

# Sicht



Von und für Seniorinnen und Senioren  
der Stadt Arnsberg

Ausgabe 9  
September, Oktober  
und November 2001

## Es fängt alles im Kopf an – aber im eigenen

Bernd Kipper

### Schnelle Hilfe

Wer kennt es nicht, den Kopfschmerz nach dem Gläschen zuviel am Vorabend bei einem geselligem Beisammensein. Der schnelle Helfer ist stets griffbereit zur Hand, - die Tablette.

### Frage nach dem Warum

Alltagsstress, Ärger, Verlust des Partners, Pensionierung und ähnlicher seelischer Druck werden als häufigster Auslöser für Alkoholismus und Tablettenmissbrauch ermittelt. Da davon in erster Linie ältere Menschen betroffen werden, spricht man auch von Alterssucht.

### Alterssucht

Laut Untersuchung des Diakonischen Werkes Baden sind rund fünf Prozent der 65- bis 75-jährigen Menschen suchtkrank. Es wird durch die steigende Lebenserwartung mit einer Zunahme der so genannten Alterssucht gerechnet, denn der einfache Zugriff auf die legalen Suchtmittel nimmt ständig zu. Alkohol

und Medikamente sind gesellschaftlich etabliert.

### Eigene Wahrnehmung

Anstatt sich mit der Situation auseinander zu setzen und sie dadurch zu verändern, wird durch das Suchtmittel die eigene Wahrnehmung verändert. Dieser zunächst leichte Weg, Schmerzen zu lindern, kann jedoch sehr verhängnisvoll sein und wird langfristig scheitern.

Wir wissen eigentlich alle, dass die Hemmschwelle leicht zu überschreiten ist und der "Helfer" aus der misslichen Lage bereit steht. Helfen im positiven Sinne ist es nicht, wenn durch die Einnahme von Mitteln das Bewusstsein überlistet wird.

### Sucht hat viele Gesichter

Es erstaunt Sie sicher, dass hier von Alterssucht die Rede ist. Tatsache ist, dass der ältere Mensch auf vielerlei Medikamente angewiesen ist. Durch den Alterungsprozess stellen sich auch Gesundheitsprobleme ein. Es

seien hier nur die Schmerz- und Rheumakrankheiten als Beispiele genannt, die in einem erheblichen Anteil medikamentös behandelt werden müssen.

### Abhängigkeit – ständiger Gebrauch

Die gelegentliche Einnahme  
Fortsetzung Seite 2

#### INHALT

Es fängt alles im Kopf an - aber im eigenen	1-2
Telefongespräch	2
Die Bremer Stadtmusikanten	2
Vitactiv - die Seniorenmesse in Essen	3
Nur ein Ehrenamt	3
Und dann ins Theater am Tanzbrunnen	4-5
Der alte Krug	5
Abserviert	6
Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland	7
Vergeblicher Eifer	7
Bunt sind schon die Wälder	8
Das Lieben bringt groß Freud	8
Ein Besuch im Hospiz	9
Epilog oder der Abschied	10
Späte Rose	10
Wir stellen vor	
ADS-Selbsthilfegruppe (f. Erw.)	11
Wir stellen Hobbys vor	
Ein langer Weg!	12
Die Oma-Opa-Typologie	13
Soester Kirmes	14
Unser Opa fährt jetzt Moped	14
Neuer Seniorenbeirat in Arnsberg aktiv, „Aller Anfang ist schwer“	15
Leserbrief	16



Fortsetzung von Seite 1

me von Schmerzmitteln ist nicht gefährlich. Sie lindern Schmerzen, regen an und erzeugen ein angenehmes Körpergefühl. Jedoch ein ständiger Gebrauch ist bedenklich. Ferner ist auf Nebenwirkungen und Spätfolgen hinzuweisen. Im Wesentlichen sind Dosissteigerung, seelische Abstumpfung und Nierenschädigung zu nennen.

**Medikamente** sind Stoffe, die den Zustand oder die Funktion des Körpers bzw. die seelische Befindlichkeit im heilenden Sinn beeinflussen können. Wer Medikamente zwanghaft und dauernd wegen der seelischen Wirkung einnimmt, ist abhängig.

### Wer nimmt sie ein

Wissen Sie, dass in Deutschland allein pro Jahr über 200 Millionen Packungen an Schmerzmitteln verschrieben werden?

Meines Erachtens ist es schon sehr bezeichnend, dass die Pharmahersteller vor ihren Produkten warnen. Es wird nicht umsonst auf die Nachfrage beim Arzt oder Apotheker hingewiesen. Aber wer tut es?! Wer liest denn schon den Beipackzettel oder versteht ihn?

Durch diesen Beitrag soll ein Anstoß zum Nachdenken gegeben werden.

Nähere Information erhält jeder durch

“Wendepunkt Suchthilfe”

Lange Wende 16a  
59755 Arnsberg

☎ 02932/9319901



## Telefongespräch

Waltraud Ypersiel

Hans: Sag', willst du das wirklich tun?

Grete: Ja.

Was hast du denn davon?

*Ich möchte meine Zeit sinnvoll nutzen.*

Bekommst du etwas dafür?

*Oh ja!*

Geld?

*Nein!*

Was denn?

*Ein Lächeln, ein Danke, wer weiß.*

Ist das alles?

*Das ist doch viel.*

Du kannst deine freie Zeit viel besser nutzen.

*Ach, ja?*

Verreise, mach es dir schön!

*Das kann ich doch trotzdem.*

Ich verstehe dich nicht.

*Wieso?*

Du wolltest doch nichts mehr tun, wenn du in Rente bist.

*Jaa?!*

Und jetzt suchst du wieder nach neuen Aufgaben?

*Ja, aber nach etwas, was mir Spaß macht.*

Was kann das denn sein?

*Ein Ehrenamt!*

Ein Ehrenamt?

Was für eins, mit welchen Aufgaben?

*Weiß ich noch nicht, es gibt unzählige.*

Und wie kommt man daran?

*Ich werde bei der Freiwilligen Zentrale nachfragen.*

Hm, hm. Wäre das auch etwas für mich?

*Natürlich, wenn du dich engagieren möchtest, findest du sicher auch das Richtige.*

Haben wir dann auch noch Zeit für uns?

*Aber ja!*

**Ohne ehrenamtliche Helfer wäre das soziale, kulturelle oder sportliche Leben in Deutschland um vieles ärmer.**

## Die Bremer Stadtmusikanten

Verfasser unbekannt

Der Hahn, der Esel und der Hund,  
die waren alt, doch noch gesund.  
Da hörten sie zum großen Schreck,  
man braucht sie nicht,  
sie müssen weg.

Sie haben sich, eh' sie geschlacht',  
sofort nach Bremen aufgemacht.

Und weil sie gar so hässlich sangen,  
hat man die Räuber dort gefangen.

Und war es nur das Eine bloß,  
sie hatten ihre Räuber los.

So kann man immer noch im Leben  
den Menschen eine Hilfe geben.



## Vitactiv - die Seniorenmesse in Essen

Eduard Kuntz

Vitactiv findet unter Beteiligung der Senioren von Arnsberg in den Messehallen am 28. und 29. Oktober 2001 statt.

