

ZUM
MITNEHME

Sicht

Ausgabe 22

Dezember 2004 -
Januar - Februar 2005

Von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnsberg

In unserer Stadt gibt es zur Weihnachtszeit viele schöne Krippen zu bewundern.
Wer weiß, wo diese Krippe steht?



Foto: Manfred Erk

Zu gewinnen gibt es ein Paar Nordic-Walking-Stöcke. Einsendeschluss 15. Februar 2005.
Lösung an das Redaktionsteam der **Sicht**
Lange Wende 16a, 59755 Arnsberg oder eines der Stadtbüros.

- **Auszeichnung durch die Robert Bosch Stiftung**
Heinz Koerdt
- **Mein Leben zwischen Abhängigkeit und Selbstbestimmung**
Eine Betroffene erzählt
- **Die unbekanntenen Engel - Ihre Hilfe am Telefon -**
Bernd Kipper
- **Der Pflege-Atlas**
Hartmut Humpert
- **Das kleine Schaf und die Christrose**
Lore Carstens
- **Die SICHT im Seminar**
Herbert Kramer

INHALT

De SICHT klärt op	2
Robert Bosch Stiftung zeichnet Senioren-Netzwerk aus: 25.000 €	3
Haben wir eine Zukunft	4
Mein Leben zwischen Abhängigkeit und Selbstbestimmung	5
Die Sonde zum Herzen	6
Die unbekannteng Engel	7
Der Pflegeatlas	8
Freundesland wird neue Heimat	9
Was das Herz begehrt	10
Jährliches Treffen mit ausländischen Mitbürgern auf der Neheimer Marktplatte	10
Weihnachten ohne Mutter	11
Lied: „Still, Still“	12
Der Dezember	12
Weihnachtsgeschenke (1945)	13
Weihnachten in der Kriegsgefangenschaft (1948)	14
Offene Kirche	14
Mein Erlebnis im D-Zug	15
„Zum Zeitvertreib“	15
Wie bin ich versichert im Ehrenamt?	16
Warum ich mir in den nächsten 50 Jahren kein Handy kaufe	17
Das kleine Schaf und die Christrose	18
Abbé Franz Stock	19
Was mache ich Heiligabend?	19
Eine Weihnachtsgeschichte	20
Die „Sicht“ im Seminar	21
Retter in der Not	21
Münster ist eine Reise wert!	22
Rätsel	23
Pinnwand	24

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, Manfred Erk,
Marita Gerwin, Otto Hesse,
Bernd Kipper, Herbert Kramer,
Helmut Plaß, Anneliese Welling,
Waltraud Ypersiel

Koordinationsstelle:

Marita Gerwin ☎ 02932 / 529054

Bürgermeisteramt -Pressestelle-:

Elmar Kettler

Layout: Petra Krutmann

Herausgeber:

Stadt Arnsberg
Der Bürgermeister, Seniorenbüro
Rathausplatz 1, 59759 Arnsberg

Im Internet unter:

www.arnsberg.de

Auflage: 6.200 Expl.

De SICHT klärt op De Computa

Herbert Kramer

Vandage kümmet de Computa dran, also passt op. De Computa, da kannse auch PC to seggen, dat is son viereckigen Kasten. Drummerum sint en paar Knöppkes, en Lämpken und en paar Schublädkes. Ächen sint so paar Strippen mit Steckers. Den Kasten stelle inne Ecke un mäkest mit den Steckern Strom dran. An den Kasten musste noch son Fernseher für die Billekes und en Brett mit Knöpfen anmachen, Tastatur seeget man datau. Wenn de jetzt an den Kasten aufen Knopp drückst is der Computa an. Für zum fäntern musste noch ne Maus haben, dat is kein echt Deuer dat seget man so. Dat Dingen hasse meistens inne Hand, rubbelst damit über son Gummiplättken und drückst auf die Knöppkes an de Maus. Auf dem Billeken suiste dann immer son Strichsken dat geit lüter hin und her, da segget man Cursor für. Auf den Brett mit den Knöpfen kannse wie fröger op de Schreibmaschine Briefkes schreiwten. Wenn de en falschen Knopp drückst geit der Computa ganz durchenander, meist sagta dann wat in englisch mit Error und runtime und so, dann musse den Stecker rausziehen weil de nix mehr damit

machen kannst. Wenn dat Ding richtig loipet, kannse viel Spass damit kriegen. Da kannse für Tante Emma Geburtstagskärtken mit Rähmkes und Billekes fabrizieren. Schöne Briefkes mit ne Koppzeile und andere Fäntereien dat geit dann allemale. De seget Dir auk wat de Uhr geschlagen hat und rechnet dir uit wat de Fraului für Geld uitgeben. In det Internet kannse kucken, un bei lbe die ollen Schlappen von de Oma verkloppen. Musse aber drin oppassen sonst kriegse son paar Viren un dann stehste da mit deine Computerei. Dat beste was de maken kannst, diu kuckst mol in son Computaklub verbui do kannse dann mit anderen Luiten wat läernen un bisken prolen. Do hättse en paar Computas inne Bude stehen und do sint lüter en paar Fraului un Kierls die dat mit Windows un den Kram vastehn und die segget dir watte maken sollst. Da bruikeste gar nit drummerum zu kuiern, ohne Computa geit nix mehr und nu, set uik dahine und do wat dran.



Robert Bosch Stiftung zeichnet Senioren-Netzwerk aus: 25 000 Euro

Heinz Koerdt

In einem eindrucksvollen Festakt im Schlosshotel Bühlerhöhe wurde das Senioren-Netzwerk der Stadt Arnsberg mit dem erstmals ausgeschriebenen Otto-Mühlschlegel-Preis - „Zukunft Alter“ der Robert Bosch Stiftung - ausgezeichnet. Als Hauptpreisträger erhielt die Stadt 25.000 € des mit 50.000 € dotierten Preises. Geehrt wurden weitere vier Preisträger aus Dortmund, Stuttgart, Salzgitter und Esslingen. Insgesamt hatten sich 174 Einzelpersonen, Initiativen und Einrichtungen beworben. Die Stiftung bewilligte im Jahr 2003 rd. 49 Millionen Euro für gemeinnützige Zwecke.

Auf Einladung der Bosch-Stiftung nahmen zehn Aktive des Arnsberger Netzwerkes an der Preisverleihung teil. Ein wenig Stolz und sichtlich erfreut nahmen Bürgermeister Hans-Josef Vogel, Marita Gerwin, Koordinatorin der Netzwerk-Aktivitäten, und der Vorsitzende des Seniorenbeirates Hans-Jürgen Graf vom Vorsitzenden des Kuratoriums der Stiftung, Dr. Heiner Gutberlet, die Ehrenurkunde entgegen.

In seiner Laudatio stellte Jury-Mitglied Pfarrer Dieter Paul heraus, dass die Zuerkennung des Hauptpreises an ein Gemeinwesen bundesweite Signalwirkung haben könnte. Dies in einer Situation, „in der die Kommunen ihre Gestaltungsaufgaben auf den Pflichtbeitrag reduzieren, Resignation und Geldmangel

viele Initiativen ersticken lassen, der Diskurs über unsere gemeinsame Verantwortung zurückgeblieben ist und der Abbau von Solidarität als Reformwerk gepriesen wird“.

Paul erläuterte den Gästen der Festveranstaltung die vielfältigen Aktivitäten im Senioren-Netzwerk, bei dem es sich „um ein ganzheitliches Konzept handelt, das die Bedarfe der Menschen in der zweiten Lebenshälfte in Arnsberg ermittelt und mit den Betroffenen gemeinsam gestaltet“.



Dass die speziellen Bedürfnisse der älteren Menschen für die Gesellschaft eine besondere Herausforderung darstellen, unterstrich in seinem Festvortrag Prof. Dr. Leopold Rosemayr, Soziologie- und Sozialforscher und Mitglied der Österreichischen Akademie der Wissenschaften. So sei bei Bauvorhaben für Senioren eine sorgfältige Beratung mit Experten verschiedener Fachgebiete - neben Baufirmen und Architekten auch Sozialwissenschaftler, Ärzte bzw. Geriater - dringend zu

empfehlen. Auch die neuen Technologien könnten - bei Berücksichtigung der individuellen Wünsche - oft hilfreich sein. Er schränkte allerdings ein: Automaten können nicht zärtlich sein.

Zuvor hatte der Geschäftsführer der Bosch-Stiftung, Dieter Berg, herausgestellt, dass mit dem demographischen Wandel Kreativität und Innovation gefragt sind. Im Jahr 2040 werden knapp 40 Prozent der deutschen Bevölkerung 60 Jahre und älter sein. Das erfordere zwingend, jetzt und heute künftige Lebens- oder auch Wohnformen zu gestalten.

Bürgermeister Hans-Josef Vogel dankte der Robert Bosch Stiftung für die Auslobung des Preises. Gerade private Stiftungen leisteten einen wichtigen Beitrag zur Förderung bürgerschaftlichen Engagements. Die Stadt Arnsberg nutze und schätze die Werte der älteren Generation: Wissen, Erfahrung und Kompetenz dieser Menschen dürfen nicht verloren gehen.

Großes Interesse fand nach dem Festakt die Präsentation der Initiativen. Nachdem geklärt war, dass Arnsberg im Sauerland und nicht, wie einige Teilnehmer vermuteten, in den neuen Bundesländern liegt, mussten die Senioren - dabei war auch die stellvertretende Bürgermeisterin Erika Hahnwald - viele Fragen zum ausgezeichneten Netzwerk beantworten.

Haben wir eine Zukunft?

Anneliese Welling

Ein Brief an uns selbst.

Haben wir eine Zukunft? Jeder junge Mensch wird uns diese Frage eindeutig mit einem frischen Ja beantworten. Dieser froh machenden Hoffnung der jungen Generation schließen wir uns an.

Wie das? (So salopp sprechen die Jungen.) Wie das? Ihr Jungen auf der einen Seite - wir Älteren auf dieser Seite und dann sorgen wir gemeinsam dafür, dass der Karren, unser aller Karren, vorwärts kommt oder wenigstens, dass er am Laufen bleibt.

