

ZUM
MITNEHME

Sicht

Ausgabe 23

März - April - Mai 2005

Von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnberg

In unserer Stadt gibt es viele schöne und originelle Sehenswürdigkeiten aus alten und neuen Zeiten.
Wer weiß, wo diese Sehenswürdigkeit steht und wie sie heißt?

- **Interview mit
Herrn Pfarrer
Franz Schnütgen**
Anneliese Welling und
Otto Hesse
- **Frau Dr. Agnes Wenke
bei Fliege im
ARD-Fernsehen**
Anni Bauerdick-Lattrich
- **Wer kennt die
„Grünen Damen“?**
Bernd Kipper
- **Erinnerungen an die
Erste Heilige
Kommunion 1945**
Benedikt Jochheim
- **Arnsberg, die Perle
des Sauerlandes,
grüßt Arnberg im
Altmühltal**
Albert H. Hoffmann



Zu gewinnen gibt es vier Freikarten für das Seniorenkino im
Residenz-Theater, Brückenplatz, 59821 Arnberg. Gestiftet vom Residenz-Theater.
Einsendeschluss 15. April 2005.

Lösung an das Redaktionsteam der **Sicht**
Lange Wende 16a, 59755 Arnberg oder eines der Stadtbüros.

INHALT

Arnsberg „Soziale Stadt 2004“	3
Berliner Verkehrs-Gesellschaft zeigt Kulanz	3
Interview mit Herrn Pfarrer Franz Schnütgen	4
Fahrt nach Toblach und Venedig	5
Frau Dr. Agnes Wenke bei Fliege im ARD-Fernsehen	5
Ehrenamt - was ist das?	6
Es geht mir gut	6
Wissen Sie ...	6
Wenn die Gelenke nicht mehr wollen	7
Wer kennt die „Grünen Damen“?	8
Seniorenbeirat: Start in neue Amtsperiode	9
Frühlingsgedichte	10
Lied: „Komm, lieber Mai“	11
Über den Zaun geschaut	12
Die Wildschweine	12
Erinnerungen an die Erste Heilige Kommunion 1945	13
Altenpflegeschülerinnen entdecken die andere Seite des „Altseins“	14
Kostenlose Monatskarte der RLG bei Abgabe des Führerscheins	14
Der Senioren-Beirat	15
Die Katze und der Floh	15
12 Schritte, um dir den Tag zu versauen	15
Arnsberg, die Perle des Sauerlandes, grüßt Arnsberg im Altmühltal	16
Arnsberg und seine Umgebung	17
Caritas-Werkstätten Arnsberg	18
Pinnwand	20

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,
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.

Anlässlich der Verleihung des Preises „Soziale Stadt 2004“ sind einige Senioren nach Berlin gefahren. Die Gelegenheit einer Stadtrundfahrt wurde genutzt und hatte den Vorteil, nicht nur einen kleinen Teil der Stadt kennen zu lernen, sondern sich auch vom Einfallsreichtum der Berliner zu überzeugen. Auffallend war die Höflichkeit, mit der Fragen beantwortet und auf weitere Sehenswürdigkeiten hingewiesen wurde. Wenn Berlin für einen „Provinzler“ auch ein paar Nummern zu groß war, kann man abschließend doch sagen: „Berlin ist eine Reise wert!“

Berlin Im „Venedig des Nordens“

Herbert Kramer

„Puderdose und Lippenstift“ - Das wollten wir mal sehn,
der ICE entführte uns sehr schnell nach „Spree Athen“!
Wir fanden sie am „Hohlen Zahn“ mitten in Berlin,
man sagte uns, da gib't's noch mehr, schaut nur mal richtig hin.

Der „Check Point Charly“, das „Wasserklo“,
- wer nur erfand all diese Namen - .
Berliner Schnauze ist halt so,
man merkt's an „Erichs Lampenladen“.

„Gold Else“ grüßt von hoher Warte,
den goldnen Kranz in ihrer Hand,
nicht fern davon pflügt „Merkels Dampfer“
auf Tele Wellen durch das Land.

Aufregend wird's im „Eierkuchen“,
„Pralinenschachtel“ am Wegesrand.
Glaubt es, selbst „Tanzende Spaghetti“
zier'n hier der Straße langes Band.

Die „Schwagre Auster“ ruht im Sande,
umspült vom Wasser aus dem See.
Erwähnen möcht' ich noch am Rande:
Zum Kaufen lockt das „KaDeWe“.

Das Beste ist: Fahrt selber hin!
Nehmt euch Berlin mal vor!
Der Bär - er wartet schon auf euch -
am „Brandenburger Tor“.



Arnsberg "Soziale Stadt 2004"

Heinz Koerdt

In bemerkenswerter Offenheit und mit großem Weitblick geht unsere Stadt den demografischen Wandel konzeptionell und zukunftsweisend an. So steht es in der Begründung für die Verleihung des Preises "Soziale Stadt 2004" an Arnsberg. In einem Festakt in Berlin-Prenzlauer Berg wurde die Auszeichnung übergeben. Für die in die Hauptstadt gereiste Arnsberger Delegation mit Bürgermeister Hans-Josef Vogel, seiner Stellvertreterin Erika Hahnwald und Marita Gerwin vom Fachdienst Wendepunkt an der Spitze war dies Grund zu besonderer Freude. Schließlich galt die Würdigung den vielfältigen Aktivitäten des Senioren-Netzwerkes in der Stadt Arnsberg.

Der alle zwei Jahre stattfindende Wettbewerb, mit dem keine finanziellen Zuwendungen verbunden sind, war im vergangenen Jahr zum dritten Mal ausgeschrieben worden. Zu den Initiatoren gehören u.a. der Deutsche Städtetag, der Bundesverband für Wohneigentum und Stadtentwicklung e.V. sowie der Bundesverband der Arbeiterwohlfahrt (AWO). 207 Kommunen, Bürgerinitiativen, Verbände, Wohnungsunternehmen, Wohlfahrtsverbände, Schulen und Vereine hatten sich beworben. Die meisten Bewerbungen kamen mit 32 aus Nordrhein-Westfalen. Es folgten Berlin mit 26 und Bayern mit 24. Acht Teilnehmer erhielten einen Preis und zehn eine Anerkennung.

In Arnsberg "werden Ältere am Gemeinwesen der Stadt beteiligt, in dem ihr Wissen und Können bei der Gestaltung der Stadt zum Tragen kommt", lobte die aus 14 Experten bestehende Jury. Eine sorgfältig aufgebaute Organisationsstruktur eröffnete den älteren Menschen die Möglichkeit, ihre eigene Zukunft zu gestalten. Das Projekt sei beispielhaft für den so oft eingeforderten Generationenvertrag.

Wie dieses Miteinander im Arnsberger Senioren-Netzwerk umgesetzt wird, erläuterten Bürgermeister Vogel und Marita Gerwin den über 200

Gästen der Preisverleihung. Unter dem Motto "Jung und alt in der sozialen Stadt und wie möchte ich leben, wenn ich älter bin?" umrissen sie Ziele und Projekte des Netzwerkes. Dazu gehören u.a. Wohnanlagen und Wohnberatung für Ältere, Computer-Treffs, Schulaufgabenhilfe, die Seniorenzeitung SICHT und die "Arnsberger Stadtmusikanten" ebenso wie das "Kino für Senioren" und Tanz-Nachmittage.

Das alles ist in einer jetzt neu erschienenen zwölfseitigen Dokumentation zusammengefasst. Das informative Heft fand in Berlin großes Interesse.

Berliner Verkehrs-Gesellschaft zeigt Kulanz

Graue fahren schwarz, Berliner sehen rot, BVG gibt grünes Licht

Renate Westhoff-Reisch

Beflügelt von der Aussicht auf die mögliche Preisverleihung „Soziale Stadt 2004“ (siehe Artikel), erreichte die neunköpfige Arnsberger Delegation ihre Unterkunft in unserer Bundeshauptstadt. Als am Folgetag zwei Mitglieder der Delegation jedoch in der U-Bahn auf ihre am Vortag gelösten „vermeintlichen“ Tageskarten kontrolliert wurden, stellte sich heraus, dass diese wort-wörtlich nur Tageskarten waren – also nur am Tage der Entwertung Gültigkeit besaßen. An dieser Stelle anmerkend: Es gibt keine 24-Stunden-Fahrscheine in Berlin!

