

**RÜCK UM  
EIN ZUVER  
AB VOR  
WEIT NACH**

**Sicht**

**Informell und unterhaltsam für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnsberg**

Ausgabe 3

März 2000

## Seniorenbeirat - notwendig oder überflüssig ?

Wer die Idee hatte, Senioren zur tätigen Mithilfe in öffentlichen Angelegenheiten zu bitten, ist nicht mehr feststellbar. Immerhin sind bereits 1973 die ersten Beiräte in NRW gegründet worden. In Arnsberg hat ein Arbeitskreis - initiiert durch den Familien- und So-

zialausschuß - die Gründung des Seniorenbeirats vorbereitet, der dann am 26.09.1990 zu seiner konstituierenden Sitzung zusammentrat. Nach der bereits am 04.01.1990 veröffentlichten „Vorläufigen Geschäftsordnung“, ist der Beirat auch zusammengesetzt. Er besteht aus entsandten Mitgliedern der Freien Wohlfahrtsverbände, den seniorenrelevanten Vereinen, den Parteien, des DGB, der KAB, des Beamtenbundes und der Verwaltung. Insgesamt hat der Seniorenbeirat 19 Vertreter, denen jeweils ein Stellvertreter beigegeben ist.

Nach der Gemeindeordnung sind Seniorenbeiräte keine parlamentarischen, aber auch keine außerparlamentarischen Gremien. Vielmehr sind sie im vorparlamentarischen Raum angesiedelt. Von dort wollen (sollen) sie die Arbeit des kommunalpolitischen Sy-

stems unterstützen und zu alternativen Lösungen anregen. Selbst entscheiden können sie jedoch nicht!

Die Amtszeit des Beirats ist gekoppelt an die Kommunalwahl. Nunmehr ist auch die zweite Wahlperiode abgelaufen und die dritte Beiratsbesetzung steht an.

Da sich die Altersstruktur in unserer Stadt seit 1990 erheblich verändert hat, ergaben sich zusätzlich Kriterien, die für die Neuzusammensetzung auch berücksichtigt werden sollten.


Zuvor sollten die Leser aber wissen, welche Aufgabenbereiche dem Beirat zufallen und wie die Möglichkeiten der Verwirklichung sind. Aus der Vielzahl hier nur einige: Absenken der Bordsteine; Sammel-Taxi; Essen auf Rädern; Waren-

**Fortsetzung Seite 2**

### INHALT

Seniorenbeirat - notwendig oder überflüssig?	1-2
Hallo, Frau Nachbarin	2
Warum eigentlich „Betreutes Wohnen“	3-4
FreiwilligenZentrale HSK ist gestartet	4
Worauf Sie bei der Auswahl des Pflegedienstes achten müssen:	5
Vom Umgang mit der Zeit	5
Ein schwedisches Märchen	6
Aktiv 55 Plus	7
„Singen ist im Chor am schönsten“	8
25-jähriges bürgerschaftliches Engagement im Rahmen der Seniorenarbeit	9
Tierbrevier	9
Handy - schon gehört ?	10
Brief an den lieben Gott	11
Tagesform	11
Rotkäppchen - Heute	12
Die Dame am Fenster	12

HERAUSGEBER:

Stadt  Arnsberg, Der Bürgermeister, Seniorenbüros,  
Rathausplatz 1, 59759 Arnsberg



**Fortsetzung von Seite 1**  
bringdienst; Parkplätze für Behinderte; Wohnen im Alter; Wetterschutz an Haltestellen. Ein weites Feld also - und das will beachtet sein. Aber wie?

Das Kooperationsmoment zwischen dem Rat der Stadt, den Ausschüssen und dem Seniorenbeirat ist nun so geordnet, daß entweder der Rat den Beirat zu einem Thema befragt oder aber der Beirat einen Antrag an den Statrat stellt. Dieser möge in einer bestimmten Angelegenheit auf eine bestimmte Art verfahren. Das scheint auch mit geringen Einschränkungen funktioniert zu haben und steht auch nicht zur Debatte. Gegenstand aufkommender Überlegungen ist vielmehr folgender: Die derzeitigen 19 Beiratsmitglieder kommen aus 5 verschiedenen Stadtbezirken. 10 Stadtbezirke sind nicht im Beirat vertreten. Das war keinesfalls Absicht, sondern reiner Zufall. Dazu erhebt sich die Frage: Sind die Senioreninteressen so stadtbezirksverschieden,

daß jeder Bezirk seinen eigenen Vertreter haben muß oder kann ein Bezirk auch durch ein Mitglied vertreten werden, das im Nachbarbezirk wohnt? Dann ist aufgefallen, daß die Altersgruppen in unterschiedlicher Zahl, d. h. nicht mehr repräsentativ, vertreten sind. Beispiel: Altersgruppe 55-60 Jahre = 5.195 Einwohner werden von nur 1 Vertreter ihrer Altersgruppe vertreten. Dagegen Altersgruppe 75-79 Jahre = 2.966 Einwohner haben 8 gleichalterige Vertreter. Frage: Können nur Gleichaltrige die Interessen Gleichaltriger vertreten? Oder kann man erwarten, daß Ältere sich in die Situation Jüngerer hineinversetzen könne und umgekehrt? Was meinen Sie? Aber es kommt noch mehr hinzu: Der bisherige Beirat besteht aus 12 Männern und 7 Frauen. Das Zahlenverhältnis der im Beirat vertretenen Arnberger Bevölkerung ist aber nahezu umgekehrt, nämlich 4 Männer zu 6 Frauen.

*Chinese in Berlin: Wat nu? - kann man da nur sagen.*

Außerdem sind im Beirat nicht vertreten: Städt. Seniorenbüros, Bauvereine Binnerfeld und Hüttengraben, Stadtsportverband, FreiwilligenZentrale, 11 Selbsthilfegruppen, Alten- und Pflegeheime, Kulturalbereich, Begegnungsstätten und ausländische Senioren.

