

2/2024

34. Jahrgang

Zum Mitnehmen!

Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger



Kultur

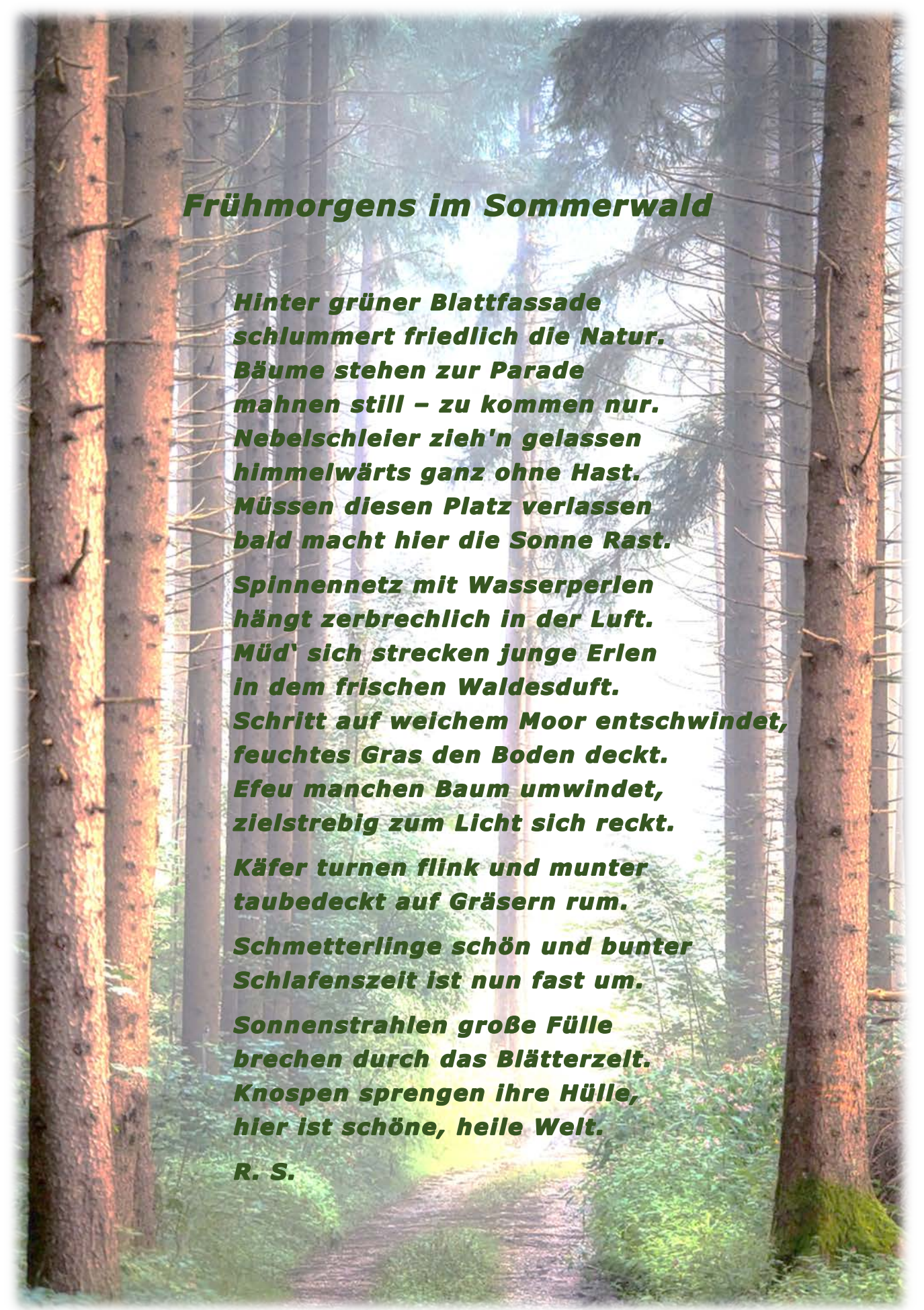
Informationen

Unterhaltung

Geschichte

Land und Leute

Veranstaltungen



Frühmorgens im Sommerwald

**Hinter grüner Blattfassade
schlummert friedlich die Natur.
Bäume stehen zur Parade
mahnen still – zu kommen nur.
Nebelschleier zieh'n gelassen
himmelwärts ganz ohne Hast.
Müssen diesen Platz verlassen
bald macht hier die Sonne Rast.**

**Spinnennetz mit Wasserperlen
hängt zerbrechlich in der Luft.
Müd' sich strecken junge Erlen
in dem frischen Waldesduft.
Schritt auf weichem Moor entschwindet,
feuchtes Gras den Boden deckt.
Efeu manchen Baum umwindet,
zielstrebig zum Licht sich reckt.**

**Käfer turnen flink und munter
taubedeckt auf Gräsern rum.**

**Schmetterlinge schön und bunter
Schlafenszeit ist nun fast um.**

**Sonnenstrahlen große Fülle
brechen durch das Blätterzelt.
Knospen sprengen ihre Hülle,
hier ist schöne, heile Welt.**

R. S.

Geistl. Wort	“Meine Zeit . . .”	Hans König	7
Informationen	Barfuß durch den Sommer . . .	Dagmar Schindler	16
	Mietvertrag aus alten Zeiten	Elke Sittler	20
	Jürgen Wahn Stiftung e. V.	Martin Huckebrink	21
	Leitungswasser – ein idealer Durstlöscher!	Hety Büchte	25
	CAERA – Soester entwickeln Notrufsystem	Rudolf Köster	31
	Neues aus dem Seniorenbeirat: G. Altenähr	Rudolf Köster	33
	FÜLLHORN verbindet		36
	Wohnen – wie Sie wollen	Caritas	38
	REHA-Sport lohnt sich	Eva von Kleist	37
	Öffentliche Durstlöscher an heißen Tagen	Rudolf Köster	40
	Trägerunabhängige Pflegeberatung	Jasmina Pfeiffer	50
	Füllhorn – Digital	Hety Büchte	42
	Leserbriefe		44
	Einsamkeit im Alter	Ev. Frauenhilfe	45
	Veranstaltungskalender		47
	Impressum		53
Kultur	Am Teich	Dagmar Schindler	3
	Dat Jägerken unterwegs in der Stadt	Hans-W. Gierhake	4
	Schokolade	Dagmar Schindler	6
	Vom Nutzen der Schönheit	Siegfried Steffen	13
	Weibliche Straßennamen in Soest	Barbara Köster	14
	Teekesselchen	Horst Müller	19
	Soester Grünsandsteinmuseum	Barbara Köster	35
Unterhaltung	Die Holztruhe	Ludmilla Dümichen	8
	Schade . . .	Hannelore Johanning	10
	So war das damals . . .	Eva von Kleist	17
	150 Jahre Jeans	Ludmilla Dümichen	23
	Im Bauch der Bestie	Wolfgang Pippke	26
	Ein Traum wird wahr: Reise nach Kanada	Marita Panzek	27
	Worpswede	Hannelore Johanning	30
	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	41
	Raten Sie mal . . .	Dagmar Schindler	51
	Auflösung Rätsel aus Heft 01/2024	Eva von Kleist	52
	Witze	Hans-W. Gierhake	55
Rezepte	Sommermenue	Gerhild Oehmichen	46



Am Teich

*Da hock ich nun zu Frosch versteint
in Soest, am Teich, dem großen,
und blicke übers Wasser hin.
Bin ziemlich abgestoßen,
denn Enten pflügen wie durch Schlick
aus dreckig, dicken Soßen.
In diese Brühe tauch ich nie
mit meiner Haut, der bloßen!*

Dagmar Schindler





Dat Jägerken unterwegs in der Stadt

Unter dieser Überschrift wird über Bedenkenswertes aus unserer Stadt berichtet. Aus der Sicht eines Zeugen, der in einem anderen Zeitalter gelebt und daher andere Erfahrungen hat als wir, bekommt manches plötzlich eine neue Qualität. Wir wünschen uns, dass der Zeuge hilft, unsere Welt zu beurteilen und gelegentlich dem gesunden Menschenverstand eine Bresche zu schlagen.



Füllhorn: Hallo Jägerken! Zum Geburtstag bekam ich von lieben Freunden eine Glückwunschkarte mit der Bemerkung: „Das Leben ist zu kurz, um nur Knäckebrot zu essen!“ Es war eine fröhliche Aufforderung zum Genuss von leckeren Speisen und Getränken. Ich habe mich richtig gefreut. Wie war das früher? Was hast du zu Deinen Lebzeiten an leckeren Speisen und an Genussmitteln gekannt?

Jägerken: Genussmittel? Zunächst wollten wir satt werden. Du kennst doch die Geschichte von meinem Wachdienst im Kloster Paradiese, die mein Dichter aufgeschrieben hat. Ja, das war schön.

Da können einem schon mal die 70-jährigen Nonnen wie verführerische Jungfrauen vorkommen. Es waren wunderbare Tage. -- Wie war deine Frage? Leckere Speisen, Genussmittel waren die Stichworte, richtig!

Füllhorn: Und vergiss nicht das Wild, das der Stadthäger erbeutete. Dessen Haus steht heute noch am Petrikirchplatz.

Jägerken: Ja, aber das kann nicht viel gewesen sein, das haben die Ratsherren bei ihrem Festen im Rathaus genossen. Na ja, ich denke, die konnten eine Menge wegputzen. So große Mägen hatten wir nicht. Es war doch so: Die Börde ernährte die Stadt. Auf den fruchtbaren Lössböden in der Börde wuchsen **Getreide, Gemüse** und in den

Gärten **Gewürze und Obst**. Auf den Weiden graste das Rindvieh und in den Schweinekoben grunzten die Schweine. Dazwischen wuselte das Geflügel.

Nicht unwichtig: Aus der Erde sprudelten **salzige Quellen**, die eure Vorfahren zu nutzen wussten. Alles zusammen reichte aus für ein gutes Leben.

Ich habe in dem Buch eines prominenten Museumsdirektors gelesen, in der Steinzeit hätten sich die Sammler und Jäger überhaupt nur sesshaft niedergelassen, um erstens Gerste anzubauen, um zweitens **Bier** zu brauen, um dann drittens Feste zu feiern. Nun, der Mann wohnt in Bayern. Vielleicht war und ist das dort so.

Wenn die ersten Ackerbauern in der Börde

Das Paradies fanden wir / wie wirs begehrten /
und noch darüber / an statt der Engel / schöne Jung-
frauen darinnen / welche uns mit Speiß und Trand
also tractirten / daß ich in Kürze wieder einen glatten
Balg / dann da setzte es das fetteste Bier / die beste
Westphalische Schincken und Knackwürst / wolge-
schmack und sehr delicat Rindfleisch / das man auß
dem Salzwasser kochte / und kalt zu essen pflegte;
da lernete ich das schwarze Brod Fingers dick mit
gesalzenem Butter schmieren / und mit Käß belegen /
damit es desto besser rutschte / und wann ich so über

ein solches Fest als alte Tradition aus ihrer alten Heimat im fernen Anatolien mitbrachten und wenn eure Allerheiligenkirmes darauf zurückgeht, wäre sie zehnmal so alt, wie heute auf den Plakaten steht.

Na ja, reine Spekulation!

Füllhorn: Aber ein interessanter Gedanke.

Jägerken: Soest und Umgebung waren eine wohlhabende Gegend. Seit dem Mittelalter kamen die Kaufleute weit herum und lernten die Welt kennen. Ich stelle mir vor, die Erinnerung an ihre besten Reiseerlebnisse erzählten sie dann zu Hause. Da werden sie die eine oder andere Idee für neue Gerichte mitgebracht haben und die passenden Gewürze für die heimische Küche gleich mit.

Füllhorn: Welche Bedeutung hatten denn die exotischen Gewürze aus tropischen Weltgegenden?

Jägerken: Schon im 13. Jahrhundert gab es die spöttische Bezeichnung für Kaufleute, die als Händler solcher Gewürze reich geworden waren: „Pfeffersäcke“. Der Handel funktionierte jahrhundertlang, brach aber zusammen, als das Osmanische Reich die Kaufleute immer mehr behinderte. Da suchten Spanien und Portugal neue Wege, Seewege nach Indien und zu den Gewürzinseln. Eine Option war der Weg um Afrika herum nach Süden am Kap der guten Hoffnung vorbei. Der blieb in der Alten Welt und erweiterte alte, bekannte Möglichkeiten.

Die andere Option war revolutionär: Sie unterstellte die Kugelgestalt der Erde, die bis dahin noch nie bewiesen war: Quer über den Atlantik nach Westen. So wurden Afrika erschlossen und Amerika entdeckt!

Füllhorn: Du sagst also: Der Wunsch nach tropischen Gewürzen half Amerika entdecken.

Jägerken: So war es. Die europäischen Staaten haben an den neuen Schifffahrtswegen Handelskompanien gegründet, um den Handel von der Gewinnung der Güter bis zum Transport nach Europa zu kontrollieren. Daraus wurden später die Kolonien. Es ging immer um hochpreisige Waren, um Luxusgüter.

Füllhorn: Und was fanden sie in Amerika? Eigentlich suchten sie doch Gewürze.

Jägerken: Gold und Silber, das die versklavten Eingeborenen aus den Bergen fördern und verhütten mussten. Aber auch neuartige Nahrungsmittel und Gewürze. Von seiner zweiten Reise brachte Kolumbus **Kakao** aus Südamerika mit. Auch **Mais, Kartoffeln** und **Tabak** kamen aus Südamerika.

Füllhorn: Und wie war das mit Zucker, Tee und Kaffee?

Jägerken: **Zucker** kannten schon die alten Römer aus dem Orient. Zuckerrohr wurde in der Antike rund ums Mittelmeer angebaut. Zucker blieb aber teuer.

Tee kam aus Ostasien seit der frühen Neuzeit auf zwei Wegen nach Europa: Im Süden wurde er von China aus über Indien und Arabien zum Mittelmeer gehandelt und im

Norden über die Mongolei nach Russland. **Kaffee** aus dem Jemen wurde von den Arabern im Mittelmeerraum verbreitet. Diese Genussmittel blieben hier in Soest früher der Allgemeinheit unbekannt, und es gab sie zunächst wegen der hohen Preise nur in Häusern des Adels, in reichen Klöstern und bei reichen Bürgern.

Erst seit dem späten 19. Jahrhundert gab es überall Kolonialwarenläden mit moderaten Preisen. Damals bekam auch das Zuckerrohr Konkurrenz durch die Rüben aus der Soester Börde und die Zuckerfabrik in Soest. Daran könnt ihr euch noch erinnern.

Füllhorn: Und wie war das mit alkoholischen Getränken?

Jägerken: **Bier** und **Wein** gab es schon immer. Etwas präziser: Schon unter den ältesten Keilschrifttafeln gibt es Lieferscheine, Rechnungen und Quittungen über Bier und Wein. Der Handel förderte die Erfindung der Schrift. Das war vor 5000 Jahren.

Füllhorn: Aha! Auch Schrift, Buchführung und Rechnen gehen also auf den Handel mit Lebensmitteln zurück!

Und wie ist das mit **Weinbrand** und **Branntwein**?

Jägerken: Die Araber haben im hohen Mittelalter für die Arzneizubereitung Alkohol

BRÜDERTOR 19
59494 SOEST
TELEFON 3649-0
TELEFAX 3649-10



KARSTEN
HUFNAGEL

APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR



Ihre Gesundheit...
unsere Verpflichtung!

durch Destillation von Wein entdeckt. Die Methode hat sich schnell in vielfacher Hinsicht durchgesetzt: nicht nur für Arzneimittel, sondern auch zum allgemeinen Gebrauch, zum puren Genuss. Und nicht nur bei Wein, sondern auch bei Gärprodukten aus **Korn** und **Obst**.

Ich denke, dass wir damit fast alles erwähnt haben, was beim Essen, Trinken und Genießen euer Leben erhält und erhellt.

Füllhorn: Ja. Und wie soll ich es nun mit Knäckebrot und Co halten?

Jägerken: Du bist ja nicht mehr der Jüngste. Ich denke, dein Arzt hat dir Maßhalten beim Essen und Trinken verordnet. Maßhalten ist auch für Junge angezeigt. Wer das früh beherzigt, wird vermutlich auch noch als alter Mann „Frankfurter Kranz“ ohne Reue essen dürfen, zumindest gelegentlich! Ob du das noch verträgst, musst du selbst ausprobieren.

Füllhorn: Danke für das Gespräch, Jägerken!

Das Gespräch führte Hans-Werner Gierhake



Schokolade - welch ein Fest für uns Kinder in der Nachkriegszeit! Und dann die Tafel, die uns der Vater eines Tages von einer Geschäftsreise in die Schweiz mitbrachte! Wir fühlten uns schon in den

Vorgarten des Paradieses versetzt: Das Mitbringsel war nicht nur aus Milkschokolade mit ganzen Haselnüssen, es war nicht nur in kleiner, normaler Form, sondern übergroß, also riesig!

Und dann diese Enttäuschung: Die süße Köstlichkeit war nicht mehr teilbar. Sie drohte als formlose Masse aus der Verpackung zu tropfen. Der in jenem Jahr ungewöhnlich heiße Sommer hatte ihre Konsistenz von fest zu flüssig verändert.



Wie konnte sie nun in ihre ursprüngliche Gestalt zurückgeführt werden? Unser Haushalt verfügte zu der Zeit noch nicht über einen Kühlschrank. Wo im Haus war es nun am kältesten?, fragte ich mich. Wo gab es wohl ein Versteck, das Sicherheit gewährte vor dem naschhaften und vorzeitigen Zugriff meiner jüngeren Brüder? Das Ergebnis meiner Überlegungen: im Keller, in der Waschküche, in der Waschmaschine. Dort also deponierte ich zufrieden die Schachtel mit dem süßen Inhalt, ohne jemandem etwas davon zu verraten.

Der Schrecken meiner Mutter über das Klötern in der Maschine und der Unmut über den zerbrochenen Teller darin, nachdem sie am nächsten Tag das Gerät angeschaltet hatte, verflog schnell. Denn wir konnten die inzwischen erstarrte Schokolade für uns noch retten.

Dagmar Schindler



Vor kurzem hatte ich ein Seminar in Süddeutschland zu leiten. Und am Abend des zweiten Tages war ich mit einem jungen Kollegen verabredet, der seine berufliche Perspektive mit mir besprechen wollte.

Auf dem Weg zu ihm sprang mich ein angemaltes Plakat an mit der Aufschrift: „Heute schon gelebt?“ Ich stutzte. Schließlich hatte ich auch an diesem Morgen wie an jedem Morgen die Augen aufgemacht, war aufgestanden, hatte gefrühstückt, mit der Arbeit im Seminar begonnen. „Heute schon gelebt?“ Diese Frage meint wohl mehr: Heute schon gelebt, geliebt, gespielt, gelacht?

„Heute schon gelebt?“ Das meint wohl: Kannst du den Augenblick genießen? Kannst du glückliche Momente auskosten? Kannst du ganz bei dem sein, was du jetzt tust?

Ein jüdischer Lehrer wurde einmal gefragt: „Woran erkennt man einen weisen Menschen?“

Und er antwortete: „Wenn ich liege, dann liege ich; wenn ich stehe, dann stehe ich; und wenn ich gehe, dann gehe ich.“

Da fiel ihm der Fragesteller ins Wort und sagte: „Das tue ich doch auch!“

„Nein“, sagte der Rabbiner. „Wenn du liegst, dann denkst du schon ans Stehen; und wenn du stehst, denkst du schon ans Gehen; und wenn du gehst, denkst du schon ans Liegen.“

Ich fühle mich etwas „ertappt“ von diesem Worten, weil ich manchmal entspannter sein möchte, als ich es bin.

