

ZUM
MITNEHMEN

Sicht

Ausgabe 37

September, Oktober
und November 2008

Von und für Seniorinnen und Senioren der Stadt Arnsberg

In unserer Stadt gibt es viele schöne und originelle
Sehenswürdigkeiten aus alten und neuen Zeiten.
Wie heißt das Bauwerk auf unserem Foto?

- Risiko - Ein dicker Bauch macht krank
- Der Schlaganfall - Ein wahres Ereignis
- Interview mit Julian Stratenschulte
- Tanzen ist Poesie der Füße
- Wer jetzt kein Kleid hat ...
- Von der Schnecke lernen
- Spiegeln, Spiegeln an der Wand
- Wegekreuze



Foto: Bernd Kipper

Der Gewinner erhält:

2 Eintrittskarten für das Seniorenkino Arnsberg am 22.11.2008

Einsendeschluss 15. Oktober 2008

Lösung: Schriftlich an die Redaktion der SICHT,

Lange Wende 16a, 59755 Arnsberg oder an eines der Stadtbüros

INHALT

Du kannst nicht hören ...	2
Auflösung zum Bildrätsel Sicht Nr. 36 - Titelseite	2
Risiko - Ein dicker Bauch macht krank	3
„Junge Bilder vom Alter“	4
Der Schlaganfall - Ein wahres Ereignis	5
Die anderen Brücken	6
Bin wieder dabei	6
Interview m. Julian Stratenschulte	7
Vater und Mutter	8
Tanzen ist Poesie der Füße	9
Was seht Ihr Schwestern, was sehr ihr?	10
Hauptsache gesund ...	10
Wer jetzt kein Kleid hat ...	11
Lied: Es dunkelt schon in der Heide	12
Über die Heide	12
Mein Heimatland	13
Briefe an die SICHT	13
Von der Schnecke lernen	14
Spieglein, Spieglein an der Wand	15
Glaube versetzt Berge!	15
Ort der Begegnung	16
Warum ist denn da kein Spiegel...?	17
? bunt gemischt !	17
Wegekreuze	18
Am Seltersberg in Arnsberg	19
Früher bei uns im Dorf!	20
Das Lied von der Röhrtalbahn	21
Neue Regeln in der Pflegereform	22
Froh beginne ...	23
Lösungen zu ? bunt gemischt !	23
Pinnwand	24

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

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

Redaktionsteam:

Anni Bauerdick-Latrich, Marita Gerwin, Sigrid Grobe, Otto Hesse, Bernd Kipper, Herbert Kramer, Uwe Künkenrenken, Helmut Plaß, Martin Polenz, Anneliese Welling, Waltraud Ypersiel

Bürgermeisteramt -Pressestelle-: Elmar Kettler

Layout: Petra Krutmann

Herausgeber: Stadt Arnsberg, Der Bürgermeister, Rathausplatz 1, 59759 Arnsberg, **Zukunftsagentur Fachstelle „Zukunft Alter“:**

Marita Gerwin ☎ 02932 201-2207

Im Internet unter:

www.arnsberg.de/senioren

Auflage: 6.500 Expl.

Du kannst nicht hören ...

Herbert Kramer

Oft hörte ich aus Omas Munde:
„Junge, ach was hörst du schlecht!“.
Verständlich war mir ihre Kunde,
denn meistens hatte sie ja Recht.

Heute, nach etlichen von Jahren,
kommt es wieder was arg stört.
Es hilft dir nichts, du musst erfahren,
dass du täglich schlechter hörst.

Beim Hörtest, den der Arzt empfiehlt,
da fällst du kläglich rein.
Drauf sagt er dir jetzt ganz gezielt,
ein Hörgerät muss sein.

Du suchst dir aus der großen Masse
ein Hörgerät der Extraklasse.
Und siehe da, es ist ein Wunder,
plötzlich hörst du wie'n Gesunder.

Doch freu dich nicht zu früh des Lebens,
denn manchmal hoffst du auch vergebens.
Was ist bloß los, ich hör nichts mehr,
ganz einfach, die Batterie ist leer.

Verzweifle nicht, wenn es mal bimmelt,
pfeift und zischt und endlos klingelt.
Die Erkenntnis trifft dich hart,
das jedes Ding zwei Seiten hat.

Akustiker, das sind die Kenner,
mit allen Tricks sind sie vertraut.
Dein Horchgerät, das wird zum Renner,
und jedes Flüstern wieder laut.

Gäbe es diese Technik nicht,
wäre das Leben nicht so bunt.
Wer nichts mehr hört, ihr glaubt es nicht,
ist kurz gesagt ein armer ...



Auflösung zum Bildrätsel der
SICHT Nr. 36 - Titelseite:

Steuerschraube, Brunnen in Arnsberg
vor dem Haupteingang des Finanzamtes

Als Gewinner wurde Friedhelm Kelle ausgelost. Wir gratulieren zu den Gutscheinen des Wildwaldes Voßwinkel.

Risiko - Ein dicker Bauch macht krank

Bernd Kipper

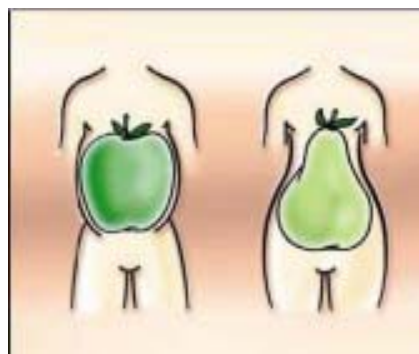
Fast jeder zweite Deutsche im Alter von 18 bis 79 Jahren ist übergewichtig, bis zu 24,5% dieser Altersgruppe sind sogar fettleibig (adipös). Das Übergewicht nicht gesund ist, weiß jeder, was aber nicht heißt, wer dick ist, auch krank sein muss. Bisher galt der sogenannte Body Mass Index (BMI) als Maßstab, ob ein gesundheitsgefährdendes Übergewicht vorhanden ist oder nicht. Neue Erkenntnisse über das Fettgewebe im inneren Bauchraum zeigen aber, dass es weniger auf das Gewicht als vielmehr auf die Fettverteilung ankommt. Hauptrisikofaktor für Herz und Kreislauf ist hier das Fett an den inneren Organen. Äußerlich sichtbares Zeichen für das innere Bauchfett ist der Bauchumfang. Der sogenannte „Rettungsring“ erhöht das Diabetes- und Herzinfarktrisiko deutlich. Ab einem Taillenumfang von 102 cm bei Männern und 88 cm bei Frauen gibt es den Ärzten erste Hinweise auf Risikopatienten. Beim „Apfelform“ (Abdominale Adipositas) sammelt sich das Fett in drei Körperbereichen an:

1. an der Bauchhaut,
2. an Rücken und Seiten und
3. an den inneren Organen (z. B. Magen, Darm, Leber).

Betroffen sind etwa 80% Männer - aber auch Frauen in höherem Lebensalter. „Beim Birmentyp (Periphere Adipositas)“ füllen sich die Fettzellen vorwiegend im Bereich von Hüften, Gesäß und Oberschenkel. Bei dieser Fettverteilung treten Gefäßerkrankungen und Stoffwechselstörungen weniger auf. Durch die höhere statische Belastung kommt es zu Beschwerden, wie z. B. degenerative Erkrankungen des Kniegelenks. Der

Birmentyp kommt besonders häufig bei adipösen Frauen (ca. 85%) vor.

Aber auch äußerlich dünne Menschen können innerlich zu viel Fett angesammelt haben und so ihre Gesundheit gefährden. Das versteckte Fett lagert sich über Jahre zwischen den Organen an. Es spielt eine völlig andere Rolle als sonstiges Körperfett an den Bei-



Quelle: Deutsche Adipositas-Gesellschaft e.V.

nen oder am Gesäß: Die Forschung sagt es arbeitet wie ein eigenständiges Organ und breitet sich im gesamten Bauchraum aus. Dort produziert es Hormone, welche die inneren Organe beeinträchtigen: Der Blutdruck steigt, der Darm ist gestört. Ein Diabetes mellitus Typ II (Altersdiabetes) kann entstehen.

Daneben produziert Bauchfett auch Entzündungsstoffe, die Gefäßverkalkung verursachen. Als schlimmste Folgen drohen Herzinfarkt und Schlaganfall.

Leidet ein Patient an Bluthochdruck, hohen Blutfetten, Übergewicht und Diabetes, sprechen Mediziner vom Metabolischen Syndrom. Diese auch „tödliches Quartett“ genannte Stoffwechselerkrankung gilt heute als wichtigster Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall und sollte daher so

früh wie möglich erkannt und behandelt werden.

Neben verschiedenen Blutuntersuchungen hilft der Ultraschall bei der Diagnostik. Damit erkennt der Experte, ob das Bauchfett schon innere Organe wie Leber oder Nieren geschädigt hat. Bei der Therapie geht es darum, die Risikofaktoren zu senken. Ein wichtiger Schritt dabei ist zunächst die Gewichtsreduktion, damit sich die Werte wieder normalisieren. Eine gesunde, fett- und zuckerarme Ernährung mit viel Fisch, Gemüse und Obst sowie regelmäßige Bewegung helfen, dieses Ziel zu erreichen. Die Faustregel lautet, dass jedes verlorene Kilogramm den Bauchumfang um einen Zentimeter reduziert.

In ihren Leitlinien empfiehlt die Deutsche Adipositas-Gesellschaft eine regelmäßige Messung des Bauchumfangs schon bei einem BMI von über 25. Der BMI gibt das Verhältnis von Körpergewicht zu Körpergröße an. Er ist ein Maß für die Körperfettmasse und dient der Einteilung in Übergewicht (BMI über 25) und Adipositas (BMI über 30). Die Bauchumfangsmessung sollte Standard zur Bestimmung des inneren Bauchfetts in den Arztpraxen werden, kann aber auch von jedem selbst durchgeführt werden. So wird der Bauchumfang gemessen: Im Stehen und mit freiem Oberkörper legen Sie das Maßband in der Mitte zwischen dem unteren Rippenbogen und dem Beckenkamm an. Führen Sie das Maßband in gerader Linie zwischen den beiden Punkten um Ihren Bauch herum. Lesen Sie den Bauchumfang in leicht ausgeatmetem Zustand ab.

