

ZUM
MITNEHMEN

Sicht

Ausgabe 30

Dezember 2006 bis
Februar 2007

Von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnsberg

- Immer noch keine klare Aussage zur Patientenverfügung
- Der GRAUE STAR
- Seniorenstudium
Eine Herausforderung für den Ruhestand?
- Wo sind die Zebrastreifen?
- Mobiles Snoezelen-
heilende Reize erzeugen
- Ein Trip nach Hamburg
- Was bleibt ...
Menschen mit Demenz

In unserer Stadt gibt es viele schöne und originelle Sehenswürdigkeiten aus alten und neuen Zeiten.

Welches Bauwerk ist in einem Ausschnitt zu sehen?



Dem Gewinner winken zwei Eintrittskarten für das Weihnachtskonzert der Chorgemeinschaft Neheim 1875 e.V. am 17.12.06 in der Kirche St. Johannes-Baptist in Neheim.

Einsendeschluss ist deshalb **schon der 11. Dezember 2006.**

Reservieren Sie sich diesen Termin!
Die Karten werden sofort nach der Auslosung zugestellt.

Lösung an das Redaktionsteam der SICHT, Lange Wende 16a,
59755 Arnsberg oder an eines der Stadtbüros.

INHALT

Bilderrätsel	1
Die Akademie	2
Immer noch keine klare Aussage zur Patientenverfügung	3
Zwei Buch-Tipps der SICHT	4
Der GRAUE STAR	5
Dumm gelaufen	6
Besuch aus Moskau	7
Auflösung Bilderrätsel (Ausg. 29)	7
Seniorenstudium	8
Lernbereit, auch noch im Alter	9
Bewegung tut Not	10
Jetzt weiß ich, was Glück ist	10
Früher bei uns im Dorf	11
Lied: Jerusalem	12
Am Weihnachtsbaum die Lichter brennen	13
Papa, wann ist Weihnachten?	13
Wo sind die Zebrastrreifen?	14
Villa Kunterbunt, ein Erfolgserlebnis für die Kinder, aber auch für Anni Künkenrenken	15
Ich sehe was, was du nicht siehst	16
? bunt gemischt !	16
Mobiles Snoezelen - heilende Reize erzeugen	17
Auf, auf zum fröhlichen Singen	18
Der Trip nach Hamburg	19
Die Zwei und der Eine	20
Die Entstehung und Idee der Sunderner Heimatkrippe	21
Was bleibt ... Menschen mit Demenz	22
Lösungen ? bunt gemischt !	23
Gedichte	23
Pinwand	24

Sicht ist eine Informationszeitung von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnberg.

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

Redaktionsteam:

Anni Bauerdick-Lattrich, Manfred Erk, Marita Gerwin, Sigrid Grobe, Otto Hesse, Bernd Kipper, Herbert Kramer, Helmut Pläß, Anneliese Welling, Waltraud Ypersiel

Bürgermeisteramt -Pressestelle-:
Elmar Kettler

Layout: Petra Krutmann
Manfred Erk

Herausgeber:

Stadt Arnberg
Der Bürgermeister
Rathausplatz 1, 59759 Arnberg

Koordinationsstelle „Zukunft Alter“:
Marita Gerwin ☎ 02932 / 201 2207

Im Internet unter:

www.arnsberg.de/Senioren

Auflage: 6.400 Expl.

Die Akademie

Herbert Kramer

Am Anfang war es 'ne Idee,
jetzt ist es ein Projekt.
Der Auftakt hat es schon bewiesen,
was man sich da hat ausgeheckt.

Was wäre Arnberg ohne sie?
Der Grundstein, er ist nun gelegt
für Jung und Alt „Die Akademie“.
Ein Wunsch wurd' wahr, der lang gehegt.

Ein Angebot für jedes Alter
bringt Leben in das Lehrprogramm.
Dozenten wechseln, bunt wie Falter,
und bieten reichlich Wissen an.

Beim „Skelett“, dem ersten Seminar,
war auch Minister Laschet da.
Sprach Worte, war des Lobes voll,
und fand die ganze Sache toll.

Ist dem Modell Erfolg beschert,
dann wird es Wurzeln schlagen.
Denn Wissen ist nun mal begehrt,
hilft Jung und Alt bei vielen Fragen.

Wir wünschen dem Berufskolleg,
den Akteuren und der Stadt,
dass viele nutzen diesen Weg,
den Ihr gebnet habt.

Viel Erfolg und gutes Gelingen!



Immer noch keine klare Aussage zur Patientenverfügung

Bernd Kipper

Was ist, wenn ich todkrank bin? Wer entscheidet über das Wie meines Sterbens? Müssen Ärzte in jedem Falle den medizinischen Fortschritt zur Lebensverlängerung einsetzen, auch wenn der Tod nur herausgeschoben wird?

Der Nationale Ethikrat hat im Sommer getagt und mit seinen Empfehlungen eine schwierige Debatte ausgelöst. Kurz gefasst, er hat sich dafür ausgesprochen: „Am Ende entscheidet das Gewissen.“ Er plädiert somit für das Selbstbestimmungsrecht. Von vielen Gesellschaftsgruppen ist die Problematik im Anschluss sehr kontrovers diskutiert worden. In der Diskussion wird von „Tötung auf Verlangen“, „ärztlicher Suizidbeihilfe“, „gesellschaftlicher Akzeptanz der Selbsttötung“ und „mangelndem ärztlichen Ethos“ gesprochen. Auch innerhalb der Parteienpolitik prallen die Meinungen aufeinander. Nur gesetzliche Vorgaben sind nicht in Sicht. Es ist hier jedoch festzustellen, dass die Patientenverfügung keine Akzeptanz der Tötung auf Verlangen darstellt, sondern den Willen eines Schwerkranken wiedergibt, wenn er sich nicht mehr selbst äußern kann. Selbst wenn man in der Patientenverfügung auf lebensverlängernde Maßnahmen verzichtet, ist ihre Beachtung durch Ärzte, wie auch Bevollmächtigte, nicht gewährleistet. Wegen der mangelnden Gesetzgebung droht den Beteiligten unter Umständen Ge-

fängnis wegen unterlassener Hilfeleistung. Die Betroffenen befinden sich in einer juristischen Grauzone.

Damit ich nicht falsch verstanden werde, die Zulassung aktiver Sterbehilfe ist in Deutschland verboten - und das ist gut so. Jedoch möchte ich meinen Willen, den ich in meiner Patientenverfügung niedergelegt habe, wie auch sieben Millionen andere Menschen, befolgt wissen.

Man führe sich die widersprüchliche Gesetzeslage einmal vor Augen: Wer einem Schwerkranken die Mittel für die Selbsttötung besorgt, bleibt straflos, da die Beihilfe nicht geahndet wird. Wer aber den Patienten, der diese Mittel eingenommen hat, sterben lässt, der macht sich der unterlassenen Hilfeleistung schuldig und wird strafrechtlich zur Verantwortung gezogen.

Meine Forderung geht an die Politik, endlich eine Aussage mit festem Stellenwert für die Patientenverfügung gesetzlich vorzugeben. Hoffentlich gelingt es der Justizministerin Brigitte Zypries, mit der vorhandenen parlamentarischen Mehrheit, ein entsprechendes klares Gesetz zur Verabschiedung zu bringen. Man hört, es wird daran gearbeitet.

Trotz der geschilderten Probleme rufe ich auf: Verfassen Sie Ihre Patientenverfügung! Sie ersparen Ihren Angehörigen unter Umständen viel Leid und ermöglichen einen würdevollen Abschied. Ich wün-

sche Ihnen verständnisvolle Ärzte und einvernehmliche Verwandte.

Hier sei noch einmal der Grundgedanke der Patientenverfügung erläutert:

Durch die Patientenverfügung, die ich selbst schon ausgefertigt habe, tritt mein Bevollmächtigter rechtlich an meine Stelle, wenn ich nicht mehr selbst dazu in der Lage bin. Durch seine Anordnungen und Maßgaben soll mein Wille die Handlungsweise dem Arzt und den Pflegenden gegenüber vorgegeben werden. Für diese bedeutet es eine Hilfe bei den Behandlungsmaßnahmen und der Verantwortung für ihr Handeln. Auf Grund des Selbstbestimmungsrechts verwahre ich mich gegen eine Lebens- und Sterbensverlängerung, befürworte aber die Leidens- und Notlinderung und unter Umständen den Wunsch einer Sterbebegleitung. In meiner Verfügung befindet sich mein individuelles Verlangen der Vorgehensweise für den Ernstfall wieder.

Man kann gar nicht früh genug an später denken.

— — —

Vorsorge ist die sicherste Verbindung zwischen der Gegenwart und der Zukunft.

— — —

Mensch, was du tust, bedenke das End. Das wird die größte Weisheit genannt.

Zwei Buch-Tipps der SICHT

Opa ist ... Opa

Lilli Messina

„**Opa ist ... Opa**“, das ist Pepes liebevolle Feststellung. Der dreijährige Pepe erlebt Opa aus seiner kindlichen Perspektive. Weit geöffnete, große Augen spiegeln seine Empfindungen. Zunächst sieht er Opa als Baby, korrigiert seine Meinung, souverän: *Opa ist Opa*.

Neugier, Überraschung, Staunen und Entsetzen werden für verschiedene Situationen farbenfroh sichtbar gemacht. Es ist kein alltägliches Büchlein. Lilli Messina schildert liebevoll mit originellen Bildern und Texten Pepes Welt.