Nach ausführlicher Aufklärung über die „Arnsberger Abstammung“ der gesamten Delegation und Rücksprache mit der Zentrale der BVG zeigte sich diese als sehr kulant und begnügte sich mit der Neulösung gültiger Fahrscheine. Übrigens neun ungültige Fahrscheine hätten eine „Einnahme“ von 450,00 EUR in die leeren Berliner Senatskassen bedeutet - da können wir uns als „Soziale Stadt 2004“ doch nur bedanken und ein großes Lob auf die „Sozialen Berliner“ aussprechen.

Interview mit Herrn Pfarrer Franz Schnütgen

Pfarrer der St. Johannes-Pfarrei, Neheim

Anneliese Welling und Otto Hesse

SICHT: Herr Pastor, wir danken Ihnen dafür, dass Sie sich Zeit nehmen, um der SICHT ein Interview zu geben.

Sie gehen zum 1. Juni 2005 in den Ruhestand.

Sie schauen zurück: Wohin, auf was, gibt es Highlights?

Pastor Schnütgen: Mit großer Dankbarkeit schaue ich zurück auf mein priesterliches Leben. Ursprünglich wollte ich Elektroingenieur werden, fand aber nach der Mittleren Reife keine Lehrstelle und blieb daher weiter auf dem Gymnasium. Sicher eine Fügung Gottes!

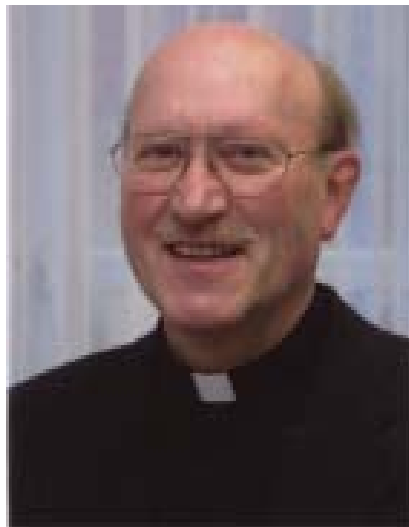
Nach meinem Studium in Paderborn und München erhielt ich 1960 nach der Priesterweihe die erste Stelle als Vikar in St. Petri Hüsten. Hier war ich besonders in der katholischen Jugend eingesetzt: Frohschar, Jungschar, Jungenschaft, Mannes- und Frauenjugend, insgesamt auf dem Höhepunkt mit 35 Gruppen. Tischtennis, Leichtathletik und Fußball waren die sportlichen Ausrichtungen. Die Leichtathletikgruppe der Mädchenjugend wurde Kreismeister. Die DJK-Fußballabteilung wurde erst nach vielen Interventionen in den West-Deutschen-Fußballverband aufgenommen. Die Riggerweide pachtete die Stadt Neheim-Hüsten von Rosenbaums als Sportstätte an. Nach weiteren Vikarsjahren von 1965 bis 1974 in Herne wurde ich ab Oktober 1974 als Pfarrer von St.-Johannes Neheim berufen.

Die Highlights? Nur aus dem letzten Jahr:

Renovierung der St.-Johannes-Pfarrkirche, Fernsehmesse im ZDF, Franz-Stock-Jubiläum.

Über all den äußerlich wahrnehmbaren Aktivitäten ist für mich das Kostbarste das Gefühl: Du bist nicht allein, viele helfen dir und unterstützen dich beim Aufbau der Gemeinde, bei der Sorge um die Seelen.

SICHT: Wie stellen Sie sich Ihren Ruhestand vor?



Pastor Schnütgen: Ich hoffe, dass im Ruhestand der Zeitdruck ein Ende hat.

SICHT: Finden Sie mit Hobbys - welchen - einen gewissen Ausgleich?

Pastor Schnütgen: Mit Wandern, Fahrradtouren, Naturbeobachtungen mit jagdlichen Ambitionen.

Aufgeschobene Besuche und Personen sollen einen großen Teil meiner Freizeit einnehmen. Darüber hinaus bleibe ich auch noch Priester und werde im Rahmen meiner Möglichkeiten den Mitbrüdern aushelfen.

SICHT: Abbé Franz Stock soll noch in diesem Jahr selig gesprochen werden.

Welchen Anteil haben Sie an dieser Initiative?

Pastor Schnütgen: Die Seligsprechung von Abbé Franz Stock wird in absehbarer Zeit nicht stattfinden. Der Antrag muss neu gestellt werden. Für mich gehört Franz Stock zu den Seligen. Die Seligsprechung empfinde ich daher nur als formalen Akt. Ich persönlich bin sehr zurückhaltend in dieser Angelegenheit. Franz Stock war ein Mann des Friedens und der Versöhnung für Menschen unterschiedlicher Weltanschauungen. Könnte eine Seligsprechung nicht als Vereinnahmung von der katholischen Kirche bei anderen empfunden werden? Andererseits würde er durch die Seligsprechung weltweit bekannt und könnte als Apostel Europas Anerkennung finden.

SICHT: Was halten Sie von unserer SICHT? Wir würden uns freuen, wenn Sie für die SICHT gelegentlich einen Artikel schreiben würden.

Pastor Schnütgen: Die Arbeit an vielen Broschüren hat mir den großen Arbeitsaufwand gezeigt. Ich bewundere die Redakteure der SICHT und freue mich über die Beiträge, die nicht nur Senioren ansprechen. Wenn sich die Gelegenheit ergibt, werde ich natürlich mitarbeiten.

SICHT: Übrigens, was ist Ihr Lebensmotto?

Pastor Schnütgen: Der Ausspruch Don Boskos: „Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen.“

Fahrt nach Toblach und Venedig

Helmut Plaß

Die schon berühmte Senioren-Reisegruppe des SGV und der Stadt Arnsberg war mal wieder auf Tour. Lange haben wir uns auf diese Fahrt in die Dolomiten gefreut. Sie war wie immer hervorragend organisiert. In Toblach, an unserem Reiseziel angekommen, empfing uns ein Hotel mit besonderem orientalischen Ambiente. – Vom ersten Tag an konnten wir viele schöne Stunden erleben. Bei strahlendem Sonnenschein lernten wir zuerst den Ort Toblach mit dem 14tägigen Markt (Basar), die Kirche und den Friedhof mit dem südländischen Flair kennen, was uns sehr beeindruckte. Nach einer kurzweiligen Wanderung durch die unberührte, blühende Natur, durch frisch gemähte Wiesen - einfach ein Erlebnis mit der farbigen Blütenpracht - ging es nach Inningen. – Den Prager Wildsee und den Niederer See

umwanderten wir, alles unter den Augen der Drei Zinnen. Wie in einer Großfamilie wurde am Biatlohn-Stadion ein Picknick mit Kaffee und selbst gebackenen Kuchen aus der Heimat genossen. – Das Highlight - Venedig - das besondere Erlebnis. Mit dem Boot fuhren wir zum Markus Platz. Die



Stadtführung berichtete über Entstehung und Geschichte Venedigs. Shopping "pur" war ebenfalls angesagt. Die Rückfahrt zum Busparkplatz per Boot durch den Kanal de Grande war sehr beeindruck-

kend. - Am nächsten Tag ging es Richtung Süden mit Stop am Misurina See: Ausblick zum Monte Cristallo (bekannt durch Luis Trenker) und dem Monte Carlo. In dieser Region heißt es "in Padua in Banden, Andreas Hofer lag", über den Falzarego Pass 2117 m brachte uns der Bus nach Arabba zur Mittagspause, dann weiter zum Pass Pardol mit 33 Haarnadel-Kurven und Wanderung zum Chimicero Military Germany. Am Abend fand ein gemütliches Beisammensein statt. Gesungen wurden viele einheimische und internationale Lieder. Es spielte die Hauskapelle. Die Stimmung mit Tanz und Schunkeln war gut. Am Morgen traten wir unsere Heimreise an, sagten den Bergen Ade mit einem weinenden und einem lachenden Auge. Diese schöne Zeit bleibt uns in Erinnerung.

Frau Dr. Agnes Wenke bei Fliege im ARD-Fernsehen Ein roter Teppich für unsere "Alten" am 18.1.2005 in München

Anni Bauerdick-Latrich

Als Star der Sendung vor einem Publikum von (Halb) Alt und Jung präsentierte Dr. Agnes Wenke sich mit geistreichen, humorvollen Beiträgen. Auf einem Schriftband war eingeblendet: Dr. Agnes Wenke hat schon früh ihren Kopf durchgesetzt. Selbst Fliege zeigte Respekt! Er nannte sie eine spannende Frau. "Was können wir von ihr lernen?", fragte der Professor, der die Sendung begleitete, und kennzeichnete sie als Kulturbotschafterin und weitgereiste,



sprachkundige Frau, die sich schon in den 60er Jahren um Gastarbeiter gekümmert hat.

