Lernen,“ schreibt Frau Hohmann und fährt fort: „Die Bereicherung des Lebens vollzieht sich im Erwerb von interessantem Wissen, im Erkennen, dass man im Alter

noch lernfähig ist, und in der Freude über neu gefundene ‚Wahl-Verwandtschaften‘.“ Einmal pro Woche trifft sich die maximal 60-köpfige Studiengruppe zu einem Kolloquium, in dem das neue Lernen gelernt wird. Alle anderen Vorlesungen und Seminare werden nach freier Wahl mit den jungen Studenten/innen gemeinsam besucht.

„Damit die Trennungsphase während der Semesterferien nicht zu lang wird, haben sich die meisten unserer Studiengruppe auch in dieser Zeit zweimal getroffen – an verschiedenen Orten und zu unterschiedlichen Aktivitäten, auch in Arnsberg.“

Wir freuen uns mit Frau Hohmann und wünschen weiterhin gute und froh machende Erfahrungen.

Ob ein solches Seniorenstudium nicht noch mehr Leser/innen begeistern kann, damit wir „im Fluss bleiben“?



Teilnehmer/innen der 21. Studiengruppe in Arnsberg mit Frau Karin Fischer.

Weihnachten aus

Rosemarie Künzler-Behncke

Lisa und Anne hocken vor dem Katalog.

„Was gibt es bei euch zu Weihnachten?“, fragt Lisa.

„Keine Ahnung“, sagt Anne, „lauter Überraschungen“.

„Ich weiß schon alles“, sagt Lisa.

Sie blättert im Katalog und zeigt auf eine Küchenmaschine: „Die kriegt meine Mutter zu Weihnachten“.

Sie zeigt auf einen Fotoapparat: „Den kriegt mein Vater zu Weihnachten“.

Sie zeigt auf einen Kassettenrecorder: „Den kriegt mein Bruder“.

Sie zeigt auf ein Geländefahrad mit Gangschaltung: „Das kriege ich“.

„Wie praktisch“, sagt Anne, „alle Geschenke aus einem einzigen Katalog“.

Lisa nickt. „Ich freue mich schon so auf Weihnachten!“

Suche den Stern



Sefi Vehre

Bald ist Weihnacht

Tag des Herrn

Menschen gehn im Feierkleide
Kirchenglocken nah und fern

Alles ruht und alles schweiget

Geh hinaus in die Natur

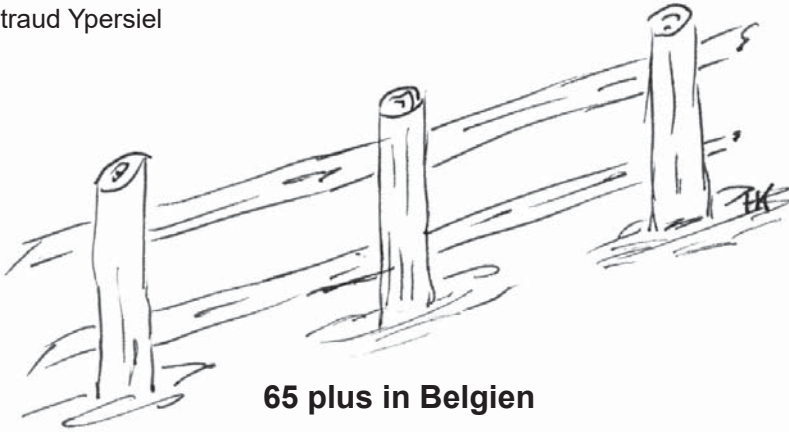
Such den Stern von Betlehem

In des Waldes Einsamkeit

Gibt es weder Raum noch Zeit

Über den Zaun geschaut

Waltraud Ypersiel



65 plus in Belgien

Hier ein Beispiel, wie in einem anderen Land 65-Jährige bevorzugt behandelt werden.

Bei meinem letzten Besuch im August 2001 habe ich nachgefragt und erfahren, dass 65-Jährige seit ca. drei Monaten auf Anfrage und durch Vorlage des Personalausweises eine Gratisfahrkarte für die regionalen **Busse** erhalten.

Diese Karte muss nicht immer wieder neu beantragt werden, es sei denn, sie geht verloren.

Außerdem können 65-Jährige schon seit längerem für 100 BF = ca. 5 DM mit dem **Zug**

und den überregionalen Bussen fahren.

Eine Einschränkung dabei: Nicht vor 9.00 Uhr morgens und nicht samstags und sonntags.

Diese Vorteile können die Belgier im wallonischen, aber auch im flämischen Teil ihres Landes nutzen. Brüssel hat andere Regelungen.

Warum können ähnliche Regeln nicht auch bei uns in Deutschland eingeführt werden?

