

ZUM
MITNEHME

Sicht

Ausgabe 24

Juni - Juli - August 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 dieser Fotograf zu finden ist?

- **Interview mit
Frau Büker**

Anneliese Welling / Otto Hesse

- **Lang ist's her
mit Schiller**

Herbert Kramer

- **Supermarkt
für Senioren**

Gesine Kulcke

- **Qi Gong**

Dr. med. David Tao

- **Dies Internationalis**

Anni Bauerdick-Latrich

- **UNICEF**

Bernd Kipper

- **Haus Rettler**

Heinz Kramer



Leser-Vorschlag

Zu gewinnen gibt es zwei Eintrittskarten für die Saunalandschaft für das
Einsendeschluss ist der 15. Juli 2005.

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



INHALT

Das ist Frau Büker	3
Lang ist's her	4
Über den Zaun geschaut	5
Wissen Sie ...	7
Gewogen und zu leicht befunden	8
Es geht mir gut!	8
Qi Gong und das Immunsystem	9
Der Name der Stadt Neheim	10
Aus Schiller's Glocke	11
Dies Internationalis 2005	12
Alt werden ist nicht so leicht	12
Ein Heller und ein Batzen	13
Titel-Bild-Auflösung Nr. 23	13
Nass macht Senioren fit	14
Lebt denn der alte Holzmichel noch	14
Wir leben in den Kindern weiter	15
Müscheder Jäuste sorgten für Unruhe im Entendorf	16
Das Eulendorf Müschede	17
Haus Rettler	18
Erinnerungen an die letzten Kriegstage	20
Schönstatt-Heiligtum in Arnsberg-Wintrop	21
Rätsel	21
Lösungen zu „Wissen Sie ...“	21
Kinder von heute in Watte gepackt	22
Ein Tag im Juni	23
Aus der Propstei-Seniorengruppe	23
Pinwand	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,
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.

Das Leben der Rentner ...

Rentner sein, das ist so schön.
Viele können's nicht versteh'n.
Meinen, jetzt ist Endstation,
sehen sich bei Petrus schon.

Doch, wenn man's so recht betrachtet
und auf alles sehr gut achtet,
freut man sich bereits am Morgen,
denn man hat doch keine Sorgen.

Holt die Brötchen von dem Bäcker
und die schmecken wirklich lecker,
isst behaglich seine Schrip-pen,
putzt hernach sich noch die Lippen.

Meditiert so vor sich hin,
denkt im allerbesten Sinn:
Heute kann mich nichts verdrießen.
Diesen Tag will ich genießen!

Dann - in diesem Aufwärts-denken

lässt man sich die Tage schenken.

Langeweile gibt es nimmer,
ausgefüllte Stunden immer.

Nur - man muss ein Hobby haben -
sei es, mal im Garten graben,
malen, knüpfen, musizieren,
fremde Sprachen noch studieren.

Geist und Körper stets so walken,
dass Arterien nicht verkalken.
Hierzu auch die Nahrung wählen,
um den Widerstand zu stählen.

Dinge, die nicht gut tun meiden,
denn sie führen nur zum Leiden.
Niemals darf man sich bedauern,
weil dahinter Schwächen lauern.

Und bleibt die Seele so in Schwung,
ist man im Alter lange jung!



Das ist Frau Büker!

Interview in der Seniorenbegegnungsstätte, Liebfrauen Gemeinde, Arnsberg

Anneliese Welling und Otto Hesse

Sie ist 82 Jahre alt, seit 41 Jahren ehrenamtlich in der Seniorenarbeit tätig.

Heute zeigt sie sich wie immer: Der Kaffeetisch ist gedeckt und sofort kommen wir in ein munteres Gespräch.

SICHT: Frau Büker, wie kommt man zu solch einem Einsatz?

Ich bin seit 1945 in Arnsberg. Um 1960 merkten wir bei den Hausbesuchen, dass insbesondere die Flüchtlinge aus dem Osten in großer Not waren. Ich war damals in der Caritas mit vielen anderen als Bezirkshelferin tätig. Die Familien, besonders die alten Menschen, taten uns leid: Die Einsamkeit machte ihnen zu schaffen und auch die materielle Not. „Wir müssen für sie etwas tun. – Wie können wir helfen?“ Ein Raum wurde besorgt, Stühle und Tische, Geschirr und vieles andere mehr kamen hinzu. Jeder hat geholfen.

Einmal im Monat traf man sich; es waren jedes Mal mehr als hundert Leute. Das blieb so bis weit in die siebziger Jahre.

Um 1975 wurden in der Liebfrauen Gemeinde neue Räume gebaut für die Jugendbegegnungsstätte, Familienbil-

dungsstätte und zuletzt für die Altentagesstätte, wo sich anfänglich fast 150 ältere Personen einfanden, je zur Hälfte Männer und Frauen. Heute sind es zirka 80 Leute, die sich wöchentlich bei Kaffee und Kuchen von 14 bis 18 Uhr treffen.



Was wird angeboten?

Gymnastik für Aktive, Sessलगymnastik für die, die nicht mehr so können. Mittwochs freut man sich auf den Seniorrentanz: Mal wird das Tanzbein begeistert geschwungen, mal geht es dabei besinnlich zu.

Was wird noch geboten?

Früher wurde viel gebastelt, Decken gehäkelt oder Höschen gestrickt – für Leprakranke. Hunderte Pakete wurden verschickt. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen gestalteten das Programm selbst. Sie spielten Theater; und das sogar im Sauerlandtheater. Die Stadt Arnsberg stellte den Raum unentgeltlich zur Verfügung. Die Firma Henneke übernahm den Bus-Transport der Besucher aus dem Umland für einen kleinen Preis, auch für Personen aus Müschede, Bruchhausen und Oeventrop ...

Wir hatten die erste Altentagesstätte im ganzen Umkreis. Weil es bei uns so gut lief, richteten die Nachbargemeinden ebenfalls ihre Seniorenachmittage ein.

Damit kein Konkurrenzdenken aufkam, gab es Absprachen unter den Gemeinden, auch bezüglich der täglichen Angebote. Einmal im Jahr trafen sich die Mitglieder dieser Arbeitsgemeinschaft zu einem gemütlichen Beisammensein. So etwas gehört dazu!

Bieten Sie Seniorenreisen an?

Ja, das allerdings zusammen mit dem Caritas-Verband. Vorher erkundigen wir uns über die Eignung der Häuser. Wir stellen eine geschulte Reisebegleitung.

Wohin fahren Sie in diesem Jahr?

Wir haben sieben Fahrten im Programm - für vierzehn Tage: in die nähere Umgebung nach Unkel und Waldliesborn, aber auch in die Ferne zum Beispiel zum Kaiserstuhl oder nach Büsum, sogar nach Italien in die Toskana.

Das können doch die älteren gar nicht mehr.

Das ist richtig. Wir wollen der 50plus-Generation ein Aktivprogramm anbieten. Auch für



sie möchten wir interessant sein.

Wer sind denn „wir“?

Wir sind in der Altentagesstätte zu sieben Frauen, die das Ganze managen. Ich kann nur jedem raten, sich einer solchen Arbeit zu widmen, dann bleibt man fit und gesund und vergisst die eigenen Problemchen.

Jede von uns Sieben ist für einen Nachmittag verantwortlich. Wir helfen uns gegenseitig.

Die Seniorenarbeit hat „tausend Gesichter“. Man spielt, erzählt, tauscht Gedanken bei Kaffee und Kuchen aus, gibt sich gegenseitig Rat. Ich kann ihnen von einem guten Beispiel berichten: ‚Kommt heute jemand aus dem Krankenhaus, kann ich damit rechnen, dass sie oder er uns am Nachmittag besucht, um das Erlebte zu erzählen.‘ Sie wissen, dass sie Geborgenheit und Gemeinschaft erfahren und sind gerne da. Sie fühlen sich wohl. Gerade im Alter zeigt sich, wie einmalig der

Mensch ist. Jeder lebt sein eigenes Leben, jeder hat seine einmaligen Freuden und Leiden, die er anderen mitteilen möchte. Man muss sich die Lebensgeschichte alter Menschen erzählen lassen, dann wird einem der Wert eines Menschen und seine Persönlichkeit bewusst.

Die SICHT dankt Frau Maria Büker für ihr engagiertes Interview und wünscht ihr und ihrem Team sowie auch dem ganzen Haus viel Lebensfreude.

Lang ist's her

Herbert Kramer

Meine erste Begegnung mit dem Mann, der uns „Das Lied von der Glocke“ bescherte, hatte ich, wenn mich die Erinnerung nicht täuscht, im zarten Alter von acht Jahren (1937/38).

Große Ereignisse warfen Schatten voraus. In Neheim sollte in der damaligen Volkshalle „Wilhelm Tell“ gegeben werden. Aus Erzählungen waren mir schon „Kußnacht“ und „die hohle Gasse“ bekannt. Was lag also näher, sich dieses Theaterstück selbst anzusehen. Aber wie das so ist: „Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt.“ Es bedurfte einiger Überredungskünste und guten Benehmens, ehe die Zusage eines Besuches gegeben wurde.

Als dann der große Tag nahte, wurden wir mit einem Möbel-

wagen der Fa. Schnier vom Markt der Freiheit Hüsten zum Veranstaltungsort gefahren. Allein das war nach damaligen Verhältnissen schon ein Abenteuer.

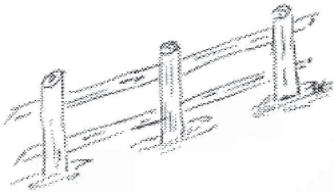


Als der Vorhang sich zum großen Geschehen öffnete, habe ich erst mal Augen und Ohren - allein schon wegen des Bühnenbildes - aufgesperrt: Der Rütli Schwur, der Hut auf der Stange, der Apfelschuss und nicht zuletzt der Tod des Tyrannen. Hier

wurden die Erzählungen zu bildhaften Darstellungen. Tagelang noch hat mich die Aufführung in Gedanken beschäftigt.