„Junge Bilder vom Alter“

Literaturkurs des Mariengymnasiums in Arnsberg nimmt erfolgreich am Projekt „Opaparazzi“ teil

Catrin Boehle

Unter der Leitung der Theaterwissenschaftlerinnen Simone Wrede und Karen Brandl sowie der Lehrerin Gerti Landers nahm der Literaturkurs des Mariengymnasiums in Arnsberg an dem Projekt „Opaparazzi“ teil. Unter dem Aspekt „Junge Bilder vom Alter“ beschäftigten sich die Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 12 mit der Kommunikation zwischen jungen und alten Menschen, da heutzutage der Austausch dieser beiden Generationen zunehmend weniger wird.

Die Jugendlichen führten Interviews und setzten sich in Gruppen mit den individuellen Persönlichkeiten auseinander. Anfangs kam die Frage auf, wie junge Menschen die Generation „alt“ sehen. Nach kurzer Zeit und überwundenen Berührungspunkten stellte sich heraus, dass die Gemeinsamkeiten dominierten und die Unterschiede in den Hintergrund rückten. Die Senioren konnten weitgehend die Probleme der heutigen Jugend bestätigen und sahen Parallelen zu ihrer eigenen Jugendzeit. In interessanten und tiefgründigen Gesprächen wurden brisante Themen wie Sexualität oder auch Kriegserfahrungen angesprochen. So bekamen die jungen Leute einen guten Einblick in das Leben der älteren Generation und trauten sich neugierig, all ihre Fragen zu stellen.

Ebenso bereiteten die Schüler eine Ausstellung im Mariengymnasium vor, in der Foto-

dokumente, aufgezeichnete Interviews und persönliche Gegenstände in Schaukästen zu sehen sind. Im Rahmen der Möglichkeiten der Schule wird diese Ausstellung für Besucher geöffnet werden, in der sowohl Interessierte in die Interviews hinein hören als auch selbst Fragen zu den Objekten stellen können, denn die Schülerinnen und Schüler agieren selbst als Museumsführer.

Aufgrund des enormen Erfolges und dem großen gegenseitigen Interesse wurde schnell klar, dass es nicht bei einem Zusammentreffen bleiben wird.

Das Projekt „Opaparazzi“ wird im Herbst dieses Jahres weitergeführt und es werden die Seiten gewechselt: Die Senioren werden die Jugendlichen nach ihren Werten, Vorstellungen und Lebenszielen befragen. Als Höhepunkt mündet das Projekt am 17. Oktober 2008 im Schauspielhaus Essen in eine Klangausstellung, in der alle Ergebnisse zur Schau gestellt und von den Beteiligten kommentiert werden. Schon jetzt freuen wir uns auf weitere interessante Erfahrungen und sind stolz auf den großen Erfolg dieses Projektes.



Der Schlaganfall - Ein wahres Ereignis

Mary Pagitz

Während gegrillt wurde, stolperte Ingrid und fiel hin. Man bot ihr an, einen Krankenwagen zu rufen, doch sie versicherte allen, dass sie „okay“ war und sie nur wegen ihrer neuen Schuhe über einen Stein gestolpert sei. Weil sie ein wenig blass und zittrig wirkte, half man ihr sich zu säubern und brachte ihr einen neuen Teller mit Essen. Ingrid verbrachte den Rest des Abends heiter und fröhlich. Ingrids Ehemann rief später an und ließ wissen, dass seine Frau ins Krankenhaus gebracht worden sei. Um 23.00 Uhr verstarb Ingrid. Sie hatte beim Grillen einen Schlaganfall erlitten. Hätten ihre Freunde gewusst, wie man die Zeichen eines Schlaganfalls deuten kann, könnte Ingrid heute noch leben.

Manche Menschen sterben nicht sofort. Sie bleiben oft lange in einer auf Hilfe angewie-

senen, hoffnungslosen Situation.

Es dauert nur eine Minute, das Folgende zu lesen ...

Ein Neurologe sagte, dass, wenn er innerhalb von drei Stunden zu einem Schlaganfallopfer komme, er die Auswirkung eines Schlaganfalls aufheben könne. Der Trick wäre: einen Schlaganfall erkennen, diagnostizieren und den Patienten innerhalb von drei Stunden behandeln, was allerdings nicht leicht ist.

Erkenne einen Schlaganfall: Es gibt vier Schritte, an die man sich halten sollte:

- Bitte die Person zu lächeln; sie wird es nicht schaffen.
- Bitte die Person einen ganz einfachen Satz zu sprechen, zum Beispiel: „Es ist heute sehr schön.“

- Bitte die Person beide Arme zu erheben; sie wird es nicht oder nur teilweise können.
- Bitte die Person ihre Zunge heraus zu strecken. Wenn die Zunge gekrümmt ist, sich von einer Seite zur anderen windet, ist das ebenfalls ein Zeichen eines Schlaganfalls.

Falls er oder sie Probleme mit einem dieser Schritte hat, rufe sofort den Notarzt und beschreibe die Symptome am Telefon.



Hinweis der SICHT:

Arnsberger Selbsthilfegruppe (SHG) für Schlaganfall Betroffene, Angehörige und Betreuer
Kooperation mit der Deutschen Schlaganfallhilfe.

„Schlaganfall kann jeden treffen“

leider auch schon jüngere oder sogar Kinder

Ziel der SHG ist es ferner, den Schlaganfall, der immer noch als Stiefkind und Tabu in der Medizin angesehen wird, an die Öffentlichkeit zu bringen, indem wir offen aussprechen, was uns als Betroffene bedrückt.

In die SHG hat jeder Zugang. Beiträge werden nicht erhoben.

Gruppenleitung: Monika Mayer, In der Heimke 17, 59757 Arnsberg

☎ 02932 35493

Termine auf unserer Pinwand

Die anderen Brücken

Heinz Dröge

„Du hast einen schönen Beruf“, sagte das Kind zu dem alten Brückenbauer, „es muss sehr schwer sein, Brücken zu bauen.“

„Wenn man es gelernt hat, ist es leicht“, sagte der alte Brückenbauer. „Es ist leicht Brücken aus Beton und Stahl zu errichten. Die anderen Brücken sind sehr viel schwieriger; die baue ich in meinen Träumen.“ „Welche anderen

Brücken“, fragte das Kind? Der alte Brückenbauer sah das Kind nachdenklich an. Er wusste nicht, ob es ihn verstehen würde.

Dann sagte er: „Ich möchte eine Brücke bauen von der Gegenwart in die Zukunft. Ich möchte eine Brücke bauen von einem zum anderen Menschen, von der Dunkelheit in das Licht, von der Traurigkeit zur Freude. Ich möchte eine

Brücke bauen von der Zeit in die Ewigkeit, über alles Vergängliche hinweg.“

Das Kind hatte aufmerksam zugehört. Es hatte nicht alles verstanden, spürte aber, dass der alte Brückenbauer traurig war. Weil es ihn wieder froh machen wollte, sagte das Kind. „Ich schenke dir meine Brücke!“ Darauf malte das Kind für den alten Brückenbauer einen bunten Regenbogen.



Das ist sie, die weltberühmte Regenbogenbrücke, gefunden im Internet.

Bin wieder dabei

Waltraud Ypersiel

Krankheitsbedingt konnte ich nicht meinen Pflichten als freiwillige Helferin bei verschiedenen Aktivitäten nachkommen, was ich sehr bedauert habe. Bald darauf war ich wieder einsatzfähig, aber nicht bereit. Ich war mir nicht sicher: Wie werde ich nach längerer Abwesenheit aufgenommen, brauchte man mich noch?

Mir kamen Zweifel.

Wollte ich überhaupt weitermachen?

Ja!

Es verging einige Zeit, bis ich die Courage hatte und mich wieder meldete. Erst per Telefon. Dann bin ich einfach an den Tagen, an denen ich sonst im Einsatz war, hingegangen. Und siehe da, ich verspürte allgemeine Freude. Schön, dass du wieder da bist. Bist du wieder o.k, geht es dir gut? Gleich konnte ich meine alten Aufgaben wieder übernehmen. Es war als hätte ich nie gefehlt oder käme gerade aus dem Urlaub zurück. Alle waren sehr nett.

Und so war es auch bei den anderen Vereinen, in denen ich mich engagiere. Ich kann mir denken, dass es Anderen ähnlich ergeht.

Mir geht es auch jedes Mal so, wenn ich etwas Neues anfangen. Es kostet mich immer Überwindung, den ersten Schritt zu tun. Wenn ich es dann geschafft habe, macht es mich froh.

Bin wieder dabei und mache mit.

Interview mit Julian Stratenschulte

Anni Bauerdick-Latrich und Anneliese Welling

Julian Stratenschulte, 22 Jahre alt, aus Arnsberg, Abitur 2005 am Gymnasium Laurentianum, anschließend Studium Film- und Fernsehwirtschaft an der WAM (Medienakademie in Dortmund). Arbeitet seit 2004 neben Schule und Studium als freier Fotojournalist, Veröffentlichungen in allen großen deutschen Medien wie Stern, Spiegel, Die Zeit, Süddeutsche, Frankfurter Allgemeine, Die Welt u.a.

SICHT:

Herr Stratenschulte, Die SICHT möchte Sie mit diesem Interview älteren (und jüngeren) Menschen bekannt machen. Zunächst interessiert, warum Sie uns bisher unbekannt waren. Aufmerksam wurden wir durch Ihren Kurzfilm EINSAM. Wir waren sehr begeistert.

J. Stratenschulte:

Also ganz so unbekannt bin ich in Arnsberg ja nicht, schließlich arbeite ich seit fünf Jahren als freier Fotojournalist für die Westfälische Rundschau. Aber durch unseren Kurzfilm EINSAM, den ich mit meinen Kommilitonen Dimitry Rachmann und Daniel Cehic im Rahmen meines Studiums Film- und Fernsehwirtschaft produziert habe, ist uns in Arnsberg viel Aufmerksamkeit zuteil geworden - vor allem, weil in meiner Heimatstadt der Großteil der Dreharbeiten stattgefunden hat.

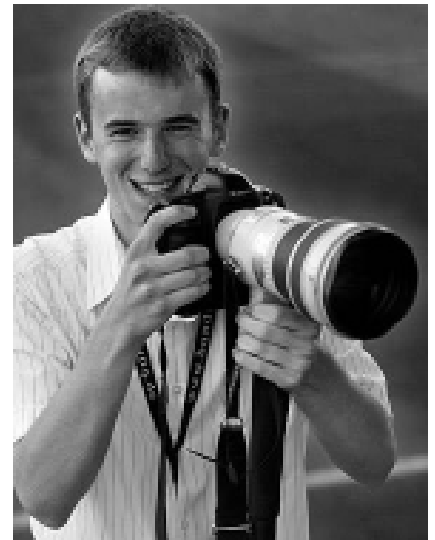
Wie sind Sie zu dem Thema EINSAM gekommen? Mit Ihrem Kurzfilm treffen Sie genau das, was Senioren bewegt, und bringen es auf elegante und einprägsame Weise „zur Sprache“.