Dies scheint ein Defizit oder ein Vakuum in der Struktur des Seniorenbeirats gewesen zu sein. Das hat den Ausschuß für Bürger- und Sozialangelegenheiten veranlaßt, einen Arbeitskreis zu bilden, der eine Neuordnung vornehmen soll.

Dieser Arbeitskreis ist ganz und gar nicht zu beneiden, denn wenn sein Auftrag die Herstellung einer quasi mathematischen Quotierung sein sollte, käme das einer Quadratur des Kreises gleich und dies - wir wissen es - ist bis heute nicht gelungen.

*Oder hätten Sie Vorschläge?*

---

*Karl-Heinz Bremer/Josef Meinschäfer*

---

## Hallo, Frau Nachbarin

Von weitem höre ich schon den Rollstuhl meines Nachbarn von der anderen Straßenseite. Gleich biegt er um die Ecke in unsere Straße ein. Er sieht mich.

Hallo, Frau Nachbarin, ruft er mir freundlich zu und lacht. Mein Nachbar sitzt im Rollstuhl, er ist immer fröhlich und lächelt und freut sich auf ein Schwätzchen.

Es gibt so viele Menschen, die gesund sind, laufen können und die mit sich und ihrer Umwelt so unzufrieden sind, immer nur schimpfen und nörgeln, obwohl es ihnen gut geht und es ihnen an nichts fehlt.

Hallo, Frau Nachbarin, ruft mein Nachbar, lacht und streckt mir die Hand entgegen. Sein Rollstuhl ist vollgepackt. Er war einkaufen. Ich frage

ihn, ob ich ihm helfen kann. Lächelnd winkt er ab. Sein Rollstuhl ist vollautomatisch und er kommt gut zurecht. Muß er auch, denn es ist nicht immer jemand da, der ihm hilft.

---

*Waltraud Ypersiel*

---

**Wag' auch mal einen großen Sprung - das hält den Kreislauf toll in Schwung!**

## Förderverein „Mit Freu(n)den ins Alter“ e.V.

### Warum eigentlich „Betreutes Wohnen“?

„Betreutes Wohnen“ nennt sich eine Wohnform, die verspricht, ein selbstbestimmtes Wohnen mit einem breiten, jederzeit abrufbaren Hilfsangebot zu verbinden.

Die Problematik des Älterwerdens stellt sich früher oder später jedem Menschen jenseits der 60ziger. Der Mensch ist weniger leistungsfähig, die Konzentration lässt nach, die Entscheidungsfindung wird schwieriger, soziale Kontakte werden weniger und krankheitsbedingte Einschränkungen können sich einstellen.

Der gesellschaftliche Wandel (steigende Lebenserwartung, Geburtenrückgang, Zunahme der Singlehaushalte) führt dazu, dass die Möglichkeiten und die Bereitschaft sinken, (ältere) Menschen zu Hause zu versorgen. Die eigenen Kinder wohnen oft weit entfernt oder können sich aus sonstigen Gründen nicht um ihre Verwandten kümmern. Der Umzug in ein Altenheim oder die intensive Pflege sind jedoch noch nicht notwendig und gewünscht. Wir wissen alle um den Preis den ein Platz im Alten- bzw. Pflegeheim ausmacht.

Daher suchen die jungen Alten nach neuen Wegen, nach einer gemäßen Wohnform. Aber auch psychosoziale Bedürfnisse, wie der Wunsch nach einem homogenen Wohnumfeld, nach freiwilliger Gemeinschaft und einer höheren Sicherheit, spielen

eine wichtige Rolle.

Die Konsequenz: Es werden Angebote professioneller Betreuung bei weitgehend selbständiger Lebensweise benötigt.

Auch die Politik folgt allein schon aus Kostengründen in ihrer Gesundheits- und Sozialpolitik dem Trend hin zur Begleitung und Unterstützung des Lebens in der eigenen Wohnung. Die Verantwortung für eine flächendeckende Versorgung liegt nach dem Pflegeversicherungsgesetz bei den Ländern.

Der Förderverein „Mit Freu(n)den ins Alter“ gründete sich seiner Zeit aus den Bestrebungen der Stadt Arnsberg, die Senioren der Stadt anzusprechen und zur tätigen Gestaltung unserer Gemeinde anzuregen! Unter dem Mot-

to: „Wie möchte ich leben, wenn ich älter bin“, kam es z.B. unter anderem auch zur Gründung der Seniorenbüros.

„Betreutes Wohnen“ stellt also auch eine Wohnform für ältere Menschen dar, die ein selbstbestimmtes Leben mit einem mehr oder weniger breitem Hilfsangebot wahrnehmen wollen. Daher müssen Angebote für „Betreutes Wohnen“ eine ganze Reihe von Grundanforderungen erfüllen. Diese betreffen das Gebäude, die Vertragsgrundlagen und die bereitgehaltenen Serviceleistungen.

Wie trägt der Förderverein „Mit Freu(n)den ins Alter“ e.V. für sein Wohnprojekt im Binnerfeld-Blumenstrasse den o.g. Erfordernissen Rechnung?

Im Zuge der Bürgerbeteiligung erhielt der Förderverein



Fortsetzung Seite 4

## Fortsetzung Seite 3

von der Stadt eine Option zum Kauf des Grundstückes Binnerfeld-Blumenstrasse, die bis zum 31.12.2000 festliegt.

Der Verein entwickelt nun seit Monaten ein Konzept für die Wohnanlage mit Betreutem Wohnen. In Mitgliederversammlungen wurde mit Fachleuten der architektonische und finanzielle Rahmen erarbeitet. Für den Betreuungspart liegt ein Vorschlag des St.-Johannes-Hospitals zur Diskussion vor.