Wir haben Erfahrung gewonnen, uns langsam und oft mühsam mit Geduld wappnen gelernt, wir haben Zeit für uns, manchmal zuviel für uns - und Zeit, über die wir flexibel bestimmen. Unser Tag ist offen für alle Eventualitäten. Schließlich haben wir den Umgang mit dem Tagesgeschäft lange genug täglich geübt. Und das ist unser Kapital. Das können wir in das Projekt Zukunft einbringen. (Heute heißt alles, was man anpacken will oder soll, Projekt.) Wie bei jeder neuen Arbeit weiß niemand, wie es laufen soll, wie es dann laufen wird. Packen wir es einfach an. Das haben wir doch im Laufe unseres Lebens immer getan: Die uns gestellten Aufgaben anpacken, durchführen und zu Ende bringen, nämlich Kinder großziehen, täglich auf sie eingehen, den Haushalt

managen, den Freundes- und Bekanntenkreis pflegen, an Festen und Feiern teilnehmen, in außerhäuslicher Arbeit täglich zur Stelle sein, dort Fähigkeiten und Fertigkeiten einsetzen, kurz, wir haben unser Leben gemeistert und meistern es noch.

Tun, was man kann, ist besser als gar nichts tun, nur weil man glaubt, wenig tun zu können.

H. Jackson Brown Jur

Der Bürgermeister unserer Stadt will sich in besonderer Weise für die Menschen einsetzen. Ich hoffe, dass er das schon immer getan hat. Nun gut, jetzt will er das mit größerem Engagement. Das ist lobenswert. Da sollen Netzwerke zwischen Alt und Jung gebildet werden. Einige gibt es schon. Andere sollen entstehen - im Projekt Zukunft. Die meisten werden wir selber ‚anleiern‘ können, sei es in

einer ‚Ich-AG‘, von denen es schon sehr viele gibt, oder in einer Gruppe. Den Bedarf müssen wir ja wohl selber spüren wollen! Die Stadt will helfen, neudeutsch heißt das, Logistik bereit halten. Soll sie! Muss sie auch!

Hören wir darauf, wenn da irgendwo ein leichter, versteckter Anruf, ein Hilferuf oder ein deutlicher Aufruf an uns ergeht, sei es zum Beispiel Kindern mit Zuversicht und Offenheit begegnen, in der Gemeinde, auch in der kirchlichen und nachbarschaftlichen, meinerwegen auch in einer anderen, entfernteren, uns einbringen. Immer mit dem, was wir anzubieten haben, was uns Freude macht und anderen Freude und Entlastung verspricht.

Frau Marita Gerwin, Neheim, Wendepunkt, Lange Wende 16 a, ☎ 02932 / 529054 nimmt Gedanken und Vorschläge für Ihr ehrenamtliches Engagement gern entgegen.

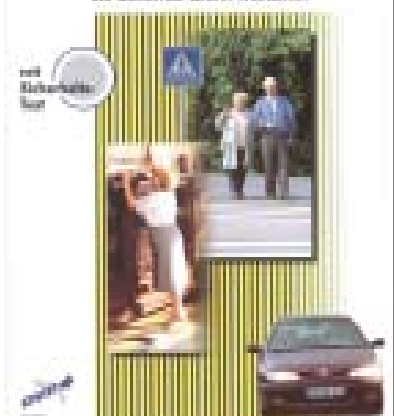
Tipp der Redaktion SICHT

Der SeniorTrainer Günter Post und die SeniorTrainerin Monika Fester bieten interessierten Seniorengruppen kostenlos einen 2 Std.-Vortrag über Unfallgefahren im Haushalt und im Straßenverkehr an.

Terminabsprache unter
☎ 02932/35881 Günter Post
☎ 02932/968585 Monika Fester

Was soll schon groß passieren?

Tipps und Informationen zur Sicherheit älterer Menschen



Mein Leben zwischen Abhängigkeit und Selbstbestimmung

Von einer Betroffenen

2. Teil: Wege aus der Sucht

Die Wege zur Behandlung der Krankheit "Sucht" sind vielfältig. Alle sollen den Betroffenen unterstützen, zur Abstinenz zu finden.

Mein erster Weg führte mich zur Suchtberatungsstelle. Der zweite Schritt folgte über die Entgiftung und eine Langzeit-Therapie mit Informationen über den Zusammenhang von Sucht und Krankheit. Parallel dazu liefen Versuche, psychische Abhängigkeiten zu erkennen. Das geschieht in Kliniken meist nur ansatzweise und muss ambulant fortgesetzt werden. Darum ist Nachsorge wichtig.

Ein Sozialpädagoge der Beratungsstelle nahm mich für die nächsten fünfzehn Jahre unter seine Fittiche; die Suchtberatungsstelle wurde der Dreh- und Angelpunkt für mein gesamtes Leben. Alle wichtigen Entscheidungen wurden mit ihm besprochen.

Dieser Berater und Therapeut erkannte die Probleme schnell. Er war in seiner Art sehr direkt. Die erste Zeit habe ich ihn kaum verstanden. Vieles sah ich aus einem anderen Blickwinkel. Ich lernte mich mit den Jahren besser kennen. Dennoch kam es zu Rückfällen. Sie dauerten manchmal ein bis zwei Jahre und führten mich erneut zu stationären Aufenthalten.

Nach dem zweiten Anlauf schaffte ich wieder den Anschluss im Berufsleben: Ich arbeitete sieben Jahre als Vollzeitkraft als Modeverkäuferin.

In der langen Trockenphase konnte ich parallel stabile Beziehungen aufbauen. Vor allem der Kontakt zu meinem Sohn verbesserte sich erheblich. Dazu möchte ich anmerken, dass gerade Kinder in suchtkranken Familien die Leidtragenden sind. Es ist wichtig, dass sie früh aufgefangen werden von Angehörigen oder Bekannten, von denen sie den nötigen Schutz erfahren und mit denen sie über ihre Ängste sprechen können.

Nach acht Jahren Trockenheit bot die Beratungsstelle ein Belastungstraining im Canyon in Südfrankreich an. Diese Reise wurde lange vorbereitet. Als Selbsterfahrungsgruppe von sechs Menschen - mit zwei Betreuern - ließen wir uns auf das Abenteuer ein. Für mich endete diese Reise in einer Katastrophe:

Nach ca. zwei Monaten hatte ich schlimme Alpträume. Ich suchte sofort meinen Berater auf. Kurz darauf baute ich einen Rückfall, den schlimmsten in meinem ganzen Leben. Nach weiteren kurzen Rückfällen rutschte ich in eine Depression. Starke Angstzustände kamen hinzu. Mein gesamtes soziales Umfeld war verzweifelt und hilflos, auch mein Berater. Es sah aus, als wenn sich diese Situation nicht mehr verändern würde, sie hielt fast drei Jahre an: Ich habe mich in meine Wohnung verkrochen und vegetierte dahin. Meine einzigen Bezugspersonen waren damals mein Mann und

mein Berater. Mich kostete es eine große Anstrengung, einmal wöchentlich zu meinem Berater zu gehen.

Dann kam ich endlich in die Suchtklinik. Zu diesem Zeitpunkt war ich schon zwei Jahre trocken. Mein psychischer, körperlicher und geistiger Zustand aber ließen Therapien nur bedingt zu. Nach vier Monaten gaben Ärzte und Therapeuten die Hoffnung auf, da sich mein Zustand nicht besserte. Ihrer Ansicht nach brauchte ich mehr Ruhe: Die Oberärztin sorgte dafür, dass ich wegen Erwerbsunfähigkeit eine Rente erhielt; nach ihrer Meinung würde ich wohl nie mehr selbstständig leben können.

Die Wartezeit auf einen Platz in einer psychiatrischen Wohngemeinschaft sollte ich in einer Klinik überbrücken. Nach einigen Wochen schaute ich mir zwei Einrichtungen an und wusste sofort: Da willst du nicht hin! Ich hatte zum ersten Mal wirklich eine eigene Entscheidung getroffen, und zwar für mein Leben in Selbstverantwortung!

Eine Wandlung ging in mir vor. Ich setzte alles daran, mir die Voraussetzungen für ein solches Leben zu schaffen. Tagesklinik und Tagesstätte folgten, dann noch einmal ein Krankenhausaufenthalt, der mir neue Perspektiven eröffnete. Eine ambulante Therapie und betreutes Wohnen in eigener Wohnung brachten mir ein selbstbestimmtes Leben!

Die Jahre vergingen. Außer meinem Berater hat keiner so recht geglaubt, dass ich das Seniorenalter erreichen würde. Dass ich dazu auch noch selbstbestimmend und zufrieden leben kann, halte ich für ein kleines Wunder! Ich habe mich mit meiner Lebensgeschichte ausgesöhnt und meinen inneren Frieden gefunden und bin dankbar, dass mein Sohn mir immer wieder neu Hoffnung und Kraft geschenkt hat.

“Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.”

Dieser Spruch begleitet mich durch mein Leben.

Die Sonde zum Herzen Der Versuch einer Aufklärung

Herbert Kramer

Wir sind uns alle einig: Kranksein ist eine problematische Angelegenheit. Aus eigener Erfahrung möchte ich ohne Vorbehalte oder Beeinflussung berichten, wie es mir erging, als ich von Herzklabastern geplagt die “Karoline” (Karolinen-Hospital) aufsuchen musste. Senioren, denen ein ähnlicher Fall bevorsteht, sollten diesen Artikel aufmerksam lesen. Die üblichen Regularien, wie Aufnahme und Voruntersuchungen, sind gelaufen und der Arzt empfiehlt den “Herz-Katheter”. Sagen Sie ja!

Im Herz-Katheter-Labor werden sie von Fachpersonal in die richtige Lage gebracht, und die Prozedur kann beginnen. Der kaum zu spürende Stich ist schon alles, was an “Schmerzen” auf sie zukommt. Der Patient kann das ganze Geschehen an zwei Monitoren sehen. Schirm ‘eins’ zeigt alle aktuellen Daten eines EKGs, während der ‘zweite’ die Beschaffenheit der Aorten, der Herzkranzgefäße sowie die Bewegungen des Endoskops zeigt. Die Erklärungen des Arztes tragen dazu bei, die Abfolge des Geschehens deutlich zu machen. Schmerzen spürt man während der ganzen Prozedur

nicht. Das professionelle Team vermittelt dem Patienten ein Gefühl des Vertrauens und der Sicherheit.

Nach circa einer halben Stunde befindet man sich wieder auf der Station. Die folgenden acht Stunden Ruhe mit Sandsack und Druckverband sind, wenn sie so wollen, das einzig Unangenehme.

