

ZUM
MITNEHMEN

Sicht

Ausgabe 16

Juni - Juli - August 2003

Von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnsberg

In unserer Stadt gibt es viele schöne, geheimnisvolle und originelle Sehenswürdigkeiten aus alten und neuen Zeiten.



Wer weiß, wo diese Sehenswürdigkeit steht und wie sie heißt?

Zu gewinnen gibt es einen Gutschein für eine Altstadtführung
in Arnsberg für 2 Personen.

Bei mehreren richtigen Antworten entscheidet das Los.

Schreiben Sie an das Redaktionsteam der Seniorenzeitung:

Lange Wende 16a, 59755 Arnsberg

Einsendeschluss ist der 25.07.2003.

Viel Glück!


INHALT

Krankenhaussozialdienst in den Arnsberger Krankenhäusern	3
Anonyme Bestattung	4
In den Kühlschrank geschaut bei der Reg.-Präs. R. Drewke	5
Patientenverfügung	6
Über den Zaun geschaut Informationsbesuch in der Benediktinerabtei Meschede	9
Alte Tradition - neu belebt! Kneipp-Verein	10
In Rente - und dann?	10
Wir stellen vor: Yoga	13
Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe	15
Die Polizei gibt Tipps	17
seniorTrainerinnen - was ist das?	18

Sicht ist eine Informationszeitung von und für Seniorinnen und Senioren 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:

Anni Bauerdick-Latrich,
Jutta Beisken, Marita Gerwin,
Otto Hesse, Bernd Kipper, Herbert Kramer, Eduard Kuntz,
Josef Meinschäfer, Helmut Plaß,
Wolfgang Rochna,
Anneliese Welling,
Waltraud Ypersiel

Koordinationsstelle:

Marita Gerwin ☎ 02932/529054

Bürgermeisteramt - Pressestelle:-

Elmar Kettler

Layout: Petra Krutmann**Herausgeber:**

Stadt Arnsberg
Der Bürgermeister
Seniorenbüros
Rathausplatz 1
59759 Arnsberg

Jetzt auch im Internet:

www.arnsberg.de

Auflage: 6.000 Expl./ Dieser Ausgabe ist eine Auflistung der Arnsberger Selbsthilfegruppen AKIS beigelegt.



Fritzchen

Herbert Kramer

Plötzlich war er da, flink, braun, und elegant machte er sich über das Vogelfutter her. Sein Name stand sofort fest, es war „Fritzchen“ das Eichhörnchen. Nachdem alles in Augenschein genommen war, wurde er mein täglicher Gast.



Der Versuch, Fritzchen an mich zu gewöhnen, nahm jetzt konkrete Formen an. Aber allein das Fenster zu öffnen, ohne dass er Reißaus nahm, dauerte gut und gerne drei Wochen.

Die ersten Fütterungsversuche machte ich mit Pinzette und Haselnuss; der Respekt vor den Zähnen eines Eichhörnchens ist nicht unbegründet. Fritzchen enttäuschte mich nicht. Nach zwei Tagen nahm er die Nuss aus den Fingern, sitzsaftig und vorsichtig, als wäre es nie anders gewesen. Nun war er schon dreimal täglich vor dem Fenster, lugte herein und tat sich gütlich. Ich hatte einen Kostgänger, den ich nicht mehr missen wollte. Nach geraumer Zeit hatte er sich an seinen Namen und meine

Stimme gewöhnt. Saß ich an meinem Arbeitstisch vor dem Fenster, spazierte Fritzchen herein, ein prüfender Blick in die Runde und das Ritual begann. Im Laufe der Zeit war eine echte Freundschaft entstanden. War ich im Garten oder vor dem Hause, genügte ein kurzer Ruf und er war bei mir, setzte sich aufrecht und wartete auf seine Nuss.

Es kam eine Zeit, da wartete ich vergeblich auf ihn. Dann sah ich ihn plötzlich wieder, auf einem Ast sitzend, und bei ihm war sein Nachwuchs. Fritzchen war also eine Dame. Erstaunlich war, dass sie mir ihr neues Familienmitglied vorstellte, indem sie mit ihm an mich herankam. Keck und unbefangen beugte mich das kleine Wesen, ehe es wieder mit der Mama auf Entdeckung ging. Hätte ich es nicht selber erlebt, würde ich die Geschichte als Jägerlatein bezeichnen.

Einen Sommer lang hatte ich noch Spaß mit meiner roten Freundin, dann wurde sie das Opfer eines Autos.

Ich schäme mich nicht, aber ich habe um sie geweint.

Fundsache

Wer anderen eine Grube
gräbt,
ist Bauarbeiter.
Dies steht an einem Zigaretten-
automaten.

Die Wolke

Waltraud Ypersiel

Wenn ich einmal nicht mehr bin,
möchte ich eine Wolke sein.
Bizarr geformt und schneeweiß,
schwebend am strahlend blauen Himmel.
Ich werde schöne Formen annehmen, stets neue,
und im Glanz der Sonne die Farbe wechseln.
Alle sollen hinschauen und sich am Wolkenpiel
erfreuen,
so wie ich jetzt, da ich ja noch bin,
zum Himmel aufschau und mit meinen Blicken
die Wolken auf ihrem Weg begleite.



Anonyme Bestattung: Ja - 'Friedwälder': Noch nein Das neue NRW-Bestattungsgesetz kommt in Kürze

Wolfgang Rochna

Für die 15 städtischen und 5 kirchlichen Friedhöfe im Stadtgebiet Arnsberg gelten die gesetzlichen Vorschriften des Landes NRW. Nach monatelanger Debatte haben sich SPD und Grüne im Düsseldorfer Landtag inzwischen auf ein neues Bestattungsgesetz verständigt. Die Verabschiedung erfolgt in Kürze. Die Träger der Friedhöfe, Kommunen oder Kirchen, können dann auf der neuen gesetzlichen Basis zusätzliche Einzelheiten selbst regeln.

In Arnsberg werden z.Zt. folgende Grabarten angeboten: Reihengrabstätten für Erdbestattungen, Wahlgrabstätten für Erdbestattungen mit der Möglichkeit bis zu zwei Urnen pro Stelle zusätzlich zu bestatten, Reihengrabkammern für Erdbestattungen, Wahlgrabkammern für Erdbestattungen mit der Möglichkeit bis zu zwei Urnen pro Stelle zusätzlich zu bestatten, Urnenreihengrabstätten für Aschenbeisetzungen und Urnenwahlgrabstätten für

Aschenbeisetzungen auf denen pro Stelle bis zu vier, in Ausnahmefällen auch mehr, Urnen bestattet werden können.

Anonyme Urnenbeisetzung möglich

Darüber hinaus werden auf den beiden städt. Friedhöfen "Rumbecker Holz" für den Bereich Neheim-Hüsten und auf dem "Waldfriedhof, Sunderner Straße" für den Bereich Arnsberg, Friedhofsflächen bereitgehalten, auf denen anonyme Urnenbeisetzungen erfolgen können. Diese Flächen sind mit Rasen eingesät. Die einzelnen Gräber sind nicht erkennbar. Damit wird die Anonymität gewahrt. Die Kosten für eine anonyme Urnenbestattung richten sich nach dem Tarif für Urnenreihengrabstätten der jeweils gültigen Gebührenordnung.

Noch keine "Friedwälder"

Sogenannte "Friedwälder", das sind Grünflächen auf oder neben Friedhöfen, auf denen die Asche verstreut werden

kann, sind in Arnsberg noch nicht eingerichtet. "Hierfür ist z.Zt. noch keine gesetzliche Möglichkeit gegeben", erklärt Fachdienstleiter Friedhelm Bruns von der Friedhofsverwaltung, "wenn das neue NRW-Bestattungsgesetz diese Möglichkeit bietet, werden wir die Machbarkeit prüfen. Seit geraumer Zeit ist eine deutlich stärkere Nachfrage nach Urnen- und Grabkammerbestattungen zu verzeichnen". Als Gründe hierfür nennt er den geringeren Pflegeaufwand und bei den Grabkammern die kürzere Ruhezeit von 12 Jahren.

Ausführlich informieren

Da das neue Bestattungsgesetz bald in Kraft treten soll, ist eine vorherige ausführliche Information unerlässlich. Hierfür bietet Friedhelm Bruns sich und seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an, die montags bis donnerstags von 8 bis 16 Uhr und freitags von 8 bis 12 Uhr unter

☎ 02932 / 9641-14 und -34 erreichbar sind.