Scherzfragen

1. Was hat ein Berliner in sich?
2. Auf welche Frage kann niemand mit ja antworten?
3. Es hat viele Blätter und ist doch kein Baum?
4. Es ist nicht mein Bruder, es ist nicht meine Schwester, aber es ist das Kind meiner Eltern. Wer ist das?
5. Warum legen die Hühner Eier?
6. Sie hat zwei Flügel und kann nicht fliegen, hat einen Rücken und kann nicht liegen, hat ein Bein und kann nicht stehn, trägt oft Brillen und kann nicht sehn.
7. Im Drehen muss ich gehen, und niemand kann es sehen.
Sie müssen alle mit mir fort und bleiben doch an ihrem Ort.
8. Wie teilt man vier Äpfel am besten unter fünf Personen auf?
9. Was ist beim Riesen groß und beim Zwerg klein?
10. Wer hört alles und plaudert doch nichts aus?
11. Wer hat keinen Körper und ist doch sichtbar?
12. Welcher Rat ist nicht der schlechteste?
13. Wer hat ein Bett und schläft doch nie?
14. In welcher Stadt kann man seine Frau an der Leine spazierenführen?
15. Warum steht die Freiheitsstatue in New York?

Ein Lächeln ...

Ein Lächeln kostet nichts und bringt viel ein. 😊

Ein Lächeln bereichert den Empfänger, ohne den Geber ärmer zu machen.

Ein Lächeln ist kurz wie ein Blitz, aber die Erinnerung daran ist unvergänglich.

Ein Lächeln schafft guten Willen und ist das Kennzeichen für gegenseitige Achtung und Freundschaft. 😊

Ein Lächeln bedeutet für den Müden Erholung, für den Mutlosen Ermunterung, für den Traurigen Aufheiterung und ist das beste Mittel gegen Ärger.

Ein Lächeln kann man weder kaufen noch verlangen, noch leihen oder stehlen. Es bekommt erst dann seinen Wert, wenn es verschenkt wird.

Keiner ist so reich, dass er darauf verzichten könnte und keiner so arm, dass er es sich nicht leisten könnte! 😊

Warum lächeln wir so wenig? 😊

C. + M. Hoffmann

Mit gesunden Füßen kommen 98% aller Kinder zur Welt, jedoch über 60% aller Erwachsenen leiden unter Fußschäden.

Wie kann es zu diesen Fußschäden kommen?

- Vererbung
- Angeborene Muskel- und Bindegewebsschwächen
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Unzweckmäßiges Schuhwerk

Auf den letzten Punkt möchten wir etwas näher eingehen.

- Zu enge und zu kurze Schuhe führen zu schmerzhaften Druckstellen am Fuß. Vorsicht bei Diabetes!
- Ein zu großer Schuh führt zu einem unsicheren Gang und kann Sie ins Stolpern bringen.
- Achten Sie auf die richtige Weite. Viele Menschen mit breiten Füßen versuchen die fehlende Weite mit Schuhen 1-2 Nummern

Füße und Schuhe

größer auszugleichen.

- Im Schuhfachhandel gibt es Schuhe in verschiedenen Weiten (schmal bis superweit).
- Um beim Gehen ein Vorrutschen in die Schuhspitze mit Stauchung der Zehen zu vermeiden, muss der Schuh fest um den Mittelfuß liegen.

Was macht einen guten Schuh aus?

- Die Fußbettung muss weich sein, mit abfedernder Funktion, die Zehen müssen ausreichend Platz haben.
- Leichte und flexible Sohlen fördern die natürliche Abrollbewegung der Füße.
- Der Absatz sollte nicht zu hoch sein (max. 4cm).
- Vermeiden Sie Schuhe aus purem Synthetik. Der Fuß kann nicht atmen und schwitzt sehr. Achten sie auf echtes und atmungsaktives Leder.

Bedenken Sie, der Fuß kann im Laufe des Tages bis zu einer Größe anschwellen. Darum ist es besser, die Schuhe am Nachmittag zu kaufen.

Was Sie noch für Ihre Füße tun können?

- Entspannende und pflegende Fußbäder
- Fußpflege
- Fußgymnastik

Fußgymnastik

Barfuß laufen auf Böden wie Rasen oder Sand ist immer noch die einfachste Stärkung für den Fuß.

Oder Sie nehmen eine Zeitung und versuchen diese mit den Zehen nach und nach in möglichst viele kleine Stücke zu zerreißen.

Mit dem Fuß Murmeln hin- und herrollen ist eine andere gute Übung.

Zum Schluss noch eine Anmerkung.

Verwöhnen Sie Ihre Füße, sie werden es Ihnen danken.

Eine Schuhgeschichte Erinnerung aus dem Jahre 1918

Agnes Eickel, 92 Jahre

Albert war bei den Pionieren in Mainz. Er zog sich einen Leistenbruch zu, bekam nach der Operation eine Rippenfellentzündung, die nicht ausheilte, und dann TBC.

Eine Depesche rief Mama ins Lazarett, weil es sehr schlimm um ihn stand.