Jahre später - im 6. oder 7. Schuljahr - wurden wir noch mal mit dem „Tell“ konfrontiert. Der Text aus Heften der „Reclam Serie“ weckte die Erinnerung und sorgte für ein besseres Verständnis. Der Rollentausch innerhalb der Klasse und das ständige Wiederholen der Zitate sorgten dafür, dass Friedrich Schiller nicht vergessen wurde.

Was er aber ganzen Generationen von Schülern angetan hat, indem sie die „Die Glocke“ auswendig lernen mussten (durften), das konnte der gute Mann nicht ahnen.



Über den Zaun geschaut

Wäre das nicht etwas für Arnsberg???

Menschlich einkaufen in Bergheim bei Salzburg Grüß Gott, wie geht's dem Fuß?

Europas erster Supermarkt für Senioren: Alles altengerecht und Tratschen sogar erwünscht.

Gesine Kulcke, Stuttgart
Freie Journalistin

Golden Oldies, Silver Ager, Young at Heart. Das Alter wird marktreif, besser: soll marktreif werden. Schließlich dauert es nur noch fünf Jahre, bis jeder zweite Konsument in Deutschland über 50 ist. So behauptet es das Statistische Bundesamt. Schon heute besitzen die Senioren mehr als die Hälfte des gesamten deutschen Geldvermögens. Werbestrategen träumen von Porschefahrern, die auf dem Beifahrersitz ihren Gehstock ablegen, und hoffen auf grauhaarige Globetrotter, die mit ihrer Harley-Davidson den Trans-Canada-Highway entlangbrettern. Zu dumm nur, dass die meisten altersbedingt dünne Knochen bekommen und Haut wie Pergament, die sie mit bequemen Stoffhosen und beigen Jacken aus Gore-tex warm halten. Bequemes Werk sind auch ihre Schuhe. Das Alter verdammt zum langsamen Schritt, auch wenn sich die Geschäftswelt trendige Senioren auf Inlinern wünscht, die so konsumieren wie jeder andere Kunde auch.

Auf diesem Boden rutscht nix

Altern ist keine Krankheit, ge-

hört aber zum Leben. Körper und Geist verändern sich. Nicht nur das Haar wird grauer und die Lachfalten tiefer, auch das Augenlicht lässt nach. Muskeln und Gelenke werden steifer. Die Frau mit dem gehäkelten Wollhut auf dem Kopf und dem blauen Schal um den Hals spürt es jeden Tag



am eigenen Leib. Wie früher die Einsamkeit: „Das ist jetzt besser. Seit der Seniorenmarkt Adeg hier aufgemacht hat. Da geh' ich jeden Tag hin.“ Dort trifft sie dann den Anton Lang, der auch gleich nebenan wohnt und von ihr 'Toni' genannt wird. Er ist 69. Heute kommt er tatsächlich in Trainingsanzug und Badelatschen,

blau mit weißen Streifen. Kaufen will er nichts. „Ich wollt nur mal sehen, was los ist.“ Keiner guckt blöd. Den Toni kennt jeder in Europas erstem Supermarkt für Senioren, den die österreichische Handelskette Adeg, eine Tochter der EDEKA-Gruppe, in Bergheim bei Salzburg unter dem Namen „50+“ eröffnet hat.

Adeg hat sich drauf eingelassen: rutschfeste Böden, Leselupen an den Regalen, breite Gänge, Einkaufswagen für Rollstuhlfahrer, Einkaufswagen mit integrierten Sitzbänken, Lesebrillen an der Kasse und Blutdruckmessgerät gleich neben dem Eingang. Statt beißendem Neonlicht leuchtet und wärmt die Sonne durch große Fenster. Waren gibt's nicht nur in gigantischen Familienpackungen, sondern für kleine Haushalte portioniert. Die Schrift auf den Preisschildern ist dreimal so groß wie in einem normalen Supermarkt.

15% mehr hat diese Ladeneinrichtung im Vergleich zu den in anderen Adeg-Märkten gekostet. Doch die Investition hat sich gelohnt: „Wir haben seit der Eröffnung 20% mehr Umsatz als in den anderen

Läden gemacht“, sagt Claus Mitterböck, Geschäftsführer von 122 Adeg-Filialen.

Und das, obwohl es noch drei weitere Märkte im Ort gibt und Bergheim klein ist. Ein Vorort von Salzburg mit 4.600 Einwohnern und nur einem Seniorenzentrum. Es gibt hier nicht mehr ältere Menschen als anderswo. „Natürlich kauft bei uns jeder ein, Jung und Alt. Jeder sehnt sich nach etwas Ruhe und weniger Gedränge. Aber die Gesellschaft wird auf jeden Fall älter, das ist die Zukunft“, meint die Kassiererin, die auch gleich nebenan wohnt, wie die Frau mit dem gehäkelten Hut, die fröhlich dazwischenredet und erzählt, dass sie schon 71 ist, aber trotzdem noch mit dem Fahrrad kommt und alle ihr helfen, wenn sie etwas braucht. „Die sind hier so nett, die Verkäufer, die an der Kasse. Wir sind halt alt, und die sind auch schon alt.“

Die Kassiererin lacht. Ja, 50 sei sie geworden, kurz bevor der Laden vor zwei Jahren die ersten Anzeigen schaltete und ausschließlich Verkäufer über 50 suchte: „Das war ein Glück. Ich bin ja totale Quereinsteigerin. Ich habe vorher für meinen Mann als Arzthelferin gearbeitet. Der ist jetzt in Pension. Trotzdem haben sie mich sofort genommen.“ Für die Versicherungsjahre arbeitet sie hier, und weil sie es zu Hause nicht aushalten würde. „Meinen Mann habe ich ja schon jahrelang von abends bis morgens genossen.“

11 Kolleginnen hat sie, nur der Lehrling ist unter 50. Und das merke man. „Die Frauen machen das gern, und sie

schätzen, dass sie die Chance bekommen haben, noch zu arbeiten. Sonst kommt man ja meistens nirgendwo mehr rein.“ Ihr Haar ist grau, sie trägt es schulterlang und offen, um den Hals ein Seidentuch in hellem Rot: „Wir sind 50 und stehen dazu. Bei uns fällt der Konkurrenzkampf weg. Die Jungen müssen immer noch die Schönsten sein. Wir nicht.“ Sie zupft an ihrem grauen Adeg-Poloshirt. Vielleicht war sie mal die Schönste. Ihre Jeans sind sportlich geschnitten, trotzdem sagt sie, sie verstehe die Bedürfnisse der Älteren besser als eine Zwanzigjährige. „Ich weiß, dass man das Fünferl und den Zweier schwer auseinander halten kann, und gebe den alten Leuten Zeit. Bei mir dürfen sie so lange Münzen klauben, wie sie wollen.“

Der Besucher trifft, was er erwartet. Georg Lechner wartet auf ein neues Hüftgelenk. Einmal in der Woche kauft er hier ein, „nur weil es auf dem Weg liegt, ich geh sonst auch anderswo hin. Aber der Fußboden ist klasse, den habe ich auch auf meinem Balkon.“

In seiner Einkaufskarre liegen vier Becher Joghurt, vier Äpfel und drei Liter Milch. „Schau ich schon älter als 50 aus? Darf ich sagen, wie alt ich bin? Im Einundachtzigsten! Na ja, man hat schon so seine Wehwehchen. Ich habe vier Jahre Krieg mitgemacht. Krieg, wissen Sie, was Krieg bedeutet? Das weiß niemand, sonst würden sie nicht so rumhauen in Europa.“ Er wohnt in Bergheim, zusammen mit seiner Frau. 52 Jahre sind sie verheiratet. Wenn er kommt, kommt er mit dem

Auto: „Ich fahre nicht mehr so, dass ich Weltreisen mache, aber für den Hausgebrauch reicht es. Der Parkplatz ist hier sehr günstig, breiter, man kann einfacher reinfahren.“ Er zieht die grauen, buschigen Augenbrauen hoch. „Bitte? Nein, das Blutdruckmessgerät benutze ich nicht. Ich habe zu Hause eins, vom Arzt. Meine Frau hat vor drei Jahren eine Herzklappenoperation gehabt, seitdem haben wir das.“ Auch die Lupen und die Lesebrillen braucht Georg Lechner nicht, und trotz der kaputten Hüfte schnappt er sich den ganz normalen Einkaufswagen, ohne Ruhebänkchen: „Ich habe festgestellt, je weniger ich mich bewege, desto mehr Schmerzen habe ich.“ Am besten gefällt ihm, dass das Personal auch schon über 50 ist. „Das finde ich gerecht von einer Firma, dass sie den älteren Leuten noch eine Arbeit verschafft. Ich war 34 Jahre bei einer Firma. Aber heute ist es ja so, dass du entlassen wirst, wenn du zu viel krank bist und nicht spurst, so ist es leider.“

Wie früher beim Krämer

Die Kassiererin redet gern, aber will ihren Namen immer noch nicht verraten. Hier kennt jeder jeden. „Kassenfrau muss reichen.“ Die Kassenfrau also, die eigentlich ganz sportlich wirkt, sagt, sie könne nicht mehr so schnell wie eine Achtzehnjährige von der Kasse zur Wurst rennen, wenn mal was mit dem Preis nicht stimme. „Und das Tolle ist, dass kein Kunde verzweifelt und dann ruft: Wo ist sie denn! Die haben Verständnis für uns wie wir

für sie.“ Und natürlich tratscht sie gerne, trinkt dabei auch mal einen Kaffee und fragt die Frau Steinle, ob es ihrem Fuß inzwischen besser gehe. „Das muss drin sein. In anderen Supermärkten geht das nicht. Da sag ich ‘Grüß Gott’, und fertig ist es. Da kann man nicht mal zwischendurch aufs Klo.“ Ein bisschen sei es wie früher beim Krämer, obwohl der Laden immerhin eine Fläche von 400 Quadratmetern habe. Die Leute wüssten, wann ihre Nachbarn einkaufen, und passen sie genau ab. „Dann stehen sie beim Obst und ratschen. Das bringt eine lockere Atmosphäre.“ Manchmal reicht es noch für einen Kaffee, vorne in der Bäckerei.