Die SICHT-Redaktion freut sich mit Dr. Agnes Wenke und schließt sich dem in der Sendung herzlich gespendeten Applaus an. Übrigens: Ehemalige Schülerinnen aus deutschen Landen haben per Telefon gratuliert und ihre Verbundenheit kundgetan. Wer hätte gedacht, dass eine Neheimer Bürgerin noch mit 94 Jahren im Fernsehen auftritt!

Mit dieser Sendung hat Dr. Agnes Wenke neue und interessante Perspektiven für unser Alter aufgetan. Wir danken ihr.

Ehrenamt - was ist das?

Herbert Kramer

Eine sinnvolle Beschäftigung im Ruhestand? Oder ist es das Bestreben für andere da zu sein? Etwas zu bewegen? Kurz, wer glaubt, Leben in den tristen Alltag bringen zu müssen, dem bieten sich Möglichkeiten in Hülle und Fülle.

Wilhelm Busch und Albert Schweitzer haben in ihren Gedichten unterschiedliche Ansichten zum Ausdruck gebracht. Während Wilhelm Busch entschieden dagegen plädierte, lobte Albert Schweitzer das Ehrenamt und bezeichnete es als erstrebenswerte Position.

Die Überlegung, ein Ehrenamt auszuüben, erfordert die Bereitschaft zum Dienst an den Nächsten. Dass in diesem Zusammenhang auch Freizeit investiert werden muss, versteht sich am Rande. Aufwandsentschädigungen und Entgelte gibt es in den wenigsten Fällen. Was bleibt ist der selbstgewählte Stress und die eventuelle Kritik an der geleisteten Arbeit. In den meisten Fällen

entschädigt aber der Erfolg, der durch den eigenen Einsatz oder den eines Teams erzielt worden ist. Bei der Wahl eines Ehrenamtes sind sicherlich die Hobbys sowie die berufliche Erfahrung von Bedeutung. In Sportvereinen, Clubs und im caritativen Bereich, um nur einige zu nennen, bietet sich ein breites Spektrum, seine Ideen und Arbeit einbringen zu können.

Das Alter spielt nur bedingt eine Rolle bei der Ausübung des Ehrenamtes, was zählt, ist die Motivation, körperliche Verfassung und die Verantwortung. Fehl am Platz wäre allerdings das Bestreben, ständig im Mittelpunkt zu stehen oder den selbst gewählten Verpflichtungen nicht nachzukommen.

Wenn alle diese Kriterien in Einklang gebracht sind, steht der Ausübung des Ehrenamtes nichts mehr im Wege. Die Erkenntnis, richtig entschieden zu haben, ist in den meisten Fällen der Lohn für das Ehrenamt.

Es geht mir gut

Es geht mir gut - das Älterwerden ist kein Thema!

Es wird im Alter sogar vieles angenehmer:

Ich hör' zwar schlecht, doch warum sollte mich das stören?

Wenn meine Frau zum Abwasch ruft - ich kann's nicht hören.

Muss mich seit Jahren - mangels Haaren - nicht mehr kämmen, trag keine Hosen mehr, die kneifen oder klemmen.

Gewasch'ne Jeans können mir keine Angst einflößen,

nix mehr mit 'einleiden' - ich kauf größ're Größen.

Natürlich habe ich auch Zipperlein indessen!

Die habe ich jedoch zum Glück im Nu vergessen -

denn ich vergesse viel - und schon nach kurzer Weile!

(Pause) - Wie war nochmal die letzte Zeile ?

Ständiges Suchen ist jetzt auch Normalität

und häufig hör' ich dann die Frage, wie's mir geht?

Wissen Sie ...

..., in welchem Jahr die Berliner Mauer gebaut wurde?

..., wann die französische Revolution begann?

..., welcher deutsche Dichter das Drama „Faust“ geschrieben hat?

..., wie die vier Evangelien der Bibel heißen?

..., welcher Deutsche den Buchdruck erfand?

..., wie der höchste Berg Deutschlands heißt?

..., was ein Fünftel in Prozent ist?

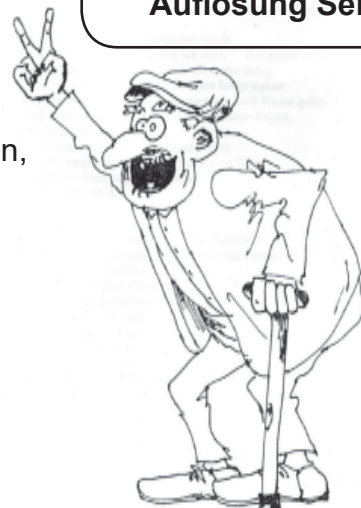
..., in welcher Stadt sich der Hauptsitz der EU befindet?

..., welcher Feiertag in Deutschland am 3. Oktober ist?

..., wofür die Abkürzung „www“ steht?

..., wie viele Kontinente es gibt?

Auflösung Seite 9



Wenn die Gelenke nicht mehr wollen

Dr. med. Michael Demmel

Bei der MBST-Therapie (Multi-biosignal- oder auch Kernspinresonanztherapie) handelt es sich um ein Verfahren in der Therapie der Arthrose. Arthrose ist eine Verschleißerscheinung, die vorwiegend die Gelenke der unteren Extremitäten, hier besonders das Knie- und das Hüftgelenk, betrifft. Charakteristisch für die Arthrose ist ein schleicher Zunahmeprozess, welcher sich zuerst nach längerer Belastung und anschließend in sogenannten Anlaufbeschwerden äußert. Diese treten insbesondere morgens oder nach längeren Pausen an dem betroffenen Gelenk auf. Nach kurzer Belastung sind die Beschwerden rückläufig und treten nach längerer Belastung wieder auf. Im weiteren Verlauf kann es dann zu einer zunehmenden Schwellung der Gelenke kommen.

Bei der Arthrose handelt es sich um einen Alterungsprozess der Gelenke und um eine Abnutzung der belastungstragenden Strukturen, dem Gelenkknorpel. Neben der Alterung kommen noch einige zusätzliche Faktoren hinzu, dieses sind das Körpergewicht, unter Umständen Fehlstellungen, insbesondere der Kniegelenke - die sogenannten X- oder O-Beine. Die bisher klassische Therapie dieser Beschwerden wa-

ren zunächst die bekannten Tabletten, wie z.B. Diclofenac oder Ibuprofen. Zusätzlich kamen Injektionen in das Gelenk, wobei man zwei unterschiedliche Gruppen unterscheiden musste. Diese sind zum einen die Kortisonspritzen, die eine Entzündungshemmung und abschwellende Wirkung im Gelenk bewirken, und als neuere Variante die Hyaluronsäure, welche eine Er-



nährungsverbesserung des Gelenkknorpels bewirkt.

Als letzte Möglichkeit besteht seit Jahren der Einsatz eines künstlichen Knie- oder Hüftgelenkes.

In den letzten Jahren hat sich eine weitere Therapieform etabliert, die sogenannte Kernspinresonanztherapie. Hierbei handelt es sich um eine von außen angewandte schmerzfreie Therapie, bei der Kernspinfelder - elektromagnetische Felder - genutzt werden. Der Wirkmechanismus der MBST-Kernspin-Resonanz-Therapie wurde von der diagnostischen

Kernspintomographie abgeleitet. Es werden die Protonen der Wasserstoffatome gezielt genutzt, um Regenerationsinformationen in die gestörten Knorpel- und Knochenzellen des zu behandelnden Gelenks zu übertragen. Hier kommt es zu einer gezielten Stoffwechselsteigerung in den Zellen, welche für die Reparaturvorgänge im Knorpel zuständig sind.

Durch diese Therapie sollen die körpereigenen Regenerationsmöglichkeiten des Gelenkknorpels ausgenutzt werden. Hierunter kommt es zu einer Verbesserung der Belastungsfähigkeit des vorhandenen Gelenkknorpels. Der Heilungsprozess dieser Therapie kann einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten

in Anspruch nehmen. Während dieser Zeit kann der Patient die Gelenke ohne Einschränkung belasten. Eine besondere Schonung ist nicht erforderlich. Die Therapie umfasst zwischen fünf und neun Therapiestunden, welche in Blöcken zu mindestens vier Einheiten erfolgen sollten.

In vielen Nachuntersuchungen der Patienten bezüglich der Wirksamkeit konnte in ca. 80 % der Fälle eine deutliche Beschwerdebesserung unter dieser Therapie erreicht werden. Diese Werte decken sich auch mit meinen eigenen Erfahrungen.