Ferner sind in Mittwochnachmittagstreffs eine Vielzahl von Menschen zusammengekommen, die eine Gemeinschaft des gegenseitigen Kennenlernens und Miteinanders erfahren wollen, um ein späteres harmonisches Wohnumfeld zu gewährleisten.

Eine durchgeführte Fragebogenaktion forderte die Mitglieder auf, ihre Wünsche zum Betreuungsumfang und der Art ihrer zukünftigen Wohnung sowie den Gemeinschaftsräumen kund zu tun. Mit diesen Anregungen wird der Förderverein sich auseinander setzen und versuchen, einen Konsens aller Beteiligten (Verein, Architekt, Investor und Stadt Arnsberg) im Blick auf eine zukunftsweisende Wohnanlage für Senioren zu erzielen.

Wir laden alle interessierten Bürger, jeweils mittwochs von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr, in die Villa Bremer, Kapellenstraße 16, Arnsberg-Neheim, herzlichst ein.

*Bernd Kipper*

## FreiwilligenZentrale HSK ist gestartet

Es ist endlich soweit. Die FreiwilligenZentrale HSK hat ihren Standort in Arnsberg-Neheim, Lange Wende 16 a, bezogen. Die FreiwilligenZentrale liegt in Trägerschaft des Diakonischen Werks in Kooperation mit der Stadt Arnsberg und wird mit Mitteln des Landes gefördert.

Die FreiwilligenZentrale HSK ist eine Vermittlungs-, Informations- und Beratungsstelle für Menschen, die sich freiwillig, das heißt ehrenamtlich und unentgeltlich, engagieren möchten und für alle Organisationen, Vereine und Verbände, die mit freiwillig Tätigen arbeiten.

Motive für freiwillige Tätigkeiten gibt es sehr viele. Sei es die Lust, einfach nur um aktiv seine Freizeit zu gestalten oder auch einen Ausgleich zur hauptberuflichen Tätigkeit zu finden. Die Möglichkeiten neue Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen einzubringen oder neue zu sammeln und Freude daran zu haben, Verantwor-

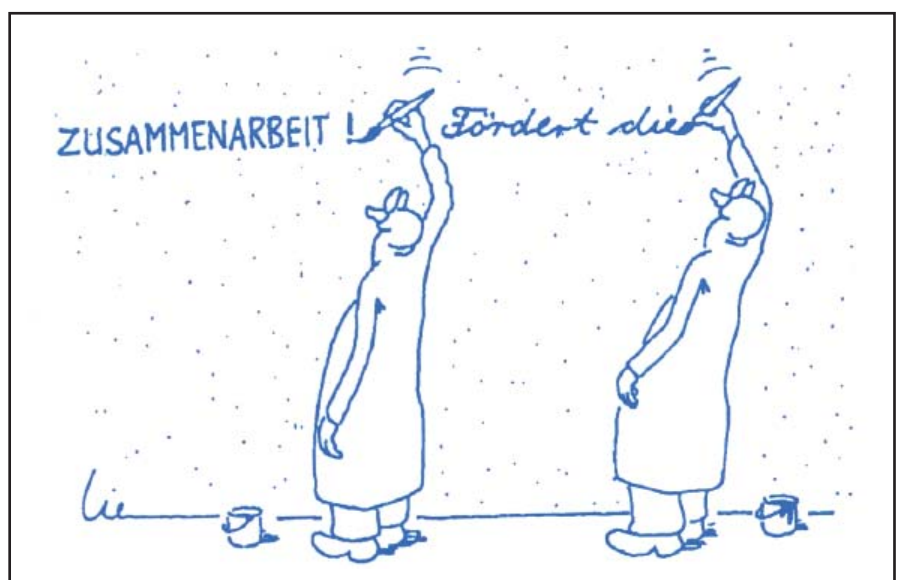
tung zu übernehmen, sind oft ebenfalls Gründe für einen kurz- oder langfristigen freiwilligen Einsatz. Für die Helfenden bedeutet dies ein Schritt zur Selbstverwirklichung.

Am Freitag, 31.03.2000 um 17.00 Uhr wird die FreiwilligenZentrale HSK im Foyer des Rathauses in Arnsberg-Neheim eröffnet. Neben einem Grußwort von der Landesministerin Birgit Fischer wird Heinz Janning (Freiwilligenagentur Bremen und Stiftung Mitarbeit) ein Referat über FreiwilligenZentralen im In- und Ausland halten.

Die FreiwilligenZentrale ist montags bis freitags von 8.00 bis 12.00 Uhr besetzt und befindet sich:

Lange Wende 16 a  
59755 Arnsberg  
☎ 02932 / 941566  
Fax 02932 / 941588  
Kordinatorin:  
Lisa Schmieder

*Lisa Schmieder*



Trägerunabhängige Pflegeberatung - bei der Kreisverwaltung/Gesundheitsamt  
Eichholzstraße 9  
59821 Arnsberg  
Herr Humpert, Zimmer 1  
☎ 02931 / 94 4000

Die „Trägerunabhängige Pflegeberatung“ informiert über Kriterien zur Auswahl ambulanter Pflegedienste.

Auf dem Pflegemarkt konkurrieren eine Reihe ambulanter Pflegedienste miteinander. Für den Betroffenen ist es

nicht immer einfach, einen Pflegedienst zu finden, der auf die persönliche Situation und Bedürfnisse zugeschnitten ist. Die folgende Checkliste enthält Leitlinien, die bei der Auswahl eines seriösen Pflegedienstes weiterhelfen können.