Noch nicht in Deutschland

Die Ladenmusik ist kaum hörbar, an den Regalen keine der üblichen Angebotsschilder in kreischenden Neonfarben. Die Schnäppchen sind alle gleich harmlos in blauer Schrift auf gelbem Grund gekennzeichnet: Baileys, Campari und Proseco-Lemon gibt's heute günstig, aber auch die Pringles-Chips und Cornflakes. Die Stützstrumpfhosen in Augenhöhe fallen auf, nach den Nylons in poppigem Grün und Rosa müssen sich die Kundinnen dagegen bücken. 16 verschiedene Größen Grablichter stehen im Regal. Neben der „Frau im Spiegel“, „Heim und Welt“, „Frau Aktuell“ und „Freizeit Revue“ sind die Fächer prall gefüllt mit Groschenromanen und Rätselheften.

Gleich daneben auch Schulhefte, Klebestifte und Malkästen für Schüler. „Wir haben alles, was die Jüngeren brau-

chen“, sagt die Kassensfrau, die nicht findet, dass sich der Konsum von Jung und Alt großartig unterscheidet, außer, dass die Älteren kleinere Portionen einkaufen. „Die brauchen halt nur zwei Äpfel und kein Kilo.“ Bewusster seien die Älteren auch. Sie fragen, wo die Tomaten oder Äpfel herkommen, und wollen mehr Österreichisches, keine Äpfel aus Island oder Südamerika. „Wahrscheinlich geht es um die Gesundheit, dass die weniger gespritzt sind.“

Sabine Meixner, Bürokauffrau in Salzburg, steht vor dem Chipsregal. Sie ist 23, interessiert sich weder für Lupen und Lesebrillen noch für Stützstrumpfhosen. Sie will Chips. Knackfrisch. „Ich komme, weil ich in Bergheim wohne und der Markt in meiner Nähe ist.“ Natürlich hat auch sie damals die Prospekte zur Neueröffnung bekommen, in denen die Senioren mit dem rutschfesten Boden und dem Blutdruckmessgerät angelockt wurden. Abgeschreckt hat sie das genauso wenig wie das große, gelbe Schild mit der blauen Schrift „50+“ gleich über dem Eingang. Die Verkäufer findet sie viel netter als in anderen Läden. „Die sind nicht gleich genervt, wenn man sie mal was fragt.“

Adeg hat inzwischen im Zentrum von Wien den zweiten „50+“-Markt eröffnet. Nachahmer in Deutschland gibt es bisher nicht. Und das, obwohl sich nicht nur das ältere Kundenpotential von einem übersichtlichen, rutschfesten Markt anlocken lässt, sondern auch das männliche, wie die Kassensfrau beobachtet hat. „Ich

sag immer, wir haben mehr Männer als Frauen. Und wenn man sie fragt, dann sagen sie, sie kommen einfach gern her, weil es übersichtlich ist. Sie tun sich in anderen Geschäften schwer, wenn die Frau sagt, bring das und das. Dann finden sie das nicht. Aber hier finden sie, was sie suchen, sehr schnell. Ich weiß es nicht, das ist ein Phänomen.“

Wissen Sie ...

- 1...., wer der erste Bundespräsident war?
- 2...., wer die Taschenuhr erfunden hat?
- 3...., welches der tiefste See der Erde ist?
- 4...., wann die erste Ausgabe der SICHT erschien?
- 5...., wie Schiller mit allen Vornamen heißt?
- 6...., wer das Penicillin entdeckte?
- 7...., wann der 30jährige Krieg begann?
- 8...., wie die Ureinwohner Neuseelands heißen?
- 9...., welches der längste Fluss der Erde ist?
- 10...., welches der größte See in Deutschland ist?

Auflösung auf Seite 21

Gewogen und zu leicht befunden

Beobachtungen in der Reha

Morgens 6.45 Uhr zum Wiegen erscheinen – ca. 30 Personen in einem Flur. Etwa 25 Personen hatten Normalgewicht, das heißt, der eine ein Kilo mehr, der andere ein Kilo weniger. Also - okay!

Dann waren auch ein paar „zierliche“ Personen dabei, ca. 1,65 groß mit 165 kg Eigengewicht. Beim Frühstücksbüfett konnte man beobachten: Teller mit fünf Scheiben Graubrot, vier Scheiben Vollkorn, zweimal Marmelade, fünf Scheiben Wurst, vier Scheiben Käse, dann noch zwei Becher Joghurt.

Also - gewogen und „zu leicht“ befunden.



Die Logik

K.-H. Haucke

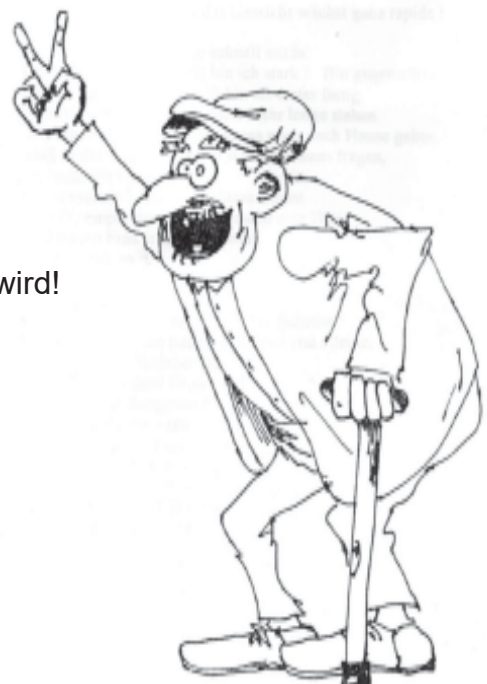
Zwar fühl' ich kein Delirium,
Doch schwirren Fliegen hier herum!
Genau gezählt, vier an der Zahl,
Und nerven mich emotional!
Ich fand heraus und recht geschwind:
Zwei männlich und zwei weiblich sind.

Wie ich dies schnell exakt durchschaut?

Als deren Flugkraft abgeflaut,
Ruh'n zwei sich auf 'nem Schnapsglas aus
Und stundenlang, fand ich heraus.
Die beiden and'ren höchst penibel
Ruh'n gleichlang am Toiletenspiegel.

Es geht mir gut!

Es geht mir gut - ich fühl mich älter immer wohler.
Verplemper' nie mehr Geld für Playboy oder Cola.
Spare auch Zeit, weil die nicht mehr durch Sex blockiert wird!
(Was dann durch Brille-Suchen leider kompensiert wird.)
Was alles schrumpft bei mir, ist wirklich nicht zu fassen!
Selbst das Geruchsorgan hat schrecklich nachgelassen.
Bei einem Test waren für mich - das ist authentisch -
Parfümerie und Raubtierhaus geruchsidentisch.
Auch meine Seh-Schwäche ist wirklich keine kleine!
Ich bin ein Maulwurf ohne dicke Glasbausteine -
ich seh' nicht mal ein Nilpferd, wenn es vor mir steht -
und auch mein Optiker, der fragte, wie's mir geht?



Qi Gong und das Immunsystem

Dr. med. David Tao

Was ist Qi Gong? Qi Gong ist ein wesentlicher Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Qi ist Lebensenergie. Gong ist die Fähigkeit, die Lebensenergie zu regulieren und zu harmonisieren.

Nach Ansicht der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) sind viele Erkrankungen durch Stauungen und Blockaden des Qi - also durch unsere Lebensenergie - begründet.

Die Ursachen, die zu diesen Stauungen führen, sind nach der TCM äußerliche und innere Faktoren: Die äußeren Faktoren sind Gifte und chemische Substanzen, die in Medikamenten vorkommen, Diätfehler, Süchte, wie z.B. das Rauchen, Überanstrengung und sexuelle Exzesse sowie Exzesse der kosmischen Energien, wie z.B. Wind, Kälte, Hitze, Feuchtigkeit, Trockenheit und Glut. Hierzu zählt auch der schädliche Einfluss von Elektrosmog, Wasseradern, Erdstrahlen, Umweltverschmutzung u.s.w. Nach Ansicht der TCM sind die inneren Faktoren im Gefühlsbereich zu suchen und haben einen noch höheren Stellenwert bei der Entstehung aller Erkrankungen als die äußeren Faktoren. Diese werden bereits in den ältesten Büchern der TCM, z.B. im Suwen, beschrieben. Hier heißt es unter anderem, dass Menschen, die in Harmonie und Gelassenheit leben, durch wahre, gesunde Energie geschützt sind und Krankheiten nicht entstehen können.

Auch in Deutschland kennen wir die psychischen Faktoren. Man sagt: „Ein Leben ohne Traurigkeit und Sorgen ist die himmlische Pille für ein langes Leben.“ Ein anderes Sprichwort heißt: „Oft Lachen ist ein gutes Rezept.“ Und noch ein Sprichwort: „Heiterkeit und Gelassenheit sind die wahren Geheimnisse der Verjüngung.“ Die Wirkung von Qi Gong wird an Universitäten und Instituten erforscht. Es stellte sich hierbei heraus, dass bei Menschen unter Qi Gong-Übungen im EEG ein Nachweis von vermehrten Alpha-Wellen



(Entspannungswellen) zu verzeichnen war; im Blut wurde eine Vermehrung der Fresszellen nachgewiesen. Qi Gong hat eine positive Wirkung und stärkt das Immunsystem. Innerer Friede und Ausgewogenheit des Denkens und Fühlens senden dem Körper die Botschaft des Lebens, während uns Depressionen, Ängste, ungelöste Konflikte und Ressentiments eine Botschaft des Todes vermitteln. Viele Erkrankungen können wir durch positive geistige Haltungen heilen. Jede Heilung wird wissenschaftlich begründet, auch wenn unsere jetzige Wissenschaft

sie noch nicht zu erklären vermag. „Durch den Glauben an die eigene Heilkraft und die Aufrichtigkeit mit unserer eigenen Natur können Selbstheilungsprozesse in Gang gesetzt werden.“

Wir müssen lernen, Krankheiten zu akzeptieren und in ihnen Wege, Botschaften und Chancen des Lebens zu erkennen, um dadurch Frieden mit sich und seinem inneren Selbst zu schließen. Enorm heilende Kräfte werden frei, wenn wir unsere negativen Emotionen aufgeben. Alles in allem sollten wir glauben, dass unser Geist zu allem fähig ist. Man kann lernen, seine Gedanken zu kontrollieren, und beschließen, innerlich glücklich zu sein mit einem Lächeln im Herzen, trotz allem, was einem draußen widerfährt, weil hinter jeder dunklen Wolke ein Regenbogen zu finden ist. Ärzte dürfen keine Prognose der Hoffnungslosigkeit verbreiten. Hoffnung ist nicht statistisch messbar. Hoffnung ist ein seelischer Vorgang, der Lebenssinn beinhaltet. Falsche Hoffnung gibt es nach der TCM nicht. Hoffnungslosigkeit ist destruktiv für alle Menschen. Wenn das, was man sich am meisten erhofft, nämlich die völlige Heilung, nicht eintrifft, kann die Hoffnung einem Kranken ermöglichen, noch viele Dinge im Leben zu vollbringen. Ich weiß aus meiner Erfahrung als Arzt, dass viele Patienten heute noch leben, weil ich ihnen Hoffnung und Mut gegeben habe.