Weil sie nicht glaubte, dass er es überstehen würde, brachte sie Alberts Schuhe zu Schu-

ster Beckschäfer und ließ die Schuhe für Theo, der auch keine mehr hatte, kleiner machen. Sie waren zu klein geworden, und Theo hat viel ausgestanden und schmerzhafte Hühneraugen fürs ganze Leben bekommen. Nach langer Zeit hat Albert sich erholt, kam zurück - und - hatte keine Schuhe.



Die Oma-Opa- Typologie

Tipps für Großeltern und solche,
die mit ihnen zu tun haben

Verfasser unbekannt

Fortsetzung aus der Sicht Nr. 9



Typ 4: „Was will denn Omis Liebling?“

Wenn Sie zu diesem Großelterntyp gehören, lieben Sie Ihre Enkel über alles und möchten ihnen jeden Wunsch erfüllen. Vielleicht, weil Sie das früher bei den eigenen Kindern aus wirtschaftlichen Gründen nicht konnten; vielleicht, weil Sie das heimliche Gefühl haben, sich damals zu wenig Zeit für die eigenen Kinder genommen zu haben. Ein schlechtes Gewissen kann dazu verführen, es durch überschwängliches Geben an die Enkelgeneration wieder gut machen zu wollen.

Gegenmaßnahme: Drücken Sie Ihre Zuneigung nicht dadurch aus, dass Sie den Enkeln keinerlei Grenzen setzen. Besprechen Sie mit den Eltern, wie viel Großzügigkeit in deren Augen dem Kind gut tut. Treffen Sie klare Abmachungen über Schlafenszeiten, Fernsehen und Süßigkeiten. Akzeptieren Sie das als Rahmen. Einen kleinen „Verwöhnspielraum“ dürfen Großeltern durchaus beanspruchen. Aber jeden Versuch der Großeltern, die Eltern „auszustechen“, müssen die Eltern mit Recht unterbinden.

Gebet

Lothar Hildebrand (16 Jahre)

Lieber Gott,
mein Vater sagt mir immer, du seist groß;
zeig doch den Menschen einmal deine Größe
und lass, wenn's geht, ab morgen schon
die Bomben in den Himmel fallen
und fang sie auf in deinem Schoß.
Gib ihnen einmal diese Blöße,
dass ihre Kugeln, mitten so im Flug
auf einmal schöne Blumen wären,
dann würde sich so manches klären,
und Blumen gäb's, mehr als genug.

Und lass dich bitte nicht von anderen bequatschen,
von wegen heiliger, gerechter Krieg.
Sag, ist das wahr, dass du die Waffen segnest?
Das ist nicht wahr, denn du bist lieb.

Sag doch ganz einfach:
Schluss jetzt mit dem Töten,
mit anderer Leute Leben spielt man nicht!
Du würdest sehr viel Arbeit sparen
bei deinem großen Weltgericht.

Mach es doch so wie damals mit dem Saulus,
und kremple die Soldaten einfach um!
Das ist bestimmt ein Haufen Arbeit,
doch bei dir gehen 1000 Jahre
ja wie ein Tag herum.

Ich mach' jetzt Schluss
und bitt' für alle Armen.
Und jetzt sieh bitte zu,
ob du was machen kannst.
Ich schlafe jetzt und sage Amen.
Wart nicht zu lang. Du kannst.



Vom Himmel hoch

Text und Melodie: Martin Luther, 1539, Satz: Walter Rein, aus: Weilburger Leiderbuch, Verlag Moritz Diesterweg, Frankfurt a.M.

Instrument

1. Vom Him-mel hoch, da komm ich her, ich bring euch gu-te neu-e Mär,
 der gu-ten Mär bring ich so viel, da-von ich sing'n und sa - gen will.

2. Euch ist ein Kindlein heut
 geborn von einer Jungfrau
 auserkorn, ein Kindelein so
 zart und fein, das soll euer
 Freud und Wonne sein.
 3. Es ist der Herr Christ, unser
 Gott, der will euch führn aus
 aller Not. Er will euer Heiland
 selber sein, von allen Sünden
 machen rein.

4. Des laßt uns alle fröhlich
 sein und mit den Hirten gehn
 hinein, zu sehn, was Gott uns
 hat beschert, mit seinem lie-
 ben Sohn verehrt.
 5. Lob, Ehr sei Gott im höch-
 sten Thron, der uns schenkt
 seinen ein'gen Sohn: des freu-
 et sich der Engel Schar und
 singet uns solch neues Jahr.



Zu Neujahr

Text und Melodie: Martin Luther, 1539, Satz: Walter Rein, aus: Weilburger Leiderbuch, Verlag Moritz Diesterweg, Frankfurt a.M.