## Worauf Sie bei der Auswahl des Pflegedienstes achten müssen:

- Nur zugelassene Pflegedienste, die eine Vereinbarung mit der Pflegekasse abgeschlossen haben, können die erbrachten Pflegedienstleistungen mit der Pflegekasse abrechnen.
- Der Pflegedienst sollte den Pflegeplan gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen und dessen Angehörigen erstellen.
- Der Pflegevertrag muß deutlich und unmißverständlich formuliert sein. Er sollte nicht nur die Zahl der Pflegeeinsätze angeben, sondern alle zu erbringenden Leistungen und deren Vergütung einzeln benennen.
- Individuelle Absprachen über Sonderleistungen, z.B. Begleitung beim Spaziergang und deren Vergütung, gehören in den Pflegevertrag. Darüber hinaus sind Fragen zur Abrechnung, Haftung und zum Datenschutz im Vertrag zu regeln.
- Wenn Pflegekasse, Sozialamt und Pflegebedürftiger sich die Finanzierung der Leistungen des Dienstes teilen, ist eindeutig festzulegen, wer welche Kosten zu tragen hat.
- Der Pflegebedürftige sollte, soweit möglich, stets von derselben Person oder zumindest von einem kleinen Pflegeteam betreut werden.
- Der Pflegedienst muß für Notfälle erreichbar sein. Auch nachts sowie an Sonn- und Feiertagen muß Hilfe gewährleistet sein.
- Dem Pflegebedürftigen sollte eine verantwortliche Kontaktperson benannt werden.
- Der Pflegedienst sollte möglichst eng mit einem Arzt zusammenarbeiten.
- Der Pflegedienst hat eine Pflegedokumentation zu führen, die in der Regel beim Pflegebedürftigen aufzubewahren ist. Sie gibt auch dem behandelnden Arzt Auskunft über den aktuellen Pflegeprozeß.
- Der Pflegevertrag muß Regelungen zur Beendigung und zum Ruhen des Vertrages enthalten. So ist es in der Regel sinnvoll, bei vorübergehendem Krankenhausaufenthalt den Vertrag ruhen zu lassen. Im Vertrag sollte auch die ordentliche Kündigungsfrist geregelt

sein. Sie sollte für den Pflegebedürftigen 14 Tage möglichst nicht überschreiten.

*Aus: AOK Sonderausgabe 6/98*

## Vom Umgang mit der Zeit



Die Zeit rauscht vorbei - mal scheinbar langsam, wenn nichts geschieht, mal scheinbar schnell während interessanter Ereignisse.

Und wir tun gut daran, sie am Mantelzipfel zu fassen und **nicht ungenützt** vorbei streichen zu lassen. Denn jede Sekunde ist eine Sekunde Leben und kehrt nie wieder. „Carpe diem“ schrieb der römische Dichter Horaz. Pflücke, genieße den Tag! Das zitieren wir bis heute, aber wir halten uns nicht immer daran.

### Nutzen wir also den Tag!

**Füllen wir ihn konsequent mit Arbeit, die zum Erfolg führt. Füllen wir ihn mit Freude, mit Sorge für den Mitmenschen oder auch ganz bewußt mit Ruhe. Nur bitte nicht mit Langeweile. Dazu ist dieses kostbare Gut zu schade.**

*Quelle: Auszug aus Abhandlung von Dr. Ute Döser, eingereicht von Otto Hesse*



## Ein schwedisches Märchen

An einem schönen Sommertage war um die Mittagszeit eine Stille im Wald eingetreten. Die Vögel steckten ihre Köpfe unter die Flügel. Alles ruhte. Da steckte der *Buchfink* sein Köpfchen hervor und fragte: „Was ist eigentlich das Leben?“ - Alle waren betroffen über diese schwierige Frage.

Die *Rose* entfaltete gerade ihre Knospe und schob behutsam ein Blatt ums andere heraus. Sie sprach: „Das Leben ist eine Entwicklung.“ Weniger tief veranlagt war der *Schmetterling*. Lustig flog er von einer Blume zur anderen, naschte da und dort und sagte: „Das Leben ist lauter Freude und Sonnenschein.“

Drunten am Boden schleppte sich eine *Ameise* mit einem Strohalm, zehnmal länger als sie selbst, und sagte: „Das Leben ist nichts anderes als Mühe und Arbeit.“

Geschäftig kam eine *Biene*

von einer honighaltigen Blume zurück und meinte dazu: „Das Leben ist ein Wechsel von Arbeit und Vergnügen.“

Wo so weise Reden geführt wurden, steckte der *Maulwurf* seinen Kopf aus der Erde und sagte: „Das Leben ist ein Kampf im Dunkeln.“ Es hätte nun fast einen Streit gegeben, wenn nicht ein feiner *Regen* eingesetzt hätte, der sagte: „Das Leben besteht aus Tränen, nichts als Tränen.“ Dann zog er weiter zum Meer.

Dort brandeten die *Wogen* und warfen sich mit aller Gewalt gegen die Felsen und stöhnten: „Das Leben ist ein stets vergebliches Ringen nach Freiheit.“

Hoch über ihnen zog majestätisch ein *Adler* seine Kreise, der frohlockte: „Das Leben, das Leben ist ein Streben nach oben!“

Nicht weit davon stand eine

*Weide*, die hatte der Sturm schon zur Seite gebogen. Sie sagte: „Das Leben ist ein Sichneigen unter eine höhere Macht.“

Dann kam die Nacht. Mit lautlosem Flug glitt ein *Uhu* durch das Geäst des Waldes und krächzte: „Das Leben heißt die Gelegenheit nutzen, wenn die anderen schlafen.“ Und schließlich wurde es still im Wald. Nach einer Weile ging ein *junger Mann* durch die menschenleeren Straßen nach Hause; er kam von einer Lustbarkeit und sagte vor sich hin: „Das Leben ist das ständige Suchen nach Glück und eine Kette von Enttäuschungen.“

Auf einmal stand die *Morgenröte* in ihrer vollen Pracht auf und sprach: „Wie ich, die Morgenröte, der Beginn des kommenden Tages bin, so ist das Leben der Anbruch der Ewigkeit!“