Im 31. Psalm beklagt der Beter den Stress, den ihm das Leben bereitet, findet dann aber zurück zu der Haltung **„Meine Zeit steht in deinen Händen, Gott“**. Ob das helfen kann?

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit!

Hans König

Ökumenische Gottesdienste für den Augenblick

Herzliche Einladung zu Gottesdiensten für Menschen mit Demenz, für ihre Familien und Freunde sowie für alle Interessierten.
Diese Gottesdienste finden statt in der Petri-Kirche (Soest) - jeweils um 15.00 Uhr am Donnerstag, den

11.04.2024
13.06.2024
08.08.2024
10.10.2024

Wir freuen uns auf Ihr Kommen ...
Das Team evangelischer & katholischer Seelsorger*innen in der Stadt Soest

Kontakt & Information bei:

Alzheimer-Gesellschaft im Kreis Soest e.V.
Tel: 02921 9810512

caritas im Kreis Soest

Demenzberatung
Elisabeth Groth-Hollmann
Tel: 02924- 87956920

Pastoraler Raum Soest
Diakon Peter Breuer
Tel: 02921 61019

KK Soest Arnsberg Seelsorgereferat
Simone Pitzner
Tel: 0291 952 982 25

Dauer: etwa 30 min. Parkplatz: Petrikirchhof (Zufahrt Hospitalgass)

Die Holztruhe



„Mama, können wir das hässliche Ding nicht endlich wegwerfen und uns einen richtigen Schrank kaufen?“ Ich stand vor der braun lackierten Holztruhe und hämmerte mit dem Fuß gegen ihre wuchtige Wand. Ich

hatte nichts gegen die Truhe, doch sie stand ausgerechnet in meinem Zimmer! So ein altmodisches Ding gab es in keiner Wohnung meiner Freundinnen. „Die sind doch längst aus der Mode! Ich will endlich meine Kleider aufhängen können!“ Als ob ich damals viele Kleider gehabt hätte! Aber das Ding war so sperrig. „Das ist ein Geschenk meines Bruders“, verteidigte meine Mutter die Truhe und strich zärtlich über den gewölbten Deckel. Mamas Bruder war längst gestorben und die Truhe hatte mehrere Umzüge überlebt, sie sah ramponiert aus, und ich fand sie doof.

Damals fand ich vieles doof. Ich war sechzehn. Meine liebsten Liebesromane kamen mir plötzlich kitschig vor, meine selbstbewussten Freundinnen und ihr Getuschel über Jungs nervten mich. Ich zog mich zurück, auch in der Familie, weil ich oft unsicher war. Ich hörte einmal, wie Mama sich mit meinem Vater über meine gelegentlichen Entgleisungen unterhielt und freute sich über seine Reaktion. „Es ist nur die Pubertät, das gibt sich wieder.“ „Du musst es wissen, du hast doch Medizin studiert“, neckte ihn meine Mutter. Wenigstens einer, der mich versteht, freute ich mich. Aber eine Freundin wäre mir lieber gewesen.

Dann kam der Sommer. Ich hatte Schulferien und meine Schwester Semesterferien. Während sie studierte, hatte ich unser Zimmer für mich allein, und als sie mit ihrem Koffer hereinkam, hatte ich Angst, dass sie mir meine Privatsphäre wegnehmen würde. Ich hatte recht: Sie kam wie ein frischer Sommersturm und veränderte mein Leben in ungeahnter Weise.

Ich habe meine fünf Jahre ältere Schwester nie gefragt, was sie in jenem Sommer an mir entdeckte, dass sie mich plötzlich auf Augenhöhe betrachtete. Es war nicht nur meine Größe, sondern etwas Tieferes. Sie

behandelte mich wie eine Freundin, und wir teilten Geheimnisse und Geschichten. Sie erzählte von ihrem Studium, ihren Freundinnen und den Partys in ihrer Wohngemeinschaft. Ich hing an ihren Lippen, saugte jedes Wort auf und bewunderte sie. Ihr welliges kastanienbraunes Haar, das in der Sonne glänzte, sobald sie sich bewegte, hatte sie von unserem Vater geerbt. Mit meinen blonden, schulterlangen Haaren hatte ich das Gefühl, farblos zu sein. Vor allem mit ihrer Lebendigkeit faszinierte sie alle. Sie war der Mittelpunkt jeder Party, von allen geliebt, und ich vergaß meine Romane und meine Freundinnen - meine Schwester ersetzte mir alles.

Eine Freundin, die eine begabte Schneiderin war, nähte ihr viele schöne moderne Kleider. Meine Schwester trug diese Kleider so leicht und geschmeidig, als ob sie jeden Moment eine Pirouette drehen würde. Tanzen war ihre Leidenschaft. Ich erinnere mich noch gut daran, wie wir Mitte der 60er Jahre in unserem verschlafenen Städtchen fast jeden Tag zu den Tanzveranstaltungen im Park liefen, wo Live-Musik gespielt wurde. Meine Schwester löste die Eintrittskarte und mischte sich unter die Tanzenden, während ich draußen am Zaun auf sie wartete.

Die Holzlatten des Zauns waren von Zeit, Wind und Regen gezeichnet. Ab und zu schlüpfte jemand, ohne zu bezahlen, hindurch, indem er sie zur Seite schob. Ich traute es mir nicht zu - die Tanzfläche durfte erst mit achtzehn betreten werden.

Meine Schwester war eine sehr begehrte Tanzpartnerin, sie machte jeden Tanz mit. Ihr weiter Rock umspielte ihre schlanken Beine, ihre Schuhe schwebten elegant über den Holzboden. Ihr fröhliches Lachen mischte sich mit den Klängen der Tanzmusik. Die Nacht gehörte ihr und sie tanzte, als gäbe es kein Morgen.

Doch am nächsten Morgen war alles genauso bezaubernd wie in der Nacht zuvor. Wir standen früh auf, packten unsere Bade Sachen und fuhren mit der Bahn zu einem zwanzig Kilometer entfernten Ort, der einen breiten Strand am Flussufer hatte. Dort hatten sich alle Jugendlichen versammelt, die Ferien hatten. Sie liefen in Gruppen herum, spielten Basketball, machten Musik, sangen,

grillten Würstchen und Kartoffeln und tranken Bier. Das Wasser war zwar kalt, aber wir wagten uns trotzdem kurz hinein und sonnten uns danach auf unseren mitgebrachten Decken. Am späten Nachmittag fuhren wir nach Hause, duschten, zogen uns um und liefen zum Tanzplatz. Meine Schwester hatte mir einige ihrer Kleidungsstücke geliehen, und ich fühlte mich genauso attraktiv wie sie.

Wir lebten in einem rauschhaften Rhythmus und bemerkten dabei nicht, was um uns herum geschah. Es war uns nicht bewusst, dass unser Vater uns schon seit einiger Zeit beobachtete und seine Schlüsse zog. Eines Abends gingen wir, hübsch gekleidet, geschminkt und nach Parfüm duftend, durch den Vorgarten in Richtung Ausgang. Unser Vater, der im Schatten der Bäume saß und angeblich in seine Zeitung vertieft war, überraschte uns mit der Frage: „Wohin so eilig, meine Lieben?“

Wir blieben abrupt stehen. Seit Tagen hatte niemand uns danach gefragt. „Wir gehen tanzen“, sagte ich und ging weiter. Ich hielt meine Antwort für ausreichend. Mein Vater faltete seine Zeitung zusammen und sagte: „Es wird euch nicht schaden, ein paar Abende zu Hause zu bleiben. Lesen, Schach spielen oder Mama im Garten helfen. Was haltet ihr davon?“ Nichts! Wir hielten nichts davon! Aber ich schwieg. Meine Schwester auch. Seit ich denken kann, hat sie dem Vater nie widersprochen. Ich sah sie an und dachte, wie hübsch sie doch in ihrem neuen Kleid aussah, das von leuchtendem Gelb bis zu tiefem Türkis reichte. Die Musikkapelle, die im Park Walzer spielte, war deutlich zu hören. Dass mehrere Tanzpartner vergeblich auf meine Schwester warten würden, fand ich schade!

Ich weiß nicht, was in dem Augenblick in mich gefahren ist, als ich meine Schwester an der Hand nahm und sie um die Ecke in den Garten zog. Dort im Zaun war mein geheimer Durchgang, ein Fenster in die Freiheit. Wir rannten, die Schuhe in den Händen, die warme Erde unter den Fußsohlen und die Musik in den Ohren. Hinter uns war

der wütende Ruf meines Vaters zu hören, der uns aufforderte, sofort umzukehren. Wir waren jedoch schon zu weit gegangen. Die Welt hinter dem Zaun lockte uns, wir wollten nicht umkehren. Wir wollten fliegen, träumen, die Zeit vergessen. Und so rannten wir weiter, das Lachen auf den Lippen und die Freiheit in den Beinen.

Als wir spät in der Nacht leise ins Bett geschlichen waren, rührte sich nichts im Haus. Überraschenderweise saß unser Vater nicht rauchend in der Küche auf uns wartend. Auch die Haustür war nicht abgeschlossen. Wir fielen kichernd und müde ins Bett und schliefen ein. Erst am nächsten Morgen erfuhren wir, welch raffinierte Strafe sich unser Vater für unser ungehorsames Verhalten ausgedacht hatte.

Er hatte alle unsere Kleider und Schuhe in der besagten, von mir so gehassten Holztruhe gepackt, ein großes Vorhängeschloss daran befestigt und den Schlüssel in seine Hosentasche gesteckt, bevor er zur Arbeit ging. Wir wagten nicht, das Haus mit unseren Hausschuhen und Hauskleidern zu verlassen.

Fünf Tage lang hatten wir Hausarrest und gingen dem Vater aus dem Weg, weil wir uns schämten. Am Sonntagmorgen war ich schon lange wach, zögerte jedoch, aufzustehen. Meine Eltern saßen beim Frühstück in der Küche. Plötzlich, zwischen dem Klappern des Geschirrs, hörte ich Vaters amüsierte Stimme: „Was meinst du, Mutter, sollen wir unseren Gefangenen Amnestie gewähren?“ Ich liebte ihn in diesem Moment so sehr und war dankbar, dass er uns den Kinderstreich verziehen hatte. Ich drehte mich zu meiner Schwester um und sie lächelte: „Ich weiß schon, welches Kleid ich heute zum Tanzen anziehen werde.“

Für diesen Sommer voller Geheimnisse, Musik und Freiheit bin ich meiner Schwester bis heute dankbar.

Und die Holztruhe? Ich weiß nicht mehr, was mit ihr passiert ist, vielleicht haben wir sie im Winter verheizt.

Ludmilla Dümichen



Schade...

Die letzten Tage waren wirklich stramm: Termin-Jonglage zwischen Kongressteilnahme, Vorträge halten und Vorträge hören. Nun steht aber das ersehnte, verlängerte Wochenende unmittelbar bevor. Nur einen Termin hat sie noch zu absolvieren, und hier braucht sie nur zuhören, muss nicht selber referieren. Allerdings sei dieser Vortrag sehr wichtig, hat der Chef vor der Reise ihr mit Nachdruck und tiefem Augenblick eingeschärft. Schwänzen geht also nicht. Zudem soll sie feststellen, wer die anderen Teilnehmer sind, Klartext: Wer von welcher Konkurrenz noch anwesend ist. Das Tagungshotel, ein großer moderner Kasten, glänzt mit Glas und Edelstahl, kaschiert geschickt den Beton. Doch hat alles Stil. Die zweckmäßige Einrichtung mit dezentem Dekor vermittelt passend behagliche Atmosphäre.

Heute ist Donnerstag. Morgen würde sie Bericht erstatten, würde mit dem Chef und den noch Hinzugebetenen ein bisschen über den noch zu ertragenden Vortrag diskutieren. Das Für und Wider gegenüberstellen, *tiefgründig* fachsimpeln, den Aktenbericht dazu anfertigen und dann war quasi schon Wochenende. Das Ganze ließ sich auf der Rückreise im bequemen ICE mit ihrem unentbehrlichen Freund und Helfer, dem gefälligen Laptop, gut vorbereiten. Im Großraum-Waggon hat sie einen entsprechenden Platz reservieren lassen.

Sie kommt gerade vom Bummel durch die reizvolle Innenstadt ins Hotel zurück, als sie verärgert feststellt, dass nicht aufzuhaltende Laufmaschinen die rechte Wade verunzieren. Nun muss sie doch noch vorher ihr Zimmer aufsuchen. Geplant hatte sie, unmittelbar nach der Rückkehr den Vortragsraum aufzusuchen. Um nicht von dem ihr ziemlich unbekannten Thema überrumpelt zu werden, hatte sie sich vorab doch schon etwas schlau gemacht. Die Mappe mit den diesbezüglichen Papieren hält sie bereits in Händen. Hastig durchquert sie die Halle, misshandelt auf die eiligen Laufmaschinen sehend, als sie abrupt durch einen Anprall gestoppt wird. Sie verliert die Mappe, die sich im Fallen öffnet und den wohlgeordneten Inhalt großflächig auf dem Boden verteilt. Erschrocken registriert sie, wer oder was Prellbock war. Dass es ein gutaussehender Mann von lässiger Eleganz ist, bringt ihre Selbstsicherheit kurz ins Schlingern. Auch er scheint in Eile zu sein. Seinen hastigen Blick auf die Armbanduhr deutet sie so. Dennoch ist er beim Einsammeln der Seiten behilflich. Die sorgfältig sortierte Reihenfolge gemäß Tagesordnung ist nun dahin. Seinem raschen „Entschuldigung“ folgt ihr knappes „Danke“, das er mit Grinsen quittiert. „Ich muss nochmal aufs Zimmer: Laufmaschinen!“, glaubt sie, ihn in Kenntnis setzen zu müssen. Hastiges Eilen. Er rechts, sie Richtung Lift. Natürlich steht er nicht weitgeöffnet wartend da. Endlich! Sie drückt unsinnig fest die Sieben, öffnet per Karte ihr Zimmer, legt Mappe, Tasche und Schlüssel

Der Behördenfuchs

Bürgernah Kompetent Ergebnisorientiert

Leistungsangebot:

- Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht
- Schwerbehindertenangelegenheiten
- Einstufung Pflegegrade und Abwicklung mit dem med. Dienst und den Krankenkassen
- Antragstellung (Beihilfe, Krankenkassen, Renten)
- Private Betreuung etc.



Heribert Brunstein
-Verwaltungsfachwirt-

Ostermannstraße 16
59505 Bad Sassendorf
Telefon: 0171/ 1 425 118

Mail: behoerdenfuchs@gmail.com
Internet: www.behoerdenfuchs.com

40 Jahre Berufserfahrung garantieren
die notwendige Kompetenz!

karte auf den Teppichboden. Während sie im Bad die Strumpfhose tauscht, die sie wieder aus dem bereits gepackten Koffer vorkramen musste, beschließt sie, da Zuspätkommen nicht mehr zu verhindern ist, sich doch die nötige Zeit zu nehmen, das Makeup aufzufrischen, um ganz nonchalant aufzukreuzen. Rotgehetzte Wangen und kurzen Atem kann sie nicht ausstehen. Am wenigsten bei sich.

Wie vermutet, hat der Vortrag schon begonnen. Der Referent missbilligt die Störung mit gerunzelter Stirn und tadelndem Blick in ihre Richtung. Sie ignoriert beides. Nur kurz zieht sie die Aufmerksamkeit einiger Zuhörer auf sich, umgehend gehört sie wieder dem Vortragenden. Offensichtlich hat er Interessantes zu sagen. Leise sucht sie ihren Platz auf. Der für sie freigehaltene Stuhl steht natürlich nun am Ende des großen ovalen Konferenztischs. Möglichst geräuschlos zieht sie ihn heran, legt ihre Mappe mit den gründlich verwirrten Papieren etwas verärgert vor sich auf den Tisch. Nach

raschem Hinsehen zum Redner, wandert ihr Blick jetzt kurz zu jedem Teilnehmer. Als er ihr ziemlich entferntes Gegenüber erreicht, schießt ihr jäh das Blut ins Gesicht: Ihr Kontakt-Mann aus dem Foyer!

Im Gegensatz zu ihr, ist er auf diesen *Augen-Blick* vorbereitet. Es ist offensichtlich, dass er sich amüsiert. Sie ist immer noch rot, aber jetzt färbt sie Zornesröte. Zorn auf diesen Filou und auch auf sich, weil sie sich von diesem Filou aus dem Tritt bringen lässt. Sein Amusement scheint nicht nachzulassen, wie sie kurze Zeit später mit raschem Hinblick feststellt. Trotz betont beherrschter Miene hat sie jede Aufmerksamkeit und Konzentration verloren. Die Redner-Rede kommt in ihren Ohren nur in Puzzleteilen an, und ihr Kopf weigert sich, sie richtig zusammenzusetzen. Mahnend tauchen vor ihrem geistigen Auge kurz noch der Chef und sein erhobener Zeigefinger auf. *Ich muss unbedingt etwas Schriftliches von diesem Vortrag von irgendwem ergattern*, beschließt sie, hat nach kurzem Rundblick auch denjenigen schon ausgeguckt. Der freundliche Herr mit Halbglatze und Hornbrille, der so eifrig mitgeschrieben hat, ahnt das noch nicht, wird ihrer Bitte aber entsprechen, ihr die noch vor Ort gemachten Kopien überreichen. Beim Zurückstreichen der Haarsträhne erschrickt sie: Der Ohrclip fehlt! *Ach, wie schade!*, bedauert sie stumm. Die Clips zählen zu den von ihr bevorzugten Schmuckstücken. *Ob er im kleinen Café verloren ging, wo ich den Espresso getrunken habe?*, rätselt sie. Das alles hält sie aber keineswegs davon ab, gleichzeitig dieses männliche vis-à-vis besonderer Prägung ziemlich ungeniert zu mustern. Trotz Distanz wirkt sein Charme fast physisch.

Beifälliges Tischklopfen signalisiert das Ende der Veranstaltung und da sind ihre Ohren auch wieder live dabei. Nur kurz stimmen sie und ihr Gegenpol in diesen Kanon ein. Dann lautes Rücken der Stühle, Hasten, verschiedentlich eiliges Händeschütteln, gemurmelte Wünsche für eine gute Heimfahrt. Er und sie erneut in Eile. Schnell steckt sie ihm ihre Geschäftskarte zu. Überrascht nennt er ebenfalls schnell Name und Adresse. Ihr fotografisches Gedächtnis hat Mann und Adresse umgehend gespeichert.