Fast alle Qi-Gong-Arten sind eine Kombination von Entspannungsübung und autogenem Training, sowie Meditation mit Atemgymnastik und Yoga oder chinesischer traditioneller Gymnastik. Während dieser Qi-Gong-Übungen können wir die innere Ruhe wiederfinden und auch eine „Sicht“ für das Innere in unserem Körper entwickeln. Gleichzeitig können wir die Qi-Zirkulation in unseren „Energie-Kanälen“ steuern und geistig in eine tiefere Bewusstseins-ebene eintauchen. Durch Qi-Gong können wir nicht nur Krankheiten vorbeugen und

heilen, sondern auch unsere geistige Entwicklung vorantreiben. Die Verminderung des Egos führt uns zu globalem Bewusstsein, wo der Sinn des Lebens zu finden ist.

Krankheiten sind heilbar, wenn man die drei Schätze von Lao-tze (Mitgefühl mit allen Lebewesen - Mäßigkeit in allen Din-gen - Bescheidenheit auf allen Ebenen) anstrebt. Wenn man Mitgefühl besitzt, wird man nicht neidisch sein, man hegt keine Ressentiments gegen andere. Wenn man Mäßigkeit übt, wird man nicht habgierig werden. Durch diese

Mäßigkeit ist man mit Wenig zufrieden und dadurch reicher. Durch Bescheidenheit wird man nie zu Fanatismus neigen. Das Leben ist kurz. Wir müssen uns ins Bewusstsein bringen, dass es notwendig ist, uns jetzt und sofort zu ändern. Und die beste Möglichkeit besteht darin, sich zu fragen, was man mit dieser kurzen Zeitspanne gerne tun möchte. Erst wenn die äußeren Entscheidungen mit den inneren Wünschen übereinstimmen, wird die Lebensenergie, die vorher in Widersprüchen verpufft wurde, für die Heilung frei.

Hinweis der SICHT

Wir über uns:

- ◆ Wohnberatung
- ◆ Finanzierung
- ◆ Unfallverhütung

Auskunft:

-
Petra Vorwerk-Rosendahl
☎ 02932 / 89 32 62



Ansprechpartner/in:

Dagmar Kurth-Heckmann
☎ 02931 / 1 42 51 und

Burkhard Prein
☎ 02932 / 70 12 98



Der Name

der Stadt Neheim

Vor vielen hundert Jahren lebten auf dem Hemberge mehrere Ritter mit ihren Familien. Sie nannten ihr Heim, weil es auf dem Berge lag, „Bergheim“. - Als der Graf von Arnsberg am Zusammenfluss von Ruhr und Möhne eine Burg baute, zogen einige Ritter ins Tal und gaben ihrer neuen Heimat den Namen „Neheim“, das heißt „Neuheim“. Andere, die an dem Bach, der nordwestlich von Neheim in die Ruhr mündet, ein neues Heim gefunden hatten, nannten ihre Siedlung „Bachum“, das heißt „Bachheim“.

An je weniger Bedürfnisse wir uns gewöhnt haben, umso weniger Entbehrungen drohen uns.
Leo Tolstoi

Die Schönheit der Dinge lebt in der Seele dessen, der sie betrachtet.
David Hume

Aus Schillers Glocke

Fest gemauert in der Erden
steht die Form, aus Lehm
gebrannt.

Heute muss die Glocke
werden,
frisch, Gesellen, seid zur
Hand.

Von der Stirne heiß
rinnen muss der Schweiß,
soll das Werk den Meister
loben,
doch der Segen kommt von
oben.

Zum Werke, das wir ernst
bereiten,
geziemt sich wohl ein
ernstes Wort;
wenn gute Reden sie
begleiten,
dann fließt die Arbeit munter
fort.

So lasst uns jetzt mit Fleiß
betrachten,
was durch die schwache
Kraft entspringt,
den schlechten Mann muss
man verachten,
der nie bedacht, was er
vollbringt.

Das ist's ja, was den
Menschen zieret,
und dazu ward ihm der
Verstand,
dass er im innern Herzen
spüret,
was er erschafft mit seiner
Hand. ...

Das Höchste

Suchst du das Höchste, das
Größte? Die Pflanze kann es
dich lehren. Was sie willenlos
ist, sei du es wollend - das
ist's!

Friedrich Schiller

Holder Friede,
süße Eintracht,
weilet, weilet
freundlich über dieser Stadt!



Möge nie der Tag
erscheinen,
wo des rauen Krieges
Horden
dieses stille Tal durchtoben,
wo der Himmel,
den des Abends sanfte Röte
lieblich malt,
von der Dörfer, von der
Städte
wildem Brande schrecklich
strahlt!

....

Freund und Feind

Teuer ist mir der Freund, doch
auch den Feind kann ich nüt-
zen, zeigt mir der Freund, was
ich kann, lehrt mich der Feind,
was ich soll.

Friedrich Schiller

„Das Lied von der Glocke“
wurde 1799 von Friedrich
Schiller verfasst.

Es hat 430 Zeilen. Wenigstens
den Titel kennt alle Welt.

Die meisten Seniorinnen und
Senioren haben dieses Ge-
dicht in der Schule gelesen,
teilweise sogar auswendig
gelernt. Haben wir uns auch
daran ergötzt? Wir fanden es
interessant: Glockenguss und
Lauf des Lebens, nebenein-
ander geschaut.

Aus eigener Anschauung
kannten wir die Herstellung
einer Glocke nicht; wir hörten
sie mehr als dreimal am Tage,
erfreuten uns an Sonn- und
Feiertagen an ihrem wohltu-
enden, runden und vollen
Klang. Bei Sonnenschein und
in Sonntagskleidern – das
gab es damals noch, und
wir mussten uns fein sauber
hal-ten, es war Sonntag – bei
solchen Gelegenheiten ging
einem das Herz auf.

Aber Glockenguss und der
Lauf des Lebens? Was ahnten
wir vom Leben?

Heute schauen wir voll Dank-
barkeit auf eine erfüllte und
reiche Zeit zurück.

Schiller wurde am 10. No-
vember 1759 in Marbach am
Neckar geboren. Er starb vor
zweihundert Jahren am 9. Mai
1805 in Weimar.

Das Kind in der Wiege

Glücklicher Säugling! Dir ist
ein unendlicher Raum noch
die Wiege, werde Mann, und
dir wird eng die unendliche
Welt.

Friedrich Schiller



Das Geld ist da, wenn auch reduziert.

Frau Schüttelhöfer informiert. Es machen mit: Zwei türkische Vereine, eine thailändische Gruppe, ein italienischer, ein arabischer, ein jugoslawischer, zwei portugiesische, ein marokkanischer Verein, zwei tamilische und zwei griechische Gruppen. Wir können uns satt essen, denn es werden internationale köstliche Gerichte gereicht vom griechischen Gyros, arabischen Fallafel bis zum deutschen Kaffee und Kuchen.

Dies Internationalis 2005 Auf der Marktplatte in Neheim am Samstag, 4. Juni 2005

Anni Bauerdick-Latrich

Wir sitzen in Kleingruppen vor den Arkaden unter Pavillons und folgen dem Programm auf der Bühne.

Nach den Eröffnungsreden ist um 12:00 Uhr das *Friedensgebet der Völker und Religionen*, welches seit 1994 bei uns Bestandteil des DIES ist. Dieses Mal ist wieder eine hinduistische Tempeltänzerin aus Neheim dabei.

Die auf dem Platz vertretenen Nationalitäten bieten mit ihren Volkstänzen einen Einblick in ihre Kultur. Dazu gehören auch eine russische und eine irische Gruppe.

Für Kinder gibt es ein Sonderprogramm mit Kinderkarussell und Kinderschminken sowie einen Zauberer, der ganz sicher Senioren erfreut.

Wenn das Wetter mitspielt, lassen sich Alt und Jung ab 19:00 Uhr zum Tanze verleiten.



Spanische Rosen

Dieses internationale Fest verdankt die Stadt Arnsberg Dr. Agnes Wenke, die den DIES ins Leben gerufen hat, und Gabriele Schüttelhöfer, die ihn seit 1988 mit gleichem Engagement und einsatzbereitem Team plant und weiterführt.

Alt werden ist nicht so leicht

Waltraud Ypersiel

Alt werden ist nicht leicht.
Viele Dinge nicht mehr machen können,
alles geht langsamer,
ich brauche mehr Zeit.

Wenn ich auf die Leiter steige,
bin ich vorsichtiger,
ich könnte 'runterfallen,
bin ängstlicher.

Vor ein paar Jahren
wären mir die Gedanken
nicht gekommen.
Ich denke anders, arbeite
anders
und sehe vieles anders.

Alt sein ist nicht so leicht.
Ich fühle mich oft schlapp,
muss mich aufraffen zu Dingen,
die ich sonst ohne Mühe
machte,
so ganz nebenbei.

So nebenbei wird man
von vielen jungen Leuten
nicht mehr für voll genommen.
Sie lassen sich nichts sagen.