Warum nun dieser Bericht? In den Tagen, die der Voruntersuchung dienen, hatte ich Gelegenheit, mit mehreren Patienten zu sprechen. Was ich dort von einigen in Bezug auf die bevorstehende Untersuchung hörte, war der “Horror”. Darüber breiten wir den Mantel des Schweigens aus. Die Leiden, vor und danach, die bis ins kleinste Detail geschildert wurden, trafen nicht ein. Sollte Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, ein Herzkatheter vorgeschlagen werden, nichts wie hin - in die “Karoline”. Eine Herzkatheteruntersuchung ist heute bereits Routine, deren Risiko sehr gering ist. Wie heißt es doch gleich in einem bekannten Werbespot? Hier werden Sie geholfen!

Vor etlichen Jahren hatte Dr. Heinrich Knoche aus Hüsten folgenden Spruch im Wartezimmer:

Red’ von Deiner Krankheit nicht hier in diesem Zimmer. Leid’ es auch von andern nicht. Es wird dadurch nur schlimmer.

In diesem Sinne gute Gesundheit!



Es kann die
jemand die Tür öffnet.
— Dadurch gehen wir uns an selbst.

Die unbekanntenen Engel - Ihre Hilfe am Telefon -

Bernd Kipper

Engel gibt es nicht - ich behaupte, es gibt sie sehr wohl. Es sind aber nicht die, welche uns vom Werbefernsehen vorgeführt werden, sondern jene, die im Verborgenen und ungenannt als Nothelfer arbeiten. Wer sich in einer Lebenskrise befindet oder sich etwas von der Seele reden will, der findet einen Engel ganz leicht bei der Telefonseelsorge. Menschen, die sich dort engagieren, sind oft die einzige und letzte Hilfe für den Ratsuchenden. Denn sie hören zu, sie raten und helfen, anonym und vertraulich.

Hilfe per Telefon. Jeder Mensch kann unerwartet durch Krankheit, Unfall, Trennung vom Partner oder plötzlichen Tod eines Angehörigen gefühlsmäßig in Bedrängnis geraten. Die Telefonseelsorge kann Probleme nicht aus der Welt schaffen, aber sie vermag Hilfestellung zu geben. Der Anrufende kann durch die ihm im Gespräch aufgezeigten Möglichkeiten sein Problem deutlicher wahrnehmen und seine Krise besser

bewältigen, denn, wenn sie von anderer Seite beleuchtet sind, werden sie klarer. Im Gespräch kann der Anrufer auch einen Anstoß zu neuem Lebensmut, Zuwendung und menschliche Nähe erfahren.

Wer sind die ehrenamtlichen Menschen? Mehr als siebentausend Frauen und Männer arbeiten bei der Telefonseelsorge. Sie üben die Betreuung ehrenamtlich, ohne Bezahlung, in ihrer Freizeit, oft zusätzlich zu Haushalt und Beruf aus. Sie verstehen ihr Engagement als Bereitschaft, Verantwortung zu übernehmen für den Nächsten und damit für die Gesellschaft.

Der Dienst am Telefon setzt eine hohe persönliche und fachliche Kompetenz voraus. Die Menschen, die diesen Dienst verrichten wollen, müssen sich einem komplexen Auswahlverfahren stellen. In diesem geht es sowohl um Belastbarkeit, Einfühlungsvermögen, Konfliktbereitschaft, Teamfähigkeit als auch um die Klärung der Motivation.

Diese Qualifikationen sind Voraussetzung für die Mitarbeit bei der Telefonseelsorge. Aber erst nach einer zweijährigen Schulung ist die Befähigung als Telefonseelsorger gegeben. Nach Absolvierung kommt der Telefonseelsorger zum Einsatz. Dieser Dienst kann auf Dauer gewissenhaft nur mit ständiger Weiterbildung und regelmäßiger Supervision durch entsprechende Fachleute geleistet werden.



Die Telefonseelsorge ist ein Beratungs- und Seelsorgeangebot der evangelischen und katholischen Kirchen.

Sie ist unter den Rufnummern **0800-111 0111** und **0800-111 0222** kostenfrei rund um die Uhr für ein anonymes und vertrauliches Gespräch zu erreichen.

Tipp der Redaktion SICHT

In der Städtischen Begegnungsstätte Villa Bremer Kapellenstraße 16, Neheim treffen sich jeden Montag und Freitag von 14.30 - 17.30 Uhr Seniorinnen und Senioren zum Kaffeetrinken, Spielen und zu kostenlosen interessanten Vorträgen der VHS. Alle Seniorinnen und Senioren sind herzlich eingeladen.

Zwei- bis dreimal jährlich werden Halbtagesfahrten unternommen.

Neuerdings spielen die Stadtmusikanten auch zur Unterhaltung und zum Tanz auf.

Es muss niemand allein sein. Schauen Sie einfach mal 'rein.

*Freude ist keine
Gabe des Geistes
sie ist eine Gabe
des Herzens.*

Ludwig Böme

*Dumme Gedanken hat jeder -
nur der Weise verschweigt sie.*

Wilhelm Busch

Der Pflege-Atlas

Hartmut Humpert

Ein Wegweiser im Dschungel der Pflegeleistungen **Trägerunabhängige Pflegeberatung des Hochsauerlandkreises jetzt auch Online!**

Durch das Pflege-Versicherungsgesetz entstand ein wirtschaftlich ausgerichteter Pflege- und Dienstleistungsmarkt. Um die Hilfesuchenden den freien Marktbedingungen nicht hilf- und schutzlos auszuliefern, richtete der Gesetzgeber seinerzeit eine trägerunabhängige Pflegeberatung ein.

Diese Beratungsstelle des Hochsauerlandkreises befindet sich im Gebäude der Kreisverwaltung, Gesundheitsamt, Eichholzstr. 9, Zimmer 1 59821 Arnsberg
Tel.: 02931 / 94-4000,
Fax: 02931 / 94-26216,
E-mail: Pflegeberatung@hochsauerlandkreis.de

Ansprechpartner für die Bürger/-innen der Stadt Arnsberg ist Herr Hartmut Humpert. Er berät sie schwerpunktmäßig über die ambulanten, teilstationären und vollstationären Hilfen.

Neben der persönlichen Beratung jedes Einzelnen ist nun auch ein Pflege-Atlas entwickelt und ins Internet gestellt worden.

Pflegebedürftigen, deren Angehörigen, Ärzten, Krankenhäusern, Betreuern und letztendlich allen in diesem Bereich Tätigen und Interessierten steht durch den Pflege-Atlas ein aktuelles Informationssystem über die vielfältigen Pflegean-

gebote vor Ort und in der Region zur Verfügung, auf das alle jederzeit zurückgreifen können.

Abgerufen werden kann alles Wissenswerte über Leistungsangebote, Kosten, Adressen, Ansprechpartner etc., außerdem ein transparenter Vergleich von Angebot und Kosten.

Zum Pflege-Atlas gelangt man, indem man die Startseite des Hochsauerlandkreises www.hochsauerlandkreis.de aufruft und dort auf der rechten Seite die türkisblau unterlegte Schaltfläche "Pflegeatlas HSK" anklickt. Es erscheint folgende Seite:



Über die Schaltfläche Pflegesuche gelangt man zu den ambulanten, teilstationären und stationären Pflegeangeboten.

Bei Fragen zu Pflege-Atlas, individueller Beratung und Unterstützung, zu leistungsrechtlichen Fragestellungen und Verknüpfungen, zu angrenzenden Sozialleistungen steht auch weiterhin die trägerunabhängige Pflegeberatung zur individuellen Beratung zur Verfügung.

Sprechzeiten:

Montags - freitags 8.30 - 12.00 Uhr

Die Beratung durch Herrn Humpert ist **kostenlos** und erfolgt telefonisch, nach Terminabsprache auch persönlich im Büro der Pflegeberatung oder bei Bedarf während eines Hausbesuches im persönlichen Umfeld des Pflegesuchenden.

Beispielhafte Fragenkomplexe aus dem Pflege-Atlas sind:

- Welche ambulanten, teilstationären und stationären Pflegeangebote gibt es?
- Wo werden Tages- und Kurzzeitpflege angeboten?
- Wie sind die Pflegeheime ausgestattet?
- Was kosten die Hilfen konkret?

Freundesland wird neue Heimat

Anneliese Welling und Otto Hesse führten ein Interview mit Frau Sandrasekaram aus Arnsberg.

SICHT: Frau Sandrasekaram, Sie haben unsere Sicht Nr. 21 gelesen. Was hat Ihnen am Interview mit Frau Hildegard Fantini besonders gefallen?

Frau Sandrasekaram: Die Offenheit, mit der Frau Fantini das Interview gegeben hat, hat mir besonders gefallen – und mir gut getan. Frau Fantini hat uns Ausländern im fremden Land eine neue Heimat gegeben.

In Arnsberg gibt es ca. 107 Nationalitäten. Wie leben Sie den Kontakt zu Ihren Landsleuten?

Ich habe zu meinen Landsleuten gleichermaßen Kontakt wie zu den deutschen Mitmenschen.

Könnten Sie aus Ihrer fast 20jährigen Erfahrung uns mitteilen, welche Schwierigkeiten man anfänglich und vielleicht heute noch hat oder hatte und wie Sie diese bewältigt haben und bewältigen?

Am Anfang unseres Hierseins hatte ich sprachliche Probleme, die durch intensives Lernen behoben wurden. Beim Einkauf wurden manchmal Bemerkungen wie: "Die werden vom Sozialamt unterstützt und wir?..." gemacht. Nach zwei Jahren Sozialhilfe durften wir erst arbeiten. Seitdem verdienen wir durch schwere Arbeit unseren Lebensunterhalt.

Wir könnten uns vorstellen, dass Sie anfangs großes Heimweh hatten. Welche Stütze gab Ihnen Ihre Familie und Ihre Wohnungsvermieterin, Frau Hildegard Fantini?

Anfangs hatte ich großes Heimweh. Damals war kaum ein Kontakt zur Heimat möglich: Ein Brief war meistens ein halbes Jahr unterwegs; eine Telefonverbindung konnte erst nach fünf Jahren hergestellt werden. Nach dem gewaltsamen Tod meiner Eltern ist Frau Fantini mir Mutter und meinen beiden Kindern Großmutter geworden.



Ihre Familie hat sich zwischenzeitlich auf vier Personen vergrößert. Wie konnte Frau Hildegard Fantini Ihnen helfen?

