

Magazin für Soester Bürgerinnen und Bürger

Zum Mitnehmen !

Füllhorn

1/2018

Stadt Soest - Seniorenbüro



**Kultur
Geschichte
Gesundheit
Informatives
Erinnerungen
Land und Leute
Unterhaltsames
Geistliches Wort**

Wenn Bürger sich engagieren ...

Ach wie war es doch zudem
für die Obrigkeit bequem,
als in guter alter Zeit,
die zurück nicht allzu weit
liegt, die Bürger hingenommen,
was von dort herabgekommen!
Heute geht das so nicht mehr,
denn der Bürger stellt sich quer.
(Natürlich auch die Bürgerin,
damit korrekt ich sprachlich bin!)



Es hat zwar lang sich hingeschleppt.
die Streiterei um's Wallkonzept:
Ob der Wall nun, wie er sei
bleibt – oder barrierefrei,
ob man Lösungen kann finden
zum Erhalt der alten Linden,
ob Verwaltung bürgernah
oder sich ex cathedra
als Entscheider stets versteht,
wenn es um die Zukunft geht.

Die Antwort wurde beispielhaft
in Soest gemeinschaftlich erbracht.
Weil Bürger nicht nur protestierten
sondern sich auch engagierten!
Es blieb nicht bei dem lauten **Nein!**,
sie brachten konstruktiv sich ein,
prüften, planten, boten an
was im Stadtrat letztlich dann,
beim Beschluss im neuen Jahr
dienlich und erfolgreich war.



Ein Lob geht dankbar an die Stadt,
die letztlich nicht gemauert hat,
doch ganz besonders gilt der Dank
den Bürgern, die sich wochenlang
durch Akten, Expertisen und
zusätzlich nicht ohne Grund
durch Paragrafen ohne Zahl
wühlen mussten ganz real,
damit in der gesetzten Frist
ein Bürgervorschlag fertig ist!

Und die Moral von der Geschicht'
Bloßes *Nein!* bewirkt nicht viel;
selbst berechtigt hilft's oft nicht
ohne Engagement zum Ziel!

Rudolf Köster

(Bildmaterial: Soester Anzeiger, ©Dahm)

Geistliches Wort	Alternative Fakten?	Werner Günther	4
Information	Dat Jägerken unterwegs in der Stadt	Hans-W. Gierhake	5
	Die Füllhorn-Redaktion	Rudolf Köster	6
	Nachruf – Dr. Wilfried Huck	Hans-W. Gierhake	8
	Neuer Pflegeratgeber der Stadt Soest	Wilko Lebkücher	12
	Frühjahrsentgiftung	Hubert Mues	19
	Trauma	Ute Buschhaus	23
	Latschen und Tratschen	Petra Arlitt	27
	1. Soester Seniorenwoche	Petra Arlitt	32
	Füllhorn zum Anfassen	Hety Büchte	33
	Immer wieder dienstags...	G. John/H. Joester	35
	Schnelle Hilfe aus dem Kühlschrank	Hety Büchte	36
	Ein Konto – viele Funktionen	Hety Büchte	37
	Veranstaltungen - Seniorenwoche	Petra Arlitt	42
	Senioren-Veranstaltungskalender	Petra Arlitt	46
Kultur	Dr. Martin Luther	Johannes Utsch	14
Unterhaltung	Enkel – man kann sie nicht backen...	Ludmilla Dümichen	9
	Hi – lieber Mai!	Hannelore Johänning	13
	Torte oder Dessert	Hannelore Johänning	17
	Kann es sein?	Doris Ittermann	18
	Wie man sich bettet, so liegt man . . .	Ludmilla Dümichen	20
	Mein simplosophisches Kaleidoskop	Rudolf Köster	25
	Meine Lehre in Soest	Herr Stremmer	26
	Inge P.	Hannelore Johänning	28
	Kinder wissen Bescheid...	Rudolf Köster	30
	Wenn Du sein willst . . .	Hanna Rieck	31
	Raten Sie mal ...	H.-Werner Gierhake	49
	Raten Sie mal ... - Rätselauflösung	H.-Werner Gierhake	50
	Impressum		50
Küchentipps	Ostermenü	Gerhild Oehmichen	39

Wir haben die Lupe in der Brille für Sie!

Augenoptik

Berner

Helmut Berner - Soest

Rathausstraße 15 neben der Post Telefon 0 29 21 / 1 20 39

Spezialist für vergrößernde Sehhilfen

Ihr Augenoptiker in Soest

Geistliches Wort

Alternative Fakten?