Wir - ich sage bewusst nicht „ich“, weil Filmemachen wirklich Teamarbeit ist - sind ganz spontan auf die Idee gekommen. Ein Mann kommt ins Rentenalter und weiß mit sei-

ner ungewohnten Freizeit nichts anzufangen. War sein Leben sonst von seiner Arbeit geprägt, ist es nun vor allem der Kampf gegen die Einsamkeit und Langeweile, die den 66-Jährigen bewegt. Das ist ein ganz alltägliches Problem, welches wir versucht haben, in bewegenden, unterhaltsamen und überraschenden Bildern filmisch zu erzählen. Wir haben uns gefragt: Was macht wohl ein einsamer Rentner ohne Familie und Freundeskreis?

Das Filmemachen wurde Ihnen offensichtlich in die Wiege gelegt. Sie studieren seit 2005 in Dortmund und haben Ihr Können unter Beweis gestellt. Ging es nur bergauf?

EINSAM war unser erstes „richtiges“ Filmprojekt. Nach vier Semestern mussten wir Studenten jeweils in kleinen Gruppen Kurzfilme produzieren. Bei den Dreharbeiten halfen viele andere Studenten und wir haben bei diesem Projekt viel gelernt - nicht nur, wie man Dreharbeiten mit einem 20-köpfigen Team organisiert, sondern auch wie man bekannte Schauspieler davon überzeugt, ehrenamtlich für die gute Sache am Film mitzuwirken. Mit Jörg von Liebenfelß fanden wir einen renommierten Hauptdarsteller, der schon mit Regiegrößen wie Rainer Werner Fassbinder gearbeitet hat. Bei



unserem Dreh klappte alles wunderbar: Wir hatten ein altes, leerstehendes Haus für die Dreharbeiten, alle waren mit Freude bei der Sache und am Ende ist der Film genauso geworden, wie wir es uns gewünscht hatten. Seitdem ging es immer bergauf. Nur eines wird immer schwieriger: Filmemachen kostet Geld. EINSAM hat immerhin 4.000 Euro gekostet - und das obwohl niemand eine Gage bekam. Die Sponsoren für so ein Filmprojekt zu finden wird immer schwieriger, dabei unterstützt man mit einer Spende gleich 20 junge Menschen bei ihrer Ausbildung.

Arnsberg ist - und das nicht nur landschaftlich - für Sie eine wunderbare Filmkulisse?

Die Dreharbeiten in Arnsberg waren einfach toll. Bei der Suche nach geeigneten Drehorten wurden wir schnell fündig, und viele Menschen haben uns mit

großen Einsatz unterstützt. Besonders toll war die Unterstützung der RLG: Das Busunternehmen hat uns für einen kompletten Drehtag einen Linienbus samt Fahrer zur Verfügung gestellt - und das sogar kostenlos.

Wie sehen denn Ihre Pläne für die Zukunft aus?

Momentan produziere ich mit fünf Kommilitonen meinen Diplomfilm – mit einem ganz anderen Ansatz als EINSAM. Wir drehen einen 45-minütigen Dokumentarfilm über weltweite Toilettenkultur. „Die Welt der stillen Örtchen“ ist unsere gemeinsame Abschlussarbeit vom Studium, welches wir im Dezember abschließen werden. Momentan suchen wir hän-

deringend nach Sponsoren, aber EINSAM als Referenz für unser Können hilft dabei enorm.

Nach dem Studium werde ich mich vorerst auf die Arbeit als Fotojournalist konzentrieren und ein zweijähriges Volontariat bei einer großen Nachrichtenagentur absolvieren. Danach kann ich mir gut vorstellen, mich selbstständig zu machen: Als Fotojournalist und Produzent sowie Autor von Dokumentarfilmen.

Sie sind Vorsitzender des Vereins Junge Medienkunst e.V. Die DVD zu Ihrem Kurzfilm EINSAM stellen Sie, wie uns bekannt ist, Schulen und anderen Institutionen zur Verfügung. Können

auch die Leserinnen und Leser der SICHT eine DVD gegen Entgelt erwerben?

Natürlich. Interessenten an der DVD können mich gerne kontaktieren:

am einfachsten per e-mail
julian@stratenschulte.de.

Für einen kleinen Unkostenbeitrag kann jedermann eine DVD bekommen - und sie dann auch gerne vervielfältigen und weitergeben. Wir möchten mit unserem Kurzfilm kein Geld verdienen, sondern einfach nur begeistern. Und wenn uns jemand - wie zum Beispiel gerade bei unserem Diplomfilm - mit einer Spende bei unserem Studium unterstützen möchte, wäre das schon eine gute Sache.

Vater und Mutter

Herbert Kramer

Bei der Europameisterschaft stand das Spiel Deutschland-Österreich bevor: Ich nutzte die Gunst der Stunde, um noch einen kleinen Spaziergang durch das Viertel zu machen. In der Nähe des Spielplatzes wurde ich von zwei kleinen Mädchen, 4-5 Jahre alt, angesprochen. Auf meine Frage, was sie denn möchten, sagte eine der jungen Damen ernsthaft: „Spielst du mit uns 'Vater und Mutter'?“

Von dieser Frage musste ich mich erst einmal erholen und erkundigte mich, was ich denn dabei zu machen habe? Es folgte einen kurze leise Beratung der beiden, dann kam die Antwort: „Du kannst ja arbeiten gehen und Geld verdienen!“ „Habt Ihr denn keinen jüngeren

Vater?“ „Nee“, sagt die Kleine, „die sind alle doof und wollen Fußball gucken.“ Um nicht auch in den Ruf zu kommen, doof zu sein, habe ich eine Arbeit am Computer vorgeschoben. - Die Entschuldigung wurde akzeptiert.

Dieses Erlebnis erinnerte mich an die eigene Jugend: Immer wieder musste ich den Vater spielen und immer durfte ich arbeiten gehen, das heißt so tun als ob. In den Genuss mal ein Kind spielen zu

dürfen und entsprechend verwöhnt zu werden, bin ich nie gekommen.

Trotz der Veränderungen im Spielverhalten der Jugendlichen, hier zeigte sich, dass „Vater und Mutter“ als Spiel seinen Stellenwert nicht verloren hat.



Tanzen ist Poesie der Füße

Ingrid Hillenkamp und Marita Arnold

Im letzten Jahr fand während des Kunstsommers ein Workshop statt, der viele Frauenherzen höher schlagen ließ. Eine Chance für Frauen, sich kreativ auszudrücken. Ein Tanzlehrer, der auch Ballettmeister, Theaterwissenschaftler und profilierter Pädagoge für Choreographie ist, bot „Show- und Musical-Dance 50+“ an. Schon nach Minuten auf dem Parkett wurde uns bewusst: „Das ist es, was wir uns schon lange wünschen!“ So bekommt Lebensfreude eine besonderes Gewicht. Das Tanzen nach moderner Musik, choreografiert von und mit Alexander Zeilinger, hält den Körper fit und trainiert gleichzeitig das Gehirn. Der Rhythmus der Musik bahnt sich einen Weg zum Herzen, zu Verstand und Seele. Es fanden sich Frauen zusammen, die im Alter ab 45 Jahren, meistens zweimal in der Woche, die Tanzbeine schwingen. Das ist die Alternative des Tanzsports, die man normalerweise nur mit einem Partner ausüben kann. Tanzen ohne Partner! Wir Frauen bedauern, dass es nicht viele Männer gibt, die gerne tanzen.

Zu unserer großen Erleichterung wurde dann u. a. der Kursus: Show- und Musical-Dance 50+ in der Ballettschule an der Promenade in Arnsberg angeboten.

Seit dem letztem Sommer rücken also ca. 15 junggebliebene „alte“ Frauen mit Ballettschläppchen und Gymnastikbekleidung im Institut an und trainieren nach einer kurzen Aufwärm-



phase Modern-Dance, Jazzdance, Tango und lateinamerikanische Tänze. Die Tänze werden zu kleinen Showkompositionen weiterentwickelt.

Natürlich klappt nicht alles „auf Anhieb“ und so mancher „Knoten im Bein“ verführt immer wieder zu „Lachsalven“. Somit ersparen wir uns auch noch den evtl. Gang zum Psychologen oder Arzt. Schließlich gehört „Lachen“ und „Spaß haben“ mit zum Unterricht. Tanzen ist eben mehr als nur ein Hobby und eine Sportart. Wer sich vom „Tanzfieber“ anstecken lässt, braucht keine Heilung, denn Tanzen durch den Alltag ist ein Genuss für Körper, Geist und Seele.

Wissenschaftler vom Institut für Neuroinformatik der Bochumer Ruhruniversität und der Neurologischen Uniklinik Bergmannsheil in Bochum erforschen den menschlichen Alterungsprozess. Dabei stellten sie fest, dass Tanzen den Alterungsprozess nachhaltig

aufhält. Tanzen ist eine Zusammenballung günstiger Einflüsse, meint dazu Christian Götsch vom Tanzlehrerverband. Weitere Forschungen sollen folgen.

Wir brauchen die Bestätigung der Wissenschaftler nicht unbedingt, denn wir erfahren es am eigenen Leib:

Tanzen ist super!

– Und das besonders ab 50+!

Nimm dir Zeit,
dein Leben zu genießen.
Lachen und Weinen sind
so nah.
Denn die Uhr des Lebens
bleibt nicht stehen.
Sage zum Leben ein lautes
Ja.

Die Heimat ist das schönste Gut.
Vergesse dieses Fleckchen nie.
Auch, wenn du keine Heimat hast,
klingt Zuhause wie eine Melodie.

Roswitha Krüner

Was seht Ihr Schwestern, was seht Ihr?

Was seht Ihr Schwestern, was seht Ihr? Denkt Ihr, wenn Ihr mich anschaut: Eine mürrische alte Frau? nicht besonders schnell, verunsichert in ihren Gewohnheiten, mit abwesendem Blick, die ständig beim Essen kleckert, die nicht antwortet, wenn Ihr sie anmeckert, weil sie nicht wieder pünktlich fertig wird. Die nicht so aussieht, als würde sie merken, was Ihr macht, die ständig den Stock fallen lässt und nicht sieht, wo sie geht, die willenlos alles mit sich machen lässt: Füttern, waschen und alles was dazu gehört. Denkt Ihr denn so von mir Schwestern, wenn Ihr mich seht? Öffnet die Augen, Schwestern schaut mich genauer an!