Krankenhaussozialdienst in den Arnsberger Krankenhäusern

Uwe Schlinkmann

“Es wird nicht mehr so sein können wie früher. Sie werden eine intensive Pflege und Betreuung brauchen.” Tagtäglich müssen alte Menschen in Krankenhäusern vom behandelnden Arzt solche oder ähnliche Feststellungen hören.

Ein “Pflegefall” zu sein – daran hat man doch nie gedacht!

Kaum einer hat sich vorher überlegt und informiert, was er in dieser Situation tun könnte. Um so mehr quälen dann die Fragen:

“Wie werde ich wohl zu Hause zurechtkommen können? Wer wird mir helfen? Werde ich überhaupt nach Hause entlassen werden können, muss ich nicht vielleicht in ein Heim gehen?”

Die Fachkräfte im Sozialdienst, Uwe Schlinkmann, Thomas Böddeker und Nicole Donner-Grigo, sorgen dafür, dass Patienten und deren Angehörige mit solchen Fragen nicht allein bleiben.

Der Krankenhaussozialdienst ist ein eigenständiger Fachdienst innerhalb des Krankenhauses. Er ergänzt die ärztliche und pflegerische Versorgung des Patienten durch persönliche Hilfe und gezielte Maßnahmen, die sich auf seine soziale Situation beziehen. Dabei vertritt er vorrangig die Interessen des Patienten. Das

Tätigwerden des Sozialdienstes setzt grundsätzlich das Einverständnis des Patienten voraus. Die Mitarbeiter des Sozialdienstes unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

Unterstützung bei Fragen, die sich im Zusammenhang mit der beruflichen Eingliederung ergeben; Hilfe bei der Abklärung weiterer sozialrechtlicher Ansprüche; Kontaktaufnahme



Nachfolgend seien einige wesentliche Bereiche aus dem Tätigkeitsspektrum genannt:

Einleitung von Rehabilitationsmaßnahmen; Vorbereitung bei der Verlegung in stationäre und teilstationäre Pflegeeinrichtungen; Überleitung in die ambulante häusliche Pflege; Beratung und Hilfen zum Betreuungsrecht; Informationen zum Schwerbehindertenrecht;

zu Ämtern und Behörden; Beratung und Hilfe bei psychischen Problemen.

Freundschaft

Freunde teilen sich ihr Leben, um es neu zusammenzufügen.

Thomas Romanus Bökelmann

In den Kühlschrank geschaut heute bei der Regierungspräsidentin Renate Drewke

Wolfgang Rochna

Die Redaktion der SICHT hatte die Möglichkeit, bei der Regierungspräsidentin Frau Renate Drewke in den privaten und dienstlichen "Kühlschrank zu sehen. Die in Ennepetal geborene Verwaltungs- und Wirtschaftsakademie-Absolventin mit Kommunaldiplom berichtete dabei von den beruflichen Schwerpunkten und Zielen in ihrem neuen Dienstbereich.

SICHT: Wie viele und welche Familienmitglieder leben aus dem Kühlschrank?

Renate Drewke: **Wir sind gewissermaßen 2,5 Personen. Meine ältere Tochter lebt nur noch am Wochenende bei mir und meiner jüngeren Tochter.**

Sind auch Haustiere dabei?

Ja, unser Kater Felix.

Haben Sie noch die Zeit, selbst einzukaufen?

Ja, aber meine Töchter übernehmen das zunehmend.

Gibt es eine Rollenverteilung beim Einkaufen?

Nein.

ARNSBERG KENNENLERNEN

Ist die Stadt Arnsberg für Sie persönlich als Einkaufsquelle wichtig oder konzentrieren Sie die Einkäufe auf Ihren Wohnort?

Ich muss Arnsberg - auch als Einkaufsstadt - erst noch kennenlernen.

Hat die Regierungspräsidentin das Gefühl oder die Bestätigung, dass die 2002

eingeführte Eurozeit eine Teurozeit geworden ist?

Manchmal schon, insbesondere bei einigen Gaststätten.

Mit welchen Maßnahmen versuchen Sie, dieser Situation zu begegnen?

Preisvergleiche anstellen und die Wahl auch vom Preis abhängig machen.

SCHWERPUNKTE SETZEN

Wenn wir in ihren "Regierungspräsidentin-Kühlschrank"



Reg.-Präs. Renate Drewke

1952 geboren in Ennepetal, 1958-1966 Volksschule, 1969-1972 Verwaltungsausbildung/Verwaltungsprüfung, 1970-1976 Fortbildungen am Studieninstitut für kommunale Verwaltung und an der Verwaltungsakademie, 1979-1981 Studium an der Verwaltungs- und Wirtschaftsakademie in Hagen mit Erwerb des Kommunaldiploms, 1969-1972 Angestellte der Stadt Hagen, 1972-1976 Angestellte der Sparkasse Hagen, 1976-1995 Angestellte beim Kommunalen Arbeitgeberverband Nordrhein-Westfalen in Wuppertal, 1995-2002 Mitglied des Landtages Nordrhein-Westfalen, seit 1.1.2003 Regierungspräsidentin in Arnsberg, seit 1969 Mitglied der SPD

sehen, wo sehen Sie die Schwerpunkte Ihrer Tätigkeit?
Die regionale Zusammenarbeit zu organisieren und gemeinsame Projekte anzustoßen sowie die offene Ganztagsgrundschule auch im Regierungsbezirk Arnsberg auf den Weg zu bringen.

Wie wichtig ist es, dass eine Frau diese Schwerpunkte bearbeitet?

Wichtig ist, dass solche Schwerpunkte überhaupt angegangen werden und dass Frauen auch in Füh-

rungspositionen zu finden sind.

POLITISCHE VORGABEN UMSETZEN

Sind Sie an politische Vorgaben gebunden?

Ja, ich bin sozusagen der verlängerte Arm der Landesregierung für den Regierungsbezirk Arnsberg.

Sehen Sie besondere Ansatzpunkte bei Ihrer Tätigkeit in Kenntnis des immer größer werdenden Anteils von Seni-

oren in der Bevölkerung?

Ja, die demografische Entwicklung ist bei allen Planungen zu berücksichtigen. Das gilt für Bildungs-, Kultur- und Freizeiteinrichtungen sowie für Krankenhausplanungen u.Ä. Auch Einkaufseinrichtungen sind auf ältere Mitbürger/innen abzustimmen.

Können Sie Einfluss auf seniorengerechte Maßnahmen bei Behörden nehmen?

Ja, begrenzt.

Fortsetzung von Seite 5

SENIOREN MÜSSEN SELBER RAN

Wir wissen, dass die freie Wirtschaft zwar die Senioren als interessantes Wirtschaftsobjekt betrachtet, aber sehr oft an den Bedürfnissen dieser immer größer werdenden Personengruppe vorbei plant. Können Sie Kraft Ihres Amtes z.B. auf die Banken einwirken, dass sich die "Automatenbanken" nicht weiter ausdehnen? **Nein, da muss die größer werdende Kundengruppe "Seniorinnen und Senioren" selber ran.**

Wird man für das Amt des Regierungspräsidenten gewählt oder berufen?

Regierungspräsidenten und Regierungspräsidentinnen werden durch den Innenminister berufen.

3,8 MIO. EINWOHNER IM REGIERUNGSBEZIRK

Wie groß ist der Regierungsbezirk Arnsberg?

Der Regierungsbezirk Arnsberg ist mit 8 000 qkm der flächengrößte in NRW und steht mit 3,8 Mio. Einwohnern bundesweit an fünfter Stelle. Er erstreckt sich von Burbach im Süden bis

Hamm und Lippetal im Norden und reicht von Bochum im Westen bis Marsberg im Osten. Er umfasst damit Bereiche des Ballungsraumes, der Ballungsrandzone und des ländlichen Raumes gleichermaßen.

Können Sie die Anzahl der öffentlichen Auftritte mit Ihrem Privatleben in Einklang bringen?

Ja.

Vielen Dank, Frau Regierungspräsidentin, dass wir in Ihren privaten und dienstlichen "Kühlschrank" sehen durften, und viel Glück, Erfolg und Gesundheit für Ihre Amtszeit.

Patientenverfügung

Nachbetrachtung der Veranstaltung vom 2. April 2003

Bernd Kipper

Wie wichtig das Thema Patientenverfügung ist, zeigte der von uns in dieser Anzahl nicht erwartete Besuch. Ca. 450 Personen interessierten sich für die fachlichen Beiträge der Podiumsexperten.

In einer Patientenverfügung soll festgelegt werden, dass der eigene Wille bei den ärztlichen Behandlungsmaßnahmen und der Wunsch um ein menschwürdiges Sterben beachtet wird.