Auf einer wesentlich vergrößerten Standfläche gegenüber der vorherigen Ausstellung werden neue Aktivitäten und Fortschritte des Seniorennetzwerkes von Arnsberg vorgestellt. Die aktiven Gruppen und die Wohnprojekte "Wohnen im Alter" wie auch die spontane Bewegung der Arnsberger "Senioren für ein weltoffenes Arnsberg" erhalten Gelegenheit sich zu

präsentieren. Weitere Ideen werden zur Zeit gesammelt und auf Eignung zum Messeinsatz geprüft. Kundiges Standpersonal steht zu Diskussionen bereit. Zugleich hat jeder die Gelegenheit, sich auf anderen Ständen über den Fortschritt in anderen Regionen zu informieren, ohne erst von Ort zu Ort reisen zu müssen.

Besonders interessant dürften auch die ausgestellten Gebrauchsartikel und Gegenstände sein, die entwickelt wurden und Neuerungen für das Wohnen im Alter mit si-

bringen. Nicht zuletzt ist diese Fahrt mit Gleichgesinnten, Freunden und Bekannten ein schönes Erlebnis.

**Es werden wieder Busse eingesetzt, die eine bequeme Anreise gestatten. Die Karten werden frühzeitig vor Messebeginn in den Stadtbüros erhältlich sein. In der Presse und Radio Sauerland werden wir über die Aktivitäten zur Messe berichten. Wir rechnen für Reisekosten und Eintrittsgeld mit einem Kostenbeitrag von ca. 20,00 bis 25,00 DM.**

---

## Nur kein Ehrenamt . . .

N.N. (Wilhelm Busch zugeschrieben)

Willst du froh und glücklich leben,  
laß kein Ehrenamt dir geben!  
Willst du nicht zu früh ins Grab,  
lehne jedes Amt gleich ab!

So ein Amt bringt niemals Ehre,  
denn der Klatschsucht scharfe Schere  
schneidet boshaft dir, schnipp-schnapp,  
deine Ehre einfach ab.

Wieviel Mühe, Sorgen, Plagen,  
wieviel Ärger mußt du tragen,  
gibst viel Geld aus, opferst Zeit -  
und der Lohn? Undankbarkeit!

Selbst dein Ruf geht dir verloren,  
wirst beschmutzt vor Tür und Toren,  
und es macht ihn oberfaul  
jedes ungewasch'ne Maul!  
Ohne Amt lebst du so friedlich

und so ruhig und gemütlich.  
Du sparst Kraft und Geld und Zeit,  
wirst geachtet weit und breit.

Drum, so rat' ich dir im Treuen:  
Willst du Mann (Weib) und Kind erfreuen,  
soll dein Kopf dir nicht mehr brummen,  
laß das Amt doch ander'n Dummen!



## Und dann ins Theater am Tanzbrunnen - Ehrung für Inter-Generative Projekte des Landes NRW -

Anneliese Welling

An einem sonnigen Donnerstag im Juni 2001 fuhren wir – einige Dritt- und Viertklässler der Ruhrschule Unterhüsten und dazu Senioren/innen der Stadt Arnsberg nach Köln Deutz ins Messegelände. Bei uns hatten wir einen Computer mit Zubehör, genau das, was man braucht, wenn man bei der Auftaktveranstaltung des Bündnisses für Erziehung das eigene Projekt, nämlich die Geschichtswerkstatt Unterhüsten vorstellen will.

Wie kam es zu dieser Präsentation?

Nun, wir - Kinder und Senioren - hatten eine Einladung, mit der das Ministerium für Bildung und Erziehung und das für Gesundheit in NRW die Arbeit am Projekt würdigen wollten.

Gegen 11 Uhr waren wir im Messegelände und bauten unseren Stand auf. Die Kinder, Jungen wie Mädchen, probten die Präsentation, sie war ihnen vorbehalten - und dann war Freizeit bis zum Mittagessen. Die Zeit wollten wir nutzen: Also über die Rheinbrücke ab zum nahen Dom; dort das Grab des Grafen Gottfried von Arnsberg aufsuchen. Wir wunderten uns über den Trockenkranz der Stadt Arnsberg, der am Sarkophag aufgehängt war. Leider war er schon ein wenig verstaubt. Er muss bei der Niederlegung schön gewesen sein. Und nun wieder zurück zum Theater am Tanzbrunnen.



Wie sehr war jetzt die Halle gefüllt mit Ständen aus ganz Nordrhein-Westfalen. Es wimmelte von Leuten. Und wir machten uns auf und gingen von Stand zu Stand. - Kann sich unser Stand wohl sehen lassen? Er konnte sich sehen lassen und - unsere Schülergruppe war offenbar die jüngste. Manch neugieriger Blick fiel auf sie. Und wie mancher ließ sich die Sache durch die Schüler/innen am Computer erläutern.

Gegen 15.00 Uhr begann das Programm: Fördern und Fordern - Bündnis für Erziehung. Ein *Kabarett* "Das Westhäkchen" aus Ratingen präsentierte sich auf einer Bühne - professionell und unterhaltsam.



Die *EULE* aus Rietberg (**E**rlernen, **U**nterrichten, **L**ernen, **E**xperimentieren) stellte sich vor. Sehr interessant. Ein Projekt, wo Schüler ab Klasse 8 Senioren unterrichten, nicht nur in der Computerei, nein auch in Englisch, Russisch und, und, und. Die beteiligten Senioren auf der Bühne machten einen munteren und begeisterten Eindruck, der ansteckend wirkte. Das lädt zum Nachmachen ein. Wie wäre es, wenn in Arnsberg ein solches Projekt ins Leben gerufen werden könnte. Uns hat es jedenfalls fasziniert. Die *EULE* wird getragen vom Caritasverband Gütersloh und vom Gymnasium Nepomucenum Rietberg. Die 'Ökolothe' / Umweltbildung für Mädchen und Multiplikatoren (Bielefeld) erregte unsere Aufmerksamkeit: Es ging ums Wiederverwerten von Altmaterialien. Am Stand konnte man u.a. interessante Mobiles, die von Sonnenenergie gespeist



Fortsetzung von Seite 4

wurden, bewundern. Auf der Bühne wurden uns hübsche Kleider aus Papier in einer Art Modeschau vorgeführt. Wir hatten unsere Freude und konnten die Begeisterung der Models, junge Mädchen, gut verstehen.

Dortmunder präsentierten *„Von der Grundschule zur Stadtteilschule“*: Wie lassen sich in einem Stadtteil, Eltern und besonders solche mit nur wenig Deutschkenntnissen in das Schulleben einbinden? Noch manche andere interessante Projekte gab es und natürlich auch Podiumsdiskussionen - sie gehören nun

man dazu.

Und was war mit uns? - Die Moderatorin kam und interviewte uns, Kinder und Senioren. Und das wurde laut in die Halle übertragen. Mit dabei war der Präsident des Zentralrats der Juden, Paul Spiegel, der schon privat an unserem Stand war und jetzt in aller Öffentlichkeit. Er erkundigte sich ausführlich nach unserer Geschichtswerkstatt. Wir überreichten ihm das von uns zusammengestellte Gedenkbuch für Werner Grünewald, eine Dokumentation über den Werdegang eines jüdischen Neheimer Jungen. Herr Spiegel blätterte auf-

merksam darin und meinte, er habe in der Verwandtschaft seiner Vorfahren auch einen Grünewald. Wir wussten auf diesen Hinweis leider nichts Näheres mitzuteilen.