Wer kennt die "Grünen Damen"?

Bernd Kipper

In Deutschland geht die Geschichte der "Grünen Damen" auf den Freiwilligendienst (Volunteer Service) in den USA zurück. Der Name "Grüne Damen" leitet sich von den grünen Kitteln ab, die die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen im Dienst trugen. Der Kittel ist heute nicht mehr grün; die Aufgaben haben sich nicht verändert. Brigitte Schröder, die Frau des damaligen Außenministers Gerhard Schröder, hat in den 60er Jahren mit engagierten Frauen die Evangelische Krankenhaushilfe gegründet. Die praktische Arbeit wurde 1969 aufgenommen. Sechs Jahre später entstand die Katholische Krankenhaushilfe. Seit den Anfängen entstanden - nach und nach in vielen Städten und Gemeinden - viele Gruppen, die sich in den jeweiligen Krankenhäusern etablierten.

Stellvertretend für die Dokumentation der ehrenamtlichen Arbeit hat mir die Krankenhaushilfe des **Marienhospitals Arnsberg** einen Einblick gegeben:

Die sieben Mitarbeiterinnen und ein Mitarbeiter des Dienstes bieten ihren Einsatz für den Patienten ohne Verpflichtung an. Sie stehen einmal wöchentlich im Wechsel auf den Stationen den Patienten zur Verfügung. Der Blumengruß, den sie dem Kranken mitbringen, ist ihre Zeit, das drückt sich auch symbolhaft in ihrem



Emblem aus.

Konkret bedeutet das: Sie hören zu, führen Gespräche, nehmen Anteil am Krankbett, bieten Begleitung bei der Aufnahme und bei Spaziergängen an, geben Auskunft für Patienten und Besucher, ferner erledigen sie kleine Besorgungen des persönlichen Bedarfs. Für ihr Engagement bringen die Menschen des Hilfsdienstes Einfühlungsvermögen, Kontaktfreudigkeit, Zuverlässigkeit, Verschwiegenheit und Belastbarkeit mit.

Damit der Dienst im Marienhospital auch weiterhin kontinuierlich geleistet werden kann, sucht die Krankenhaushilfe u.a. für den Eingangsbereich noch Damen und Herren zur Mitarbeit. Ihre Aufgabe besteht darin, den ankommenden Patienten hilfreich zur Seite zu stehen. Wer Interesse hat erhält unter ☎ 02931/806624 von Frau Gabriele Thießen umfassende Informationen.

Im **St. Johannes Hospital Arnsberg-Neheim** ist die Krankenhaushilfe seit zwanzig Jahren mit einer Gruppe ehrenamtlicher Mitarbeiterinnen tätig. Zwei der Damen sind schon von Anfang an dabei. Zur Zeit umfasst das Team 17 Helferinnen, sie sind auf jeder Station am selben Wochentag zur gleichen Zeit präsent.



Auch hier würden sich die Damen über neue Mitstreiter freuen. Für das St. Johannes Hospital ist die Ansprechpartnerin Frau Lioba Cloer, erreichbar unter der ☎ 02932/21652.

Im **Karolinen Hospital Arnsberg-Hüsten** wird ein Besuchsdienst durch die verschiedenen Pfarreien organisiert. Die Patienten oder ihre Angehörigen können sich bei der Aufnahme in eine Liste eintragen und damit ihrem Wunsch auf den Besuch kundtun. Daneben besteht die Krankenhaushilfe im obengenannten Sinn. Die Arbeit leistet eine ökumenische Gruppe von zehn Damen und zwei Herren.

Auch hier werden Herren, besonders für die Urologie, als ehrenamtliche Helfer gesucht. Man kann sich zwecks Absprache an Frau Silvia Beckmann, ☎ 02932 / 952-0 wenden.

Die Begegnung von Menschen kann ein wunderbares Gefühl hervorrufen, ein Lächeln herbeizaubern, ein wenig Hoffnung geben, einen neuen Weg zeigen. Im Gespräch lassen sich Gedanken teilen. Eine Buchbesprechung kann Neugier wecken zum Selberlesen, um Ablenkung zu finden.

Sich auf ein Wiedersehen freuen - denn grün ist die Farbe der Hoffnung. Auf diese Weise profitieren beide Seiten - der Patient, aber auch der Helfer im Ehrenamt.

Seniorenbeirat: Start in neue Amtsperiode

Heinz Koerdt

Der Seniorenbeirat der Stadt Arnsberg ist in eine neue Amtsperiode gestartet. Nach der Bestätigung durch den Stadtrat am 17. November 2004, fand am 20. Dezember die konstituierende Sitzung statt.

Zum Vorsitzenden wurde Hans-Jürgen Graf (Uentrop) gewählt. Er nahm diese Aufgabe bereits in der vergangenen Wahlperiode wahr und steht damit für eine kontinuierliche Fortsetzung der Arbeit des "Sprachrohrs der älteren Menschen" in unserer Stadt. Seine Stellvertreter sind Dorit Hündgen (Neheim) und Johannes Michel (Müschede).

Mitglieder des Seniorenbeirates sind:

Bezirk West (Vosswinkel, Bachum, Herdringen, Holzen, Müschede): Manfred Funk, Johannes Michel, Isolde Vogel.

Bezirk Mitte (Bruchhausen, Niedereimer, Breitenbruch): Alfons Hahne, Benedikt Jocheim.

Bezirk Ost (Uentrop, Oeventrop, Rumbeck): Hans-Jürgen Graf, Ute Rickes.

Bezirk Neheim: Johannes Almer, Dorit Hündgen, Heinz Koerdt, Herbert Kramer, Friedrich Ladage.

Bezirk Hüsten: Josef Schelte, Aline Zumbülte.

Bezirk Arnsberg/Wennigloh: Bernd Brechmann, Karl Grossmann, Erika Hahnwald, Karola Hilborne-Clarke, Ruth Kaufmann.

Der Beirat wird zunächst nicht - wie bisher üblich - bis zur nächsten Kommunalwahl 2009 amtierend, sondern bis zum 31.12. 2006. Das beschloss der Stadtrat, nachdem Einwände gegen das Auswahlverfahren vorgebracht worden waren. Eine modifizierte Wahlordnung wird jetzt erarbeitet. Dass der Seniorenbeirat im Laufe der Jahre ein unverzicht-



barer Partner in der Seniorenpolitik der Stadt geworden ist, wurde aus den Berichten über die Projekte und Aktivitäten deutlich, die in der zweiten Sitzung am 16. Februar die Sprecher der Bezirke erläuterten.

Mit Freude und Stolz wurde an die beiden Preise für das "Arnsberger Senioren-Netzwerk" erinnert. Am 15. November 2004 überreichte die Robert-Bosch-Stiftung in Brühl den mit 25 000 Euro dotierten "Otto-Mühlschlegel-Preis - Zukunft Alter" und am 13. Januar 2005 ging der Preis "Soziale Stadt 2004" von Berlin nach Arnsberg. Diese Auszeichnungen sind "Ansporn und

Verpflichtung für die weitere Seniorenarbeit" unterstrichen Bürgermeister Vogel und Vorsitzender Graf.

Dazu gehört sicher auch der in den nächsten Monaten erscheinende "Senioren-Wegweiser der Stadt Arnsberg".

Einrichtungen und Institutionen steuern die notwendigen Daten bei, die mit Unterstützung des Fachdienstes Wendepunkt und der Pressestelle der Stadt zusammengestellt wurden. In der Broschüre sind so gut wie alle Hilfs- und Beratungsangebote für Senioren zusammengefasst. Darüber hinaus wurden die Bereiche Bildung und Kultur, Wohnen im Alter sowie das wichtige Thema ambulante und stationäre Pflege aufgenommen.

Deshalb ist das Konzept nicht nur ein Wegweiser für die älteren Menschen, sondern gleichzeitig ein Angebot an alle Altersgruppen in unserer Stadt in der "wir gemeinsam in Freude alt werden wollen".

KONTAKT:

Hans-Jürgen Graf

☎ 02931/16985

💻 grafhjpg@t-online.de

Auflösung von Seite 6 „Wissen Sie ...“

1.) 1961; 2.) 1789; 3.) Goethe; 4.) Matthäus, Markus, Lukas, Johannes; 5.) Gutenberg; 6.) Zugspitze; 7.) 20%; 8.) Brüssel; 9.) Tag der „Deutschen Einheit“; 10.) World Wide Web; 11.) 5 oder 7 mit Arktis und Antarktis.