Ich soll Euch erzählen, was ich bin, die hier so still sitzt, die macht, was Ihr möchtet und isst und trinkt, wenn es Euch passt. Ich bin ein zehnjähriges Kind mit einem Vater und einer Mutter, die mich lieben und meine Schwester und meinen Bruder.

Ein sechzehnjähriges Mädchen, schlank und hübsch, die davon träumt, bald einem Mann zu begegnen. Eine Braut, fast zwanzig, mein Herz schlägt heftig beim Gedanken an die Versprechungen, die ich gegeben und gehalten habe. Mit fünfundzwanzig noch habe ich eigene Kleine, die mich zuhause brauchen. Eine Frau mit dreißig, meine Kinder wachsen schnell. Mit vierzig, sie sind alle erwachsen und ziehen aus. Mein Mann ist noch da, und die Freude ist nicht zu Ende. Mit fünfzig kommen die Enkel, und sie erfüllen unsere Tage, wieder haben wir Kinder - mein Geliebter und ich. Dunkle Tage kommen über mich, mein Mann ist tot. Ich gehe in eine Zukunft voller Einsamkeit und Not. Die Meinen haben mit sich selbst genug zu tun, aber die Erinnerungen von Jahren und die Liebe bleiben mein. Die Natur ist grausam, wenn man alt und krumm und etwas verrückt ist. Nun bin ich eine alte

Frau, die ihre Kräfte dahin sicken sieht und deren Charme verschwindet. Aber in diesem alten Körper wohnt immer noch ein junges Mädchen. Ab und zu wird mein mitgenommenes Herz erfüllt. Ich erinnere mich an meine Freuden, ich erinnere mich an meine Schmerzen und ich liebe und lebe mein Leben noch einmal, das allzu schnell an mir vorbei geflogen ist und akzeptiere kühle Fakten, dass nichts bestehen kann. Wenn Ihr Eure Augen aufmacht, Schwestern, so seht Ihr nicht nur eine mürrische alte Frau.

Kommt näher, seht mich!

Diesen Brief schrieb eine alte Frau, die seit langem in einem Pflegeheim in Schottland lebte und von der man meinte, sie sei desorientiert. Man fand diesen Brief nach ihrem Tod bei ihrem Nachlass.

Hauptsache gesund ...

Irmgard Gland

Chronisch krank – seit vielen Jahren!
Ich habe es sehr oft erfahren,
wenn in einer frohen Runde
hineingeworfen wird die Kunde:
„Läuft es auch einmal nicht so rund,
egal was kommt: Hauptsache gesund“.
Traurig habe ich gedacht,
was habe ich nur falsch gemacht.
Wie gern wär' ich gesund geblieben,
auch ich würd' diesen Ausspruch lieben.

Doch wie kann ich damit leben?
Was kann ich selbst als Antwort geben?
„Zufriedenheit“ ist mein Gedanke,
„Zufriedenheit“ kennt keine Schranke.
Man kann sie üben - wachsen lassen
und immer wieder neu anfassen.
Auch wenn die Krankheit noch so nagt,
mit Zufriedenheit man selten verzagt.
Als Fazit ist für mich geblieben,
Hauptsache - zufrieden -.



Wer jetzt kein Kleid hat ...

Hanne Tügel



Der Herbst ist, laubphilosophisch betrachtet, eine schockierende Angelegenheit. Erst diese dramatische Pracht von Goldorange bis Karmin und Purpur. Und dann das: Die eben noch so traumschönen Bäume werfen wie auf Befehl eines irrsinnigen Waldgottes ihre Blätter ab. Halt!, möchte man ihnen zurufen. Ihr täuscht euch in der Jahreszeit. Nachtfrost ist angesagt. Dazu Sturm. Schutz- und Wärmeschichten sind doch jetzt viel nötiger als bisher! 200.000 Blätter kann ein altehrwürdiger Laubbaum beherbergen. Welch eine Verschwendung, sich von ihnen zu trennen. Doch Ahorn und Buche, Kastanie und Linde setzen ihren Striptease fort. Ohne Rücksicht auf die Folgen. Ohne Rücksicht auf Ästhetik. Denn bäumische Nacktheit wirkt, man muss es zugeben, eher obszön als sexy. Die üppigen Rundungen der Krone - vergessen. Kein geheimnisvolles Geraschel mehr. Keine Verstecke für Vogelnester. Spillerige Äste recken sich dem Himmelsgrau entgegen. Zurück bleiben überdimensionierte Garderobenstände. Die Blätter fallen, fallen wie von weit, als welkten in den Himmeln ferne Gärten ... Der Mensch wird melancholisch in dieser Zeit, zitiert Herbstgedichte von Rilke bis Hebbel, kleidet sich fröstelnd in Thermounterwäsche. Beobachtet, wie sich sein Atem in Nebelwölkchen verwandelt.

Zieht sich ins Beheizte zurück und schaut aus dem Fenster auf die kahlen Kreaturen draußen, an denen allerletzte Blatt-nachzügler baumeln. Schaudert bei dem Gedanken, selbst entblößt und mit ausgestreckten Armen auch nur eine halbe Stunde im Freien verbringen zu müssen. Verwirft dennoch die Überlegung, Stämme und Äste mit Schals oder Decken zu umwickeln oder ihnen kleine Umhänge zu schneiden, wie sie Dackeln oder Pudeln die Kälte erträglich machen. Es wird schon gut gehen, auch dieses Mal. Denn da stehen sie, die Laubbäume, die keine mehr sind, heroisch mit ihrer Ganzkörperglätze und pflegen ihr ureigenes Überwinterungs-Konzept. Innere Einkehr. Rückzug aufs Wesentliche. Sie haben Wasser und Energie aus dem saftigen Grün zurück ins Holz gezogen, horten es weitsichtig im Stamm. Keine Trauer, bitte, um gierige Anhängsel, die von der Wurzel auch im Winter Dauernachschub an Feuchtigkeit verlangen würden, der bei Frost nicht lieferbar ist. Stoffwechsel herunterfahren. Überwechseln in die Saison der Askese. Nur an Stadtbewohner hat bei der Erfindung des Laubbaums keiner gedacht. Im Wald ist alles einfach. Herabregnende Biomasse schafft vergnügliches Bodenleben - eine flächendeckende Wellness-Oase für Regenwürmer, Asseln und Milben. Auf Asphalt dagegen verheißt Humus vom Himmel Verkehrsbehinderung,



Skizze: Marei Schweizer

Abflussverstopfung, Rutschgefahr. Allein in Berlin hat die Armee der Stadtreiniger Ballast von 400.000 Entblätterten zu bekämpfen, Jahr für Jahr 90.000 Kubikmeter „öffentliches Laub“ - Blatt für Blatt ein Kostenfaktor. Ein tückisches Kehrgut. Bei Regen klebt es wie angekleistert. Doch auf Sonnenschein zu warten, ist nicht unbedingt die bessere Idee. Vom Zweige befreit, so lernen Entsorger, sind Federgewichte zickige Gegner, selbst wenn man ihnen mit den Höllenmaschinen der Laubsauger- und Laubbläserindustrie zu Leibe rückt. Eine Böe nur, und mühselig geschichtete Haufen lösen sich auf wie von Zauberhand, die Einzelteile wirbeln durch die Luft und lassen sich höhnisch an dem Ort nieder, von dem man sie eben mühsam vertrieben hat. Der übermütige Herbstwind zaust auch die Zweige der nackten Bäume ringsum. Doch die wirken schon, als ginge sie der Trubel nichts mehr an. Die Erinnerung an den Sommer - ein verblässer Traum. Doch irgendwann wird wieder einer kommen, auch dieses Mal.

Es dunkelt schon in der Heide

1. und 2. Strophe Volkslied aus Westfalen, um 1810
1. bis 7. Strophe aus Pommern, 1860

Volksweise aus Ostpreußen, 1911

Ziemlich langsam

57

1. Es dun-kelt schon in der Hei-de, nach Hau - se laßt uns gehn!

Wir ha-ben das Korn ge - schnit - ten mit un - serm blan - ken Schwert. — Schwert. —

2. Ich hörte die Sichel rauschen,
sie rauschte durch das Korn;
ich hörte mein Feinslieb klagen,
sie hätt' ihr Lieb' verloren,
ich hörte mein Feinslieb klagen,
sie hätt' ihr Lieb' verloren.
3. Hast du dein Lieb' verloren,
so hab' ich doch das mein.
So wollen wir beide mitnander
uns winden ein Kränzelein.
So wollen wir beide mitnander
uns winden ein Kränzelein.
4. Ein Kränzelein von Rosen,
ein Sträußelein von Klee,
zu Frankfurt auf der Brücke,
da liegt ein tiefer Schnee,
zu Frankfurt auf der Brücke,
da liegt ein tiefer Schnee.
5. Der Schnee, der ist geschmolzen,
das Wasser läuft dahin;
kommst mir aus meinen Augen,
kommst mir aus meinem Sinn,
kommst mir aus meinen Augen,
kommst mir aus meinem Sinn.
6. In meines Vaters Garten,
da stehn zwei Bäumelein,
der eine, der trägt Muskatén,
der andre Braunnägelein,
der eine, der trägt Muskatén,
der andre Braunnägelein.
7. Muskatén, die sind süße,
Braunnägelein, die sind schön;
wir beide müssen uns scheiden,
ja scheiden, das tut weh,
wir beide müssen uns scheiden,
ja scheiden, das tut weh.

Über die Heide

Theodor Storm

Über die Heide hallet mein Schritt;
Dumpf aus der Erde wandert es mit.

Brauende Nebel geistern umher;
Schwarz ist das Kraut und der Himmel so leer.

Herbst ist gekommen, Frühling ist weit -
Gab es denn einmal selige Zeit?

Wär ich hier nur nicht gegangen im Mai!
Leben und Liebe - wie flog es vorbei!

Mein Heimatland



Das Lied „ES DUNKELT SCHON IN DER HEIDE“ und das Bild ist dem Liederbuch „Mein Heimatland“ entnommen, erschienen 1955 im B. Schott Verlag London, herausgegeben von Ludwig Andersen.

Briefe an die SICHT

Auch die SICHT schlägt für viele unserer Leserinnen und Leser eine Brücke zur Heimat. So erreichten die Redaktion in den letzten Wochen Briefe, die dieses vermuten lassen.

