

Sicht

Von und für Seniorinnen und Senioren

Ausgabe 4

Juni 2000

Wer soll zahlen ?

Wenn die Rente für die Kosten eines Altenheim- oder Pflegeheimplatzes nicht reicht.

Ein neues Grundsatzurteil schreibt vor:

Sollen doch die Kinder zahlen !

Ein aus dem Leben gegriffenes Beispiel:

Eine heute 47jährige Witwe glaubt sich keine Sorgen um

ihren Lebensabend machen zu müssen:

Die Kinder sind aus dem Haus, haben Beruf und ihren Lebensunterhalt. Das Eigentum ist schuldenfrei.

Das ändert sich jedoch schlagartig, wenn die alte Mutter, untergebracht in einem Altenheim, verstirbt. Kurze Zeit nach der Beerdigung kommt ein Schreiben vom Sozialamt. Dieses fordert eine Zahlung von mehreren 10.000,00 DM für aufgelaufene Heimunterbringungskosten.

Die Begründung ist sehr einfach. In den abgelaufenen Jahren reichte die Rente der Mutter nicht aus, um die Unterhaltskosten zu decken. Hierfür müssen lt. juristen-deutsch „**Verwandte ersten**

Grades“ (Ehepartner und Kinder) aufkommen. (Urteil des Oberlandesgerichtes Koblenz 9 UF 63/99).

Durch die explodierenden Heimkosten sind immer weniger Rentner in der Lage, durch ihre Rente die Kosten selbst zu tragen. Den Fehlbetrag finanziert dann das Sozialamt, holt sich das Geld jedoch von den Angehörigen zurück.

Im Normalfall wird bereits mit der Aufnahme in ein Heim die finanzielle Grundlage geprüft und mit den Beteiligten abgeklärt. Jedoch kommt es immer wieder zu den o.g. Forderungen.

Angehörige schulden sich gegenseitig Unterhalt (BGB § 1601).

Fortsetzung Seite 2


INHALT

Wer soll zahlen ?	1-2
Wir stellen Hobbys vor „Harzer Roller“	2-3
Zen-Weisheit	3
Alter - was ist das ?	4
In Rente	4
Essen auf Rädern	5-6
Aus dem Tierbrevier	
Gedichte - ernst bis heiter von A-Z	7
Kennen Sie Hermann ?	7
Wir stellen Selbsthilfegruppen vor „Osteoporose-Selbsthilfegruppe“	8
Ich wünsche dir Zeit	8
Wir sind umgezogen !	8
Geh aus, mein Herz	9
Zwölf Schritte, um dir den Tag zu verderben:	10
Hoffnung der Senioren	10
Die fünf Gebote für Senioren	11
Lebensweisheiten	11
Ernährung im Alter	12

..... In eigener Sache:

Nicht nur aus Kostengründen haben wir das Erscheinungsbild geändert. Gefällt es Ihnen ?

HERAUSGEBER:

Stadt  Arnsberg, Der Bürgermeister, Seniorenbüros,
Rathausplatz 1, 59759 Arnsberg, ☎ 02932 / 2010



Fortsetzung von Seite 1

Die Unterhaltspflicht hat aber auch ihre Grenzen:

- ◆ Einer vierköpfigen Familie muß ein Bruttogehalt von 5.200,00 DM/Monat bleiben.
- ◆ Niemand muß Versicherungen oder Kredite kündigen.
- ◆ Ersparnisse bis 50.000,00 DM dürfen nicht angetastet werden.
- ◆ Befreit von Unterhaltszahlungen ist derjenige, der weniger als 2.250,00 DM im Monat netto zur Verfügung hat.
- ◆ Verwandte zweiten Grades bleiben unbehelligt.

Jedoch darf das Sozialamt vom Pflegebedürftigen einfordern:

- ◆ Häuser und Grundstücke müssen verkauft werden.
- ◆ Die Ehepartner von Unterhaltspflichtigen müssen ihr Einkommen offenlegen.
- ◆ Erbschaften müssen eingesetzt werden, um damit Unterhaltskosten zu begleichen.

Ich empfehle jedem, der hierzu Fragen hat sich rechtzeitig an die Trägerunabhängige Pflegeberatung bei der Kreisverwaltung/Gesundheitsamt, Eichholzstraße 9, 59821, Zimmer 1, Herrn Humpert, ☎ 02931/94400, zu wenden. Jeder Fall ist anders und bedarf einer speziellen Bewertung. Dieser Artikel basiert auf einer Veröffentlichung in der TV Hören + Sehen.

Wir stellen Hobbys vor

„Harzer Roller“

Bei „Harzer Rollern“ denken die meisten Menschen in erster Linie an den von vielen heißgeliebten Käse, anstatt an kleine possierliche Kanarienvögel.