Anfangs hat Frau Fantini uns bei Behördengängen begleitet, uns beim Ausfüllen von Fragebögen geholfen und uns zum Arzt oder Krankenhaus gefahren. Häufig hat sie auf unsere Kinder aufgepasst, weil z.B. mein Mann und ich fast drei Jahre lang täglich ca. 500 Zeitungen in Arnsberg, ab

3.00 Uhr morgens, ausgezogen haben.

Bei uns hat die dunkle Jahreszeit begonnen. Wie kommen Sie mit unserem Klima zurecht?

Zuerst fiel uns die Umstellung auf das raue Klima hier schwer. Jetzt haben wir damit keine Probleme mehr. Bei uns in Sri Lanka sind die Tage und Nächte gleich lang. In der Regenzeit - November, Dezember, Januar - regnet es täglich sehr heftig. In dieser feuchtschwülen Luft verströmen die Blüten einen interessanten, intensiven Duft.

Sie haben in der SICHT ein Kochrezept veröffentlicht. Zu welchen Gelegenheiten bereiten Sie es zu?

An Geburtstagen oder, wenn Besuch kommt, wird das Nudel- oder Reisgericht gereicht. Ohne Fleisch wurde es seit 1994 als Fastenessen in der Propstei-Gemeinde in Arnsberg angeboten.

Waren Sie schon einmal wieder in Ihrer Heimat Sri Lanka? **Im Jahre 2003 war meine Familie zum ersten Mal seit 20 Jahren in unserer Heimat. Unsere beiden Kinder, die in Deutschland geboren sind, waren tief beeindruckt.**

Frau Sandrasekaram, die SICHT dankt Ihnen für dieses Interview und wünscht, dass Sie Ihre zweite Heimat, unser Deutschland, auch durch Reisen noch besser kennen und lieben lernen.

Was das Herz begehrt

Waltraud Ypersiel

„Was das Herz begehrt“, das ist der Titel des Films, den ich mir gerne ansehen wollte.

Die Reklame hatte mich neugierig gemacht. Ich machte mich zeitig auf den Weg zum Residenztheater in Arnsberg. Wie erstaunt war ich, als ich die vielen Menschen vor dem Eingang des Kinos bemerkte, obwohl es noch nicht einmal 14 Uhr war (Beginn 14.30 Uhr).

Ich stellte mich in die Schlange an der Kasse.

Von weitem sah ich eine mir bekannte Person im Foyer stehen, Karola Hilborne-Clarke vom Seniorenbeirat, der ich zuwinkte. Ich fragte sie, was hier los sei? So viele Menschen, alte aber auch viele junge, Leute in Rollstühlen und mit Gehhilfen; es kamen immer mehr. „Kino für Senioren“, klärte mich Frau

Hilborne-Clarke auf, „in der Pause gibt es Kaffee und Kuchen“. Neugierig suchte ich mir einen Platz, was gar nicht so einfach war. Das Kino füllte sich in kurzer Zeit. Es mussten noch Stühle herbei geholt werden und, wie ich später hörte, mussten einige Leute wieder nach Hause geschickt werden, leider.

Was das Herz begehrt: Der Film war sehr amüsant, der Titel des Films passte zu dem schönen Nachmittag, den ich dort erlebte. Die Organisation war toll. Es gab Kaffee, der vom Marienhospital in Arnsberg gestiftet wurde, und leckeren Kuchen, gestiftet vom Lions Club. Die jungen Leute, die uns bedienten, waren sehr freundlich und ich glaube, dass an diesem Nachmittag alle zufrieden nach Hause gegangen sind. Dank an alle, die dies

ermöglicht haben. Am Ende der Vorstellung lagen im Foyer Tageszeitungen und die SICHT zur kostenlosen Mitnahme bereit, was gut ankam.

„Unter der Sonne der Toskana“ ist der Titel des nächsten Films für Senioren am Samstag, 4. Dezember mit vorweihnachtlicher Stimmung und Weihnachtsg Gebäck.

Am Gelingen der Veranstaltung waren auch die Westfalenpost, die Westfälische Rundschau und die Sparkasse Arnsberg-Sundern beteiligt. Dort findet auch der Vorverkauf statt. Vorverkauf ist für die Veranstaltung wichtig, damit man weiß, wieviel Kaffee und Kuchen benötigt wird.

Ich freue mich schon auf den nächsten Film und einen schönen Nachmittag im Dezember.

Jährliches Treffen mit ausländischen Mitbürgern

Frau Dr. Agnes Wenke, Neheim macht auf den *Dies Internationalis* aufmerksam, der schon seit 1969 in Neheim in Bremers Park unter ihrer Leitung mit großem persönlichen Einsatz insbesondere für Italiener, Spanier, Portugiesen und Türken, die damaligen Gastarbeiter unserer Stadt, ausgerichtet wurde. Die Finanzierung hatten Neheimer Bürger übernommen; für den reibungslosen Ablauf sorgten Schülerinnen des St. Ursula Gymnasiums.

Seit 1989 findet der *Dies* auf der Neheimer Platte statt unter der Schirmherrschaft des Internationalen Arbeitskreises, des-



sen Vorsitzende Frau Gabriele Schüttelhöfer ist, statt.

Frau Dr. Wenke (94) wünscht, dass ihr Lebenswerk weiterhin

gedeiht und am *Dies Internationalis* wie gewohnt neue Kontakte geknüpft und alte lebendig gehalten werden. Auch in der Umgebung von Arnsberg wurden durch sie bereits wesentliche Impulse gesetzt: Ein ihr befreundetes Ehepaar aus Hachen unterrichtet seit vierzehn Jahren fast täglich ausländische Kinder in der deutschen Sprache.

Frau Dr. Wenke war am 15.11.2004 nach München eingeladen zu einem Gespräch mit Fliege im ARD „Aktive Senioren über 90“. Der Sendetermin wird von der SICHT an die Tagespresse gegeben.

Weihnachten ohne Mutter

Liebe Kinder,

dieses Weihnachtsfest werdet ihr ohne mich verbringen müssen, weil ich über die Feiertage verreise. Ich weiß noch nicht genau wohin, aber ich möchte dieses Christfest einmal auf ganz andere Weise feiern.

Vater konnte ich nicht überzeugen, mich zu begleiten. Ihr könnt also auch gerne wieder, wie sonst üblich, nach Hause kommen. Da aber die Feiertage schon seit vielen Jahren nach festen Ritualen ablaufen, werdet ihr es auch ohne mich schaffen.

Sonst hatte ich zwar ein paar kleine Vorbereitungen fürs Fest getroffen, aber unter euch sind ja zwei perfekte Hausfrauen, die mir so oft gut gemeinte Ratschläge geben konnten oder Entscheidungen trafen. Übrigens: die Gästebetten könnt ihr bei Meier nebenan und bei Müller drei Häuser weiter ausleihen.

Das diesjährige Festmahl wollte ich euch nicht vorschreiben, deshalb habe ich nichts eingekauft. Die Menge für zwölf Personen errechnet ihr einfach, indem ihr den Viertagesbedarf eurer Familie zusammenrechnet. Mit meinem kleinen Wagen musste ich ein paar Mal fahren, aber ihr habt alle so schöne große Limousinen. Wenn ihr zusammen fahrt, ist es auch mit den schweren Getränkekisten bequemer. Vielleicht solltet ihr sogar auswärts essen, das Spülen der Geschirrberge hält immer so auf. Ansonsten benutzt ruhig mein gutes Geschirr, ich habe jetzt eines mit Nachkaufgarantie. Es macht also nichts, wenn die Kinder etwas zerschlagen. Die Preisliste liegt in der Schrankschublade, legt im Unglücksfall einfach das Geld dazu, ich vervollständige dann später das Service.

Eines allerdings macht mir Sorgen: Wer wird Schlichter

sein bei euren Diskussionen, wenn ich nicht da bin? Ihr wisst ja, Vater hält sich lieber 'raus wegen seiner empfindlichen Nerven. Am besten wäre es, ihr bliebet alle gelassen, z.B. in Erziehungs- und Kompetenzfragen. Jeder macht schließlich mal Fehler, auch bei der Aufzucht des Nachwuchses. Auch ich habe mir da einiges vorzuwerfen. Aber glaubt mir, es ist nie zu spät, neue Erkenntnisse anzubringen.

Übrigens finanziere ich mit dem Geld, das ich sonst für Geschenke verwandt habe, dieses Jahr meine Reise. Löst doch die Gutscheine, die ihr für mich erstanden habt, ein und kauft dafür etwas für euch und eure Kinder.

Fröhliche Weihnachten wünscht euch

eure Mutter

Die richtige Antwort zum Bildrätsel auf dem Deckblatt der **Sicht** Nr. 21 ist:

“Columbarium” (Taubenhaus) in Oelinghausen

Dieses Taubenhaus gilt als Beispiel für die historistische Prachtentfaltung im Profanbau. Das ehemalige Klostergut Oelinghausen wurde 1830 vom Grafen Fürstenberg Herdringen erworben. Um 1910 erfolgte die Erneuerung des heutigen Haupthauses des Klostergutes auf dem älteren Unterbau.

Aus allen richtigen Einsendungen wurde durch Los als Gewinnerin ermittelt:

Frau Christa Mielenz, Arnsberg



Foto: Bernd Kipper



Still, Still

Wolfgang Amadeus Mozart (ca. 1781)

Schlaf, schlaf, schlaf
Mein liebes Kindlein schlaf!
Die Engel tun schön musizieren,
Bei dem Kindlein jubilieren.
Schlaf, schlaf, schlaf,
Mein liebes Kindlein schlaf!

Groß, groß, groß
Die Lieb' ist übergroß.
Gott hat den Himmelsthron
verlassen,
Und muss reisen auf den
Straßen.
Groß, groß, groß,
Die Lieb' ist übergroß.

Wir, wir, wir
Wir rufen all zu dir.
Tu uns des Himmels Reich
aufschließen,
Wenn wir einmal sterben
müssen!
Wir, wir, wir,
Wir rufen all zu dir.

Schlaf, schlaf, schlaf
Mein liebes Kindlein schlaf!
Die Engel tun schön musizieren,
Bei dem Kindlein jubilieren.
Schlaf, schlaf, schlaf,
Mein liebes Kindlein schlaf!