Eingereicht von Otto Hesse

Hallo, jetzt folgt der Bericht für die **Seniorenzeitung Sicht** über den Computer-Clu(b) der Senioren „**Aktiv 55 Plu(s)**“



Wir sind die Jungen und die Alten, die am Computer aktiv walten, dort schreiben, malen und gestalten, und werkeln wir - mit Päuschen hal-



## Aktiv 55 Plus

Im letzten Jahr wurde aus dem Kreis der jungen Senioren/Vorruheständler die Idee geboren, einen Treff einzurichten: „**Rund um den Computer!**“

Beim ersten Informationsgespräch wurde deutlich, daß es eine Grundbasis aufzubauen gilt in der **Vermittlung des Wissens von Mensch zu Mensch**. Mann wollte nicht länger als „dumm“ dastehen,

wenn man mit der jungen Generation im Gespräch ist. Kinder, Enkel und Enkelinnen, Nichten und Neffen, überhaupt alle unter 20 (!?) sind ja Profis beim Arbeiten mit dem Computer. „Wir dürfen nicht fehlen!“

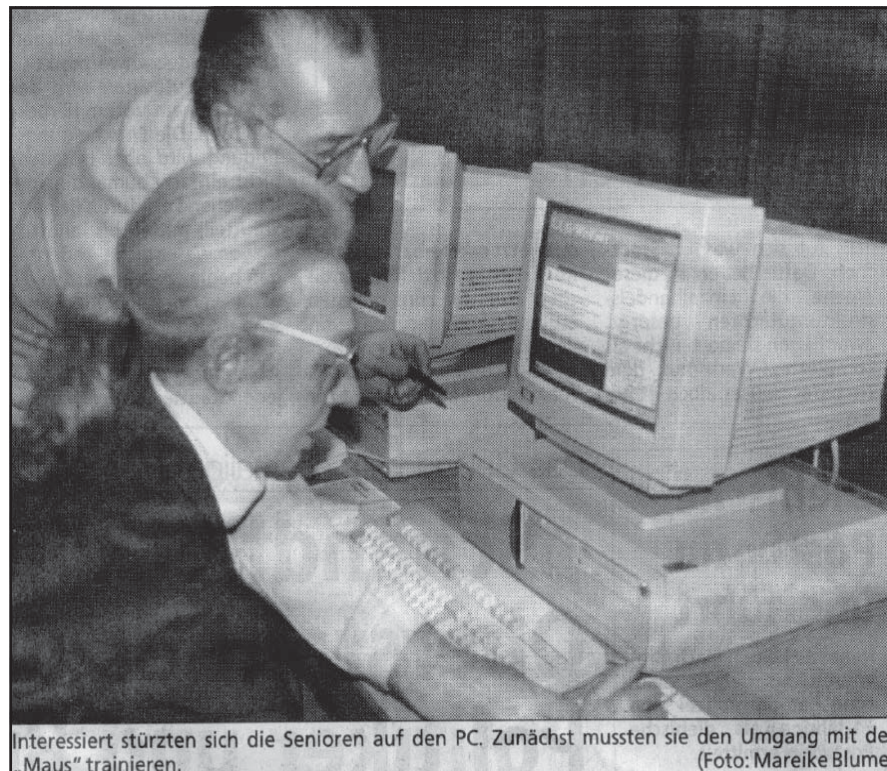
Nun haben wir uns ein Herz gefaßt und dieses Projekt gestartet; die StadtArnsberg und das Seniorenbüro leisteten den Anschub. Von anfänglich

zehn Interessenten ist der Kreis inzwischen auf über fünfzig Personen angewachsen. Ein Selbstläufer! Das Alter? Von 53 bis 88 Jahre. Alle sind begeisterte und begeisternde Leute.

Die Interessen reichen vom Schreiben und Gestalten von Briefen bis - wie könnte es anders sein - zum Kartenspielen. Ein offenes und gutes Miteinander! Beste Eintracht! Das Gemeinschaftsgefühl ist da! **Wir für alle.**

Sind die Grenzen unserer Möglichkeiten erreicht? Nein. Es gibt Ideen! Schon jetzt läuft die **Aktion: Computer der älteren Generation kostenlos umbauen.**

Für die nächste Zeit ist bei entsprechender Unterstützung geplant, die Senioren/Senioreninnen auch für den Umgang mit dem Internet fit zu machen. Eigene Homepage? Senioren-OnLine? Die ersten Gespräche sind bereits geführt.



Interessiert stürzten sich die Senioren auf den PC. Zunächst mussten sie den Umgang mit der „Maus“ trainieren. (Foto: Mareike Blume)

*Erich Graf*

## Manche Menschen wissen nicht ...

*Manche Menschen* wissen nicht, wie gut es tut, sie nur zu sehen.

*Manche Menschen* wissen nicht, wie tröstlich ihr gütiges Lächeln wirkt.

*Manche Menschen* wissen nicht, wie wohltuend ihre Nähe ist.

*Manche Menschen* wissen nicht, wieviel ärmer wir ohne sie wären.

*Manche Menschen* wissen nicht, dass sie ein Geschenk des Himmels sind.

Sie wüßten es, würden wir es ihnen sagen.

*Paul Celan*

Freizeitgestaltung!

## „Singen ist im Chor am schönsten“



Viele Menschen suchen nach Betätigungsfeldern für ihre Freizeit. Das zeigt sich besonders für diejenigen, die vor der Pensionierung stehen oder bereits aus dem Berufsleben ausgeschieden sind.