Was hat uns dieser Tag, der so reich gefüllt war mit Eindrücken verschiedenster Art, gebracht? Über unseren eigenen Tellerrand haben schauen können! Und wie viele Ideen könnten in Projekten zwischen Jung und Alt Realität werden! Und das würde uns Senioren sicher guttun!

Wird unsere Arnsberger Geschichtswerkstatt eine Fortsetzung finden?

## Der alte Krug

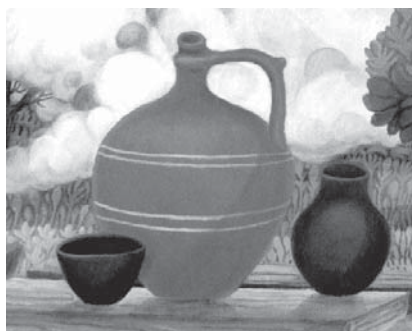
(Eine indische Legende)

Einst erzählte ein weiser Brahmane von einem Manne, der jeden Tag in zwei großen Krügen Wasser in sein Dorf schaffte, wobei er die Krüge an den beiden Enden einer Stange befestigte, die er über der Schulter trug.

Einer der Krüge war älter als der andere und hatte viele kleine Risse. Daher ging auf jedem Weg die Hälfte des Wassers daraus verloren. Der ältere Krug schämte sich, weil er seine Aufgabe nur zur Hälfte erfüllte, wenn er auch wusste, dass die Risse auf viele Jahre harter Arbeit zurückzuführen waren.

Eines Tages, als der Mann gerade Wasser aus dem Brunnen schöpfen wollte, schämte sich der Krug so sehr, dass er zu dem Manne sagte: „Ich

möchte dich bitten, mir zu vergeben; denn, da ich schon so lange gebraucht werde, kann ich nur die Hälfte meiner Ladung ans Ziel bringen und nur die Hälfte des Durstes stillen, der dich zu Hause erwartet. Der Mann lächelte und ant-



wortete: „Beachte auf unserem Heimweg den Boden, über den wir gehen!“ Der Krug tat dies und sah, dass auf seiner Seite viele Blumen und Pflanzen wuchsen. „Kannst du sehen, wie viel schöner

die Natur auf deiner Seite ist?“ meinte da der Mann. „Ich wusste längst, dass du diese Risse hast, daher beschloss ich, sie zu nutzen. Ich habe Pflanzen, Gemüse und Blumen gesät, und du hast sie jeden Tag begossen. Ich konnte viele Rosen pflücken und mein Haus damit schmücken. Ich habe meine Kinder mit Salat, Kohl und Zwiebeln ernähren können. Wärest du nicht, wie du bist, wie hätte ich es dann tun können?“

Und der weise Brahmane schloss mit den Worten: „Uns allen ist bestimmt, alt zu werden und dann andere Eigenschaften zu erwerben. Es ist immer möglich, jede dieser Eigenschaften zu unserem Vorteil zu nutzen.“

## Abserviert

Heinz Kubach

Der neue Werkmeister ist da. Man spürt den frischen Wind und den Beginn einer erfolgreichen Ära. Als gestandener Mann, der zielbewusst seine Aufgaben angeht, dynamisch, kreativ und flexibel ist, stellte sich der "Neue" vor. Vom alten Meister sprach man nur noch hinter vorgehaltener Hand. Immerhin wusste jeder zu schätzen, dass er nach dem Krieg die zerstörten Werkshallen mit aufbaute. Ein hartes Stück Arbeit. Und bald ging es vorwärts. Der Betrieb erlebte Phasen der Hochkonjunktur und exportierte in verschiedene Länder.

Eines Tages, erzählte der "Alte", kam das dicke Ende. Rückläufige Auftragseingänge, hohe Zinsen und enorme Ertragseinbrüche zeigten den Rückgang der Konjunktur an. Wer war Schuld an der Misere? Die Konstruktionsabteilung mit ihrem Mangel an Phantasien und Ideen, die Verkaufsabteilung, die die Marktlage falsch einschätzte, oder lag es am schlechten Management? Weit gefehlt! Die schwerwiegenden Fehler waren am Fließband zu suchen.

Es war an einem Montagmorgen, als der "Alte" zum Rapport zitiert wurde. Seine Nervosität legte sich, als ihn der Direktor wie einen alten Bekannten begrüßte. Er lobte ihn wegen seiner langjährigen Treue zum Betrieb und dankte ihm für die gute Zusammenarbeit in der Vergangenheit. Dann kam der Chef zur Sa-

che, sprach über die neue Computersteuerung im Allgemeinen und über personelle Probleme und zwingende Rationalisierung im Besonderen. Argwöhnisch horchte der "Alte" auf, als der Direktor an sein kollegiales Verhalten appellierte und ihm nahe legte, wegen seiner lädierten Bandscheibe und seines Alters in den Vorruhestand zu gehen.

Wie ein Blitz aus heiterem Himmel wurde er von der Nachricht getroffen. Er, der Jahrzehnte dem Betrieb die Treue gehalten hatte, wurde mit sanftem Druck in den Vorruhestand gedrängt. "Heute noch Mitglied der arbeitenden Gemeinschaft", sagte er, "und morgen kurzerhand abserviert!"

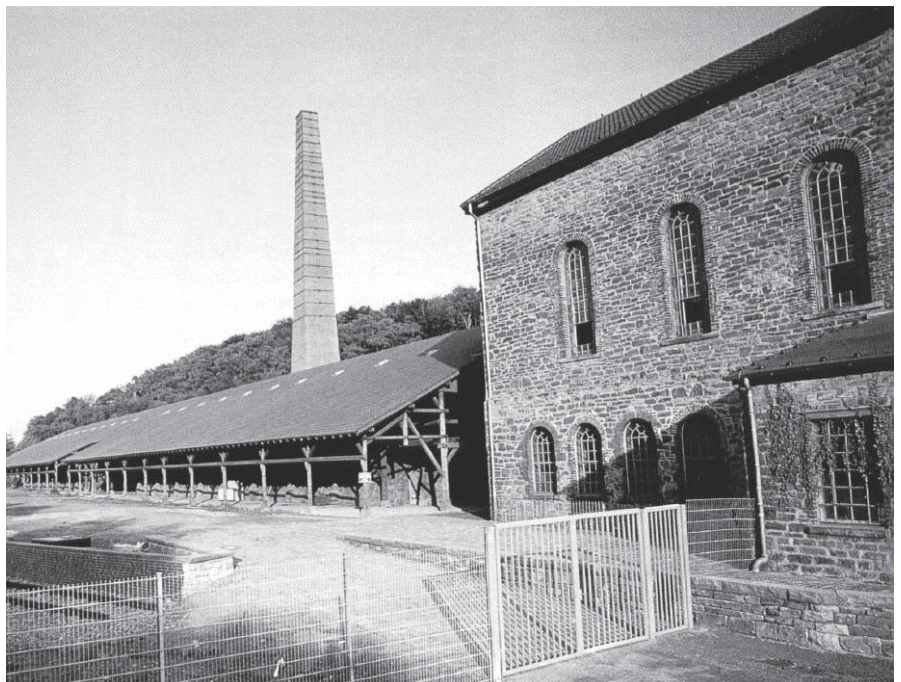
Was und wem nützen moralische Forderungen nach Recht und Arbeit, innerer Würde und

sinnvoller Lebensgestaltung, wenn sie nicht verwirklicht werden.