Gut eine Woche später. Sie genießt mit Wohlbehagen gerade ihre Samstagsvormit-



**Lina-
Oberbäumer-
Haus**



Alten- und Pflegeheim

**Geborgenheit geben,
Sicherheit schenken,
Türen zur Geselligkeit öffnen...**

Alten- und Pflegeheim
„Lina-Oberbäumer-Haus“
 Feldmühlenweg 17 - 59494 Soest
 Tel.: 02921 371-250
info@lina-oberbaeumer-haus.de



Baujahr: 1984, Anbau: 2010
Modernisiert: 2011
Auszeichnungen: 2010 -
 Feststellung der Verbraucherfreundlichkeit

Plätze - nur für Frauen:

- 72 Einzelzimmer
- 4 Doppelzimmer



Wohnformen:

- Leben in Hausgemeinschaften
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege

Pflegefachliche Schwerpunkte:

- Versorgung der Schwerkranken und Sterbenden auf der Basis der Palliative Care
- Betreuung von Frauen mit Erkrankungen aus dem dementiellen Formenkreis (Demenz, Alzheimer, etc.)

www.lina-oberbaeumer-haus.de

tagsrituale: gemütliches Frühstück, gründliches Lesen der Lokalzeitung, ausgiebiger Badezimmeraufenthalt. Den hat sie gerade beendet, als die Wohnungsklingel tönt. Verwundert sie schon das, ist sie maßlos erstaunt, als sich über die Freisprechan-



lage der Postbote meldet. Das kann eigentlich nur ein Irrtum sein. Sie bekommt keine Post. Irgendwelche Amts- oder Behördenbriefe lässt sie praktischerweise ins Büro kommen und nicht selten durch ihre Sekretärin erledigen. Zudem darf sie die hilfreiche Assistenz des Fax-Geräts in Anspruch nehmen. Alles Private wird per Telefon geregelt. Trotzdem geht sie, nur mit Bademantel angetan, neugierig zum Briefkasten. Und tatsächlich fällt ihr nach dem Öffnen ein dicker Umschlag entgegen, handschriftlich adressiert: Frau Frauke Sonntag, Ort und Straße stimmen auch. Kein Zweifel: Sie ist gemeint. Sie dreht den Umschlag um, Lauritz Eklund steht nur drauf. Wo er wohnt, hat sie ja auch im Kopf. Mit angenehmem Prickeln geht sie, am Brief schnuppernd, zurück in ihre Wohnung. Vorsichtig öffnet sie das Kuvert mit dem Messer, das noch auf

dem Frühstückstisch liegt. Auf den Teller klirrt ihr Ohrclip. *Liebe Frauke*, mit ausladender, gut lesbarer Schrift dankt er für das plötzliche *Zusammentreffen*, wünscht Glück und Gesundheit, versichert, er würde sich der hübschen Frau mit dem hübschen Namen, die er so *ruckartig* kennen gelernt habe, gern erinnern. Kein Gruß! Lauritz nur gekritzelt! Die Masche mit den Laufmaschen sei allerdings nicht mehr ganz neu, fügt er als PS an. *Unverschämte Frechheit! Was bildet der sich ein?! Sie kocht. Briefmarke und Stempel verraten ein Brüsseler Postamt.*

Nachdem Wut und Enttäuschung etwas vererbt sind, ruft sie die Auslandsauskunft an. Das scheint ihr in ihrer momentanen Verfassung einfacher, als konzentriert im Netz zu suchen. Aufgebracht droht sie: *Den werde ich gleich so gründlich abkanzeln, dass er meine Predigt sein Lebtag nicht mehr vergisst.* Sie nennt der anonymen Stimme Name und Land, Norwegen hatte ihr Kopf gespeichert, bittet um Anschrift und Telefonnummer. *Unter diesem Namen finde ich mehrere Einträge*, gibt die Auskunftsdame nach längerer Stummzeit Auskunft. *Können Sie nähere Angaben machen?* Nein! kann sie nicht! Nun toben Kopf und Bauch gemeinsam: *Der kann mich mal... Wie hat der überhaupt meine Privatanschrift rausgefunden? Die zugesteckte Karte nannte sie jedenfalls nicht. Gut möglich, dass er mein Fräulein Sekretärin beschwatzt hat. Der werde ich am Montag was erzählen! Vermutlich ist sein Name dreist gelogen. Auch Norwegen muss durchaus nicht wahr sein. Gar nicht sicher, dass er überhaupt irgendetwas mit unserer Branche zu tun hat. Wer weiß, als wer oder was dieser hübsche Mistkerl rumreist. Jobbt vielleicht als Spitzel! Agent! Undercover Man! Nicht auszudenken!!*

Hannelore Johanning



Vom Nutzen der Schönheit (Petunia vs. Minze)



**Die Schönheit, die Schönheit,
die geht doch über alles....**

*Im Steintrog auf der Terrasse
eine Sinfonietta in Rot:
Petunien in leuchtendsten Farben,
die direkt in die Pupille springen.
Ruhig steht darüber die Luft.*



*Am sanft abfallenden Hang
wuchert die Pfefferminze,
ganz unscheinbar, fast getarnt,
mattgrün und dunkelviolett,
wo sich reiches Leben entfaltet:
Auf den Blüten ein Heer von Hummeln,
Schmetterlinge fächeln mit den Flügeln,
kleine Insekten durchkreuzen die Luft.
Der staunende Beobachter entdeckt
ein Paradies für eine bedrohte Art.*

**Arm scheint die Pracht der Petunie,
wenn Schönheit nichts ist als Dekor.**

Siegfried Steffen

Weibliche Straßennamen in Soest



**Pionierin
für die Mädchenbildung:
Elisabeth Altmann
(1856-1943)**

Im Soester Norden zwischen Oestinghauser Straße und Daniel-von-Soest-Weg gibt es einen Verbindungsweg, der den Namen dieser Frau trägt. Wer war sie, und welches Lebenswerk verbirgt sich hinter diesem Namen? Ich gebe schon einmal einen kleinen Hinweis: Noch vor einigen Jahren erzählten junge Frauen von ihren Großmüttern, die ihnen begeistert von der beliebten Lehrerin Elisabeth Altmann berichtet hatten.

Es begann 1879: Da betrat sie die Bühne der Soester Mädchen-Schulgeschichte und wurde zu einer hochgeschätzten Persönlichkeit unserer Stadt. Mit großem Idealismus und viel Liebe zum Beruf als Fachlehrerin für Handarbeiten und Turnen an der Höheren Töchterschule (heute Conrad-von-Soest-Gymnasium) in Soest lenkte sie mit geradezu missionarischem Eifer den Blick der Öffentlichkeit auf die Unverzichtbarkeit dieser Fächer. Es war der Beginn einer Ära.

Ihr Wirken als Lehrerin: Es war die Zeit um 1800, man hatte inzwischen den erzieherischen und nützlichen Wert von Handarbeiten erkannt, als diese nun als Unterrichtsfach in den Mädchenschulen Einzug hielten – vorerst als reine Beschäftigungstherapien. Neben einer pädagogischen Konzeption fehlten didaktische und methodische Inhalte. Mitte des 19. Jh. engagierten sich landesweit Lehrerinnen für eine notwendige Reform des Handarbeitsunterrichts durch innovative Lehrmethoden.

Zu diesen Frauen gehörte Elisabeth Altmann. Sie analysierte Handarbeit derart: „Ihr Kulturwert, das ist der Rang, den die Nadelarbeit in der Geschichte einnimmt, die Kunst, die sie verkörpert, der Gedankenkreis, dem sie entstammt, der Fortschritt, den sie fördert. Es sind nicht die Handgriffe, die die Werte bilden, es ist der geistige Inhalt und die Kraft der Gestaltung...“ (Elisabeth Altmann: Methodik des Nadelarbeits-Unterrichts Leipzig/Berlin 1927.)

Das Turnen in den Lehrplänen der Schulen Anfang des 19. Jh. betraf nur die Knaben. Es sollte die männliche Gesundheit fördern, damit aus den Jungen leistungsstarke Soldaten werden würden. Bei den Mädchen waren es sittlich-moralische Bedenken, die sie vom Sportunterricht ausschlossen. Leibesübungen galten als höchst unschicklich und anstößig. Aber zunehmend wuchs die Erkenntnis der gesundheitlichen Vorteile bei regelmäßiger Bewegung auch für den weiblichen Körper. Und endlich, 1894, gehörte auch für Mädchen der Turnunterricht zum Schulalltag. Elisabeth Altmann hatte einen mühsamen Weg beschreiten müssen, bis Schulverwaltung und Elternschaft sich von der geschlechtsspezifischen Ablehnung des Turnunterrichtes für Mädchen lösten. Sie hatte mit dem Argument der Gesundheitsprophylaxe überzeugt.

Engagement als Verbandsvorsitzende: Elisabeth Altmann richtete ihren Blick nicht nur auf die Schülerinnen. Sie rückte z.B. die nur unzureichenden Schulungen für Lehrerinnen in den Fokus und reklamierte eine verbesserte Aus- und Weiterbildung. Dazu gründete sie 1895 den Landesverband der „Preußischen Technischen Lehrerinnen“. Die Soesterin führte dieses Netzwerk für Pädagoginnen der Fächer Handarbeiten, Turnen und Hauswirtschaften zu großem Ansehen und Erfolg. Ihre pädagogischen Schriften machten sie überregional bei den Fachschaften bekannt.

Initiative für die Frauenbewegung: In dieser Zeit hatte das Streben um die Gleichberechtigung der Geschlechter zugenommen. Frauen wünschten sich eine Berufstätigkeit und die Soester Pädagogin ermutigte junge Frauen - ungeachtet der männlichen Kritik - sich für den Lehrerinnenberuf zu entscheiden. Gleichfalls richtete sie an den preußischen Kultusminister in Berlin die Aufforderung zur leistungsgerechten Bezahlung der Frauen.

Elisabeth Altmann war unverheiratet und entsprach damit dem sogenannten Lehrerinnen-Zölibat, das bis 1957 Gültigkeit hatte. Es schloss eine Heirat der Frauen, im Gegensatz zu den männlichen Kollegen, aus. In diesem Affront sahen erstaunlicherweise einzelne Frauen eine Art Gütesiegel, eine bewusst getroffene emanzipatorische Entscheidung für den Lehrerinnenberuf. Allerdings verfolgten die Gesetzgeber eine arbeitspolitische Prämisse: Weibliche Konkurrenz auf dem Arbeitsmarkt war wenig erstrebenswert, die Männer waren die Ernährer der Familie. Das Lehrerinnen-Zölibat sollte als Regulierungsmechanismus dienen, dem je nach Bedarf entsprochen wurde, der aber auch flexibel gehandhabt werden konnte, denn grundsätzlich „... *verdiente der verheiratete Lehrer Bevorzugung vor der unverheirateten Lehrerin, da er als Gatte*

Gelegenheit hat, diejenige Art edler Weiblichkeit, zu der wir die Mehrzahl unserer jungen Mädchen erziehen wollen, in tiefster Seele zu erfassen ...“ (Keuler, Dorothea, Undankbare Arbeit – Die bitterböse Geschichte der Frauenberufe, Tübingen 1996)

Übrigens geben die Quellen keine Auskunft darüber, ob Elisabeth Altmann selbstbestimmt unverheiratet geblieben ist oder notgedrungen dem Lehrerinnen-Zölibat entsprochen hat.

Die Pionierin in der Mädchenbildung in Soest hinterließ nicht nur Spuren in den Klassenzimmern ihrer Mädchen, sie prägte für Jahrzehnte das Bildungssystem für das weibliche Geschlecht. Im Jahre 1943 starb sie im Alter von 87 Jahren.

Barbara Köster





ALLTAGSBETREUUNG UND HAUSHALTSHILFE

FÜR KINDER, ERWACHSENE UND ANGEHÖRIGE

Leistungen:

- Einkaufs- & Besorgungsservice
- Arzt- & Therapiebegleitung
- Freizeitgestaltung & Spaziergänge
- Haushaltsführung & Reinigungsdienst
- Behördengänge & Antragsstellung
- Pflegegrad: Beantragung & Erhöhung

Ab Pflegegrad 1 **kostenlos!**



02921 94438-66

www.miacura.de



Barfuß durch den Sommer . . .



. . . das kann dem gelingen, der den Barfußpfad im Garten des Lina-Oberbäumer-Hauses im

Feldmühlenweg 15 besucht. Der zehn Meter lange, schmale Weg, ist ein so genannter „Sinnenpfad“. Er lädt zum Fühlen mit bloßen Sohlen ein. Prickelndes Piekeln und schmeichelndes Streicheln regen dabei die Durchblutung der Füße und Beine an. Das hilft gegen Thrombose und fördert die Balancefähigkeit. Ein Geländerhandlauf auf der linken Seite gibt Stütze bei unsicherem Gang.



Mit einem leicht geschwungenen Bogen lädt der Weg zum Betreten ein. Acht kleine Felder mit unterschiedlicher Oberfläche sollen begangen werden. Sie werden jeweils mit im Boden liegenden Holzbohlen voneinander abgegrenzt und sind so angelegt, dass ein Feld anregt, das nächste dagegen für Entspannung sorgt. Der ersten Betonplatte folgt grober Rheinkies; dann kommen flache Steinblöcke vor feinem Kies, danach

wechseln sich Baumscheiben, Mulch, Steinfliesen und Strandsand ab. Am Ende sorgt ein kleines Wasserbecken dafür, dass die Füße vom Sand befreit werden können, bevor sie am besten an der Luft trocknen.

Der Barfußweg geht auf die Initiative von Frau Topka (Leitung Sozialer Dienst) zurück. Sie hat ihn für die Bewohner des Seniorenheimes konzipiert. Er sollte schon vor einigen Jahren eröffnet werden, konnte aber wegen Corona erst im Jahr 2022 offiziell vorgestellt werden. Er steht allen Besuchern offen. Größere Gruppen sollten sich jedoch bei Frau Topka unter der Telefonnummer 02921-371 322 vorher anmelden.

Es war Ende Februar, als ich den Barfußweg besuchte, also noch zu kalt für unbeschuhte Füße. Ich stellte mir vor: Es wäre warm, die Sonne strahlte und die Goldrute, rechts neben dem Pfad, stünde in voller Blüte, wiegte sich in sanfter Brise. Dann würde ich wie durch ein gelbes Meer schreiten, barfuß, an den Füßen erfrischt und im Herzen beschwingt.

Dagmar Schindler

**Sie erhalten in Ihrem Umkreis kein FÜLLHORN?
Hier finden Sie es immer:**

Soest:

**Seniorenbüro – Rathaus I
Am Vreithof 8
Öffnungszeiten:**

Bad Sassendorf:

**Gäste-Information
Kaiserstraße 14 Öffnungszeiten:
montags – freitags
08:30 h – 13:30 h**

So war das damals...



1968 war für junge Menschen das Leben ohne Musik nicht denkbar, auch nicht in einer Stadt wie Iserlohn. Der musikalische Geschmack prägte die sozialen Gruppierungen. Wer sich in Fragen der Rockmusik gut auskannte, beklei-

dete ganz selbstverständlich die oberen Ränge in der sozialen Hierarchie. Um die Aufmerksamkeit eines jungen, hübschen Mädchens zu gewinnen, sprachen junge Männer gerne sehr ausführlich über die Bands, die man höchstwahrscheinlich sehr bald in allen Jugendzentren und möglicherweise sogar auf der Alexanderhöhe hören würde, und erklärten mit fachkundiger Miene, wer dort aus welchen Gründen gerade welches Instrument spielte. Die Mitglieder dieser angesagten Bands waren unsere Helden, ihre Sänger die Könige, mit Freunden des deutschen Schlagers wurde nicht gesprochen.

Die Formel „musikalisches Talent“ gleich „Ritter der Herzen“ traf jedoch nicht immer zu. Der junge Mann, bei dem ich seit einigen Wochen einfache Griffe auf der Gitarre erlernte, war kein König, kein Held, noch nicht einmal Mitglied des einfachen Landadels, trotz seiner unbestreitbaren musikalischen Fähigkeiten.

Norbert Krause, genannt Nobbi, war eher groß als klein, weder hässlich noch durch irgendwelche körperlichen Gebrechen gezeichnet und hatte seine vollen, gelockten, hellblonden Haare fast bis auf den Kragen wachsen lassen. Er trat öffentlich auf, in kirchlich gebundenen Jugendheimen oder Folk Clubs, und trug meistens selbstgetextete und –komponierte Lieder vor. Diese eigenen Kreationen begleitete er sehr melodios auf der Gitarre. Trotzdem lag ihm das

jugendliche weibliche Publikum in Iserlohn nicht zu Füßen. Ob es an seiner zurückhaltenden, introvertierten, verträumten Art, an seinem unauffälligen Kleidungsstil oder an einem kaum wahrnehmbaren Lispeln lag? Wie dem auch sei, er gehörte zu den wenigen jungen Männern, die mich im Haus meiner Eltern besuchen durften und die auch ich aufsuchen durfte, wenn seine Mutter zu Hause war.

Norbert widmete seine Kompositionen – seine Opi, wie er sie nannte – im Allgemeinen den Damen seiner Anbetung, für mich schrieb er die Opi 57 bis 76. Ich fühlte mich geschmeichelt, stand jedoch nicht in Flammen, zumal er mir diese Minnelieder als Krönung am Ende jeder Unterrichtsstunde zu Gehör brachte.

Vor diesen Situationen fürchtete ich mich, und letztlich mögen sie, neben einem Mangel an musikalischem Talent, dazu geführt haben, dass ich das Gitarrespielen nach einer Weile wieder aufgab.

Nicht die Texte dieser Darbietungen brachten mich in Verlegenheit, – häufig ungereimte Achtzeiler, in denen beispielsweise Himmelschaukeln von goldenen Fa-

ckeln beleuchtet wurden. Auch gegen die weichen und harmonischen Akkorde auf der Gitarre hatte ich keine Einwände.

Nein, es war zum einen dieses *Individuell-Besungen-Werden*, das mich verunsicherte. Ich wusste ganz einfach nicht, wohin ich blicken und was ich mit meinen Händen machen sollte. Ich hatte zwar kein Problem damit, während eines Auftritts der Beatles eindeutige Texte („I want to hold your hand“) auf mich zu beziehen und – sozusagen als Antwort – in aller Öffentlichkeit laut herumzukreischen, aber Lieder, die nur für mich komponiert worden waren, kamen mir einfach zu nahe: Ich fühlte mich bedrängt.

Musikunterricht



Zum anderen war es die Stimme des jungen Mannes: Sie erschien mir zu hoch, was ich als lächerlich empfand. Lachen durfte ich aber nicht, das hätte ich als sehr unhöflich, sogar als verletzend empfunden, und Norbert war nicht nur mein Gitarrenlehrer, sondern auch ein netter Junge.

Manchmal hatte ich Glück, der Song war erst halb fertig; der Text fehlte noch, und ich hatte nur einigen Akkorden zu lauschen und andächtig in Zimmer herumzublicken. Das ließ sich gut bewältigen.

Wenn Norbert jedoch mit leisem Stolz einen neuen Song ankündigte, was zumeist am Anfang der Unterrichtsstunde geschah, war ich häufig die ganze Stunde über nervös und unkonzentriert, machte viele Fehler und suchte krampfhaft nach irgendeinem Gegenstand im Zimmer, auf den ich mich während des gefürchteten Songs am Ende der Stunde konzentrieren könnte. In unserem Wohnzimmer, in denen die Gitarrenstunden häufig stattfanden, war das eine schlichte Holzfigur, ca. 60 cm hoch, die meine Mutter von einem befreundeten Bildhauer erworben hatte. Während Norbert seine neue Kreation mit leuchtenden Augen vortrug, konnte ich mit konzentrierter Miene die Figur genau studieren und mir Gedanken darüber machen, wie schwer es wohl gewesen sein mochte, dieses Objekt herzustellen.

Einmal jedoch stand die Figur nicht auf ihrem gewohnten Platz, was mir leider erst kurz vor dem Abschlusslied auffiel. Und während bereits die ersten Akkorde des Songs Nr. 73 mit dem Titel „Der schweigenden Morgenröte einsamer Hauch“ erklangen und meine Augen eilig nach einem geeigneten Studienobjekt suchten, steckte plötzlich mein Vater seinen Kopf durch die wie immer leicht angelehnte Zimmertür, und bei den ersten zarten hohen Tönen der Jungmännerstimme schnitt er voller Schadenfreude eine Grimasse: Ernst zu bleiben war mir nicht mehr möglich. Glücklicherweise hatte ich einen Schuldigen, meinen Vater. Bei diesen Störungen könnte ich mich nicht konzentrieren, das müsse Norbert schon verstehen. Das Lied sei wirklich großartig.