Es stellt sich die Frage: „Was stelle ich mit meiner neugewonnenen Zeit an?“

Ich möchte hiermit auf eine wunderschöne Möglichkeit hinweisen:

### „Singen in einem Chor“



Mancher wird nun sagen: „Singen, nein, das kann ich nicht!“ Klar ein großer Solist wächst nicht auf den Bäumen. Dennoch kann man behaupten: Jeder hat eine Stimme, mit der er im Chorverbund singen kann. Was es bedarf, ist ein klein wenig Mut, ja zu sagen und sich aufzuraffen. Der Spaß an der Sache, gepaart mit Freude an der Geselligkeit, kommt dann von ganz alleine.


Wissen Sie, dass es im Stadtgebiet Arnsberg 40 Chöre mit 1465 Sängerinnen und Sängern gibt? Fast alle Chöre werben um neue Mitglieder.

Ich möchte das für meinen Chor mit diesem Aufruf ebenfalls tun und will die Männer

vor allem in Alt-Arnsberg ansprechen.

Kommen Sie zum **Männerchor VEW Arnsberg!** Warum?

Ich stelle uns einmal kurz vor:

- ◆ Gründung 1951 als gemischter Chor
- ◆ 1958 Umwandlung in einen Männerchor
- ◆ Mitglied des Deutschen Sängerbundes
- ◆ 34 aktive Sänger, Durchschnittsalter 61 Jahre
- ◆ Chorleiter Jochen Walter
- ◆ Vorsitzender Hans Bernd Hillebrand
- ◆ Probenlokal „Zum Advokaten“ Clemens-August-Straße
- ◆ Probenzeit donnerstags **16.30-18.30 Uhr** 

Wir ermöglichen aktive Teilnahme am Kulturleben, Geselligkeit, Freundeskreis, Frohsinn, Unterhaltung, Entspannung, Ausgleich vom Alltagsstreß, Förderung der musikalischen Veranlagung, Engagement in der Gesellschaft.

Wir singen in erster Linie Lieder und Chorwerke, die uns Freude machen. Das können sein: Deutsche Volkslieder, Folklore, flotte und getragene Lieder, geistliche Musik, Opernchöre, Spirituals, Gospels sowie vierstimmiger Popgesang.

Wir veranstalten Liederabende, offene Gesangsveranstaltungen, Konzerte sowie

gesellige Veranstaltungen mit Tanz. Wir unternehmen Konzertreisen im In- und Ausland. Wir pflegen den Chorgesang als Kulturgut, sind nicht musikbesessen, sondern singen und feiern gerne.

Werden Sie bei uns Mitglied und aktiver Sänger, wir freuen uns auf Sie!

Hier können Sie anrufen:

Hans-Bernd Hillebrand  
☎ 02931 / 7681

Meinolf Vielhaber  
☎ 02931 / 14845

Hans Georg Zimmermann  
☎ 02931 / 3106

Bernd Kipper  
☎ 02931 / 77308

*Bernd Kipper*

Ich bin an der Zukunft interessiert, weil ich den Rest meines Lebens dort verbringe.



Das Wichtigste ist nicht, woher man kommt, sondern wohin man geht.



Die Macht des Lachens ist grenzenlos.

*Charly Chaplin*



## 25-jähriges bürgerschaftliches Engagement im Rahmen der Seniorenarbeit

Ihr Hobby ist die Musik! In diesem Jahr schauen Tonius Wendel und Gudrun Fries auf ihre 25jährige Tätigkeit im Rahmen der musikalischen Mitgestaltung der Seniorentage in der Stadt Arnberg zurück.

Sie erfreuen seit 1975 viele ältere Menschen. Tonius Wendel, ein Bariton-Sänger, ist seit 45 Jahren aktives Mitglied im MGV Bruchhausen und in der Liedertafel Arnberg.

Gudrun Fries widmet sich in ihrer Freizeit unter anderem dem Chorgesang. Sie leitet den Frauensingkreis in Wennigloh, eine Tanzgruppe

in Oeventrop und ist selber aktives Mitglied im Frauensingkreis Arnberg.

Außerdem erteilt sie Musikunterricht für viele Kinder und Jugendliche in den Fächern Orgel und Akkordeon. Beide Menschen lieben die Musik für ihr Leben!

Wenn ihre Gesundheit es zuläßt, sind sie bereit, auch zukünftig die Seniorentage musikalisch zu untermalen, um anderen Menschen eine Freude und gesellige Stunden zu bereiten. Dafür gebührt ihnen ein großer Dank. Es ist ja heute nicht mehr selbstverständlich, über so viele Jahre hinweg sich immer wieder für



andere Menschen zu engagieren.

*Seniorenbüro Arnberg  
Fritz Bertelt / Marita Gerwin*

## Aus dem TIERBREVIER

### Gedichte - ernst bis heiter von A-Z von Willi Saul

#### GANS

Wär ich eine kesse Gans,  
wie gerne ginge ich zum Tanz;  
Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha,  
alle Ganter sind schon da.  
Schmuse- und Klammerblues,  
stets nur Kür und niemals Muß.  
Daß mir keiner auf die Füße tritt,  
nähm' ich ein Paar Schuhe mit.



#### HOLZWURM

Sollte ich ein Holzwurm sein,  
bei Neureichs nistete ich mich ein.  
Deren ganzer Stolz,  
Möbel aus massivem Holz,  
solche Delikatessen,  
hätte ich gern zum Fressen.

#### IGEL

Ein Igel zu sein,  
wäre das nicht fein?  
Sollte je bedroht ich sein,  
ich igelte flugs mich ein.  
Jeder der mir übel wollte,  
sich eine blutige Nase holte.  
Rundherum total geschützt,  
wär das nicht gewitzt?

## Wanderlied

Joseph von Eichendorff

Wem Gott will rechte Gunst  
erweisen,  
den schickt er in die weite  
Welt,  
dem will er seine Wunder  
weisen  
in Berg und Wald in Strom  
und Feld.