Frühling

Heidel Mittelsteiner-Ruttkowski

Kehr bei uns ein, du lieber Gast,
Der du so reich beschenkt uns hast,
Mit Vogelsang und Sonnenschein,
Mit Hummelflug und Käferlein,
Dem Duft, der deinem Kleid entströmt,
Dem grünen Teppich für die Welt,
Und dem azurnen Seidenzelt.

Erweck in uns die gleiche Kraft,
Die so viel Wunderbares schafft,
Sei's der Gestirne hehrer Sang,
Der Harmonien Zauberklang,
Des eignen Herzens Sehnsuchtslaut,
Das Ziel, so fern – und doch vertraut,
Es schwingt und klinget ewiglich:
"Du Schöpfergeist, wir preisen Dich!"



Aus der Seniorenrunde der Propstei-Gemeinde Arnberg erreichte uns in 2004 ein selbst verfasstes Gedicht:

Frühling

Nun ist der Frühling wirklich da,
er kommt wieder Jahr für Jahr.
Wir hören Vögel singen
und sehen Lämmer springen.

Die Blumen blüh'n im Garten,
wir können's nicht erwarten,
durch Wald und Feld zu gehen,
um diese Pracht zu sehen.

O Mensch, freu dich des Lebens,
du hoffst hier nicht vergebens.
Nach langer Winterzeit
macht uns der Frühling Freud!

Zwei kleine Enkel kamen,
ohne mich zu fragen:
"Willst Du uns haben
und uns're Oma sein?"
Auch ohne mich zu fragen,
wollte ich Euch haben.
Ist doch klar,
denn Enkel sind ganz wunderbar!

Margit Demir

Erwachen

Heidel Mittelsteiner-Ruttkowski

Wunderbar blüht es,
Zagend erglüht es
Wonnig in mir.

Der Starrheit Wunder
Sind hingeschwunden
Frühling, vor Dir.

Bin tief verhangen
In Glück und Bangen
Nur für und für.



Im wunderschönen Monat
Mai,
als alle Knospen sprangen,
da ist in meinem Herzen
die Liebe aufgegangen.

Heinrich Heine





Komm, lieber Mai

A. Overbeck
W. A. Mozart 1756 - 1791

Froh beschwingt

1. Komm' lie-ber Mai und ma - che die Bäu-me wie-der grün, und
laß uns an dem Ba - che die

2. klei-nen Veilchen blühn. Wie möch-ten wir so ger-ne ein Blüm-chen wie-der
sehn, ach, lie-ber Mai, wie ger-ne ein-mal spazie-ren gehn!

Begleitung kurz

mf

Chords: d D, a7 C_{is}, a7 A, d D, A D, e^m G, a7 A, d D, A a7, Dd Dd, H h^m, Ee⁷, A a, A, d D, G, d A, a7 A, d A D

2. Zwar Wintertage haben wohl auch der Freuden viel, man kann im Schnee einstrahlen und treibt manch Abendspiel, baut Häuserchen von Karten, spielt Blindkuh und Pfand, auch gibt's wohl Schlittenfahrten auf's liebe, freie Land.

3. Doch wenn die Vögelin singen und wir dann froh und flink auf grünem Rasen springen, das ist ein ander Ding! Jetzt muss mein Steckenpferdchen dort in dem Winkel stehn, denn draußen in dem Gärtchen kann man vor Kot nicht gehn.

4. Ach, wenn's doch erst gelinder und grüner draußen wär! Komm, lieber Mai, wir Kinder, wir bitten gar zu sehr! O komm und bring' vor allem uns viele Veilchen mit, bring auch viel Nachtigallen und schöne Kuckucks mit.

Die richtige Lösung zum Bildrätsel auf dem Deckblatt der SICHT Nr. 22 ist:

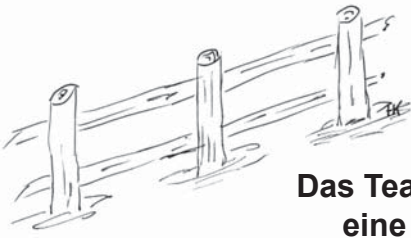
Weihnatskrippe in der Heilig-Kreuz-Kirche auf dem Schreppenberg in Alt-Arnberg

Die Krippe existiert seit 1954. Hermann Schennen, Arnberg hat sie gebaut. Arnberger Altstadt-motive sind leicht zu erkennen. Die Figuren schuf die Künstlerin Elisabeth Murhard nach Fotos bekannter Sauerländer Personen. In 2002 wurde als Hirtenfigur Pfarrer Josef Hülster hinzugefügt.

Die Nordic-Walking-Stöcke hat

Frau Michaela Volbracht, Arnberg, gewonnen.





Über den Zaun geschaut

Das Team der SICHT trifft anlässlich einer Weiterbildung in Soest auf eine Seniorengruppe aus Münster. Erwin Stroot, Sprecher der Senioren schreibt an die Redaktion:

Täglich stehen die ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer in der *Seniorenbegegnungsstätte des Hansahofes neben dem Ägidiimarkt in Münster* für Besucher zur Verfügung. Sie bringen ein Stück Kuchen mit einer Tasse Kaffee an den Tisch, schauen beim Kartenspielen kurz zu oder halten ein kleines Pläuschchen über die kleinen und großen Probleme des Alltags. Manchmal sind es dreißig, manchmal auch fünfzig Gäste im betagten Alter, die den Hansahof aufsuchen. Als kleines Dankeschön findet jedes Jahr ein Ausflug statt. In

diesem Jahr war die heimliche Hauptstadt Westfalens, Soest, als Ziel ausgesucht worden und, wenn das Wetter auch nicht mitspielte, so war der Stadtrundgang unter kundiger Leitung doch ein Vergnügen. Er begann an der gotischen Kirche Maria zur Höhe errichtet für die einst nicht so betuchten Soester Bürger, führte am Marktplatz, dem alten Rathaus und großen Teich vorbei und endete an der gotischen Kirche Maria zur Wies. Nur wenige Schritte waren es, um von dieser wunderschönen Hallenkirche

zur Kolping-Bildungsstätte zu kommen. Weil alle beim Mittagessen im Kolpinghaus gut zugelangt hatten und wieder aufgewärmt waren, klang das Loblied in der hauseigenen Kapelle besonders herzlich.

Auch Münster ist eine wunderschöne Stadt und ein lohnendes Ziel für Tagesausflüge von Gruppen. Gern bieten wir unseren Hansahof an. Dort kann man eine kleine Pause machen und in Ruhe mitten im Zentrum der Stadt eine gute und preiswerte Tasse Kaffee mit einem Stück Kuchen genießen.

Waltraud Ypersiel

Vergangenes Jahr wollten meine beiden Enkelkinder und ich zu den Wildschweinen und Frischlingen im Wildwald Voßwinkel. Feingemacht fuhren wir mit dem Bus los. Bis zum Wildwald war es noch eine ganze Strecke zu laufen. Die Enkelkinder wurden schon ungeduldig. Sie wollten endlich die Tiere sehen; hatten sie doch extra Futter für sie mitgebracht. Wir freuten uns auf die Fütterung.

Den Tieren machte es großen Spaß, in der feuchten Erde herumzuwühlen.

Um die Frischlinge besser fotografieren zu können, ging ich ganz nah an den Zaun

Die Wildschweine

heran. Da, mit einem großen Satz kam die Mutter der



jungen Tiere angerannt und -plumps - sprang sie zu ihren

Jungen in den tiefen Morast. Der Schlamm spritzte nach allen Seiten, und ich, die ich direkt am Zaun stand, wurde schmutzig vom Kopf bis zu den Schuhen. Entsetzt schaute ich an mir herunter, während die übrigen Besucher laut loslachten. Meine Enkelkinder schauten mich erschrocken an. Obwohl mir eher zum Heulen zumute war, lachte ich mit.

Wir hatten trotz allem noch einen schönen Tag. Die Sonne trocknete meine Kleidung.

Nur der Busfahrer machte ein erstauntes Gesicht, als er mich sah.

Erinnerungen an die Erste Heilige Kommunion 1945

Benedikt Jochheim

Vieles im Leben geht in der Erinnerung verloren; außergewöhnliche Begebenheiten bleiben jedoch im Gedächtnis. Nach 60 Jahren kommen mir einige Bilder aus der Kindheit zurück, so auch Bilder von der Vorbereitung auf die Erstkommunion und den Weißen Sonntag in Bruchhausen.

In den letzten Kriegsmontaten war der Religionsunterricht der einzige, der erteilt wurde.