Frau H. L. schreibt: Meine Schwiegermutter holt immer zehn Exemplare und verschickt sie nach Bayern zum Schliersee, nach Bergisch-Gladbach und wer weiß wohin.

Frau R. F. aus Düsseldorf: Ich bin begeisterte Leserin. Ich freue mich jedes Mal, wenn meine Schwester Renate mir die SICHT per Post oder persönlich zukommen lässt. Unser Elternhaus steht in Unterhüsten. Ich lebe seit 1963 im Rheinland und bin mit meiner Heimatstadt eng verbunden. Ein Klassenkamerad lebt seit Jahrzehnten in Johannesburg (Südafrika). Er freut sich riesig, wenn ich ihm aus seiner alten Heimat die SICHT schicke. Dieses Mal steht sogar ein Bericht von seiner Cousine Renate Eiler darin.

Auch in Münster, Olpe, Hildburghausen, Osnabrück, Kassel, Belgien, Stuttgart, Lippstadt u. v. m. warten Leserinnen und Leser auf die neueste Ausgabe.

Zum Lied „Ach du liebe Zeit“ von Peter Igelhoff erreichten uns viele Zuschriften, leider aber keine Noten. Wir haben aber eine Zusage bekommen und hoffen Ihnen in der Dezemberausgabe das Lied vorstellen zu können.

Von der Schnecke lernen

Sigrid Grobe

Während einer Wanderung im Urlaub gönne ich mir Rast auf einer Bank, von der aus sich mir eine schöne Sicht auf den Ort bietet. In Gedanken schaue ich einer Schnecke zu, einer ungewöhnlich großen Weinbergsschnecke, die gemächlich ihren Weg zieht.

Sogleich wandern meine Gedanken hin zu meinem Gartenbeet, das ich wenige Tage zuvor mit Blumen bepflanzt habe, mit Tagetes, Fleißigen Lieschen, Männertreu - echte Köstlichkeiten für Nacktschnecken. Wird diese feindliche Schneckenart meine Blumenzöglinge vielleicht verschonen und sich lieber über die Wildkräuter hermachen?

Schnell schiebe ich die unangenehmen Gedanken beiseite und beobachte die Weinbergsschnecke vor meinen Füßen. Langsam, gelassen und beharrlich zieht sie ihre Schleimspur und passt sich dabei exakt dem Untergrund an. Sie will mir etwas mitteilen, will mir sagen: „Gemach – gemach!“ Ihre Ruhe ist keine Faulheit

oder Bequemlichkeit, sondern der Ausdruck von Bedacht. Ja, die Schnecke macht es mir vor. Keine Hetze aufkommen lassen, gegen die Hektik unserer Zeit arbeiten. - Uns Menschen gelingt das kaum und ist außerdem nicht gefragt. Wir haben die Geschwindigkeit, die uns die Technik ermöglicht, bis ins Atemberaubende gesteigert und darüber den Atem des Lebens verloren. Alles muss schnell gehen. Wir haben das vorgegebene Tempo schon verinnerlicht. Wir rennen, eilen, hasten und gewinnen trotzdem nicht mehr Zeit.

Warum ist das so? Gönnen wir uns mal die Gangart der Schnecke. Vielleicht gelingt es uns im Urlaub dieses Schnecken-tempo zu üben. Genießen wir die Zeit und kommen wieder zur Ruhe. Ihre einziehbaren Fühler, an denen sich auch die Augen befinden, sind für die Schnecke ein außerordentlich wichtiges Sinnesorgan. Vorsichtig ertastet sie damit ihren Weg. Fühlt sie Gefahr, zieht sie sich zurück: „Besinnen vor Beginnen!“ - Erkennen wir, dass

auch wir Fühler haben, jedoch nur sinnbildlich. Strecken wir häufiger unsere Fühler aus, werden wir empfindlich bei unseren Vorhaben und mitfühlend gegenüber unseren Mitmenschen.

Mit ihrem Haus auf dem Rücken ist die Weinbergsschnecke stets gut behaust: „Immer unterwegs und doch zu Haus!“ - Wir Menschen sind ständig unterwegs, zum Arbeitsplatz, zu den unterschiedlichsten Freizeitangeboten. Wir eilen von einer Aktivität zur nächsten. Wann kommen wir zur Ruhe und wann sind wir innerlich zu Hause? Haben wir unser Zuhause noch nicht gefunden oder gar verloren?

Und ganz still teilt mir die Schnecke mit: „Beharrlich und zielstrebig sein - dran bleiben!“ - Behalten wir unser Ziel vor Augen und bleiben wir beharrlich an unserem Vorhaben. Lernen wir von der Schnecke. In wesentlichen Zügen öffnet sie uns die Augen. Sie macht uns sensibel für viele Lebenssituationen.



Bild: Kultura Gutsch Verlag, 10553 Berlin

Spieglein, Spieglein an der Wand

Waltraud Ypersiel

Beim Blick in den Spiegel höre ich mich sagen: „Mädel, gut siehst du aus mit deinen siebzig Lenzen. Frisch die Haut und glänzende Augen.“ Ich bekomme öfter Komplimente, dass man mir mein Alter nicht ansehe. Heute sehe ich mich anders. An manchen Tagen fühle ich mich nicht so besonders. Das macht sich dann auch im Gesicht bemerkbar. Denn als mein Sohn zu Besuch kam, brachte er mir die Aufnahmen von meiner siebzigsten Geburtstagsfeier mit. Eine CD mit Bildern. Diese konnte ich mir nun auf dem PC anschauen. Was ich da sah, ließ mich erschrecken. Das sollte ich sein? Diese Frau mit den Hängebäckchen, dem Doppelkinn und dem faltigen Hals, und so viel dicker, als wenn ich mich im Spiegel betrachte.

Wieso ist das so? Will ich die Wahrheit nicht sehen, sehe ich mich im Spiegel anders. Wie sehen mich die Anderen? Wenn mir Leute in meinem Al-

ter begegnen, die ich lange nicht gesehen habe, denke ich manchmal: Oh, du bist aber ganz schön alt geworden, und das machen nicht nur die wei-

Spiegel schaut und keine extra Sperenzchen oder Firlefanz um sein Aussehen macht. Aber die Bilder geben mir doch zu denken.



ßen Haare. Sicher sehen mich die Leute auch so und denken das Gleiche von mir. Warum sehe ich mich nicht so, wenn ich in den Spiegel schaue? Ich habe doch eine gute Brille! Sicher kommt es daher, dass ich mich an mein Spiegelbild gewöhnt habe. Ich bin ein Mensch, der nicht öfter als nötig in den

Was kann ich jetzt noch tun? Wenig!

Wie oft lassen sich Frauen und auch Männer auf Schönheitsoperationen ein und stellen später fest, dass zwar die Falten verschwunden sind, ihnen aber eine fremde Person im Spiegel entgegenschaut. Mein Gesicht gehört zu mir, dem Alter entsprechend. Im Grunde entscheidet nicht nur das Aussehen, wichtig ist doch der Mensch.

P.S: Vielleicht liegt es ja auch nur an meinem Spiegel, den ich vor vielen Jahren im Supermarkt gekauft habe. Er hat einen Fehler: Wenn ich auf der linken Seite reinschaue, bin ich schmal, und auf der rechten - dick.

Ich sollte mir einen neuen Spiegel zulegen!

Glaube versetzt Berge!

Herbert Kramer

Kürzlich wurde in einem Werbespot die einfache Entfernung von Warzen gezeigt. In meiner Kindheit wurde ich auch von diesen unangenehmen Wucherungen an den Händen geplagt. Meine Oma erzählte mir des Öfteren wie man diesem Übel in ihrer Jugend den Garaus gemacht habe. Man zählte die Anzahl der Warzen. Dann nahm man einen Wollfaden, machte soviel Knoten da hinein wie Warzen vorhanden waren. Dieser Wollfaden wurde in einer Vollmondnacht um 24 Uhr unter der Dachrinne eingegraben. Diese Zeremonie wurde mit drei Vaterunser und Ave-Maria abgeschlossen. Wenn dann der Wollfaden unter der Dachrinne verrottet war, dann waren die Warzen laut Aussage meiner Oma verschwunden. Diese Heilmethode wurde in meinem Fall nicht angewandt und schmerzfrei war die Angelegenheit auch nicht, denn der Onkel benutzte mit großem Erfolg den Höllenstein.



ORT DER BEGEGNUNG

Christopherus-Haus
Ostentor 3
59757 Herdringen
Pfarrgemeinde St. Antonius u. St. Vitus

Als Jesus ein andermal in eine Synagoge ging, saß dort ein Mann, dessen Hand verdorrt war. Und sie gaben acht, ob Jesus ihn am Sabbat heilen werde; sie suchten nämlich einen Grund zur Anklage gegen ihn. Da sagte er zu dem Mann mit der verdorrten Hand: Steh auf und stell dich in die Mitte! Und zu den anderen sagte er: Was ist am Sabbat erlaubt: Gutes zu tun oder Böses, ein Leben zu retten oder es zu vernichten? Sie aber schwiegen. Und er sah sie der Reihe nach an, voll Zorn und Trauer über ihr verstocktes Herz, und sagte zu dem Mann: Streck deine Hand aus! Er streckte sie aus, und seine Hand war wieder gesund. (Markus 3, 1 – 5)

Wenn Jesus sich einem Menschen zuwendet, stellt er ihn manchmal zunächst in die Mitte. Als christliche Gemeinde möchten wir uns bemühen, nach seinem Beispiel zu handeln. Aus diesem Grunde haben wir am 7. April dieses Jahres MITTENDRIN eröffnet. Seitdem sind Menschen MITTENDRIN – regelmäßig montags

und donnerstags. Es treffen sich dort alte und junge, gesunde und kranke Menschen.

Die Kristu-Dasi-Schwestern und ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind mit Freude bei ihrem Dienst. So ist in den vergangenen Wochen hier eine kleine Gemeinschaft entstanden, in der Menschen einander mit Wohlwollen und gegenseitiger Zuwendung begegnen. Gespräch und Unterhaltung, Zeitunglesen, Beschäftigung und Bewegung – ganz den Möglichkeiten und Neigungen der Besucherinnen und Besucher entsprechend gestaltet sich das „Programm“. Manche kommen, um während der gesamten Öffnungszeit dabei zu sein, andere sind kurz auf eine Tasse Kaffee oder ein „Hallo“ MITTENDRIN – auch das hält jeder und jede, wie es für ihn oder sie richtig ist.