Liebe Leserin, lieber Leser!

Auch für die erste Füllhorn-Ausgabe von 2018 darf ich wieder einen Beitrag leisten. Es soll wie immer das „Geistliche Wort“ sein. Ich freue mich, in einer städtischen Zeitschrift eingeladen zu sein, als Geistlicher zu Wort zu kommen; das hat in Soest schon eine lange Tradition. Selbstverständlich ist es jedoch nicht. Umso besser, ich nehme dies einmal zum Anlass, darüber nachzudenken: Was tue ich hier eigentlich?

Der Jahreswechsel bot reichlich Gelegenheit zu wichtigen Worten. Privat können das gute Vorsätze gewesen sein, öffentlich politische Ansprachen und Predigten. Schon seit einigen Jahren hat aber etwas ganz anderes kopfschüttelnde oder schmunzelnde Aufmerksamkeit erregt: das „Unwort des Jahres“.

Unwort des Jahres 2017:
Alternative Fakten.

Ein Faktum ist eine bestimmte Tatsache. Von alternativen Fakten spricht, wer Tatsachen verdrehen, Realitäten verdunkeln, wer irreführen, täuschen will.

Und indem ich das so lese, wird mir klar, dass mein Auftrag, das „geistliche Wort“, genau das Gegenteil meint: Es soll erhellen, zur Klarheit beitragen, Missverständnisse ausräumen. – Also geht es am besten zunächst einmal um diese grundsätzliche Frage:

Wer oder was ist „geistlich“?

Der Reformator Martin Luther hat die Frage nach dem geistlichen Menschen auf seine drastische Art kurz und bündig beantwortet: „Was aus der Taufe gekrochen ist, das ist geistlich.“

„Aus der Taufe gekrochen“, damit wird die Sache persönlich. Hier ist von mir und dir die Rede, von uns als Christenmenschen. Es werden keine Wert-Unterschiede gemacht zwischen Amtsträgern und Laien. Die Taufe ist die grundlegende „Weihe“ des Menschen zur Gemeinschaft mit Gott.

„Aus der Taufe gekrochen“ – so sieht ja der Christenmensch zunächst ganz klein aus. Klein, aber oho!

Das Befremdliche an den „Alternativen Fakten“ ist die Herkunft dieses heuchlerischen, verlogenen Begriffs. Er geht leider Hand in Hand damit, dass sich dort Leute für ganz besonders groß und großartig halten: sowohl in der eigenen Person, als auch in ihrer Nation und in ihren radikalen Religionsauffassungen.

Vielleicht sollten sie in all ihrer bigotten Selbstherrlichkeit ganz klein in ihre Taufe „hineinkriechen“ und Wesentliches ihrer Religion überhaupt erst entdecken:

***Die Frucht des Geistes ist Güte,
Gerechtigkeit und Wahrheit.***

Ganz einfach beschreibt so der Apostel Paulus im Epheserbrief (5,9), was Frömmigkeit ist: Wenn sie echt ist, dann tut sie gut, ist gerecht und wahr!

Wo „Geist“ steht, kann es auch „Licht“ heißen. Das ist schwer selber zu machen. Doch es darf erbeten werden. Für uns selbst und für andere schwierige Menschen. – Etwa so:

***O Herr, schick' L i c h t vom Himmel.
O Herr, schick' G e i s t vom Himmel.
O Herr, schick' H i r n vom Himmel.***

Eine gute Zeit wünscht Ihnen
Ihr Werner Günther

Das 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.



Das Jägerken war von Anfang an eine Fantasiefigur. Schon zu Zeiten von Hans

Jakob Christoffel von Grimmelshausen, der sie sich im 17. Jahrhundert ausgedacht hat.

So wie die Stadtoberen von Soest sie mit Fantasie als scheinbar reale, lebendige Figur erstehen ließen, haben wir von der Füllhorn-Redaktion sie als Fix- und Aussichtspunkt erwählt, um den Merkwürdigkeiten unserer Zeit auf die Schliche zu kommen.

... eine Bresche zu schlagen

Gerhard Wolk, wohlbekannt als früherer Hausmeister im Archigymnasium hat nun als rüstigen Rentner der Fantasie einen neuen Anstoß gegeben: Er hat eine Ausstechform gebastelt, mit der sich jeder, der diese Form besitzt, viele Jägerken nach seinem Geschmack backen kann. Das hier abgebildete Muster lässt sich sicher noch verändern; der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Diese Form ist somit ein schönes Gleichnis dafür, dass eine leere Hülle anregt, sie mit Gedanken und Vorstellungen, also mit Leben zu füllen.