Am 22. Februar 1945 gab es - wie so oft - Alarm. Drei feindliche Flieger, von Arnberg kommend, warfen plötzlich ihre Bomben ab. Es eilte die Nachricht durch das Dorf, die Kirche sei zerstört, was aber Gott sei Dank nicht der Fall war. Die Bombe war neben dem Chor der Kirche niedergegangen: Das Pfarrhaus war getroffen; zwei Menschen kamen zu Tode. Der Religionsunterricht fand nun im Kirchenkeller statt.

Weißen Sonntag am 8. April 1945 ging ich stolz mit einem gereinigten Bleyle Anzug, der von meinem älteren Bruder stammte, zur Kirche. Nach der Messe gab es als Geschenke einige Heiligenbilder und ein Weihwasserkesselchen. Am Nachmittag, während der Andacht in der Kirche, Alarm! Alle eilten nach Hause; die Mädchen in ihren weißen

Kleidern dicht an den Hecken entlang, um von den feindlichen Fliegern nicht gesehen zu werden.

Nach der Entwarnung war Kaffeetrinken. Muckefuck und Torte!

Plötzlich standen zwei erwachsene Zwangsarbeiter mit



einem Jungen an der Haustür und baten um Essen.

Meine Mutter, die über Monate hinaus bereits den Jungen mit Nahrung versorgt hatte, befürchtete Behördendruck und bat die Drei, doch in der Dunkelheit wieder zu kommen. Sie wurden dann von meiner Mutter reichlich bedacht.

Die Zwangsarbeiter waren zwei Tage vorher - an meinem Elternhaus vorbei - den Amerikanern in den Arnberger Wald entgegen getrieben worden.

Montag, 9. April 1945: Wir waren im Luftschutzkeller; heftiges und andauerndes Geschützfeuer. Am späten Nachmittag rief unser Nachbar meinen Vater heraus: Zu seiner Verwunderung sah er,

dass alle Häuser mit weißen Tüchern behangen waren; auf der Hauptstraße war bereits der erste amerikanische Panzer. Wir eilten in unser Wohnhaus, um ebenfalls schnell weiße Laken herauszuhängen.

Alle Wohnungen wurden nach versprengten deutschen Soldaten durchsucht.

Später war in der Tageszeitung zu lesen, dass eine namhafte Persönlichkeit die Amerikaner gebeten habe, den Ort erst nach Weißen Sonntag einzunehmen.

Diese namhafte Persönlichkeit war der Pfarrer der Kirchengemeinde St. Maria Magdalena, Pastor Josef Schulte.

In den Aufzeichnungen der Kirchengemeinde ist zu lesen: "Kein Schuß fiel; das Dorf wurde kampfflos ohne Zwischenfall besetzt."

Der amerikanische Kommandant in einem Gespräch mit dem Pfarrer: "Sagen Sie den Leuten, sie brauchen keine Angst mehr zu haben." Für Bruchhausen war also der Krieg zu Ende!

*Die Erinnerungen
der Alten
sind die Schätze
der Jungen!*

Altenpflegeschülerinnen entdecken die andere Seite des "Altseins"

Renate Westhoff-Reisch

Im Rahmen ihres Unterrichts besuchten die Schülerinnen und Schüler der Oberstufe des Caritas Altenpflegeseminars die Arnberger "Seniorenzeitung SICHT".

Als Marita Gerwin vor einem Jahr im Caritas Altenpflege Seminar Arnberg das Seniorennetzwerk vorstellte, war bei Wolfgang Faber, Psychologe und Kursleiter, das Interesse geweckt, mehr über dieses Netzwerk zu erfahren. Um den Unterricht zu erweitern und sich nicht nur auf die reine Altenpflege zu beschränken, sondern auch, wie er sagt: "...einmal über den Tellerrand hinaus zu schauen", bildeten sich drei Teams aus der Oberstufe, um sich bei einer Exkursion im Senioren-Netzwerk eingehender zu informieren. Denn längst hat sich in der Seniorenpolitik, wie in dem Vortrag zu erfahren war, vieles verändert.

Ein Team besuchte Petra Vorwerk-Rosendahl, die verantwortlich ist für das Projekt EFI - Erfahrungswissen Für Initiativen in der Koordinationsstelle für Bürgerschaftliches Engagement der Stadt

Arnsberg. Die zweite Gruppe interviewte die Redaktion der Seniorenzeitung SICHT und die dritte Gruppe informierte sich schließlich über die Konzeption des Senioren-Netzwerkes.

Ziel dieser Exkursion war zum einen, in der hauseigenen Zeitung des Caritas Altenpflege Seminars über das Netzwerk zu berichten und zum Anderen mehr über die "Neuen Alten" und deren Seniorenpolitik zu erfahren.



"Der Besuch im Senioren-Netzwerk konnte unseren Schülerinnen und Schülern ein anderes Altersbild vermitteln. Es wurde deutlich, dass alte Menschen nicht nur hilfsbedürftig sind, sondern sich aktiv an der Solidargemeinschaft beteiligen.", teilte Wolfgang Faber abschließend mit.

Dieses Treffen der Generationen führte zu einem vertieften Kennenlernen des Anderen und verhalf zu neuen Sichtweisen auf beiden Seiten.

Kostenlose Monatskarte der RLG bei Abgabe des Führerscheines

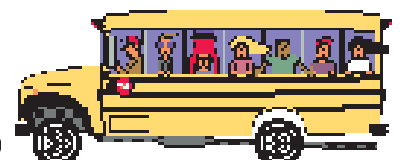
Olaf Teuber

Immer mehr Autofahrer verzichten freiwillig auf die Nutzung ihres KFZ und geben ihren Führerschein ab. Um weiterhin mobil zu bleiben steigen sie häufig auf öffentliche Verkehrsmittel um. Die Regionalverkehr Ruhr-Lippe GmbH (RLG) bietet daher den Service einer kostenlo-

sen Monatskarte gegen Vorlage der entsprechenden Bescheinigung der Straßenverkehrsbehörde an. In einem persönlichen Gespräch informiert die RLG zudem über die Fahrtmöglichkeiten in Bus und Bahn



und bietet preisgünstige Abonnements an. RLG-Kontakt unter olaf.teuber@rlg-online.de oder telefonisch unter 02961 / 9702-42.



Der Senioren-Beirat

Herbert Kramer

Nein, sie halten nicht den Mund,
wenn's sein muss, sind sie sehr penibel.
Das hat auch manchmal guten Grund,
nicht böse gemeint - doch sehr sensibel.

Die Rede ist - vom Beirat der Senioren,
in unsrer Stadt 'ne Institution.
Ein Zacken nur im Kranz der Foren,
doch sie besteht seit Jahren schon.

Gereift in vielen Lebensjahren,
versehen sie das Ehrenamt.
Im Leben und Beruf erfahren,
so wirken sie - für Stadt und Land.

Da sitzen keine alten Knacker
und brabbeln zahnlos vor sich hin,
die sind noch fit und auch recht wacker.
Dabei zu sein, das ist der Sinn.

Farbig ist die edle Runde,
die gewählt für unsre Stadt.
Sie reden keinem nach dem Munde,
das ist es, was neutral sie macht.

Sagt, wenn Ihr Probleme habt,
egal, was es auch sei.
Computer, Freizeit, guter Rat ...
Versucht's - Sie steh'n euch immer bei!

Die Katze und der Floh

Waltraud Ypersiel

Hungrig kommt die Katz nach Haus,
hat heute keine Beut' gemacht.

Doch, was ist das? Hat sie mir
'nen Floh nach Haus gebracht.

Wie ich's anstelle auch, ich krieg' ihn net,
- erst auf dem Sessel, dann ins Bett - .
Langsam fang ich an zu schwitzen,
wo mag er nun wohl wieder sitzen?

Gleich kommt Besuch, was mach ich bloß,
wie werde ich das Biest nur los?



Doch, halt, ich hab 'ne gut' Idee:
Die Verwandten, die Lieben,
werden ihn kriegen.
Sie werden sich jucken und kratzen und den-
ken:
Will man uns hier einen Flohzirkus schenken?

Das nächste Mal bleiben die zu Haus
und ich - leg mich hin und ruhe mich aus.



12 Schritte, um dir den Tag zu versauen

1. Such dir was Negatives und klammere dich dran.
2. Mach aus einigen Mücken Elefanten.
3. Geh' positiven, glücklichen Menschen aus dem Weg.
4. Sprich mit negativen Menschen, wie unfair und ungerecht die Welt ist.
5. Beeile dich in Hast zu kommen, möglichst bei etwas Unwichtigem.
6. Lies nichts Lustiges - hör auch nicht hin.
Vor allem nicht lachen - nichts ist lustig!
7. Überlege lieber, wie alles sein könnte, wenn das Leben nur nicht so gemein wäre.
8. Ruf jemand an, der dich einmal verletzt hat und versuche dich zu rächen.
9. Such dir etwas, was dich runterzieht, dann such dir Leute, die dir dabei helfen.
10. Such dir einen Grund für Selbstmitleid, einen ganz sicheren Grund.
11. Wenn du dich schlecht fühlst, sprich nicht darüber, behalte es für dich.
12. Schieb die Schuld für deine Probleme auf jemand anders, ganz gleich, wer das ist.