Groß, groß, groß
Die Lieb' ist übergroß.
Gott hat den Himmelsthron
verlassen,
Und muss reisen auf den
Straßen.
Groß, groß, groß,
Die Lieb' ist übergroß.

Wir, wir, wir
Wir rufen all zu dir.
Tu uns des Himmels Reich
aufschließen,
Wenn wir einmal sterben
müssen!
Wir, wir, wir,
Wir rufen all zu dir.

Der Dezember

Erich Kästner

Das Jahr war alt. Hat dünne Haar.
Ist gar nicht sehr gesund.
Kennt seinen letzten Tag, das Jahr
Kennt gar die letzte Stund.

Ist viel geschehn. Ward viel versäum
Ruht beides unterm Schnee.
Weiß liegt die Welt, wie hingeträumt.
Und Wehmut tut halt weh.

Noch wächst der Mond. Noch schmilzt er hin.
Nichts bleibt. Und nichts vergeht.
Ist alles Wahn. Hat alles Sinn.
Nützt nichts, dass man's versteht.



Und wieder stapft der Nikolaus
Durch jeden Kindertraum.
Und wieder blüht in jedem Haus
Der golden grüne Baum.

Warst auch ein Kind. Hast selbst gefühlt,
Wie hold Christbäume blühn.
Hast nun den Weihnachtsmann gespielt
Und glaubst nicht mehr an ihn.

Bald trifft das Jahr der zwölfte Schlag.
Dann droht das Herz und spricht:
"Das Jahr kennt seinen letzten Tag,
und du kennst deinen nicht."

Weihnachtsgeschenke (1945) Weihnachtsgeschichte aus schwerer Zeit

Lieselotte Luther

Weihnachten 1945 kam, wie die Erde sich dreht: unaufhaltsam, zuverlässig. Niemand aber schien es zu erwarten, wahrnehmen zu können oder zu wollen, wie jeden Tag in "Fahlberg-List", einer Fabrik außerhalb von Magdeburg gelegen. Täglich eine lange Fahrt in ungeheizter, schmutziger und stinkender Straßenbahn. Aber die Arbeiter der Maschinenfabriken konnten nichts für den Gestank, den sie verbreiteten. Es gab keine Duschen, keine wohlriechenden Seifen, oft nicht mal warmes Wasser. Der Tagesablauf wie immer: Chlortabletten verpacken in einer Gesellschaft von fünf anderen, mir inzwischen wohl gesonnen.

Anfangs -oh Gott, am ersten Tag-wurde ein "Witz" erzählt, als ich mich an den Packtisch setzte. Er trieb mir Entsetzen ins Gemüt und Tränen in die Augen. Meine Nerven waren nach der Zeit des Russeneinmarsches und der Vertreibung aus der Heimat nicht die besten. - "Wo bist du gelandet, geht's noch tiefer?" Das war nun Wochen her. Nun sagte man: "Geh raus, Lilo, wir müssen uns einen Witz erzählen!" Der erschrockenen Stille auf meine Reaktion folgte Verlegenheit, dann der zaghafte Versuch, lieb und nett zu sein, was sich auch in kleinen - damals unendlich großen! - Geschenken ausdrückte, die mich fast jeden Tag erwarteten: Käse in Tuben zum Beispiel, noch aus der "amerikanischen" Zeit, die mit dem Abzug der

Amerikaner aus Magdeburg so abrupt zu Ende ging, kleine Säcke mit Kohle, Reste von Wolle und Stickgarn, Nadeln, Häkelhaken, ein Glas mit sauren Heringen - Kostbarkeiten.

Dann war Weihnachten. Da gab es tatsächlich vor meinem Arbeitsplatz einen kleinen Berg von "Lebkuchen" - hergestellt aus Zutaten, die nur der Fantasie entspringen können. Aber süß waren sie, entfernt schmeckten sie nach etwas, was längst vergessen schien... Draußen hielt ein Lastwagen: wir sollten irgendwas ausladen. Maria war es, die liebe Soldatenfrau (Mann vermisst), die die kleine Tanne entdeckte auf dem leeren Wagen. "Gib sie mir", bettelte sie den Fahrer an. Nach seiner lachenden Ablehnung kamen dann Flüche, Obszönitäten - ach, so Schlimmes - aus ihrem hübschen Mund! Wir kannten sie ja, aber dem Fahrer blieb die Luft weg. Er startete, Marie hing an der hinteren Klappe, machte erschreckende Anstalten, sich mitschleifen zu lassen. Da hielt der Lastwagen an, wortlos warf der Mann die Tanne hinunter.



Strahlend kam Maria zu mir: "Für dich!"

Wir wohnten am Hasselbachplatz, einer früher sehr guten Wohngegend, jetzt durch Bomben fast zerstört. Die zweite Tür unseres Wohnzimmers, das uns vom Wohnungsamt zugewiesen war, durfte man nicht öffnen, wenn man nicht aus dem dritten Stock ins Nichts fallen wollte. Das Ehepaar U. hatte uns aufnehmen müssen, unwillig natürlich, und unerfreulich war die gemeinsame Küchen- und Badbenutzung, demütigend besonders für meine Mutter, die doch schon so viele Demütigungen erlitten hatte. Das Zimmer war dank Holz, von Mutti aus den Trümmern gesammelt, warm. Der kleine Kanonenofen glühte. Mein Vater hatte aus dem Krankenhaus, wo er arbeiten durfte, ein "Hindenburglicht" mitgebracht.

Dann saßen wir am sanft beleuchteten Baum - bis das Licht erlosch - und ich meinen Vater weinen hörte. Er, der noch nie Hoffnung und Zuspruch für uns aufgegeben hatte. Er weinte in diesem finsternen, leeren, fremden Zimmer - wir weinten alle. Und dann klopfte es an der Tür. Herr U. stand da, verkleidet als "Weihnachtsmann". Er hatte die Uniform seines gefallenen Sohnes umgehängt, die sollten wir haben. Mutti nähte später Röcke und Westen daraus - mit der Hand. Hinter ihm stand Frau U. mit einem Kessel heißer Suppe: Weihnachten 1945.

Weihnachten in der Kriegsgefangenschaft

Heinz Schlagenhauf

Weihnachten 1948 - Das war schon das vierte Weihnachten, das wir in der Gefangenschaft verlebten. Noch nie in den letzten Jahren hatten wir eine Erlaubnis zur weihnachtlichen Feier erhalten. Das machte uns jedes Mal sehr traurig.

Mein Freund Sepp und ich hatten einen Holzbocker gebaut, in Einzelteile zerlegt, auf der Arbeitsstelle wieder zusammengebaut und an einen russischen Arbeiter verkauft, um unsere tägliche Wassersuppenmahlzeit etwas aufzubessern. Für dieses Geld kauften wir uns ein kleines Stück Brot, das uns am Heiligabend etwas über den Hunger hinweg helfen sollte. In diesem Jahr

wurde es dann doch anders.

Je näher der Weihnachtstag rückte, um so größer wurde die Spannung im Lager. Offensichtlich aber, um die Unruhe im Lager zu mildern, erhielten wir - erstmalig - die Erlaubnis, Weihnachten zu feiern. Ein deutscher Pastor, selber Kriegsgefangener, musste seine Ansprache vorher schriftlich einreichen. Die Anwesenheit des Politoffiziers war Bedingung.

Als wir dann während der Feierstunde die Weihnachtsgeschichte hörten und das Lied "Stille Nacht" sangen, wurde es für mich Weihnachten. In der Andacht hörte ich immer

wieder die Botschaft heraus, die der Pastor uns sagte: "Siehe, ich verkündige euch große Freude . . ."

Eigentlich war ich darüber ärgerlich, dass er es wagte, uns in dieser Notlage etwas von Freude zu erzählen. Aber die Botschaft der Freude bewegte mich noch, als ich auf meiner Pritsche lag und darüber nachdachte. Ja, auch im neuen Jahr wurde ich immer wieder an diese Botschaft erinnert. Sollte es womöglich doch noch wahr werden, dass ich in meine Heimat entlassen werde.

Mai 1949 erreichte auch mich die freudige Botschaft zur Heimkehr.

Offene Kirche

Manfred Erk

Was möchte 'Offene Kirche' sein?

Eine Stätte der Begegnung - auch zu einer Zeit außerhalb der Gottesdienste -, eine Stätte für eine stille Begegnung mit Gott, sei es für ein Dank- oder ein Bittgebet, nur für ein paar stille Minuten der Besinnung oder um die Kirche als Tourist zu besichtigen.

'Offene Kirche' soll ebenso eine Begegnungsstätte für christliche Kultur im weitesten Sinne sein. Die Kirchen eignen sich besonders für kulturelle Veranstaltungen, wie Konzerte, Vorträge, Dichterlesungen, Diskussionsrunden oder Ausstellungen, z.B. im

Rahmen des Kunstsommers. Eine dieser 'Offenen Kirche' ist die Auferstehungskirche am Neumarkt in Arnsberg.



Die jeweiligen Programme erhält man an vielen Stellen unserer Stadt: In der Kirche, im Verkehrsverein, im Stadt- oder Gemeindebüro.

AKTUELLE TERMINE:

10. Dezember 2004, 15 Uhr
„Kirche im Aufbruch“

Alfred Buß, Präses d. Ev. Kirche v. Westfalen

18. Dezember 2004, 17 Uhr
Weihnachtsoratorium I-III
J.S. Bach

Besucher sind willkommen.

Leider ist die Öffnung der Kirche meistens mit Schwierigkeiten verbunden. Weil man die Kirchen nicht mehr wie in früheren Jahren einfach für Besucher offenlassen kann, werden ehrenamtliche Aufsichtskräfte benötigt. Und daran mangelt es! Machen Sie doch auch mit, damit unsere schönen Kirchen für alle offen sind!



Das neue Logo für 'Offene Kirche'. Es soll zeigen, dass die so ausgezeichnete Kirche zu bestimmten Zeiten für jeden Besucher 'offen' ist.

Mein Erlebnis im D-Zug

Waltraud Ypersiel

Pünktlich um 17.23 Uhr fuhr der Ost-West-Express, in den ich in Verviers (Belgien) eingestiegen war, los. Mein Sohn und mein Enkel hatten mich zum Bahnhof gebracht. Winken und letzte Handküsschen an die Zurückgebliebenen, bis ich sie nicht mehr sehen konnte.