Kinderverlag Wolff
Preis: 12,90 Euro
ISBN 3-938766-05-0

* * * * *

Was bleibt ...**Portraits und Geschichten von Betroffenen**

Petra und Michael Uhlmann

Aus dem Vorwort des Buches: „Unsere Arbeit ist der Versuch eines Brückenschlages zwischen Menschen mit und ohne Demenz. Wir möchten Sie einladen, uns zu folgen, Ihre Herzen zu öffnen, sich hinein zu begeben in die Geschichten, sich den sensiblen, fotografischen Portraits zu nähern. Wir möchten Sie animieren, den dementen Menschen in Würde mitleben zu lassen mit seinen Defiziten, seiner veränderten Persönlichkeit - angstfrei, willkommen, herzlich! Wir wünschen Ihnen dabei viele inspirierende Begegnungen.“



edition uhlensee 2006,
mit 86 Fotografien und 6 Zeichnungen durchgehend bebildert
102 Seiten, gebunden, 20,00 EURO
zu beziehen über: www.edition.uhlensee.de

Auch diese Bücher können aufgrund der SICHT-Tipps bereits in den Städt. Büchereien in Arnsberg, Hüsten und Neheim ausgeliehen werden.

Der GRAUE STAR

Manfred Erk

Dr. med. Ralf Gerl, Ärztliche Direktor der bekannten Augenklinik Ahaus, wurde von der SICHT über die vor allem im Alter auftretende Augenkrankheit „Grauer Star“ und deren Behandlung interviewt.

Herr Dr. Gerl, was ist Grauer Star?

Der Graue Star, den die Ärzte auch Katarakt nennen, ist eine Trübung der Augenlinse. Die Augenlinse liegt direkt hinter der Regenbogenhaut. Diese gibt dem Auge die Farbe. Zusammen mit der Hornhaut bündelt die Linse die Lichtstrahlen auf der Netzhaut und sorgt so für eine scharfe Abbildung. Über die Sehnerven werden die Seheindrücke zum Gehirn geleitet und dort verarbeitet.

Die klare Linse im Auge hat die gleiche Funktion wie ein Foto-

es zur Streuung der Lichtstrahlen und damit zu Blendungerscheinungen.

Wodurch entsteht er?

Die Ursachen für die Entstehung des Grauen Stars sind vielfältig. Ähnlich wie im Alter die Haare ergrauen oder die Haut Falten bildet, trübt sich im Alter die Augenlinse. Manche Patienten können diese Form des Grauen Stars schon im 50sten Lebensjahr bekommen, normalerweise entsteht der Altersstar jedoch nach dem 60sten oder 70sten Lebensjahr.

Wie wird der Graue Star behandelt?

In einem sehr frühen Stadium verändert der Graue Star die optischen Eigenschaften des Auges. Hier hilft dann oftmals noch eine neue Brille. Da der

nicht bekannt. Bei fortgeschrittenem Star hilft nur noch eine Operation. Der Augenchirurg entfernt dabei die trübe Linse und ersetzt sie durch eine klare Kunstlinse.

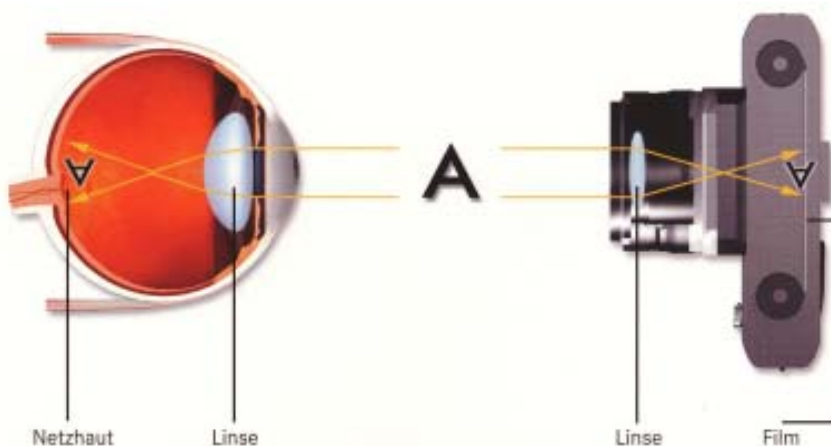


Wie läuft denn eine Katarakt-Behandlung und die Operation ab?

Die Operation wird meist ambulant durchgeführt, kann aber auch stationär vorgenommen werden. Im Rahmen der Voruntersuchung wird die Länge des Auges mit der bewährten Methode mittels Ultraschall bestimmt. Ein laser-optisches Verfahren, die Untersuchung mit dem IOL-Master, liefert zusätzliche Werte und erhöht die Genauigkeit bei der Kunstlinsenbestimmung.

Der mikrochirurgische Eingriff wird unter dem Operationsmikroskop durchgeführt. Der Eingriff ist in jedem Falle schmerzlos.

Nach kurzer Zeit können sie die Klinik mit einer Begleitperson verlassen. Am nächsten Tag können sie wieder aktiv sein. längeres Lesen und Auto fahren sind noch nicht angebracht.



objektiv und sorgt für ein scharfes Bild auf der Netzhaut.

Beim Grauen Star kann durch die Linsentrübung keine scharfe Abbildung auf der Netzhaut entstehen. Außerdem kommt

Graue Star häufig eine erhöhte Lichtempfindlichkeit des Patienten verursacht, kann anfangs eine Sonnenbrille helfen. Eine sichere medikamentöse Behandlung ist

Nur schwere körperliche Arbeit, in den ersten Tagen nach der Operation ist zu vermeiden. Eine deutliche und endgültige Sehverbesserung, ist erst nach ein bis zwei Wochen zu erwarten. Die Sehleistung ist selbstverständlich auch von zusätzlichen Augenkrankheiten abhängig, die nicht durch eine Star-Operation beeinflusst werden können.

Verträgt das Auge die künstliche Linse?

Künstliche Linsen sind aus sehr gut verträglichen Kunststoffen (PMMA, Silikon, Acryl) gefertigt, von denen lebenslang keine Abnutzungen oder Abstoßungsreaktionen zu erwarten sind.

Kann der Graue Star nicht mit Laserstrahlen behandelt werden?

Ja, aber beim derzeitigen Stand der Technik ist die Operationsmethode mittels Ultraschall sicherer und schonender.

Gibt es eine Altersgrenze für eine solche Operation?

Nein! Da der Graue Star meist eine Erkrankung des höheren Lebensalters ist, sind die Bedingungen der Operation so gestaltet, dass die Operation in jedem Alter durchgeführt werden kann.

Gibt es unterschiedliche Kunstlinsen?

Ja, neben normalen Linsen zum Weitsehen werden auch solche angeboten, mit denen sowohl in

der Ferne als auch im Leseabstand gut gesehen werden kann. Außerdem stehen für „Risikoaugen“ mit erhöhter Entzündungsgefahr Linsen mit Heparinbeschichtung zur Verfügung. Je nach Ausgangsbefund wird für jeden Patienten der vorteilhafteste Linsentyp ausgewählt.

Lohnt sich eine Operation noch bei alten Menschen?

Da die organische Belastung minimal ist, lohnt sich jeder Tag, an dem man besser sieht. Besseres Sehen erhöht den sozialen Kontakt, ermöglicht Selbständigkeit und reduziert die Gefahr von Unfällen.

Herr Dr. Gerl die SICHT dankt für die ausführliche Erklärung der Krankheit und deren Behandlung.



Dumm gelaufen

Waltraud Ypersiel

Es regnete in Strömen. Dicke Tropfen platschten auf die Straße.

Ich stand im Ausgang eines Supermarktes und griff nach meinem Regenschirm in der Tasche. Natürlich war er wieder einmal ganz unten, so dass ich alles auspacken musste. Also, alles raus, Schirm raus und die Ware wieder rein. Was für ein Umstand.

Der Regen wurde immer heftiger.

Gerade als ich den Schirm aufspannen wollte, fragte mich eine mir unbekannte Frau:

„Bitte würden Sie mir ihren Schirm für ein paar Minuten ausleihen, ich muss ganz drin-



gend telefonieren. Es ist sehr wichtig. Das nächste Telefonhäuschen ist gleich um die Ecke, es dauert wirklich nicht

lange.“ Ich konnte nicht nein sagen. - Es regnete und regnete ohne Unterbrechung. Und es sah nicht so aus, als würde der Regen nachlassen. Platsch, platsch klatschte der Regen gegen Scheiben, auf Autos und die Straße. Leute, die keinen Schirm hatten, flüchteten in die Eingänge der Geschäfte.

Ich wartete eine halbe Stunde und länger. Dann ging ich - mit viel Wut im Bauch über meine eigene Dummheit. Klatschnass kam ich zu Hause an. Meinen Schirm sah ich nie wieder. Die Frau auch nicht. Dumm gelaufen.

Besuch aus Moskau

Briefgruß von Anna Medvedeva an die Leserinnen und Leser der SICHT

Ich heiße Anna und komme aus Moskau. Dort studiere ich internationale Beziehung und Politik. Da ich einige Deutschkenntnisse habe, ergab sich die Gelegenheit, nach Deutschland zu fahren. Die Konrad-Adenauer-Stiftung schickte mich für ein Praktikum einen Monat nach Arnberg. Ich freute mich darauf, mit den Deutschen zu kommunizieren und neue Informationen zu erhalten.

Meine Interessen galten insbesondere dem sozialen Bereich. Anlaufstelle für mich war der „Wendepunkt“. An verschiedenen Stellen erlebte ich sehr eindrucksvolle vier Wochen: Im Rathaus bei Bürgermeister Vogel, Teilnahme an Konferenzen, informelle Besuche, und zwar im Krankenhaus, Altenheim, beim Seniorenbeirat und in der

Redaktion SICHT. Dies waren nur einige Stationen in Arnberg, die mich über Stadtentwicklung, Integration, Zuwan-



Foto:
Herbert Kramer

derung, Schulwesen und Bildung informierten. Nicht nur das Gespräch mit interessanten und professionellen Leuten, sondern auch die Reisen inner-

halb Deutschlands waren für mich von großer Bedeutung. Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die mich freundlich empfangen und mir die Möglichkeit gegeben haben, vielfältige neue Kenntnisse über Deutschland und im Besonderen über Arnberg zu erwerben.