Es kam, wie es kommen musste. Das auf Leistung ausgerichtete Unternehmen rationalisierte und schickte eine Anzahl älterer Arbeitnehmer auf sogenannter freiwilliger Basis in den umstrittenen Vorruhestand.

Unter ihnen der "Alte", der Mann der ersten Stunde, der nach dem Krieg die Karre aus dem Dreck gezogen hatte.

Letzten Berichten zufolge, soll sich der "Alte", wie sie ihn liebevoll nannten, irgendwie die Zeit vertreiben mit Kaninchenzüchten und Fernsehen. Wahrlich, kein befriedigender Ersatz für sinnvolle Aufgaben von gestern, die Intelligenz, Können und Initiative erforderten. Aber wen kümmert das?



## Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland

Theodor Fontane

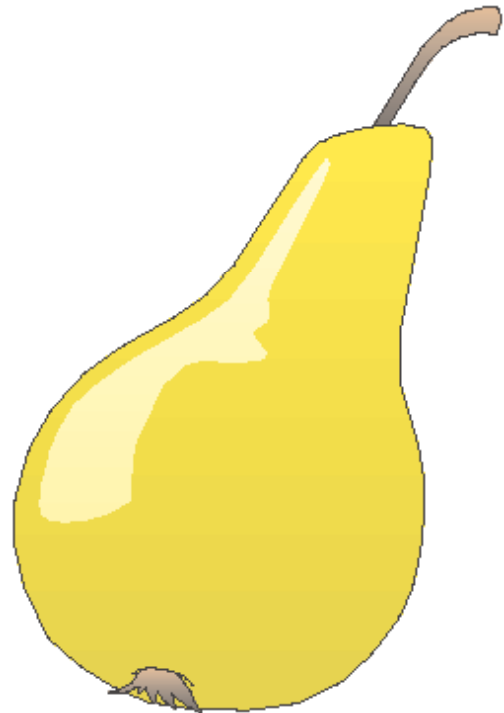
Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland,  
Ein Birnbaum in seinem Garten stand,  
Und kam die goldene Herbsteszeit,  
Und die Birnen leuchten weit und breit,  
Da stopfte, wenn's Mittag vom Turme scholl,  
Der von Ribbeck sich beide Taschen voll,  
Und kam in Pantinen ein Junge daher,  
So rief er: "Junge, wist 'ne Beer?"  
Und kam ein Mädchel, so rief er: "Lütt Dirn,  
Kumm man röwer, ik hebb 'ne Birn."

So ging es viele Jahre, bis lobesam  
Der von Ribbeck auf Ribbeck zum Sterben kam.  
Er fühlte sein Ende, 's war Herbsteszeit,  
Wieder lachten die Birnen weit und breit,  
Da sagte von Ribbeck: "Ich scheid' nun ab.  
Legt mir eine Birne mit ins Grab!"  
Und drei Tage drauf, aus dem Doppeldachhaus,  
Trugen von Ribbeck sie hinaus.  
Alle Bauern und Büdner mit Feiergesicht  
Sangen: "Jesus, meine Zuversicht",  
Und die Kinder klagten, das Herze schwer:  
"He is dod nu! Wer giwt uns nu 'ne Beer?"

So klagten die Kinder. Das war nicht recht,  
Ach, sie kannten den alten Ribbeck schlecht.  
Der neue freilich, der knausert und spart,  
Hält Park und Birnbaum strenge verwahrt.  
Aber der alte, vorahnend schon  
Und voll Misstrauen gegen den eigenen Sohn,  
Der wusste genau, was damals er tat,  
Als um eine Birne ins Grab er bat,  
Und im dritten Jahr aus dem stillen Haus  
Ein Birnbaumsprössling sprosst heraus.

Und die Jahre gehen wohl auf und ab,  
Längst wölbt sich ein Birnbaum über dem Grab,  
Und in der goldenen Herbsteszeit  
Leuchtet's wieder weit und breit.  
Und kommt ein Jung übern Kirchhof her,  
So flüstert's im Baume: "Wist 'ne Beer?"  
Und kommt ein Mädchel, so flüstert's: "Lütt Dirn,  
Kumm man röwer, ik gew di 'ne Birn."

So spendet Segen noch immer die Hand  
Des von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland.



## Vergeblicher Eifer

Eugen Roth

Ein Mensch, der nach Italien reiste,  
blieb doch verbunden stets im Geiste  
daheim mit seinen Lieben, zärtlich,  
was er auch kundtat, ansichtskärtlich:  
Gleich bei der Ankunft in Neapel  
läßt dreißig Karten er vom Stapel  
und widmet ähnlichen Behufe  
sich auf dem Wege zum Vesuve.  
schreibt allen, die er irgend kennt  
aus Capri, Paestum und Sorrent,  
beschickt befreundete Familien  
mit Kartengrüßen aus Sizilien,  
an Hand von Listen schießt der Gute  
aus Rom unendliche Salute.  
An Vorgesetzte, Untergebne  
schreibt er aus der Campagna-Ebne  
und ist nun endlich, in Firenze  
beinah an der Verzweiflung Grenze.  
Kaum kam er, bei dem Amt, den wichtigen,  
Dazu, auch selbst was zu besichtigen.  
Jetzt erst, verlassend schon Venedig,  
hält er sich aller Pflicht für ledig:  
Reist heim, damit er gleich, als Neffe,  
Die, ach! Vergessene Tante treffe:  
"Kein Mensch denkt an uns alte Leut –  
Ein Kärtchen hätt mich auch gefreut!"



# Bunt sind schon die Wälder

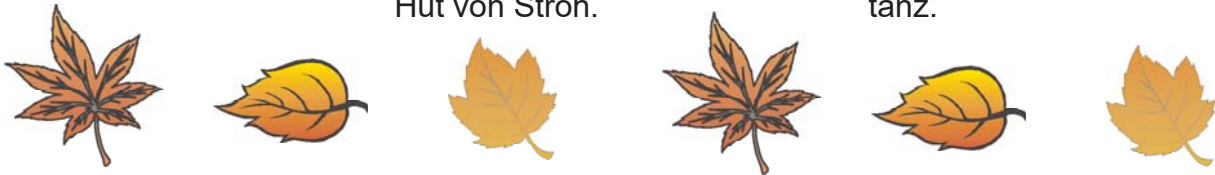
Text: Johann Gaudenz von Salis-Seewis, Melodie: Johann Friedrich Reichardt

1. Bunt sind schon die Wäl - der, gelb die Stop - pel - fel - der,  
 und der Herbst be - ginnt. — Ro - te Blät - ter fal - len,  
 grau - e Ne - bel wal - len, küh - ler weht der Wind. —

2. Wie die volle Traube aus dem Rebenlaube purpurfarbig strahlt!  
 Am Geländer reifen Pfirsiche, mit Streifen rot und weiß bemalt.

3. Flinke Träger springen, und die Mädchen singen, alles jubelt froh!  
 Bunte Bländer schweben zwischen hohen Reben auf dem Hut von Stroh.

4. Geige tönt und Flöte bei der Abendröte und im Mondesglanz;  
 junge Winzerinnen winken und beginnen frohen Erntetanz.



# Das Lieben bringt groß Freud

Volkstümlich (vor 1827), Satz: Horst Weber

1. Das Lie - ben bringt groß Freud, es wis-sen's al - le Leut; weiß  
 mir ein schö - nes Schät - ze - lein mit zwei schwarz - brau - nen Äu - ge - lein, die  
 mir, die mir, die mir mein Herz er - freut.  
 die mir, die mir, die mir mein Herz er - freut.