Diese Gemeinschaft ist offen für alle Menschen unseres Pastoralverbundes, unabhängig von ihrer Religion oder Konfession. Dankbar dürfen

wir den Einsatz und das Engagement aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter annehmen, die sich über jeden Besuch freuen.

So haben nun zum Beispiel Angehörige, die sich um einen demenzkranken Menschen sorgen, die Möglichkeit, zweimal wöchentlich für ein paar Stunden entlastet zu sein. Bei Bedarf wird es auch möglich sein, Besucher nach MITTENDRIN zu Hause abzuholen. Auch Kinder sind immer herzlich willkommen – mit und ohne Eltern. MITTENDRIN ist Ort der Begegnung und Treffpunkt. Bei sommerlichen Bedingungen kann man auch draußen MITTENDRIN sein.

MITTENDRIN ist auch offen für Anregungen und Wünsche der Menschen. Übrigens, auch in den Ferien wird MITTENDRIN geöffnet sein.

Die Öffnungszeiten sind:
Montags: 09:00-12:30 Uhr
Donnerstags: 14:00-17:00 Uhr.

Jeder ist
herzlich willkommen!

In der letzten Zeitung „Sicht“ las ich das Gedicht: „Eine glatte Rechnung“ von Johanna von Koczian. Da fiel mir ein Gedicht aus der Schulzeit ein. Man könnte es auch „Abrechnung“ nennen. Es heißt so:

Da, hast du einen Gulden.
Nun zahl' deine Schulden.
Dem Schneider die Kleider,
dem Schuster die Schuh',
dem Bäcker die Wecken,
der Mutter die Ruh'.

Der Mutter die Ruh'?
Der Mutter die Sorgen?
Die musst du dazu dein Lebtage borgen.
Die bleibst du ihr schuldig für alle Zeit.
Die bleibst du ihr schuldig in Ewigkeit.

Josef Wendel

Warum ist denn da kein Spiegel ...

Herbert Torbohm
Projekt Demenz Arnsberg

Immer wieder wird mir die Frage gestellt, warum im Begegnungszentrum des Projekts Demenz Arnsberg in der Besuchertoilette kein Spiegel über dem Waschbecken angebracht ist. Seit wir die Räumlichkeiten im April dieses Jahres bezogen haben frage ich mich, ob ein Spiegel in einer Einrichtung, die auch von an Demenz erkrankte Menschen besucht wird, „angebracht ist“? Aus der Literatur und aus Gesprächen weiß ich, dass sich solche Menschen manchmal im Spiegel selbst nicht mehr erkennen, sich vor dem eigenen Spiegelbild erschrecken oder fürchten, weil sie sich selbst nicht mehr erkennen können.

Stellen sie sich nur mal vor, dass Sie eine ganz alte Frau zu sehen bekommen, sich selbst aber als junges Mädchen von 20 Jahren fühlen. Schreckliche Vorstellung, oder?

Andere demenziell Erkrankte erfreuen sich noch sehr am eigenen Spiegelbild, und es wäre sehr schade, wenn ihnen die Möglichkeit genommen würde, sich vor dem Spiegel zu kämmen, zu betrachten, ja sich vielleicht zu schminken, wenn das denn noch möglich ist. Es geht also wie so oft darum, feinfühlig zu sein und genau zu schauen, wie das Gegenüber auf seine Umgebung reagiert, und selbst entsprechend zu reagieren.

Wenn der Spiegel, ein Bild oder etwas anderes den demenziell erkrankten Menschen dauerhaft beunruhigt, entfernen sie den Gegenstand einfach und schauen, was passiert.

Bezogen auf das Begegnungszentrum in der Bahnhofstraße 177 bedeutet das für mich, keinen Spiegel aufzuhängen, da ein Besuch zum Gespräch oder zu einer Veranstal-

tung schon aufregend genug ist. Da möchte ich nicht noch für zusätzliche Aufregung sorgen.

Es gibt nur selten Patentlösungen fürs Leben und die besten Lösungen scheinen mir die feinfühligsten zu sein ...



Ein Spiegel zeigt nicht immer, was wir gerne sehen möchten!

Fotomontage:
Uwe Künkenrenken

? bunt gemischt !

1. Was ist der Zenit?
2. Wie heißt der Knochenbruch medizinisch?
3. Was ist die Alma Mater?
4. Was ist ein „a cappella“ Gesang?
5. Welche Wissenschaft beschäftigt sich mit dem Licht?
6. Was ist ein Periskop?
7. Wie viele Meter beträgt eine Seemeile?
8. Was ist ein Epizentrum?
9. Was ist ein Placebo?
10. Welches ist der längste Fluss der Erde?
11. Wann ist die kürzeste Nacht des Jahres?
12. Welcher Stuhl hat keine Beine?
13. Welche Arten der Atmung gibt es?
14. Wie heißt der Unterbau eines Hauses?
15. Welcher Vogel legt keine Eier?
16. Wie nennt man metallhaltige Mineralien?
17. Was kann anziehen und abstoßen?
18. Was ist ein Vakuum?
19. Welches ist der größte Wandervogel?
20. Wo findet man im Körper ein Labyrinth?

Wegekreuze

Josef Georg Pollman

Wegekreuze und Kapellen sind typisch für katholisch geprägte Landschaften und zugleich ein Kulturgut, das gepflegt werden sollte. In letzter Zeit liest man aber wieder des Öfteren über die Schändung von „Marterln“, z. B. in Niedereimer und auch das Odenhauser Kreuz in Neheim bietet keinen schönen Anblick.

Im Stadtgebiet Arnsberg gibt es 248 Wegekreuze und Kapellen, davon ca. 26 in Neheim (Stand 1994). Diese Anzahl dürfte auch in 2008 nach allen Veränderungen noch aktuell sein.

Wegekreuze werden aus den unterschiedlichsten Gründen errichtet. Sie können an Prozessionswegen als Haltepunkt dienen oder den Bauernhof schützen. Sie sind der Ausdruck des Denkens an Gott, wenn jemand aus einer Notlage wie Krankheit oder Krieg errettet wurde.

Die Kreuze an den Straßenrändern erinnern oft daran, dass hier bei einem Unfall ein Todesopfer zu beklagen war. Sie können auch wie das Steffensmeier Kreuz bei Oelinghausen an Verbrechen erinnern.

Auf jedem Fall sind Wegekreuze und Kapellen aber immer mit dem Leben von uns Menschen verbunden. So auch die drei Beispiele, die nachfolgend im Zusammenhang mit der Neheimer Geschichte in Verbindung stehen.

Mein 1992 verstorbener Vater erzählte mir, dass es rund um Neheim drei Kreuze gab, die Neheim vor der Kriegs-

zerstörung durch Bombardierung im Zweiten Weltkrieg gerettet hätten.

Erste Nachforschungen ergaben drei Standorte in den Neheimer Wäldern.

1. Die Wiedenbergekappelle
2. „Nuttebaums Tannen“ (oberhalb vom Rusch)
3. die „Taufe“ (am schwarzen Weg auf Bergheim)



Voßwinkeler Flur

Foto: Herbert Kramer

Überlieferungen besagen, dass während des Zweiten Weltkrieges sich rund um Wiedenbergekappelle, in der sich ein Bild der Schönstatt Madonna befand, die Menschen trafen und um Frieden beteten.

In der „Taufe“ war ebenfalls ein Bild der Schönstatt Madonna an einem Baum angebracht. Ein Soldat, der lebend von der Front heimkehrte, soll es dort hin gehängt haben. Heute ist am Schwarzen Weg ein Bildstock zu sehen und das Bild aus der Wiedenbergekappelle

befindet sich im Heiligenhäuschen am Salzweg.

In „Nuttebaums Tannen“ soll sich ebenfalls längere Zeit eine Madonnenstatue in einem Baum befunden haben. Auch hier sollen Neheimer Schutz vor den Bomben gesucht haben. Lange Jahre war hier gut versteckt im Wald ein kleines Kreuz zu finden, das der Orkan Kyrill im Januar 2007 jedoch zerstörte. Von unbekannter Hand wurde aber wieder unweit des alten Standortes ein neues Kreuz angebracht.

Erkenntnisse (Buch „Stunde Null“, Seite 16) zeigen auf, dass Marthel Kaiser, Tochter des Fabrikanten Heinz Kaiser, durch ihren persönlichen Einsatz bewirkte, dass die Amerikaner ihren Beschuss auf Neheim zum Kriegsende einstellten und die Stadt so vor einer Zerstörung bewahrte. Vielen Neheimern kam dies wie ein Wunder vor. So betrachtet stimmt die Erinnerung meines Vaters nicht so wie erzählt, sie gibt aber genau das wieder, was die Neheimer Bevölkerung empfand, und der Wald war ohne hin ein guter Schutzplatz vor den Bomben, denn das Lyzeum, damals Notlazarett, wurde bei Bombenangriffen immer evakuiert. Die Menschen suchten Schutz im Wald oberhalb, wo sich auch ein Bunker befand.

Wer kann mir etwas über Kreuze in Arnsberg und ihre Geschichte, die auch Stadtgeschichte sein kann, erzählen?

Am Seltersberg in Arnsberg

Anneliese Welling

Einer der schönsten zur Andacht und Besinnung mahnen- den Bildstöcke im Raum des alten Arnsberg ist das vom Volksmund mit „Maria in der Not“ benannte Kapellchen unweit des früheren Handelsweges am Fuße des alten „Sälzerberges“, den man heute Seltersberg nennt.

Das Gnadenbild soll schon aus dem 15. Jahrhundert stammen. Im Jahre 1927 war die Muttergottes selber in Not, wieder einmal in großer Not. Sturzbäche, die bei Unwetter vom Seltersberg ungehemmt herunterflossen, setzten das Häuslein immer wieder unter Wasser und verschandelten es. Eine Restauration fand statt.

Dann aber im Jahre 1999 erfolgte auf Initiative und Unterstützung des Arnsberger Heimatbundes eine umfassende, völlige Erneuerung in Gemeinschaftsarbeit und „zur höheren Ehre Gottes“ - zum größten Teil kostenlos.