Ihren Namen erhielt diese spezielle Züchtung in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts, als die eigentliche „Edelroller-Zucht“ entstand.

Zuvor, im 15. Jahrhundert, brachten die Portugiesen und Spanier die Kanarienvögel von den Kanarischen Inseln, Madeira und den Azoren nach Europa, wo sie des abwechslungsreichen Gesangs wegen zu begehrten Käfigvögeln wurden.

Mönche in Südspanien begannen den wilden Kanarienvogel zu züchten und waren lange Zeit die einzigen Kanarienzüchter. Sie achteten streng darauf, daß nur Männchen verkauft wurden, denn die gut zahlenden Reichen waren ohnehin nur an Sängern (Männchen) interessiert.

doch Kanarienvögel nach Italien und erreichten schließlich Tirol.

Die Haltung als Stubenvögel war damals Liebhaberei und Mode unter Adligen und Reichen. Die Zucht im großen Stil wurde den kleinen Leuten überlassen. Besonders die schlechtbezahlten Tiroler Bergarbeiter kamen durch die Kanarienzucht zu einem Nebenerwerb, der manchmal zum Broterwerb wurde, da der Bergbau zurückging. Die Tiroler Vogelverkäufer wurden in der Operette „Der Vogelhändler“ und in Mozarts „Zauberflöte“ sogar verewigt.

Im 18. Jahrhundert erreichte die Tiroler Kanarienzucht ihre Blütezeit. Dann wanderten viele in den Harz aus, wo wieder Bergleute gesucht wurden. Die Tiroler brachten auch ihre Vögel mit. Das Zentrum der Kanarienzucht war St. Andreasberg. In den Lampenstuben der Bergleute waren häufig meh-

Auf Umwegen gelangten dann

Fortsetzung Seite 3



Fortsetzung von Seite 2
rere Vögel untergebracht, die unter Tage zum Schutz der Bergleute die herannahenden, lebensbedrohlichen Schlagenden Wetter ankündigten.

Wenn man heute von „Harzer Rollern“ spricht, sind es tief rollende Gesangskanarienvögel. Je tiefer der Vortrag ist, desto wertvoller ist der Vogel. Noch häufiger und aggressiver wird der Gesang, sobald ein anderes Männchen in Hörweite ist. Der Gesang des Kanarienvogels ist ein „Buhlen“ um das Weibchen.

Bei den zahlreichen Meisterschaften werden die Punkte nach gewissen Strophen, genannt Touren, verteilt. Vom „Harzer Roller“ wird dabei verlangt, dass der Vogel mit geschlossenem Schnabel singt.

Unzählige Pokale, Medaillen und Urkunden zeugen von den großen Erfolgen meines Hobbys.

Bei den Liebhabern weit über die Grenzen hinaus bin ich bekannt und werde oft von meinen Zuchtfreunden aus ganz Deutschland um Rat und Hilfe gebeten.

In unserer Region bin ich nicht der einzige, der sich mit der Züchtung von „Harzer Rollern“ beschäftigt. 1971 gründeten wir den Verein „Kanarienfren-
de Arnsberg Sitz Müschede 1971“, dem heute aus der näheren und weiteren Umgebung 10 Kollegen angehören.

Es ist zwar kaum vorstellbar, daß der Kanarienvogel eines Tages in Vergessenheit geraten könnte, doch klagen die

Vereine über schwindenden Nachwuchs an Neuzüchtern. Um dem ein wenig entgegenzuwirken und ein größeres Interesse für dieses schöne, aber auch sehr aufwendige Hobby zu wecken, stehen meine Sportsfreunde und ich den Neueinsteigern mit Rat und Tat gern zur Seite.

Wissenswert: Im Gegensatz zur Wellensittich-Zucht benö-

tigt man für die „Harzer“ keine besondere Genehmigung.

Wer Interesse an diesem schönen Hobby hat und nähere Informationen wünscht, wende sich bitte an mich unter

☎ 02932 / 31894.

Otto Hesse

Und welches Hobby haben Sie, möchten Sie es auch vorstellen!

Ein in Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Dieser sagte:

Wenn ich stehe, dann stehe ich
wenn ich gehe, dann gehe ich
wenn ich sitze, dann sitze ich
wenn ich esse, dann esse ich
wenn ich spreche, dann spreche ich ...

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und meinten:
Das tun wir doch auch, aber was machst du noch darüber hinaus ?

Er sagte wiederum:

Wenn ich stehe, dann stehe ich
wenn ich gehe, dann gehe ich
wenn ich sitze, dann sitze ich ...

Wieder behaupteten die Leute: Das tun wir doch auch.
Er aber sagte zu ihnen:

Nein,
wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel ...