2. Sie hat schwarzbraunes Haar, dazu zwei Äuglein klar.  
 Ihr sanfter Blick, ihr süßer Mund hat mir das Herz im Leib verwundt, hat mir, hat mir, hat mir das Herz verwundt.

3. Ein Brieflein schrieb sie mir, ich sollt treu bleiben ihr. Drauf schickt ich ihr ein Sträußelein, schön Rosmarin, brauns Nägelein, sie soll, sie soll, sie soll mein eigen sein.

4. Mein eigen soll sie sein, keines andern mehr als mein. Und so leben wir in Freud und Leid, bis uns Gott der Herr auseinander scheid't. Dann ade, dann ade, dann ade, mein Schatz, ade.



## Ein Besuch im Hospiz

Herbert Kramer / Helmut Plaß

Eingedenk der Tatsache, dass jedes Leben mit dem Tode endet, sind wir der Frage nachgegangen: "Gibt es eine Stätte, die dem Schwerkranken diesen, seinen letzten Schritt erleichtert?" Wir haben es gefunden, das Hospiz St. Raphael in Arnsberg. Eine Verabredung mit Sr. Borromäa machte es möglich, diese Institution zu besuchen und ein informatives Gespräch im Kreise ihrer Mitarbeiter zu führen.

Das Hospiz (lateinisch Herberge) machte seinem Namen alle Ehre, denn wir wurden herzlich empfangen und bewirtet. Der Besucher wird überrascht sein, wenn er glaubt, eine Krankenstation vorzufinden. Vielmehr erwartet ihn eine gediegene Wohnung in freundlicher Atmosphäre.

Das Hospiz hat sich die Sterbebegleitung Schwerstkranker zur Aufgabe gemacht. Bei dieser Tätigkeit ist Einfühlungsvermögen von primärer Bedeutung.

Geschultes Personal und freiwillige Helfer teilen sich die verantwortungsvolle Aufgabe, um den Schwerkranken die letzten Tage so angenehm wie möglich zu gestalten.

An dieser Stelle wäre zu erwähnen, dass die Hospizidee nichts mit der aktiven Sterbehilfe zu tun hat, vielmehr gilt der Grundsatz: Leiden nicht zu verlängern, Sterben nicht zu beschleunigen.

Weitgehend - im wahrsten Sinne des Wortes - wird den Wünschen der Kranken Rech-

nung getragen. Ob es sich dabei um Gespräche handelt, der Beistand eines Seelsorgers gewünscht wird oder einfach der Appetit auf ein besonderes Essen vorhanden ist, man wird stets bemüht sein, diese Bitten zu erfüllen. Wer kann die Hilfe des Hospiz in Anspruch nehmen? Grundsätzlich Menschen, die nur noch eine begrenzte Zeit zu leben haben, aber zu Hause medizinisch oder pflegerisch



nicht mehr betreut werden können, jeder, ob jung oder alt, gleich welchen Standes oder welcher Konfession. Die Bedürftigkeit muß von dem Hausarzt festgestellt und bescheinigt werden. Ist seitens der Kasse eine Kostenzusage erfolgt, steht einer Aufnahme, die zunächst für einen Zeitraum von vier Wochen erfolgt, nichts mehr im Wege. Nach Ablauf wird diese Frist auf Antrag, dieser wird vom Hospiz gestellt, weiter verlängert. Bei den anfallenden Kosten handelt es sich um eine sogenannte Mischfinanzierung,

bestehend aus Anteilen der Kranken- und Pflegekassen, der Caritas und der Familie. Sollte die Kostenbelastung einer Familie zu hoch sein, springt der Förderverein in die Bresche, der sich wiederum durch Spendenaufkommen finanziert. An dieser Stelle würde es zu weit führen, die Kostenfrage detailliert zu schildern. Betroffene Familien werden aber von dem behandelnden Arzt oder auch von den Pflegediensten, die in den meisten Fällen schon vor Ort sind, entsprechend beraten. Selbstverständlich ist auch eine ambulante Betreuung möglich. Die Einzelheiten dazu erfährt man im Hospiz. Unsere Meinung war, dass diese Institution unseren Lesern vorgestellt werden sollte. Sie verdient unser aller Achtung - zumal - nicht nur Schwerstkranker hervorragend betreut, sondern auch deren Familienangehörige mit in die Fürsorge einbezogen werden. Mit diesem Bericht verbinden wir unseren Dank an die Schwestern und Helferinnen, die ihre Arbeit an und für Sterbende verrichten. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass die Arnsberger Einrichtung der Beweis für praktizierte christliche Nächstenliebe ist. Abschließend noch ein Wort von Romano Guardini, das uns die Tatsache des Ablebens leichter machen sollte: "Der Tod ist die uns zugewandte Seite jenes Ganzen, dessen andere Seite Auferstehung heißt."

## Epilog oder Der Abschied

E

Herbert Kramer

Was nützen all die schönen Worte. Alle Versprechen so gut oder schlecht sie auch sein mögen, es trifft tief in unser aller Herz. Es ist fast vergleichbar mit dem Abschied von der Geliebten.

Die Rede ist von der Deutschen Mark, unserem Orientierungsmaßstab schlechthin. Unsere vertraute Deutsche Mark, das Symbol der Deutschen, geprägt von Stabilität und Verlässlichkeit, muss dem

Euro (E) weichen. Den meisten Bürgern unseres Landes bereitet es Unbehagen, wenn nicht sogar Angst, dass sie unserer Währung ade sagen müssen. Die Tatsache, dass die Deutsche Mark dazu beigetragen hat, den Wohlstand in unserem Lande zu fördern, ist nicht zu leugnen. Nach ihrer Einführung hat sie die BRD geprägt und ist fast so etwas wie ein nationales Bild geworden. Da nun der

Abschied unwiderruflich geworden ist, was bleibt uns? Sind wir dankbar, dass wir sie hatten, und sagen mit einem lachenden und einem weinenden Auge "Good bye DM, Good bye!"

Es wäre falsch, jetzt in Trübsal und Resignation zu verfallen. Unsere Hoffnungen sind auf den Euro (E) gerichtet und der muss sich schon etwas einfällen lassen, damit wir mit ihm zufrieden sind, wie wir es mit der Deutschen Mark waren.



## Scherzfragen!

Was steht hinter der Frauenkirche in München?

Ein Fragezeichen

Wer verdient sein Geld im Handumdrehen?

Der Drehorgelmann

Sie wird größer, wenn man sie umdreht. Was ist das?

Die Zahl 6

Mit welcher Hand rühren die Japaner ihren Tee um?

Mit keiner, sie nehmen den Löffel

## Späte Rose

Erika Beltle

Anders erduftest du, Rose,  
verhaltener, kühler,  
da dich die Sonne  
des sinkenden Jahres gereift.  
Nimmer umschweben dich  
Falter  
mit bebendem Fühler,  
seit dich der eisige Finger  
des Frostes gestreift.

Aber mein Auge empfängt  
dich  
in staunendem Sinnen.

Abschied im Herzen,  
bewahr ich verborgen dein  
Bild,  
das tröstlich, wenn winters  
die tosenden Stürme beginnen,  
dein reines Geheimnis  
mein innerstes Wesen erfüllt.