Mein besonderer Dank gilt Frau Gerwin und Herrn Hillenkamp, die mich unterstützten. Arnberg ist eine sehr schöne Stadt. Ich finde das Sauerland einfach toll. Wälder und Berge sowie die ganze Atmosphäre genoss ich sehr; ich möchte irgendwann Arnberg noch einmal erleben.

„Auf Wiedersehen Arnberg“ und Dank an alle.

Mit herzlichen Grüßen

Anna Medvedeva

Я ОЧЕНЬ БЛАГОДАРНА СУДЬБЕ ЗА ЧУДЕСНУЮ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОСЕТИТЬ ГЕРМАНИЮ. В ЭТОТ ПРЕКРАСНЫЙ ВЕЧЕР МЕНЯ ПРОВОЖАЮТ ТЕ ЛЮДИ, С КОТОРЫМИ Я ЗДЕСЬ ПОЗНАКОМИЛАСЬ. И ЭТО НЕ ВСЕ, КОГО ТЕПЕРЬ Я ЗНАЮ. ВСЕ НАСТОЛЬКО ВНИМАТЕЛЬНЫ КО МНЕ. СЮДА ХОЧЕТСЯ ЕЩЁ ВЕРНУТЬСЯ, ПОЧУВСТВОВАТЬ ЭТУ АТМОСФЕРУ.

Auflösung des Bilder-Rätsels auf der Titelseite Nr. 29:

Das Bild zeigt die Kaiser-Wilhelm-Brücke bei Rumbeck, die heute nur noch als Fußgänger- und Radwegbrücke genutzt wird.

Fa. Foto Kleinsorge am Gutenbergplatz in Alt-Arnberg, stiftete eine digitale Armbanduhr.

Ernst Wiesemann aus Arnberg

hat sie gewonnen.

Die SICHT gratuliert herzlich.



Seniorenstudium Eine Herausforderung für den Ruhestand?

Harald Wünsche

Wenn der Zeitpunkt für das Ausscheiden aus dem Berufsleben näher kommt, macht man sich schon so seine Gedanken; „Was fange ich mit der vielen Freizeit an?“

Da ja, im Beruf eingebunden, kaum Zeit für private Initiativen, Bücher etc. vorhanden war, kamen in schlaflosen Nächten Überlegungen darüber, was versäumt wurde und was man schon längst hätte machen sollen.

So entstand die Idee, ein Seniorenstudium aufzunehmen. Doch die Angebote der etablierten Universitäten für Senioren waren nicht das, was mir vorschwebte. Ich wollte mich nicht unbedingt nur mit dem Alter beschäftigen, sondern mein Wissen in vielen Variationen erweitern.

Anfang August las ich in der Westfalenpost von der neu gegründeten Seniorenuniversität in Bad Meinberg. Es ist die erste ihrer Art in Europa. Auf meinen Anruf hin erhielt ich schon zwei Tage später die Unterlagen mit dem gesamten Programm, denn am 17.08.2006 war Studienbeginn.

Ein Gespräch mit Frau und Kindern bestärkte mich in meinem Vorhaben und schon am nächsten Tag schickte ich die Anmeldung ab.

Die EZUS, Europäisches Zentrum für Universitäre Studien der Senioren Ostwestfalen-Lippe, ist angeschlossen an die Universität Bielefeld und wird von dort betreut.

Zur Zeit werden zwei Bildungsangebote bereitgestellt: Studium Generale und etwas später Senior Consultant. Das Studium Generale umfasst 15 Module in sechs Trimestern, über zwei Jahre verteilt:



1. Theologische-religionswissenschaftliche SR
2. Politikwissenschaftliche SR
3. Medizinisch-gesundheitliche SR
4. Ästhetische SR: Kunst u. Musik
5. Ästhetische SR: Literatur
6. Geschichtswissenschaftliche SR
7. Philosophische SR
8. Wirtschafts- u. sozialwissenschaftliche SR
9. Gerontologische SR
10. Naturwissenschaftlich-mathematische SR
11. Psychologische SR
12. Kulturlandschafts- u. raumwissenschaftliche SR
13. Grundsatzfragen der nachhaltigen Entwicklung
14. Informations- u. kommunikationswissenschaftliche Grundlagen
15. Kommunikation

Während des Trimesters sind in der Woche zwei Präsenstage à sechs Stunden in Bad Meinberg sowie ein begleitendes Fernstudium für die individuelle Vor- und Nachbereitung. Mitmachen kann jeder von 50+ an und einem abgeschlossenen Beruf.

Die Dozenten sind erfahrene Experten aus Wissenschaft und Praxis. Nach erfolgreichem Abschluss des Studiums erhält man ein Zertifikat, das gemeinsam von der Universität Bielefeld, dem Zentrum für wissenschaftliche Weiterbildung an der Universität Bielefeld e.V. und dem EZUS erteilt wird.

Eingeschrieben haben sich 35 Studierende, davon 11 Frauen, im Alter von 51 bis 82 Jahren, vom Handwerker bis zum promovierten Arzt. Sie alle sind mit Begeisterung dabei - und so mancher Dozent zeigt am Ende eines Präsenstages erhebliche Ermüdungserscheinungen. Die „Alten“ arbeiten eben sehr engagiert mit.

Sage nie, dass du lernen willst, sobald du Zeit hast. Vermutlich wirst du nie Zeit haben.

Mischna Awot

Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Wer damit aufhört, treibt zurück.

Benjamin Britten

Wer aufhört zu lernen, ist alt. Er mag zwanzig oder achtzig Jahre alt sein.

Henry Ford

Lernbereit, auch noch im Alter

Interview mit Hildegard Schröder (65), Wennigloh

Anni Bauerdick-Lattrich, Anneliese Welling

SICHT: Wir haben uns gefreut, dass Sie, liebe Frau Schröder, bereit sind, uns ein Interview zu geben. Was hat Sie dazu bewogen?

Frau Schröder: Mit Ihnen, Frau Welling, singe ich seit vielen, vielen Jahren im Arnsberger Oratorienchor. Als ich hörte, dass Sie als engagierte Mathematiklehrerin, nun in Pension, wesentlich an der Idee und der Gestaltung einer Seniorenzeitschrift, nämlich der SICHT, beteiligt waren und noch sind, war ich neugierig. Darüber hinaus bin ich an der SICHT sehr interessiert.

SICHT: Sie haben gern und oft „für den Hausgebrauch“ Klavier gespielt - und sich dann an das Orgelspiel begeben.

Frau Schröder: Den letzten Anstoß gab mein Mann.- Ich selbst liebe Kirchenmusik und habe seit ca. vier Jahren Unterricht genommen. Von berufener Seite wurde ich ermutigt im Caritas-Seniorenheim den Samstags- und Montagsgottesdienst musikalisch zu begleiten, da Mangel bestand.

SICHT: „Aller Anfang ist schwer.“ Für Sie muss das eine Herausforderung gewesen sein. Hatten Sie Lampenfieber?

Frau Schröder: Ja, natürlich! Selbst heute noch. Ich wusste viel zu wenig über Orgelbegleitung bei der Heiligen Messe. Anfänglich habe ich mir jede Einzelheit aufschreiben müssen, damit ich auch den Einsatz rechtzeitig bringen konnte.



Auf Anregung von Angelika Ritt-Appelhans, Kantorin der benachbarten Liebfrauengemeinde, und mit großer Unterstützung der Bewohner und Mitarbeiter des Seniorenzentrums konnte eine wertvolle Truhenorgel der Firma Henk Klop (Niederlande) für die Kapelle angeschafft werden. Dieses vielseitige Instrument mit fünf Registern trägt seither viel zur musikalischen Gestaltung der Gottesdienste in der St. Anna-Kapelle bei und wird beispielsweise auch für die dort stattfindenden Konzerte genutzt.

Im ersten Jahr habe ich zu Heiligabend die Orgelbegleitung übernommen, auf Bitten hin. Ich war noch beim Vorspiel; als die Gemeinde mit dem Singen einsetzte - laut und kräftig -, ich war völlig irritiert. Und doch gelang es mir, mich mit dem richtigen Ton und Takt der Gemeinde anzupassen und weiter zu spielen. Hinterher sagte man mir, dass der „Übergang“ gut gelungen sei.

SICHT: Was sagt Ihr Mann zu Ihren musikalischen Ambitionen?

Frau Schröder: Er unterstützt mich voll und ist stolz darauf. - Zu den großen kirchlichen Festtagen übernimmt er die feierliche Umrahmung.

SICHT: Wie bringen Sie Haushalt mit Ihren vielfältigen anderen Interessen in Einklang?

Frau Schröder: Das ist jetzt kein Problem mehr. Meine drei Kinder sind erwachsen, die Enkelkinder wissen, dass ich samstags mit dem Orgelspiel eingebunden bin. Zum anderen bin ich mit großer Freude dabei. Übrigens, ich spiele auch in der Wennigloher Kirche alle vier Wochen in der Messe vor dem Klön-Nachmittag der Senioren - für Männer und Frauen. Auch das mache ich sehr gerne.

Die SICHT dankt für das Interview.

PS: Frau Hildegard Schröder ist seit drei Jahren auch Grüne Dame im Karolinen-Hospital. Sie wurde durch eine Anzeige auf diese Aktivität aufmerksam und betätigt sich einmal in der Woche für zwei Stunden.

Bewegung tut Not

Bernd Kipper

Mir ging es wie vielen Menschen, die ein gewisses Alter erreicht haben: ich habe mich in letzter Zeit zu wenig bewegt, geschweige denn Sport getrieben. Denn auch ich bin im Trend unserer Gesellschaft, keine Ausnahme. Die Bequemlichkeit und der damit verbundene Bewegungsmangel waren doch zu ver-



lockend. Sitzende Tätigkeiten dominierten, bis sich eine Arthrose in meinem linken Knie soweit verschlechterte, dass ich um eine entsprechende Operation für ein neues Kniegelenk nicht mehr herumkam. Denn mit Schmerzmedikamenten und sonstigen prophylaktischen Heilversuchen war keine wirkliche Linderung zu erzielen.