*Zen-Weisheit
eingereicht von Otto Hesse*

Angebot · Angebot · Angebot

SENIOREN-VOLLEYBALL

**jeden Mittwoch 19.00 - 20.30 Uhr
Turnhalle Moosfelde**

Auskunft durch Herrn Josef Meinschäfer ☎ 02932 / 24959

Alter - was ist das ?

„Alt werden will jeder“ sagte meine Tante „Alt sein, aber kein Mensch!“

Kennen Sie auch, nicht wahr ? An einem meiner sonntag-abendlichen Besuche blickte meine Tante mich sehr ernst an: „Junge, wünsch Dir bloß nicht, daß Du so alt wirst wie ich.“ Sie war 90, führte ihren Haushalt noch selbst. Sonntags trug sie das „kleine Schwarzseidene“, deutsche Hausfraueneinheitsküchenschürze drüber und richtete die Mahlzeiten.

Was wußte sie vom Alter und warum sollte ich mir nicht wünschen, es kennenzulernen.

Ich habe nicht gewagt zu fragen und sie hat die Antwort mit ins Grab genommen.

Beinahe aber hätte ich doch noch erfahren, was es mit dem Alter auf sich haben könnte. In Berlin. Es waren Jugendliche, deren Ausbildung zu scheitern drohte. Uralte 17-jährige waren es, niedergedrückt von der Last des Lebens, schlepten sie ihre müden Tage ohne Orientierung. No future (wie wir Franzosen sagen). Trotz bohrender Fragen meinerseits, wollten sie mir nie sagen, was denn an ihrem hohen Alter so bedrückend sei. „Det vaschsteht so eener wie Sie schon jarnicht.“ Also, mich sagter nischt, aber ins Grübeln bin ich doch noch gekommen; dachte ich mir so: Vielleicht sagt das Kalenderalter eines Menschen ja wenig aus, entscheidend könnte ja sein biologisches und sein geistiges Alter sein, was letztlich seine Befindlichkeit bestimmt. Oder ?

Das amerikanische Ehepaar, das mir in Köln begegnete, war da anderer Meinung. Er war pensionierter Professor einer Uni in Oregon und seine Frau war auch nicht besser. Beide studierten die Speisekarte und die war in „kölsch“ geschrieben. Ich bot mich als Übersetzer an, wurde akzeptiert und es folgte ein sehr lebendiges Gespräch. Zum Abschied sagte der Professor: „Young man, don't forget, life starts with seventy“ -was man glattweg übersetzen kann- mit „Paß auf Junge, das Leben beginnt mit 70“. Heißa - und jetzt?

Bleibt nur noch Ernst Jünger, berühmt und umstritten, vielgelesener, im Ausland mehr in Deutschland weniger akzeptierter Schriftsteller, wenn nicht Dichter, feierte Geburtstag. 100 Jahre alt, mit Friedens- und Kriegs-Pourlemerite ausgezeichnet, in der Tat eine ganz und gar ungewöhnliche Mischung. Ein Journalist bat ihn etwas zum Thema „Vitalität im Alter“ zu schreiben. Jünger schickte ein Bild von sich und auf der Rückseite stand: „Bedaure, nichts dazu sagen zu können, dazu bin ich zu jung - Jünger“.

Eigentlich ist es ja nicht zu fassen, keiner kann den Begriff definieren.

Sie haben ja nun alles gelesen, können Sie denn nicht etwas dazu sagen.

Ich meine wir müßten das doch rauskriegen.

Oder wie, oder nicht ?

Karl-Heinz Bremer

In Rente

Endlich.
Endlich geschafft.
Mit 60 in Rente.
Ausruhen
abschalten
faulenzten.
Keine Hektik
keinen Stress
Zeit haben
Leben.

Hobbys
keine
Freunde
wenig
Geld knapp.
Langeweile
fühle mich nutzlos.
Wer braucht mich?
Suche nach einer neuen Aufgabe.

Einige Wochen später.
Ich habe kaum noch Zeit für mich.
Altenbetreuung
Seniorenbüro
Seminare
Computer Kurs
Tanzgruppe
helfen beim Blutspenden
Nachbarschaftshilfe.

Ich fühle mich gut.
Lerne immer wieder
neue, nette Leute kennen
jetzt gefällt mir
mein Leben
als Rentnerin.

Waltraud Ypersiel

In der Opposition sind
jeweils die Politiker, die
alles besser wissen,
denn sie brauchen es
nicht zu beweisen.