Wir stellen vor

## ADS-Selbsthilfegruppe (für Erwachsene)

Anita Kistner

Das hyperkinetische Syndrom gibt es nicht erst in unserer modernen Zeit. Bereits der Psychiater Dr. Heinrich Hoffmann (1809 – 1894) hat in Wort und Bild diese auffälligen Verhaltensweisen von Kindern anfangs für die eigenen Kinder, dann als Buch "Der Struwwelpeter" treffend dargestellt. Wer kennt nicht den "Zappelphilipp" (als Beispiel für Hyperaktivität) und den "Hans guck in die Luft" (Unaufmerksamkeit).

Hyperaktivität ist kein Erziehungsfehler, sondern eine Erbkrankheit. Durch die Erkenntnis, dass diese neurologische Fehlfunktion vererbbar ist, weiß man, dass ein oder auch beide Elternteile davon betroffen sein können. Diese ererbte Krankheit behält man sein Leben lang, nur als Erwachsener geht man "anders" damit um. In Amerika nennt man diese Erkrankung im Erwachsenenalter ADD = Attention Deficit Disorder, zu deutsch ADS = Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom).

Die Kennzeichen der Erkrankung liegen vornehmlich in drei verschiedenen Bereichen, dem **Wahrnehmungsbereich** (leichte Ablenkbarkeit, Kritikempfindlichkeit, extreme Vergesslichkeit usw.), dem **Sozialisationsbereich** (niedrige Frustrationsgrenze, Antriebslosigkeit, spontanes Handeln ohne vorheriges Nachdenken usw.), dem

**motorischen Bereich** (Zappeligkeit, Ungeschicklichkeit in Grob-/Feinmotorik usw.). Die Betroffenen bestätigen weiterhin eine seelische Entwicklungsverzögerung, ein schnelles psychisches Ermüden und eine erhebliche Beeinflussbarkeit durch andere. Viele von ihnen haben keinen Orientierungssinn, d.h. sie haben Schwierigkeiten, sich in unbekanntem Orten und großen Gebäuden (z.B. Krankenhäuser) zurecht zu finden. Fast alle sprechen von mangelndem Selbstvertrauen, teilweise verbunden mit Angst- und Panikattacken, Depressionen und Stimmungsschwankungen.

Wir haben nun eine Selbsthilfegruppe für hyperaktive (also überaus aktive) und hypoaktive (also passive, ruhige) Erwachsene ins Leben gerufen. Wir treffen uns jeden ersten Freitag im Monat im Café "Wendepunkt", Neheim, Lange Wende 16 a in der Zeit von 18.00 - 20.00 Uhr.

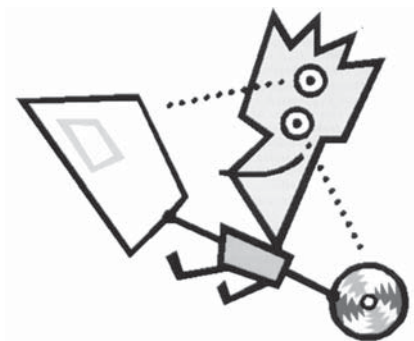
Für Rückfragen ist unsere Leiterin, **Ingrid Hillenkamp**, werktags von 18.00 – 20.00 Uhr telefonisch unter der Nummer 02931 / 530800 erreichbar.

Wir sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die miteinander ihre Erfahrungen, ihre Kraft und Hoffnung teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen und zur

Genesung zu kommen. Wir versuchen gemeinsam, uns zu mobilisieren und aufzubauen.

**Unser Hauptanliegen ist:**

**Hilfe zur Selbsthilfe!**



Das Wunder, das konkrete kleine Wunder, wartet immer um die nächste Ecke für den, der es wahrnehmen mag.

*Hilde Domin*

Wäre nicht das Auge sonnenhaft, wie könnten wir das Licht erblicken?

*Johann Wolfgang von Goethe*

Alles Reden ist sinnlos, wenn das Vertrauen fehlt.

*Franz Kafka*



## Wir stellen Hobbys vor

## Ein langer Weg !

Herbert Kramer

Ich war sieben Jahre alt. Eine alte 4,5 Volt Batterie bedruckt mit den Symbolen der Morsetelegrafie wurde von mir gehütet wie ein Augapfel. Der Wunsch, vom Christkind eine Morsetaste, die ich in einem Elektrogeschäft entdeckt hatte, zu bekommen, wurde zu meinem Leidwesen nicht erfüllt. Mit neun Jahren bei einem Besuch in Wilhelmshaven hatten es mir die Signalflaggen der Marine und ihre Handhabung angetan. Nach längerem Drängen nähte mir dann meine Mutter aus Stoffresten ein paar Exemplare und nach dem Studium der entsprechenden Literatur ging es dann zur Sache. Über die erzielten Erfolge möchte ich an dieser Stelle Stillschweigen bewahren, ich habe mich immer damit getröstet, dass der zweite Mann fehlte.

Die Zeit verging, und es hatte den Anschein, dass der Traum vom Funk sich in keiner Weise erfüllte. Da plötzlich wurde der CB Funk publik gemacht. Für mich war es sofort klar, dass ich da einsteige, und im Jahre 1968 war ich dann das erste mal QRV.

Nach einigen Jahren mit mehr oder weniger Aktivitäten hörte ich vom Amateurfunk. Die Euphorie wurde allerdings sofort gedämpft, als bekannt wurde, dass zu der Teilnahme daran eine Prüfung erforderlich sei. Sie musste recht schwer sein, denn schon einige hatten sich erfolglos daran beteiligt. Langer Rede kurzer Sinn! Nach

einer erneuten Diskussion über das Thema habe ich eine Wette abgeschlossen, die Prüfung anzugehen und zu bestehen. Nach ca. neun Monaten war es soweit. Die Prüfung wurde bei der OPD in Dortmund absolviert und mit dem Erreichen der C-Lizenz war meine Wette gewonnen. Nachdem die erste Hürde genommen war, wurde zunächst einmal Betrieb auf den genehmigten Bändern im UKW-Bereich gemacht. Im Laufe der Zeit wurde der Wunsch nach mehr, also der Kurzwelle, stärker. Was war zu tun - nichts anderes als die Morsetelegrafie zu erlernen. Das war die Bedingung, um eine Zulassung zu bekommen. Mit der moralischen Unterstützung einiger Funkkollegen und sehr viel Eigeninitiative wurde auch diese Hürde genommen, und nach zwei weiteren Prüfungen hielt ich das begehrte Papier in den Händen.

Was jetzt noch fehlte, war das Kurzwellengerät. Dieses war schnell in der Fachzeitschrift gefunden, es war zwar gebraucht, aber preiswert und gut. Die Antennenfrage wurde in Angriff genommen und geklärt. Am 11.03.1990 war mein CQ CQ CQ de DH3DAK weltweit zum ersten mal im Äther zu hören. Mittlerweile konnte ich mit 73 Ländern eine Funkverbindung aufnehmen.

Da ist es möglich, mit der Olga vom Baikalsee, der Jenny aus

der Mojavewüste oder der Besatzung eines Sportbootes vor der Küste Kubas Kontakt aufzunehmen, wenn es die Bedingungen zulassen. Ein weiterer Vorteil: Es wird mit einer Sprache kommuniziert, und jeder versteht jeden. Die Vielfalt des Amateurfunks ist es, die ihn so interessant macht.