Hans-Werner Gierhake



Mit dieser Backform kann sich jeder sein eigenes Jägerken backen!

Die Füllhorn - Redaktion



Hans-W. Gierhake

Vor etwa einem Vierteljahrhundert als Sprachrohr des Seniorenbeirats der Stadt Soest gegründet, versteht sich das *Füllhorn* inzwischen als Magazin für alle Soester Bürgerinnen und Bürger. Nicht mehr nur allein für die ältere Generation stellt die Redaktion viermal im Jahr – im Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter – Informatives und Lesenswertes mit Lokal-Kolorit, Unterhaltsames und Nachdenkliches sowie hilfreiche Tipps für Dies und Das zusammen und sichtet eingereichte Beiträge aus der Bürgerschaft. Eine Redaktion, die über die Jahre natürlich auch einem Wandel unterliegt. Die beiden zuletzt hinzugekommenen Mitglieder des derzeitigen Redaktionsteams, Rudolf Köster und Doris Ittermann, hat das *Füllhorn* anlässlich ihres Eintritts in die Redaktionsarbeit vorgestellt (in der ersten bzw. dritten Ausgabe des Jahres 2016). Beginnend mit diesem Heft möchten wir den Leserinnen und Lesern zeigen, wer derzeit außerdem im Redaktionsteam mitarbeitet – und zwar in Reihenfolge der Dauer der Redaktionszugehörigkeit. Wir beginnen diese Vorstellungsrunde daher mit Hans-Werner Gierhake, der von uns in der *Füllhorn*-Redaktion am längsten dabei ist.

Füllhorn: Eigentlich muss man dich in Soest gar nicht vorstellen, Hans-Werner. Wenn man mit dir durch die Gassen und Plätze unserer schönen Stadt geht, kommst du ja aus dem Grüßen kaum heraus!

H.-W. Gierhake: Das mag daran liegen, dass es mich schon vor fast 40 Jahren beruflich nach Soest verschlagen hat. Da kennt man schon den einen oder anderen hier. Als Anfang 1978 dann meine Familie nachkam, wurde Soest schnell auch zur Heimat für meine Frau und die Kinder. Und natürlich schadet es dem Bekanntheitsgrad in einer Kleinstadt nicht, wenn man sich als Bürger dort engagiert, wie z.B. beim I-Treff¹ oder beim Soester-Film-Klub. Oder wenn man sich politisch eingemischt hat, was ich für die SPD im Rat der Stadt gerne getan habe.

Füllhorn: Und wie hat es dich zum *Füllhorn* verschlagen? Ein ehemaliger Beamter des höheren bautechnischen Verwaltungsdienstes als schreibender Redakteur – schließt sich das nicht eher aus?

H.-W. Gierhake: Ja, ja, die üblichen Vorurteile! Aber ganz so falsch ist diese Frage auch wieder nicht. Es war anfangs nicht das Schreiben, das mich reizte. Es war die

Umstellung des *Füllhorn*manuskriptes von der Schreibmaschine zum Computer, die mich in die Redaktion brachte. Man brauchte jemanden, der die *Füllhorn*texte für die Druckvorlage digitalisierte. Das war etwas für mich – so bin ich zum *Füllhorn* gestoßen.

Füllhorn: Aber jetzt schreibst du doch auch fleißig mit?

H.-W. Gierhake: Ja, das hat sich so ergeben. Musste ich mich beruflich als Leser wie auch als Schreibender allzu oft mit langatmigem Verwaltungsdeutsch befassen, fand der Ingenieur in mir beim

Unverhofft kommt immer öfter

*Älter werdend geht es hier
sicher vielen so wie mir,
dass wir eifrig etwas suchen,
schimpfend dann und unter Fluchen,
während Mut und Hoffnung schwinden,
ganz was **andres** wiederfinden!*

Rudolf Köster

¹ Der I-Treff ist eine Anlaufstelle für alle am Internet interessierten Bürgerinnen und Bürger unter Betonung der älteren Generation.

Füllhorn mehr und mehr Spaß daran, Einfälle sprachlich auf Information und Gehalt hin

zu „dreheln“. So wie ich auch bei meinem Film- und Fotografen-Hobby alles Mögliche ausprobieren, bis ich mit dem Produkt weitgehend zufrieden bin.