Der Zug war voll besetzt. Beim Einstieg war mir aufgefallen, dass viele Abteile zugezogene Vorhänge hatten. Die Menschen, die darin saßen, waren sicher schon lange unterwegs, machten es sich für die Nacht bequem und wollten nicht gestört werden.

Um nach einem freien Platz Ausschau zu halten, kämpfte ich mich immer weiter durch den Zug, von Abteil zu Abteil und von Waggon zu Waggon.

Dabei wunderte ich mich, dass es im ganzen Zug so dunkel war, nur die Notbeleuchtung war eingeschaltet. Man konnte die Menschen kaum sehen, und einen freien Platz schon gar nicht. Der leere Raum zwischen den Waggonen (wo die Wagen aneinander gekoppelt sind) war noch dunkler.

Meine Reisetasche war zwar nicht mehr so schwer wie auf der Hinfahrt nach Verviers, aber doch sehr hinderlich. Ich musste sie über die Schultern hängen, damit ich beide Hände frei hatte, um die Zwischentüren der Waggonen zu öffnen.

Ich stand wieder vor so einer Zwischentür und war gerade im Begriff, diese mit beiden Händen zu öffnen, als es blitzartig hell wurde.

Mit Schrecken stellte ich fest, dass kein weiterer Waggon angekoppelt war: Ich hatte das Ende des Zuges erreicht. Kurz nach meinem Einstieg war der Zug in einen Tunnel gefahren, deshalb auch die Dunkelheit.

Vor Schreck wie gelähmt stand ich lange vor dieser Tür und schaute auf die Gleise.

Ich sagte mir immer wieder: die Tür war verriegelt! Sie war verriegelt!

Ich wollte nicht daran denken, was hätte passieren können! Für den Rest der Fahrt setzte ich mich einfach auf den Boden, unter mir die Reisetasche und versuchte an etwas anderes zu denken, was mir nicht gelang.

War da vielleicht mein Schutzengel mit im Zug?

„Zum Zeitvertreib“, Ausgabe 21, Seite 6 Eingesandte Scherzgedichte

Philipp Daum

Das Wetter ist kalt, bisher fiel kein Schnee,
noch ist nicht die Zeit für Väterchen Frost.
Verwünschte mich wohl eine böse Fee?
Denn die Gelenke knarren wie voll mit Rost?

Als ich heut trotzdem gewandert am See,
hämmernt im Buchenhain Meister Specht;
hinter'm Wäldchen im Klee, da äste ein Reh:
hoffentlich ist ihm das Hämmern recht!

Ich geh' dann jetzt heim und trink einen Most.
Das hilft mir - wie manchem Winzerknecht -
Und ist nicht nur heute die beste Kost
Gegen Rost - auch bei Frost - und schmeckt
nicht schlecht.



Heinz Helmut Vollmer

Die gute Fee
Ging durch den Schnee
Und sah am See
Ein kleines Reh.

Der alte Knecht
Der sagt zu recht
Mein lieber Specht
Mir geht es schlecht.



Wie bin ich versichert im Ehrenamt?

Das Land NRW hat einen weiteren Schritt zur Steigerung des bürgerschaftlichen Engagements getan. Ab 1. November 2004 hat das Land eine Landesversicherung für alle Ehrenamtlichen abgeschlossen. In Nordrhein-Westfalen sind damit alle ehrenamtlich engagierten Menschen jetzt gegen Unfall- und Haftpflichtschäden versichert. Davon profitieren vor allem Engagierte in kleineren Initiativen, Vereinigungen und Projekten, wie Eltern- oder Umweltinitiativen oder lose organisierten Projekten, etwa zur Instandsetzung eines Kinderspielplatzes.

Wer ist versichert?

Die Landesversicherung schützt alle ehrenamtlich, freiwillig tätigen Menschen in Nordrhein-Westfalen, aber auch die ehrenamtliche Tätigkeit, die von NRW ausgehend in einem anderen Bundesland oder im Ausland ausgeübt wird.

Sie springt dann ein, wenn kein anderer Versicherungsschutz besteht.

Engagierte in Vereinen, Verbänden oder Stiftungen genießen bereits heute häufig Unfall- und Haftpflicht-Versicherungsschutz über die Trägerorganisation, für die sie aktiv sind. Denn eingetragene Vereine, Verbände, Stiftungen und andere sind verpflichtet, den Versicherungsschutz ihrer Engagierten sicherzustellen.

Ehrenamtliche, die im Auftrag und nach Weisung für die Stadt Arnsberg tätig werden,

sind entsprechend über die Stadt Arnsberg versichert.

Dieser Versicherungsschutz besteht gegenüber der Landesversicherung vorrangig. Sollte der Versicherungsschutz in der Unfallversicherung jedoch geringer ausfallen als die Leistungen aus dem Vertrag der Landesversicherung, wird die Differenz ausgeglichen.

Nicht ehrenamtlich engagierte Teilnehmende an Veranstaltungen, Aktivitäten u.a., die von Ehrenamtlichen ausgerichtet werden, erfasst der Versicherungsschutz nicht.

Leistungen:

Unfallversicherung

max. 175.000 € für voller Invalidität
10.000 € für den Todesfall

Haftpflichtversicherung

2.000.000 € für Personenschäden
2.000.000 € für Sachschäden
100.000 € für Vermögensschäden.

Die neue Landesversicherung funktioniert unkompliziert: Im Falle eines Falles reicht die Meldung des Schadens. Ehrenamtliche müssen sich nicht vorsorglich bei der Versicherung registrieren lassen oder gar individuelle Versicherungspolice abschließen. Fragen zum Versicherungsschutz werden im Bürgercenter der Landesregierung unter der Rufnummer 0180/31001109 (9 Cent/min.) beantwortet. Fragen zum Schadenfall beantwortet: Union Versicherungsdienst GmbH
☎ 05231/603-6112.

Guter Rat

Heidel Mittelsteiner-Ruttkowski

Wenn einer viele Tiere hat,
Dann kann er was erzählen...
Drum würde jedem ich von euch
Zumindest eins empfehlen.

Ein Kätzchen oder auch ein Hund,
Das ist ja längst im Schwange,
Erhalten Leib und Seel' gesund;
Ihr lebt noch mal so lange.

Vor allem, Ihr seid nie allein.
Und wenn euch Menschen kränken:
Ein Tier ist Trost - ob groß, ob klein -
Das wäre zu bedenken!



Warum ich mir in den nächsten 50 Jahren kein Handy kaufe

Mein Erlebnis

Karin Thiemann

Vorweihnachtszeit. Ich bin auf der Suche nach einem Geschenk für meinen Vater.

Mein Vater, frische 80 Jahre jung, rüstig und mobil, hat eigentlich alles, was man so braucht. Allerdings ist er telefonisch schlecht zu erreichen, da häufig unterwegs. Mir kam eine prima Idee: Ich kaufe ihm ein Handy.

Im nächsten Mobilfunk-Geschäft präsentierte mir der Verkäufer verschiedene Handys, von denen er meinte, diese würden gewiss allen Wünschen meines Vaters entsprechen. Um die beschriftete Tastatur der vorgestellten Modelle lesen zu können, musste ich meine Brille hervorkramen.

Was auf dem Ladentisch lag, kam ausnahmslos aus dem Hause Lilliput. So kleine Tasten, noch kleinere Zahlen und Buchstaben und so viele verschiedene Funktionen! Mir kamen langsam Zweifel an meiner Idee. Will mein Vater wohl mit dem Handy fotografieren? Im Internet surfen? Oder demnächst fleißig SMS schreiben? Wie soll er die kleinen Tasten bedienen? Wie die Zahlen und Buchstaben erkennen? Wie die Mehrfachfunktionen der Tasten beherrschen? Damit habe ich ja selbst schon ein Problem. Ich besitze ein Handy, das ruht die meiste Zeit ungenutzt in meiner Handtasche. Nach meinen Vorstellungen soll mein Vater **nur problemlos telefonieren** können, und

das von unterwegs. Dafür müsste das Handy nur eine



große Tastatur, ein gut lesbares Display und eine einfache Bedienungsanleitung in deutscher Sprache haben. „Die vielen Funktionen braucht mein Vater gar nicht“, erkläre ich dem Handyman. Da hätten sie mal das Gesicht des Fachverkäufers sehen sollen! Der junge Mann gab mir dar-

auf den Rat: „Versuchen Sie doch ein Handy der ersten Generation aufzutreiben, die waren richtig groß und man konnte damit auch nur telefonieren. Was Sie suchen haben wir nicht im Angebot!“

So bekam mein Vater kein Handy zu Weihnachten, ich kaufte ihm den neuesten Krimi von Mankel.

Ist Ihnen Ähnliches passiert?

Denken auch Sie:

Ein Handy ist nichts für mich?

Wie würde Ihr Wunschhandy aussehen und was müsste es können?

Ihre Meinung ist gefragt!

Schreiben Sie Ihre Ansichten und Erlebnisse zum Thema Handy an die Redaktion der SICHT!

Leserbrief

Sehr geehrtes Team!

Da ich per Zufall Zeuge war, wie eine Frau sagte: „Sie lese die SICHT auch immer“, hatte dann aber so abfällig darüber gesprochen. - Als ich nach Hause kam, dachte ich, ich mache einen Vers. Vielleicht denkt sie dann mal nach, wie böse ihre Reden waren. - Ich freue mich sehr, dass wir so eine Zeitung bekommen, und danke Ihnen recht herzlich dafür. -

*Die SICHT ist eine interessante Zeitung,
und wer darüber meckert,
der hat 'ne lange Leitung,
der sollte nochmal zur Schule gehn,
dann könnt' er auch die SICHT verstehn!*

Nochmals alles Gute für die SICHT.

K.R.

Das kleine Schaf und die Christrose

Lore Carstens

Gerade als die Engel mit den himmlischen Heerscharen am Himmel erschienen und den Hirten draußen auf dem Felde vom Christkind erzählten, ausgerechnet da war das kleine Schaf wieder einmal seiner Mutter fortgelaufen. Wie sollte es auch wissen, dass diese Nacht eine ganz besondere Nacht war. Die Hirten waren in ihrer Freude gleich nach Bethlehem gelaufen und keiner hatte in der Aufregung daran gedacht, die Schafe zu zählen. So war es auch nicht aufgefallen, dass das kleine Schaf mit dem schwarzen Fleck auf dem Maul nicht mehr bei der Herde war.