Wir Alten lassen uns auch
nichts sagen.
Nicht mehr.
Wir haben unsere eigene
Meinung,

unsere Erfahrungen,
unseren Stolz.
Wir tun, was wir möchten.
Ein Muss gibt es fast nicht
mehr.
Wir tun, was uns Spaß
macht.
Es gibt noch viel zu tun,
denn auch wir
werden noch gebraucht.

Das macht uns stark
und gibt uns Kraft.
Wir lassen uns nicht unterkriegen.
Wir sind noch da.
Wir leben noch.
Und auch das Leben
im Alter kann sehr schön sein.

Ein Heller und ein Batzen

Text: A. Graf von Schlippenbach; Melodie: Volksweise

Der Text des Grafen Albert von Schlippenbach (1800 - 1886) entstand 1830. Das Schlemmer- und Wanderlied blieb durch seinen sprichwörtlich gewordenen Eingang bekannt. Ein „Batzen“ machte etwa 10, ein „Heller“ einen halben Pfennig aus.



1. Ein Hel - ler und ein Bat - zen, die
wa - ren bei - de mein. Der Hel - ler ward zu
Was - ser, der Bat - zen ward zu Wein. — Wein.
Hei - di, hei - do, hei - da, hei - di, hei - do, hei - da, hei -
di, hei - do, hei - da, ha, ha, ha, ha. da.

2. Die Wirtsleut' und die Mäd'el. die rufen beid': „O weh!“
Die Wirtsleut', wenn ich komme, die Mäd'el, wenn ich geh.
Heidi, heido, heida ...
3. Mein' Strümpfe sind zerrissen, mein' Stiefel sind entzwei,
und draußen auf der Heide, da singt der Vogel frei.
Heidi, heido, heida ...
4. Und gäb's kein Landstraß' nirgends, da säß ich still zu Haus,
und gäb's kein Loch im Fasse, schlug ich den Boden aus.
Heidi, heido, heida ...
5. War das 'ne große Freude, als ihn der Herrgott schuf,
ein Kerl wie Samt und Seide, nur schade, dass er suff.
Heidi, heido, heida ...

Titelbild-Rätsel-Auflösung Ausgabe 23:

„Tiefziehpresse“ in Neheim Werler Straße

Dieses technische Denkmal wurde von der Firma F. W. Brökelmann gestiftet und vor dem ehemaligen Betriebsgebäude, heute u. a. von der Volkshochschule genutzt, aufgestellt. Eine Tafel weist auf den ehemaligen Mühlengraben hin, der 1260 vom Grafen von Arnsberg erbaut wurde. Er wurde im Jahre 1936 von Neheimer Firmen erneuert und ist 1975 stillgelegt worden.

Aus den richtigen Einsendungen wurden durch Los

Eheleute Rosi & Erwin Modry, Arnsberg

als Gewinner ermittelt und haben die 4 Freikarten für das Senioren-Kino im





Nass... macht Senioren fit

Im Mittelalter glaubten die Menschen noch an die Exi-

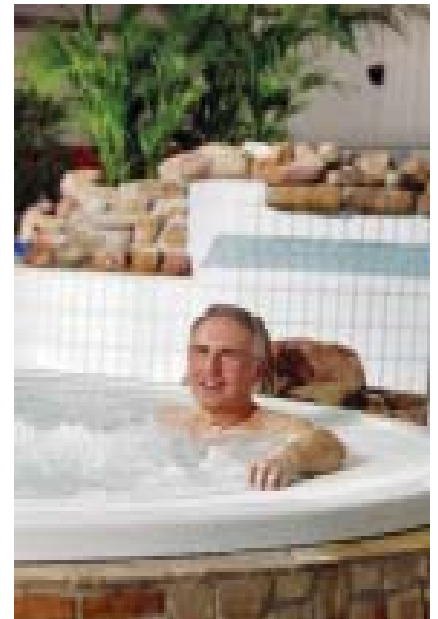


stenz von „Jungbrunnen“, bei dem sich alte Menschen nach dem Bad auf wundersame Weise verjüngten. Ganz so einfach geht es heute nicht mehr. Dennoch ist das Freizeitbad Nass in Arnsberg eine Art neuzeitlicher „Jungbrunnen“, in dem sich Seniorinnen und Senioren besonders wohl fühlen. Kein Wunder: Schwimmen ist eine der besten Sportarten gerade für ältere Menschen, weil sie

durch den Auftrieb und den Wasserwiderstand besonders intensiv und gleichzeitig gelenkschonend ihre Fitness verbessern und anschließend ein wohlig-entspannendes Bad im heilsamen und warmen Solebecken – da fühlt sich garantiert jeder ein paar Jahre jünger - nehmen können.

Besonders beliebt bei den Senioren ist die Wassergymnastik, die außerhalb der Ferien jeweils dienstags und donnerstags um 10.15 Uhr beginnt und im Eintrittspreis enthalten ist. Wer mit einem besonders gesundheitsorientierten Fitnessprogramm seine Vitalität, Ausdauer und Beweglichkeit optimieren möchte, dem sei der spezielle „Fit+55“-Kurs empfohlen (der nächste beginnt nach den Sommerferien). Und last but not least sind die Senioren die

ersten gewesen, die in der großzügigen Nass-Saunalandchaft die Kombination aus entspannter Freizeitgestaltung und einer ganzen Reihe positiver gesundheitlicher Effekte wie Stützung der Abwehrkräfte, Entschlackung und Stärkung des Kreislaufsystems zu schätzen wussten.



Lebt denn der alte Holzmichel noch

Helmut Plaß

Am 27. Januar 2005 musste Herr Meier um 13.00 Uhr zur Untersuchung in Hamm-Heesen in der Barbara-Klinik auf Station 4 sein.

Mit Röntgen, CT, Kontrastmittel, Blutabnahme und Vorbereitungen vergingen einige Tage. Die Verpflegung und das Niveau waren wie im Viersternehotel.

Von den über 250 Ärzten wollte jetzt ein Team sehen, wie es bei Herrn Meier im Rücken aussah und schnippelte ihn ca. 6 cm auf und - die Nerven bekamen mehr Platz. Nach

ca. 4–5 Stunden war er wieder auf seinem Zimmer.

Als er aus der Narkose erwacht war, stimmte er wie im Traum das schöne Lied an: „Ja, lebt denn der alte Holzmichel noch? ... Ja, er lebt noch!“ Und voll Erstaunen, wieder „im Leben zu sein“, sprach er sich selbst Mut zu: „Hier! - Hier bin ich! - Jawohl, ich lebe noch!“

So war der Schlager die erste und beste Medizin. Beim Wieder-fit-Werden hat er noch viel Freude gebracht.

Wandern für Senioren und Seniorinnen

Gemeinsam die Natur beobachten, kleine Wanderungen unternehmen mit dem Wanderführer Paul Seim (ca. 2-3 Std.)

Termine:

Jeden 1. Do. im Monat

Treffpunkt:

14:30 Uhr Marktplatte in Neheim

Info:

Paul Seim

☎ 02932 / 22144

Wir leben in den Kindern weiter ... Gebt ihnen eine Zukunft

Bernd Kipper

Wer hat sie nicht erfahren - die Hilfe - vor rund sechzig Jahren. Sie rettete nach dem Zweiten Weltkrieg vielen Kindern das Leben.

Die Hilfe kam aus dem Ausland auch unter dem Dach von „United Nations International Children's Emergency Fund“. Die UNICEF wurde am 11. Dezember 1946 von der Vollversammlung der Vereinten Nationen ins Leben gerufen, um den Kindern im zerstörten Nachkriegseuropa zu helfen. Heute ist UNICEF in 160 Ländern tätig.

In der Zeit zwischen 1949 und 1953 erhielten 2,5 Millionen Kinder in Deutschland Le-



bensmittel, Kleidung und dringend benötigte Medikamente. Es wurde nicht gesagt, „Es sind doch die Kinder von den bösen Deutschen“, sondern es wurde geholfen und so eine Zukunft und die Möglichkeit eines neuen und besseren

Deutschlands bewirkt.

Die UNICEF, das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen, arbeitet weltweit und engagiert sich, um Kinder vor Ausbeutung und Missbrauch zu schützen. In Entwicklungsländern und Krisengebieten sorgt die Organisation dafür, dass Kinder ernährt, gekleidet, medizinisch betreut werden und sauberes Trinkwasser erhalten. Ferner wird durch die Ermöglichung, eine Schule zu besuchen, der Bildungsstand gehoben.

Durch die Medien bekommen wir fast tagtäglich gezeigt, dass Vieles getan und geleistet wird. Jedoch müssen wir uns fragen: Reicht das aus? Ich denke zum Beispiel an den Sudan und an das Elend in Darfur. An diesem Beispiel wird auch die Hilflosigkeit der UNICEF deutlich, da die Politik global versagt und die UNO halbherzig eingreift.

Ich will hier Zahlen nennen, die von der UNICEF veröffentlicht, aber selten wahrgenommen und verinnerlicht werden:

Weltweit können 121 Millionen Kinder im Grundschulalter keine Schule besuchen. Jedes Jahr sterben fast 11 Millionen Kinder vor ihrem fünften Lebensjahr durch medizinische Unterversorgung. Etwa 150 Millionen Kinder unter fünf Jahren leiden an mangelhafter Ernährung. Die weltweite AIDS-Epidemie belastet besonders die Kinder,

fast 14 Millionen haben ihre Eltern verloren und müssen allein für ihr Überleben sorgen.

Überall in den Brennpunkten der Welt tritt UNICEF an und hilft den Kindern, die schlimmste Not zu lindern.



Das deutsche Komitee der UNICEF wurde am 30. Juni 1953 gegründet, die Vorsitzende Etta Gräfin Waldersee trieb mit großem persönlichem Einsatz die Entwicklung voran. Heute hat das deutsche UNICEF Komitee 130 Gruppen, in denen über 8.000 freiwillige Mitarbeiter tätig sind. Die UNICEF Arbeitsgruppe Sauerland gibt es seit 1990 und wurde von Gisela Schneider aus Olsberg bis 2002 geleitet. In 2003 gab es einen Neustart und die Gruppe verlagerte sich nach Arnsberg. Seit kurzem befindet sich ihre Geschäftsstelle in Arnsberg, Hellefelder Straße 8.