Füllhorn: Und wonach suchst du dir aus, worüber du schreibst?

H.-W. Gierhake: Da gibt es kein klares Raster. Es kommt so, wie es kommt. Technisches Funktionieren verständlich zu machen, ist mir ein Anliegen. Ich halte auch gerne fest, was mir auf meinen Reisen besonders aufgefallen ist.

Als dann Wolfgang Hoffmann in der Redaktionsarbeit um Entlastung bat, habe ich die Pflege der Rätselserie übernommen und ihr ein eigenes Gesicht gegeben. Gerne begleite ich auch das Jägerken bei seinen Gängen durch die Stadt und dabei, wie es denjenigen unter uns, die heute

auf hohem Niveau jammern, den Spiegel der Vergangenheit vorhält.

Füllhorn: Da wird verständlich, dass man dir nachsagt, du habest mal behauptet: *Das Füllhorn machen ist eigentlich noch schöner, als es zu lesen!*

H.-W. Gierhake: Das habe ich tatsächlich mal so ähnlich gesagt, es aber eher auf den Geist unserer Redaktionssitzungen bezogen. Als inzwischen Dienstältester in unserer wöchentlichen Donnerstag-Runde erlaube ich mir die Bemerkung, dass mir die gemeinsame Arbeit in freundschaftlicher und wertschätzender Atmosphäre, das Sichten der Beiträge und das Ringen um immer wieder neues Lesevergnügen für unsere Abnehmer ein lieb gewonnener Jungbrunnen ist.

Füllhorn: Danke, Hans-Werner – ein Schlusswort, dem auch wir Dienstjüngern ganz und gar zustimmen können.

Das Interview führte Rudolf Köster

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

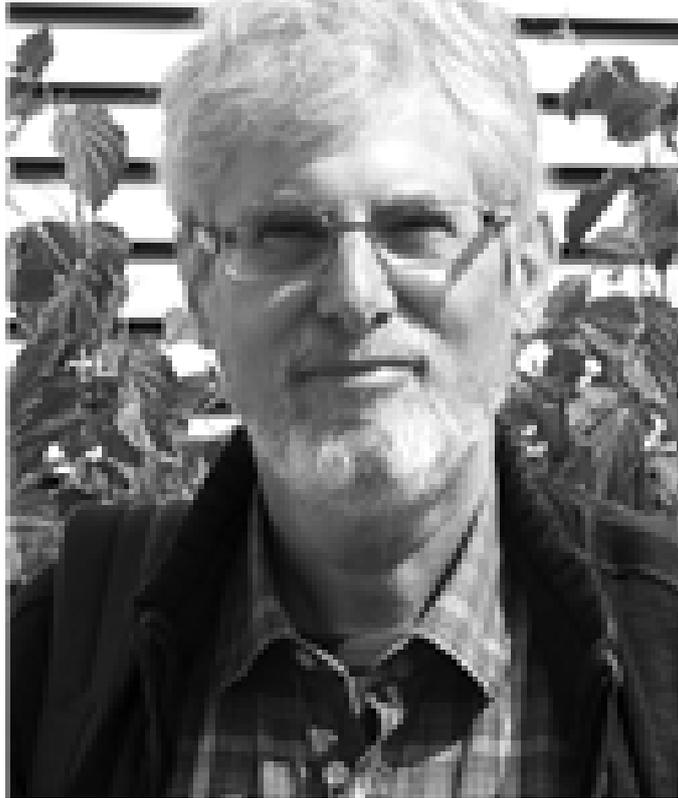
Nachruf

Der im November verstorbene Jugendpsychiater Dr. Wilfried Huck war den Füllhornlesern als ein Autor bekannt, der über Kunstausstellungen, die er besuchte, über Künstler, deren Werke er gesehen, oder über Bücher berichtete, die er gelesen hatte. Er war nicht festgelegt auf bestimmte Themen, er suchte seine Themen nicht. Sie fanden ihn und er schrieb auf.