Eine Patientenverfügung wird nur in dem Fall zur Entscheidung des Arztes herangezogen, wenn man als Patient nicht mehr selbst in der Lage ist, sich entsprechend zu äußern.

Den Zuhörern ist in dieser



Veranstaltung klar geworden, dass es keinen sogenannten Königsweg bei der Ausfertigung einer Patientenverfügung gibt. Die schriftliche Formulierung der eigenen Lebenseinstellung und eine persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema sollte in gesunden Zeiten erfolgen. Die Einbeziehung eines vertrauten Menschen ist notwendig, damit dieser im Fall des Falles dem behandelnden Arzt eine Entscheidungshilfe geben kann.

Neben theologischen Bedenken besteht eine unklare Gesetzeslage: Da hier die Problematik der aktiven (verbot-

nen) und passiven Sterbehilfe berührt wird, bewegen sich die beteiligten Ärzte auf sehr sensiblem Terrain. Die Verfügung muss letztlich den behandelnden Arzt überzeugen und auch absichern. Daher sollte ferner eine Betreuungs- und auch eine Vorsorgeverfügung ausgefertigt werden. Diese soll davor schützen, dass man durch eine fremde Person betreut wird.

Nach der Veranstaltung haben wir ein Faltblatt zur Patientenverfügung verteilt. Leider haben nicht alle Besucher eins bekommen. Wir haben nachgedruckt.

Es ist erhältlich bei der Stadt Arnsberg, Koordinierungsstelle Seniorenarbeit, Lange Wende 16a, 59755 Arnsberg oder in einem der Stadtbüros.

Was macht die VHS für Senioren so interessant?

Dr. Gerhard Brüser, VHS-Leiter



Es ist längst Wirklichkeit geworden: Es reicht nicht mehr aus, sich auf dem ein-

mal Erlernten in seinem Beruf auszuruhen. Das Wissen der Menschheit verdoppelt sich alle sieben Jahre. Wer vorne mitspielen möchte, muss in seinem Arbeitsleben drei, vier Berufe erlernen und sich ständig fortbilden.

Aber gerade die Senioren haben in den Kriegsjahren und danach besonders flexibel sein müssen. Unter den mehr als 60jährigen gibt es kaum jemanden, der zwischen 1950 und 2000 nicht in mehreren Berufen tätig war. Das war einfach nötig, um zu überleben.

Unstrittig ist, dass sich die Technik in unserem Leben breit gemacht hat, und zwar in einem Maße, wie wir es früher nicht für möglich gehalten haben. Insofern liegen wir falsch, wenn wir denken, wir könnten uns nach dem Eintritt in den Ruhestand ausruhen. Aber wer von uns ruht sich schon auf seinen Lorbeeren aus? Es gibt viel zu viele schöne und attraktive Dinge, die uns interessieren, bei denen wir mitreden wollen und können.

Neue Freizeit sinnvoll gestalten

Eintreten in den Ruhestand heißt doch nur, dass mit der

Enge des beruflichen Zeitrauers Schluss ist. Die Generation der über 60jährigen hat vor allem eines kennen gelernt: ständiges Rackern und wenig Rast und Muße. Jetzt kann sie die Freizeit, die endlich in größerem Maße zur Verfügung steht, sinnvoll nutzen.

So vertiefen zahlreiche Senioren/innen ihre Kenntnisse in ihren Hobbys oder lernen das, was sie schon längst machen wollten. Mal sind es fremde Länder, die sie reizen, oder Sprachkurse, in denen auf das Tempo von inzwischen Lernungewohnten eingegangen wird. Sie besuchen Veranstaltungen zur Gesundheitsvorsorge oder Vorträge über Wissenschaft und Lösungsansätze bei praktischen Fragen zur Rente oder zur Bedienung eines Handys bzw. Computers.

Die Jungen von heute haben vielfältige Chancen zur ständigen Bildung. Das war vor 50, 60 Jahren jedoch nicht der Fall. Damals wurde der lebenslange Lernprozess durch Krieg und Aufbauhilfe abrupt unterbrochen. Im Nachhinein hätten alle viel lieber die Schulbank gedrückt als zu anderen unliebsamen Dingen gezwungen worden zu sein.

Möglichkeiten nutzen

Jammern hilft nicht weiter. Für jeden ist es wichtig, am Ball zu bleiben, mitreden zu können und seine Erfahrungen anderen mitzuteilen. Wir

müssen nur wollen und die Möglichkeiten nutzen, die uns die Stadt bietet.

Ansprechpartner in allen Fragen der Weiterbildung ist die Volkshochschule mit ihren beiden Geschäftsstellen in Arnsberg, Sauerstraße 1 und Neheim, Möhnpark, Werler Straße 2 a.

Dort unterbreitet man nicht nur ein eigenes Angebot für Senioren/innen, sondern geht auch auf deren speziellen Wünsche ein. Selbst wenn die VHS enge gesetzliche Vorgaben zu beachten hat (Mindestteilnehmerzahl 10 Personen und vorrangige Betonung von Kursen der beruflichen Weiterbildung), so zeigen die Verantwortlichen dort Verständnis für spezielle Belange und reagieren flexibel auf Anregungen aller Bevölkerungsschichten. Es liegt an den Senioren/innen zu zeigen, dass sie längst nicht zum alten Eisen gehören, sondern noch mal richtig aufdrehen können.

*Allen
Schützenschwestern
und
Schützenbrüdern
ein herzliches
„Horrido“*

Das Redaktionsteam

Sicht



Wann alle Brunnlein fließen

Zumindest die beiden Eingangsstrophen stammen aus dem frühen 15. Jahrhundert; sie sind seit 1525 mit Melodie belegt und wurden schon 1550 geistlich umgedichtet: „Der Gnaden-Brunn tut fließen / den soll man trinken! / O Sünder, du sollt büßen, / dir tut Gott winken ...“ Erst 1808 konnten Arnim und Brentano, aus mündlicher Überlieferung in Heidelberg, vier Folgestrophen im Wunderhorn veröffentlichen, von denen allerdings nur zwei populär wurden. Die Melodie stammt von Friedrich Silcher (vor 1840).

Wenn alle Brunnlein fließen

Text und Musik: aus Schwaben

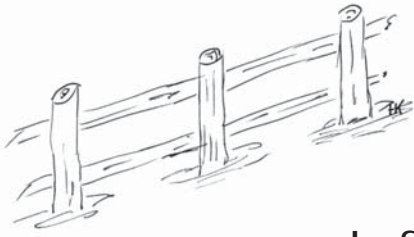
1. Wenn al - le Brunn - lein flie - - Ben, so
wann ich mein Schatz nicht ru - fen darf, tu
muß man trin - ken; Wenn ich mein Schatz nicht
ich ihm win - ken.
ru - fen darf, ju, ja, ru - fen darf, tu ich ihm win - ken.

Ja, winken mit den Äugelein und treten auf den Fuß,
's ist eine in der Stube drin, die meine werden muss,
's ist eine in der Stube drin, ju, ja, Stube drin, die meine
werden muss.

Warum soll sie's nicht werden, ich hab sie ja so gern,
sie hat zwei blaue Äugelein, die leuchten wie zwei Stern,
sie hat zwei blaue Äugelein, ju, ja, Äugelein, die leuchten wie
zwei Stern.

Sie hat zwei rote Wängelein, sind röter als der Wein,
ein solches Mäd'el find'st du nicht wohl unterm Sonnenschein,
ein solches Mäd'el find'st du nicht, ju, ja, find'st du nicht, wohl
unterm Sonnenschein.





Über den Zaun geschaut

Informationsbesuch in der Benediktinerabtei Königsmünster, Meschede

Jutta Beisken

Die Redaktion SICHT hatte Gelegenheit zu einem Informationsbesuch in dieser Benediktinerabtei, die 1964 gegründet wurde.

Bruder Frank empfing uns in einer ausgesprochen gastfreundlichen Atmosphäre. Es entwickelte sich ein sehr interessantes Informationsgespräch.

In der Abtei sind derzeit 63 Mönche tätig; davon etwa 40 im "Kern". Die Altersspanne der Mönche reicht von 90 bis herunter zu 24 Jahren, der Großteil liegt zwischen 30 bis 40 Jahren. Selbst der älteste Mönch ist noch sehr aktiv - und damit voll einsetzbar.

Zusätzlich werden 140 Mitarbeiter beschäftigt.