Die Bächlein von den Ber-  
gen springen,  
die Lerchen jubeln hoch vor  
Lust.  
Wie sollt ich nicht mit ihnen  
singen  
aus voller Kehle und frischer  
Brust?

Den lieben Gott laß ich nur  
walten,  
der Bächlein, Lerchen, Wald  
und Feld  
und Erd und Himmer will  
erhalten,  
hat auch mein Sach auf's  
Best bestellt.

## Handy - schon gehört ?

Was denn, Sie haben gar keins? Und wissen auch nicht was es bedeutet? Aber das **müssen** Sie unbedingt wissen - und deshalb soll's erklärt werden.

Also: Handy ist ein deutsches Wort, auch wenn's englisch klingt und Hendi ausgesprochen wird. Sprache wandelt sich nun mal.

*Beweis:*

*Die Engländer sagen mobile phone*

*die Franzosen nennen es portable*

*die Portugiesen meinen Tele-movel und*

*die Iren behaupten, es hieße cellular radio*

Sie erkennen selbst: es muß ein deutsches Wort sein.

Aber Sie wollen ja wissen, was es bedeutet.

Übrigens eine gute Frage.

Am besten wird sein, man erklärt zuerst, was man damit machen kann: Sie können es überall benutzen. Auf der Herren- wie auf der Damentoilette. Vor dem Geldautomaten, wenn Sie sich über die Farbe der braunen Tausendmark-scheine beschweren wollen. Im Auto während der Fahrt, links Ihr Handy, rechts die Coladose, das Lenkrad halten Sie mit dem Knie. Aufpassen bei scharfen Kurven, die Cola schwappt leicht über. Oder im Restaurant. Lassen Sie die Umsitzenden an Ihren Überlegungen partizipieren, die werden begeistert sein. Legen

Sie Ihren Hut auf den Tisch, Spenden sind Ihnen sicher. Ohne Skandal. Auch im Flugzeug sollten Sie's benutzen. Sie gefährden zwar die Luft-sicherheit. Was soll's? Sie sind ja schließlich wer. Berufen Sie sich auf's Grundgesetz, Recht der Freizügigkeit. Woll?

Selbstverständlich können Sie damit auch Dividende ausrechnen oder Schachpartien spielen. Gegen Kasparow - mindestens. Oder eine Mes-sage an Ihren Lover absenden oder empfangen. Echt !

In Kürze werden Sie damit Fernsehprogramme empfangen und speichern können. Naddel & Co. ganz sicher. Sehn Sie, das ist wahre Liebe zur Technik, gelle?

Aber ein Handy ist natürlich viel, viel mehr und ungeheuer wichtig, wichtig! Wann hat jemals die Menschheit so freizügig miteinander kommunizieren können zu jeder Tages- und Nachtzeit an jeglichem Orte - wann denn?

Es wird eine Garantie für den Weltfrieden daraus.

Kriege werden abgeschafft. Völlig überflüssig. Entstehen ja auch meistens durch Mißverständnisse, man schlage nur bei Clausewitz nach.

Jetzt kann doch jeder jeden erreichen. Keine Mißverständnisse mehr. Keine Konflikte.

Aber nun seien Sie bitte nicht ungeduldig, die Redaktion ist ja bemüht, den Begriff „Handy“ in ein für jedermann

verständliches Erklärungsnetzwerk einzuweben.

Und hier ist auch schon die Lösung: Ein Handy ist ein schnurloses, akkubetriebenes, satellitengestütztes, regionalverstärktes, standortveränderbares, mehrzweckiges Fern- und Nahsprechergerät mit minimalen Abmessungen, bei dem allerdings die Gefahr besteht, daß es unbemerkt verlegt oder zugedeckt wird und von Hand gesucht werden muß. Aber findige Ingenieure haben bereits ein elektronisches Suchgerät entwickelt, mit dem unter Anwendung von GPS (global positioning system) mühelos das vermißte Handy gefunden wird. Dieses Suchgerät kann im Krisenreaktionsfalle auch zum Auffinden von Land- und Seeminen verwendet werden. Ist doch praktisch - oder?

Und dieses alles benutzen Sie immer noch nicht, kennen es noch nicht einmal? Ja, was denken Sie denn, wie unser Leben funktioniert?

Wie denn, wenn nicht so?

Also - auf geht's!



P.S.

Sollten Sie noch Fragen in dieser Richtung haben, **schreiben** Sie uns bitte. Die Redaktion benutzt aus grundsätzlichen Erwägungen **keine Handys**. Ährlich!

*Karl-Heinz Bremer*

## Brief an den lieben Gott

In einem Dorf lebte eine alte Frau,  
für die war das Leben meist sehr grau,  
um ihr Einkommen war es schlecht bestellt,  
mit einem Wort, sie hatte kein Geld.

Sie dachte immer hin und her,  
woher denn Geld zu kriegen wär.  
Da kam ein Gedanke-Sapperlott,  
sie schrieb einen Brief an den Lieben Gott!



„Lieber Gott, ich bin alt und arm,  
das Geld ist zu wenig, ich bitt um erbarm’  
drum schicke mir schnellstens einhundert Mark,  
sonst müßt ich verhungern, das wär’ doch arg.“

Der Brief wird frankiert und in den Kasten gesteckt,  
der Postbote ihn dann morgens entdeckt.  
Er liest die Adresse: „Das ist ja zum Lachen,  
an den Lieben Gott, was soll ich machen?“

Er denkt für sich, ach Spaß muß sein,  
der kommt ins Fach vom Finanzamt rein.  
Am nächsten Tag ist er angekommen,  
von einem Beamten angenommen.



Der wirft ihn nicht weg, den traurigen Brief,  
wenn Sie das dachten, dann liegen Sie schief.  
Er liest die Adresse und denkt daran,  
wie man der alten Frau helfen kann.