Hier wurden Räumlichkeiten von der RWE Westfalen-Weser-Ems AG im Kundenberatungszentrum zur Verfügung gestellt.

Das ehrenamtliche Team besteht aus rund 20 Helferinnen und Helfern, die sich jeden zweiten Dienstag im Monat in der Geschäftsstelle zum Gedankenaustausch und zu Planungen für Veranstaltungen

und Aktionen treffen. Da die Tätigkeiten recht vielgestaltig sind, findet jeder der Mitarbeiter das Mitwirkungsfeld, welches ihm am meisten liegt. Wie wäre es, verehrter Leser, wenn Sie sich in dieser Gruppe engagieren würden. Das Team möchte sich noch weiter verstärken und würde sich



über neue Mitstreiter sehr freuen.

Die Kontaktadresse lautet:

UNICEF

Arbeitsgruppe Sauerland

Hellefelder Straße 8

59821 Arnsberg

☎ 02931 / 84 23 44

Müscheder Jäuste sorgten für Unruhe im Entendorf

Wahre Geschichte aus dem Jahre 1932 Die Westfalenpost berichtete darüber im Juli 1987

Das höchste Fest im Jahreskalender der Schützenbruderschaft St. Maria-Magdalena Bruchhausen wurde, wie zu Urväterszeiten, mit Freibier gefeiert. Zu Fuß über den Spreiberg und Spree kamen am Sonntag auch junge Bur-schen aus dem benachbar-ten Müschede - zehn an der Zahl. Willi, Albert, Franz und wie sie sonst noch gerufen werden. Und wie es sich für fesche Wandersleut geziemt, kamen sie mit Stock und Hut ins Ruhrtal. An der Kasse wurde zunächst einmal ein Mengenrabatt ausgehandelt; knapp zehn Prozent Nach-lass gewährte der Rendant. Die Stöcke wurden vorsichts-halber vom Bierschöffen im Bierkeller deponiert. In der Festhalle herrschte echte Feststimmung, der Ger-

stensaft mundete auch den Müscheder Jäusten, die zu-dem tüchtig das Tanzbein bewegten - natürlich mit den jungen Madeln aus dem Entendorf. Josef angelte sich sogleich die Königin, die er fast den ganzen Abend in Beschlag nahm und auch für einige Zeit nach draußen entführte ...

Langsam wurde Bruchhausens Männerwelt, vor allem die jüngeren Jahrgänge, unruhig. Das Spielchen der Müscheder gefiel ihnen verständlicherweise nicht sehr. Doch man bewahrte Frieden. Schließlich fand der König wieder zur Königin und auch die übrigen Freier des Dorfes waren erleichtert, als die Eulen kurz vor Mitternacht die heimischen Gefilde ansteuerten, nachdem man ihnen

ihre Wanderstöcke wieder ausgehändigt hatte.

Albert aus Müschesedes Backstube, dem es in Bruchhausen wohl besonders gut gefallen hatte, wollte anderntags nochmal feiern im Entendorf. Versprochen ist schließlich versprochen. Doch da hatte die Mama einen Riegel vorgeschoben: Sie hatte die Schuhe von Albert versteckt - aus, vorbei. Der teure Eintritt war dran Schuld. Immerhin kostete die Tageskarte 6,50 Mark - Reichsmark versteht sich. Für das Jahr 1932 eine Menge Geld.

Ja, nun sind 55 Jahre ins Land gegangen. Von denen, die damals aus Müschede dabei waren, leben noch drei. Was blieb sind die Erinnerungen - schöne Erinnerungen ...

Tipp der SICHT:

Tanztee für Senioren - Schwof für die ältere Generation

Lassen Sie sich mitreißen von den Rythmen und Melodien der „Arnsberger Stadtmusikanten“!

Termine: Jeden 3. Donnerstag im Monat, 17:00 Uhr in der „Villa Bremer“

Das Eulendorf Müschede

Albert H. Hoffmann



Schützenhalle

Van ueser lule loat vey nitt:
Vey hollet Truy üm' Truye.
São är iät was, iät födder blitt
Bey lule Duorp un Luie!

W. Böhmer



Rönkhauer Straße



Krakeloh 13

Über die Jahrhunderte hinweg wurden die Uhus, die zur großen Eulenfamilie gehören, von den Menschen verfolgt. In der Antike ängstigte man sich sogar vor ihnen. Vor ca. 40 Jahren existierten in Deutschland wohl nur noch 40 Uhu-Paare, zur Zeit gibt es wieder deutlich mehr.

Der König der Nacht ist tagsüber kaum zu sehen. Er lebt in den deutschen Mittelgebirgen, aber auch in den Alpen und in Schleswig-Holstein, und brütet gerne in Felsen und Steinbrüchen.



Sültkamp 6

Wenn auch die Bestände der Eulen im Laufe der Zeit stark zurückgegangen sind, so leben in Müschede aber immer noch annähernd 3.000 dieser Gattung und führen diese auch in ihrem Wappen. In der Presse wurde mehrmals berichtet, dass der zur Eulen-Familie zählende Uhu zum Vogel des Jahres 2005 erklärt worden ist.

Deshalb habe ich ihn auch in meinen Briefbogen aufgenommen.



Hubertusstraße 26



Kronenstraße 14

Haus Rettler

Ein Kapitel Familiengeschichte - Erinnerungen eines Zeitzeugen

Heinz Kramer, Jahrgang 1923

Informieren soll der erste Teil dieses Berichtes über Entwicklung, Aktivitäten und Dienstleistungen des Hauses Rettler zu Gunsten der Müscheder Bevölkerung in der Zeit von 1933 bis Mitte 1945. In dieser Zeit war Rettlers Lebensmittelladen Mittelpunkt und Versorgungsstelle für viele Familien. Hier gab es alle lebensnotwendigen Nahrungs- und Genussmittel.

Gefragt war auch der hausgebrannte Bohnenkaffee, der im Gartenhaus der Familie geröstet wurde. Des weiteren waren auch Textilien und Wollwaren im Angebot.

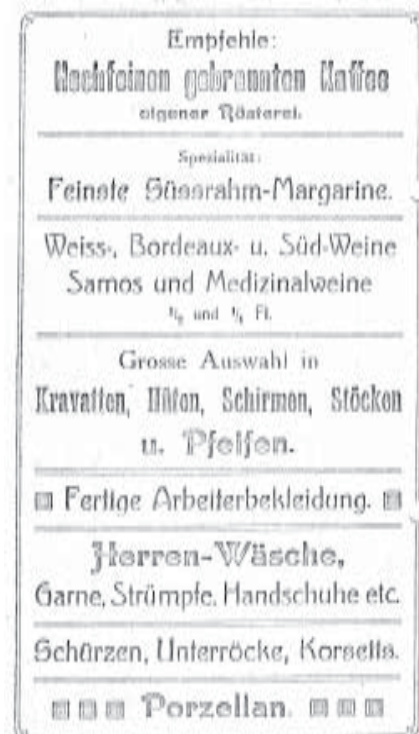
Im Hause Rettler wurden auch die Fahrkarten für die Röhrtalbahn ausgegeben. Die Deutsche Post hatte ein Zimmer angemietet, in dem Rettlers die Kunden bedienten.

Im oberen Teil des Hauses war ein geräumiger Saal, der von vielen örtlichen Vereinen genutzt wurde. Hier fanden die wöchentlichen Probenabende des Musik- und Gesangsvereins statt, Theater wurde dort gespielt. Geeignet war er auch für Versammlungen aller Art, sowie für Familien- und Betriebsfeiern.

In Rettlers Gastwirtschaft konnte man in gemütlicher Runde mit Freunden und Bekannten den Feierabend genießen. Gepflegte und gut gekühlte Getränke wurden serviert. Beliebt waren auch die wöchentlichen Skatabende.

Der Teil zwei der Rettlerschen Familiengeschichte beginnt mit dem Ende des Zweiten Weltkrieges und der Rückkehr des Sohnes Franz, der die Wirren des Krieges heil und gesund überstanden hatte. Seine beiden Brüder Ferdinand und Matthias hatten dieses Glück nicht. Sie gehören zu den Kriegsoptionen der Gemeinde Müschede.

Franz Rettler, der vor dem Krieg in Bödefeld eine Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann absolviert hatte, übernahm nach und nach die Regie und Verantwortung im elterlichen Geschäft.



Die Einwohnerzahl in Müschede nahm kontinuierlich zu. Franz Rettler erkannte rechtzeitig die Zeichen der Zeit und setzte seine Baupläne mehr-

fach und unerwartet in die Tat um. An den Altbau angegliedert wurde ein attraktives und geräumiges Geschäftslokal. Angeboten wurde alles, was an Nahrungs- und Genussmitteln gefragt war. Von Anbau zu Anbau wuchs aus der Textilecke eine ansehnliche Textilabteilung. Geführt wurde diese von der jüngsten Tochter Bernadette, die sich in Münster, Rees und Nagold zu einer Textil-Betriebswirtin qualifiziert hatte.

Mit einem modernen und zeitangepassten Angebot, einer individuellen und zuvorkommenden Bedienung erwarb man sich das Vertrauen der Kunden.

Der Betrieb hatte immer und für alle eine offene Tür. Für die weitläufige Familie war das Haus Rettler das Stammhaus, deren Seele Mutter Marianne war.

Schwere Schicksalsschläge trafen die Familie in den 90er Jahren. 1992 verstarb Bernadette im Alter von 37 Jahren. Sie war die jüngste der drei Rettlerschen Töchter und die Hoffnung auf die Zukunft. Nur zwei Jahre später folgte ihr Mutter Marianne.

Durch die Bereitschaft und den Einsatz der zweitältesten Tochter Margarete Werner, zu der Zeit bereits verheiratet und Mutter von drei Kindern, war es möglich, die Textilabteilung weiterzuführen.