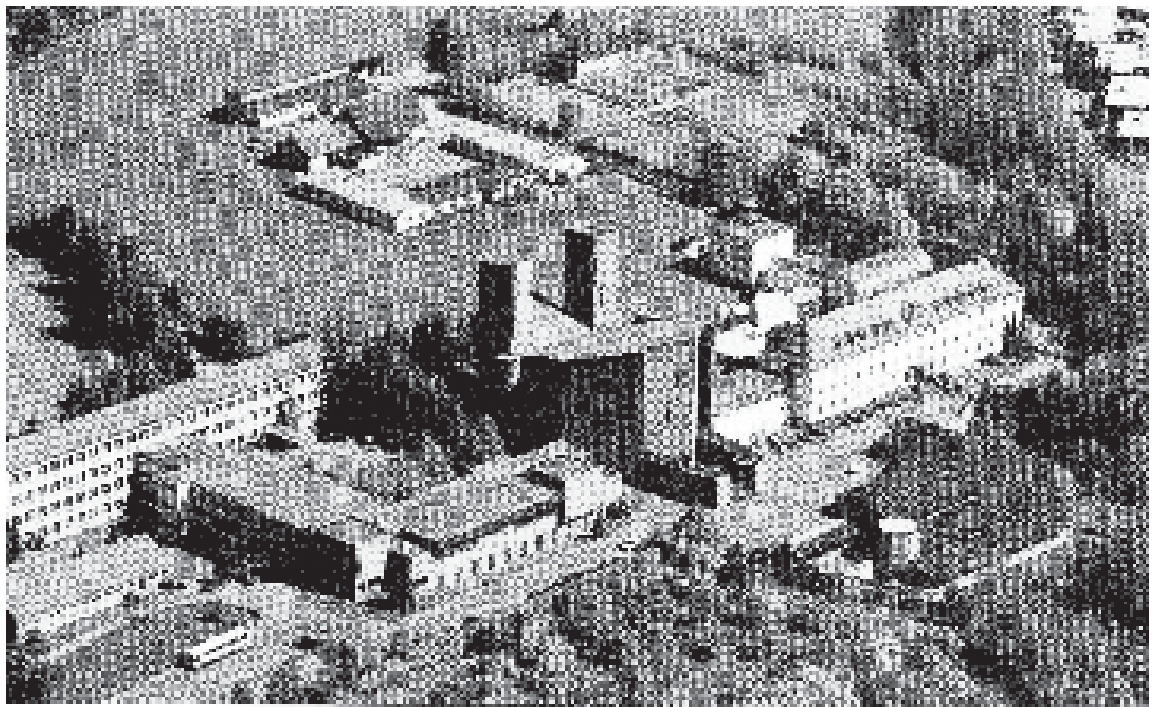
Neben dem sehr lebendigen Schulbetrieb gibt es noch Werkstätten und ähnliche Einrichtungen, die zur Wirtschaftlichkeit der Abtei beitragen, z.B. Schmiede, Schreinerei, dazu Landwirtschaft, Gärtnerei, außerdem Klosterla-

den, Schneiderei, Töpferei, Hauswirtschaftsbereich und Buchbinderei.

Bedingt durch die hervorragende Führung und eine gesicherte Wirtschaftlichkeit gibt es in der Abtei keine Nachwuchsprobleme.

Für besinnliche Tage stehen zehn Zimmer für Interessenten

Klosterführungen sind jeweils von 9 bis 12 Uhr in Gruppen von 20 bis 80 Personen. Die Führung selbst umfasst die Kirche, das Klostergelände und die Betriebe. Bei normalen Preisen werden Kaffee und Mittagessen geboten. Außerdem können Familienfeiern vom Kloster ausgerich-



(nur männlichen Geschlechts) jeweils eine Woche lang zur Verfügung. Dieses Angebot wird sehr gut angenommen; die Teilnehmer kommen aus allen Berufsgruppen im Alter von etwa 30 bis 50 Jahren. Ein Haus der Spiele mit 20 Zimmern dient Jugendlichen als Begegnungsstätte.

tet werden.

Die Mönche selbst haben einen strammen Tag: Wecken 5 Uhr, Ende des Arbeitstages 21 Uhr, Bettruhe ab 22 Uhr. Der gesamte Tagesablauf wird auch heute noch geprägt von dem Leitsatz

"Ora et labora".

Alte Tradition – neu belebt!

Harald Wünsche

Nach einigen Jahren Ruhepause fand am 15. Januar 2003 in der Villa Bremer die Reaktivierung des Kneipp-Vereins Neheim-Hüsten statt: Ein Verein mit langer Tradition! Er wird Mitte des Jahres 100 Jahre alt und ist nun aus dem Dornröschenschlaf erwacht. Nach langen Recherchen konnten Schriftstücke bzw. Protokolle ausfindig gemacht werden, die auf den Gründungstag 26.07.1903 hinweisen. Da

sich ein Interesse an der Lehre Kneipps abzeichnete, griff man diese Sache wieder auf. Mit großer Unterstützung des Bürgermeisters und seiner freundlichen Mitarbeiter fanden sich neue Räumlichkeiten und damit ein fester Vereinsplatz.

Wir bieten einen Kneipp-Verein in einer modernen, zeitgemäßen Form mit einem abwechslungsreichen Programm. Unsere Schwerpunkte beziehen sich auf:

- Seniorenarbeit in Gruppen
- Familienorientierte Zusammenarbeit
- Kindergarten-Projekte
- Ansprechpartner für jede Person, die an der Kneipp-schen Lehre Interesse hat

Wir haben jeden ersten Mittwoch im Monat von 16 bis 19 Uhr unsere Kneipp Treff's in der Villa Bremer, Kapellenstraße. Auskunft: Harald Wünsche

☎ 02931 / 15963

In Rente – und dann?

Waltraud Ypersiel

Nicht ein jeder kann sich damit anfreunden, seine geliebte, ihn ausfüllende Arbeit aufzugeben, wenn er in das Rentenalter kommt. Dies sind aber eher wenige, meist Selbständige. Die Firma bedeutet ihnen alles und sie denken: ohne sie geht es nicht.

Dann gibt es da aber die vielen, vielen Anderen, die sich nichts sehnlicher wünschen, als so bald wie möglich in Rente zu gehen. Sie fiebern diesem Tag entgegen. Raus aus dem Trott, dem Muss. Kein Rädchen einer Maschinerie. Losgelöst von allem Druck und Zwang. Dabei muss aber klar sein, dass nun ein ganz anderes, neues Leben anfängt. Man ist jetzt frei, kann über die Zeit selbst bestimmen. Nur muss man erst lernen, mit dieser freien Zeit umzugehen, was am Anfang nicht immer leicht ist. Wenn das nötige Kleingeld vorhanden ist, ziehen es viele vor,

erst einmal schöne Reisen zu machen. Doch irgendwann lässt das Interesse nach: man sucht nach neuen Wegen, einem Ausgleich. Wer ein Haus, einen Garten besitzt, Kinder und Enkelkinder hat, wird ihnen jetzt mehr Zeit widmen. Um nicht in ein Tief zu fallen, ist es ratsam, sich etwas einfallen zu lassen. Suchen Sie Kontakt zu anderen Menschen! Aus Ihrer Isolation können nur Sie selbst heraus, indem Sie sich aufraffen etwas zu tun. Dem Nachbarn ist es egal, ob Sie den ganzen Tag auf der Couch liegen und Fernsehen gucken, nicht aber Ihrer Gesundheit. Um körperlich und geistig fit zu bleiben, braucht der Mensch nun mal Bewegung und geistige Beschäftigung. Es ist herrlich, nicht mehr zu müssen. Das braucht man auch nicht. Man kann das Rentnerdasein so richtig genießen, wenn man Aufgaben findet, die zu einem passen und Spaß machen.

Vielleicht gibt es da etwas, was Sie schon immer machen wollten, aber nie Zeit dafür hatten. Jetzt ist die Zeit da! Packen Sie es an! Oder suchen Sie sich unter den vielen Angeboten für Rentner etwas aus. Hören Sie sich um bei denen, die aktiv sind. Diese tun es, weil es sie ausfüllt, es ihnen Freude macht und eine innere Zufriedenheit gibt. Tun Sie nur das, was Sie auch wirklich wollen. Suchen Sie sich aus den Angeboten das für Sie Passende. Wenn dies jetzt alles vielleicht ein bisschen belehrend klingt, so war das nicht meine Absicht. Dies sagt Ihnen jemand, der zufrieden mit seinem Rentnerdasein ist. Ich habe für mich die richtige Mischung gefunden: Ehrenamtliche Tätigkeiten, Sportliches für die Gesundheit und Mitarbeit bei der SICHT. So werde ich immer wieder gefordert.

Ich wünsche Ihnen viel Glück.