Kein Wunder, dass wir alle weiteren Musikstunden ausschließlich in der elterlichen

Wohnung meines jugendlichen Musiklehrers verbrachten. Schließlich sollte es während der Unterrichtsstunden keine Störungen geben. Mit unauffällig prüfenden Blicken sorgte Norberts Mutter ausdauernd und umfangreich für unser leibliches Wohl. Im Abstand von ca. 10 Minuten brachte sie Tee, Kuchen und Plätzchen in Norberts Zimmer. Im Anschluss mussten das benutzte Geschirr und Besteck auch wieder abgeholt werden, und zwar nach und nach, auch im Abstand von jeweils 10 Minuten. Sämtliche Beteuerungen unsererseits, dass wir doch alles nach der Stunde in die Küche bringen könnten, wollte sie nicht gelten lassen. Wir sollten uns mal ganz auf das Gitarrespielen konzentrieren. Was wir auch taten, allerdings mit mäßigem Erfolg.

Woran es gelegen hat, dass weder ein musikalischer noch ein persönlicher Funke übersprang? Ob es das Übermaß elterlicher Verhütungsbemühungen oder der Mangel an eigenem Interesse war, konnte ich schon damals nicht genau beurteilen.

Eva von Kleist

SENIORENHEIM

Paulistraße



**Pflegenote
sehr gut**

Paulistraße 1a - c
59494 Soest
Tel. 0 29 21/ 48 50
Fax 0 29 21/ 1 77 56

Individuelle Pflege und Betreuung
in ruhiger Zentrums-lage von Soest.

www.seniorenheim-paulistrasse.de

Ihr Wohlbefinden ist unsere Aufgabe



**Pflege zu Hause –
wir helfen Ihnen als
kompetenter Pflegedienst
Ihres Vertrauens!**

Häuslicher Pflege- und Betreuungsdienst
59494 Soest · Höggenstraße 1
Tel. 0 29 21/ 22 77 · Fax 0 29 21/ 3 10 47
www.pflegedienst-duomed.de

Teekesselchen

(Begriffe mit mehreren Bedeutungen)

*Die deutsche Sprache ist sogar
im Alltagsleben nie ganz klar,
weil´s Wort oft doppeldeutig ist,
so dass man den Verstand vermisst.*

Die Nadel ist Nähutensil.
An Tannenbäumen hängen viel.

*Das Moos wächst frei in Berg und Tal.
Man zahlt damit im Esslokal.*

Mit Stimmen kann man Lieder singen,
im Staat sogar die Wahl gewinnen.

*Bei Frost ist Eis ein Risiko.
Geschmacklich macht es Kinder froh.*

Der Ente geht´s bei Bauern gut.
In Medien bringt sie mich in Wut!

*Die Flasche hilft beim Weingenuss.
Beim Fußball zeugt sie nur Verdruss.*

Ein Hahn wird heiß geliebt von Hennen.
In Bädern lernt man ihn auch kennen.

*Die Iris blüht im Sommer schön.
Im Auge kann man sie kaum sehn.*

Den Kiefer sieht man im Gesicht.
Die Kiefer wächst im Menschen nicht.

*Die Kosten steigen immer weiter,
doch Weine kosten macht uns heiter.*

In Kameras sind Linsen hart,
in Suppen schmecken sie apart.

*Die Maus ist ein bekanntes Tier,
und am PC spielt man mit ihr.*

Auf Reisen nutzt man die Pension,
als Pensionär hat man sie schon.

*Der Weizen wächst auf einem Feld,
das Weizen wird beim Wirt bestellt.*

Das Korn zermahlt man gern zu Mehl,
der Korn macht Zecher schnell fidel.

*Nun ist nach so viel bla bla bla
das Ende dieser Verse nah.
Den Sinn von Worten soll man wissen.
wer ihn nicht kennt,
dem geht´s besch ... eiden!*

Horst Müller



Mietvertrag aus alten Zeiten

Ein Mietvertrag zwischen dem Schreinermeister Caspar Hanxleden, meinem Ur-Ur-Ur-Großvater, und dem Kanzleihilfen Stute aus dem Jahre 1826:

Unterm heutigen Dato ist zwischen dem Herrn Schreinermeister Hangsleben als Vermiether und dem Kanzleihilfen Stute als Miether folgender Contrakt geschlossen und vollzogen worden.

- 1. Der Herr Hangsleben vermietet ein Theil seines in der Nötten Straße belegenen Wohnhaus sub Nr. 40 bestehend in einer Wohnstube mit Ofen links beim Eingange des Hauses, und zwei darüber befindliche Kammern, sowie den Mitgebrauch der Küche, des Kellers, Bodens und Brunnens, wie auch einen Theil des Gartens, für die jährliche Miethe von Sechszwanzig Thaler 24 Stüber gemein Geld.*
- 2. Dagegen verspricht der g. Stute das Miethgeld monatlich mit zwei Thaler 12 Stüber gemein Geld zu bezahlen.*
- 3. Die Miethszeit fängt den nächsten November dieses Jahres an - die Kündigung geschieht auf beiderseitiger Übereinkunft monatlich*
- 4. In dem Zustande wie die Stube, Kammern etc. befinden, werden sie auch wieder überliefert.*

Dieser Contrakt ist in Duplo ausgefertigt und nach geschlossener Durchlesung von beiden Theilen unterschrieben.

Soest den 30 August 1826

Stute

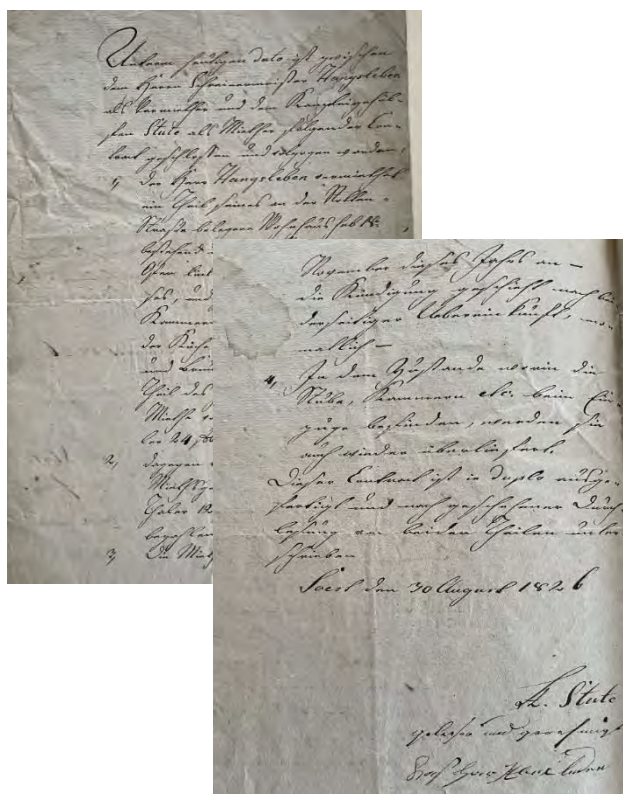
Gelesen und genehmigt:

Caspar Hanxleden

Besser geht es doch nicht. Der Vertrag lässt keine Fragen offen. Herr Stute kannte sich aus. Man rückte zusammen. Handwerker waren von Aufträgen abhängig und mussten oft lange auf ihr Geld warten. Da war eine regelmäßige verlässliche Mieteinnahme sicher nicht zu verachten. Auf der anderen Seite bekam der Herr Stute eine Wohnung in einem „modernen“ erst 30 Jahre alten Haus mit dem Komfort eines Ofens in der Wohnstube.

Eine Lösung für unsere heutigen Wohnungsprobleme? Wohl kaum!

Elke Sittler



Das Haus in der Lavauengasse



Rund um den Globus im Einsatz!

Damit Kinder besser leben

Eltern lernen, damit es ihren Kindern besser geht. „Gewalt gehört häufig zum Alltag in vielen Familien“, weiß Carmen Barrios. Sie leitet die Kindertagesstätte von „La Carolingia“ in Mixco, einer Stadt in Guatemala.

Wie Kinder ohne Gewalt aufwachsen können, lernen Eltern in Kursen, die in der Tagesstätte angeboten werden. Die Jürgen Wahn Stiftung unterstützt diese Arbeit finanziell und trägt so

dazu bei, dass Kinder in dem armen mittelamerikanischen Land unbeschwerter groß werden können.

Seit über 30 Jahren ist der Soester Verein in Afrika, Asien, Europa, Mittel- und Südamerika aktiv. Überall geht es darum, das Leben von Kindern und Jugendlichen zu verbessern. Meistens mit einer langfristigen Perspektive. Bei aktuellen Anlässen aber auch, um in akuten Notlagen zu helfen. Ein Beispiel ist der russische Angriffskrieg auf die Ukraine. Mit Spenden, die bei einem Benefizkonzert mit der Sängerin Maryna Bohun in Neu St. Thomä zusammenkamen, wurde ein Heim für behinderte Kinder unterstützt.

Die Wurzeln der Arbeit reichen bis ins Jahr 1980 zurück. Damals starb der Soester Student Jürgen Wahn bei einem Autounfall. Seine Eltern, die Kinderärzte Drs. Christel und Hans-Günter Wahn, gründeten zu seinem Gedächtnis eine Hilfsinitiative für bedürftige Kinder. Es wurden Jürgen-Wahn-Häuser in verschiedenen SOS-Kinderdörfern errichtet.

Als sich das Ehepaar Wahn Ende der 1980er Jahre altersbedingt zurückzog, entwickelt sich die Initiative weiter zum „eingetragenen gemeinnützigen Verein Jürgen Wahn Stiftung“. Das Spektrum erweiterte sich: Förderung von Gesundheit und Bildung wurde zur zentralen Aufgabe. Durch persönliche Kontakte entstanden Verbindungen zu privaten Hilfsorganisationen zum Beispiel in Albanien, Argentinien, Syrien, Togo, Nepal, Mexiko oder Guatemala.

Die enge persönliche Verbindung zu

den Verantwortlichen vor Ort ist das besondere Merkmal der Arbeit der Jürgen Wahn



*Einweihung einer neuen Schule in Nepal –
Klaus Schubert war Ehrengast*



*Guatemala: Kleinkinder erhalten eine Mahlzeit
in der Kindertagesstätte*

Stiftung. „Dieses Netzwerk ist die Garantie dafür, dass unsere finanzielle Unterstützung auch dort ankommt, wo sie gebraucht wird“, sagt Klaus Schubert. Er ist seit 1999 Vorsitzender des Vereins und Motor der Arbeit.

Die Vorstandsmitglieder und das Koordinatoren-Team für die einzelnen Projekte halten laufend Kontakt zu den Partnern. Regelmäßig fliegen sie auch in die Zielländer. „Wir tun das nicht in erster Linie, um dortigen Projektträger zu kontrollieren, sondern um den Fortschritt zu verfolgen und die Wirksamkeit aktueller und künftiger Hilfe aus eigener Anschauung abzuschätzen“, erläutert Klaus Schubert. Denn Hilfe zur Selbsthilfe ist der Leitgedanke bei allen Engagements der Stiftung.

Und selbstverständlich bezahlen Vorstandsmitglieder und Koordinatoren Reisen zu den Projekten aus eigener Tasche. Die Arbeit für die Stiftung ist grundsätzlich ehrenamtlich. Werbe- und Verwaltungskosten liegen deshalb deutlich unter fünf Prozent. Jede Spende kommt also nahezu vollständig bei den Bedürftigen an. Das DZI-Spendensiegel bescheinigt der Jürgen Wahn Stiftung jedes Jahr besonders sorgfältigen Umgang mit dem Geld, das ihr Spenderinnen und Spender anvertrauen.

Hilfe zur Selbsthilfe für eine bessere Zukunft: Im westafrikanischen Togo bekommen Jugendliche einen Zuschuss, um ihre Ausbildung in dringend benötigten Handwerksberufen zu finanzieren. Als kleine Gegenleistung engagieren sich die jungen Leute jedes Jahr bei den „nützlichen Ferien“ für ihre Dorfgemeinschaft. Sie reparieren Zäune, pflanzen Bäume oder erteilen Hygieneunterricht für Kinder. Jacques M'Bata und seine deutschstämmige Frau Erika koordinieren alle Aktivitäten in den Togo-



*Während der nützlichen Ferien
repariert dieser junge Stipendiat Schulmöbel*

Projekten. Sie sind seit vielen Jahren die verlässlichen Partner der Stiftung.

Jeder Euro hilft. Wichtig für dauerhafte Arbeit ist deshalb auch die regelmäßige Unterstützung. „Wir freuen uns, wenn sich Menschen entscheiden, dauerhaft zur erfolgreichen Arbeit der Stiftung beizutragen“, sagt Klaus Schubert.

Martin Hückebrink

Spendenkonten der Jürgen Wahn Stiftung:

Sparkasse Hellweg-Lippe

IBAN DE06 4145 0075 0000 0222 02
BIC WELADED1SOS

Volksbank Hellweg

IBAN DE28 4146 0116 0222 2029 00
BIC GENODEM1SOE

Im Internet finden Sie unsere Homepage: <https://juergen-wahn-stiftung.de>

Martin Hückebrink



150 Jahre *Jeans*

Alle lieben sie, fast alle tragen sie, Jung und Alt, im Winter wie im Sommer, im Garten, beim Autowaschen und auf der Party. Die Jeans ist zweifellos ein zeitloses Kleidungsstück, das von der Arbeitshose zur Modeikone wurde. Durchschnittlich hat jeder Deutsche sieben Paar Jeans in seinem Schrank, laut Statistik. Jährlich werden 1,8 Milliarden von ihnen verkauft, und sie sind nicht mehr aus der Mode wegzudenken – seit 150 Jahren. 1873 meldete ein bayerischer Einwanderer namens Levi Strauß in den USA das Patent für eine grobe Baumwollhose an: die Jeans. Eine Erfolgsgeschichte, die unser Landsmann damals nur vage ahnen konnte. Es war zu der Zeit, als der Goldrausch Hunderttausende Männer in den Westen der USA lockte. Sie suchten von früh bis spät Gold und klagten über ihre Kleidung, die diese Strapazen nur wenige Tage überleben konnte.

Mit der Fertigung der ersten Arbeits-hosen aus dem kräftigen Hanfstoff, die wenig Ähnlichkeit mit der heutigen Jeans hatten, hat Levi Strauß im Jahre 1853 angefangen. Sie hatten eine langweilige braune Farbe, doch sie waren robust genug und konnten den Dreck kaschieren. 1872 lernte Levi Strauß den lettisch-amerikanischen Schneider Jacob Davis kennen, und zusammen begannen sie, an der Verbesserung des Modells zu arbeiten. Erstmalig wurden die Ecken der Taschen von Hosen mit Nieten verstärkt. Auch den Stoff haben sie ausgewechselt: Vom Hanfstoff sind sie auf den noch robusteren und strapazierfähigeren Baumwollstoff umgestiegen und haben den dann mit Indigo-Pflanzen-auszug blau gefärbt. Dieser robuste Baumwollstoff (der heute als Denim bekannt ist)

wurde schon im 17. Jahrhundert in der süd-französischen Stadt Nîmes hergestellt und war ursprünglich als Segel und Arbeitsklei-dung gedacht. Auch zur Verstärkung der Nähte verwendeten Strauß und Davis Kup-fernieten. Nun wurden die Jeans zum großen Erfolg, und die beiden konnten sich vor Auf-trägen kaum retten. Nicht nur Goldsucher trugen sie, auch Farmer, Cowboys und Holz-fäller haben diese robusten Hosen gerne ge-tragen. Doch wo Erfolg ist, ist Konkurrenz nicht weit. Am 20. Mai 1873 meldete Levi Strauß ein Patent auf seine berühmten blauen Hosen an. Dieser Tag ist die Geburts-stunde der berühmten Marke „Levis“.

Jeans wurden so beliebt, dass die amerika-nischen Männer sie häufiger in ihrer Freizeit trugen und während des Zweiten Welt-kriegs brachten die amerikanischen Soldaten sie nach Europa. Als die amerikanischen Schauspieler Jeans in die Filmbranche einbrachten, wurden sie salonfähig.

Mit der Zeit wich die Hosenform von ih-rem ursprünglichen

Standard ab. Zeitweise wurden Hosen mit ausgestelltem Bein getragen, dann sollten sie eng anliegen, um die Beine optimal zu betonen. Irgendwann wurden Hüfthosen modern: Sie saßen tief unterhalb des Bauch-nabels, die sogenannten Röhrenjeans.

In meiner Jugend gab es noch keine Röhren-jeans, aber ich war stolze Besitzerin zweier großartiger Markenexemplare: Levis und Montana Lee. Mir gefiel die Variante mit aus-gestelltem Bein. Dazu trug ich Plateau-schuhe, und meine nicht gerade gazellen-haften Beine wirkten dadurch etwas länger. Ich habe sie abwechselnd jahrelang getra-gen. Nach einem Tag Tragen weiteten sich die Hosen am Gesäß und den Oberschenkeln



wieder, und dann machten wir etwas, worüber unsere Eltern nur den Kopf schütteln konnten: Wir stiegen mit den Hosen in die Badewanne und ließen sie am Körper trocknen. Das war die beste Methode, um die Hose figurbetont zu bekommen.



Die Fantasie kennt keine Grenzen, und irgendwann verunstalten manche Träger ihre Jeans mit allerlei Firlefanz wie bunter

Stickerei, Fransen, Applikationen und Löchern. Das sah gebraucht und alt aus, und viele folgen diesem Trend, der mit der 68er-Studentenbewegung begann. Die damaligen Studenten trauten sich zum ersten Mal, auf Missstände hinzuweisen: auf starre Strukturen, den Vietnamkrieg, die rigide Sexualmoral und die modischen Zwänge. Der Hippie-Look erregte weltweit Aufsehen, und so kam es dazu, dass die damals teuren Jeanshosen zerschnitten wurden, um zu zeigen, dass getragen werden durfte, was man wollte.

Nach über fünfzig Jahren liegen zerfetzte Jeans immer noch im Trend. Mein achtzehnjähriger Enkel trägt Hosen mit Löchern an den Knien im Sommer und Winter. Manchmal sehe ich seine zitternden, blau angelauten Knie und schüttelte den Kopf. Trägt man das jetzt so? Aber solche Trends kommen und gehen, und was im Trend liegt, ist ohnehin Geschmackssache.

Milla Dümichen
(Quelle: Internet)



Seniorenzentrum **St. Antonius**

Seniorenzentrum St. Antonius
Thomästraße 8a
59494 Soest
Tel. 0 29 21.5 90 30 0

- ▲ Zentral gelegen
- ▲ Pflege und Betreuung
- ▲ Tagespflege
- ▲ Kurzzeitpflege
- ▲ Offener Mittagstisch
- ▲ Sinnesgarten



www.st-antonius-soest.de

Leitungswasser - ein idealer Durstlöscher!



Unser Leitungswasser in Deutschland ist von grundsätzlich sehr guter Qualität, das ist die Aussage des Umweltbundesamtes. Sind im Haus keine Bleileitungen für das Wasser vorhanden, kann man

es bedenkenlos trinken.

Grundsätzlich nimmt das Wasser im Erdboden Mineralien und Kohlensäure auf, aber es enthält auch Sand, Algen, Schwermetalle, Bakterien sowie oft auch Rückstände aus der Landwirtschaft oder aus Arzneimitteln. Diese schädlichen Stoffe in Talsperren oder Flusswasser werden durch Aufbereitungsverfahren in Wasserwerken herausgefiltert. Per Gesetz müssen strenge Grenzwerte für viele Stoffe eingehalten werden. Sie sind so niedrig festgelegt, dass wir uns keine Sorgen um die Trinkwasserqualität machen müssen. So schreibt die Trinkwasserverordnung zum Beispiel für die Schwermetalle Blei und Kupfer Grenzwerte von 0,01 mg/l bzw. 2 mg/l vor.