So war es wohl auch in seiner Kunst, denn er war nicht nur Arzt, sondern auch Künstler, der mit offenen Augen durch seine Welt ging und diese Welt-sicht zum Gegenstand seiner Kunst machte. Er gehörte in den letzten Jahren zu unserer kleinen, selbst organisierten Wandergruppe und war mit uns unterwegs im Arnsberger Wald, wenn seine Kunst und seine Krankheit ihm das gestatteten. Als er in einem aktuellen Bestseller über die Fürsorge großer Bäume für den Jungwuchs am Waldboden las, diskutierte er mit uns über das Phänomen und fuhr, weil er mehr wissen wollte, als in dem Buch stand, zu einem Seminar des Autors, um ihn persönlich kennen zu lernen und mehr zu dem Thema zu lernen. Zwei Monate später zeigte er in der BEM Adam Kaserne

in seiner Ausstellung die Skulpturen und Reliefs, zu denen ihn das intensive Studium inspiriert hatte.

Das geschah zu einer Zeit, als er schon schwer unter der tückischen Krankheit litt, die ihn seit 18 Jahren in den Fängen hielt und der er dann drei Monate später erlag. Bis zum Schluss ließ er sich nicht hindern, sich um die Dinge zu kümmern, die er für wichtig hielt. Ich will nicht behaupten, sein letzter Artikel für das Füllhorn sei sein Vermächtnis an uns. Aber es passte zu ihm, dass er für uns als Letztes die Welt-sicht eines Malers des 17. Jahrhunderts beschrieb und sie in Beziehung setzte zu den Studien moderner Wissenschaftler.



Dr. Wilfried Huck

Das Biotop Welt war auch sein Studienobjekt; so nannte er seinen Beitrag treffend. Er lehrte uns, wie wir *Beziehungen leben können, die dem Leben Substanz und Schönheit verleihen*. In den Tagen, als Heft 2017/4 des Füllhorn mit seinem Beitrag *Biotop Welt* gedruckt wurde, ist Dr. Wilfried Huck gestorben. Er wurde 69 Jahre alt.

Hans-Werner Gierhake

Enkel – man kann sie sich nicht backen . . .

„Omma! Mach die Tür zu!“

Meine Freundin Ella wischt sich die Tränen ab. „Gestern war es noch das süße Kind mit zwei blonden Zöpfchen, lieb und niedlich! Und heute ist es ein pickeliges, freches Wesen, das mich einfach aus seinem Zimmer `rauswirft und uns alle mit ihren hysterischen Wutausbrüchen terrorisiert. Sie knallt die Türen und färbt sich die Haare pink!“

Wir sitzen in einem gemütlichen Café. Sie braucht jemanden zum Reden. „Warst du bei Amelie?“, frage ich vorsichtig. Ella ist 65, eine stolze Mutter und Oma. Amelie ist ihre einzige Tochter und Jackie das einzige Enkelkind. Ich könnte ihr sagen: *Ach, du hast Glück, Mädchen sind weit weniger dramatisch als Jungs!* Doch ich verkneife mir die Bemerkung.

Sie nickt und putzt laut die Nase. „Ich könnte viel häufiger hinfahren und mich um Jackie kümmern. Es sind nur 70 km. Und ich würde es für mein Leben gern tun. Ich finde es wunderbar, Großmutter

zu sein.“ Für einen Moment leuchten ihre Augen.

„Doch seit Jackie älter geworden ist“, fährt sie leise fort und ringt an ihrem Taschentuch, „ist das Verhältnis zwischen uns nicht immer harmonisch, ja sogar ab und zu anstrengend. Sie ist zu nervig, zu laut und oft ganz schön frech. Selbst solche harmlosen Fragen, wie: „Hast du deine Hände gewaschen?“, führen zu unendlichen Diskussionen.“

Wem sagst du das, denke ich mir. Aber ich höre nur zu.

„Auf meine Forderung, endlich ihr Zimmer aufzuräumen, verweist sie mich des Raums mit der Begründung, sie möchte jetzt ihre Ruhe haben oder chillen, wie sie das nennt. Normalerweise verliere ich nicht so leicht die Nerven, aber wenn sie ihre Musikanlage so laut aufdreht, dass die Nachbarn immer wieder mit Anzeige drohen, dann ist meine Geduld schnell am Ende.“



Seniorenzentrum **St. Antonius**

Seniorenzentrum St. Antonius
Thomästraße 8a
59494 Soest
Tel. 02921.59030 0

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



www.st-antonius-soest.de

Ich höre zu und denke an meine eigenen beiden Enkelkinder, zwei süße, aber auch anstrengende Jungs. Bei uns geht es auch nicht anders zu. Als sie kleiner waren und Räuber und Gendarm spielten, schrien sie laut und schubsten sich kräftig. Mag ja wild ausgesehen haben, war aber harmlos. Nun sind ein paar Jahre vergangen, und die beiden sind jetzt in der Pubertät. Sie spielen nach außen den großen Macker, aber ich erkenne dahinter ihr Bemühen, mit den körperlichen und seelischen Veränderungen klarzukommen.