Ganz allein irrte es nun durch die finstere Nacht. Gottlob standen die Sterne am Himmel. Aber was war das? Da war ja ein kleiner weißer Stern vom Himmel herunter mitten auf die Wiese gefallen. Doch als das kleine weiße Schaf näher kam, sah es, dass es kein Stern, sondern eine schöne silberweiße Blume war.

“Wie kommst denn du hierher, mitten im Winter?“, fragte das kleine weiße Schaf verwundert.

“Das weiss ich selber nicht“, sagte die Blume und gähnte. “Ich bin nämlich eben erst aufgewacht. Der Stern dort oben hat mich mit seinen Strahlen geweckt.“

Da blickte das kleine Schaf zum Himmel auf und sah einen großen goldenen Stern am Himmel. Der schien gerade auf die weiße Blume herab.

“Das muss wohl der Weih-

nachtsstern sein“, sagte die Blume. “Er scheint nur heute Nacht so hell, damit alle merken, dass das Christkind geboren ist.“

Da wurde das kleine weiße Schaf ganz neugierig. “Das Christkind?“, fragte es. “Was ist das für ein Kind und wo kann ich es finden?“

Da wusste die weiße Blume viel zu erzählen: “Es liegt nicht weit von hier in einem Stall. Seine



Mutter heißt Maria. Es kommt von Gott und hat alles lieb, was auf der Erde lebt.“

“Ach, wie gerne würde ich es besuchen“, sagte die Blume noch.

Das kleine weiße Schaf dachte lange nach, denn Schafe können nicht schnell denken. “Weißt du was“, sagte es dann, “ich rupfe dich einfach aus und trage dich zu ihm.“ Und schon zog es die weiße Blume aus der Erde und nahm sie behutsam in sein weiches Maul. So trotete es mit der weißen Blume im Maul zum Stall von Bethlehem. Der Stern droben am Himmel zeigte ihm den Weg.

Über einem alten windschiefen Stall blieb der Stern stehen. Das kleine weiße Schaf stieß gegen die Stalltür, und wirklich, da lag das Christkind in der Krippe. Maria und Josef saßen bei ihm und der Ochs und der Esel lagen daneben. Das Christkind lächelte und ein Leuchten ging von ihm aus, das den ganzen Stall warm und hell machte. Auch dem kleinen weißen Schaf wurde es ganz warm ums Herz und es kam zutraulich näher. Da streckte das Kind die Arme aus und griff in sein lockiges Fell. Das kleine weiße Schaf machte vor lauter Freude “Bäh” und dabei ließ es die Blume auf die Krippe fallen. Da freute sich das Christkind. Maria nahm die weiße Blume und pflanzte sie in eine Schale.

Da blühte sie nun mitten im Winter wie eine weiße Rose. Alle freuten sich an ihr, sogar der Weihnachtsstern nickte ihr durch das Fenster zu.

Nur der Esel wiegte bedenklich seinen grauen Kopf. “Es gibt keine Blumen mitten im Winter“, schrie er. “Sie ist ganz bestimmt nicht echt.“ Und dann beschnupperte er sie misstrauisch. “Glaubst du nun, dass es eine richtige Blume ist?“, fragte Maria ihn lächelnd. “Iah“, sagte der Esel und schämte sich. Und weil er sich nicht noch einmal blamieren will, sagt er jetzt immer nur noch “Iah“, wenn man ihn etwas fragt.

Die weiße Blume aber heißt seit jener Nacht Christrose. Sie blüht jedes Jahr zur Weihnachtszeit in den Gärten, um das Christkind wiederzusehen.

Abbé Franz Stock

Dieter Lanz: Aus dem Buch von Abbé Franz Stock: „Kein Name – ein Programm, 1997“

Franz Stock, der Neheimer Priester, der in Frankreich in den letzten Kriegsjahren französische Widerstandskämpfer betreute und in den Erschießungstod begleitete, schrieb, als er nach der Kapitulation in Paris in französische Gefangenschaft geriet, an seine Angehörigen unter dem Datum 5. Januar 1948 folgenden Brief:

“Neujahr war ich ganz allein. Es war doch etwas einsam, keine Menschen in der Nähe zu haben. Die geistlichen Herren waren alle, bis auf einen Jugoslawen, abwesend. Zu Zweien haben wir uns ein Festessen bestellt, wie zu Weihnachten. Und nun sind wir schon über die Schwelle des Jahres 1948 hinüber. Es

nimmt seinen Lauf. Gern wäre ich die Festtage bei Euch gewesen. Das ist das erste Mal in meinem Leben wohl -einmal war es ähnlich



1928 im Seminar in Paris-, dass ich Weihnachten nicht im trauten Kreis feiern konn-

te, keine Mitternachtsmesse, keine deutschen Weihnachtslieder. Das war ein Opfer. In der Gefangenschaft war es jedesmal herrlich...“

Dieter Lanz schreibt weiter:

So blieb die Einsamkeit sein letzter Begleiter. Hunderte von Pariser Familien hätten ihn eingeladen, hätten sie von dieser Einsamkeit gewusst. “Hätten wir das gewusst!”, wiederholten alle, die ihn gekannt hatten und für die er in der dunklen Nacht der Besatzungszeit ein hoffnungsvoller Lichtstrahl gewesen war. Aber er war nicht gewohnt, seinen inneren Zustand vor anderen auszubreiten. “Mit der Einsamkeit habe ich mich abgefunden”, bemerkte er.

Was mache ich Heiligabend?

Waltraud Ypersiel

Heiligabend, ganz allein?
Nein, oh nein, das muss nicht sein.
Bei St. Johannes gibt's, wie jedes Jahr,
nach der Christmette ein warmes Mahl.
In netter Gesellschaft den Abend verbringen
bei guten Getränken, Weihnachtslieder singen
Für ein paar Stunden vergessen die Zeit.
Und ist es dann soweit,
Abschied zu nehmen, will keiner gehen.
Ist auch nicht nötig, zu gehen,
viele nette Leute mit Autos da stehen,
sie werden sicher nach Hause gebracht.
Wir wünschen Ihnen eine gute Weihnacht.



Anmeldungen bitte im Pfarrbüro
☎ 02932 / 22050

Eine Weihnachtsgeschichte

Winfried Wolf

Am Nachmittag vor Weihnachten saß Clemens am Fenster und starrte traurig hinaus. „Was ist los mit dir?“, fragte ich. „Ach“, klagte er, „morgen ist Weihnachten, und es regnet und regnet!“ „Warum schneit es nicht?“ „Weil es zu warm ist“, antwortete ich. „Wenn es kälter wäre, würde es bestimmt schneien?“ „Es hängt also von der Kälte ab, ob es schneit oder nicht?“, fragte er. Ich nickte. Einen Augenblick überlegte er, dann rief er fröhlich: „Na, dann machen wir es halt kalt! Wir stellen einfach unseren Kühl-schrank ins Freie und machen die Tür ganz weit auf.“ „Das ist zwar ein guter Vorschlag“, sagte ich lachend, „aber das würde nicht ausreichen, leider.“ „Die Erwachsenen“, sagte Clemens heftig, „können doch sonst alles machen. Sie fliegen zum Mond und schicken uns Kinder in die Schule. Warum können sie nicht einfach bestimmen, dass es Weihnachten schneit?“ „Auf das Wetter haben die Erwachsenen keinen Einfluss“, erklärte ich. „Und es ist auch gut so. Stell dir vor, was es dann für Streitereien gäbe! Der eine möchte es warm haben, der andere kalt, und wieder ein anderer möchte gern Regen ha-

ben, damit seine Radieschen schneller wachsen.“ „Na gut“, sagte Clemens, „aber Weihnachten ohne Schnee ist Mist!“ „Ich verstehe schon“, erwiderte ich, „aber das Christkind ist auch zur Welt gekommen ohne Schnee.“ „Ist das wirklich wahr?“, staunte Clemens. „Ja sicher“, antwortete ich, „es ist in Palästina zur Welt gekommen und dort ist es so warm, dass es nie oder fast nie schneit. Und viele Kinder auf der Welt feiern Weihnachten, ohne dass sie jemals Schnee gesehen haben. Und sie freuen sich trotzdem! Weihnachten ist ja auch das Fest der Kinder. Es wird der Geburtstag eines Kindes gefeiert und das finde ich schön an diesem Fest. Deswegen, meine ich, sollten alle Kinder an diesem Tag fröhlich sein, egal, ob es regnet oder schneit.“ „Na ja“, knurrte

Clemens und stapfte davon. „Wo gehst du hin?“, rief ich hinterher. „Auf mein Zimmer, mit dem Christkind reden!“

Am Weihnachtsmorgen zog ich gleich die Vorhänge auf. Aber alles war grau in grau, von Schnee keine Spur. Armer Clemens, dachte ich. Doch da kam er schon ins Schlafzimmer und rief: „Du, es hat geschneit!“ „Wo?“, fragte ich verwundert. „Ich sehe nichts.“ „Komm mal mit!“, sagte er da. Er führte mich ins Kinderzimmer. Der ganze Boden war mit Papierfitzelchen übersät und an den Fenstern klebten unzählige Papierfetzen. „Siehst du“, sagte Clemens stolz, „es hat doch geschneit! Hat mir das Christkind vorgeschlagen!“ „So“, sagte ich verblüfft, „das Christkind!“ „Ja“, bekräftigte er, „das stammt direkt vom Christkind!“



Die "SICHT" im Seminar

Herbert Kramer

Für das Redaktionsteam der SICHT gehört es schon zum Ritual: das Seminar in Soest. So auch in diesem Jahr. In den Räumen des Kolping-Bildungswerks ging es zur Sache.

Wer da glaubte, sich ein paar schöne Tage machen zu können, sah sich getäuscht. Die geladenen Referenten konnten mit einer Themenvielfalt aufwarten: Volle Konzentration war gefordert. Herausragendes Thema: Gerontologische Themenimpulse für die redaktionelle Weiterentwicklung der Senioren-Zeitung SICHT. Frau

Ute Göckeler-Varney gab zu diesem Komplex wertvolle Hinweise geben.



Herr Karl Heinz Schmidt - man kann ihn als unseren Hausreferenten bezeichnen - sprach über Konfliktfähigkeit und konstruktive Kritik. Seine Ausführungen geben Hilfe im

Gruppenverhalten, denn auch bei der SICHT gibt es unterschiedliche Meinungen und Tendenzen.