Willi Saul

Essen auf Rädern

Die Mahlzeitendienste, das sogenannte „Essen auf Rädern“ oder auch „fahrbare Mittagstische“ sind ein wichtiger Baustein im örtlichen Versorgungsbereich der Seniorenhilfe, da sie es besonders dem Personenkreis, der noch nicht auf ständige pflegerische Hilfe angewiesen aber schon einzelner Hilfen und der Versorgung bedarf, ermöglicht, in seiner Wohnung eigenständig zu leben.

Die Liste der hier vorgestellten

Mahlzeitendienste bietet keine Gewähr auf Vollständigkeit. Es ist bekannt, dass auch Gaststätten, Restaurants und Fleischereifachgeschäfte Menüdienste anbieten. Um eine annähernd vollständige Aufstellung aller Anbieter, sowohl mit dem aktuellen Menüangebot als auch den Preisen vorstellen zu können, werden alle Anbieter, die hier noch nicht vorgestellt wurden, gebeten, sich mit dem Redaktionsteam oder der Trägerunabhängigen Pflegeberatung in Verbindung

zu setzen. In der nächsten Ausgabe kann eine Aufstellung weiterer Angebote, Preise und Hinweise zur Finanzierung veröffentlicht werden.

Weitere Infos erhalten Sie über die

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

Bekannte Anbieter und Preise

Im Kooperationsverbund mit dem Johannes-Hospital bieten die Sozialstationen, das DRK und APO-Care von Montag bis Freitag vier Menüs an:

- ◆ Vollkost
- ◆ Leichtkost
- ◆ fleischfreie Kost
- ◆ Diabetikerkost

Der Preis pro Menü beträgt inclusive Dessert und Anlieferung 8,50 DM und für das Diabetikergericht 9,00 DM. Am Samstag stehen zwei Menüs zur Auswahl. Für Sonntag kann auf Wunsch am Samstag ein Tiefkühlgericht mitgeliefert werden.

Fortsetzung Seite 6

WICHTIGE INFORMATION:

Von Sozialhilfeempfänger wird eine Eigenbeteiligung von 4,00 DM pro Mahlzeit erwartet.
Der Rest wird vom Sozialamt getragen.

Die häusliche Kranken- und Altenpflege des Karolinen-Hospitals **bietet dem von ihrem Pflegedienst betreuten Personenkreis** drei Menüs an:

- ◆ Vollkost
- ◆ Leichtkost
- ◆ Diabetikerkost

Der Preis pro Menü beträgt inclusive Dessert und Anlieferung 8,50 DM und für das Diabetikergericht 9,50 DM.

Bei dem Arnsberger Menüservice handelt es sich um einen Menübringdienst der Firma HAUSMANNKOST und BUEFET-Service GmbH & Co. KG mit Sitz in Paderborn. Es werden sieben Menüs angeboten: Preise zwischen 6,50 DM bis 8,00 DM. Auch hier wird ein Diabetiker-Menü zum Preis von 7,50 DM angeboten.

Geliefert wird von montags bis freitags (ausgenommen an Feiertagen) inclusive Dessert. Die Wochenendmenüs (Tiefkühlkost) werden freitags mitgeliefert.



Fortsetzung von Seite 5

Im Stadtgebiet Arnsberg sind bisher folgende Anbieter eines Mahlzeitendienstes bekannt:

Sozialstation Arnsberg

Ringlebstraße 10
59821 Arnsberg
☎ 02931 / 1291
Fax 02931 / 12916

Sozialstation Neheim

Springufer 6
59755 Arnsberg
☎ 02932 / 830654
Fax 02932 / 83067

Sozialstation Hüsten

Heinrich-Lübke-Straße 30
59759 Arnsberg
☎ 02932 / 53001
Fax 02932 / 83067

APO-Care**Häusliche Krankenpflege e.V.**

Goethestraße 30a
59755 Arnsberg
☎ 02932 / 97700
Fax 02932 / 977070

**Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Arnsberg**

Eichholzstraße 11
59821 Arnsberg
☎ 02931 / 5200-25
Fax 02931 / 5200-52

**Häusliche Kranken- und
Stiftung Karolinen-Hospital
Hüsten**

Stolte Ley 5
59759 Arnsberg
☎ 02932 / 952-1590
Fax 02932 / 952-155

Arnsberger Menüservice

☎ 02932 / 280661
Fax 02932 / 280662

Glaubst Du an Wunder ?

Glaubst Du an Wunder ?

Ja.

Ja ? Hast Du so etwas
schon einmal erlebt ?

Ein Wunder ?

Ja !

Welches ?

Dich.

Ich ? Ein Wunder ?

Natürlich !

Wieso ?

Du atmest. Du hast eine
warme Haut.

Dein Herz klopft. Du kannst
sehen.

Du kannst hören. Laufen.

Essen.

Springen. Singen. Lachen.

Weinen.

Oh !

eingereicht von Josef Meinschäfer



Nur dann ist die Einsamkeit
angenehm, wenn sie
Erholung ist.