Ich versetze mich in meine eigene Jugendzeit und muss gewaltige Unterschiede feststellen. Die Autorität meines Vaters war unerschütterlich. Auch mit 40 hatte ich großen Respekt vor meinem Vater und allem, was es sagte. Die Mutter wickelten wir oft um den Finger. Aber sie ließ es gern geschehen. Sie ist bei einer Stiefmutter aufgewachsen und musste viel Leid erfahren. Sie liebte uns Kinder, ihre Enkel und Uhrgroßenkel abgöttisch und verwöhnte uns grenzenlos.

Ich bin etwas anders als meine Mutter, ich gebe es zu. Von der Rolle des Babysitters bin ich weit entfernt. Ich habe meine eigenen Rituale, eigene Termine, möchte spontan sein, verreisen und meinen Hobbys nachgehen. Doch die Zeit mit den Enkelkindern ist trotz mancher Auseinandersetzungen mit ihnen kostbar für mich. Und wenn ich einmal die Nerven verliere und laut zu ihnen werde, schwöre ich mir, mich nächstes Mal besser im Zaum zu halten. Denn ich will keine zänkische, brüllende und uncoole Oma sein. Nein, ich möchte in den Augen meiner Enkelkinder eine Oma sein, die jung im Kopf ist, die über aktuelle Trends auf dem Laufenden ist und die Verständnis für ihre Pubertätsprobleme hat.

Ich möchte eine charmante alte Dame werden, die im Alter mit Vergnügen in die Vergangenheit schaut und sich an eigene Erfolge und Abenteuer gerne erinnert. Je mehr Abenteuer wir erleben, desto mutiger werden wir. Umso größer ist die Chance, dass uns diese Erinnerungen nach vielen Jahren noch erwärmen.

Heute Morgen hörte ich im Bus einen Jungen *Friedhofsgemüse* zu einer alten Dame sagen. Seine Freunde krümmten sich vor Vergnügen. *Friedhofsgemüse!* Das muss man sich vorstellen! Doch im Internet kursieren noch sehr viel weniger schmeichelhafte Bezeichnungen: *Abstellgreis* und *Verwesungsanwärter*. Und die alte Dame sah nun mal wirklich komisch aus. Ihr gelber Wollmantel und die kleine grüne Mütze mit bunter Bommel erinnerten mich an eine Möhre. Die alte Dame machte ein Nickerchen, ihr Mund stand halb offen und sie schnarchte sogar leise. Ich drehte mich zum Fenster und musste schmunzeln. Es fiel mir schwer, bei dieser Szene ein ernstes Gesicht zu bewahren!

Daran denkend, schaue ich meine Freundin an und versetze mich in meine Kindheit. Was haben wir über Nachbars Opa gelacht, der nach dem Toilettengang vergessen hatte, seine Hosen zuzumachen! Als er das merkte, schmunzelte er fröhlich: "Im Hause, wo die Leiche liegt, stehen die Türen offen."

Es ist doch ganz normal, dass wir in den Augen der Kinder alt, grau und manchmal auch peinlich erscheinen. Sie sind so jung, so neugierig, auf der Suche nach sich selbst. Teenager eben. Die Welt steht ihnen offen.

Ich rede Ella gut zu, sie soll den Verlust ihrer süßen kleinen Enkelin nicht so dramatisieren. Ich rede von dieser sensiblen Phase, von Pubertät und Druck in der Schule, von Mobbing wegen zu billigen Handys oder fehlenden Markenklamotten. Dass sie manchmal eigentlich gar nicht anders können, als zickig zu reagieren und bei der kleinsten Kritik wie eine Rakete abzugehen.

Ich rede davon, dass die Zeit so schnell vergeht, dass unsere Enkelkinder in ein paar Jahren ihr eigenes Leben, ihre eigene Wohnung haben werden. Dass wir sie Monate, vielleicht Jahre nicht zu Gesicht bekommen werden. Darüber werden wir alt, unsere Glieder werden schwer, das Gehör und die Sehkraft lassen nach, und ruckzuck, sind wir wirklich altes Gemüse. Das ist der Kreislauf der Natur.