Herr Günter Post wies auf vermeidbare Fehler von Seniorinnen und Senioren im Alltag und im Straßenverkehr hin, zusammengefasst unter dem Motto: Was soll schon groß passieren.

Wir alle waren uns einig, neue Erkenntnisse gewonnen zu haben.

Das Redaktionsteam wird sich bemühen, den Leserinnen und Lesern der SICHT weiter eine abwechslungsreiche Sicht zu bieten.

Retter in der Not

Edelbjörg Kissner - Roschach

Wie viele Leute älteren Semesters muss auch ich leider öfter nachts zur Toilette. Im Dunkeln, um meinen Mann nicht jedes Mal zu stören, taste ich mich an der Wand entlang. Vor kurzem verlor ich das Gleichgewicht und stürzte rücklings zu Boden. Im letzten Augenblick wollte ich mich am Wäscheschrank festhalten, mit dem Ergebnis, dass dieser nachgab und auf mich fiel. Die Schublade fiel heraus und streifte mich an der Schläfe. Natürlich schrie ich wie verrückt, aber das war zwecklos. - Mein Mann legt nachts beide Hörgeräte ab und ist somit stocktaub. - Langsam konnte ich eine Hand befreien und bekam einen Zipfel seiner Bettdecke zu fassen. Zentimeter um Zentimeter zog

ich daran, bis diese vom Bett herunter rutschte.

Ich hörte eine verschlafene Stimme: "Ist was? Schlaf doch noch ein bisschen!" Ganz verzweifelt bekam ich seinen großen Zeh zu fassen und kniff aus Leibeskräften hinein. - Das Licht ging an, er angelte nach seiner Brille und den Hörgeräten. "Verflucht noch mal, die Batterie ist wieder leer", hörte ich ihn schimpfen. Schlaftrunken, mit seinen 88 Jahren tappte er dann ins Wohnzimmer, um neue Batterien einzulegen. Es dauerte eine Ewigkeit.

Die Schmerzen wurden schlimmer, und ich schloss die Augen. Dann merkte ich, wie mein Mann am Schrank zog und zerrte. So wurde ich allmählich befreit. Da lag ich nun, garniert mit Unterwäsche, Bü-

chern und diversem Kleinkram. Auf der Brust lag - unfassbar - mein Schutzengel, der mir von einer Freundin geschenkt worden war. Er hatte seinen Platz immer auf dem Schrank. Ich tastete mich ab, nichts war gebrochen, keine Platzwunde, nur ein böser Schrecken und jede Menge blaue Flecken. Seit diesem Geschehen lassen wir des Nachts das Licht an und mein Mann ein Hörgerät.

Ich habe immer an den Schutzengel geglaubt. Früher beim Autofahren war es mein Motto: Fahre nie schneller als dein Schutzengel fliegt. Ich bin fest davon überzeugt, dass ein jeder von uns seinen Schutzengel hat, und so Gott will, ist er immer für uns zur Stelle.

Münster ist eine Reise wert!

Helmut Plaß

Die Senioren der Arnberger Reisegruppe SGV (Stadt Arnberg) hatte zu einem Tagesausflug nach Münster eingeladen. 38 Personen nahmen teil. In Münster empfing uns der Kiepenkerl, ein Wahrzeichen des Münsterlandes und der Stadt Münster, natürlich mit Holzken an den Füßen und die Piepe im Mund. Er kam in der Stadt der Fahrräder mit dem Fahrrad. Viele schöne Dönekens erzählte er uns und machte uns auf die Gegebenheiten in und um

Münster aufmerksam. Einen herzhaften Wahlspruch gab er uns mit auf dem Weg: "Lach' jeden Tag und du lebst einen Tag länger."

Zum Schluss kredenzte er aus der Pulle einen anständigen Münsterländer Korn. In guter Laune ging es mit der Stadtführung durch Münster: Besichtigung von Kirchen, besonderen Bauten, wie das Rathaus mit dem Friedenssaal (1648 Westfälischer Frieden), im Turm der Lamberti Kirche

das höchste Dienstzimmer Münsters usw. Münster ist Universitäts-Stadt und beherbergt viele tausend Studentinnen und Studenten.

Nach ausgiebigem Shopping ging es auf zur Fahrt um Münster: Am Aa-See vorbei zum Allwetter-Zoo und dann zur Besichtigung des Hauses der Annette von Droste-Hülshoff. Nach einem gemütlichem Bauernschmaus in der Garbrechter Dehle fuhren wir wieder heimwärts.

Abschied und Begrüßung

Verabschiede das Haben,
begrüße das Sein.

Verabschiede die Gleichgültigkeit,
begrüße den Gleichmut.

Verabschiede das Gegeneinander,
begrüße das Füreinander.

Verabschiede das Gestern,
begrüße das Heute.

Verabschiede das Unverständnis,
begrüße das Verstehen.

Verabschiede die Missgunst,
begrüße das Glück – für alle.

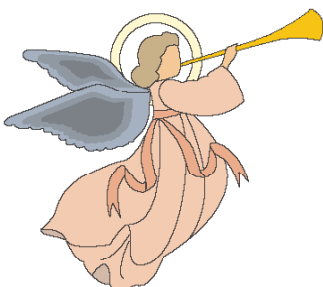
Verabschiede den Streit,
begrüße die Versöhnung.

Verabschiede die Feindschaft in deinem Herzen,
begrüße den Frieden – zuerst in dir.

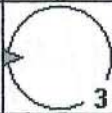
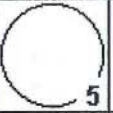

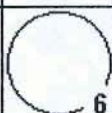
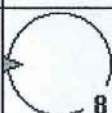
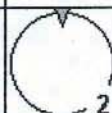


Verabschiede das Unechte,
begrüße das Wahre.

Helga Noack

*Wir wünschen unseren Leserinnen und Lesern
Ein frohes Weihnachtsfest und
ein glückliches Neues Jahr 2005.*



Das Team der Redaktion unserer **Sicht**

Schlüpferschu	engl. Graf-schaft	Aller-Zufluß in Gifhorn	Kfz.-Kennz. Springe	▼	Fachausdruck bei m Fußball	Kfz.-Z.f.: Regens-burg	flink	▼	Internat. Kfz.-Z.f.: Luxemburg
▶	▼	▼			▼	▼	franz. er	▶	▼
Zeichen für: Osmium	▶		Internat. Kfz.-Z.f.: China	▶		Truppen-gattung	Römisch: 50	▶	Zeichen für: Neodym
niederdt. nein				Wärme-spender	▶				▼
Obst-gericht		Römisch: 1051	Zeichen für: Phosphor	Kollaps	Kfz.-Kennz. für Teck-lenburg		Zeichen für: Gado-linium	▶	
▶		▼	▼	▼	▼		Internat. Kfz.-Z.f.: Norwegen	bändigen	Eulersche Zahl
Internat. Kfz.-Z.f.: Niederlande	▶		Heu-gestell	▶			▼	▼	▼
Geflügel-produkt	Lagebe-zeichnung		Zeichen für: Stick-stoff	▶	Kfz.-Z.f.: Leipzig	▶	Kfz.-Kennz. für Uru-guay	▶	Zeichen für: Uran
▶	▼	Dehnungs-laut	Umwelt	▶					▼
Stadt in Italien	▶	▼			Abk. für außer-ordent-lich		Kfz.-Kennz. für Graz	▶	Kfz.-Kennz. für Nor-wegen
englisch nein			Titelheld b.v. Bizet	▶					
gedrängt		See-manns-ruf	▶				12. Buch-stabe im Alphabet	▶	Himmels-richtung (Abk.)
▶			Kfz.-Kennz. für Siam	▶	Neben-fluß d. Donau	▶			

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Rästelaufösung aus Sicht Nr. 21:

SANDMANN

Sicht - Service

Internet-Café

Promenade 7, Alt-Arnsberg sucht dringend Mitarbeiter/Innen

für die halbtägige Betreuung von Anfängergruppen.
Kontakt: Mo., Mi., Do. u. Fr. 9-16 Uhr,
☎ 02931/4877 sonst 02931/3993

INFORMATIONEN + TERMINE

Arnsberger Tafel e.V.

Möhnestraße 35, Neheim
Ausgabe ist dienstags, mittwochs u. donnerstags von 15-17 Uhr und freitags von 11-13 Uhr
Frau G. Cloer, ☎ 02932/700875
Herr U. Künkenrenken
☎ 02932/23516

Gehbehinderte Menschen bekommen auf Wunsch die Lebensmittel ins Haus geliefert.

Neue Sicht

Die nächste Ausgabe erscheint Anfang März '05. Freuen Sie sich mit uns auf die Sicht!

Pflegeberatungsstelle des HSK

Die trägerunabhängige Pflegeberatungsstelle des Hochsauerlandkreises befindet sich im Gebäude der Kreisverwaltung, Gesundheitsamt, Eichholzstr. 9, Zimmer 1, 59821 Arnsberg,
☎ 02931 / 94-4000,
☎ 02931 / 94-26216,
✉ Pflegeberatung@hochsauerlandkreis.de

Philosophisches Erzählcafé

Jeden 1. Montag im Monat von 19.30-21.00 Uhr in der Begegnungsstätte (Café) der Seniorenanlage im Binnerfeld Blumenstraße 10, Neheim

Kontakt:

Jutta Beisken
☎ 02932 / 891663
oder über FD 1.5 Wendepunkt
☎ 02932 / 893262

unterstützt durch das Kulturbüro

Bewegung auch im Alter!

Tanzen! Wo?
Deutsches Rotes Kreuz
Neheim, Alter Graben 15 (Eingang Friedenstr.)
jeden Dienstag und Donnerstag von 14.30-17.00 Uhr

Interessiert? Bitte melden bei Frau Lamberty
☎ 02932 / 27980 ab 19.00 Uhr
oder beim DRK ☎ 02932 / 25777

Senioren-Kino

„Kalendergirls“
21. Dezember 2004
20.00 Uhr
Apollo-Filmtheater
Goethestraße
Neheim

Arnsberger Tafel

Im Haus des Caritas-Verbandes in Arnsberg, Hellefelderstr.27-29 findet
mittwochs von 17 bis 19 Uhr eine zusätzliche Ausgabe der „Arnsberger Tafel“ statt.
Die Alt-Arnsberger sind angesprochen.
Frau Gisela Cloer,
☎ 02932/700785