Für die Überwachung von Leitungswasser sind die Trinkwasserversorger bis zur Wasseruhr im Haus zuständig. Große Versorger kontrollieren das Trinkwasser sogar mehrmals täglich. Unser Trinkwasser ist gut überwacht. Deshalb brauchen Sie aus hygienischen Gründen keine Wasserfilter oder -behandler.

Die Gesundheitsämter bekommen Infos über die Wasserqualität und prüfen die Einhaltung der Grenzwerte. Ab der Wasseruhr jedoch sind die Hausbesitzerinnen und Hausbesitzer verantwortlich für die Wasserqualität. Haben Sie den Wasserhahn mehr als vier Stunden nicht benutzt, ist das Wasser nicht mehr frisch. Es kann verkeimen und Stoffe aus den Armaturen übertragen. Möchten Sie das Wasser trinken oder kochen, dann sollten Sie das Wasser ca. 30 Sekunden laufen lassen, bis es aus dem Hahn kühl herausläuft.

Aktuelle Informationen zur Trinkwasserqualität erhalten Sie beim örtlichen Wasserwerk. Außerdem können Sie Ihr Leitungswasser auch selbst testen. In der Apotheke

können Sie Teststreifen für gängige Verunreinigungen kaufen. Falls Ihnen das nicht reicht, können Sie das Trinkwasser auch in einem Labor überprüfen lassen.

Wasser aus der Leitung ist offensichtlich das umweltfreundlichste Getränk. Im Gegensatz zu Mineralwasser muss es nicht in Mehr- oder Einwegflaschen abgefüllt und transportiert werden. Für ca. 10,00 € bekommen Sie ca. 4000 Liter Leitungswasser – oder 2 – 20 Liter Mineralwasser (je nach Einkaufsort und Marke), das Sie auch noch schleppen müssen, im Gegensatz zum Leitungswasser.

Wasser ist das beliebteste alkoholfreie Getränk in unserem Land. 1,1 Milliarden Liter Mineralwasser wurden 2023 nach Deutschland (führend ist Frankreich) importiert. Das wirkt sich negativ auf das Klima aus. Die Verbraucherzentralen melden, dass die Klimabelastung durch Mineralwasser ca. 600-mal höher sei als durch Leitungswasser.

Würden wir Bürger alle auf Leitungswasser umsteigen, wäre die CO₂-Ersparnis so hoch wie das 1,5-fache des innerdeutschen Flugverkehrs.

Hety Büchte

Quelle: Internet



**HANSE-
ZENTRUM**

ALTEN- UND PFLEGEHEIM



**Für ein
umsorgtes,
zufriedenes
Leben.**

**Für Frauen,
Männer und
Paare.**

Kasernenweg 11 ❖ 59494 Soest

☎ 02921 96975-0

info@hanse-zentrum.de

www.hanse-zentrum.de

Im Bauch der Bestie

Zu spät erkannte ich, dass ich nicht in eine Höhle eingefahren war, sondern in das weit aufgerissene Maul eines Ungeheuers. Dunkelheit umfing mich, und ein dumpfes Brausen erfüllte den Raum. Sofort überdeckte weißer Geifer mein Gefährt und hinterließ dicke Schlieren auf den Scheiben, sodass ich nichts mehr draußen erkennen konnte. Verzweifelt versuchte ich, den Motor neu zu starten, um dem dräuenden Unheil zu entkommen. Er reagierte nicht, stattdessen wurde ich von einer magischen Kraft langsam weiter in das Innere der Bestie gezogen. Verdauungssäfte peitschten aus allen Richtungen kommend auf mein Gefährt ein und wurden von hektisch zappelnden dicken schwarzen Spinnenbeinen verteilt, sodass das weiße Gift abgespült wurde. Rotierender Organe auf schweren Rollen bekämpften meinen Wagen von allen Seiten. Ein schwaches rotes Leuchten erhellte nur notdürftig den dunkler werdenden Schlund des Untiers. Dem Hersteller sei Dank, dass mein Fahrzeug mit seinen Blechen und den Scheiben robust genug war, um all diesen Verdauungs-

kräften standzuhalten, andernfalls wären der Wagen und ich schon längst zu Brei geworden. Die sich schlängelnden schwarzen Streifen verschwanden und wurden von einem heißen Luftstrom abgelöst, der tosend auf mein Fahrzeug einströmte. Handelte es sich hier um eine voluminöse Blähung, die mich dem After und damit dem Ausgang der Bestie näherbrachte? Ich begann zu hoffen, als es vor mir etwas heller wurde. Doch dann erhob sich vor mir eine breite Barriere, die langsam auf mich zurollte, sich dann aber über das Dach des Wagens trollte. Riesige schwarze Tentakel begannen, mein Gefährt zu umschmeicheln. Sie strichen hin und her und immer wieder um uns herum. Wollten sie mich aus dem Wagen locken, um mich kurz vor dem Ende der Horrorfahrt noch verdauen zu können?

Ich schloss kurz die Augen und wartete, bis die stürmischen Geräusche langsam verebbten. Ich startete den Wagen und atmete auf, als ich die Autowaschanlage unbehelligt verlassen konnte.

Wolfgang Pippke



Verantwortung übernehmen.

Seit nunmehr 200 Jahren übernehmen wir Verantwortung für die gesellschaftliche Entwicklung in unserem Geschäftsgebiet. Mit zahlreichen Initiativen und finanziellen Zuwendungen wurden und werden auch zukünftig soziale Einrichtungen, die Kultur, die Bildungseinrichtungen und der Sport gefördert. Als starker Finanzpartner sind wir immer an Ihrer Seite. Mehr Informationen über unser Engagement finden Sie auf www.sparkasse-hellweg-lippe.de.

Weil's um mehr als Geld geht - Sparkasse.



Sparkasse
Hellweg-Lippe

Ein Traum wird wahr: Unsere Reise in den Westen Kanadas

Um die Distanz von 7350 km nach Calgary in Kanada zu überwinden, braucht das Flugzeug von Frankfurt aus ca. 10 Stunden. Calgary, in der kanadischen Provinz Alberta gelegen, hinkt der MEZ um 8 Std hinterher. Die Reisevorbereitungen, z.B. der Online-Antrag auf eine Einreisegenehmigung (eTA), die Buchungen von Hotels, diversen Ausflügen und der Einkauf von kanadischen Dollar sind getätigt. Ein Visum wird für die kurze Reisezeit nicht benötigt, und der Reisepass ist noch sechs Monate gültig. Alles ist bedacht und die Vorfreude auf viele Erlebnisse und neue Eindrücke steigt!

Die 1500 km lange Reiseroute führt uns von Calgary weiter nach Banff, Jasper, Kamloops, Whistler, Vancouver und Victoria (Vancouver Island). Nach einem sehr langen Anreisetag erreichen wir Calgary, die viertgrößte Stadt Kanadas, und fahren zunächst in ein Hotel in Downtown. Um den Jetlag zu verarbeiten und uns auf das kontinentale Klima einzustellen, nutzen wir die kommenden zwei Tage, um die Sehenswürdigkeiten rund um Calgary zu erleben. Hier herrscht noch „Cowboy-Kultur“. Jährlich finden Rodeo-Festivals statt. Der Einkauf von Cowboy-Hut und -Stiefel gehört zu unserem Pflichtprogramm.

Die Aussichtsplattform des Calgary Tower bietet einen spektakulären 360° Blick auf die majestätischen Rocky Mountains und die pulsierende Stadt Calgary.

Die Fahrt nach Banff führt uns am dritten Tag durch den 1885 gegründeten *Banff National Park*.

Das Bergpanorama mit den türkisfarbenen Seen, wilden Flüssen und Wasserfällen ist beeindruckend.

In Banff angekommen, erleben wir den ersten Schneefall des Winters 2023. Bei einem Bad in den *Upper Hot Springs* (kommerziell erschlossene heiße Quellen) ist das Warmwerden aber kein Problem.



Eine Gondelfahrt auf den Gipfel des *Sulphur Mountain* ermöglicht uns, in einer Höhe von 2450 m, die tolle Aussicht auf die kanadische Bergwelt zu genießen

Anlässlich einer Wild-Life-Tour durch den 6640 km² großen Nationalpark treffen

wir nicht nur einen Schwarzbären auf Beerensuche, sondern auch Wapiti Hirsche, die hier „Elk“ genannt werden, sowie Dickhornschafe und Vögel, die sich Nussknacker nennen.

Zwischenstopps an den still ruhenden Seen wie z.B. dem *Lake Minnewanka*, *Bow Lake* mit seinen Wasserfällen und dem traumhaft schön gelegenen *Lake Louise* runden diese Naturerlebnisse ab.

Unsere Reise geht weiter nach Jasper. Die Autofahrt über die Panoramastraße, den

Highway 93, führt uns zunächst zum *Athabasca Gletscher*. Bei einer Tour mit dem *Icefield-Explorer* erfahren wir, dass der Gletscher in den letzten 125 Jahren bereits 50 % seines Volumens durch die klimatische Erwärmung verloren hat. Vom Eisfeld fließt



das Wasser in den Fluss *Sunwapta River*,

dessen Verlauf wir vom *Glacier Skywalk* aus gut verfolgen können.

In Jasper angekommen, verarbeiten wir unsere Eindrücke erst einmal in der Fairmont Jasper Park Lodge. Eine traumhafte Hotelanlage mitten im *Jasper Nationalpark*. Eine Fahrt durch den Park, der auch zum Weltkulturerbe erklärt worden ist, startet von hier und zeigt uns die unberührte Natur sowie eine wunderschöne Flora und Fauna im herbstlichen Kanada. Heimische Gänse, Chipmonks (kleine Streifenhörnchen), Elche und sogar einen Grizzlybären haben wir bei unserer Tierbeobachtungstour bestaunen können.



Von Jasper aus bringt uns der *Rocky Mountaineer Zug* über Kamloops - hier werden wir nur übernachten - nach Vancouver. 900 km verbringen wir im Panoramazug unter einer Glaskuppel und bestaunen die Schluchten des *Fraser Rivers*, die Überquerung abenteuerlicher Eisenbahnbrücken sowie die Klamm des *Hell's Gate*, aber auch die Heimat der Weißkopfsheedler.

Beeindruckend zu sehen ist der *Mount Robson*, mit 3954 m der höchste Berg der kanadischen Rocky Mountains. Während der zwei-tägigen Bahnfahrt erreichen wir die Provinz British Columbia. Der Abstand zur MEZ beträgt nun 9 Stunden.

Die Reise führt uns weiter nach *Whistler*. Das Städtchen wurde erst 1975 gegründet. Das Skigebiet auf dem *Whistler-Mountain* ist mit 230 km Skipisten das Größte in Nordamerika und daher ein beliebtes Wintersportziel. Die Fahrt über den Highway 99 bringt uns nach *Squamish* zur *Sea to Sky Gondel*. Innerhalb von 10 Minu-



ten finden wir uns in 885 m Höhe wieder und genießen den phantastischen Ausblick auf den *Howe Sound Fjord* und einen der größten Monolithen der Welt, den *Stawamus Chief*. Das Granitsteinmassiv ist ein weltweit beliebtes Ziel für Bergsteiger.

115 km südöstlich von *Whistler* liegt der Hafen von *Vancouver*. Von hier bringt uns ein Wasserflugzeug nach *Vancouver Island*. In

35 Minuten erreichen wir *Victoria*, die Hauptstadt von British Columbia. Hier herrscht ein gemäßigtes Klima und der Indian Summer zeigt sich von seiner schönsten Seite.

Während einer Stadtbesichtigung besuchen wir den *Beacon Hill Park*, das *BC-Museum* sowie die bunten

Häuser im *Fisherman's Wharf*.

Von diesem Stadthafen aus startet unsere Whale-Watching-Tour, ein Erlebnis der besonderen Art. Buckelwale, kalifornische und kanadische Seelöwen, Ohren-Robben, Seeotter und Kormorane haben sich uns in der langen und breiten Wasserstraße von *Georgia* gezeigt.

Der Rückflug von *Victoria* nach *Vancouver* ist die letzte Abenteuer-Etappe. Aus den kleinen Fenstern des Wasserflugzeugs bestaunen wir die wunderschönen Fjordlandschaften zwischen Insel und Festland.

Der Blick aus dem zentral gelegenen Hotel im *Inner Harbour* zeigt uns die Anlegestelle der Kreuzfahrtschiffe, den Hafen und das Kongresszentrum.

Vancouver, drittgrößte Stadt Kanadas, entwickelte sich aufgrund des einstigen Goldrausches und ist heute ein wichtiger

Standort für die Filmindustrie. Eine multikulturelle Bevölkerung belebt die Metropole mit 2,6 Millionen Einwohnern. Mit dem Aqua-Bus, einem Wassertaxi, besuchen wir die Halbinsel *Granville Island* und lassen die Sehenswürdigkeiten der Stadt an uns vorbeiziehen. Natürlich sind historische Stadtteile, wie z.B. *Gastown*, auch in unserem Besichti-

gungsprogramm, bevor wir unsere Heimreise antreten.

Mit einem Blick aus der Vogelperspektive auf die schneebedeckten Berge der Rocky Mountains, endet die Traumreise in den Westen Kanadas.

Marita Panzek

*„Älter werden ist,
wie auf einen Berg steigen;
je höher man kommt,
umso mehr Kräfte sind verbraucht,
aber umso weiter sieht man.“
Inamar Beraman*

THOMAS
Residenz

...rundum wohl fühlen

Lütgen Grandweg 4-6. 59494 Soest

Tel. 02921 / 376 - 0

Häuslicher Pflegedienst

Wohnen mit Service

Betreutes Wohnen

Tagespflege Noah

Kurzzeitpflege

Pflegeheim

Worpswede



Worpswede stand schon lange auf ihrer Wunschliste. Umgehend hatte sie diese Bustagesreise gebucht, für die ein Reiseunternehmen in der Lokalzeitung endlich gewonnen hatte.

Es überraschte sie nicht im Geringsten, dass der Bus voll besetzt war. Das hatte sie bei diesem kulturellen Ziel erwartet. Vom Alter her waren die meisten Mitreisenden jenseits ihrer Lebensmitte und in der Überzahl wieder Frauen, bestätigte ihr der erste Rundblick erneut.

Die Sitz-Nachbarin erwies sich sympathisch und unterhaltsam. Ein Zusatzplus. So ein Reiseglück mitbuchen geht eigentlich nicht. Eine ältere Dame fiel durch ihren breitrandigen Hut auf. Welche Frau trägt heut noch Hut?! Diese ja! Früher konnte Frau sich gar nicht leisten, das Haus ohne Kopfbedeckung zu verlassen. Das war verpönt. Das gehörte sich nicht! Vorzugsweise mit Hut oder Hütchen. Nie zuvor hatte sie, außer in Filmen, eine Frau gesehen, die einen auffälligen Hut so selbstverständlich lässig trägt wie Schuhe. Bei anderen würde diese Aufmachung *aufgesetzt* wirken. Diese Person schien ihr ohne Hut gar nicht denkbar.

Worpswede war bei freundlichem Wetter bereits bestaunt und gelobt worden und dank kundiger Führerinnen nun auch orts- und kunstgeschichtlich bekannt. Die Freizeit zwischen Ende der Führungen und Abfahrt des Busses wurde von den meisten Tagesgästen mit Café-Besuchen, Bummeln durch Geschäftchen mit hochpreisiger Modeware oder neugieriger Einkehr in die Kunsthalle problemlos überbrückt. Wo, wenn nicht in Worpswede, kauft man die Biografie von Paula Modersohn-Becker? Im Museum-Shop erstand sie genau die Taschenbuchausgabe, die die Gästeführerin zuvor empfohlen hatte. Und es war das letzte Exemplar.

Bis zur Abfahrt war noch etwas Zeit. In Nähe des großen Parkplatzes, auf dem der Bus

bald fahrbereit warten würde, luden Bänke zum Verweilen ein. Mit einladender Geste bedeutete ihr die Hut-Dame den freien Platz neben ihr zu besetzen. Sie konnte gar nicht anders, musste ihr das Kompliment machen: „Fesch sehen Sie mit diesem Hut aus! Er steht Ihnen vorzüglich.“

„Danke“, antwortete ihre tiefe Altstimme schlicht. „Sie, da muss ich Ihnen aber grad was erzählen!“ In ihre Braunaugen schossen Blitzlichter und der österreichische Akzent war nicht zu überhören. „Des is aber scho ganz lang her. Ich war da noch ganz jung.“ Und in bemühtem Hochdeutsch: „Ich bin einmal mit dem Zug in Salzburg angekommen. Mein Bruder hat mich dort mit dem Auto abholen sollen. Vor dem Bahnhof haben wir uns treffen wollen. Er war aber noch nicht da. Ich bin derweil a bisserl umhergeschlendert. Da kracht's laut hinter mir. Sie kennen des sicher, wenn Blech auf Blech kracht? In diesem Fall war's Autoblech. Des kommt davo, wenn man woanders hinstiert statt auf die Strass vor sich, hab ich mir denkt. Ich schau mich um, seh drei Fahrer furchtbar verärgert, aber Gott sei Dank alle drei gesund, wild gestikulierend sich um ihre verbeulten Autos kümmern.“

Da hör ich den Eugen rufen. Laut! Sehen konnt ich ihn zwischen den vielen Passanten noch gar nicht. Er hat das Malheur scheins mitbekommen, Ursache

und Zusammenhang sofort erkannt. *Finie*, schrie er noch lauter, die Leut schauten scho, *Finie! Nimm um Himmelswillen sofort den Hut ab!*“

Der Bus rollte auf den Parkplatz: Abrupt leerten sich die Bänke. Ohne Eile stand die große, schlanke Frau auf, nahm ihren eleganten Gehstock, den sie an die Bank gelehnt hatte, schien ihn auch zu benutzen und wirkte doch wie ein beliebiges Accessoire, nicht wie Bedarf.

Worpswede und diese charmante Österreicherin sind künftig nicht mehr voneinander zu trennen. Ihr Kopf hat diesen Tag als Farbfoto gespeichert. Im Großformat. Und goldgerahmt.

Hannelore Johanning



Soester entwickeln ein intelligentes Notrufsystem



Als wir davon hörten, dass zwei Soester ein Start-up gegründet haben, das sich zur Aufgabe gesetzt hat, das Notruf-Armband für Senioren weiterzuentwickeln, haben wir einen der beiden Jungunternehmer zu einer

Redaktionssitzung des Füllhorns eingeladen.

Im Gespräch mit ihm erfuhren wir sehr viel darüber, was es heißt, eine Idee so umzusetzen, dass ein besonders alltagstaugliches Produkt entsteht.

Marlon Besuch und Michael Hummels, die beiden Gründer von „microsynetics“, kennen sich bereits aus der Schulzeit und haben gemeinsam an der Fachhochschule in Soest studiert. Das Ergebnis fasste Herr Besuch so zusammen:

„Wenn man unser Studium mit wenigen Worten beschreiben will, dann so: Es eröffnet für alle Probleme des Alltags die Möglichkeit, darüber nachzudenken, wie man sie mit technischen Mitteln lösen kann.“

Und auf dem Weg ins Berufsleben fanden sie aus eigener Erfahrung mit den Großeltern ein Problem, das sie faszinierte. Sie fragten sich, wie moderne und altersgerechte

Technologien älteren Menschen helfen können, ein selbstbestimmtes und sicheres Leben zu führen, während ihre Angehörigen die Gewissheit haben, dass ihre Liebsten in Notfällen sofortige Hilfe erhalten. Ihre Aufgabe sahen sie darin, bereits bestehende Notrufsysteme zu verbessern. Diese können zwar Stürze erkennen und ermöglichen einen Notruf, aber nur dort, wo das Gerät an-

geschlossen ist – also zuhause oder in betreuten Senioreneinrichtungen und im sozialen Umfeld. Zudem kann bei Stürzen, Schwindel oder Notsituationen oft nicht eigenständig um Hilfe gerufen werden, insbesondere alleine unterwegs.