Noch ein Gedanke beschäftigt mich. Egal, wo wir unseren Lebensabend verbringen werden, im Altersheim oder Familienkreis: Wer pflegt schon gern eine alte, schlecht gelaunte, unfreundliche, verbitterte Oma oder solch einen Opa?

„Möchtest du lieber in einem Altersheim deinen Lebensabend verbringen oder bei deiner Tochter?“ Ella zuckt zusammen. „Ich?“ – „Ja, du!“ Mit meiner Frage möchte ich sie von ihren düsteren Gedanken ablenken. Ich rede einfach drauflos und plötzlich kommt mir eine Idee: „Weißt du was!“, frage ich, „wäre es nicht schön, wenn wir uns so eine Art Bonuskonto einrichten, in das wir unseren verständnisvollen Umgang mit der Jugend eintragen können!? Verständnis gezeigt – ein neuer Bonuspunkt! Ein Bonuskonto wie in einem Supermarkt! Und dieses Konto wird von keinem Zusammenbruch des Bankensystems, von keiner Überschwemmung und von keinem Erdbeben zerstört!“

Meine Freundin schaut mich erstaunt an. „Ja“, fahre ich fort, „wenn wir dann im Alter pflegebedürftig werden, schauen wir uns den Stand unseres Bonuskontos an. Dann fällt es uns nicht so schwer, Hilfe

anzunehmen. Selbst wenn wir einen Gedächtnisverlust erleiden, das Konto wird weiterbestehen und uns ein aufrechtes Altwerden ermöglichen!“ Ella wischt ihr Gesicht mit einem verknüllten Taschentuch ab und sagt leise: „Das klingt aber nach einem Kalkül.“ Doch jetzt lächelt sie seit zwei Stunden das erste Mal.

Ich freue mich darüber und erwidere ihr Lächeln. „Nein, das bedeutet nur, dass unsere Zukunft in unseren eigenen Händen liegt. Wir wissen nicht, wie lange wir leben und wie lange wir noch fit bleiben, aber ich bin für jeden Tag dankbar und möchte gleich mit den Bonuspunkten anfangen. Ich werde mich ganz bewusst bemühen, meine Enkelkinder und alle Kinder und Jugendlichen mit Toleranz und Verständnis für ihr Verhalten zu behandeln. Ich werde ihnen zeigen, dass ich nicht alles so verbissen sehe und auch eigene Schwächen habe.“

Zuhause suche ich mir ein sauberes Heft und trage stolz mein verständnisvolles Schmunzeln im Bus von vorhin ein. Meinen ersten Bonuspunkt.

Ludmilla Dümichen



**Stark
für die Region.**

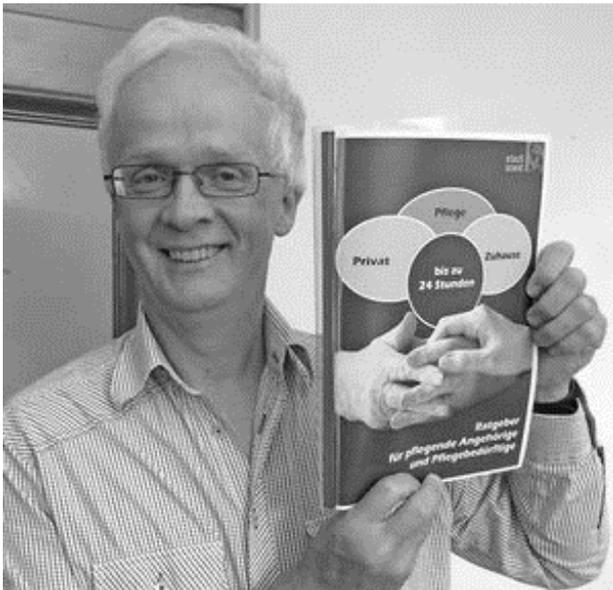
Wenn man einen Finanzpartner hat, der Verantwortung für den heimischen Wirtschaftsraum übernimmt, sich in vielfältiger Weise für die Menschen vor Ort engagiert und gesellschaftliche Projekte fördert.

 Sparkasse
SoestWerl



sparkasse-soestwerl.de

Neuer Pflegeratgeber der Stadt Soest liegt vor



Die Stadt Soest bietet eine Neuauflage des „Ratgebers für pflegende Angehörige und Pflegebedürftige“ an.

Wilko Lebkücher von der *Trägerunabhängigen Pflegeberatung der Stadt Soest* hat das von ihm verfasste 165 Seiten lange Werk auf den neuesten Stand gebracht.