Wenn ich heute Rückblick halte, bezugnehmend auf mein Hobby, bin ich froh, dass eine alte Batterie mir den Weg zum Amateurfunk gewiesen hat. Sollten Sie, lieber Leser, Interesse an diesem Hobby bekunden, rufen Sie mich unter ☎ 02932/26911 an.



Zur Erklärung:

- QRV = Sende- + Empfangsbereit
- OPD = Oberpostdirektion
- UKW = Ultrakurzwelle
- CQ = allgemeiner Anruf
- DH3DAK = Personen gebundenes Rufzeichen



Welches Hobby  
haben Sie ?

## Die Oma-Opa-Typologie

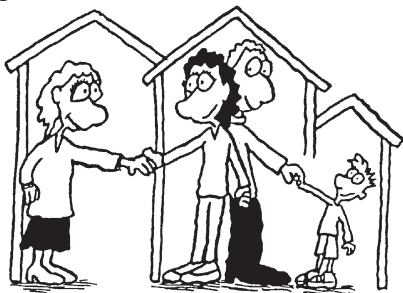
Tipps für Großeltern und solche, die mit ihnen zu tun haben

Verfasser unbekannt

Fortsetzung aus der Sicht Nr. 8

### Typ 2: „Das musst du ganz anders machen!“

Großeltern dieses Typs haben klare Vorstellungen über „richtige“ Erziehung. Sie beäugen misstrauisch die Erziehung der Enkelkinder und mischen sich gern in das Erziehungskonzept der eigenen Kinder ein. Diese werden nicht als Erwachsene betrachtet, die eigenverantwortlich ihre Kinder erziehen können. Dadurch fühlen Sie sich nicht als Eltern und selbständige Familie wahrgenommen, sondern gegängelt und bevormundet. Das erzeugt Frustration und Groll, der sich abrupt entladen kann. Kränkungen auf beiden Seiten sind die Folge. Häufig entwickelt sich dieses Modell, wenn die drei Generationen unter einem Dach leben und das Haus den Großeltern gehört.



**Gegenmaßnahme:** Sorgen Sie zwischen den Generationen für Intimität, Abstand und klar erkennbare „Hoheitsbereiche“. Großeltern sehen viele Dinge anders oder auch klarer als Eltern. Das dürfen sie auch ruhig ausdrücken, solange sie keinerlei Erwartung oder Forderung an ihre

Kinder damit verbinden. Goldene Regel für ein friedliches Miteinander: Die Großeltern dürfen sich äußern und „einemischen“. *Entscheiden* aber dürfen nur die Eltern allein. Wenn beides sein darf und gewürdigt wird, kehrt Frieden ein.



### Typ 3: „Das hätten wir uns früher nicht erlauben dürfen!“

Als Großeltern sind Sie lebende Zeitzeugen und verkörpern ein Stück Geschichte, widerspiegelt in Ihrem eigenen Erleben und im Schicksal Ihrer Herkunftsfamilie. Meistens geschieht das durchs Erzählen von Geschichten, „wie es früher war“. Oft ist damit eine indirekte Anklage gegen die jüngeren Generationen verbunden: „Ihr habt ja keine Ahnung, was wir alles durchmachen mussten.“

**Gegenmaßnahme:** Berichte aus der Vergangenheit sind nicht nur erlaubt, sondern äußerst wichtig für die gesamte Familie. Bemühen Sie sich dabei aber um wertfreie, gelassene Darstellung. Seien



Sie dankbar, dass Sie selbst in Frieden und Wohlstand alt werden dürfen und dass Ihre Kinder es nicht so schwer haben wie Sie damals. Vereinbaren Sie, dass Gespräche ausgewogen verlaufen: Wenn die Großeltern eine Viertelstunde von früher erzählt haben, hören Sie sich 15 Minuten lang die Erlebnisse und Sorgen der jetzigen Generation an.

Fortsetzung folgt

## Mach mit - Bleibst fit Senioren-Musikkreis der Stadt Arnsherg

Hier treffen sich Musik begeisterte Seniorinnen und Senioren.

Wir musizieren und singen zu unserer eigenen, aber auch zur Freude anderer.

Und - wir unterhalten uns gern.

Haben Sie Interesse?

Haben Sie Lust mitzumachen?

Rufen Sie uns an!

**Willi Wenzel**

☎ 02932 / 20 23 29

oder

Seniorenbüro

☎ 02932 / 52 90 54

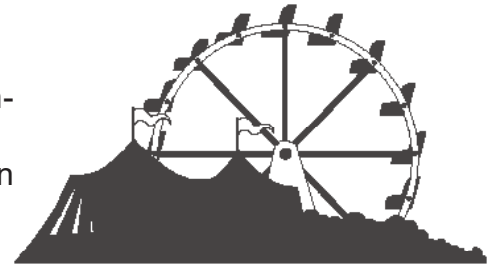
## Soester Kirmes

Margret Fust

Riesenrad fährt durch die Lüfte,  
unten ziehen Bratwurstdüfte.  
Goldne Ketten - alles Blech,  
wer sie kauft, hat eben Pech.  
Wilde Löwen im Gehäuse,  
zahn am Bändchen weiße Mäuse.  
Zuckerstangen und Lakritze,  
billiger Jakob macht nur Witze,  
Karrusels und Russisch-Rad,  
am Boden tritt man Nietten platt.  
Teddybären jede Menge,  
Hühneraugen im Gedränge,  
heiße Würstchen, kalte Brötchen,  
süße Äffchen geben Pfötchen.  
Bunte Schirme aus Papier,  
Riesen-Dauerlutscher hier.

Und der Leierkasten-Mann  
bringt die neusten Schlager ran.  
An den Buden Schießerei,  
in den Gassen Marktgeschrei.  
Oh, man schnuppert Reibekuchen,  
ja, die müssen wir versuchen!  
Cocosnuß und Alpenbrot,  
Lukas schlägt die Nägel tot.  
Gebrannte Mandeln,  
extra lecker,  
proklamiert ein Zuckerbäcker.  
Hosenträger, jede Länge,  
bunte Blumen als Gehänge,  
Qualm und Rauch im Mandeltopf,  
langsam brummt uns schon der Kopf.  
Pfeifen laut und Trillerflöten,  
alles da zum Nerventöten.

Nur der Dom schaut still und stumm  
auf die Menschen ringsherum,  
blickt herab im Lichterglanz  
auf den Kirmes-Firlefanz.  
Ihn kann alles das nicht stören,  
muss er auch so vieles hören.  
Ach, wie schnell geht doch vorbei  
diese bunte „Spielerei“.



## Unser Opa fährt jetzt Moped

Heinz Gölzenleuchter

Unser Opa ist noch rüstig  
und er macht, was ihm gefällt,  
manchmal heiter, manchmal listig,  
so betrachtet er die Welt!

Er bezieht ne' gute Rente  
und er grübelt immerfort,  
was er sich noch leisten könnte  
so als Hobby oder Sport.

So'n Mercedes ist zu teuer,  
doch so'n Moped - das haut hin:  
nur Versicherung, keine Steuer  
und sehr sparsam im Benzin.

Nun sitzt er nicht mehr im Hause,  
denn nun hat er seinen Sport,  
manchmal macht er zwar 'ne Pause,

doch dann zieht's ihn wieder fort.  
Ob im Winter oder Sommer:  
Moped fahr'n ist sein Genuss,  
manchmal sitzt sogar die Oma  
hinten drauf als Sozius.

Doch dann muss er langsam fahren,  
denn die Oma ist schön schwer  
und mit ihren 80 Jahren  
gerade kein D-Zug mehr.