Arnsberg, die Perle des Sauerlandes, grüßt Arnsberg im Altmühltal

- wie wär's mit einem Aufenthalt im Gasthaus „Zum verkauften Großvater“?

Albert H. Hoffmann

Schon seit vielen Jahren werden Städtepartnerschaften gepflegt und hinüber und herüber neue geschaffen. Arnsberg ist mit Alba Iulia (Rumänien), mit London Borough of Bexley (England), Deventer (Niederlande), Olesno (Polen, das frühere Rosenberg in Schlesien) und Fos sur Mer (Frankreich) eng verbunden. Außerdem bestehen Städtefreundschaften mit Lauchhammer (Deutschland) und Chartres (Frankreich).

Viele persönliche Kontakte sind geknüpft worden. Es geht um ein gegenseitiges Kennenlernen, auch im gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Bereich. Weiter so!

Albert H. Hoffmann, Arnsberg, hat es nicht ins partnerschaftliche Ausland verschlagen; er blieb auf Entdeckungsfahrten in Deutschland und dem nahen Frankreich.

Sein Reiseeindruck erreichte die SICHT. Gern veröffentlichen wir Auszüge.

Er entdeckte die Gemeinde **Arnsberg im Altmühltal**:

Arnsberg, die Perle des Sauerlandes, grüßt Arnsberg im Altmühltal - so lautete mein Gruß, den ich Richtung Süden sandte, und Bürgermeister Rainer Richter lässt herzliche Grüße an alle Sauerländer Arnsberger übermitteln.

Arnsberg im Altmühltal zählt allerdings nur 330 Einwohner und gehört seit der kommunalen

Neugliederung zur Stadt Kipfenberg. Gerne würden die süddeutschen Arnsberger in der Mitte Bayerns die sauerländischen Arnsberger kennenlernen.

Schon in der Steinzeit siedelten sich im Herzen des Altmühltals Menschen an.



Später bauten dort die Römer ihre Grenze gegen die Germanen. Schon Karl der Große befuhr die Altmühl.

Arnsberg im Altmühltal besitzt auch eine Burganlage "Schloss Arnsberg", die auf einem 120 Meter hohen Steilfelsen mit Panoramablick im Bereich eines der schönsten Bögen der Altmühl, ruhig und abseits vom Verkehr, gelegen ist.

In einer Urkunde von 1162 wird Gottfried von Arnsberg dort als Herr auf Burg Arnsberg genannt. 1473 gehen Burg und Herrschaft Arnsberg in den Besitz der Bischöfe von Eichstätt über. Während des 30jährigen Krieges bot das Schloss Schutz gegen die schwedischen und kaiserlichen

Landsknechte. Im 18. Jahrhundert verfällt die Burg. ... 1931 gehen die Gebäude in den Besitz der Familie Weiß über. Deren Tochter Kreszenzia baute das ehemalige Sommerschloss als Hotel aus und leitet es auch heute noch. Beeindruckend erheben sich die Ruinen und noch erhaltenen Gebäude von Burg Arnsberg über das Altmühltal. Alljährlich findet in Kipfenberg das große Limes-Fest statt, genannt nach dem legendären Schutzwall der Römer. Das imposante Bauwerk überquerte dort die Altmühl.

Wie wär's mit einem Besuch im Altmühltal? Das Hotel Schloss Arnsberg, der Gasthof "Zum blauen Hecht" oder zum "Zum verkauften Großvater" und viele andere Häuser bieten Übernachtungsmöglichkeiten.

Auch "Petit-Arnsberg" im Elsaß ist eine Reise wert, südwestlich der deutsche Grenze gelegen. Dort treffen der "Parc Natural des Vosges du Nord" mit dem Pfälzer Wald zusammen. Aufregende Sandsteinfelsen, viele Wälder erfreuen den Besucher. Diese Region ist nur dünn besiedelt. Die Reste wehrhafter Burgen deuten ... auf Jahrhunderte alte europäische Geschichte hin. "Petit-Arnsberg" - "Klein Arnsberg" war damals Lehen der Abtei Weißenburg. 1340 ging es in andere Hände über. Die Burg ist heute weniger gut erhalten.

Und noch eine "Arnsberger Rarität":

Eine Stadt, noch wie im Mittelalter, in der Johann Sebastian Bach ein und aus ging, ist Arnstadt, das Tor zum Thüringer Wald, 15 km von Erfurt gelegen. Vor 1300 Jahren gegründet, gilt Arnstadt als ältester Ort des mittleren und östlichen Deutschlands. Prachtige Bürgerhäuser zeugen bis heute vom Wohlstand, den Handel und Handwerk brachten. Es lohnt sich, die Stadt zu erkunden und das original erhaltene

Wohnhaus der Familie Bach zu besuchen. Arnstadt hat viel zu bieten, so beim Stadtrundgang die "Arnsberger Straße".

Aber unsere alte westfälische Landeshauptstadt, unser Arnberg, in der Ruhrschleife gelegen, mit einer Burg auf einem Steilfelsen und einer gemütlichen Altstadt, dem "Petit Arnberg" und einer "Arnsberger Straße" in Hüsten ist eine schöne, liebenswerte Perle und nennt sich mit Recht "Perle des Sauerlandes".

Mit diesem Lob endet die kleine "Arnsberger Städte Geschichte". Wo auf der Welt mag es noch Orte geben mit dem Namen "Arnsberg"?

Wer kann Weiteres berichten.

Moderne Städte-Partnerschaften und liebevolle Städte-Freundschaften könnten ein Reisehit für die Touristik werden - noch in 2005 oder in späteren Jahren!

Arnsberg und seine Umgebung

Entnommen aus dem Lesebuch der Elementarschule Müschede; 1841

Nach Levin Schücking

Arnsberg liegt auf dem Rücken einer Berghöhe, vor der die westwärts strömende Ruhr plötzlich gen Süden sich wendet, dann, in einem großen Bogen umkehrend, wieder nördlich strömt und, wenn sie so die Stadt zur Halbinsel gemacht, nach Nordwesten weiter rauscht. Die Stadt ist zum Teil neu und teilt sich in die untere und obere Stadt. Vom Ufer der Ruhr erhebt sie sich an dem Abhange des Berges, auf welchem die malerische Schloßruine liegt.



Arnsberg um 1800

Wie ein Turm den Rücken eines Elefanten, so überragte das Schloß einst die breite

Bergfläche, und seine Überbleibsel sind weit genug, einem ganzen Lustwalde in ihrem Umkreise Raum zu geben. Kaum wagt man, all die Trümmer für Überreste

eines Baues zu halten. Wilde Anemonen sprießen aus dem Schutte, der den Boden bedeckt. Zwischen den Trümmern stehen blühende Stauden, deren Zweige um zerfallendes Gemäuer flattern, schlanke Bäume, deren Wipfel mit einem grauen Turme flüstern. Dieser hat, nachdem all die alte glänzende Herrlichkeit von ihm abgefallen, sich ein neues bescheidenes Jägerkleid aus unvergänglichem Epheu angethan. Unser Fuß läßt Kellergewölbe wiederhallen, welche durch unsere Einbil-

dungskraft mit den Geistern der Gefangenen bevölkert werden, die dort mögen geschmachtet haben.

Das Schloß wurde von den alten Grafen von Arnsberg seit 1100 nach und nach ausgebaut, dann von den beiden letzten Kurfürsten Kölns aus bayerischem Hause, Joseph Clemens und Clemens August, verschönert und erweitert. Im siebenjährigen Kriege von dem Erbprinzen von Braunschweig zerschossen, ward es vor etwa einem halben Jahrhundert als unwiederherstellbar der Zerstörung überwiesen und das Material zum Bau öffentlicher Gebäude ver-

wandt. Aber die Einwohner Arnsbergs reden noch mit Stolz von der Pracht und den großartigen Verhältnissen ihres Schlosses: es gab einen Saal darin, in welchem vierspännige Wagen bequem wenden konnten; jährlich einmal zur Kirche umgeschaffen, nahm er eine mehrere tausend Menschen starke Prozession auf und, wie man sagt, ohne Gedränge.