1. Das Al - te ist ver - gan - gen, das Neu - e an - ge - fan - gen.
 Glück zu, _____ Glück zu _____ zum neu - - en Jahr!
 Glück zu, _____ Glück zu _____ zum neu - en J

2. Wir gehn dahin und wandern von einem Jahr zum andern. Glück zu
 3. Frisch auf zu neuen Taten, hilf Gott, es wird geraten. Glück zu



Das Kommissariat Vorbeugung der Kreispolizeibehörde Meschede informiert:

Der EURO kommt - die DM geht



Kriminalhauptkommissar M. Hüske

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Euro kommt - und mit ihm rücken die Staaten Europas ein gutes Stück zusammen. Es gibt gute Gründe, sich auf den Euro zu freuen. Freude, die allerdings nicht den Blick auf mögliche Risiken verstellen sollte.

Erfahrungen aus vergleichbaren Situationen der Vergangenheit zeigen nämlich, dass Ganoven immer wieder versuchen, aus den spezifischen Problemen einer Übergangsphase Kapital zu schlagen. Um solche Absichten wirksam zu durchkreuzen, haben wir für Sie einige Verhaltenstipps und Empfehlungen zusammengestellt, die Sie beherzigen sollten:



Ab **1. Januar 2002** hat die DM ausgedient. Ab sofort ist der Euro einziges Zahlungsmittel. Der Umtausch von D-Mark in EURO ist jetzt in den Kreditinstituten möglich bzw. läuft über den Handel. Vor diesem Termin ist der Euro kein offizielles Zahlungsmittel. An diesem Tag werden auch die Konten gebührenfrei und betragsgenau auf Euro umgestellt. Das geschieht ganz automatisch. Stellen Sie Ihre Zahlungs- bzw. Überweisungsaufträge und Schecks dann nur noch in Euro aus. Auch Versicherungen, Wertpapierdepots und andere

Verträge werden automatisch auf Euro-Basis umgestellt. Deshalb sind Neuverträge oder Kapitalerhöhungen der bestehenden Verträge allein aufgrund der Euro-Einführung nicht notwendig.

Weisen Sie vorzeitige (also vor dem 1. Januar 2002) Tausch- oder Kaufangebote von Euro zurück und informieren Sie in diesem Fall die Polizei.

Lassen Sie keine Unbekannten in Ihre Wohnung. Vorsicht beim "Euro-Umtausch-Beauftragten", der an Ihrer Haustür klingelt und D-Mark in Euro eintauschen oder Geld prüfen will. Dann handelt es sich mit Bestimmtheit um einen Dieb oder Betrüger. Weder die Banken noch Ihre Polizei schickt jemanden zu Ihnen ins Haus, auch dann nicht, wenn dieser Besuch vorher telefonisch angekündigt wird.

Glauben Sie keinem Handwerker von Strom-, Gas- oder Wasserwerken, der von Ihnen "Service" Gebühren verlangt für angebliche Kosten im Zusammenhang mit der Euro-Einführung. Kein Versorger hat vor, solche Einmal-Gebühren zu erheben.



Fallen Sie aus Misstrauen gegenüber dem Euro nicht auf "todsichere" Kapitalanlagen

herein! Holen Sie sich zur Sicherheit in jedem Fall den neutralen und unabhängigen Rat Ihrer Bank ein, insbesondere dann, wenn Ihnen außergewöhnlich hohe Renditen versprochen werden.

Entscheiden Sie nichts unter Zeitdruck.



Verringern Sie jetzt schon ihr noch in DM-Währung vorhandenes Bargeld rechtzeitig und zahlen es auf Ihr Konto ein. Dort ist es sicherer aufgehoben als in Ihrer Wohnung. Bei hohen umzutauschenden Bargeldbeständen sollten Sie sich von einer Person Ihres Vertrauens zum Geldinstitut bringen lassen. Grundsätzlich sollten Sie jedoch keine größeren Bargeldbeträge mit sich führen. Darüber freuen sich womöglich Straßenräuber und Taschendiebe.

Und vor allen Dingen, machen Sie sich rechtzeitig mit der neuen Währung bekannt! Nutzen Sie schon jetzt die bereits vorhandenen Informationsangebote der Kreditinstitute, aber auch der Polizei.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Polizeilichen Beratungsstelle im Parkhaus "Stiftscenter" in der Mescheder Innenstadt unter der ☎ 0291 / 9083652.

Wir stellen Hobbys vor

Warum ich Märchenerzählerin geworden bin?

Elke Wirth

Weil es mir Freude bereitet, die Märchen den Menschen nahe zu bringen und die Tradition des Märchenerzählens fortzuführen.



Märchen erzählen vom Reifen und Wachsen, von Prüfungen und Bewährungen, von Verwünschung und Erlösung. Sie spiegeln Träume der Menschen wieder, Hoffnungen und Wünsche. Sie erzählen uns vom Wesen der Menschen und lassen uns teilhaben an der Geschichte und Kultur der Völker.

Seit 40 Jahren gibt es die Europäische Märchengesellschaft, die sich um die Erforschung von Volksmärchen nicht nur in Europas, sondern der ganzen Welt bemüht. Sie veranstaltet Kongresse, Tagungen, Festivals und bietet u.a. Seminare an, in denen ich das Märchenerzählen durch Erzähltechnik, Spracherziehung und Rhetorik erlernt habe.