Unser Opa fährt jetzt Moped,  
superluxus - ist doch klar!  
Mit drei Gängen und zwei Sitzen,  
weil er stets für'n Fortschritt war.

Und er schaltet an den Gängen,  
zieht die Kupplung und gibt

Gas,  
und so braust er durch die Gegend,  
denn sein Moped macht ihm Spaß.

Heute fährt er bis nach Dortmund,  
morgen fährt er mal nach Werl.  
Unser Opa, unser Opa  
ist ein ganz rasanter Kerl!





## Neuer Seniorenbeirat in Arnsberg aktiv „Aller Anfang ist schwer“

Eduard Kuntz

Seine Legitimation erhielt der Seniorenbeirat durch den Ratsbeschluss der Stadt Arnsberg vom 21.02.2001, danach bildet der Seniorenbeirat und dessen Stellvertreter regional zugeordnet sechs Gruppen (Kleine Seniorenräte).

Über die Ziele und Aufgaben des Seniorenbeirates berichteten wir in der Ausgabe 8 der **Sicht** im Interview mit dem Vorsitzenden H.J. Graf, dessen Stellvertreter Frau K. Clarke und Herrn J. Michel. Nach gelungenem Start sind die Signale aus den Gruppen positiv.

### **Alt-Arnsberg, Wennigloh:**

Die Suche nach einem geeigneten Raum steht kurz vor dem Erfolg. Die Öffentlichkeitsarbeit wurde intensiviert. So fand ein Interview am 20.06.2001 mit Radio Sauerland statt. Verschiedene Artikel wurden der regionalen Presse übergeben und veröffentlicht. Mit den anderen Gruppen wurde Kontakt aufgenommen. Eine Selbsthilfegruppe wird bei der PC-Beschaffung unterstützt. Der neue Raum ermöglicht die Aktivitäten deutlich zu verbessern.

### **Neheim:**

Treffpunkt ist die Villa Bremer. Diese Gruppe bemüht sich, organisatorische Probleme zu bewältigen, die vor Beginn der Arbeit ausgeräumt sein müssen. Es wurde das Thema "fehlende Toiletten" im

Einkaufsgebiet aufgegriffen, das uns alle betrifft.

### **Hüsten:**

Die Gruppe traf sich in der Villa Bremer und bemüht sich ebenfalls, organisatorische Probleme zu bewältigen, die vor Beginn der Arbeit ausgeräumt sein müssen.

### **Ost** (Oeventrop, Rumbeck, Uentrop):

Die Suche nach einem geeigneten Raum geht weiter. Es wurde bereits Öffentlichkeitsarbeit in Form von Presseberichten und einem Interview mit Radio Sauerland geleistet. Aktivitäten zur Verbesserung des Bekanntheitsgrades sind ergriffen. Siehe hierzu auch den Bericht in der **Arnsberger Post**, Ausgabe 30.08.2001.

### **West** (Bachum, Herdringen, Holzen, Müschede, Vosswinkel):

Auch hier hat man ähnliche Probleme mit Raum und Organisation wie in anderen Gruppen. Im Rahmen des ÖPNV-Projektes wurden Erfahrungen über den Bürgerbus in Sundern ausgetauscht, die ggf. als Grundlage für Vorschläge dienen können.

### **Mitte** (Breitenbruch, Bruchhausen, Niedereimer):

Die Raumfrage und organisatorische Probleme hat diese Gruppe weitgehend gelöst. Eine Vielzahl von örtlichen Problemen/Projekten wurde aufgegriffen und sie werden

intensiv verfolgt, wie z.B.:

Die Post hat bis auf einen Briefkasten in Bruchhausen alle anderen demontiert. Trotz Anschreiben und Mahnung hat die Post noch keine Erklärung dazu abgegeben.

Es wurde eine Initiative gegründet und von drei Gruppen Anträge gestellt, das Gemeindehaus in eigener Nutzung zu belassen. Man hofft auf positive Nachricht von der Stadt. Betreutes Wohnen in vertrauter Umgebung in Bruchhausen wurde zur Diskussion gestellt, ein Grundstück ist vorhanden.



Den Seniorenbeirat können Sie über den

Vorsitzenden

Herrn Hans-Jürgen Graf

☎ 02931 / 16985

oder seiner Stellvertreterin

Frau Karola Hilborne-Clarke

☎ 02931 / 4791

und seinem Stellvertreter

Herr Johannes Michel

☎ 02932 / 33430

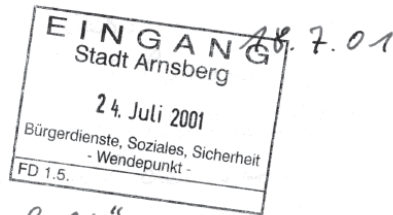
erreichen.

.....  
Ideologie:

Philosophie aus Fertigbauteilen

Julie Schlosser

Christa Hohmann  
Dickenbruch 46a  
59821 Arnsberg



Stadt Arnsberg  
- Redaktionssteam „Sicht“  
59759 Arnsberg



Sehr gelobtes Redaktionssteam!

Herzlichen Dank für die interessanten und besinnlichen Beiträge in „Sicht“. Die Informationen zeugen von dem regen Engagement vieler SeniorInnen in Arnsberg. Es ist gut und wichtig, das Bewusstsein in der Öffentlichkeit auf eine Generation zu lenken, die nicht wie in früheren Zeiten auf dem Abstellgleis steht und darauf wartet, dass der Zug endlich abfährt - mit oder ohne den Betroffenen.

**Anmerkung der Redaktion:** Frau Hohmann schilderte uns in ihrem Leserbrief Ihre Freizeitaktivitäten. In der nächsten Ausgabe der **Sicht** werden wir darauf eingehen.

Zitate aus: Krenn, St. / Pfaff, K. „Anfänger auf dem Weg“

„Am Anfang stehen ...“

Am Anfang stehen, heißt, einen Weg finden, ein Suchendes sein, ein Ungewisser, Unbestimmter.

Selbstbestimmtes Anfänger ist derjenige, der Freiheit schmeckt: erschrocken, angstvoll, ungestüm, begierig; er ist von Vorschriften, Anweisungen, Gewohnheiten und Regeln sehr weit weg. Er liebt und fürchtet das Unbekannte. Aber er geht darauf zu ... selbst gewählt.“

Es gibt nur ein Glück  
im Leben - lieben  
und geliebt zu werden.

George Sand

Charakter zeigt sich  
darin, wie man sich  
beim dritten und vierten  
Anlauf verhält.

James Michener

Das Vertrauen vermag  
alles, es bewirkt Wunder.

Theresia von Lisieux

Keiner kann nichts und  
keiner kann alles.

Deutsches Sprichwort

Es ist kein Fisch ohne  
Gräten und kein Mensch  
ohne Mängel.

Julius Wilh. Zingref

**Sicht** ist eine Informationszeitung  
von und für Seniorinnen und Senio-  
ren in der Stadt Arnsberg.

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

**Redaktionsteam:**

Karl-Heinz Bremer,  
Marita Gerwin, Otto Hesse,  
Silvia Junghölder, Bernd Kipper,  
Herbert Kramer, Eduard Kuntz,  
Josef Meinschäfer, Helmut Plaß,  
Anneliese Welling,  
Waltraud Ypersiel

**Koordinationsstelle:**

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

**Layout:** Petra Krutmann