Die Betreuung und Sonderpflege des Heiligenhäuschens war seit Generationen ein Anliegen der Familie Köhler von der Soester Straße. Vielen Arnsbergern wird Frau Köhler aus der Altstadt in Erinnerung sein, die über dreißig Jahre täglich - manchmal zweimal - mit ihrem Schäferhund den Weg zum Seltersberg ging, um am Kapellchen nach dem Rechten zu sehen. Schon seit 1990 wird dieser Ort der Besinnung von den Familien Gerlach, Lenze, Nelle und Wieners im monatlichen Wechsel liebevoll gepflegt. Und - im Juni 2006 hat der MGV Concordia 1864

den Erlös aus dem „Offenen Singen“ am Maximilianbrunnen in Arnsberg als Spende für den Unterhalt der „Muttergottes in der Not“ zukommen lassen. Vor dem Gnadenbild MARIA IN DER NOT finden

Holzkünstler Shapoor Engineer hat ihn im Jahre 2004 geschaffen.

Das einfache Holzkreuz trägt die Inschrift: O crux ave - Spes unica (O Kreuz, einzige Hoff-



Der Kuhbrunnen von Shapoor Engineer
Foto: Rüdiger Wieners

im Laufe des Jahres kurze Andachten statt, so zum Beispiel eine Woche vor Karfreitag bei der großen Kreuzberg-Prozession der Arnsberger Frauen und - im Marienmonat eine Maiandacht.

Nebenan mahnt ein altes Wegekreuz mit dem Spruch auf seinem Balken:

Siehst du auf deinem Lebenspfad, nur selten auch ein Kreuzlein stehn, halt an, mein Freund, pfleg ernsten Rat, ob du nicht mögest irregehn.

Schräg gegenüber, an der Einbiegung von der Wennigloher Straße zum Kuhweg steht ein weiteres Kreuz neben dem Kuhbrunnen. Dieser empfängt sein Wasser von Schröders Kühleken. Der Arnsberger

nung, sei gegrüßt.). Es ist zum Gedenken an jenen Tag errichtet worden, als auf der abschüssigen holperigen alten Handelsstraße ein schweres Fuhrwerk durch scheu gewordene Pferde umstürzte und den Fuhrmann unter sich begrub.

Auszüge aus den Arnsberger Heimatblättern und Texten der Tageszeitungen

Regen tropft
von Laternen
und Traufen -.
Durch die Gosse
spült
der Staub
des Alltags.

Roger Coerschulte

Früher bei uns im Dorf (Schneider, Schuster)

Benedikt Jochheim

Bei einem Blick in die Schaufenster unserer Geschäftsstraßen ist man erstaunt über die Vielfalt an Angeboten für Kleidung und Schuhe. Die Konfektionskleidung hat so manche Schneiderin und so manchen Schneider überflüssig gemacht. Änderungsschneidereien sind geblieben. Ebenso ergeht es dem Schuster. Nur noch hochwertige, industriell hergestellte Schuhe werden zu den wenigen Werkstätten zur Reparatur gegeben.

Wie war das zu meiner Kindheit und Jugendzeit.

Konfektionsware gab es nicht oder nur sehr wenig, dafür allerdings zahlreiche Schneider/innen und Schuster. Die Frauen bekamen jedes Jahr ein neues Kleid, der Mann alle zehn Jahre einen neuen Anzug. Jede Hausfrau hatte ihre eigene Schneiderin. Häufig kam diese für mehrere Tage in die Familie und stellte für Jung und Alt die Kleidung in der Wohnung her. Dies war praktisch, und die Anproben erfolgten gleich vor Ort. Die ganze Familie wurde neu eingekleidet. Die Mutter bekam ein neues Kleid, einen neuen Kittel sowie eine Schürze, die Mädchen Kleid und Schürzen, die Jungen kurze Hosen. Kleine Jungen und Mädchen trugen Leibchen, an denen man die langen Strümpfe befestigte. Selbstverständlich trugen die jüngeren Geschwister die Kleidung der älteren Geschwister auf. Im Zweiten Weltkrieg und in den Jahren danach gab es nur Kleidung mit einem Bezugsschein, was dazu führte, dass man die vorhandene Wehrmatskleidung zu einer Zivilkleidung umarbeitete. Män-

tel wurden aufgetrennt, neu zugeschnitten und genäht, Wolldecken umgefärbt und zu einem Mantel verarbeitet. Man trug häufig umgefärbte Kleidung. Die Marinehosen bildeten eine Ausnahme, da sie mit ihrem breiten Schlag auch ungefärbt getragen wurden. Jeder war stolz, wenn er eine solche sein Eigen nennen konnte. Alte Pullover ribbelte man auf (aufräufeln, Gestricktes wieder auflösen) und strickte ei-



Omas alte „Phoenix“ tut noch immer ihren Dienst.

Foto: Uwe Künkenrenken

nen neuen. In jener Zeit wurden auch alte Fahnen zu Blusen und Schürzen verarbeitet, wobei auch Fallschirmseide für eine neue Bluse sehr begehrt war. Kompensationsgeschäfte und Tauschzentralen hatten Hochkonjunktur. Mit umgearbeiteten, aber schicken Kleid und Hut konnten auch zu dieser Zeit Frauen die Blicke der Männer auf sich ziehen. Nun fehlten nur noch die passenden Schuhe. Über eines freue ich mich bis heute: Trotz der immer wiederkehrenden Mode brauche ich die alten Nagelschuhe nicht mehr zu tragen. Bei Männer- und Jungenschuhen beschlug der Schuster die Sohlen mit Nägeln und verstärkte den Absatz mit einem Hufeisen und die Sohlen spitze mit einem Blech. An

Werktagen hallte es dann militärisch in den Straßen, wenn viele Männer unterwegs waren. Wöchentlich kontrollierte mein Vater meine Schuhe und die meiner älteren Brüder, wobei es Ärger gab, wenn einige Nägel fehlten. Mein Vater nahm dann die Reparatur selbst vor. Aber auch die Schuster hatten reichlich Arbeit. Nach dem Zweiten Weltkrieg gab es für uns Kinder die bekannten Holzsohlenschuhe: Holzsohlen mit primitivem Oberleder.

Die Sohle wurde mit der Zeit immer dünner; Eltern mit entsprechenden Beziehungen sorgten dafür, dass die Sohlen mit dem Gummi alter Autoreifen beschlagen wurden. Morgens zu Beginn und am Ende der Schulmesse gab es in der Kirche laut klappernde Geräusche. Im Sommer trug man Holzklepper: eine einfache Holzsohle mit primitiven Lederriemchen, die mit Nägeln an der Sohle befestigt waren und sich häufig lösten. Nach mehrmaliger Reparatur fand sich keine Nagelstelle mehr. In den Sommermonaten liefen wir Kinder viel barfuß. An unsere Gesundheit haben wir oder unsere Eltern hierbei nicht gedacht; es war die Not, die uns dazu trieb. Ohne Beziehungen gab es nichts, schon gar nicht für die alte Reichsmark. Die Lage besserte sich erst nach der Währungsreform im Jahre 1948. Zwar hatten alle wenig Geld, aber wenigstens konnte man etwas für die harte D-Mark kaufen. Auch die Qualität besserte sich von Jahr zu Jahr. Die Klagen heutiger Zeitgenossen können viele ältere Menschen nicht verstehen.

Das Lied von der Röhrtalbahn

Hans-Peter Breuer, Waiblingen - Sohn der geborenen Müschederin Elisabeth Breuer, geb. Hoffmann -

Schon von Weitem hörte man sie schnaufen.
Fahrkarten musste man bei Rettlers kaufen.
Dann kam der Röhr entlang ganz dicht
die Röhrtalbahn auch schon in Sicht
und überquerte in sehr hohem Maße
in Dampf gehüllt, bei Mantoan die Straße
und blieb, als wäre nichts geschehn,
in Müschede wie angewurzelt steh'n.

Nur kurz, dann setzte sie von dort
den Schienenweg nach Hachen fort.
Talauf, talab, wo Menschen wohnen,
waren ihre Bahnstationen.
Hachen, Müschede und Hüsten
sind Namen, die wir nennen müssten;
mit Stemel, Sundern, Reigern
ließen sie sich steigern.

Die kleine Bahn fuhr brav und treu
die Röhrtalmenschen täglich neu:
Den Menschen, der aus Hachen stammt,
fuhr sie nach Hüsten auf das Amt;
den Arbeiter zu seiner Schicht,
den Schüler in den Unterricht.
Kurzum, sie fuhr auf ihrer Route
jahraus, jahrein, die alte Gute.

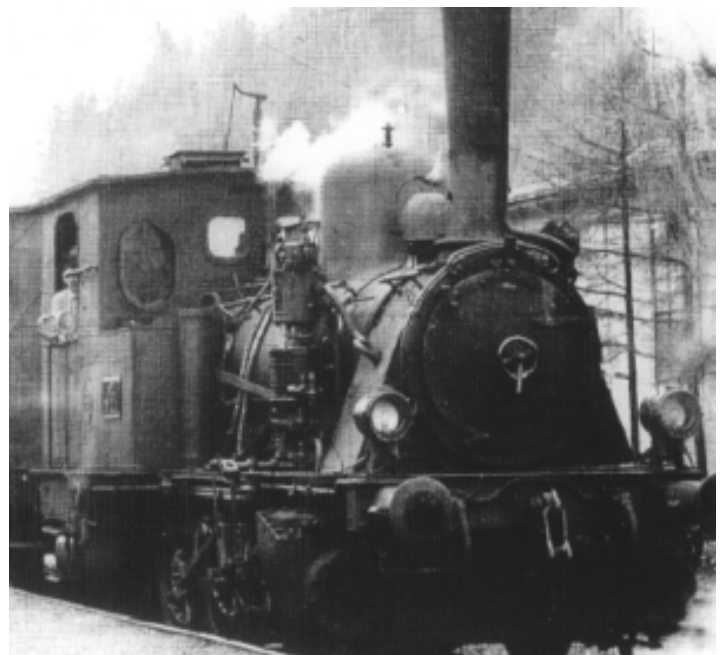
Vor Halte- und Gefahrenstellen
ließ sie ihr schrilles Pfeifen gellen.
Als Warnsignal für Mensch und Kuh
kam noch ein Läutewerk hinzu.
Röhrtalbahn, oh Röhrtalbahn,
du hast mir sehr gefallen,
in meinen Träumen höre ich
noch deinen Pfiff erschallen.

Den weißen Rauch, den riech ich auch
bei Sonne, Schnee und Regen.
Und kämst du dann von Mantoan,
du kämst mir sehr gelegen.

Röhrtalbahn, oh Röhrtalbahn,
wie bist du so ferne,
kämst du mal wieder angestampft,
kämst du noch einmal angedampft,
ich führ noch mal sehr gerne.



Am 30. Mai 1931 verunglückte diese Lock nach Überfahren eines Prellbocks und landete in der Böschung.