Durch das Beschäftigen mit den alten Volksmärchen, die nur durch "Mund-zu-Ohr" über Hunderte von Jahren überlebt haben, weiß ich, dass sie ver-

zaubern können, beruhigen, unterhalten, trösten, heilen, stärken, ja sie können auf vielerlei Weise Lebenshilfe geben und die Phantasie anregen.

Ich erzähle gerne unbekannte Märchen aus der Sammlung der Brüder Grimm, textgetreu, aber auch Märchen aus Russland, Skandinavien, Italien, Frankreich, Brasilien, Japan und dem Orient. Beim Erzählen der Zaubermärchen, Mythen, Fabeln und Schwank-

märchen entsteht unter den Zuhörenden eine Atmosphäre der Vertrautheit, der Entspannung und Unterhaltung.

Wo ich erzähle?

Überall dort, wo man Märchen hören möchte, ob für Erwachsene oder Jugendliche oder Kinder.



Welches Hobby haben Sie?

Möchten Sie es vorstellen?



Der süße Brei

Gebrüder Grimm

Es war einmal ein armes frommes Mädchen, das lebte mit seiner Mutter allein, und sie hatten nichts mehr zu essen. Da ging das Kind hinaus in den Wald, und da begegnete ihm eine alte Frau, die wusste seinen Jammer schon und schenkte ihm ein Töpfchen, zu dem sollte es sagen: „Töpfchen koche“, so kochte es guten süßen Hirsebrei, und wenn es sagte: „Töpfchen steh“, so hörte es wieder auf zu kochen.

Das Mädchen brachte den Topf seiner Mutter heim, und nun waren sie ihrer Armut und ihres Hungers ledig und aßen süßen Brei, so oft sie wollten.

Auf eine Zeit war das Mädchen ausgegangen; da sprach die Mutter:

„Töpfchen koche“, da kochte es, und sie isst sich satt; nun will sie, dass das Töpfchen

wieder aufhören soll, aber sie weiß das Wort nicht. Also kochte es fort, und der Brei steigt über den Rand hinaus und kocht immerzu, die Küche und das ganze Haus voll, und das zweite Haus und dann die Straße, als wollt's die ganze Welt satt machen, und ist die größte Not, und kein Mensch weiß sich da zu helfen. Endlich, wie nur noch ein einziges Haus übrig ist, da kommt das Kind heim und spricht nur: „Töpfchen steh“, da steht es und hört auf zu kochen; und wer wieder in die Stadt wollte, der musste sich durchessen.



Nichts Besonderes - Zwei, die sich festhalten -

Josef Meinschäfer

Nur wenige Schritte vor mir gingen sie. Wir hatten zufällig denselben Weg, wie es sich manchmal so ergibt. Es war nichts Besonderes an ihnen. Im Gegenteil. Alles an ihnen war eigentlich unauffällig, ja aufdringlich schlicht, fast ärmlich. Er trug die große Einkaufstasche, und sein Schritt paßte sich fürsorglich der trippelnden Gangart seiner Gefährtin an. Auch an ihr war alles Vergangenheit, von den ausgetretenen Schuhen bis zu den schütterten Haaren, die sorgfältig zu einem festen Knoten gedreht waren.

Nein, es war wirklich nichts Besonderes an ihnen. Und doch blieb hin und wieder ein Passant stehen. Sogar junge Leute sahen ihnen verstohlen nach. Denn - die beiden Alten - sie gingen Hand in Hand. Ob sie die verkehrsreiche Straße überquerten oder längere Zeit vor einer Schaufensterauslage verweilten, nie lösten sich auch nur für einen einzigen Augenblick ihre Hände voneinander.



Ganz fest hielten sie sich, diese Hände, und sie blieben miteinander verbunden, ganz gleich, ob ihre Besitzer in ein lebhaftes Gespräch vertieft waren oder in bedächtigem Schauen verharren.

Und während ich so hinter ihnen herging, fiel mir auf einmal mein Besuch von gestern abend ein: Sie, eine ehemalige Schulfreundin, anspruchsvoll und ehrgeizig schon immer, er schon immer dynamisch und karrierebewußt. Sie hat-

ten eigentlich alles erreicht, was man sich vorstellen kann. Aber in ihren Blicken, da war so etwas Ruheloses gewesen, etwas Gehetztes, und in den nervösen Bewegungen ihrer Hände lag dennoch so viel resignierte Müdigkeit, dass es einen fast schmerzte. Die wenigen Worte, die sie aneinander richteten, waren voller versteckter Vorwürfe, gespickt mit bissigen Randbemerkungen und mißtrauischen Fragen. Als sie schließlich gegangen waren, blieb eine fast feindselige Leere hinter ihnen zurück.

Daran musste ich denken, als ich den beiden folgte, länger als ich es eigentlich wollte. Nein, es gab weiter wirklich nichts Besonderes zu berichten von den beiden. Aber dieses Händepaar, fand ich, das da so fest miteinander verbunden war, es bedeutete mehr, viel mehr als aller äußerer Reichtum und Erfolg, den das Leben zu verschenken hat.