CAERA-Notruf-Armband

Das bei microsynetics entwickelte Notrufarmband „caera“ funktioniert wie eine internetfähige Uhr. Mit seiner automatischen Sturzerkennung ist es in der Lage, jeden Sturz präzise zu identifizieren und

in Sekundenschnelle einen Notruf wie mit einem Handy auszulösen. Es bietet zusätzlich die Möglichkeit, einen Notruf per Knopfdruck abzusenden und diesen bei einem Fehlalarm auch wieder abubrechen. Dank Roaming wählt sich das caera Notrufarmband nahezu europaweit in das jeweils beste Netz ein, ermittelt den Standort des Trägers und setzt



Michael Hummels und Marlon Besuch

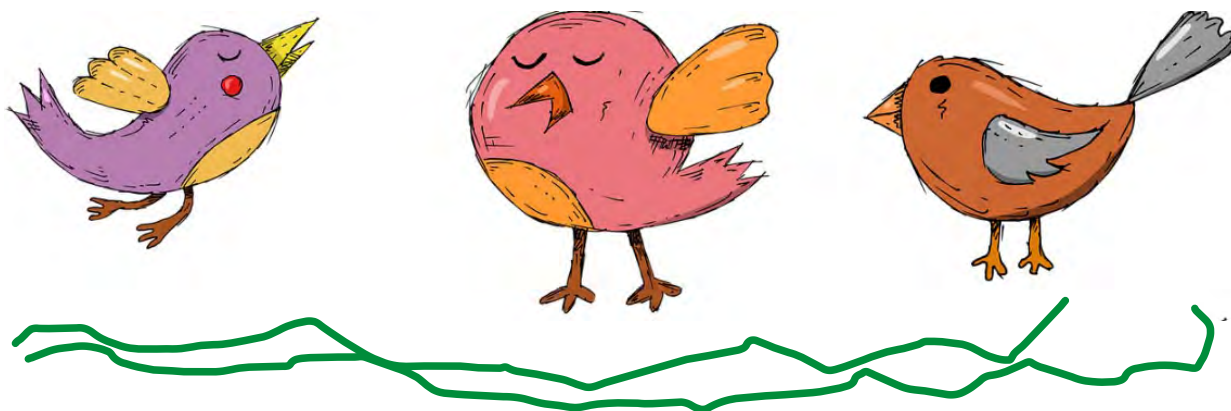
einen Notruf ab. Dieser kann auf das Handy von bis zu sechs privaten Notfallkontakten oder eine Notrufzentrale wei-

tergeleitet werden. Näheres findet man auf der Internetseite <https://caera.de/>.

Das Gespräch und die überzeugende Präsentation von carea hat uns in der Redaktion sehr nachdenklich gemacht. Schließlich sind

wir alle nicht mehr die Jüngsten, und man verdrängt ja nur zu gerne, welche Gefahr besonders Alleinlebenden droht, bei Stürzen oder sonstiger Schwäche nicht rechtzeitig Hilfe zu bekommen.

Rudolf Köster



Ihr ambulanter Pflegedienst – immer für Sie da!



**Zugewandt,
erfahren
und hoch
qualifiziert**

Ihr Pflegedienst vor Ort: Überzeugen Sie sich selbst!
Jetzt kostenlosen Beratungstermin unter 02921 5090 vereinbaren.



**AMBULANTER DIENST
AM MALERWINKEL**

Wissen, was dem Menschen dient.



Wasserstraße 3 | 59505 Bad Sassendorf | www.residenz-sassendorf.de

Neues aus dem

Seniorenbeirat Das Füllhorn im Gespräch mit: Soest



Dieses Mal sitze ich im Seniorenbüro Frau Altenähr gegenüber, die ihre erste Amtszeit im Seniorenbeirat erlebt. Sie ist – obwohl in Bad Sassendorf geboren – schon sehr lange Soesterin. Seit sie im 10. Lebensjahr ins Archigymnasium wechselte und nach dem Abitur ihre Berufslaufbahn bei der Firma Lehde begann, war und ist hier ihr Lebensmittelpunkt.

Bei Lehde absolvierte sie die Ausbildung zur Industriekauffrau und war dort in der Personalabteilung tätig, die letzten 36 Jahre als Personalchefin. Und gerade im Moment des Ruhestandes fiel nach der Änderung des Wahlverfahrens für den Seniorenbeirat der erste öffentliche Wahlauftrag, sich als Kandidatin dort zur Verfügung zu stellen.

„Das war wie ein Weckruf für mich. Ich kenne ja so viele Leute, nicht nur aus der Schulzeit, sondern auch die vielen Mitarbeiter im Betrieb über Jahrzehnte, die nun alle auch Rente beziehen – man kennt sich eben. Auch aus Geldinstituten und den Behörden, mit denen ich beruflich zu tun hatte“, zählt sie auf. „Und es gab immer mal Menschen, die mich auch als Kümmerer brauchten“, fügt sie lächelnd hinzu. „Im Personalbereich hat man bei Krankheiten, Eheproblemen oder auch

unverschuldeter Armut oft Rat geben müssen oder können. Mit Hilfe der Firma habe ich zum Beispiel Konten für Mitarbeiter verwaltet, um sie aus der Verschuldung heraus zu bekommen.

Gudrun Altenähr



Sich für andere einsetzen zu können, das fand sie spannend. Auf meine Frage, wie denn ihre Umgebung auf die Kandidatur zum Seniorenbeirat reagiert habe, muss sie nicht lange überlegen. Ihre ehemaligen Kollegen hätten es gut gefunden, aber im Freundeskreis gab es auch die Reaktion: „Spinnst Du eigentlich? Was willst Du denn bei den Senioren, du bist doch noch jung! Hast Dich doch lange genug um andere gekümmert, nun genieß doch die Zeit und mach einfach mal nix!“

Für Frau Altenähr ist das eine überkommene Haltung. „Es gibt

doch auch junge Senioren, die noch aktiv sind und für die was getan werden muss. Diese Jungsenioren sind es doch, die lernen müssen, mit ihrem Alter umzugehen, damit sie auch mit 80 und älter noch aktiv sein können, solange sie noch nicht pflegebedürftig sind“, meint sie nachdrücklich. „Wir sind 20 Millionen Rentner, das ist ein Viertel der Bevölkerung in Deutschland! Das sind ja nicht nur Hochbetagte, da ist quasi eine

vierte Generation entstanden, in der viel Potential steckt, das – auch zum Nutzen der Allgemeinheit – gefordert und gefördert werden sollte!“

Sie werde inzwischen auch von Senioren angesprochen, dass die Angebote der Volkshochschule für Senioren durch und nach Corona deutlich geringer geworden sind. „Es gibt z. B. inzwischen nur zwei Fremdsprachenkurse vormittags“, beklagt sie „und das am gleichen Tag zur gleichen Zeit. Da sehe ich noch dringenden Handlungsbedarf für uns! Wir könnten da sicherlich einiges auf den Weg bringen. Den Austausch miteinander ermöglichen, wie in England in den Clubs. In solchen Gruppen könnten dann Aktivitäten organisiert werden („Oh ja, diesen Vortrag höre ich mir auch an!“) Es ist kulturell ja so viel los in Soest!“, stellt sie nachdrücklich fest.

Da müsse man Wege suchen, die jüngeren Senioren anzusprechen und Starthilfen für Unternehmungen anzubieten, da ist sie sich sicher. „In unseren tollen Angeboten wie *Latschen und Tratschen* und den Tagesfahrtenangeboten, die eher von weniger mobilen Älteren angenommen werden, steht mehr der Betreuungsauftrag im Mittelpunkt.“ Doch gerade die Jüngeren seien schwer zu aktivieren und fühlten sich nicht angesprochen, wenn es um Fragen der Seniorenarbeit gehe.

„Es ärgert mich schon irgendwie, wenn in der Zeitung steht, dass der Seniorenbeirat öffentlich tagt und über etwas spricht, und es kommt keiner. Es ist ja so, dass überall viel gemeckert wird, aber dass mal jemand kommt und sich anhört, um was es da geht? Fehlanzeige! Ich finde das schade“, meint sie und fügt hinzu, dass Meckern eigentlich nur derjenige dürfe, der sich vorher informiert und eingesetzt habe.

Auf meine Frage, wie der Seniorenbeirat ohne jegliche Entscheidungsbefugnis als reine Beratungsinstanz denn überhaupt etwas bewirken könne, verweist sie darauf, dass der Beirat ja auch Vertreter in die Fachausschüsse des Rates entsendet und dort so seine Ideen einbringen kann. Zudem hätten Meinhard Esser, der Fachbereichsleiter Jugend und Soziales, und die Seniorenbeauftragte Petra Arlitt immer ein offenes Ohr für den Seniorenbeirat und zeigten viel Unterstützungsbereitschaft für dessen Arbeit. Auch aus diesem Grund sei es schade, dass dieser aus der Bevölkerung so wenig Anregungen für seine Arbeit bekomme.

Ich wünsche diesem Aufruf an die Soester Seniorinnen und Senioren viel Erfolg, ihre eigenen Belange gemeinsam mit dem Seniorenbeirat auch selbst in die Hand zu nehmen. Sei es durch Vorschläge, Erfahrungen oder tätige Mitarbeit – der Möglichkeiten sind da kaum Grenzen gesetzt.

Rudolf Köster



Soester Grünsandsteinmuseum



Sie alle kennen bestimmt das nette Kinderliederlied, das unsere Jüngsten gerne trällern: „Grün, grün, grün sind alle meine Kleider, grün, grün, grün ist alles was ich hab‘, darum lieb ich alles, was so grün ist ...“.

Hier fügen wir Soester an: „... und ganz besonders uns'ren grünen Stein.“

Soest ist die Stadt des Grünsandsteins, dem hier aufgrund seiner Einzigartigkeit ein Museum gewidmet ist. Es ist ein spannender Ort mit vielfältigen Informationen, ein großer *Schaukasten* zur Entstehungsgeschichte des Steins mit detaillierten Einblicken in die Erdgeschichte und die Entwicklung von Leben, Umwelt und Klima.

Der Grünsandstein, dieses grün-blaue Naturmaterial, entstand vor etwa 90 Millionen Jahren. Ursächlich für die Farbe des Sedimentgesteins ist das Mineral Glaukonit. Enthält es viel Eisen, zeigt der Stein eine blaugrüne Färbung, bei überwiegend hohem Aluminiumgehalt leuchtet der Stein in einer gelblich-grünen Kolorierung.

Das 2006 eröffnete Museum befindet sich in einem historischen, denkmalgeschützten Gebäude aus der Zeit um 1800, das einst als Zehntscheune diente und eine überaus charmante Kulisse für die Ausstellung bietet. Es liegt inmitten unserer malerischen Altstadt, nur wenige Meter von der gotischen Wiesenkirche entfernt, dem wohl bedeutendsten Grünsandsteinbauwerk Soests. Um in die Ausstellung zu gelangen, durchschreitet man zunächst ein mächtiges Scheunentor. Der Weg führt vorbei an einer Riesenfäule, die ursprünglich einen Turm der Wiesenkirche zierte, und wie zufällig steht am Wegesrand ein mächtiger Dinosaurier. Diese Spezies lebte genau zu der Zeit, als Westfalen größtenteils von einem Flachmeer bedeckt war. Das war sozusagen die Wiege des Soester Steins, er entstand hier aus den sich in langen Prozessen verfestigenden Ablagerungen am Meeresgrund.

Anschauliche Hinweistafeln mit umfassenden Informationen zur Entstehungsgeschichte des Steins mit seiner reichen Fossilienvielfalt, Grundsätzliches zur Geologie in NRW und zu den Stein-Vorkommen im



Lapidarium im 1. Obergeschoss

Hellwegraum werden im Erdgeschoss des Museums abgebildet.

Im Obergeschoss warten auf den Besucher zahlreiche Fragmente von nicht mehr existierenden Soester Kirchen und Klöstern, hier werden Auskünfte zur Steinbearbeitung gegeben und in angenehmer Kino-Atmosphäre kann man einen Film anschauen, der noch einmal zusammenfassend Wissenswertes über den Soester Grünsandstein vermittelt.

Der Dachstuhlbereich des Grünsandsteinmuseums veranschaulicht beispielhaft die historische Baukunst anhand der Baugeschichte der Wiesenkirche. Das hier ausgestellte Modell macht für den Besucher die technische und künstlerische Arbeitsleistung der Steinmetze des Mittelalters transparent.



Modell der Wiesenkirche

Das Grünsandsteinmuseum in Soest ist ein attraktives Ziel für jedermann: Einheimische und Touristen, Groß und Klein, Jung und Alt gleichermaßen erfahren hier alles über die Geologie, Geschichte, Verwendung und Bedeutung dieses einzigartigen Gesteins. Die idyllische Lage des Museums in unmittelbarer Nachbarschaft der Wiesenkirche und ihre informative Ausstellung machen einen Besuch zu einem lohnenswerten Erlebnis.

Öffnungszeiten: mo-fr: 10:00 - 17:00 h

So: 14:00 - 17:00 h;

Führung buchen: 02921-1036110

Barbara Köster

(Fotos B. Köster)

Die Füllhorn-Redaktion möchte den Leserinnen und Lesern unter dieser Rubrik die Möglichkeit bieten, sich mit Gleichgesinnten zu treffen und gemeinsam etwas zu unternehmen.

Hier veröffentlichen wir zukünftig Ihre Angebote und Suchanfragen, was auch immer Ihnen vorschwebt. Hier können Sie Ihre Wünsche nach Begegnungen schildern und anderen Leserinnen und Lesern bekanntmachen. Vielleicht findet sich eine Leserin oder ein Leser, fühlt sich angesprochen und meldet sich auf Ihr Inserat!

Unser Angebot ist selbstverständlich für Sie kostenlos! Sind Sie interessiert, so bringen Sie bitte Ihre Anfragen, Angebote oder Antworten (diese mit Angabe der Chiffre-Nummer) dazu auf den Weg zu uns:

Per Post:

Füllhornredaktion - Seniorenbüro der Stadt Soest, Vreithof 8, 59494 Soest
Sie können Ihr Schreiben auch persönlich abgeben oder rufen Sie an!
02921-1032212 (geöffnet: Mo-Fr 09:00-12:00 h)

Per Mail:

fuellhornredaktion@gmail.com

Wir sind sehr gespannt, was aus dieser Initiative wird und werden gern Berichte über daraus entstandene Aktivitäten etc. im Füllhorn veröffentlichen

Für das Projekt **Latschen & Tratschen** des Seniorenbüros wird eine ehrenamtliche Kraft gesucht. Die Spazierpatin begleitet alle 14 Tage eine Gruppe von Älteren auf einem kleinen Spaziergang mit anschließender Einkehr auf Kaffee, Kuchen und nette Gespräche.
Weitere Informationen:
☎ 02921-1032212
Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte

Tanzen mit Spaß
für Senioren und Seniorinnen
Im Rotkreuzzentrum am Ferdinand-Gabriel-Weg 7 in Soest beginnen zwei Kurse:
Donnerstag, 27.06.2024
von 09:30 h - 11:00 h
Donnerstag, 04.07.2024
von 09:30 h - 11:00 h
Sind Sie interessiert? Dann sind Sie gern zum Schnuppern eingeladen! Beschwingt wird im Kreis, Block oder in der Gasse getanzt, 90 Minuten bewegen sich die Tänzer/innen zu Rock, POP oder Schlagermusik.
Grundlage jedes Zusammenseins soll das freudige Miteinander sein. Weitere Infos bei Renate Pfannenschmidt (☎/AB 02924/3245061).



Reha-Sport lohnt sich!

„Sie sollten Reha-Sport machen. Der könnte Ihnen wirklich helfen“, riet mir vor einiger Zeit der Arzt, den ich aufgrund einer chronischen Erkrankung regelmäßig aufsuche. *Warum nicht?*, dachte ich. Versuch macht bekanntlich klug.

Für die benötigte **Verordnung für Reha-Sport** vereinbarte ich einen Termin bei meinem Hausarzt, der mir einen *Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport (Formular 56)* ausstellte. Dieser muss bei der Krankenkasse eingereicht werden, welche bei gesetzlich Versicherten die Kosten im Allgemeinen übernimmt. Die ärztliche Verordnung des Hausarztes dient jedoch auch als „Eintrittskarte“ in eine Reha-Sportgruppe. Damit ist der Teilnehmer versichert. Glücklicherweise fand ich schnell einen für meine Erkrankung passenden Anbieter, eine **zertifizierte Reha-Sportgruppe** mit einem freien Platz. Und schließlich, ausgerüstet mit einer Yoga-Matte und einem viereckigen Balance Kissen, konnte ich zum ersten Mal teilnehmen. Ich habe nicht schlecht gestaunt über die Fitness der Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die teilweise deutlich älter sind als ich. Kein Wunder, sie sind ja bereits seit vielen Jahren in dieser Gruppe aktiv.

Das war vor zwei Jahren. Natürlich bin ich immer noch dabei, inzwischen mit einer Folge-Verordnung meines Hausarztes. Und ich darf sagen: Ich habe es nicht bereut – ganz im Gegenteil: Reha-Sport lohnt sich! Sport in der Gruppe macht Spaß, obwohl oder **gerade**, weil unsere Übungsleiterinnen doch einiges von uns verlangen. Wer jedoch aufgrund gewisser Einschränkungen bestimmte Übungen nicht mitmachen kann, lässt diese aus – auch kein Problem. Zwar bin ich am Ende einer 45-minütigen Reha-Stunde schon mal erleichtert, dass „die Plackerei“ ein Ende hat, aber eines ist uns allen klar: Nach jeder Trainingseinheit geht es uns besser. Die beiden Reha-Termine – einer in der Halle, einer im Wasser – sind uns

allen wichtig und werden nur höchst ungern versäumt. Und auch andere gemeinsame Aktivitäten wie beispielsweise unser Sommerfest stärken den Zusammenhalt in der Gruppe.

Reha-Sport gibt es für viele Beiche. Es gibt Gymnastik-, Herzsport-, Lungensport-Gruppen, Gruppen für Krebsnachsorge und andere mehr. Die Gruppen umfassen in der Regel nicht mehr als 15 Personen.

Kurz eingehen möchte ich noch auf die *geriatrische Reha*. Sie will älteren Menschen ermöglichen, direkt nach einer OP oder der Behandlung einer schweren Krankheit ihre Selbstständigkeit im Alltag zurückzuerlangen, damit sie möglichst lange in den eigenen vier Wänden leben können.

Diese Reha erfolgt sowohl stationär als auch teilstationär. Bei der teilstationären Versorgung erhält der Kranke seine benötigten Anwendungen in der Reha-Klinik und verbringt den Rest des Tages und die Wochenenden zu Hause.

Für schwer eingeschränkte ältere Patienten ist auch eine *mobile Reha* möglich. Die Therapie wird in diesem Fall in der Wohnung des Patienten durchgeführt. Sie ist oft besonders erfolgreich, da die häuslichen Gegebenheiten und auch die Angehörigen mit einbezogen werden können.

Der Antrag auf Reha erfolgt entweder über das behandelnde Krankenhaus, kann jedoch auch vom Haus- oder Facharzt gestellt werden.