Michajlowitsch Karamsin



Wer den anderen liebt
läßt ihn bleiben, so wie er
ist,
wie er gewesen ist
und wie er sein wird.



Was immer Du in Deinem
Leben ändern möchtest,
frag nicht danach, ob es
den anderen gefällt, son-
dern tu es !



Schöne Zeiten -
nicht weinen, dass sie
vorüber,
sondern lächeln, dass sie
gewesen sind.

gefunden von Waltraud Ypersiel

VORSCHAU FÜR DIE NÄCHSTEN AUSGABEN:

Themen u.a.: Sucht und Hobbys

Wenn Sie Beiträge hierzu haben, würden wir uns freuen.

Aus dem TIERBREVIER

Gedichte - ernst bis heiter von A-Z

von Willi Saul

JUNGER BIBER

Wäre ich ein junger Biber,
so ein kleiner, ganz ganz lieber,
mit 'nem seidenweichen Fell;
dann könnten wir schmusen, gell



KÜKEN

Wär' ich ein Küken und so klein,
keck schaut' ich in die Welt hinein.
Frisch aus dem Ei gepellt geboren,
Eierschalen noch hinter den Ohren,
schiene mir die Welt noch heile;
mit dem Größerwerden keine Eile.

LAUS

Wär' ich eine Kleiderlaus,
in Kleidern ging ich ein und
aus;
könnte, wäre das nicht schön,
stets mit der neu'sten Mode
gehn.

Röcke, Mäntel, Bluse, Hos,
all das bekäm ich kostenlos.
Kleiderwechsel am laufenden
Band,
totchic und elegant.

Ich paßte ohne groß' Gedöns,
in die Zunft der Mannequins.

Kennen Sie Herrmann ?

Welchen Herrmann ?
Ich kenne viele.

Da ist der Nolten Herrmann
von Gegenüber, oder meinen
Sie den Wiesens Herrmann,
der wohnt zwei Straßen weiter.
Ich glaube, mein Chef heißt
auch Herrmann, soll ich ihn
mal fragen ? - Nein, nein !
Welchen Herrmann meinen
Sie, was wollen Sie von ihm?

Oh, Mechthilds Dackel heißt
auch Herrmann, keiner weiß
warum.

Ist doch kein Hundename!
Aber den meinen Sie sicher
auch nicht.

Soll ich meine Frau mal fragen,
vielleicht kennt sie ja noch
einen Herrmann. - Nein, nein.
Oh, unser Briefträger heißt
Herrmann.

Nein, nein der Herrmann, den
ich meine, steht in meinem
Kühlschrank und ist ein Brot-
teig.

Er muß jeden Tag tüchtig ge-
rührt werden.

Ich habe ihn geschenkt be-
kommen.

Nach zwei Tagen mußte ich
ihn füttern, 1 Tasse Milch und 1
Tasse Mehl hat er bekommen.
Am 5. Tag das gleiche Spiel:
1 Tasse Milch und eine Tasse
Mehl.

Am 10. Tag durfte ich meinen
Herrmann dann endlich nach
dem beigelegten Rezept bak-
ken.

Ganz nach meinem Ge-
schmack mit viel Kümmel.
Die ganze Küche duftete nach
frischem Brot,
und erst die tolle Kruste, lek-
ker.

Zwei Tassen Herrmann bleiben
immer übrig.

Eine zum Verschenken und
eine für mich.

Wenn ich ihn weiter gut füttere
und regelmäßig umrühre, kann
ich alle 10 Tage ein Brot bak-
ken, was sehr gut schmeckt.
Und Backen macht Spaß !
Jetzt kennen auch Sie den
Herrmann !



Wir stellen Selbsthilfegruppen vor

Osteoporose-Selbsthilfegruppe

Osteoporose ist eine Erkrankung des Knochens mit Knochenmasse und Knochenstrukturverlust, die mit einer erhöhten Knochenbrüchigkeit einhergeht.

Wenn der Arzt bei Patienten/-innen Osteoporose feststellt, kann er ihnen neben Medikamenten eine spezielle Gymnastik verschreiben.

Die Krankenkassen geben einen Zuschuss.

Die Osteoporose-Selbsthilfegruppe besteht seit 1992 und ist seit 1993 dem Bundes-selbsthilfeverband mit Sitz in Düsseldorf angeschlossen. Durch die Zeitschrift „Aktuell“ des BfO erhalten die Mitglieder vierteljährlich die neuesten Informationen über Forschungen und Behandlungsmöglichkeiten ihrer Krankheit.