Heiligabend nicht allein

Waltraud Ypersiel

Die Neheimer Johannesgemeinde lädt Heiligabend alle Alleinstehenden nach der Christmesse zu einer besinnlichen Feier ins **Pfarrheim an der Goethestraße 19a** ein. Es gibt wie immer ein leckeres Essen. Man hat Unterhaltung und ist nicht allein. 45 Gäste aus fast allen Stadtteilen waren im letzten Jahr der Einladung gefolgt.

Frau Scholand und ihre Helferinnen bereiten diesen Abend vor.

Die Feier endet gegen 22 Uhr.

Freiwillige Helfer/innen bringen die Gäste **auf Wunsch** nach Hause.

Anmeldungen:
Im Pfarrbüro (Hauptstr. 11),
☎ 02932 / 22050



Wir stellen vor

MS-Selbsthilfe-Gruppe Arnsberg



Dieter Bertram

Multiple Sklerose?

Multiple: vielfach
Sklerose: Verhärtung

Multiple Sklerose (kurz MS) ist die häufigste organische Erkrankung des zentralen Nervensystems.

Im Gehirn und Rückenmark entstehen mehr oder weniger zahlreich verstreute Krankheitsherde, die eine Störung von Nervenbahnen herbeiführen. Nach Abklingen der entzündlichen Herde können narbige Veränderungen zurückbleiben. Die Diagnose wird über die Entnahme von Nervenwasser aus dem Rückenmark oder vorwiegend heute durch neurologische Untersuchung und der Computertomographie erstellt.

MS führt zu Entzündungen des Nervengewebes, der Markscheiden.

Je nachdem welche Teile des Zentralnervensystems von den Krankheitserscheinungen betroffen sind, treten unterschiedliche Symptome auf:

- Müdigkeit und Energielosigkeit
- Seh- und Sprachstörungen
- Beeinträchtigung des Tastsinns
- Zittern bei gezielten Bewegungen, Essen/Trinken
- Spastische Versteifung und Lähmung (Arme, Hände, Beine)
- Unkontrollierte Gangart
- Schwierigkeiten beim Stuhlgang und Wasserlassen

Die wie elektrische Leitungen isolierten Nervenbahnen (Axone) werden von Markscheiden (Myelinhüllen) umgeben. Durch die MS werden die Hüllen teilweise zerstört, was zu vielfältigen Nervenfunktionsstörungen führt.

Die Krankheit kann jeden befallen. In Deutschland sind ca. 150.000 Personen von dieser noch nicht erforschten Krankheit betroffen. Es erkranken so Zweidrittel der Frauen im Alter von 20-40 Jahren.

Die Krankheit ist heimtückisch und unberechenbar. Sie ist **nicht ansteckend** und **nicht erblich**. Trotz Forschung kennt man noch immer nicht den Auslöser dieser Krankheit.

Therapieformen sind:

- Krankengymnastik
- Ergotherapie
- Medikamente

Mit diesen Mitteln kann man zwar die Symptome lindern, aber nicht heilen. Wichtig ist die Selbstbeobachtung (Angehörige) und der ständige Kontakt zu Ärzten (Hausarzt und Neurologe) oder zu Kliniken (intensive Behandlung).

Was bietet die Selbsthilfe-Gruppe ?

- Gemeinsame Aussprache und Austausch von Erfahrungen in Bezug auf die Krankheit
- Mut zur Selbsthilfe (Training zu Hause)
- Besprechen von Problemen (Behörde oder Arzt)

- Besuch von Gruppenmitgliedern (Heim, Krankenhaus)
- Gemeinsame Alternativen (Feiern, Ausflug, Vorträge)
- Besuch von Fachtagungen

Wer besucht die Gruppentreffen?

Ca. 25 Personen (Erkrankte und Nichterkrankte), Gruppenstärke über 30 Personen. Es besteht keine Mitgliedschaft und somit wird auch kein Beitrag erhoben.

Ausgaben werden durch Umlage der Teilnehmer abgegolten.

Wo trifft sich die Gruppe? Stephanushaus Niedereimer, neben der Kirche!

(behindertengerecht)

Wann: jeden letzten Dienstag im Monat

Uhrzeit: 16.00-18.30 Uhr

!!! Über Angehörige oder Neuerkrankte, die Kontakt suchen, freuen wir uns !!!