In München

Ausgegraben aus den 50er Jahren

Sie hieß Fräulein Zenzi und war, wie man in Bayern sagt, eine Bedienung, also Kellnerin. Ich sollte eine Reportage über Deutschland schreiben und war auf dieser Reise auch nach München gekommen, das damals für mich eine unbekannte Stadt war. Die Zeitung, für die ich arbeitete, hatte mir einen Fotografen zu-beordert, und der behauptete, ich müsste ins Hofbräuhaus, nur dort könnte ich die Seele Münchens kennenlernen.

Es war am frühen Vormittag. Die Münchner Seele schien menschenscheu zu sein. Die wenigen Leute, die bei ihrem Bier saßen, ließen sich nicht ins Gespräch ziehen - wahrscheinlich sah man mir an, dass ich eine Fremde war -; in dieser Stadt ist man misstrauisch gegen alles, was aus dem Ausland kommt, und das Ausland beginnt gleich hinter dem Chiemsee.

Nachdem wir mehr als eine Stunde in dem großen Saal vertrödeln hatten, brachen wir auf.

Beim Hinausgehen bemerkte ich in einem der kleineren Räume einen Tisch, auf dem eine Art Geburtstagsbescherung aufgebaut war, mit Sektflaschen, Blumensträußen, Konfektschachteln; den Ehrenplatz nahm eine Nähkassette ein, und daneben lag ein seidener Schal.

“Da schaugst fei”, sagte die Kellnerin, das heißt die Bedienung, zu mir, als ich vor diesen Herrlichkeiten stehenblieb, um sie zu bewundern.

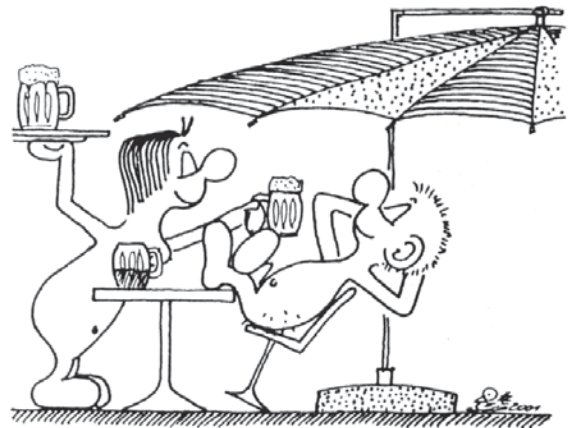
“Heut ist mein dreißigjähriges Dienstjubiläum!” Ich roch eine Story - und hatte recht, aber auf andere Weise, als ich mir vorgestellt hatte.

Die Zenzi, eine schwere, grobknochige Frau, war überhaupt nicht presseschau, sie war schon öfter >interwift< worden, wie sie mir erklärte, zum Beispiel beim silbernen Jubiläum, sehr schön hatte man sie damals abgedruckt. Nachdem Zenzi für den Fotografen ein Bier und für sich selber einen kleinen Steinhäger serviert hatte, setzte sie sich gemütlich hin und erzählte.

Als Fünfzehnjährige hatte sie im Hofbräuhaus angefangen, und hier würde sie bleiben bis an ihr seliges Ende. Die Gäste waren rücksichtsvoll, die Arbeit halt recht anstrengend, ja mei, die Füß', die tun einem weh, wenn man soviel herumlaufen muss und nicht mehr die Jüngste ist. Verheiratet? Nein, der Bräutigam war im Krieg gefallen - sie war alleinstehend, man muss sich damit abfinden, alle Sorgen selber tragen. “Sie ham ja auch keinen Ehering”, sagte sie mit einem Blick auf meine Hand, “da werden S' ja wissen, wie das ist.”

Zenzis Lebensgeschichte, das merkte ich, während sie flott weitersprach, war für meine Zeitung nicht das Richtige. Es gab zu viele Frauen, die

sich von Kindesbeinen an ihr Brot verdient hatten, die dem Bräutigam nachtrauerten, den schweren Kampf ums Dasein allein durchfechten mussten, die sich vor der Zeit fürchteten, in der sie zu alt sein würden, um zu arbeiten. “Mit der Presse kenn' ich mich aus”, sagte Zenzi und trank ihren Steinhäger, “lauter arme



Schlucker, ich hab' da am Sechser-Tisch einen Herrn, der schreibt die Lokalnachrichten und...” Sie war gerade dabei, sich ausführlich in die Berufssorgen dieses Herrn zu vertiefen, als ein ganzer Trupp Touristen anmarschiert kam und sich mit großem Radau niederließ.

“tschuldigen S’”, sagte Zenzi, “jetzt muss ich mich schickn, hab' ka Zeit mehr.”

Sie schrieb mir die Rechnung aus. Ich überlegte, wieviel Trinkgeld ich ihr geben sollte, um ihr das Interview zu vergüten - aber da sah ich zu meinem Erstaunen, dass die Rechnung, auf der nur ein Steinhäger und ein Bier zu

Fortsetzung von Seite 11

verzeichnen gewesen wären, länger und länger wurde.

“Sie kriegen ja von der Zeitung die Unkosten ersetzt?” sagte Zenzi, es war eher eine Feststellung als eine Frage. Sie schob mir den Zettel hin: “Macht achtzehn Mark fuffzig!” Die Geschäftstüchtigkeit, mit der sie ohne Federlesens ihr

Interview einkalkuliert hatte, verblüffte mich. Ich legte schweigend einen Zwanzig-Mark-Schein hin.

Zenzi gab mir siebzehn Mark und ein paar kleine Münzen zurück. “Ein Bier, ein Steinhäger macht zwei Mark sechzehn”, sagte sie. Und dann fügte sie, ganz ernsthaft, den Satz hinzu, den sie selber so

oft zu hören bekommen hatte: “Der Rest ist für Sie, Fräulein!” Mir scheint, ich muss sie mit offenem Mund angestarrt haben, denn Zenzi wiederholte erläuternd: “Der Rest ist für Sie, warum solln S´ net einen kleinen Profit haben. Weil wir doch beide berufstätige Frauen und alleinstehend sind ...”

In eigener Sache

Liebe Leserinnen und Leser unserer SICHT,

in der Frühjahrsausgabe hatten wir einige Strophen zum Gedicht “Alter” veröffentlicht mit “Verfasser unbekannt”. Heute kennen wir die Verfasserin. Es ist Frau Evelyn Bühring aus Warstein. Wir hatten ihre “humoristischen Betrachtungen vom Alter” nicht vollständig zitiert; leider. Zu unserer Entschuldigung: Wir wussten es nicht besser.

Wir von der Redaktion finden das Gedicht sehr schön und - auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, werden Ihre Freude an den weiteren Strophen haben.

In der Ausgabe 15, Seite 6 heißt es:

Das Alter

Ewig fliegt man nicht als Falter, eines Tages kommt das Alter...

Und

Spielt man nicht mehr erste Geige, bläst man eben auf dem Kamm.

Und nun die Fortsetzung:

Ewig fliegt man nicht als Falter, honighold von Kelch zu Kelch!
Eines Tages kommt das Alter, dann ist's aus mit dem Geschwelg.

Aus dem Falter wird die Falte, aus dem Bübchen wird ein Greis.

Aus dem Schnucki wird die Alte, ewig ist nun der Verschleiß!

Gestern noch auf flotten Flügeln, heute sind die Runzeln da.

Da hilft kein kosmetisch bügeln und auch keine “AOK”!

Wer mit flinken Fuß gewippt hat, schlurft mit knickendem Gelenk;

Wer in Sahne einst gestippt hat, saugt an schonendem Getränk.

Soll man flennen nun und jammern, weil man ´mählig ausgeschirrt?

Soll man sich an früher klammern, wenn man heute klammer wird?

Alterchen, nur nicht gedrängelt, ob man noch was haschen kann.

Wenn sich die Arterie schlängelt, schlängelt man sich nicht mehr ´ran!

Ist in deiner engeren Runde auch die Welt nicht mehr so bunt,
Freundchen, auch die Abendstunde hat noch manchmal Gold im Mund.

Sei vorm Alter nicht so feige, ändre lieber dein Programm!

Spielt man nicht mehr erste Geige, bläst man heute auf dem Kamm.

Wir danken Frau Evelyn Bühring für diese aufmunternden Strophen.

Wir stellen vor

Yoga – ein Weg zu einem erfüllteren Leben?