Man hat von der Höhe des Schlosses aus eine sehr schöne Aussicht auf das enge Thal. Uns gegenüber befinden sich als schließende Wände hochbewaldete Berg Rücken. Von der (südlichen)

Spitze der Halbinsel blickt Weddinghausen, die frühere Benediktiner-Abtei, segnend auf die Stadt herab. Unten sehen wir die wirbelnde, quecksilberne Ruhr, die blanken Häuser, die staubende Chaussee. Zur anderen Seite der Ruine, nach Westen hinaus, erblicken wir, in lieblichem Gegensatze mit dem jenseitigen Bilde, weite, ruhige Wiesenflächen; der Blick wird nur durch ferne Höhen mild begrenzt, gleich einer Silberschlange windet sich im offenen Thale der Fluß hin, bis er wie ein glänzender Nebel am Horizonte verdämmert.

Caritas-Werkstätten Arnsberg

Arbeitsplätze für 500 behinderte Menschen in Arnsberg und Neheim



Die Christlich-Soziale Gemeinschaft St. Pius besichtigte vor Kurzem die Arnsberger Werkstatt.

Die Caritas-Werkstätten Arns-

berg bieten seit 1975 behinderten Menschen einen ihrer Behinderung angepassten Arbeitsplatz.

Anfangs waren es 41 behinderte Personen, die in den Caritas-Werkstätten Arnsberg eine angemessene Förderung und Arbeit erhielten. Heute sind die Caritas-Werkstätten Arnsberg mit etwa 600 Arbeitsplätzen für behinderte und nicht behinderte Menschen ein bedeutender Wirtschaftsfaktor in der Regi-

on. An zwei Standorten wird mit 405 Beschäftigten in der Hauptwerkstatt in Arnsberg sowie 105 Beschäftigten in der Zweigwerkstatt für psychisch Kranke in Neheim ein breites Spektrum an Dienstleistungen geboten.

Anspruch auf einen Platz in den Caritas-Werkstätten Arnsberg haben alle behinderten Menschen in einem Alter zwischen 18 und 65 Jahren, die in dem Einzugsgebiet der Arnsberger Werkstätten

wohnen. Das Einzugsgebiet erstreckt sich in etwa von Wikkede bis Meschede und südlich des Möhnesees bis nach Sundern und Balve. Allein 63 Personen, die 50 Jahre oder älter sind, besuchen derzeit die Werkstätten.

Die Aufgabe der Caritas-Werkstätten Arnsberg besteht darin, im Einklang mit den Kundenanforderungen der Industrie- und Privatkunden, die behinderten Menschen nach ihren individuellen Bedürfnissen mit Hilfe von Arbeit zu fördern. Für diese Tätigkeit stehen Gruppenleiter zur Verfügung, die eine handwerkliche Ausbildung und eine entsprechende Berufserfahrung bei der Einstellung mitbringen. Im Rahmen einer sonderpädagogischen Zusatzqualifikation werden sie auf das Aufgabenfeld in einer Werkstatt für behinderte Menschen geschult. Darüber hinaus unterstützen Sozialpädagogen, medizinische Fachkräfte usw. die Arbeit mit den behinderten Beschäftigten.

Über die Arbeitstätigkeit hinaus wird der behinderte Beschäftigte mit Hilfe von begleitenden Angeboten beispielsweise im sportlichen, musischen oder handwerklichen Bereich in seiner Persönlichkeit gefördert.

In den einzelnen Fertigungsfeldern konnten sich die Teilnehmer von der Leistungs-

fähigkeit der Werkstatt überzeugen. Neben der Abwicklung von Großaufträgen (z. B. einer Retouren-Bearbeitung von Waren aus Baumärkten der gesamten Bundesrepublik) wurden allein im Jahr 2003 hier über 62 Millionen Teile



innerhalb der Werkstätten bewegt.

Um diesen Arbeitsanfall optimal zu koordinieren und zu steuern, wurde eigens ein sogenanntes Qualitätsmanagement-System aufgebaut. Es beschreibt die Arbeitsabläufe im Bereich der Betreuung und Förderung, der Produktion und der Verwaltung. Seit Ende 2003 ist dieses System auch nach der DIN EN ISO 9001:2000 zertifiziert. Damit steht man auch im Punkt objektiver Überprüfung der Industrie nichts nach, da diese Norm genauso wie bei Industriebetrieben angewandt wird.

Die Fertigungsfelder gliedern sich dabei in Metallbearbeitung, CNC-Fertigung, Pressen und Stanzen, Elektromontage, mechanische und manuelle Montage, Tampondruck, Verpackungsarbeiten, Kommis-

sionierung und Lagerhaltung, Postversand, Gartenpflege und Gartengestaltung, Blumenzucht und Blumenbindearbeiten, Malerarbeiten sowie Partyservice durch die eigene Großküche. Eigenprodukte werden in einem der Werkstatt angegliederten Laden verkauft.

In enger Abstimmung mit dem jeweiligen Kunden wird das Know-how beider Seiten genutzt, wobei die Werkstätten aufgrund der Erfahrung mit unterschiedlichsten Aufträgen der ca. 70 Industriekunden einen wertvollen Beitrag zur effizienten Auftrags-

bearbeitung leisten können. Diese Tatsache stellt neben den finanziellen Auswirkungen, der Qualität und der Liefertreue Anreize dar, Aufträge an die Caritas-Werkstätten zu vergeben.

Rund 300 Privatkunden nutzen jährlich das Angebot des Garten- und Landschaftsbaus, um Schneid-, Baumfäll- oder Gestaltungsarbeiten ausführen zu lassen, oder der Maler-Gruppe, um beispielsweise Anstreich- oder Tapezierarbeiten durchführen zu lassen. Für weitere Information und Anfragen wenden Sie sich bitte an:

Caritas-Werkstätten Arnsberg
Altes Feld 28, 59821 Arnsberg
☎ 02931/5208-0,
☎ 02931/5208-195
info-wfb@caritas-arnsberg.de
www.caritas-arnsberg.de

Wie heißt das folgende Sprichwort wirklich?

Wenn auf einem statisch verharrenden Monolithen in periodischen Intervallen liquide Partikel auftreffen, ist eine partielle Destruktion des Monolithen die unausbleibliche Folge.

Sicht - Service

INFORMATIONEN + TERMINE

Reisen für Senioren 2005

- 1. PAX- Gästehaus in Unkel am Rhein vom 23.05. bis 06.06.
- 2. Haus Winfried auf der Insel Spiekeroog vom 23.06. bis 07.07.
- 3. Kurhotel "Stadt Hamburg" Nordseeheilbad Büsum vom 28.06. bis 12.07.
- 4. Posthotel Kreuz-Post in Burkheim / Kaiserstuhl vom 03.07. bis 15.07.
- 5. Michaelerhof in Radfeld / Österreich vom 25.07. bis 08.08.

Caritas Verband Arnsberg-Sundern ☎ 02931/806-3

Bären-Ticket

Eine Initiative des Verkehrsverbundes Rhein-Ruhr (VRR) und AOK Westfalen Lippe. Bürger ab 60 Jahre können für 45 Euro ein Jahr lang im gesamten VRR Gebiet mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren und in S- und Regionalbahnen die erste Klasse nutzen. Fahrscheine sind erhältlich in allen VRR Geschäftsstellen. Quelle: Plus Bleibgesund / Heft 1/2005 (AOK)


Senioren-Kino

„Das Phantom der Oper“
 Samstag
 26. März 2005
 14.30 Uhr
 Residenztheater
 Rumbecker Straße
 Alt-Arnsberg

Als „Newcomer“ in die Altersklasse der Senioren

Zwei 11-Jährige belagern fünften Platz in Seniorenklasse

Dies ist die Überschrift für die West-Deutsche Meisterschaft im "Dancefloor" (Tanzen). Wer jetzt noch gegen die Anrede "Senior" ist, geht nicht mit der Zeit. Und das wollen wir doch alle nicht. Oder?

Deutsches Rotes Kreuz 

Wir bieten für Senioren an:

- | | | |
|------------------|-----------|-------------------------|
| montags: | 14:00 Uhr | Internet u. Spielgruppe |
| dienstags: | 14:30 Uhr | Gymnastik u. Tanz |
| 1. Do. im Monat: | 14:00 Uhr | Selbsthilfegruppe Krebs |
| donnerstags: | 16:00 Uhr | Wassergymnastik |
| freitags: | 16:00 Uhr | Wassergymnastik |

Näheres unter ☎ (02931) 7254

Neue Sicht

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