In der nachoperativen Zeit mit Rehabilitation musste ich zwangsläufig mein neues Knie bewegen und auch mich selbst wieder in Schwung bringen. Ich merkte, dass die vergangenen Jahre doch in vermeintlichem Wohlergehen geruht hatten. Durch fast tägliche Gymnastik, Treppenlaufen und Radfahren bin ich mir der Notwendigkeit von körperlicher Aktivität bewusst geworden. Ich bin auf dem richtigen Weg und kann sagen, mir geht es damit besser.

Natürlich kann man vieles über das Thema Bewegung, um nicht sofort Sport zu sagen, nachlesen. Alle Altersgruppen befürworten sportliche Aktivitäten, jedoch ergibt sich daraus nur eine geringe Beteiligung. Dieses gilt besonders für ältere Menschen, bei denen die Bereitschaft etwas zu tun und deren Durchführung um Meilen auseinander klaffen. Erhebungen sagen aus, dass sich lediglich jeder zehnte Erwachsene im Alter von 35-50 Jahren wöchentlich zwei

Stunden sportlich betätigt. In der Gruppe der über 50-Jährigen sind es weniger als fünf Prozent.



Die Ärzte haben in der Vergangenheit körperliche Aktivität und Sport meist als Prophylaxe empfohlen. Jedoch sagen Mediziner heute, ob nun Orthopäden, Demenzforscher, Onkologen oder Psychiater, dass selbst ein kranker Körper „in Gang gesetzt“ sich selbst hilft.

Ich denke, wir sollten dem alten Turnvater Jahn (1778-1852) folgen, der schon vor zweihundert Jahren zur körperlichen Betätigung aufrief; er gründete 1806 seine erste Turnschule. In seinem Sinne gelten sicher auch noch heute seine f, f, f, f.

* * * * *

Jetzt weiß ich, was Glück ist

Manfred Erk

In der Augenklinik traf ich eine Frau, die innerhalb von vier Wochen praktisch blind geworden war. Sie hatte den Grauen Star im fortgeschrittenen Stadium. Sie war am rechten Auge operiert worden.

Sie musste zur Nachuntersuchung geführt werden, da sie rechts eine Augenklappe trug und mit dem linken Auge nicht sehen konnte.

Nach der Untersuchung kam sie strahlend auf mich zu, umarmte mich und sagte: „Stellen Sie sich vor, ich kann wirklich wieder sehen! All diese schönen Farben! Ich bin richtig glücklich!“

Früher bei uns im Dorf

Benedikt Jochheim

Im Zyklus der vier Jahreszeiten folgt dem Herbst der Winter. Der Herbst, so sagten unsere Eltern, sei die teuerste Jahreszeit. Alle Mühen und Sorgen galten dem bevorstehenden Winter. Die Arbeiten begannen im Frühjahr mit dem Umgraben der Gärten, dem Aussäen, Pflanzen und Setzen der Kartoffeln. Den ganzen Sommer über wurde gehegt und gepflegt.

Dann kam die Erntezeit. Nicht nur die Erwachsenen, auch die Kinder, auf deren Mithilfe die Eltern und vor allen Dingen die Landwirte nicht verzichten konnten, kamen zum Einsatz. Herbstferien wurden früher Kartoffelferien genannt und bei Regenwetter schon mal verschoben. In dringenden Fällen gab es auch schulfrei. Nach der Ernte brannten tagelang die heute verbotenen Kartoffelfeuer. Große Mengen Kartoffeln wurden eingekellert. Kohl, Bohnen und Gurken kamen in Fässer. Fleisch, Gemüse und Obst wurde in Gläser eingekocht, Äpfel und Birnen kamen in die Regale. Heute kann man all das frisch im Supermarkt kaufen.

Aus dem Wald holte man Holz, was tagelang mit der Handsäge zu Hause für den sogenannten Hausbrand zersägt wurde. Kohle und Brikett hätten ein zu großes Loch in die Haushaltskasse gerissen. Erst wenn Keller und Boden gefüllt waren, gaben sich die Eltern zufrieden. „Jetzt kann der Winter kommen“, sagten sie. In den Häusern brannte nur der Küchenofen; der Wohnzimmer-



ofen nur an Feiertagen. Morgens, nach dem Anzünden der Öfen ging ein Geruch von verbrannter Kohle und Brikett durch die Straßen und bei wenigen Häusern der süßliche Geruch der Koksheizung. Vieles, was heute in der Mülltonne verschwindet, ging damals durch das Ofenrohr. Wie konnten wir das überhaupt überleben?

Draußen kam der Frost. Die einfach verglasten Fensterscheiben waren von Eis überzogen. Wir hauchten ein Loch in das Eis als Guckloch und schauten durch das Fenster nach Neuschnee. Trotz schlechter Kleidung freuten wir uns über den frisch gefallenen Schnee. Nach Schulschluss zogen wir zum Hüttenufer, banden unsere Schlitten zusammen und fuhren mit dem Bob die kaum von Fahrzeugen befahrene Straße hinunter. Bei Einbruch der Dunkelheit, Straßenlaternen gab es kaum, zogen wir heim. Die nassen

und kalten Füße steckten wir in der Küche in die Bratröhre des Küchenofens (Backofen). In ihr wurde auch der Ziegelstein erhitzt, den wir, mit Zeitungspapier umhüllt, in das kalte Bett mitnahmen. Da in der Wohnung nur der eine Ofen beheizt wurde, war es ratsam, die Küchentür ganz schnell zu öffnen und wieder zu schließen, damit möglichst wenig Wärme entweichen konnte, sonst gab es heftige Vorwürfe der Familie. „Mach die Tür zu oder wohnen wir im Zirkus?“

Viele Jahre liegt das nun zurück. Die Erinnerung ist geblieben. Ältere Menschen schütteln den Kopf, wenn unsere Wohlstandsgesellschaft klagt und stöhnt, wie schlecht es doch allen gehe. - Es gab viel schlechtere Zeiten!

Nichts ist so sehr für die 'gute alte Zeit' verantwortlich wie das schlechte Gedächtnis.

Anatol France

Jerusalem

Text: Julie Winter

Musik: Stephen Adams/Fitz Ihlau

Moderato

1. Ein Traum ist mir er-schie-nen, der mich be-zau-bert hat: Ich stand vor Alt-Je-ru-sa-lem, der aus-er-wähl-ten Stadt. Kein Mensch sprach dort von Krie-gen, da-für er-klang ein Lied: Die Mensch-heit pries den Frie-den und ein En-gels-chor sang mit: Die Mensch-heit pries den Frie-den und ein En-gels-chor sang mit: Je - ru - sa - lem, Je - ru - sa - lem hö-ret das Lied zur Ehr'. Ho - sian-na in der Hö-he, ge - lobt sei Gott der Herr!

2. Doch 3. Und

noch ein Traum er-scheint vor mir in mei-ner Fan-ta-sie: Ich seh' die heil'-ge Stadt vor mir so herr-lich wie noch nie! Die To-re sind ge-öff-net weit, man kommt von fern und nah. Man spricht nicht mehr von Gren-zen hier, von dem, was einst ge-schah. Die Mau-ern wer-den Brük-kensein, denn hier sind al - le gleich. Das ist mein Traum, Je - ru - sa - lem, ein ir-disch Him-mel - reich, - das ist mein Traum, Je - ru - sa - lem, ein ir-disch Him-mel - reich. - Je - ru - sa - lem, Je - ru - sa - lem, Stern ei-ner neu-en Zeit. Ho - sian - na in - der Hö - he, Ho - sian - na in E - wig - keit. - Ho - sian - na in der Hö - he! - Ho - sian - na - in E - wig - keit. -

1. Strophe: siehe Notenblatt

2. Strophe: Noten wie
erste Strophe

Doch als der frühe Morgen
kam,
sah ich die Wirklichkeit:
Ein Volk das keine Heimat
hat seit langer, langer Zeit.
Das Paradies ist längst
schon fern,
dafür ist gar kein Raum,
und doch träumt jeder gerne
diesen schönen alten Traum;
und doch träumt jeder gerne
diesen schönen alten Traum:
Jerusalem, Jerusalem
höret das Lied zur Ehr'.
Hosianna in der Höhe,
gelobt sei Gott der Herr!

3. Strophe: siehe Notenblatt

Am Weihnachtsbaum die Lichter brennen

Hermann Klecke

Am Weihnachtsbaum
die Lichter brennen,
Wie glänzt er festlich,
lieb und mild,
Als spräch' er: Wollt ihn
mir erkennen
Getreuer Hoffnung stilles Bild.

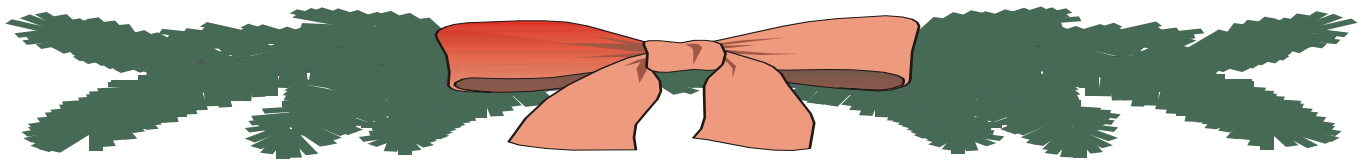
Die Kinder steh'n
mit hellen Blicken,
Das Auge lacht,
es lacht das Herz,
O fröhlich, seliges Entzücken,
Die Alten schauen
Himmelwärts.

Zwei Engel sind hereingetreten,
Kein Auge hat sie kommen
seh'n;

Sie geh'n zum Weihnachts-
baum und beten
Und wenden wieder sich
und geh'n.

“Gesegnet seid ihr alten Leute,
Gesegnet sei du junge Schar!
Wir bringen Gottes Segen heute
Dem braunen wie dem weißen
Haar.”

Kein Ohr hat ihren Spruch
vernommen,
Unsichtbar jedes Menschen
Blick
Sind sie gegangen wie
gekommen,
doch Gottes Segen
bleibt zurück.