Ansprechpartner/in:

☎ 02931 / 6939

Dieter Bertram

Wassergasse 8

59823 Arnsberg/Niedereimer

☎ 02937 / 399 privat

☎ 02932 / 979636 dienstlich

Ursel Bichel

Im Grund 12

59823 Arnsberg/Oeventrop

Danksagung eines Seelsorgers

Otto Hesse

*Es ist durchaus nicht ungewöhnlich, dass in den Vereinen Pastöre oder auch Vikare als Mitglieder geführt werden. Aus Anlass eines runden Geburtstages erhielt ich eine Danksagung ganz besonderer Art, dessen Wortlaut ich den **Sicht**-Lesern nicht vorenthalten möchte:*

Es heißt, ich sei 70 Jahre alt.
Eigentlich heißt das zwei mal 35 jung

Ein herzliches

Danke

möchte ich sagen allen, die mir zum runden Geburtstag eine große Freude bereitet haben durch Gebet, Glückwünsche und Geschenke. Besonders aber für das persönliche Erscheinen.

Guter Gott,
täglich stillst du unseren Hunger.
Das macht uns froh und glücklich.
Doch wir brauchen mehr
als Essen und Trinken.
Wir brauchen Menschen,
die uns eine Freude machen,
die uns ein gutes Wort sagen,
die uns wieder verzeihen,
wenn wir einen Fehler gemacht haben.
Ganz besonders aber brauchen wir dich:
Deine Güte und Liebe,
deine Sorge und Führung,
deine Vergebung.

*Die Sprache der Liebe
ist die einzige Fremdsprache,
die alle Menschen verstehen.
(Jos. Freinademetz)*

Euch allen wünsche ich, dass Ihr ebenso viel Freude haben möget, wie mir geschenkt wurde,

vor allem aber

GOTTES REICHEN SEGEN

Euer dankbarer

Es gibt noch Engel

Waltraud Ypersiel

An der Kasse im Supermarkt

Wie so oft, eine lange Schlange von Menschen.
Die Kassiererin ist ratlos.
Vor ihr steht eine alte Dame.
Sie hat vier Teile eingekauft,
macht aber keine Anstalten,
sie zu bezahlen.
Sie bleibt stumm, als sie angesprochen wird.
Stumm und hilflos schaut sie sich um.
In der Hand hat sie nur einen Schlüssel,
kein Portmonee.
Die Kassiererin ruft nach der Filialeiterin.



Da, aus der Reihe der Wartenden eine Stimme: "Was muss die Dame denn bezahlen?"
"5,60 DM"

Wortlos reicht die Frau, der die Stimme gehört, den Betrag weiter bis zur Kasse.

Sichtlich gerührt höre ich die Kassiererin sagen: "Es gibt doch noch Engel, vielen Dank."
Die alte Dame steckt die Lebensmittel in ihre Jackentasche und geht.

Sie hat nicht begriffen, was geschehen ist.

Als ich den Laden verlasse, steht sie noch immer wie verloren da. Ich frage sie, wo sie hin möchte. Lächelnd schaut sie mich an, sagt kein Wort und geht ganz langsam die Hauptstraße hoch.

Gebet der Völker

Möge er
 Welcher unser Vater
 Für die Christen ist
 Jahwe für die Juden
 Allah für die Muslime
 Buddha für die Buddhisten
 Brahma für die Hindus
 Möge diese
 Allmächtige
 Allwissende
 Allliebende
 Gottheit
 Die wir als
 Urheber Urhalt und Urziel
 des Seins anerkennen
 uns Menschen den Frieden geben
 und unsere Herzen
 in allumfassender
 Geschwisterlichkeit
 vereinen!
 Gebet für die Ökumene der Religionen



Friede

„Bloß keinen Zank und keinen Streit!“
 Das heißt auf Englisch ganz einfach

PEACE

und auf Französisch

PAIX

und auf Russisch

MIR

und auf Hebräisch

SHALOM

und auf Deutsch

FRIEDE

oder:

Du, komm, lass uns zusammen spielen!

Josef Reding

Von der ungeheuren Bedeutung der kleinen Schraube

Rudyard Kipling

Es gab einmal in einem riesigen Schiff eine ganz kleine Schraube, die mit vielen anderen ebenso kleinen Schrauben zwei große Stahlplatten miteinander verband. Diese kleine Schraube fing an, bei der Fahrt mitten im Indischen Ozean etwas locker zu werden, und drohte herauszufallen.

Da sagten die nächsten Schrauben zu ihr: „Wenn du herausfällst, dann gehen wir auch.“

Und die Nägel unten am Schiffskörper sagten: „Uns wird es auch zu eng, wir lockern uns auch ein wenig.“

Als die großen eisernen Rippen das hörten, da riefen sie: „Um Gottes Willen bleibt, denn wenn ihr nicht mehr haltet, dann ist es um uns geschehen!“

Und das Gerücht vom Vorhaben der kleinen Schraube

verbreitete sich blitzschnell durch den ganzen riesigen Körper des Schiffes. Er ächzte und erbebt in allen Fugen.

Da beschlossen sämtliche Rippen und Platten und Schrauben und auch die kleinsten Nägel, eine gemeinsame Botschaft an die kleine Schraube zu senden: sie möge doch bleiben, denn sonst würde das ganze Schiff bersten und keine von ihnen die Heimat erreichen.