Trotz dieser Schicksalsschläge verlor Franz Rettler nie

seine unermüdliche Einsatzbereitschaft sowie sein Streben nach Anerkennung und Erfolg. Er war Zeit seines Lebens ein dynamischer Mensch mit großem Durchsetzungsvermögen. Die gute geschäftliche Entwicklung bekam Ende der 90er Jahre den immer stärker werdenden Einfluss der Großmärkte zu spüren. Franz Rettler zog die Konsequenz und entschloss sich schweren Herzens im Jahre 2002 zur Geschäftsaufgabe. Er war zu diesem Zeitpunkt 83 Jahre alt.

Die Lebensleistung von Franz Rettler verdient uneingeschränkte Hochachtung und Anerkennung. Er hat über 50 Jahre sein Geschäft mit großem Sachverstand und viel Engagement erfolgreich geführt.

Man würde der Person Franz Rettler nicht gerecht, wenn man nicht auch über sein „zweites Leben“ berichtete.

Nach Feierabend im Geschäft trat er seinen Dienst als Gastwirt an. Zunächst gönnte er sich eine gute Zigarre und dann prüfte er Temperatur und Geschmack seines Bieres. Danach widmete er sich ausschließlich seinen Gästen, leere Gläser konnte er nicht ausstehen. Fehlte der dritte Mann beim Skat-Spiel, half er aus.

In seiner Eigenschaft als Gastwirt organisierte er Festveranstaltungen und Familienfeiern, war auch Festwirt beim Schützenfest. Täglich abends mussten die Kegler bedient werden. Nicht nur mit Getränken, sondern auch mit deftigen Gerichten.

Ich war Mitglied eines Kegelclubs und habe ihn bewundert, mit welcher Energie und Einsatzbereitschaft er alles bestens organisierte.



Wir haben mit ihm an der Theke gefeiert und gesungen. Er stimmte immer wieder alte und bekannte Volkslieder an.

Es gab Kegelbrüder, die abends um halb 12 noch Hemden, Socken und Textilien kauften.

Er versorgte uns auch je nach Wunsch mit Käse und Schinken. Bei Franz war das alles möglich. Im Jahre 1975 erfolgte dann die Übergabe der Gastronomie an einen Pächter.

Die Kondition für seine Aktivitäten bis ins hohe Alter, verdankt er sicherlich dem täglichen Besuch des Schwimmbades. Er gehörte über Jahrzehnte zur Gruppe der Frühschwimmer. In der Zeit zwischen 6 und 7 Uhr früh drehten sie ihre Runden.

Erst danach begann der berufliche Alltag. Franz Rettler, inzwischen 86 Jahre alt, genießt jetzt, zusammen mit seiner

Schwester Antonie (besser bekannt als „Tante Töne“) seinen wohlverdienten Ruhestand.

Er besucht immer noch den sonntäglichen Gottesdienst und trifft sich danach mit ehemaligen Stammtischbrüdern zu einem kleinen Umtrunk.

Am städtischen Seniorennachmittag in der Schützenhalle in Hüsten am 26.04.2005 hat er zusammen mit seiner Schwester teilgenommen und mit Begeisterung die bekannten Melodien der „Arnsberger Stadtmusikanten“ mitgesungen.

Nur zwei Tugenden gibt's,
wären sie immer vereinigt,
immer die Güte auch groß,
immer die Größe auch gut.

Friedrich Schiller

Der Abend

H. Mittelsteiner-Ruttkowski

Der Abend senkt sich nieder,
ein kleiner Vogel singt
ein Lied der süßen Lieder,
das tief zu Herzen dringt.

Und um uns in der Runde,
da läutet's her und rein
mit feierlichem Munde
den heil'gen Sonntag ein.

Mein Herz doch bittet stille,
beglückt und andachtsvoll,
dass uns, sei's Gottes Wille,
manch Tag so enden soll.

Erinnerungen an die letzten Kriegstage

Albert H. Hoffmann

Als der Zweite Weltkrieg in die letzte Phase ging, war ich knapp zwölf Jahre alt. Einige Ereignisse sind mir gut in Erinnerung.

In Müschede ist meines Wissens keine Bombe gefallen. Schäden sind im Bereich des Friedhofs an Denkmälern durch Artilleriebeschüsse entstanden.

Bei den Talbewohnern bestand große Furcht wegen der geplanten Angriffe auf den Sorpedamm. In den kritischen Zeiten zogen die Bewohner des Unterdorfes allabendlich mit Sack und Pack mit ihren Handwagen, hinter die in aller Regel ein bis zwei Ziegen gebunden waren, ins Oberdorf, um bei Verwandten oder Bekannten zu übernachten.

Am 9. April 1945, morgens um 7.00 Uhr, habe ich als Messdiener an der Beerdigung des Anton Wiedemann teilgenommen, der am 7. April 1945 in der Nähe von Bracht im Sauerland den Heldentod starb. Auf dem Rückzug seiner Einheit hat man die Leiche, nur in Tücher eingehüllt, mit nach Müschede gebracht. Da man sich vor Tieffliegerangriffen fürchtete, musste die Beerdigung sehr schnell vorgenommen werden.

Ein fürchterlicher Unfall ereignete sich am 13. Februar 1945. Frau Karola Schordan, geb. Oser fuhr zusammen mit ihrer Tochter in einem Abteil der Röhrtalbahn in Richtung

Sundern. Dann passierte es. Nach ca. 300 m Fahrt erfolgte ein Tieffliegerangriff und Frau Schordan wurde im Zug erschossen. Ihre damals ca. zweijährige Tochter überlebte ohne Verletzungen.



Den Angriff auf den Arnberger Viadukt am 19. März 1945 erlebte ich mit, denn wir waren in den Wald gezogen, um Erbsenreiser zu holen. Wir befanden uns ungefähr zwei bis drei Kilometer vom Viadukt entfernt, als dieses Ziel angefliegen wurde.



Die Bomben krachten, die Baumkronen schwankten, wir hatten große Angst. Wir legten uns neben einen gefällten



Buchenstamm. Die Frauen schrien laut und schickten Stoßgebete zum Himmel: „Hilf Maria es ist Zeit, hilf Mutter der Barmherzigkeit“. Gott sei Dank, kamen wir unverletzt wieder daheim an.

Die Kartoffeln waren in diesem Frühjahr schon sehr zeitig gepflanzt. Es war ein sehr frühes Frühjahr, aber auch aus Angst vor Diebstählen war man froh, sie „in die Erde zu kriegen“.

Ich erinnere mich noch sehr gut daran, dass wir in den letzten Nächten vor dem Einzug der Amerikaner nicht in unserem Haus schliefen. Aus Sicherheitsgründen zogen wir jeden Abend in den Keller meines Onkels im Nachbarhaus. Dort waren in der Waschküche, im Kellerflur und in den Kellerräumen Betten aufgestellt. Zum Schlafen kamen wir allerdings kaum.

Mitte April 1945 marschierten die Amerikaner, von Hachen her kommend, in Müschede ein. Viele Familien hissten als Zeichen der Kapitulation weiße Betttücher.

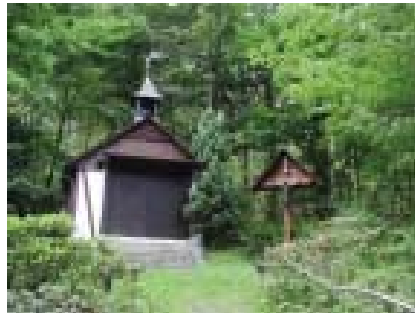
Schönstatt-Heiligtum in Arnsberg-Wintrop Die Geschichte des Heiligtums

Manfred Erk

Am 14. Mai 1945, nur sechs Tage nach Kriegsende, machten sich 23 Mädchen der Schönstattjugend auf den Weg zur Baustelle, um den ersten Spatenstich zu tun. Als Dank für die Hilfe in den Kriegsjahren wollten sie einen alten Bildstock im Wald bei Gut Wintrop, ursprünglich die 13. Station eines verfallenen Kreuzwegs, zu einer Kapelle erweitern.

Sie hatten die Erlaubnis, aus Ruinen eines zerbombten Arnsberger Hauses Steine herauszuschlagen. Jeder Backstein wurde säuberlich zurecht gehauen, bis nicht selten die Hände bluteten. Mit einem Schubkarren sollte der Transport zur Baustelle durchgeführt werden. Als der Karren unterwegs zusammenbrach, half der Gutsverwalter mit einem Pferdekarren aus. Gegenleistung: Runkelhacken auf den Feldern von Gut Wintrop.

Tag für Tag waren die Mädchen an der Baustelle. Zunächst gruben sie mit Spitzhacke und Schaufel den Graben für die Grundmauern. Mit Eimern trugen sie Steinen, Sand und Asche herbei.



Auch drei Steine aus den Bombentrichtern waren gut zu gebrauchen. Aus dem nahe liegenden Bachlauf wurde das Wasser zur Baustelle geschafft - und zwar nicht wenig! Alle Baumaterialien wurden den steilen, teils zerbombten Weg zur Baustelle hoch geschafft - selbst die Altarplatte. Die erste Platte passte dann

nicht, die zweite zerbrach, die dritte endlich - 4 1/2 Zentner schwer - blieb im Kapellchen. Die Platten wurden jedes Mal von Nuttlar geholt!

Über Monate waren die Mädchen an der Arbeit, mit Schwielen in den Händen, aber mit frohem Herzen. Die meisten Arbeiten konnten erst nach Feierabend getan werden.

Der Heimweg musste immer so zeitig erfolgen, dass man spätestens um 21 Uhr wieder zu Hause war, weil dann die von der Besatzungsmacht verhängte Ausgangssperre begann.

Zum Winter war die Kapelle fertig und wurde am 2. Februar 1946 durch Propst Dr. Theodor Legge eingeweiht.

Auf einer kleinen Wanderung empfiehlt sich ein Besuch des Kapellchens. Es ist immer für Besucher geöffnet.

Rätsel

Von Perlen baut sich eine
Brücke
hoch über einen grauen See,
sie baut sich auf im Augen-
blicke
und schwindelnd steigt sie in
die Höh'.

Der höchsten Schiffe höch-
sten Masten
zieh'n unter ihren Bogen hin,
sie selber trug noch keine
Lasten,

und scheint, wie du ihr nahst,
zu flieh'n.