Papa, wann ist Weihnachten?

Waltraud Ypersiel

Papa, wann ist Weihnachten,
fragt der fünfjährige Klaus
seinen Vater. Aber das weißt du
doch, im Dezember wie jedes
Jahr. Es ist bald soweit.

Michael hat mir aber gesagt:
„Dieses Jahr gibt es keine
Weihnachten.“

Michael ist vier Jahre und
Klaus' bester Freund. Sie ge-
hen beide in den gleichen Kin-
dergarten.

Michaels Vater ist arbeitslos,
seine Familie muss jetzt von
Hartz IV leben, da bleibt kein
Geld für Geschenke und eine
Feier zu Weihnachten.

Michael hat noch einen Bruder
und zwei Schwestern. Klaus ist
ein Einzelkind.

Klaus' Papa hat noch Arbeit,
aber sein Chef hat durch-
blicken lassen, dass er Leute
entlassen muss. Aufträge blei-
ben aus; Kunden können zum
Teil nicht mehr zahlen; Geld ist
überall knapp. Abends im Bett
lässt ihm der Gedanke, dass
es ihm und seiner Familie viel-
leicht so ergehen könnte, keine
Ruhe. Er spricht mit seiner
Frau darüber, auch sie wird
nachdenklich.

Am Tag darauf, als ihr Mann
von der Arbeit nach Hause
kommt, nimmt sie ihn zu Seite
und spricht von ihrer Idee: „Was
hältst du davon, wenn wir
Michael und seine Familie Hei-
ligabend einladen. Wir besor-

gen für alle ein kleines Ge-
schenk. Die Kinder können den
Baum schmücken und wir Er-
wachsene kochen etwas Lec-
keres.“

Ihr Mann war von der Idee
begeistert. Und da es nicht
mehr viel Zeit bis zum Fest war,
rief Klaus' Papa gleich bei
Michaels Familie an. Über-
rascht und sehr gerührt sagten
sie zu.

Jetzt konnten sich alle auf
Weihnachten freuen. Klaus
konnte es gar nicht abwarten
und so fragte er immer wieder:
„Papa, wann ist denn Weih-
nachten?“

Wann ist endlich Weihnachten?

Wo sind die Zebrastreifen?

Waltraud Ypersiel

Was haben sich die Stadtplaner gedacht, Zebrastreifen durch ein paar weiße Bordsteine zu ersetzen?

Seitdem die Apothekerstraße neu gemacht ist, ärgere ich mich über Autofahrer, die nicht anhalten, wenn man am Überweg steht. Ich traue mich nicht, die Straße zu überqueren, weil ich nicht weiß, ob das ankommende Auto anhalten wird, was selten vorkommt.

Die Zebrastreifen gaben uns Fußgängern mehr Sicherheit. Das gilt für Erwachsene wie für Kinder. Auch Autofahrer haben die Zebrastreifen bewusster wahrgenommen.

Ecke Möhne-/Apothekerstraße ist neuerdings ein solcher Fußgängerüberweg dort, wo vorher Zebrastreifen zur Vorsicht mahnten und mehr Rücksicht auf Fußgänger genommen wurde.

Die Stadtplaner, oder wer immer für die Veränderung zuständig war, sollten sich mal als Fußgänger in diesen Zonen bewegen. Natürlich unerkant.

Bitte, bei Neubau von Straßen nicht die Zebrastreifen durch ein paar weiße Steine am Übergang ersetzen! Unsere Straßen sollen doch sicher sein, für Autofahrer und Fußgänger.

Die SICHT hat die Anregung an die Planer weitergegeben und erhielt folgende Stellungnahme von Thomas Vielhaber, Stadt Arnsberg Fachbereich 4 Planen/Bauen/Wohnen:

Bis vor zwei Jahren stellte sich die Apothekerstraße als eine vom Autoverkehr geprägte Straße dar, die kaum über Aufenthaltsqualitäten verfügte und auch nicht gerade zum Bummeln und Einkaufen einlud. Das Potenzial dieser Straße lag aber u. a. in ihrer Nähe zur Hauptstraße und in der Qualität der dort bereits ansässigen Geschäfte. Insofern war es auch ein Ziel, hier bessere Voraussetzungen für interessante Läden und Geschäfte zu bieten und damit den Einzelhandelsstandort Innenstadt Neheim aufzuwerten und Arbeitsplätze zu sichern. Gleichzeitig sollte eine Maßnahme durchgeführt werden, die das Wohnumfeld verbessert, die Schulwegesicherheit berücksichtigt, die Quermöglichkeiten erweitert und letztlich auch Belange der Barrierefreiheit in den Griff bekommt. Aus diesem Grund ist in einem offen angelegten Werkstattverfahren, das sich über mehrere Abende hinzog, unter breiter Beteiligung aller interessierten Akteure ein Kon-

sens für eine Umgestaltung erarbeitet worden, der die o. g. Belange einbezieht. Natürlich wurde dabei heftig um Positionen gerungen. So war es schwierig, die Belange der Sehbehinderten mit denen der Gehbehinderten in Übereinstimmung zu bringen. Gerade deshalb wurden die Querungsstellen erarbeitet, die ebenerdig sind und den Rollstuhlfahrern die Querung über die Apothekerstraße ermöglichen, gleichzeitig aber aufgrund der Aufmerksamkeitsfelder auch für sehbehinderte und blinde Menschen eine Möglichkeit bieten.

Da es wichtig war, nicht nur an zwei oder drei Stellen queren zu können, sondern an möglichst vielen Stellen von einer Seite auf die andere gelangen zu können, wurde die Idee der „Baumquartetts“ geboren. Hier sind Bereiche entwickelt worden, die gut einsehbar sind (die parkenden Autos werden aus diesen Bereichen ferngehalten) und die durch ihre besondere Beleuchtung (Boden-

leuchten in den Abendstunden) auch noch besondere Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

Um insbesondere den Interessen der Fußgänger entgegen zu kommen, wurde eine Tempo-20-Regelung eingeführt und die Baumstandorte weiter zur Mitte hin versetzt. Insgesamt entstanden sehr viel großzügigere Gehbereiche.

Selbstverständlich kann es auch mit Zebrastreifen zu Konflikten zwischen Autofahrern und Fußgängern kommen. Jetzt -nach der Neugestaltung- wird dem aufmerksamen Autofahrer bei Einfahrt in die Apothekerstraße deutlich, dass er sich in einem besonderen Raum bewegt, der zum Langsamfahren auffordert.

Ich glaube, dass in der Gesamt abwägung mehr als nur ein guter Kompromiss herausgekommen ist. Dies bestätigen auch vielfache Aussagen von Bürgerinnen und Bürgern der Stadt. Ich hoffe, dass diese Argumente ein wenig überzeugen konnten.

Villa Kunterbunt, ein Erfolgserlebnis für die Kinder, aber auch für Anni Künkenrenken

Uwe Künkenrenken

Warum tut meine Frau Anni sich das an? Hat sie nicht schon genug zu tun? Fragen, die man mir schon oft gestellt hat. Sie ist aktiv bei der Arnsberger Tafel, fährt jede Woche für zwei Tage zu ihrem Enkelkind, besucht in Altenwohnheimen Senioren, um mit ihnen zu kegeln oder zu tanzen, und ist in der „Patenschaft von Mensch zu Mensch“ eingebunden. Genug zu tun, sollte man meinen. Aber es kommt noch mehr! Seit Frühjahr 2006 besucht sie regelmäßig einmal in der Woche, die Kindertagesstätte „Villa Kunterbunt“.

Ich möchte wissen, warum sie das tut, gehe unter dem Vorwand, ein paar Fotos machen zu wollen mit, und erlebe eine Überraschung. Die Kleinen fallen ihr um den Hals und begrüßen sie mit Juhu und Anni hier und Anni da. Schon jetzt begreife ich, warum ihr das so viel Freude bereitet. Die Zusammenarbeit mit dem Tagesstätenteam ist optimal und - die Kinder sind begeistert von ihr. Alle freuen sich auf den Donnerstag. Die größte Freude aber hat Anni wohl selbst. Schon bei den Vorbereitungen auf „Ihren Kindergartendonnerstagvormittag“ ist sie ganz bei der Sache, recherchiert im Internet nach Lehrmaterial, druckt Mandalas (Ausmalbilder) aus, sucht nach Bastelanleitungen und anderen interessanten Dingen, mit denen sie in der Lage ist, die Kinder an bestimmte Themen heran zu führen.

Nach der Begrüßung wurden

Geschichten erzählt und aktuelle Begebenheiten spielerisch nahe gebracht.

schrieben und nun singen sie voller Begeisterung mit: „Tomboli hi, Tomboli ho, Tomboli fällt



„Für Viele bedeutete das Wort Farbe einfach nur rot,“ sagt sie - und schon werden die Farben geübt! Da ist es nicht mehr ein roter Apfel, da ist es ein gelber mit roten Bäckchen. Die Ampel hat nicht nur Rot, sie hat auf einmal auch Gelb und Grün.

Es wird gebastelt, vor allem im Herbst mit Kastanien, Eicheln und Hagebutten. „Die Kinder kennen nun auch unterschiedliche Nüsse“, freut sich Anni. „Wenn bisher alles nur Nüsse waren, so können sie nun unterscheiden zwischen Wal-, Hasel-, Para- oder Erdnuss.“

Anni wird auch inspiriert durch unseren Enkel, der weiß mit seinen fast vier Jahren, was an Kinderliedern „In“ ist. Von der Philipp-Maus-Seite im Internet hat Anni sich den Text vom Wackelclown Tomboli auf dem Eis für „ihre“ Kinder abge-

auf den Po.“ Dabei tanzen die Kleinen wie Tomboli und lassen sich auch dann fallen, wenn er auf den Po fällt!

Mit Puzzle- und Fragespielen werden Worte und Zahlen spielerisch erlernt und gefestigt.