Es schmeichelte dem Stolz der kleinen Schraube, dass ihr solche ungeheure Bedeutung beigemessen wurde, und sie ließ sagen, sie wolle sitzen bleiben.

Senioren-Volleyball-Gruppe

sucht Ballsport begeisterte Mitspieler ab „50“.

Wir treffen uns **jeden Mittwoch um 19.00 Uhr in der Turnhalle Moosfelde**, außer an Feiertagen und in Ferien.

Wer möchte mitmachen?

☎ 02932 / 24959 (Josef Meinschäfer) oder einfach mal „reinschauen“ !!!

Lösung: Scherzfragen S. 6

1. Marmelade
2. Schläfst du schon?
3. Das Buch
4. Das bin ich
5. Würden sie die Eier werfen, gingen sie kaputt.
6. Die Nase
7. Die Erde
8. Apfelmus kochen
9. Das "R"
10. Das Ohr
11. Der Schatten
12. Der Vorrat
13. Der Fluss
14. Hannover an der Leine
15. Weil sie nicht sitzen kann.

Der Stein der Weisen

Herbert Kramer

Na endlich, die Entdeckung des Jahrtausends ist gemacht worden.

Senioren merkt auf! Es gibt uns bald nicht mehr. Das vierte Chromosom ist gefunden und damit hat das Alter aufgehört zu existieren. Eine ganze Palette ungeahnter Möglichkeiten kommt auf uns zu. Es stellt sich die Frage: "Ist es ein Fluch oder ein Segen?"

Stellen wir uns folgendes Szenario vor:

Opa hat das Rentenalter erreicht, die Abschiedsparty auf der Firma ist gelaufen und der normale Alltag kehrt wieder ein. Nach einem obligatorischen Besuch beim Hausarzt wird das Chromosom vier injiziert. Der Erfolg übertrifft alle Erwartungen. Schon am nächsten Tag wird Opa im Sportzentrum gesichtet. Der, welcher jeder Sportart (außer Briefmarken sammeln) skeptisch gegenüber stand, hat sich vollkommen gewandelt. Nichts ist mehr mit geruhsamen Fernsehenden. Aktivität in jeder erdenklichen Form ist angesagt. Staunend, ja ungläubig sieht Oma die revolutionäre Veränderung - und - was bleibt ihr übrig, sie entschließt sich auch, es dem Opa gleich zu tun. Es kam wie es kommen musste. Oma fühlt sich wie zwanzig. Das, was sie glaubt, in jungen Jahren versäumt zu haben, wird nachgeholt.

Kein Event und keine "happy hour" wird ausgelassen, und beide fühlen sich pudelwohl.

Diese Geschichte endet wie jedes Märchen. Sie lebten glücklich bis an ihr Lebensende, und wenn sie nicht gestorben sind usw.

Wenden wir uns der Kehrseite der Medaille zu.

Unsere Kinder oder Enkel haben ein Problem und brauchen Rat und Zuspruch. In dieser Situation werden die Großeltern gebraucht, - leider nicht möglich: Opa ist mit der Harley zum Bikertreffen in Old England und die Oma mit der Oldie-Group zum Abenteuer-camp in Indonesien.

Die Entdeckung des Chromosoms Vier ist eine Tatsache, dieser Bericht jedoch eine Utopie.

Ist es wünschenswert, dass sich die Natur ins Handwerk pfuschen läßt?

Uns wird es erspart bleiben, so alt zu werden wie Methusalem.

Aber ein Nachteil: Die Seniorenzeitung "Sicht" gäbe es nicht mehr.

Die Formel des **Chromosom 4** mit Langzeitgarantie

C - reativ
H - artnäckig
R - ege
O - riginell
M - arkant
O - bjektiv
S - ensibel
O - ptimal
M - otiviert

Willst Du ein Schiff bauen,
 rufe nicht Männer zusammen,
 um Holz zu beschaffen
 und Werkzeuge vorzubereiten -
 sondern lehre sie die Sehnsucht
 nach dem weiten, endlosen Meer!

Saint-Exupéry



*Ihr Redaktionsteam
 wünscht Ihnen
 gesegnete Weihnachten und
 ein friedvolles,
 gesundes neues Jahr.*



Sicht ist eine Informationszeitung von und für Seniorinnen und Senioren in der Stadt Arnsberg.

Die abgedruckten Beiträge geben die Meinung eines Verfassers, einer Gruppe oder einer Institution wieder. Diese muss nicht der des Herausgebers entsprechen.

Redaktionsteam:

Jutta Beisken, Marita Gerwin,
 Linda Gottschall, Otto Hesse,
 Silvia Junghölder, Bernd Kipper,
 Herbert Kramer, Eduard Kuntz,
 Josef Meinschäfer, Helmut Plaß,
 Anneliese Welling,
 Waltraud Ypersiel

Koordinationsstelle:

Marita Gerwin ☎ 02932/529054
 Bürgermeisteramt -Pressestelle-:
 Elmar Kettler

Layout: Petra Krutmann