Voraussetzungen für eine geriatrische Reha sind ein höheres Lebensalter (mindestens 70 Jahre), mindestens zwei geriatrische Erkrankungen (z. B. Herz- und Gefäßerkrankungen, chronische Schmerzen, häufiger Schwindel). Außerdem müssen sowohl der Rehabilitationsbedarf als auch die Rehabilitationsfähigkeit festgestellt worden sein.

Eva von Kleist



**Lebenswert wohnen –
ein Leben lang**

Wohnen – wie SIE wollen

Wer möchte nicht so lange wie möglich in den eigenen vier Wänden leben – auch im Alter, auch mit einer Behinderung?

Wir von der Caritas möchten, dass Sie so leben können, wie es Ihnen gut tut und es Ihnen Ihre Gesundheit erlaubt. Mit unserer Wohnberatung unterstützen wir Sie bei der Umgestaltung Ihrer Wohnung oder Ihres Hauses.

Die Wohnberatung

... unterstützt Sie kostenfrei

- in allen Fragen des Wohnens
- bei der Auswahl von Alltagshilfen und technischen Hilfsmitteln
- bei Ausstattungsveränderungen in der Wohnung und bei Umbauten
- bei der Suche nach geeigneten Diensten
- bei der Suche nach passenden Wohnformen
- bei Finanzierungen und Antragstellungen

... berät Sie

- persönlich
- telefonisch
- in Ihrer häuslichen Umgebung

... informiert Sie in Veranstaltungen durch

- Vorträge
- Broschüren





Wir sind Ihr Partner

Das Angebot der Caritas-Wohnberatung richtet sich an alle Menschen im Kreis Soest, vor allem an:

- pflegebedürftige Menschen
- Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige
- Senioren und Seniorinnen
- demenziell erkrankte Menschen

Außerdem ist die Wohnberatung Ansprechpartner für:

- Wohnungseigentümer
- Vermieter
- Wohnungsgesellschaften
- Fachleute aus den Bereichen Planung, Architektur und Handwerk
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Alten- und Behindertenhilfe
- Servicedienste und andere Beratungsstellen

Ihre Ansprechpartnerinnen



Beratung für:

- Anröchte
- Bad Sassendorf
- Erwitte
- Geseke
- Lippstadt
- Rüthen
- Warstein

Anne Schulte-Bücker
Wohnberaterin

Caritas Wohnberatungsstelle Lippstadt
Lipperoder Straße 8a
59555 Lippstadt

Telefon: 02941 2848880
E-Mail: wohnberatung-lippstadt@caritas-soest.de



Beratung für:

- Soest
- Werl
- Wickede
- Welter
- Ense
- Lippetal
- Möhnesee

Yasemin Ceran-Kaya
Wohnberaterin

Caritas-Wohnberatungsstelle Soest
Osthofenstraße 35a
59494 Soest

Telefon: 02921 35901421
E-Mail: wohnberatung-soest@caritas-soest.de

Wohnberatung



Öffentliche Durstlöscher an heißen Tagen



Wir alle erinnern uns sicher recht gut an den Schweiß und Durst treibenden Hitzesommer 2022 und daran, wie oft man sich unterwegs einen Schluck Wasser als Abkühlung wünschte – wie man es aus den mediterranen Ländern kennt. Aber auch in Städten wie Dortmund mit 31 öffentlichen Trinkbrunnen konnten die Bürger vielfach auf Wasserspender treffen, wenn es ihnen allzu heiß wurde.

Im Juni 2021 bei der Neugestaltung der Rosengärten im Zuge der Wallentwicklung wurde auch bei uns in Soest ein solcher Trinkwasserbrunnen vorgestellt – als Ergänzung zu den beiden damals bereits bestehenden Wasserspendern im Jacobihof und vor der Fußgängerunterführung zum Bahnhof. Bei der öffentlichen Indienststellung nannte der Soester Baudezernent Matthias Abel diesen Service für durstige Erholung Suchende in der Gräfte einen „Teil der Gesundheitspflege der Stadt für Bürger“ und stellte in Aussicht, dass jede weitere neugestaltete Wall-Etappe mit einem solchen Trinkwasserbrunnen ausgestattet werden soll.

Soest ist demnach auf einem guten Weg und hat bereits erste Schritte in Richtung der gesetzlichen Entwicklung in Deutschland getan. Denn es tut sich da etwas: Künftig soll allen Bürgerinnen und Bürgern im öffentlichen Raum der Zugang zu qualitativ

hochwertigem Trinkwasser ermöglicht werden. Mit der Änderung des Wasserhaushaltsgesetzes hat die Bundesregierung einzelne Vorschriften der sogenannten EU-Trinkwasser-Richtlinie umgesetzt. Das Gesetz ist am 12. Januar 2023 in Kraft getreten.

Die Bereitstellung von Leitungswasser durch Trinkwasserbrunnen an öffentlichen Orten gehört nun auch zur Aufgabe der Daseinsvorsorge. Sofern technisch machbar und es dem lokalen Bedarf entspricht, sollen Kommunen Trinkwasserbrunnen aufstellen, beispielsweise in Parks, Fußgängerzonen und in Einkaufspassagen.

Auch bei der Neugestaltung des Marktplatzes ist laut Auskunft der Stadtwerke die Errichtung eines Trinkwasserspenders als Ersatz für den Trinkbrunnen im Jacobihof eingeplant, der vor dem ehemaligen Café Fromme seinen Platz finden wird. Damit steht dann auch der Innenstadt wieder ein Durstlöscher zur Verfügung, nachdem der Brunnen im Jacobihof abgeschaltet worden ist. Er steht nach der Karambolage eines Rettungswagens mit ihm eingedellt und schief nur noch nutzlos dort herum und soll nicht wieder in Dienst gestellt werden, weil sich sein Standort direkt neben der dortigen Außengastronomie nicht bewährt habe, ist bei den Stadtwerken zu erfahren.

Auch in Soest können die nächsten heißen Tage also kommen!

Rudolf Köster



Rosengärten



Jacobihof



Unterführung Bahnhof

Mein simplosophisches Kaleidoskop



Das Leben ist viel interessanter, als man so beiläufig glauben mag. Man muss nur richtig hinschauen und die richtigen Instrumente nutzen – die der Simplosophie, der kleinen Schwester der Philosophie. So lassen sich die Ungereimtheiten des Lebens in Verse fassen. Hochgestochenes erweist sich dann oft als äußerst simpel, und das Einfache kann sich als Weisheit von wahrhaft philosophischem Rang entpuppen.

Besonders gelungen empfinde ich Zweizeiler, in denen ohne große Worte ein Schlaglicht auf etwas geworfen wird, das aus der üblichen Wahrnehmung herausfällt: als Erkenntnis, als Wortwitz oder auch als Kalauer. Hier einige Beispiele:

Lesart

*Heinz nennt seine Glatze nur:
„Ausgefallene Frisur.“*

Passend

*Sein Weinberg wird von Fritz prägnant
„Hang zum Alkohol“ genannt.*

Typisches Krankheitsbild

*Zum Seelendoktor schleppt sich matt
ein Luftballon, der Platzangst hat.*

Zu flott

*Mancher ist mir zu alert,
kennt nur die **Preise**, nicht den **Wert**!*

Vergebenes Mienenspiel

*Es ist halt so – vertut euch nicht,
zwei Backen sind noch kein Gesicht!*

Blickwinkel

*Fehler scheinen dir nur dumm,
schaust du dich bei andern um!*

Zoologische Vorliebe

*Der Zapfhahn ist, so scheint es mir,
für manchen Mann das Lieblingstier.*

Kleiderordnung

*Hosen halt ich für verkehrt
als Beinkleid auf 'nem Rockkonzert!*

Widersinnig?

*Sich dumm zu stellen wie ein Huhn
hat oft was mit Verstand zu tun!*

„Halb so wild!“

*So reagierst am besten du
auf Schweinfleisch im Hirschragout.*

Ausschussware

*Ein Teppich, der nicht fliegen kann,
der kommt als Läufer nur voran.*

Verzwickt

*Nachzudenken schafft Probleme,
ohne die gut aus man käme!*

Nudel-Ensemble

*So manchmal, da fragt ich mich noch wie ein Kind,
ob Bandnudeln denn musikalisch auch sind?*

Merkwürdig

***Nüchtern** betrachtet – kann sicher man sagen –
lässt **trunken** sich manches viel besser ertragen!*

Warnzeichen

*Allein schon das Wörtchen dahinvegetieren,
es müsste Veganer und Co. alarmieren!*

Dresscode

*Will ich bei der Bank an Kredite mal ran,
dann ziehe ich immer 'ne Pumphose an.*

Rudolf Köster



Sicher im Internet unterwegs sein!

Der Browser ist trotz vieler Apps (=Anwendungen) immer noch der am meisten genutzte Weg ins Internet, ein Ort mit immensen Informations- und Kommunikationsmöglichkeiten. Er überträgt Ihre Daten, dient als Portal für Ihre Bankgeschäfte und ruft Ihre Mails ab. Ich möchte Ihnen nachfolgend ein paar Tipps geben, worauf Sie im Hinblick auf Datenschutz und Sicherheit achten sollten.

Die meisten bekannten Internetbrowser, wie Firefox, Chrome, Edge oder Safari haben bereits ein hohes Sicherheitsniveau, das Sie beim Surfen schützt. Jedoch nicht jede Website ist vertrauenswürdig und nicht jeder Onlineshop ist auch in Ordnung. Aber auch die Internetbrowser können durch Schadsoftware angegriffen werden.

Schützen Sie sich durch wichtige Grundregeln beim Surfen im Internet! Sorgen Sie dafür, dass der Browser, den Sie nutzen, immer auf dem aktuellsten Stand ist. Das gilt auch für das Betriebssystem auf Ihrem PC oder auf dem Tablet bzw. Smartphone.

Die Websites im Internet verwenden teilweise Cookies. Es sind kleine Textdateien, die auf dem PC angelegt werden und die der Internetbrowser speichert. Cookies richten auf Ihrem PC zwar keinen Schaden an und enthalten keine Viren. Sie sollten den Browser so einstellen, dass die Cookies beim Schließen des Browsers automatisch gelöscht werden.

Benutzen Sie zur Suche im Internet Suchmaschinen, die keine Informationen über Sie speichern. DuckDuckGo ist eine sehr bekannte Suchmaschine, die keine Daten sammelt.

Wann immer es möglich ist, surfen Sie inkognito (auch auf dem Smartphone) und achten Sie auf eine verschlüsselte Verbindung. Eine verschlüsselte, damit sichere Verbindung erkennen Sie daran, dass in der

Adresszeile des Browsers immer ein Schloss zu erkennen ist und außerdem beginnt die Adresszeile immer mit „https“.

Nutzen Sie Schutzprogramme, um einer Infektion Ihres Computers durch Schadsoftware vorzubeugen. Ein Virenschutzprogramm überprüft Downloads aus dem Internet oder Anhänge von Mails bzw. den gesamten Rechner auf Infektionen durch Viren oder andere Schadsoftware. In den gängigen Betriebssystemen ist bereits ein Virenschutz und auch eine Firewall integriert, die Angriffe aus dem Internet erschweren. Man muss also nicht unbedingt zusätzlich noch ein Virenschutzprogramm installieren.

Aktivieren Sie in dem Browser, den Sie nutzen, den Phishing- und Malware-Schutz, die in fast allen gängigen Browsern enthalten sind, als zusätzliche Sicherheit. Diese Funktionen finden Sie in der Regel in den Einstellungen und dann beim Reiter „Erweitert“.

Richten Sie Ihren Router sicher ein!

Der Router überwacht, welche Daten Ihr Heimnetzwerk verlassen, und auch, wer Zugriff auf Ihr Netzwerk hat. Außerdem verbindet das Gerät andere internetfähige Geräte wie Tablet, Fernseher, Smartphone oder andere intelligente Geräte (z. B. Alexa) sowohl untereinander als auch mit dem Internet.

Belassen Sie es nicht bei dem voreingestellten Passwort des Routers, sondern verwenden Sie ein eigenes, starkes Passwort! Nutzen Sie die Zwei-Faktor-Authentifizierung, wenn der Router sie anbietet. Dieses Verfahren ergänzt das zuvor eingegebene Passwort um einen weiteren Faktor. Damit wird es Hackern fast unmöglich, in Ihr Netzwerk zu gelangen.

Deaktivieren Sie den Fernzugang Ihres Routers, wenn Sie ihn nicht benötigen. Wenn möglich, sperren Sie alle ausgehenden

Verbindungen, die Sie nicht benötigen. Damit verhindern Sie, dass eines Ihrer ins Netzwerk eingebundenen Geräte unkontrolliert mit dem Internet kommuniziert. Verschlüsseln Sie Ihre Daten durch den Verschlüsselungsstandard WPA3 oder WPA2.

Achten Sie auch darauf, dass die automatische Update-Funktion des Routers aktiviert ist, damit das Geräte immer auf dem neuesten Stand ist. Wer keine Updates installiert, lässt Schlupflöcher offen!

Noch ein Wort zum Schluss: Sind Sie selbst nicht in der Lage, diese Tipps umzusetzen, obwohl Sie häufig im Internet unterwegs sind, oder haben Sie Lücken in Ihrem Umgang mit PC, Tablet oder Smartphone, empfehle ich Ihnen, Hilfe zu suchen. Diese finden Sie zum Beispiel hier (siehe auch in unserem Veranstaltungskalender):

Internet.Treff Soest e.V. Beratung, Unterstützung, Anleitung Petrushaus, Petrikirchhof 10 Telefon: 02921-667100 (di 10 – 13:00 h / do 15 – 17:00 h)	Smartphone- u. Tablet-Beratung Begegnungsstätte Bergenthalpark Telefon: 02921-33111 (montags-freitags 13:30 - 17:00 h)
--	---

Hety Büchte

BERATUNG. PFLEGE. CARITAS.

Wir informieren, beraten und unterstützen Sie in allen Fragen rund um Pflege und Alter



caritas
im kreis soest

Telefon: 02921 / 35900 **Mail:** info@caritas-soest.de **Internet:** www.caritas-soest.de



An die Füllhornredaktion:

Sehr geehrte Damen und Herren,
 liebe Füllhorn-Redaktion,
 meine Mutter ist von Soest nach Wilhelmshaven gezogen und wir fragen uns jetzt, ob sie das Füllhorn auch dort beziehen kann?
 Über eine Antwort würden wir uns freuen.
 So oder so vielen Dank und alles Gute

Mit freundlichen Grüßen
 Heike R.

Gerne haben wir Ihnen ein FÜLLHORN-Heft zugesandt.



*Hamburg
 von unserem Leser Heinrich Stremmer erstellt*

Ein Kooperationsangebot von:



Mit freundlicher Unterstützung durch:



Informationen und Anmeldungen:

Wir bitten um Anmeldung bis zum **06.06.2024** unter

www.bit.ly/fachtag-einsamkeit



Rückfragen bitte an die
Seniorenbeauftragte der Stadt Soest
Petra Arlitt
02921 103-2212, p.arlitt@soest.de

Tagungsgebühr:

25,- € (inklusive Verpflegung und Materialien)

Überweisung auf folgendes Konto:
AWO Ortsverein Soest

Volksbank Hellweg eG

IBAN: DE37 4146 0116 0000 5557 01

Überweisungsvermerk:

Fachtag Einsamkeit und den Namen des Teilnehmenden



Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland
Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen
Mathilde Tepper: 0179-2381185, m.tepper@rb-apd.de
Sonja Steinbock: 0172-5142422, S.steinbock@rb-apd.de

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN



Fachtag

Einsamkeit im Alter

Vorträge—Projekte—Workshops



Foto: Pixabay lizenziert

Donnerstag, 20. Juni 2024
09.00 - 16.30 Uhr

Ort:
Tagungsstätte der
Evangelischen Frauenhilfe
Feldmühlenweg 11
59494 Soest



Einladung

Im Alter sind viele Menschen aus unterschiedlichen Gründen ungewollt allein. Viele Kommunen, Kirchengemeinden, Vereine und Initiativen haben sich bereits auf den Weg gemacht und unterschiedliche Angebote entwickelt. Doch die Diversität des Alters erfordert ein breites Spektrum an Angeboten, damit möglichst viele Menschen im Alter erreicht werden.

Mit besonderem Blick auf ältere Menschen wollen wir an diesem Fachtag die Hintergründe und Risikofaktoren für Einsamkeit fachlich beleuchten. Darüber hinaus werden wir aber ein besonderes Augenmerk auf gute Praxisbeispiele legen, die bereits erprobt sind und Impulse für die regionale Seniorenarbeit sein können.

Im Anschluss möchten wir in Form regionaler Thementische gemeinsam erarbeiten, was wir für unsere haupt- oder ehrenamtliche Arbeit daraus gewinnen und lokal umsetzen möchten.

Wir freuen uns auf Sie und den gemeinsamen Austausch!

Programm am Vormittag

- 09:00 Uhr Stehcafé
- 09:15 Uhr Begrüßung
Eva Irrgang,
Landrätin Kreis Soest
- 09:30 Uhr Einsamkeit im Alter – Ursachen, Folgen und Zugänge zu Betroffenen
Dr. Ludger Klein, Kompetenznetz Einsamkeit
- 11:00 Uhr Kaffeepause
- 11:15 Uhr Videoschaltung: Digitale Angebote für Menschen der Generation 65+
Dagmar Hirche, Wege aus der Einsamkeit e.V., Hamburg
- 11:40 Uhr Videoschaltung Kulturprogramm Herzenssprechstunde
Karin Nell, Initiatorin,
Keywork e.V., Düsseldorf
- 12:05 Uhr „4 Pfoten für Sie“ - Hundebe-suchsdienst
Änne Türke, Projektleitung,
Alexianer Köln
- 12:30 Uhr Mittagessen

Programm am Nachmittag

- 13:00 Uhr Marktplatz „Projekte im Kreis Soest“
 - 14:00 Uhr Hackeclub Störmede
Franz Pieper
 - 14:25 Uhr Einleitung in die Gruppenarbeit „Ideenschmiede“
Sonja Steinbock
 - 14:30 Uhr Kaffeepause
 - 14:45 Uhr Regionaltische als Ideenschmiede
Vernetzung in den Regionen
 - 15:45 Uhr Vorstellen der Ergebnisse im Plenum
Sprecher *innen der Arbeitsgruppen
 - 16:30 Uhr Abschluss
- Moderation: Sonja Steinbock
Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland
Nadja Dust
Kreis Soest - Sachgebiet Pflegeplanung und Alter



Lasagne mit Meerrettich-Lachs

Etwa 8 Lasagneblätter, 500 g Lachsfilet (alternativ Seelachs), Saft von 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, 400 g Möhren, 3 Frühlingszwiebeln, 100 g Emmentaler gerieben

Bechamelsoße: 3-4 EL Meerrettich frisch gerieben oder aus dem Glas, 50 g Butter, 50 g Mehl, 500 ml Milch oder Sahne, 500 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 Bund Dill

Den Fisch in mundgerechte Stücke teilen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Möhren schälen, Frühlingszwiebeln waschen, beides in Scheiben schneiden und 3 Min. in Salzwasser blanchieren, abtropfen und auskühlen lassen.

Für die Soße Butter in einem Topf schmelzen und das Mehl darin anschwitzen, mit Milch oder Sahne und Gemüsebrühe ablöschen, unter Rühren cremig einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, den Meerrettich unterrühren, den fein gehackten Dill unter die Soße geben.

Eine Auflaufform einfetten, etwas Soße darin verteilen und lagenweise Lasagneblätter, Fisch, Gemüse und Soße einschichten. Den Emmentaler darüberstreuen und im vorgeheizten Ofen bei 170 Grad HL etwa 30-40 Min backen.