Inzwischen hat Anni eine eigene Gruppe und ist voll und ganz für sie da. Für sie ein Erfolgserlebnis!

Auch Sie, liebe Leser, können sich einbringen. Sprechen Sie Kindergärten oder Tagesstätten in Ihrer Nähe an. Kindern spielerisch etwas zu erklären macht Freude, hält jung und lässt die „Kluft“ zwischen Alt und Jung kleiner werden. Es bringt ein wunderbares Gefühl! Wer Interesse hat, melde sich bitte bei Marita Gerwin, Stadt Arnsberg, Zukunft Alter ☎ 02932 / 201-2207 oder -2206 9:00 Uhr - 12:00 Uhr

Ich sehe was, was du nicht siehst!

Mit offenen Augen durch die Neheimer City

Eine frei erfundene Geschichte von Waltraud Ypersiel

Es ist an einem Dienstag, morgens so gegen zehn. Die Lebensmittel vom Wochenende sind aufgebraucht. Da sieht man viele Leute in der Stadt.

Bei Frau M. gibt es heute Mittag Rouladen, Klöße aus der Packung und dazu Kopfsalat. Woher ich das weiß? Der Blick in ihren Einkaufswagen hat es verraten. Sie kocht mittags. Ihr Mann legt großen Wert auf pünktliches Essen um zwölf Uhr. Sie muss sich beeilen und hat keine Zeit für ein Schwätzchen. Tschüss Frau M.

Ach, da ist ja auch Frau H.. Hallo, hallo! Sie bleibt stehen. Bei unserem Gespräch blicke ich in ihren Korb. Spinat, tiefgefroren, Kartoffeln und Eier. Püree dazu? Lecker. Auch sie muss sich beeilen nach Hause zu kommen, wegen dem Spinat.

Ja, ja! Männer warten nicht gern aufs Essen. Damit habe

ich keine Probleme, kann kochen und essen, wann es mir passt. Habe also noch Zeit.

Langsam schlendere ich die Fußgängerzone rauf.

„Kann sich denn Frau K. so teure Sachen leisten?“ Sie geht zielstrebig ins Geschäft. „Na ja, sie muss es ja wissen.“

Ich schaue mir die Auslagen an, Qualität hat seinen Preis. Als ich mich umdrehe, sehe ich Herrn V. in der Schlange am Würstchenstand stehen. Da fällt mir ein, dass ich ihn im „Jo Ho“ schon mal gesehen habe. In Gedanken wünsche ich ihm Guten Appetit. Von seiner Nachbarin weiß ich, dass seine Frau zur Kur ist; er wäre gerne mitgefahren, aber dafür war kein Geld vorhanden; die Krankenkasse hatte einen Zuschuss abgelehnt. Kochen kann er nicht, also muss er sehen, dass er etwas Warmes in den Magen bekommt.

Der Duft der Bratwurst ist so verlockend, dass ich auch Lust darauf habe. Aber ich will ja abnehmen. Schaffe es nur nicht. Kann nicht widerstehen.

„Bitte eine Bratwurst mit viel Senf“, höre ich mich sagen.

Vor der Eisdiele sitzen ein paar junge Burschen. Sie grinsen und lästern, als eine stark geschminkte, aufgetakelte Frau vorüber geht. „Nein, nein, mich können sie nicht gemeint haben!“, denke ich.

Auf dem schnellsten Weg gehe ich nach Hause. Für heute habe ich genug gesehen.

Man muss mit offenen Augen durch die Straßen gehen und schon hat man viel erlebt.

Meine Enkelkinder spielen oft mit mir das alte Spiel. „Ich sehe was, was du nicht siehst und das ist ...“

Und was habe ich gerade getan? - Das alte Spiel allein gespielt.

? bunt gemischt !

1. Welcher Affe hat den längsten Hals?
2. Wo befindet sich die Blaue Grotte?
3. Wie nennt man ein Adlernest?
4. In welchem Wasser kochen Kartoffeln schneller weich?
5. Wer stiftete den Nobelpreis?
6. Wie viel Millionen sind eine Milliarde?
7. Welches Gewürz färbt alles gelb?
8. Wie hieß der letzte russische Zar?
9. Wo steht der Felsendom?
10. Was ist ein Stockfisch?
11. Wie heißt die äußerste Schicht der Sonne?
12. Was ist ein Engerling?
13. Wie viel Wochen sind 98 Tage?
14. Was ist ein Paternoster?
15. Was ist die Fauna?
16. In welcher Stadt steht die Marienburg?
17. Was geschah am 13.08.1961?
18. Wo gibt es den Generationenvertrag?
19. Woraus besteht ein Laser?
20. Was ist Akupunktur?

Mobiles Snoezelen – heilende Reize erzeugen

Das Ernst-Wilms-Haus, Brigitte Schüttler, berichtet:

Seit sechs Monaten verfügt das Ernst-Wilm-Haus in Arnsberg über einen Snoezelwagen, dessen Anschaffung u. a. durch Spendengelder der Evangelischen Kirchengemeinde Hüsten ermöglicht wurde.



Foto: Brigitte Schüttler

Somit ist auch bettlägerigen Bewohnern eine Therapie bereitgestellt, die gleichzeitig entspannend und anregend ist und das Wohlbefinden dieser oft schwerstkranken Menschen verbessert.

Der Begriff „Snoezelen“ setzt sich aus den niederländischen Verben „snuffelen“ (schnuppern, schnüffeln) und „doezelen“ (dösen, schlummern) zusammen. Ursprünglich für Menschen mit geistigen Behinderungen in den 70er Jahren entwickelt, kommt das Konzept heute Kindern, Erwachsenen und Senioren mit und ohne Behinderung zugute. In vielen

Einrichtungen gibt es Snoezelräume, die mit Wasserbetten, Lichtprojektoren, Wassersäulen, Duftlampen und Musikanlagen ausgestattet sind, was für ein angenehmes Ambiente, das alle Sinne anspricht und wohlige Entspannung vermittelt, sorgt.

Der mobile Snoezelwagen hat den Vorteil, diese positiven Effekte auch bettlägerigen Bewohnern zu ermöglichen. In einer behüteten und entspannten Atmosphäre werden Farb- und Lichteffekte, beruhigende Musik und Klänge aus der Natur, wie z. B. Vogelzwitschern und Meeresrauschen angewandt. Dazu kommen verschiedene Düfte, Berührung und Massage.

Selbst Menschen, die sich nicht mehr äußern können, reagieren positiv auf diese Reizquellen, was sich durch Reaktionen, wie z. B. ruhiges

Atmen, entspannte Körperhaltung oder durch Aufnahme von Blickkontakt äußert.

Voraussetzung ist allerdings eine professionelle Anwendung. Wichtig ist außerdem, die jeweils für den Bewohner richtigen angenehmen Reize einzusetzen, wobei die Kenntnis ihrer Biographie hilfreich ist. Eine Überflutung mit Sinnesreizen ist zu vermeiden.

Fazit: Wird der Snoezelwagen gezielt und individuell eingesetzt, lässt sich das Wohlbefinden bettlägeriger Bewohner verbessern. Das Konzept kommt den jeweiligen Bedürfnissen nach Geborgenheit, Sicherheit und Zuwendung entgegen.

Empfehlung der SICHT: Wäre ein mobiler Snoezelwagen nicht auch für andere Senioreneinrichtungen interessant? Das Ernst-Wilm-Haus gibt Ihnen sicherlich gern Auskunft.

Liebe,
sollte sein
wie der Wüstenwind,
mal stärker,
mal schwächer,
mal lauter,
mal leiser,
aber
immerfort.

Als Reaktion auf den Artikel „Einsamkeit“ in der SICHT Nr. 29 hat Roger Coerschulte aus Arnsberg dieses selbst verfasste Gedicht geschickt.

Auf, auf zum fröhlichen Singen

Anni Bauerdick-Latrich, Anneliese Welling berichten über ein Gespräch mit Heinrich Schneider, aktiver Sänger (73)

Der Sängerkreis Arnsberg umfasst das Gebiet des ehemaligen Landkreises Arnsberg vor der Neugliederung 1974 von Freienohl bis Balve-Garbeck und Wickede-Echthausen bis Sundern-Altenaffeln. Ihm sind zur Zeit 83 Chöre mit 2742 aktiven Sängerinnen und Sängern sowie 5293 fördernden Mitgliedern angeschlossen, in 36 Männer-, 17 Frauen-, 15 gemischten und 14 Kinder- und Jugendchören sowie einer Tanzgruppe.



Zum Chorgesang sagte Heinrich Schneider. „Man muss nicht unbedingt jung sein, um in einem Chor zu singen: Denn alle können singen. Notenkenntnisse sind nicht Voraussetzung.“

Es ist erfreulich, dass Menschen mittleren Alters und Ältere bereit sind, in den Gruppen mitzusingen. Sangesfreudige sind nach wie vor erwünscht. Oft ist Schwellenangst oder der Ausspruch „Ich kann doch nicht singen“ der Grund, nicht in eine Chorgemeinschaft einzutreten. Man wird gerne aufgenommen. Dafür sorgen die Vereinsmitglieder und der Chorleiter. Durch Stimmbildung und Proben wird man schnell integriert.

Neben den wöchentlichen Proben kommt auch der gesellige Teil nicht zu kurz. Maiwanderungen, Familien-, Stiftungsfeste, Ständchen und vieles andere zählen dazu. Sie werden mit den Angehörigen zusammen

gefeiert und musikalisch umrahmt. Freundschaftssingen und Konzerte zeigen den Erfolg des chorischen Könnens. Daneben werden in allen Ortsteilen Veranstaltungen anderer Vereine und Organisationen von Sängerguppen mit gestaltet.