Konstantin Engelhardt, Yogalehrer BDY / EYU

Yoga kommt aus Indien. Das Wort Yoga leitet sich ab von der Wurzel "Yui", was übersetzt werden kann mit "Vereinigen" oder auch "Anjochen". Das Vereinigen oder Anjochen bezieht sich auf unseren Geist. Wir versuchen mit Yoga unseren Geist in eine bestimmte Richtung zu bringen. Yoga ist der Überbegriff einer Anzahl von Wegen, die alle das gleiche Ziel haben. Es gibt hierbei z.B. den Weg der Erkenntnis, der Reflexion oder den Weg des selbstlosen Handelns im Alltag. Hatha-Yoga ist der Yoga, der im Westen am meisten bekannt ist und bei dem das "Übungsfeld" unser eigener Körper ist. Obwohl es auch hier in erster Linie um den Geist geht, kann Hatha-Yoga von allen Men-

schen unabhängig von der Religion und Weltanschauung praktiziert werden. Die Art und Weise, wie wir beim Hatha-Yoga mit unserem Körper umgehen, unterscheidet sich in einem starken Maße vom Sport. Wir versuchen, durch langsame Bewegungen innerlich zur Ruhe zu kommen und uns zu erleben. Durch das bewusste Ausführen dieser Bewegungen und das Verweilen in bestimmten Haltungen lernen wir uns und unseren Körper besser kennen.

Die Gründe, einen Hatha-Yoga-Kurs zu besuchen, sind sehr vielseitig. Einige melden sich aus reinem Interesse an, sie wollen Yoga kennen lernen. Andere erhoffen sich durch Yoga eine Verbesserung des eigenen Gesund-

heitszustandes und wieder andere wollen einen neuen Zugang zu sich und ihrem Körper finden oder einfach nur abschalten. Alle Erwartungen können von Yoga sicherlich nicht erfüllt werden. Aber die Tatsache, dass Hatha-Yoga im Westen mittlerweile einen starken Zuspruch hat, spricht für sich.

Hatha-Yoga kann, wenn wir uns dafür öffnen, dazu beitragen, dass unser Leben erfüllter wird. Wir üben einmal in der Woche in der Gruppe und evtl. auch zu Hause. Dadurch, dass wir uns in einer ruhigen Atmosphäre Zeit nehmen und mit uns und unserem Körper behutsam umgehen, regenerieren wir uns und können erfrischt in den Alltag zurück kehren.

Yoga - ein Weg zu mehr Lebensqualität

Jutta Beisken

Etwas Unförmiges - aufgerollt und in Leder eingewickelt - starrt mich aus der Ecke an: Meine Schafswollyojamatte - ein Relikt aus alten Tagen! Zehn Jahre sind es mindestens her seit meinen ersten Erfahrungen. Hat sich mein Leben verändert? Damals fiel mir das notwendige Sicheinlassen bzw. die Konzentration für die Übungen noch sehr schwer. Mein Leben war geprägt von überspanntem Aktionismus, der den Gedanken an gesundheitliche Fürsorge noch nicht aufkommen ließ.

Einen zweiten Anlauf, mich mit Yoga anzufreunden, machte ich im Oktober 2002. Ich meldete mich erneut zu einem Kurs an. Schon in den ersten Übungsstunden wurde diesmal mein Interesse voll geweckt. Hinzu kam die einfühlsame professionelle Anleitung des Yogalehrers, die es mir leichter machte, den Zugang zu meinem Körper zu finden. Schon nach relativ kurzer Zeit spürte ich die positiven Auswirkungen der Übungen, die ich heute regelmäßig auch in meinen

Alltag einbringe. Mittlerweile zählt Yoga für mich zu einem täglichen Pflichtritual, was mir eine bessere Konzentration, ein erhöhtes Körperbewusstsein, mehr innere Ruhe und Wohlbefinden bringt.

Noch stehe ich am Anfang meiner Yogaerfahrungen. Yogakenner wissen: "Der Weg ist das Ziel."

Yogakurse werden angeboten von

VHS Neheim, Möhnepark, Werler Straße 2a

VHS Arnsberg, Präparandie, Sauerstraße 1.

Sommergäste auf dem Balkon - eine Schwarzdrossel baut ihr Nest

Verfasser unbekannt

Sie haben sich eingemietet, ohne ein Zimmer zu bestellen. Als sie dann wieder wegflogen, haben sie auch nicht bezahlt. Aber viel Spaß und Freude haben sie mir und auch anderen gemacht. Das war nämlich so: Übers Wochenende war ich zu meinen Kindern gefahren. In dieser Zeit hatte eine Schwarzdrossel ein Nest in meinen Blumenkasten gebaut und alles schmutzig gemacht. Ich war richtig böse darüber. Es dauerte nicht lange, da lagen vier Eier im Nest. "Mein" Vogel setzte sich darauf, um sie auszubrüten. Er blieb auch sitzen, als ich meine Blumen goß. Er schaute mich an, als ob er sagen wollte: Das ist nun mein Revier. Ich unterhielt mich mit ihm. Zur Futtersuche flog er weg, war aber schnell wieder da. Eines Morgens war ein Ei ausgebrütet. So ein kleines nacktes Etwas lag da und war kaum zu erkennen. Inzwischen hatte sich der zweite Vogel dazu gesellt. Nun saßen sie abwechselnd auf dem Nest. Drei Eier waren befruchtet, drei Vögelchen im Nest. Jetzt begann ja erst die Arbeit für die Vogeleltern. Es war schön mit anzusehen, wie sie die Kleinen fütterten. Die Alten gaben bestimmte Töne von sich, um zu sagen, ich komme. Nach einigen Tagen waren sie gar nicht mehr so nackt. Man sah ganz kleine graue Federn. Das älteste Vogelkind war dann schon bald so weit, dass es aus dem Nest flog und auf dem Balkon landete. Mit den kleinen stak-

sigen Beinchen lief es über die Steine, von einer Ecke in die andere. Eines Tages, als ich nach dem Mittagessen in mein Zimmer kam, hatte es sich unter der Heizung verkrochen. Es piepste fürchterlich und die Mutter kam und suchte ihr Junges. Wir hatten unser Tun, dass wir das Kleine fangen konnten,

um es wieder auf den Balkon zu setzen. Leider ist nur eins der drei Vogeljungen durchgekommen, worüber ich sehr traurig war. Nun ist die Mutter mit ihrem Jungen weggeflogen und bei mir ist Ruhe eingeleitet. Schade, aber es war ein schönes Erlebnis, dieses Wunder der Natur hautnah zu erleben.

Bauernschläue



Bei einer Geburtstagsfeier hörte ich kürzlich folgende ergötzliche Geschichte:

Ein Bauer hat sich einen Mercedes C 180 D gekauft und ärgert sich gewaltig über die A-Preise für die Sonderausstattung. Er rückt sich prompt, als ein Vorstandsmitglied der Kammer-Benz-AG eine Kuh für seinen Freizeithof kaufen will.

Der Bauer liefert die Kuh und schreibt folgende Rechnung:

Grundpreis:	4800 DM
A-Preis für zweitürig (schwarz-weiß):	300 DM
Rindlederbezug:	200 DM
Milchschüller für Sommer- und Winterbetrieb:	100 DM
Vier Zapfhähne, je 25 DM:	100 DM
Zwei Stoßstangen, verchromt, je 35 DM:	70 DM
Fliegenwedel, halbautomatisch:	60 DM
Düngervorrichtung (Bio):	120 DM
Vier Allwetterhaube, je 50 DM:	200 DM
Zweikreis-Bremssystem (Vorder- und Hinterläufe):	800 DM
Mehrstrahlige Signaleinrichtung:	270 DM
Halogen-Augen (verschleißbar):	300 DM
Melastoff-Füllerverwerter:	2500 DM
Totalkuli in gewünschter Ausführung:	9820 DM
(Preis gilt ohne Überführung).	

Neues von der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Arnsberg

Die SICHT sprach mit der Koordinatorin Marion Brasch im Wendepunkt

Eduard Kuntz

SICHT: Was war Auslöser zur Gründung einer "Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Arnsberg" und seit wann besteht diese?

Marion Brasch: Aufgrund der defizitären Haushaltslage - haushaltswirtschaftlichen Sperre um 50% bei allen Ausgabehaushaltsstellen ohne rechtliche und gesetzliche Verpflichtung - im Jahr 2002 stellte sich die Frage, ob und inwieweit Selbsthilfegruppen in der Stadt Arnsberg weiterhin bezuschusst werden können.

Diesem Problem nahm sich auch der Ausschuss für Bürger- und Sozialangelegenheiten in seiner Sitzung am 18.11.2002 an. Er beschloss seinerzeit eine "Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe" - bestehend aus Vertretern verschiedener Selbsthilfegruppen - einzurichten, die über die Verteilung der im Haushalt zur Verfügung gestellten Mittel bzw. die Verteilung und Verwaltung von Spendengeldern entscheiden soll. Ziel ist eine einheitliche Projektfinanzierung aufgrund verbindlicher Richtlinien, die in Absprache mit der AKIS erarbeitet werden sollen, damit auch für die Folgejahre eine wirkungsorientierte Bezuschussung gewährleistet ist.