Heidelbeer- Mascapone-Pudding

1 Vanille-Puddingpulver, 500 ml Milch, 50 g Zucker, 1 Vanillezucker, 125 g Mascarpone, 50 g Mandelsplitter, 300 g Heidelbeeren oder andere Sommerfrüchte

Puddingpulver mit Zucker mischen und mit 6 EL Milch glattrühren, übrige Milch zum Kochen bringen, angerührtes Pulver einrühren, Pudding 1 Minute kochen lassen. Mascarpone unter den heißen Pudding rühren, Frischhaltefolie direkt auf den heißen Pudding legen, damit sich keine Haut bildet, Pudding erkalten lassen. Mandeln bei mittlerer Hitze in einer Pfanne goldgelb rösten. Heidelbeeren verlesen und waschen. Puddingcreme noch einmal gut verrühren und mit Heidelbeeren und Mandeln in Gläser schichten, kaltstellen.

Tipp: Pudding lässt sich mit Hilfe eines Gefrierbeutels mit einer abgeschnittenen Ecke sauber und leicht in Gläser füllen.

Bunter Sommersalat

Gemischte Salatblätter nach Angebot z. B. Lolo Rosso, Eichblatt, Eisberg, 3 EL fein geschnittener Staudensellerie, 6-8 Radieschen, zum Verziern: Kresse, Blüten von Gänseblümchen, Ringelblumen oder Kapuzinerkresse

Dressing: 2 EL Apfelessig, 1 EL Wasser, 3 TL Honig, 1/2 TL Senf, 4 EL mildes Olivenöl, Salz, Pfeffer, gemischte Kräuter

Salat und Kresse waschen und in mundgerechte Stücke zupfen, Staudensellerie und Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden, Kräuter hacken. Zutaten für das Dressing verrühren, abschmecken und Salat in Portionsschälchen anrichten, Dressing darüber geben und mit etwas Kresse oder Blüten verzieren.

**Viel Freude beim Zubereiten und einen guten Appetit
wünscht Gerhild Oehmichen!**



Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
Jeden Montag			
10:15 - 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35
15:00	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
Jeden Dienstag			
10:00 – 13:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10 Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
10:30 – 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35
13:30 – 17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
14:30 – 16:00	Erlebnistanz (kein Paartanz)		Stadtteilhaus Soester Süden, Britischer Weg 10 Ansprechpartnerin: Frau John
15:00 – 18:00	Seniorentreff im Ardeyhaus (Kaffee & Kuchen und gemeinsame Spiele)	3,00 €	Ardeyhaus, Paradieser Weg 84 Anmeldung: 02921-665302
Jeden zweiten Dienstag			
09:00	Seniorenfrühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark
Jeden dritten Dienstag			
14:30	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 – 18:00	RepairCafé hat geöffnet		Büro der Grünen, Walburger-Osthofen-Wallstr. 1 Anmeldung-Mail: repair-cafe-soest@web.de
Jeden Mittwoch			
10:30 - 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35
Jeden ersten Mittwoch			
14:00 - 17:00	Smartphone- und Tablet-Beratung	6,00 € /Std.	Begegnungsstätte Bergenthalpark Anmeldung: 02921-33111
15:00 - 17:00	Café Kränzchen		Kleine Trauerhalle, Osthofenfriedhof
Jeden zweiten Mittwoch			
14:00 - 17:00	Smartphone- und Tablet-Beratung	6,00 € /Std.	Begegnungsstätte Bergenthalpark Anmeldung: 02921-33111
15:00- 17:00	Caritas strickt	.	Albertus-Magnus-Haus Im Tabrock 9, Soest



Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungen

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden dritten Mittwoch		
14:30 - 17:00	Bingo mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 - 17:00	Cafe Kränzchen		Kleine Trauerhalle, Osthofenfriedhof
	Jeden vierten Mittwoch		
14:30	Filmcafé mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00-17:00	Caritas strickt		Albertus-Magnus-Haus Im Tabrock 9
	Jeden Donnerstag		
10:15 - 10:45	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35
15:00 – 17:00	Gedächtnistraining	3,50 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00 – 17:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10 Ansprechpartnerin: Petra Runte, 02921-3620253
	Jeden Freitag		
09:30 – 10:30	Stuhl-Yoga für Senioren		Albertus-Magnus-Haus Im Tabrock 9
10:30 – 11:00	Wassergymnastik		AquaFun Soest GmbH, Ardeyweg 35
13:30 - 17:30	Doppelkopf		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:00	Walking-Treff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden 1. / 3. / 5. Freitag		
16:30	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden zweiten Freitag		
09:00 - 11:00	Senioren-Frühstück	4,00 €	Gemeindehaus St. Bruno Akazienstraße 16 Anmeldung: 02921-72105



Veranstaltungskalender

Zusätzliche Veranstaltungstermine

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
23.05.2024 27.06.2024 29.08.2024	Tanznachmittag mit Live-Musik		Kulturhaus "Alter Schlachthof", Ulrichertor 4
10.06.2024 12.08.2024 jeweils 10-12:00 h	Senioren- beiratssitzung		Ratssaal im Rathaus I, Am Vreithof 8
12.06.2024	Halbtagsausflug: Lippstadt Stadtführung und Kaffeetrinken	16,00 €	Kartenvorverkauf im Senioren- büro, Eingang am Seel
20.06.2024 09-16:30 h	Fachtag „Einsamkeit“	25,00 €	Ev. Frauenhilfe e.V., Feldmühlenweg 19 Anmeldung: 02921/1032212 (Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte Stadt Soest)
10.07.2024	Halbtagsausflug: Büren - Besichtigung Schulmuseum und Jesuitenkirche - Kaffeetrinken	18,00 €	Kartenvorverkauf im Senioren- büro, Eingang am Seel
31.07.2024	Fahrt zur Waldbühne Heessen: Aufführung <i>Max und Moritz</i>	16,00 €	Kartenvorverkauf im Senioren- büro, Eingang am Seel
14.08.2024	Ausflugsfahrt für Großeltern und Enkelkinder zum Tierpark Hamm	18,00 € (Enkel kostenlos)	Kartenvorverkauf im Senioren- büro, Eingang am Seel
16.-27.09.2024	3. Soester Senioren- woche: Motto: Gemeinsam. Miteinander. Fürei- nander.		Programmheft erscheint im August 2024
18.09.2024	Halbtagsausflug: Schiffahrt auf dem Möhnesee und Be- such Kloster Wedinghausen in Arnsberg	25,00 €	Kartenvorverkauf im Senioren- büro, Eingang am Seel

Veranstaltungskalender

Termine „Latschen und Tratschen“

<u>Dienstagsgruppe</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Am Vreithof/Rathaustrampe	<u>Mittwochsgruppe:</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Grandweg/Ecke Klosterstraße	<u>Donnerstagsgruppe</u> Treffpunkt: 14:30 Uhr: Am Vreithof/Rathaustrampe
28. Mai	29. Mai	Feiertag
11. Juni	12. Juni	13. Juni
25. Juni	26. Juni	27. Juni
09. Juli	10. Juli	11. Juli
23. Juli	24. Juli	25. Juli
06. August	07. August	08. August
20. August	21. August	22. August
03. September	04. September	05. September

Trägerunabhängige Pflegeberatung

Ich möchte diese Ausgabe des Füllhorns dafür nutzen, um mich und das Aufgabengebiet der Trägerunabhängigen Pflegeberatung vorzustellen.



Jasmina Pfeiffer

Mein Name ist **Jasmina Pfeiffer**. Ich habe die Nachfolge von Wilko Lebkücher bereits 2022 übernommen und bin zuständig für die Bereiche Soest, Bad Sassendorf, Möhnesee und das westliche Lippetal.

Aktuell befinde ich mich noch bis September 2024 in Elternzeit und bin daher

**jeden Donnerstag
von 10:00 h - 16:30 h,
sowie jeden zweiten und vierten Montag im Monat
von 10:00 h – 16:30 h**

im Rathaus oder erreichbar per Telefon:

02921-1032318

Mail: j.pfeiffer@soest.de.

Die Trägerunabhängige Pflegeberatung richtet sich an gesetzlich versicherte Pflegebedürftige und (pflegende) Angehörige. Sie erhalten neutrale und unabhängige Informationen zu allen individuellen Pflegesituationen. Die Einzelfallberatung soll eine bestmögliche Versorgungssituation herzustellen.

Dabei sind die am häufigsten auftretenden Fragen:

- **Wie läuft eine Pflegebegutachtung ab?**
- **Wie kann ich mich am besten auf die Begutachtung vorbereiten?**
- **Was tun bei Pflegebedürftigkeit?**
- **Welche Pflegegrade gibt es?**
- **Pflegeleistungen im Überblick**
- **Leistungen für pflegende Angehörige**

Auch wenn Sie nicht sicher sind, ob ich die richtige Ansprechpartnerin bin, zögern Sie bitte nicht, sich bei mir zu melden. Entweder ich kann Ihnen direkt helfen oder wir finden gemeinsam den passenden Ansprechpartner. Jasmina Pfeiffer

Raten Sie mal.....



Sie lebte von 1908 – 1996. Ihr Name geht auf ihre hugenottischen Vorfahren zurück, die es nach Soest verschlagen hatte. Im Laufe der Zeit fiel das französische Akzentzeichen fort, so dass sie als Nachname die Bezeichnung einer deutschen kulinarischen Speise trug.

Während ihre Brüder bei ihrem Vater in die Lehre gingen, lernte sie alle Fertigkeiten und Fähigkeiten, die sie brauchte, um später den handwerklichen Betrieb mit dem angeschlossenen Laden selbständig weiterzuführen, durch Zusehen und Helfen. Die Familie stellte auf traditionelle Weise Produkte zur Pflege von Körper und Wohnumgebung her. Darüber hinaus bestand ihre Mutter auf einer soliden Bildung für ihre Tochter, indem sie sie auf eine weiterführende Mädchenschule schickte und danach für eine hauswirtschaftliche Ausbildung sorgte. Außerdem gab es eine Gitarre und ein Klavier im Haus.

Was sie neben ihrem fachlichen Wissen auszeichnete, war ihre Verkaufsstrategie. Ihr Ehrgeiz war, keinen Kundenwunsch unerfüllt zu lassen, aber auch nur das zu verkaufen, was sie für ihre Kunden angemessen und sinnvoll hielt. Sie fixierte die Kunden mit ihren hellblauen Augen und begann das Verkaufsgespräch mit Fragen nach deren persönlichem Hintergrund und dem gewünschten Einsatz des Produktes.

Einige Beispiele. Einen Herrn schickte sie mit dem Kommentar fort, er sei doch nicht verheiratet und lebe allein. Da solle er besser um die Ecke zum Kaufhaus Weka gehen, dort fände er schon, was er brauche. Ihr Produkt könne er nicht richtig ausnützen. Eine Mutter mit zwei Mädchen betrat den Laden. Das ältere wollte sich einen Haarschmuck aussuchen. Als das jüngere darauf bestand, auch einen haben zu wollen, wurde er ihm verweigert. Begründung: Der hielte sich eh nicht in ihren kurzen Locken. Das enttäuschte schluchzende Kind konnte erst auf dem benachbarten Wochenmarkt mit einem frischen Apfel beruhigt werden. Einer Freundin verweigerte sie eine bestimmte Nagelbürste mit dem Hinweis, die wäre viel zu hart für ihre zarten Finger.

Sie musste Produktion und Geschäft nicht nur wegen ihres hohen Alters aufgeben. Ihre handwerklich aufwendig hergestellten Gegenstände waren so nicht mehr zu produzieren. Außerdem nahmen die Schwierigkeiten, die entsprechenden Materialien zu beschaffen, ständig zu. Nach ihrem Tod wurde ihr Nachlass in eine Hospizstiftung überführt, da sie keine eigene Familie gegründet hatte. Auch war vorgesehen, eine Soester Straße nach ihr zu benennen. Bei den Recherchen dazu stellte sich jedoch heraus, dass unsere Protagonistin 1940 der NSDAP beitrug, und so wurde dieser Plan aufgegeben.



Wer war diese Dame?

Schicken Sie bitte Ihre Lösung bis **Freitag, 28.06.2024**,
an das **Seniorenbüro, Rathaus 1, Am Vreithof 8, 59494 Soest**.

Aus den richtigen Lösungen werden drei Gewinner bzw. Gewinnerinnen ausgelost,
die vom Seniorenbüro ein kleines Präsent
als Anerkennung für ihre Teilnahme erhalten.

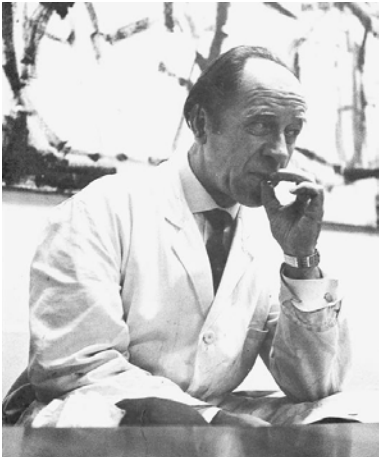
Viel Spaß bei der Lösung des Rätsels wünscht Ihnen
Dagmar Schindler

Auflösung des Rätsels aus Heft 1/2024



Wer war der gesuchte Maler?

Paul Werth



Paul Werth (1912-1977), ein deutscher Maler und Grafiker, wurde in Soest geboren und lebte dort auch überwiegend. Bereits in der frühen Kindheit entdeckte er seine Leidenschaft für das Zeichnen.

Nach seiner Lehre zum Anstreicher und Lackierer wurde er zu Beginn des Zweiten Weltkriegs zum Wehrdienst eingezogen und geriet in amerikanische Kriegsgefangenschaft. Hier begegnete er Ernst-Wilhelm Haverland aus Soest. Als er nach zweijähriger Gefangenschaft nach Soest zurückkehrte, wohnte er im Hause seines Freundes Haverland. Dort begegnete er vielen anderen Künstlern und dadurch wurde sein Interesse an der Malerei geweckt. Mühsam lernte er autodidaktisch den Umgang mit Farbe und Pinsel, völlig ohne eine akademische Ausbildung.

Er schuf nach Schätzungen zwischen 2500 und 3000 Arbeiten. Die Malerei war sein Hauptmedium; seinen vielen Zeichnungen schenkte er kaum Beachtung. Er verschenkte einen großen Teil seiner Zeichnungen, so dass vieles davon als verloren gilt.

Paul Werth starb am 6. Oktober 1977 im Alter von 65 Jahren und erlebte leider die Ausstellung seiner Werke im Wilhelm-Morgner-Museum im Winter des Jahres 1977 nicht mehr.



Kettler Verlag, Bönen: Katalog „P. Werth – Malerei aus drei Jahrzehnten“



**Wenn Sie nicht gewonnen
haben, hatten Sie trotzdem
hoffentlich Spaß
bei der Lösung des Rätsels!**

Eva von Kleist

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister
Redaktionsteam: Hety Büchte, Ludmilla Dümichen, Hans-Werner Gierhake, Hannelore Johanning, Barbara Köster, Rudolf Köster, Dagmar Schindler, Inge Thomas, Eva von Kleist, Andreas Müller, Petra Arlitt (Seniorenbeauftragte der Stadt Soest)
Anschrift: „**Füllhorn**“, Seniorenbüro/Rathaus 1, Am Vreithof 8, 59494 Soest
Telefon: 02921-103-2202
Internet: www.fuellhorn-soest.de
Mailadresse: fuellhornredaktion@gmail.com
Fotos: Umschlag: Andreas Müller
Gestaltung Innenseiten: Hety Büchte
Ursprung vieler Fotos: www.Pixabay.com / www.Pixelio.com / www.wikipedia.com
www.pexels.com

Das **Füllhorn** erscheint vierteljährlich. Sie erhalten das Heft im Seniorenbüro, Am Vreithof 8 und in einigen Soester Apotheken, Arztpraxen, Krankenhäusern, Geldinstituten sowie in der Begegnungsstätte Bergenthalpark etc.

Gelesen wird das **Füllhorn** auch in Japan, Russland, Südafrika, Kanada, England u.a.m.

**Das nächste Füllhorn erscheint
Ende August / Anfang September 2024**



Home Instead.
Zuhause umsorgt

DAMIT WURDE ER AUF DEM PLATZ ZU ERWIN EISENFUSS.

„Und weil er heute nicht mehr ganz so gut auf den Beinen ist, verfolgen wir die Ergebnisse seiner Lieblings-Fussballmannschaft an seinem Radio.“ Claudia B., Persönliche Betreuungskraft bei Home Instead

KOSTENÜBERNAHME DURCH PFLEGEKASSE MÖGLICH

SCHÖN, SIE KENNEN ZU LERNEN und zu erfahren, wie wir als Seniorenbetreuung Ihnen einfach persönlicher helfen können. Infos unter www.homeinstead.de oder Tel. 02921 35485-40.

EINFACH PERSÖNLICHER: BETREUUNG ZUHAUSE UND AUSSER HAUS | GRUNDPFLEGE | DEMENZBETREUUNG

Jeder Betrieb von Home Instead ist unabhängig sowie selbstständig und wird eigenverantwortlich betrieben. © 2021 Home Instead GmbH & Co. KG



„Schreiben ist leicht.
Man muss nur die
falschen Wörter weglassen.“

(Mark Twain)

Sie kennen
das Füllhorn
und finden es
lesenswert?

Sie haben Lust,
zu schreiben:

Geschichten, Gedichte,
Selbsterlebtes,
So war es damals....

LEGEN SIE LOS!

Schicken Sie
Ihren Text per mail an:
fuellhornredaktion@gmail.com

Wir freuen uns, von Ihnen zu lesen!
Ihre Füllhorn-Redaktion



HIER LACHT DAS FÜLLHORN



Sagt der eine Senior zu seinem Freund: „Ich kann abends immer so schlecht einschlafen. Es ist wirklich schlimm.“ „Ich kenne das. Ich zähle dann immer. Bis drei.“ „Das hilft?“ „Na ja, manchmal auch bis halb vier.“

In der Tierhandlung. „Können Sie bitte mal den Deckel von der Schildkröte nehmen?“ fragt der Kunde. „Warum denn das?“ „Ich würde sie gern streicheln.“

Im Gourmetrestaurant. Beschwert sich ein Kunde: „Herr Ober, mein Teller ist ganz nass.“ Flüstert seine Frau: „Sei doch still, das ist die Suppe!“

Sagt der kleine Dirk zu seinem Papa: „Mama ist eben nach Hause gekommen. Was wollen wir ihr zuerst zeigen, mein Zeugnis oder dein neues Motorrad?“

Friseure haben es nicht leicht, immer das richtige Thema für ein Kundengespräch zu finden. Kommt ein neuer Kunde in den Salon auf dem Dorf, wo jeder jeden kennt. „Oh, ein neues Gesicht! Zu Besuch hier?“ fragt der Friseur. „Nein, zum Haareschneiden.“

Elternsprechtag. Der Lehrer fragt Frau Müller: „Sagen Sie, wie kommt es, dass Olafs Hausaufgaben in letzter Zeit immer richtig sind?“ „Oh, das liegt wohl daran, dass mein Mann keine Zeit mehr hat, ihm zu helfen.“

Ludwig fragt seine Mutter: „Wann kann ich am besten Kirschen ernten?“ „Wenn unsere Nachbarn endlich in Urlaub fahren.“

Ausgewählt von:
Hans-Werner Gierhake

Füllhorn

Das Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

In eigener Sache:

Wir freuen uns über Ihre Beiträge und auch über Ihr Feedback zu den Beiträgen im Füllhorn per Post:

„Füllhorn“ Seniorenbüro,
Am Vreithof 8, 59494 Soest
oder Mail:
fuellhornredaktion@gmail.com

Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.