Viele Chöre haben in ihrem Jahresprogramm feste Termine: Teilnahme an Messen und deren Gestaltung, Mai- und Frühlingssingen, Konzerte, besonders auch zur Weihnachtszeit und nicht zu vergessen Singen und Konzerte in Seniorenheimen. Letztere sind heiß begehrt und von den Bewohnern sehr geschätzt. „Wann kommt ihr wieder?“, ist für den jeweiligen Chor ein echtes Kompliment.“

Zum Ende des Gesprächs weist Heinrich Schneider darauf hin: „Es sollen hier nicht einzelne Veranstaltungen und Auftritte der Chöre herausgestellt werden. Sie, liebe Leser, werden jeweils durch die Tagespresse umfassend infor-

miert. Wichtig ist mir, dass Sie Ihre Liebe zur Musik - zum Singen - wieder entdecken und auch dass viele Bürger und Bürgerinnen die Veranstaltungen besuchen und ihr Interesse bekunden und so die Chöre unterstützen.“

Dazu die SICHT: Es wäre wünschenswert, wenn viele, gleich welchen Alters, wieder ihrer Sangeslust nachgehen - und das nicht nur heimlich in der Badewanne, sondern auch für die Öffentlichkeit.

Kompetenter Ansprechpartner:
Heinrich Schneider
Arnsberg
Geschäftsführer des
Sängerkreises
☎ 02931 / 13509

Er berät Sie umfassend.

Und - informieren Sie sich unmittelbar bei den Sängerinnen oder Sängern!

Der Trip nach Hamburg

Herbert Kramer

Die Zeit der Planung war zu Ende,
die SICHT fuhr nach Hamburg, dank einer Spende.
Man traf sich wie üblich, doch mit großem Gepäck,
der Bus stand schon da und um neun war'n wir weg.

Ein Lob uns'rem Fahrer, ein junger Mann.
Er brachte uns sicher am Ziele an.
Ein kleines Hotel stand zu unsrem Entzücken
im Herzen von Hamburg, den Landungsbrücken.

Punkt eins im Programm, so ist es die Art,
es wartet auf uns eine Stadtrundfahrt.
Davidswache und Elbtunnel, St. Pauli lässt uns
grüßen,
weiter geht's, es fehlt die Zeit, den Flair noch zu
genießen.

Die Körber-Stiftung im Stadtteil Bergedorf
empfung uns als Gast, und sie zeigte auf
ein Bündel an Leistung, mit tollem Programm
für Körper und Geist, das sich sehn lassen kann.

Man denkt an nichts Arges, und so fahren wir hin
ins Institut der Rechtsmedizin.
Für die SICHT eine Ehre, doch was wir geschaut,
das ging uns allen unter die Haut.



Foto: Herbert Kramer

Der Geo-Verlag, wer kennt ihn nicht,
den großen Bruder von der SICHT.
Ein Chef, der nahm sich sehr viel Zeit.
Wir nutzten die Gelegenheit, zu hören wie man's richtig macht
und hoffen, dass es was gebracht.

Die Hafentour mit der kleinen Barkasse,
ein Muss im Programm von ganz großer Klasse.
Die Speicherstadt, die Schleuse, die Docks,
Container - endlos -, gezogen von Loks.
Schiffe - turmhoch -, beladen am Pier,
wir haben's gesehen, die SICHT, die war hier.

Man hat sich sehr bemüht um uns, es waren schöne Tage,
und „Hamburg ist 'ne schöne Stadt“, da gibt es keine Frage.
Wir kommen wieder. Das ist gewiss.
Unser Dank, der gilt allen und jetzt heißt es **Tschüss**.

Die Zwei und der Eine

nacherzählt v. Sigrid Grobe

Kalt und windig war es an dem Abend, an dem sich die drei Männer, wie zufällig, in der kleinen Hütte begegneten. Die äußeren Umstände brachten sie einander näher. Sie saßen an einem Tisch. Sie aßen und tranken und es begann ein Gespräch.

Einer der drei schloss die Augen, als er zu erzählen begann: "Ich war noch ein Kind, als ich ein seltsames Erlebnis hatte, welches mich bis heute nicht loslässt. Ist es auch schwer zu beschreiben ist, so ich will es doch versuchen. Damals hütete ich Tag für Tag die Schafe, zusammen mit meinem Großvater und zwei anderen Männern unseres Dorfes. Es war eine große Herde.

Eines Abends, wir saßen am wärmenden Feuer, fühlten wir uns umgeben von einer wundersamen Stimmung. Der Himmel war sternenklar, und doch so ganz anders wie gewöhnlich. Es schien, als würde die Welt für einen Moment den Atem anhalten. In die nächtliche Dunkelheit fiel plötzlich ein himmlisches Licht und wir erstarrten vor Furcht.

Es stand da ein Engel im strahlenden Glanz. Mit sanfter Stimme, so sanft, dass unsere Angst im Nu verflog, sprach er: "Ein Kind ist Euch geboren. In einem Stall, auf Stroh gebettet, liegt es. Macht Euch eilends auf den Weg. Schauet, und ihr werdet es finden." Wir eilten und fanden es, so wie der Engel gesagt hatte. Ja, wie soll es erklären? Beim Anblick des Kindes, da war es wieder da, dieses wundersame

Gefühl, dieser innere Frieden. Die Frau, der Mann und das Neugeborene erfüllten mein Herz mit Liebe, so mächtig, wie ich sie in meinem weiteren Leben nie wieder empfunden habe. Nach einer Zeit der Andacht und des Mitleids, ob so großer Armut, machten wir uns wieder auf den Weg zu unseren Schafen. Wir waren so bewegt und redeten in dieser Nacht noch lange über dieses Erlebnis, das ich bis heute noch in meinem Herzen habe.



Wenige Tage später eilte ich zu dem Stall, um dem Kind ein wärmendes Schaffell zu schenken. Doch was war geschehen? Die kleine Familie war nicht mehr da. Der Stall war leer. Enttäuscht ging ich zurück zu den Schafen. Wo ist das Kind wohl heute? Werde ich es je wieder finden? Und nun, beim Erzählen, ist es wieder in mir, dieses wärmende Gefühl der Liebe und des Friedens. Die beiden anderen Männer hatten schweigend zugehört. Nach einer Weile begann der Zweite: "Du beschreibst das Gefühl von Liebe und Frieden in dir. Auch ich hatte ein Erlebnis, das ich nie vergessen kann.

Ich war ein römischer Soldat. Unsere Aufgabe war es, mitten in der Nacht, in einem Garten

einen Mann festzunehmen. Alles war so wichtig und so eilig, dass ihm noch in der gleichen Stunde der Prozess gemacht wurde.

Dann, am nächsten Morgen, die Sonne war noch nicht aufgegangen, legten sie diesem zum Tode verurteilten Mann ein mächtiges Holzkreuz auf die verwundeten Schultern. Er wurde gezwungen dieses schwere Kreuz zum Berg Golgatha zu schleppen. Ach, wie haben wir ihn verspottet. "Sohn Gottes" ha-

ben einige der Soldaten ihn lästernd genannt. Dann schlugen sie ihn an das Kreuz. Wir saßen nicht weit entfernt, lachten und würfelten um seine Kleider. Ich muss gestehen, ich habe mich nicht geschämt, ihn ebenfalls zu verhöhnen.

Da blickte Jesus, dieser Gottes Sohn, mich an. Nie werde ich diesen

Blick vergessen, diesen gütigen Blick, trotz unendlichem Schmerz, diese Liebe, die aus seinen Worten sprach. Wenige Zeit später starb er.

Heute weiß ich es genau, er war wirklich Gottes Sohn? War das Kind im Stall, das du suchst, vielleicht der Gottes Sohn am Kreuz?

Der Erzähler senkte den Kopf und seine Augen füllten sich mit Tränen.

Nun meldete sich der dritte Mann zu Wort: "ER ist hier! Glaubt es nur. Denn Jesus selbst hat gesagt: "Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen."

Die beiden Männer sahen einander an und das Wissen um IHN, erfüllte sie.

Die Entstehung und Idee der Sunderner Heimatkrippen

In der Rochus-Kapelle an der Hauptstraße findet durch die Anregung des Verfassers Pfarrer Michael Schmitt seit der Adventszeit 2002 die Sunderner Heimatkrippe Aufstellung. Sie zeigt neben den biblischen Szenen Figuren aus dem Gebiet der 1975 entstandenen Stadt Sundern. Aus verschiedenen Ortsteilen sind verstorbene Menschen in der Kleidung ihrer Zeit dargestellt, die von dort stammen oder dort gelebt und aus ihrem Glauben heraus gewirkt haben. Bemerkenswert ist die Vielzahl von bedeutenden Persönlichkeiten, die aus der Großgemeinde hervorgegangen sind und in Staat, Kommune, Kirche und Gesellschaft teilweise bedeutende Spuren hinterlassen haben.

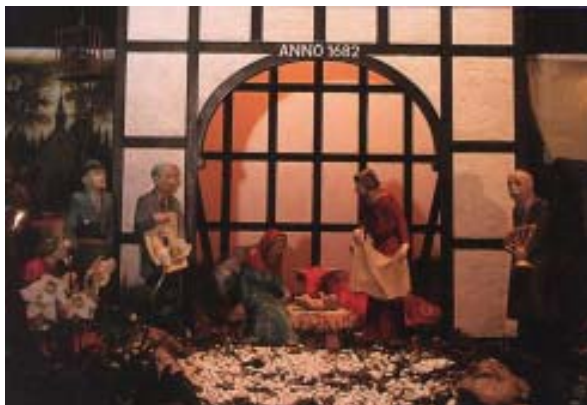
Die 45 cm großen Krippenfiguren wurden vom Bildhauer Helmut Hecker in zeitgenössischer Form aus Lindenholz geschaffen und farbig gefasst. Hecker, geboren 1934 in Heisterschoss bei Siegburg, verspürte schon als Kind eine starke Neigung, sich künstlerisch auszudrücken. So verwundert es nicht, dass er später für drei Jahre nach Oberamergau in die staatliche Fachschule für Bildhauerei ging, um eine solide Ausbildung zu erlangen. Die Materialien seiner Arbeiten umfassen neben Holz, Bronze, Stein, Terrakotta, Aluminium und Polyester. An vielen Orten hat er bereits ausgestellt, so unter anderem regelmäßig bei den großen Krippenausstellungen in Telgte und Los-

heim in der Eifel.