In Arnsberg-Neheim finden monatliche Treffen mit Vorträgen und persönlichem Er-

fahrungsaustausch statt. Die dabei entstehenden Kontakte machen Mut und sind hilfreich zur Krankheitsbewältigung. Monatlich selbstorganisierte Wanderungen und regelmäßige Gymnastikkurse mit ausgebildeten Therapeuten tragen dazu bei, eine aktivere Haltung der Krankheit gegenüber in den Alltag zu integrieren und die Lebensqualität zu erhöhen.

Treffpunkte und -zeiten

Treffen: Jeden 3. Donnerstag im Monat (Ferien ausgenommen) um 15.00 Uhr in der Kath. Familienbildungsstätte in Neheim, Alter Holzweg 12, 59755 Arnsberg

Wandern: Jeden 1. Dienstag im Monat, Treffpunkt um 14.30 Uhr Engelbertplatz in Neheim

Gymnastik: 5 Gymnastik- und 2 Wassergymnastikkurse (je ca. 30 Wochenstunden im Jahr)
Auskunft ☎ 02932/35925 oder 24840

Vorgestellt von Waltraud Ypersiel



Wir sind umgezogen !



Zentrale Kontaktstelle für Seniorenarbeit und die Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (AKIS) ist in das Gebäude „Wendepunkt“, Lange Wende 16a, 59755 Arnsberg-Neheim umgezogen. (Nähe Fußgängerzone Neheim, Eingang unterhalb des Parkplatzes zum Johanneshospital).

Hier erreichen Sie Herrn Fritz Bertelt unter

☎ 02932 / 9319902

Mo, Mi, Do von 9.00-16.00 Uhr

Di, Fr von 9.00-12.00 Uhr

und Frau Marita Gerwin unter

Marita Gerwin und Fritz Bertelt

Ich wünsche dir Zeit

Ich wünsche dir nicht alle möglichen Gaben.
Ich wünsche dir nur, was die meisten nicht haben:
Ich wünsche dir Zeit, dich zu freuen und zu lachen,
und wenn du sie nützt, kannst du etwas draus machen.

Ich wünsche dir Zeit für dein Tun und dein Denken,
nicht nur für dich selbst, sondern auch zum Verschenken.
Ich wünsche dir Zeit - nicht zum Hasten und Rennen,
sondern die Zeit zum Zufriedenseinkönnen.

Ich wünsche dir Zeit - nicht nur so zum Vertreiben.
Ich wünsche, sie möge dir übrigbleiben
als Zeit für das Staunen und Zeit für Vertrauen,
anstatt nach der Zeit auf die Uhr nur zu schauen.

Ich wünsche dir Zeit, nach den Sternen zu greifen,
und Zeit, um zu wachsen, das heißt, um zu reifen.
Ich wünsche dir Zeit, neu zu hoffen, zu lieben.
Es hat keinen Sinn, diese Zeit zu verschieben.

Ich wünsche dir Zeit, zu dir selber zu finden,
jeden Tag, jede Stunde als Glück zu empfinden.
Ich wünsche dir Zeit, auch um Schuld zu vergeben.
Ich wünsche dir Zeit zu haben zum Leben!



von Elli Michler

Geh aus, mein Herz

Text: Paul Gerhardt, Melodie: August Harder.

1. Geh aus, mein Herz, und suche Freud in die-ser lie-ben
Som-mer-zeit an dei-nes Got-tes Ga-ben. Schau an der schö-nen
Gär-ten Zier und sie-he, wie sie mir und dir sich
aus-ge-schmük-ket ha-ben, sich aus-ge-schmük-ket ha-ben.

2. Die Bäume stehen voller Laub,
das Erdreich decket seinen Staub

mit einem grünen Kleide;
Narzissen und die Tulipan,
die ziehen sich viel schöner
an als Salomonis Seide.

3. Die Lerche schwingt sich
in die Luft,
das Täublein fliegt aus seiner Kluft
und macht sich in die Wälder.
Die hochbegabte Nachtigall

ergötzt und füllt mit ihrem Schall
Berg, Hügel, Tal und Felder.

4. Die Glucke führt ihr Völk-lein aus,
der Storch baut und bewohnt sein Haus,
das Schwälblein speist die Jungen.

Der schnelle Hirsch, das leichte Reh
ist froh und kommt aus seiner Höh
ins tiefe Gras gesprungen.

5. Ich selber kann und mag nicht ruhn,
des großen Gottes großes Tun

erweckt mir alle Sinnen.
Ich singe mit, wenn alles singt,
und lasse, was dem Höch-ten klingt,
aus meinem Herzen rinnen.



eingereicht von Anneliese Welling

Die Demokratie ist ein Verfahren, das garantiert, daß wir nicht besser regiert werden, als wir es verdienen.

George Bernard Shaw

Demokratie ist die schlechteste Regierungsform. Aber ich kenne keine bessere.