Er beginnt durch die Büros zu wandern,  
und sammelt recht fleißig von einem zum andern,  
doch leider war der Erlös etwas karg,  
statt hundert hatt’ er nur siebzig Mark.

Diese wurden dann unverwandt,  
an die arme Alte abgesandt.  
Diese kann es kaum ermessen,  
„Der Liebe Gott hat mich nicht vergessen.“



Sie schreibt sofort einen Dankesbrief  
und eilig sie zum Postamt lief.  
Sie schrieb: „Herr Gott, das war wirklich stark,  
von Herzen dank’ ich für die siebzig Mark.  
Doch solltest Du wieder an mich denken,  
um ein paar Märker mir zu schenken,  
dann möcht ich Dich um eines bitten,  
mir nichts über das Finanzamt zu schicken.  
Die haben mir, ganz ungelogen,  
von den hundert Mark ganze Dreißig abgezogen.“

## Tagesform

An manchen Tagen fühl’ ich  
mich  
wie eine graue Maus,  
verhuscht, erschreckt -   
und sicherlich  
seh’ ich dann auch so aus.  
Ich möchte nicht beachtet  
sein,  
am liebsten bleibe ich allein,  
um mich von innen zu bese-  
hen,  
noch besser: einfach schla-  
fen gehen.

Mitunter kann mich alles  
kränken:  
Kritik, ein unbedachtes Wort,  
Gewitter, ans Finanzamt  
denken,  
Lärm, Streß und Hetze -  
und so fort.  
Bin ich dann schließlich ex-  
plodiert,  
hat mich des öfteren geniert  
mein Ausbruch noch im  
nachhinein.  
Doch immerhin - die Luft ist  
rein!

Dann wieder möchte ich nur  
strahlen,  
denn mir geht’s einfach gut.  
Ich wollt’, ich könnte Freude  
malen,  
kann lachen, habe Mut.  
Ich liebe alles, Mensch und  
Tier.  
„Jeder soll froh sein,“  
wünsch’ ich mir  
und möchte weitergeben  
den schlichten Spaß am  
Leben.



## Rotkäppchen - Heute

Ich bin das Rotkäppchen,  
komme mit Wein und Kuchen  
und will die Großmutter heute besuchen.



Doch wie ich so geh' durch den Wald zu dem Haus,  
seh ich gleich, die Großmutter ist aus.

Die Garage steht offen, der Wagen ist fort,  
stimmt heut' ist Montag, da hat sie ja Sport.  
Sie macht Aerobic von neun bis zehn,  
danach schwitzt sie sich in der Sauna schön.



Auch Dienstag und Mittwoch sind ausgebucht,  
da sie Kurse der Volkshochschule besucht.  
Englisch, Spanisch, Malen und Stricken,  
dazu noch Yoga, gut für den Rücken.

Am Donnerstag, oh gütiger Vater,  
probt sie für das Seniorentheater.



Freitag ist Treffen im Gesangverein.  
Am Sonnabend schwingt sie beim Volkstanz das Bein.

Am Sonntag, an der Tür ein Zettel nur,  
bin mit dem Wanderclub in der Natur.

Käme der Wolf mal vorbei geschlichen,  
im nächsten Moment schon wär' er verblichen.  
Oma macht Karate, Gürtel schwarz, nicht zu übersehen.  
Ein Schlag auf die Schnauze und er würd' nicht mehr stehen.

Nun stell ich ihr hin, was ich mitgebracht.  
Heut' kommt sie wieder nicht vor Mitternacht!  
Großmütter von heute sind aus besonderem Holz.  
Und ich, das Rotkäppchen,  
bin auf meine Oma ganz stolz!

*Verfasser unbekannt (eingereicht von Bernd Kipper)*

## Die Dame am Fenster

Ein Winken vom Fenster aus,  
zum Fenster des Hauses auf  
der anderen Straßenseite. Ein  
Gruß an eine alte Dame. Sie  
grüßt zurück, mit zarter Hand.  
Sie muß sich festhalten, ist  
zu schwach, um alleine ohne  
Gehilfe zu stehen. Die alte  
Dame ist krank, auf Hilfe an-  
gewiesen. Sie bekommt diese  
Hilfe von ihrer Familie, der  
Pflegerin mit Bewegungsthe-  
rapien. Ein scheues Lächeln,  
ein Lächeln ohne Kraft, ver-  
schwindet hinter der Gardine.

Das Fenster wurde geschlos-  
sen. Die alte Dame ist ver-  
storben.

Sie fehlt mir. Wenn ich aus  
dem Fenster sehe, geht mein  
Blick automatisch zu ihrem  
Fenster. Nichts hat sich ver-  
ändert, die- selben Gardinen,  
die gleichen Blumen, aber ihr  
liebes Gesicht, ihre winkende  
Hand, sehe ich nicht mehr.

Adieu, alte Dame!

*Waltraud Ypersiel*

### HERAUSGEBER:

Stadt Arnberg, Der Bürgermei-  
ster, Seniorenbüros, Rathaus-  
platz 1, 59759 Arnberg, ☎  
02932 / 201-0

**Sicht**st eine Informationszeitung  
von Senioren und der Seniorenbüros  
Arnberg und Neheim.

Die abgedruckten Beiträge  
geben die Meinung eines Ver-  
fassers, einer Gruppe oder einer  
Institution wieder. Diese muß  
nicht der des Herausgebers

### Beteiligt an dieser Ausgabe waren:

Fritz Bertelt, Karl-Heinz Bremer, Marita Gerwin, Erich Graf, Otto Hesse, Hart-  
mut Humpert, Bernd Kipper, Josef Meinschäfer, Willi Saul, Lisa Schmieder,  
Anneliese Welling, Waltraud Ypersiel, Helga Zeun  
Öffentlichkeits- und Ratsbüro: Martin Reuther  
Layout: Petra Krutmann