War das Interesse an einer

Neuorientierung groß?

Ja, am 18.11.2002 wurden alle Selbsthilfegruppen in der Stadt Arnsberg zu einem gemeinsamen Treffen ins Rathaus eingeladen. Das Interesse an dieser neuen Herausforderung wurde durch rege Teilnahme bekundet. Ca. 20 Vertreter aus einzelnen Gruppen waren an einer aktiven Mitarbeit



in der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe interessiert. Durch diese hohe Resonanz ist es gelungen, zwei weitere Arbeitsgruppen ins Leben zu rufen.

Eine Gruppe beschäftigt sich mit dem Thema "Öffentlichkeitsarbeit", die andere Gruppe erarbeitet die neuen Richtlinien zur Bezuschussung von Selbsthilfegruppen. Beide Gruppen treffen sich nunmehr einmal im Monat, um die Ziele der Arbeitsgemeinschaft umzusetzen.

Das Ziel der AG Öffentlichkeitsarbeit ist es die Arbeit aller Selbsthilfegruppen in der Stadt Arnsberg transparenter zu machen. Als erstes Ergebnis dieser Arbeitsgruppe ist die Auflistung der Selbsthilfegruppen in

der Stadt Arnsberg der aktuellen Ausgabe der SICHT beigefügt. Es handelt sich hier um eine Übersicht der Gruppen von A bis Z mit den Ansprechpartner/-innen. Momentan erarbeitet die AG eine Broschüre mit näheren Details zu den Selbsthilfegruppen. Hier sollen Aktivitäten, Ziele und auch Treffpunkte der Gruppen ausführlich erläutert werden.

Die AG Finanzen hat als erstes Ziel die Erarbeitung der neuen Richtlinien über die Bezuschussung von Selbsthilfegruppen. In mehreren Sitzungen wurde mit Vertretern einzelner Gruppen das FÜR und WIDER einzelner Förderungskriterien erörtert. Der erste Entwurf liegt nun vor. Aber nicht nur die Richtlinienerstellung ist von besonderer Wichtigkeit. Wenn diese fertiggestellt sind, möchte sich die Arbeitsgruppe auch inhaltlich mit der Förderung von Selbsthilfegruppen, z.B. Anträge bei Krankenkassen, u.v.m. befassen.

Welches sind die nächsten Schritte?

Wenn die anstehenden Arbeiten in den beiden Arbeitsgruppen abgeschlossen sind, werden in einer gemeinsamen Sitzung, also der "Arbeitsgemeinschaft

Fortsetzung von Seite 15

Selbsthilfe in Arnsberg“ die Ergebnisse gegenseitig vorgestellt. Dieses erhöht das Verständnis der Gruppen untereinander. In der nächsten Sitzung werden Einzelheiten der Ergebnisse näher erläutert. Es werden aber auch Absprachen getroffen über das weitere Arbeitsfeld der Gruppen. Im Ausschuss für Bürger- und Sozialangelegenheiten am 25.06.2003 werden die Arbeitsergebnisse dem Ausschuss vorgestellt. Insbesondere geht es hier um die Vorstellung der neuen Richtlinien über die Bezuschussung von Selbsthilfegruppen. Danach ist ein Treffen aller Selbsthilfegruppenvertreter

geplant, um auch dort die Möglichkeit zu nutzen, die Arbeit der Arbeitsgemeinschaft vorzustellen und Resümee zu ziehen.

Hätten Sie das als Einzelkämpfer geschafft?

Nein, daher möchte ich mich für die gute Zusammenarbeit bedanken. Wir, die Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfe Arnsberg und die AKIS, sind gemeinsam neue Wege gegangen und haben uns den Herausforderungen gestellt.

Dem Engagement und Fachwissen jedes einzelnen ist es zu verdanken, das wir in so kurzer Zeit so konstruktive und gewinnbringende Ergebnisse für alle erzielen konnten.

Ich bin sicher, dass allen Beteiligten die Arbeit so viel Spaß gemacht hat wie mir und wir zusammen auch in Zukunft ein schlagkräftiges Team sind. Nur so können wir gemeinsam die Akzeptanz aller Selbsthilfegruppen in der Stadt Arnsberg nach vorne bringen.

Danke für das informative Gespräch und viel Erfolg bei Ihrer Arbeit.

Ansprechpartnerin:

Marion Brasch

Fachdienst Wendepunkt

Lange Wende 16 a

59755 Arnsberg

☎ 02932 / 9319902

📠 02932 / 529056

✉ akis-senioren@arnsberg.de

Senioren-Leid

Herbert Kramer

Des Abends legste dich ins Bette,
müd nach einem langen Tag
und denkst bei dir, es wär doch nette,
wenn er jetzt kommen würd - der Schlaf.

Wenn de denkst, jetzt kannste pennen,
ja dann haste dich geirrt.
Nix is mit Schlaf, Gedanken rennen.
Du wälzt dich rum und bist schockiert.

Der Kopp, der is noch voll mit Fragen,
die du am Tage nicht gelöst,
verzweifelt raufst du in den Haaren,
wälzt dich im Bette rum und döst.

Die Gicht klopft an, der Zeh wird dicker,
das Herz tut weh, es juckt die Haut,
im Bauch entwickeln sich Gewitter.
Beim Nachbarn schreit ein Baby laut.

Jetzt fängste an, Schäfchen zu zählen,
wie es die Mutter dich gelehrt.
Auch andre Dinge kannste wählen,
bald stellste fest, es wars nicht wert.

Es hilft dir nix, du musst erkennen,
Morpheus Arme meiden dich.
Man könnt auch andre Arme nennen,
das ist nicht fair, verbietet sich.

Nun greif mal zu dem Wundermittel,
Baldrian wird es genannt:
Der Schlaf, der hat dich schnell am Wickel
und führt dich hin ins stille Land.

Am Ende eines Urlaubs in der Kriegszeit

Hermann Hesse

Den alten Wanderstecken
Werf ich ins feuchte Gras,
Es ist doch zum Verrecken,
Die Augen sind mir nass.
Muss wieder mich bequemen,
Muss wieder Abschied nehmen,
Tun, was mir nicht gefällt -
Und ringsum blaue Lüfte,
Bach, Wiese und Geklüfte
Und aller Klang und Glanz der Welt!

Muss wieder mich bescheiden.
Muss wieder Sehnsucht leiden
Und fremde Dinge tun,
Indes im Herzen innen
Die dunklen Schmerzen spinnen
Und goldne Träume halb verschüttet
ruhn.
Ich spucke still in ein Gesträuch:
Ihr, denen ich muss dienen, allzumal,
Minister, Exzellenzen und General,
Der Teufel hole euch!

Rosenzeit

Sefi Vehre

Im Bauerngarten blühen voll die Rosen.
Hochsommer ist's und eine schöne Zeit.
Die Menschen sitzen plaudernd in den Gärten.
Ein sanfter Wind durchweht das sonn'ge Land.

Doch all dem vielen Blühen
auch ein Vergehen folgt.

Nichts gibt's, was ewig währet.
Nichts bleibt uns ewig hold.

Noch ein Gedicht

Heinz Erhard

Der Opa ist ein frommer Mann,
stets liest er in der Bibel.
Die Oma in der Küche nebenan
schält für das Mittagessen Zwiebel.
Der Opa beweinet seine Sünden.
Die Oma nebenan weint auch
jedoch aus anderen Gründen.

Die Polizei gibt Tipps Bürger sollen ihre Umwelt beobachten

Wolfgang Rochna

Mit einem Plakat weist die Polizei auf die Gefahr von Wohnungseinbrüchen hin. Gerade in der jetzigen Garten- und Terrassenzeit laden nicht abgeschlossene Garagen, offene Gartenhäuser, auf "Kipp" stehende Fenster oder Terrassentüren förmlich zum ungebetenen Besuch ein. Daher gibt die Polizei einige Tipps, wie mit einfachen Mitteln diese Straftaten zumindest erschwert werden können:

- Langsamfahrende Autos mit auswärtigen Kenn-

zeichen, die nicht in das Wohngebiet gehören, beobachten.