Winston Churchill



eingereicht von Willi Saul

Um ein tadelloses Mitglied einer Schafherde sein zu können, muß man vor allem ein Schaf sein.

Albert Einstein

Zwölf Schritte, um dir den Tag zu verderben:

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

eingereicht von Josef Meinschäfer



Hoffnung der Senioren

Wir Senioren haben die Hoffnung nicht verloren, nur stoßen wir oft auf taube Ohren.

Sollte ich einmal Stadtverordnete werden, hätten Senioren den Himmel auf Erden.

In der Fußgängerzone gäb es ein Kaffeehaus, wo sich Ältere könnten ruhen aus.

Für Senioren dann wär' ein Stübchen zu finden!

Sparkassen und Banken könnten helfen, Schwierigkeiten überwinden!



Auf Bänken ausruhn, ist in Neheim nicht drin.

Die Jugendlichen haben da einen anderen Sinn:

Für sie sind Lehnen zum Sitzen vorhanden, die Füße dürfen auf der Sitzfläche landen.

Wir, Senioren wollen dahin nicht klettern!

Wir schauen nur zu und müssen innerlich wettern.



Selbst Kirchentreppen die Jugendlichen begehren!

Ob leere Dosen und Flaschen dort das Aussehen ehren?

Wir können gerade noch in das Innere der Kirche treten, um kurz auszuruhen und ein Ave Maria zu beten.

Ein stilles Örtchen in der Fußgängerzone müßte entstehen!

Keiner müßte dann ins Parkhaus oder zum Busbahnhof gehen.

Und die Ohlhasen hat man zu Stiefkindern degradiert!

Nicht einmal ein Bus zu ihnen hinführt!

Und die Stadt tut zur Abhilfe nicht viel.

Wer nicht laufen kann, lebt wie im Asyl!

Wir Älteren, auch wenn wir in der Überzahl leben, können, so scheint's, nicht mehr viel bewegen!

Gesegnet ist aus SeniorenSicht,

wer tut mit frischem Mut,

was auch in Hüsten und Arnsberg,

von Voßwinkel bis Oeventrop

zu ändern wär gut!

von Ria Rademacher - eingereicht von Josef Meinschäfer

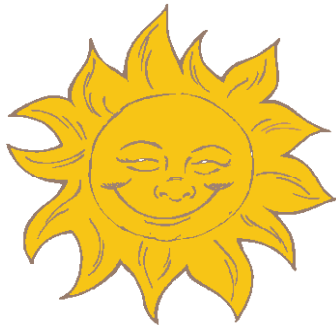
Lebensphilosophie von Curd Jürgens:

Es ist wichtiger, den Jahren mehr Leben zu geben,
als dem Leben mehr Jahre.

Die fünf Gebote für Senioren ...

Das erste Gebot:

*Ihr sollt nicht immer von Krankheiten reden !
Irgend was plagt doch heu' einen jeden.
Ein bisschen Rheuma, schlechtes Gehör,
verschlissene Knochen, das Gehen fällt schwer.
Der Kreislauf wird träger und schlechter das Sehen,
so wie einst kann man nicht mehr zum Tanzen gehen.
Ja man wird alt, das Gedächtnis kriegt Sprünge,
es kommen noch mehr unangenehme Dinge.
Trotzdem ist das Leben immer noch schön,
man muss nur die kleinen Dinge seh'n:
Wie die Schneeglöckchen so tapfer steh'n,
Kinder sich beim Spielen dreh'n
Osterglocken heraus sich schieben.
Die Sträucher sich schmücken mit neuen Trieben.
Und über allem lacht die Sonne,
Freunde, das Leben ist doch eine Wonne.*



Das zweite Gebot:

*Ihr sollt mit Eurer Rente nicht sparen!
Ihr habt sie erschuftet in vielen Jahren.
Jetzt gönnt Euch noch etwas schönes vom Leben,
nicht alles sollt ihr den Enkeln geben.
Ihr habt nach dem Krieg mit Null angefangen,
so ist es den Jungen noch nie ergangen.
Und immer in's gemachte Bett sich zu legen,
ist nicht unbedingt ein Segen.
Haut mal auf die Pauke, macht es euch schön,
wer weiß, wie die nächsten Tage ausseh'n.
doch noch lacht über allem die Sonne,
Freunde, das Leben ist eine Wonne.*

Wird in der nächsten Ausgabe fortgesetzt !

eingereicht vom Computerclub-
Aktiv 55 plus

Lebensweisheiten

Das Herz hat auch seine Rechte
und läßt nicht mit sich spielen
wie mit einem Vogel.

Es gibt Gedanken und Empfindungen,
die auf fettem Boden nicht wachsen.