Sie wird erst mit dem Strom,
und schwindet,
so wie des Wassers Flut ver-
siegt.

So sprich, wo sich die Brücke
findet,
und wer sie künstlich hat ge-
fügt?

Friedrich Schiller

Lösungen zu „Wissen Sie ...“ auf Seite 7:

1. Theodor Heuss
1949-1959
2. Peter Henlein
1485-1542
3. Baikalsee (1620 m)
4. Juli 1999
5. Johann Christoph
Friederich
6. Alexander Fleming
7. 1618
8. Maoris
9. Nil
10. Müritz See

Kinder von heute werden in Watte gepackt

Aus dem Internet

Wenn du als Kind in den 50er, 60er oder 70er Jahren gelebt hättest, ist es zurückblickend kaum zu glauben, dass wir so lange überlebt haben.

Als Kinder saßen wir im Auto ohne Sicherheitsgurt und ohne Airbags. Unsere Bettchen waren angemalt in strahlenden Farben voller Blei und Cadmium. Die Fläschchen aus der Apotheke konnten wir ohne Schwierigkeiten öffnen, genauso wie die Flasche mit Bleichmittel. Türen und Schränke waren eine ständige Bedrohung für unsere Fingerchen. Auf dem Fahrrad trugen wir nie einen Helm.

Wir tranken Wasser aus Wasserhähnen und nicht aus Flaschen. Wir bauten Wagen aus Seifenkisten und entdeckten während der Fahrt den Hang hinunter, dass wir die Bremsen vergessen hatten.

Wir verließen morgens das Haus zum Spielen. Wir blieben den ganzen Tag weg und mussten erst zu Hause sein, wenn die Straßenlaternen angingen. Niemand wusste, wo wir waren, und wir hatten nicht einmal ein Handy dabei. Wir haben uns geschnitten, brachen Knochen und Zähne, und niemand wurde deswegen verklagt. Es waren eben Unfälle. Niemand hatte Schuld - außer wir selbst. Keiner fragte nach Aufsichtspflicht. Kannst du dich noch an Unfälle erinnern?

Wir kämpften und schlugen einander, manchmal bunt und blau. Damit mussten wir leben, denn es interessierte

die Erwachsenen nicht. Wir aßen Kekse, Brot mit dick Butter, tranken sehr viel und wurden trotzdem nicht zu dick. Wir tranken mit Freunden aus einer Flasche, und niemand starb an den Folgen.

Wir hatten nicht: Playstation, Nintendo 64, Videospiele, 64 Fernsehkanäle, Filme und Video, Surround-Sound, eigene Fernseher, Computer, Internet-Chat-Rooms. Wir hatten Freunde. Wir gingen einfach raus und trafen uns auf der Straße. Oder wir marschierten einfach zu deren Heim und klingelten. Manchmal brauchten wir gar nicht zu klingeln und gingen einfach hinein, ohne Termin und ohne Wissen unserer gegenseitigen Eltern. Keiner brachte uns und keiner holte uns ...

Wie war das möglich?

Wir dachten uns Spiele aus mit Holzstöcken und Tennisbällen. Außerdem aßen wir Würmer. Und Prophezeiungen trafen nicht ein: Die Würmer lebten nicht in unseren Mägen weiter und mit den Stöcken stachen wir keine Augen aus.

Beim Straßenfußball durfte nur mitmachen, wer gut war. Wer nicht gut war, musste lernen, mit Enttäuschungen klarzukommen. Manche Schüler waren nicht so schlau wie andere. Sie rasselten durch Prüfungen und wiederholten Klassen. Das führte nicht zu emotionalen Elternabenden oder gar zur Änderung der Leistungsbewertung.

Unsere Taten hatten manch-

mal Konsequenzen, das war klar, und keiner konnte sich verstecken. Wenn einer von uns gegen das Gesetz verstoßen hatte, hauten die Eltern ihn nicht aus dem Schlamassel heraus. Im Gegenteil: Sie waren der gleichen Meinung wie die Polizei! So etwas! Unsere Generation hat eine Fülle von innovativen Problemlösern und Erfindern mit Risikobereitschaft hervorgebracht. Wir hatten Freiheit, Misserfolg, Erfolg und Verantwortung.

Mit allem wussten wir umzugehen.



Fassadenschriftzug

Fundort: Schmiedestraße
in Maasholm/Schlei

*Merk es dir, ergrauter Vater,
sag es auch dem Mütterlein,
soll der spätere Lebensabend
ohne Nahrungssorgen sein,
gib Du die erworbenen Güter
nicht zu früh den Kindern ab,
sonst wirst Du zu ihren
Sklaven, denn sie wünschen
Dich ins Grab.*

*Wer besitzt, den wird man
achten. Kinderdank ist
Seltenheit.*

*Brot zu betteln heißt
Verschmachten.*

Brot zu geben, Seligkeit!

Ein Tag im Juni

Waltraud Ypersiel

Heute zeigt sich der Himmel
in seinem schönsten Blau.
Die Bäume haben ein sattes Grün.
Ein Berg aus schneeweißen Wolken
schaut hinter den Bäumen hervor.
Unbeschreiblich schön anzusehen.
Wie Zuckerwatte sehen die Wolken aus.

Eine kleine Wolke hat sich gelöst,
steigt weiter hinauf.
Mein Blick folgt ihr.
Langsam, ganz langsam löst sie sich auf,
ist nicht mehr zu sehen,
als hätte sie nie existiert.

Neue Wolken ziehen vorbei.
Ich liebe es, in den Himmel zu schauen
und die Wolken auf ihrem Weg zu begleiten.
Bizarre Gebilde und seltsame Figuren
lassen sich in den Wolken sehen.

Ein Flugzeug, hoch über den Wolken,
ich schaue ihm nach.
Das Geräusch höre ich erst,
als es schon nicht mehr zu sehen ist.
Die Wolkengebilde, von oben zu betrachten,
ein tolles Erlebnis!

Und einen Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang
vom Flugzeug aus zu erleben,
erweckt ein großes Glücksgefühl.
Wäre ich ein Maler,
würde ich es in Bildern festhalten.



Das Blau des Himmels hat sich verändert
die Wolken haben in ihrer Schönheit
zugenommen.
Meine Augen können sich kaum von ihnen
trennen.
In den Himmel schauen
und den Wolken zusehen
ist etwas sehr Beruhigendes.

Schön sind für mich nicht nur die hellen Wolken.
Mich faszinieren auch die dunklen,
die den Regen bringen.
Und wenn nach dem Regen
dann auch noch ein Regenbogen sichtbar wird,
kann ich mich nicht satt sehen.

Wenn ich ein Dichter wäre,
würde mir sicher etwas Schönes dazu einfallen.

Aus der Propstei-Seniorengruppe ...

Kein Mittwoch ohne Senioren,
keine Backpfeife ohne rote Ohren.
Kein Winter ohne Schnee,
kein Sommer ohne Klee.
Kein Buch ohne Worte,
kein Fest ohne Torte.
Keine Orgel ohne Pfeifen,
kein Wagen ohne Reifen.
Keine Kirche ohne Turm,
kein Apfel ohne Wurm.
Kein Propst ohne Witze,
kein Doktor ohne Spritze.
Kein Lied ohne Noten,

keine Post ohne Boten.
Kein Zug ohne Schienen,
kein Sommer ohne Bienen.
Kein Stuhl ohne Lehne,
kein Mensch ohne Zähne.
Kein Regen ohne Tropfen,
kein Bier ohne Hopfen.
Kein Ostern ohne Ei,
kein Frühling ohne Mai.
Kein Bild ohne Rahmen,
kein Café ohne Damen.
Kein Pärchen ohne Kuss,
kein Gedicht ohne Schluss.

Sicht - Service

INFORMATIONEN + TERMINE


Senioren-Kino
 im Residenztheater
 Rumbecker Straße
 in Alt-Arnsberg

Nächste Vorstellung
 Samstag, den 23. Juli 2005
 14:30 Uhr

Arnsberg bringt's! - Bis zur Wohnungstür!

Auskunft und Händler-Liste
 Volker Mahlich
 Verbraucherzentrale in Arnsberg
 ☎ 02932 / 8 21 90

Neue Händler sind herzlich willkommen!
 Listen sind auch in den Stadtbüros erhältlich.



Jung und aktiv mit Seniorentanz!
 Die beiden Seniorentanzgruppen laden herzlich ein:
 Aktiv-Treff-Herdringen jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat 14:30 - 16:00 Uhr
 St. Josef Bergheim jeden Montag 10:45 - 11:15 Uhr im Pfarrheim Bergheim
 Leitung: Hubert Eickel, ☎ 02932 / 3 39 02

**Sucht
 oder Leben**

TEIL 2
 Vom Problem zur Lösung
 Donnerstag, 9. Juni 2005
 19:00 Uhr im Kulturzentrum

**KNEIPP
 KOMMT
 ZU IHNEN**



Dienstag	07.06.2005
Freitag	17.06.2005
Donnerstag	23.06.2005
Mittwoch	06.07.2005

immer um 10:00 Uhr

**Alle Veranstaltungen
 finden statt im:**
 Ernst-Wilm-Haus
 Am Hüttengraben 2
 59759 Arnsberg-Hüsten
 ☎ 02932 / 4905-0

Gäste sind herzlich will-

Der Sauerländische Gebirgsverein
 - Abteilung Herdringen -
 und die Projektgruppe Senioren-Reisen
 Arnsberg

Wir bieten an:
9 Tage nach Südtirol 17. - 25. September 2005
 Hotel Monica

Ruhrtafahrt Baldeneysee 19. Juni
 2005

Anmeldung bitte umgehend an:
 Helmut Röttger, Stumpfstraße 8, 59757 Arnsberg
 ☎ 02932 / 3 43 11 oder
 Helmut Plaß, Zum Schützenhof 53, 59821 Arnsberg
 ☎ 02931 / 1 36 52

Neue Sicht

Die nächste Ausgabe
 erscheint
 Anfang September 2005.
 Freuen Sie sich
 mit uns auf
 die Sicht!