Die Panoramabilder in Ölfarbeschuf der heimische Künstler Willi Wiegenstein (geb. 1928).

Menschen aus der Geschichte und Gegenwart Sunderns

Als berühmtester Sohn der Stadt erscheint vor seinem Elternhaus Dr. Heinrich Lübke (1894-1972), Landes- und Bundesminister für Landwirtschaft und Ernährung und



schließlich zweiter Bundespräsident der Jahre 1959-1969 mit Kartoffelsack und Grundgesetz in der Hand. Heinrich Lübke war kein strahlender Präsident, kein Staatslenker, ihm lagen keine großen Auftritte. Er erfüllte sein Amt in aller Bescheidenheit, ja mit einer gewissen Biederkeit. Sein Stil war es, pflichtbewusst, treu und redlich erster Diener des Staates zu sein.

Ein weiteren berühmter Sohn des alten Kirchenspiels Enkhausen ist der aus der Freiheit Hachen stammende Dr. Bernhard Frick (1600-1655). Der Dechant des Busdorfstifts und Probst der Gaukirche in Paderborn hatte ebenso das Amt des dortigen Generalvi-

kars und des Weihbischofs der Diözesen Paderborn und Hildesheim inne. Hier in unserer Heimat unternahm er von 1645 bis 1649 sechs zum Teil monatelange Reisen durch das Sauerland, um die zerrütteten und katastrophalen Verhältnisse am Ende des 30-jährigen Krieges zu beheben.

Als eine weitere Berühmtheit, allerdings ganz anderer Couleur, erscheint das Butterbettchen, die Hellefelder

Marketenderin Elisabeth Agnes Becker (1858-1932), mit Butter- und Eierkörben. An drei Tagen in der Woche wurden die Waren von ihr bei den Bauern des Alten Testaments in Hellefeld, Altenhellefeld, Linnepe, Linneper Hütte, Meinkenbracht und Visbeck erworben und an drei restlichen Tagen in Arnsberg verkauft.

Bei jedem Wetter machte sie sich täglich mit dem 13 Pfund schweren Korb 50 Jahre hindurch auf den drei Stunden langen Weg in die Regierungstadt und verband damit oft Botengänge für Kranke in die dortige Apotheke.

Als Vorbilder für das Sunderner Bauernehepaar dienten Landwirt Johannes Schmitz genannt Wegewärters (1858-1938) und seiner Ehefrau Maria geb. Kaiser (1867-1950). Sie stehen für die agrarische Tradition im Röhrtal.

Dies sind nur einige Beispiele, alle Krippenfiguren können Sie sich persönlich in der Sunderner Rochus-Kapelle in der Adventszeit bis zum 02.02.07 ansehen.

Was bleibt ... Menschen mit Demenz

Petra Uhlmann

Was wäre, wenn wir alles vergessen würden, was an uns herangetragen, von uns gefordert wird? Wenn wir vergessen, wer wir sind, wer wir waren, was wir geworden sind. Aber wenn Sie einen Moment nachdenken und nicht allzu ängstlich sind, erfassen Sie vielleicht, dass die Möglichkeit, aus dem Augenblick heraus zu leben, auch eine einzigartige Faszination darstellen kann? Für mich ein spannendes Gedankenspiel.

Ich spreche von Demenz - nicht aus medizinischer Sicht, sondern von Menschen mit Demenz, die irgendwann nicht mehr wissen, warum ihnen mit so viel Angst, so viel Hilflosigkeit begegnet wird, die im Grunde ihres Herzens nur eines wünschen: angenommen, berührt, geliebt zu werden - in diesem so einzigartigen Augenblick, von diesem so einzigartigen Menschen, der vor ihnen steht, der alles bereit hält und vielleicht nichts zu geben vermag.

Eigene Erfahrungen, die die dreijährige Pflege und Betreu-



ung meiner von Demenz betroffenen Mutter bei mir zu Hause mit sich brachten, waren oft mit dem Wunsch verbunden, für eine kurze Zeit in ihre Haut schlüpfen zu dürfen, zu erfahren, zu fühlen, zu empfinden, wie es sich lebt in einem Menschen, in einem Körper, den die Demenz zu vereinnahmen beginnt.

Jahre, nachdem meine Mutter bereits verstorben war, haben mein Mann und ich begonnen, uns abermals diesem Thema zu nähern. Wir fanden Angehörige von Betroffenen, die uns erlaubten, zu fotografieren und Fragen zu stellen.

Und wir begannen zu ahnen, woran sich Demenzkranke noch nach Jahren erinnern, was ihr Leben bestimmte: Immer wieder gab es Erinnerungssplitter. Wir haben den Glanz in den Augen, das stille Lächeln wahrgenommen, aber auch Erschrecken.

Uns wurde bewusst, dass Chancen und Gefahren gerade hier nahe beieinander liegen. Menschen mit Demenz haben keine Möglichkeit, eine Maske aufzusetzen. Sie sind abhängig vom Augenblick, von den Bezugspersonen und vom Gegenüber.

Das Buch „Was bleibt ...“ soll uns anregen, der Frage nachzugehen, wie Begleitung von Menschen mit Demenz aussehen kann und was den Mensch zum Menschen macht, was seine Würde, sein Stolz, seine Einmaligkeit ist. Wir wollen ermutigen zu lernen, was es heißt, unmittelbar, direkt, aus dem Augenblick heraus zu leben. Und wir hoffen, etwas einbringen zu können in den gesellschaftlichen Dialog und unsere Kulturentwicklung.

Demenz ist ein Thema, was uns alle berühren, betreffen kann.



Lösungen zu ? bunt gemischt !

- | | |
|-------------------------------|--|
| 1. Die Giraffe | 14. Aufzug, dessen Kabinen
offen sind und der, ohne
anzuhalten, fährt. |
| 2. In Capri | 15. Die Tierwelt |
| 3. Der Horst | 16. In Königsberg |
| 4. In Salzwasser | 17. Mauerbau der DDR in Ber-
lin |
| 5. Alfred Nobel | 18. Bei der Rentenversiche-
rung |
| 6. Tausend Millionen | 19. Aus Licht mit gleicher Wel-
lenlänge |
| 7. Safran | 20. Eine fernöstliche Heilkunst
mit Nadeln |
| 8. Nikolaus II. | |
| 9. In Jerusalem | |
| 10. Luftgetrockneter Kabeljau | |
| 11. Korona | |
| 12. Eine Maikäferlarve | |
| 13. 14 Wochen | |



Will das Glück nach seinem
Sinn
dir was Gutes schenken,
sage Dank und nimm es hin
ohne viel Bedenken!

Jede Gabe sei begrüßt,
doch vor allen Dingen:
Das, worum du dich
bemühst,
möge dir gelingen!

Wilhelm Busch



Foto: Manfred Erk

Es treibt der Wind im Winterwalde
die Flockenherde wie ein Hirt,
und manche Tanne ahnt, wie balde
sie fromm und lichterheilig wird,
und lauscht hinaus. Den weißen Wegen
streckt sie die Zweige hin bereit,
und wehrt dem Wind und wächst entgegen
der einen Nacht in Herrlichkeit.

Rainer Maria Rilke

Noch einmal ein Weihnachtsfest,
Immer kleiner wird der Rest,
Aber nehm ich so die Summe,
Alles Grade, alles Krumme,
Alles Falsche, alles Rechte,
Alles Gute, alles Schlechte -
Rechnet sich aus all dem Braus
Doch ein richtig Leben heraus.
Und dies können ist das Beste
Wohl bei diesem Weihnachtsfeste.

Theodor Fontane



Wir wünschen unseren Leserinnen und Lesern



***ein frohes Weihnachtsfest
und
ein glückliches Neues Jahr 2007.***



Das Team der Redaktion 

Residenz-Kino-Center
 Rumbecker Straße
 in Arnsberg

NÄCHSTE VORSTELLUNG:
 Samstag, den 20. Januar 2007, 14:30 Uhr
 Den Titel entnehmen Sie bitte der Presse.

Senioren-Kino
 in Neheim
 Dienstag,
 12. Dezember 2006,
 14.30 Uhr
 „Requiem“

Heiligabend nicht allein

Auch in diesem Jahr gibt es ein gemütliches Zusammensein am Heiligen Abend mit einem leckeren Essen.
Wo? Im Pfarrheim St. Johannes Baptist, Goethestraße 19a in Neheim.
 Niemand braucht Heilig Abend allein zu bleiben.
 Dafür sorgt Frau Marianne Scholand.
 Auf Wunsch werden die Gäste nach der Feier nach Hause gefahren.
 Bitte melden Sie sich unter
 Tel. 02932/22050
 Pfarrbüro St. Johannes Baptist,
 Neheim, Hauptstraße 11.

Steuern sparen



Das Finanzamt Arnsberg hat die Broschüre „Steuertipps für Menschen mit besonderen Bedürfnissen aufgrund einer Behinderung und für Menschen im Ruhestand“ umfassend überarbeitet und inhaltlich das Thema „Alters-einkünfte“ einbezogen. Die Broschüre kann kostenlos unter

☎ 01803-100110

bestellt werden. Infos auch unter:
www.fm.nrw.de

Neue Sicht

Die nächste Ausgabe
 erscheint
 Anfang März 2007
 Freuen Sie sich
 mit uns auf
 die SICHT!

Akademie 6 bis 99

für Kinder, Senioren, Erwachsene, Jugendliche ...
 Berufskolleg am Eichholz
 Feauxweg 24
 59821 Arnsberg

Samstag, 16.12.2006, 10.30 - 12.00 Uhr

„Haben Engel Flügel?“

Referent: Pfarrer Roland Piontek, Berufskolleg am Eichholz

Weitere Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den Tageszeitungen.

In Kooperation mit der Koordinationsstelle „Leben im Alter“ der Stadt Arnsberg.