- Das Kennzeichen verdächtiger Fahrzeuge notieren und sich Fahrzeuginsassen merken und beschreiben können.
- Unbekannte, die scheinbar grundlos auf der Straße, im abgestellten Auto oder im Hausflur warten, beschreiben können.
- Unbekannten, die im Haus an mehreren Wohnungen schellen und auf dem

Grundstück umherstreifen, mit Misstrauen begegnen.

- Auffällige Werber oder Haustürverkäufer beobachten.

Dazu der Ratschlag der Polizei:

Bei Gefahr oder verdächtigen Beobachtungen sofort das gebührenfreie ☎ 110 anrufen.

Weitere Infos gibt es bei der polizeilichen Beratungsstelle des Kommissariats Vorbeugung unter ☎ 0291 / 908770.

seniorTrainerinnen - was ist das?

Die ersten acht *seniorTrainerinnen* wurden in Arnsberg vorgestellt

Wolfgang Rochna

Die *seniorTrainerinnen* wollen die bisherigen Bemühungen der Stadt Arnsberg beim bürgerschaftlichen Engagement tatkräftig unterstützen.

Diese erste Gruppe von insgesamt acht Frauen und Männern der *seniorTrainerinnen* hat im Rahmen des bundesweiten Programms "Erfahrungswissen für Initiativen" (EFI) von September 2002 bis Februar 2003 die drei, je 3-tägigen Ausbildungs-Seminare in Vlotho erfolgreich beendet.

SENEKA überreicht

Persönliche Zertifikate sowie die Überreichung der **Senioren-Ehrenamts-Karte** (SENEKA) durch Bürgermeister Hans-Josef Vogel am 11. März bescheinigen die Teilnahme und die Qualifikation für dieses Ehrenamt. Arnsberg kann sich glücklich schätzen, zu den insgesamt sechs Städten in NRW (Aachen, Arnsberg, Düsseldorf, Herford, Köln, Minden) zu gehören, die wegen ihres vorhandenen besonders guten Senioren-Netzwerks für das EFI-Programm ausgewählt wurden.

Arnsberg ist Vorreiter

Nunmehr verfügt Arnsberg als einzige Stadt im HSK über ein Potential von Kompetenz durch die neuen *seniorTrainerinnen*, die bereit sind, sich in das bürgerschaftliche Engagement einzubringen. In der Planung sind bereits:

- eine Datenbank als Erfahrungs- und Austauschbörse für Gruppenleiter

- eine Wanderausstellung "Arnsberger Kunst im Alter" (AKIA)
- ein Wohnberatungsservice für ältere Menschen und die Planungsberatung für neue Senioren-Wohnobjekte
- die Begleitung beim "Freiwilligen Jahr" als Chance für Jugendliche
- die Beratung bei der intergenerativen Schülerzeitung "Fröbelkurier"
- die Beratung bei der Erstellung einer Dokumentation über das Neheimer Graf-Gottfried-Spiel
- weitere Projekte im Bereich Öffentlichkeitsarbeit

Eigename verbindet

Die Gruppe der Arnsberger *seniorTrainerinnen* hat sich den Namen "**W.I.R.**" (**W**issen,

Initiative, **R**at) gegeben. Damit wird einerseits der neue ehrenamtliche Tätigkeitsbereich und andererseits die gegenseitige Unterstützung bei der Umsetzung der Projekte deutlich gemacht. Am 18. März gaben die *seniorTrainerinnen* im Rathaus, bei einer Informationsveranstaltung allen an ehrenamtlichen Aufgaben interessierten Personen über die Ausbildung sowie über die zum Teil schon begonnenen und weiterhin geplanten Projekte Auskunft. Darüber hinaus steht im Neheimer "Wendepunkt", Lange Wende 16a, Marita Gerwin, Tel.-Nr. 02932- 52 90 54 für die Beantwortung von Fragen rund um die *seniorTrainerinnen*, dem EFI-Programm und dem Arnsberger Senioren-Netzwerk zur Verfügung.



Von links: Bürgermeister Hans-Josef Vogel, die sieben *seniorTrainerin* Christel Hesenner, Dorothe Richter, Hubert Eickel, Eduard Kuntz, Herbert Kramer, Ingeborg Meier, Wolfgang Rochna, die drei Damen der Verwaltung, für das Projekt EFI zuständig Marita Gerwin, für das Ehrenamt Petra Vorwerk-Rosendahl, für die Koordinationsstelle Seniorenarbeit Marion Brasch.

Welcher Turm?			Welcher Turm?	Welcher Turm?	Welcher Turm?	Welcher Turm?	Welcher Turm?	Welcher Turm?	Welcher Turm?	Welcher Turm?	Welcher Turm?	Welcher Turm?
Was für eine Stadt?												
Was für eine Stadt?												
Welcher Turm?												
Welcher Turm?												
Welcher Turm?												
Welcher Turm?												
Welcher Turm?												
Welcher Turm?												
Welcher Turm?												
Welcher Turm?												
Welcher Turm?												
Welcher Turm?												
Welcher Turm?												

Auflösung des Bildrätsels:

Die Gewinner des Titelbildrätsels der Ausgabe 15

Die Lösung: Es ist der **“Grüne Turm”** in Alt-Arnsberg in der Nähe des Oberfreistuhls auf dem Schlossberg. Er ist Teil der im 13. Jahrhundert erweiterten Stadtbefestigung. Er hieß Friedrichs-Turm, Va-

semeisters-Turm, Abdeckers-Turm, bis er ab 1988 nach einer teilweisen Beseitigung einer uralten Efeuberankung **“Grüner Turm”** genannt wurde. Die glücklichen Gewinner sind:

Irmgard und Klaus Lay, Marktstr. 28, 59759 Arnsberg
 Das Team der SICHT gratuliert herzlich und wünscht viel Vergnügen bei der Altstadt-Führung.

Sicht - Service

INFORMATIONEN + TERMINE

Senioren-Wanderungen

Ausrichter: Seniorenbeirat der Stadt Arnsberg
 Termine: 1. Juli, 2. September, 4. November 2003
 Wanderzeit: ca. 2-3 Stunden
 Treffpunkt: jeweils 14.30 Uhr auf der Neheimer Marktplatz
 Wanderführer: Paul Seim
 ☎ 02932 / 22144
 Anmeldung erbeten!

Info vitactiv

Am 3.+ 4. November 2003 gibt es wieder die Senioren-Messe NRW in Essen. In der Herbstausgabe der Sicht Nr. 17 werden wir ausführlich darüber berichten.

seniorTrainer - Sprechstunden

Für: Interessierte Bürger und Institutionen
 Ausrichter: seniorTrainer-Gruppe W.I.R. der Stadt Arnsberg
 Termine: Jeden 1. Freitag im Monat
 Zeit: 10-12 Uhr
 Treffpunkt: Wendepunkt, Neheim, Lange Wende 16a
 ☎ 02932 / 529054, Marita Gerwin

Der Kneipp-Verein Neheim-Hüsten e.V. lädt herzlichst ein:

**Aktiv statt passiv
Mitmachaktionen für Jedermann!**

**19.07.2003 Villa Bremer
11.00 Uhr bis 17.00 Uhr**

- 11.00 Uhr Begrüßung
- 11.30 Uhr Vortrag Dr. Hanxleden -Chefarzt der Geriatrie-
- 12.30 Uhr Aktuelles Thema: Aloe Vera
- 14.00 Uhr -Frau Heiland-Kremer-
Wassertreten - ganz nach Kneipp, Venengymnastik mit der Bewegungsschule Helma Busemann
- 14.30 Uhr Funktionsgymnastik
- 15.00 Uhr Kneippness für mehr Lebensqualität
- 16.00 Uhr "Humor im Alter" Theologe Thomas Heutberg
- 17.00 Uhr Ausklang

Hausmacher Erbsensuppe und unsere Cafeteria stehen zur Verfügung.

**Seniorenbeirat Stadt Arnsberg
GRUPPE REISEN**

**Kulturreise
nach Mühlhausen (Thüringen)
18. - 24. Oktober 2003**

Informationen und Anmeldungen bei Aline Zumbülte, ☎ 02932 / 33924 und Karola Clarke, ☎ 02931 / 4791

SOL - Senioren-Online

Öffnungszeiten
 Arnsberg, Promenade 7 (Pro.7):
 Montag bis Freitag 10⁰⁰-14⁰⁰ Uhr
 ☎ 02931 / 4877
 Neheim, Villa Bremer:
 Mittwoch 10⁰⁰-17⁰⁰, Freitag 14⁰⁰-17⁰⁰
 ☎ 02932 / 429400
 Arnsberg, Rotes Kreuz, Prälatenstr. 3:
 Montag u. Dienstag 14⁰⁰-18⁰⁰
 ☎ 02931 / 4635