Bilder: Straßennamen der Stadt Neheim - Hüsten und ihre Geschichte. Herausgeber: Heimatbund Neheim-Hüsten

Neue Regeln in der Pflegereform

Die Leistungen für Pflegebedürftige sind spürbar verbessert. Zwar wurden die Beiträge zur Pflegeversicherung für Versicherte mit Kindern um 0,25 Punkte auf 1,95 Prozent und für Kinderlose auf 2,2 Prozent angehoben. „Doch dadurch werden die Betreuungs- und Pflegeleistungen für Betroffene und deren Angehörige spürbar verbessert“, erklärt Marlies Albus, Leiterin der Verbraucherzentrale in Arnsberg. Welche Änderungen es gibt und was bei dabei zu beachten ist, ist nachfolgend aufgeführt:

Geld- und Sachleistungsbeträge:

Erstmals seit Einführung der Versicherung im Jahr 1995 wurden die Sätze für Geld- und Sachleistungen in drei Schritten bis zum Jahr 2012 angehoben. Zunächst bis Ende 2009 gilt: Die Sachleistung bei der ambulanten Versorgung durch einen Pflegedienst wurde monatlich in der Pflegestufe eins um 36 Euro auf 420 Euro erhöht, in der zweiten Stufe um 59 Euro auf 980 Euro und in der dritten Stufe um 38 Euro auf 1.470 Euro. Wird die Hilfe in Eigenregie geleistet, klettert das Pflegegeld pro Monat bei Pflegestufe eins um 10 auf 215 Euro, bei zwei auf 420 Euro und bei drei auf 675 Euro. Die Sätze für die stationäre Pflege im Heim steigen nur bei Pflegestufe drei um 38 Euro

auf 1.470 Euro und in Härtefällen um 62 Euro auf 1.750 Euro an. Die Beträge werden automatisch erhöht, ein Antrag muss nicht gestellt werden.

Leistungen für Tages- und Nachtpflege:

Bisher wurden Sach- oder Geldzuwendungen anteilig gekürzt, wenn Leistungen für zusätzliche Tages- und Nachtpflege anfielen. Pflegebedürftige, die sich tagsüber oder nachts in einer Pflegeeinrichtung aufhalten, haben nun zusätzlich einen Anspruch auf 50 Prozent des Pflegegeldes oder der Pflegesachleistung. Dieses Prinzip gilt auch umgekehrt: Wer Geld- oder Sachleistungen bekommt, kann zusätzlich 50 Prozent der Tages- und Nachtpflege in Anspruch nehmen. Die Höhe der Leistungen zur Tages- und Nachtpflege ist identisch mit den Beträgen für Sachleistungen der Pflegedienste. Betroffene sollten diese zusätzlichen Möglichkeiten nutzen, um ihren Versorgungsradius zu erweitern.

Leistungen für Demenzkranke:

Psychisch Kranke, geistig behinderte Menschen oder Alzheimerpatienten konnten bislang eine zusätzliche Betreuung nur erstattet bekommen, wenn sie in eine Pflegestufe eingestuft wurden. Jetzt erhalten Demenzkranke eine

zusätzliche Entlastungshilfe für die alltägliche Betreuung.

Der Satz wurde von 460 Euro auf bis zu 2.400 Euro jährlich erhöht. Je nach Schwere der Erkrankung gibt's pro Monat 100 Euro oder 200 Euro. Nicht verbrauchte Beträge können angespart werden. Das Extra für Demenzkranke kann nur anerkannten Betreuungsdiensten aber nicht an Verwandte und Bekannte gezahlt werden. Die Anhebung bis zu 100 Euro (Grundbetrag) pro Monat erfolgt automatisch. Der Anspruch auf 200 Euro muss dagegen beantragt werden und wird vom Medizinischen Dienst der Krankenversicherung (MDK) überprüft. Wer auch den erhöhten Betrag bis 200 Euro nutzen möchte, sollte seinen Anspruch prüfen und anschließend von der Pflegekasse bewilligen lassen.

Pflegezeit für berufstätige Angehörige:

Damit Berufstätige Zeit haben, sich bei Bedarf um die Pflege eines nahen Angehörigen zu kümmern, können sie künftig für zehn Tage von ihrer beruflichen Tätigkeit freigestellt werden. Darüber hinaus haben Arbeitnehmer, die die Pflege von Angehörigen übernehmen, einen Anspruch auf unbezahlte Freistellung bei Voll- oder Teilzeit von bis zu sechs Monaten, falls der Betrieb mehr als 15 Mitarbeiter hat. Während der Pflegezeit besteht ein Kündi-

gungsschutz.

Die Beiträge zur Sozialversicherung übernimmt die Pflegekasse, sofern kein anderer Versicherungsschutz besteht. Angehörige sollten sich in einer

akuten Lage von ihrer Arbeit freistellen lassen, um die notwendige Pflege zu organisieren.

Ausführliche Informationen zu den seit 1. Juli geltenden Sät-

zen und Regelungen sind auch in der Broschüre „Die Pflege-reform - das ist neu“ zusammengefasst. Das kostenlose Info-Heft ist in der Beratungsstelle der Verbraucherzentrale in der Burgstraße 5 erhältlich.

Haben Sie Fragen?

Das gesamte Verfahren ist recht unübersichtlich und häufig spielt die individuelle Situation eine entscheidende Rolle. Daher ist eine persönliche Beratung meist ein sehr wichtiger Schritt. In den Stützpunkten des Projekts Demenz Arnsberg beraten wir sie gerne.

Rufen Sie uns am besten an, um einen Termin zu vereinbaren.

Stützpunkt Arnsberg: Jutta Schneider-Hühn ☎ 02931 806-647

Stützpunkt Neheim: Beate Botte ☎ 02932 9806090 oder mobil: 0171 4441401

Stützpunkt Hüsten: Herbert Torbohm ☎ 02932 891382 oder mobil: 0172 1029324



Froh beginne ...

Herbert Kramer

Ganz unverblümt die Wahrheit sagt
der Spiegel an der Wand.

Ob Runzeln, Falten, Sonnenbrand,
er macht sie dir bekannt.

Vielleicht auch ein paar Tränensäcke,
ein Doppelkinn entwickelt sich.

Mitesser sprießen durch die Decke,
die Haare sind recht kümmerlich.

Zum Glück bist du damit zufrieden,
es könnte weitaus schlimmer sein.

Bisher, da wirst du nicht gemieden,
doch steter Tropfen höhlt den Stein.

Ein kluger Mensch schuf die Kosmetik,
die bügelt alles wieder aus.

Was uns versagt von der Genetik,
das bringt die Drogerie ins Haus.

Jetzt kannst du pudern, schminken, cremen,
zur Not ist Lifting angesagt.

Das letzte sollte man nicht wählen,
denn ob das klappt, das ist die Frag.

Das Beste ist, du lässt es so,
du wurdest doch in Ehren grau.

Genieß das Leben und sei froh,
und nimm's nicht so genau.

Ein bekanntes Sprichwort sagt:
"Froh beginne jeden Tag!"

Wir sollten uns darauf besinnen
denn ... "Wahre Schönheit kommt von innen!"

Lösungen zu ? bunt gemischt !

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Scheitelpunkt des Himmels | 11. 21. Juni |
| 2. Fraktur | 12. Fahrstuhl |
| 3. Anderer Name für Universität | 13. Lungen-, Zwergfell- u. Hautatmung |
| 4. Gesang ohne Instrumentalbegleitung | 14. Fundament |
| 5. Optik | 15. Pechvogel |
| 6. Seerohr am U-Boot | 16. Erze |
| 7. 1852 m | 17. Magnet |
| 8. Gebiet über dem Erdbebenherd | 18. Absolut luftleerer Raum |
| 9. Vorgetäushtes Heilmittel | 19. Albatros |
| 10. Nil | 20. Im Ohr |


 PINWAND

Seniorenkino
im
Residenz-Kino-
center
Rumbecker Straße
in Alt-Arnsberg
27. September 2008
22. November 2008
Info in der Tagespresse.

Tanztee
Die Arnsberger
Stadtmusikanten spielen
jeden dritten Donnerstag
im Monat in der
Villa Bremer, Neheim,
Kapellenstr. von 16-18 Uhr
zum Tanz auf.
Vorgesehene Termine:
18.09. / 16.10. / 20.11.2008

„Tag des
Ehrenamtes“
Freitag,
19. September 2008
Neheimer Markt

Ab 14:30 Uhr

Blutspendetermine Deutsches Rotes Kreuz
Ortsverein Neheim-Hüsten e.V.

29.09.2008 Petrushaus **ACHTUNG: ist ein geänderter Termin**
07.10.2008 Voßwinkel Schützenhalle
14.10.2008 St. Ursula-Gymnasium
23.10.2008 Herdringen Schützenhalle
24.10.2008 Moosfelde Gemeindehaus St. Elisabeth
11.11.2008 Grundschule Bruchhausen
13.11.2008 Holzen Schützenhalle
18.11.2008 Müschede Schützenhalle **geänderter Termin**
24.11.2008 Rathaus (Rathausplatz)

Nähere Auskünfte erteilt: Ulla Brüne, ☎ 02932 25777

Kneipp-Verein
Neheim-Hüsten e.V.

03.09.08
15 Uhr Kneipp Treff
Kräutergarten
Brökelmanns Park

BALSAM, ÖLE und
ELEXIERE

01.10.08
Herbstwanderung
durch den Stadtwald
Treffpunkt:
Rodelhaus 13:30 Uhr
ca. 2 Std.

05.11.08
15 Uhr Kneipp Treff
Villa Bremer
Wasser, Wickel und C.

Hilfreiche Tipps

Kennen Sie den
Pflegetatlas des Hochsauerlandkreises?

NUR IM INTERNET unter

www.hochsauerlandkreis.de/Pflegetatlas/Pflegesuche/

finden Sie Pflegeangebote, Ambulante Pflegedienste,
Kurzzeitpflege, Vollstationäre Pflegeeinrichtungen
und Tagespflege der Städte und Gemeinden:
Arnsberg, Bestwig, Brilon, Eslohe, Hallenberg, Marsberg,
Medebach, Meschede, Olsberg, Schmallenberg, Sundern
und Winterberg

Auskunft erteilt Herr Humpert, ☎ 02931 94-4000

Arnsberger Selbsthilfegruppe für Schlaganfall Betroffene,
Angehörige und Betreuer

9. September, 14. Oktober, 11. November und 12. Dezember 2008

Auskunft erteilt: Herr Steinberg, ☎ 02932 24457