Wer recht behält,
wird von den meisten gelobt und angesehen,
als ob er auch recht habe.

Etwas Festes muß der Mensch haben,
daran er zu Anker liege,
etwas, das nicht von ihm abhänge,
sondern davon der abhängt.

Halte dich zu gut,
Böses zu tun.

Mische dich nicht in fremde Dinge,
aber die deinigen tue mit Fleiß.

Sage nicht alles, was du weißt,
aber wisse immer, was du sagest.

Sorge für deinen Leib,
doch nicht so,
als wenn er deine Seele wäre.

Der ist nicht frei,
der da will tun können,
was er will,
sondern der ist frei,
der da wollen kann,
was er tun soll.

von Matthias Claudius - eingereicht von Anneliese Welling



Aufeinander zugehen

Ernährung im Alter

Die Redewendung - „Der Mensch ist, was er ißt“ - hat auch für den alternden Menschen Bedeutung, da die Beachtung der Regeln einer gesunden Ernährung bereits in jüngeren Jahren dem Auftreten degenerativer und ernährungsabhängiger Krankheiten im Alter vorbeugen kann. Darüber hinaus sollte die Altersernährung einem geänderten Nährstoffbedarf im höheren Lebensalter Rechnung tragen.

Infolge der Abnahme des Grundumsatzes im Alter sinken der Energieumsatz und der Energiebedarf, so daß in der Regel bei durchschnittlicher körperlicher Betätigung eine Kalorienzufuhr von 1800 bis 2000 Kalorien pro Tag als ausreichend erachtet wird.

Bei der Ernährung im Alter sollte jedoch ein geänderter Nährstoffbedarf berücksichtigt werden.

So benötigt der alternde Mensch mehr Proteine (Eiweiß) als im mittleren Alter. Während im mittleren Alter 0,9 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht (Normalgewicht) empfohlen werden, sollte der alternde Mensch ca. 1,1 g pro Kilogramm Körpergewicht erhalten. Da die wichtigsten Eiweiße vor allem aus tierischen Produkten stammen, sind in der Nahrung leicht verdauliche tierische Produkte (mageres Fleisch, Fisch, Milch, Quark, Käseprodukte) zu bevorzugen. Der Anteil an tierischem Eiweiß sollte

im Alter jedoch ca. 55 % der Eiweißzufuhr nicht überschreiten, die restlichen 45 % sollten durch pflanzliche Eiweißträger gedeckt werden (z.B. Getreide, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte).

Im Hinblick auf den sinkenden Kalorienbedarf im Alter sollte möglichst auf eine Einsparung der Fettzufuhr geachtet werden. Hierbei ist jedoch zu beachten, daß die Hälfte der Fettzufuhr im allgemeinen als versteckte Fette in den Nahrungsmitteln vorkommt, so daß nur noch ein geringer Teil Fett in Form von Butter, Margarine oder Öl zugeführt werden muß. Die Zufuhr von lebenswichtigen hoch ungesättigten Fettsäuren ist bei einer gemischten täglichen Kost hierbei gesichert.

Trotz einer im Alter oft vorkommenden verschlechterten Kohlehydrattoleranz muß ungefähr die Hälfte der täglichen Kalorienzufuhr in Form von Kohlehydraten, die die wichtigsten Energielieferanten

sind, eingenommen werden, diese jedoch nicht in Form von Zucker, sondern in Form von Vollkornprodukten, Gemüse, Salaten, Obst usw. Die Kohlenhydratträger sind für den alternden Menschen deshalb von größter Bedeutung, weil sie die wasserlöslichen Mineralien, Spurenelemente und Vitamine zuführen, die nicht im Fett gelöst sein können. So ist z.B. die auf diesem Wege garantierte Zufuhr von Magnesium für das Konzentrations- und Denkvermögen von großer Bedeutung. Darüber hinaus begünstigt eine faser- und ballaststoffreiche Kost die Darmbeweglichkeit, so daß sowohl einer Verstopfung als auch einer Zunahme von Darmkrebs entgegengewirkt werden kann.

Eine gesunde Ernährung im Alter hat somit durchaus gesundheitliche Vorteile und kann helfen, Medikamente einzusparen.

Dr. med. M. Hanxleden

Sicht ist eine Informationszeitung von und für Seniorinnen und Senioren 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.

Beteiligt an dieser Ausgabe waren:

Fritz Bertelt, Karl-Heinz Bremer, Marita Gerwin, Erich Graf, Otto Hesse, Hartmut Humpert, Bernd Kipper, Josef Meinschäfer, Willi Saul, Anneliese Welling, Waltraud Ypersiel
Bürgermeisteramt -Pressestelle-: Martin Reuther
Layout: Petra Krutmann