In diesem Ratgeber, der 5,00 Euro kostet, finden Sie alle Informationen rund um das Thema Pflege: z. B. Pflegeeinstufung, Leistungen der Pflegeversicherung, ambulante Pflegedienste, Haushaltshilfs-

dienste, osteuropäische Haushaltshilfen, betreutes Wohnen, Wohnberatung, Hilfsmittel, Hausnotruf, Essen auf Rädern, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, vollstationäre Senioreneinrichtungen u.a.m. Sie erhalten den Ratgeber bei Wilko Lebkücher im Soester Rathaus

Herr Lebkücher ist Ansprechpartner rund um das Thema Pflege für den Einzugsbereich Soest, Bad Sassendorf, westliches Lippetal und Möhneseesee. Aufgrund der im Gespräch mit den Ratsuchenden analysierten Lebenssituation der pflegebedürftigen Person erstellt er passgenaue Hilfepläne. Und das nicht nur im Pflegefall, sondern durchaus auch vorbeugend.

Herr Lebkücher ist zu erreichen im

Rathaus der Stadt Soest,

Zimmer: 3.12 – 2. Etage

Tel.: 02921-103-2201

mail: w.lebkuecher@soest.de

Beratungszeiten im Büro:

Mo – Fr 08:30 h – 12:30 h

Mo: 14:00 h – 16:00 h

Do: 14:00 h – 17:30 h

Hilfe vor Ort im Kreis Soest



caritas
im kreis soest



- Häusliche Krankenpflege
- Tages- und Kurzzeitpflege
- Pflegeberatung
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Essen auf Rädern
- Hausnotruf / Serviceruf
- Wohnraumberatung
- Familienpflege
- Fahrdienst für Behinderte
- Seniorenwohnheim
- Senioren-Wohngemeinschaften
- Service-Wohnen
- Stundenweise Betreuung
- Sterbebegleitung
- Ambulante Palliativpflege
- Gesprächskreis für pflegende Angehörige
- Caritas-Shop

Caritas Sozialstation Soest · Osthofenstraße 35 a · Telefon 0 29 21/35 90 90

Caritas Sozialstation Bad Sassendorf · Bahnhofstraße 20 · Telefon 0 29 21/3 60 60

Dauerhaft helfen: Caritas-Stiftung für den Kreis Soest · Spendenkonto 10 591 001 · BLZ 472 803 07



Fühle Dich bitte nicht gleich belästigt. *Ich* halte Dich bestimmt nicht auf. Möglicherweise hast Du längst Blasen und Schwielen an den Ohren.

Um diese vielen Oden, Hymnen, Lieder, Gedichte und sonstigen Lobpreisungen zu ertragen, braucht es schon viel Nachsicht und Engelsgeduld. Offen gesagt: Manches ist schrecklicher Kitsch.

Übrigens: Auch ich habe Dir ein Gedicht gewidmet. Selbstverständlich kein Kitsch. Vermutlich hast Du nicht die geringste Ahnung, dass es von mir stammt.

Na, macht nichts. Damit muss ich eben leben, bin ja schließlich nicht Dein einziger Sympathisant.

Aber bei aller Liebe zu Dir, muss ich Dir doch dieses sagen: Die ganze Lobhudelei ist Dir ziemlich zu Kopf gestiegen. Mitunter bist Du recht launisch und arrogant. Hältst Deine Einmaligkeit wohl für denkmalgeschützt. Dabei können einige Deiner Monats-Brüder durchaus neben Dir bestehen.

Schwamm drüber. Verziehen für alle Zeit! Schon immer hatte ich ein sehr ausgeprägtes Faible für Dich. Aber je älter ich werde, desto verrückter bin ich nach Dir. Die Volksmundrede trifft da wieder mal voll ins Schwarze: Je oller – je doller.

Wie machst Du das eigentlich? Bist uralte und doch immer wieder neu und jung und sehr schön. Okay! Okay! Ich hör schon auf. Hast Recht: Deine Ohren! Außerdem hast Du's endlich eilig.

Noch eins: Wenn ich von Dir träume, ich träume oft, zärtlich Deinen Namen hauche, bleibt mir eigentlich zu wenig die Luft weg, wünschte ich mir mehr Bauchkribbeln. *Mai* ist ein bisschen kurz. Findest Du nicht? So trocken. Bin noch immer auf der Suche nach einem gefälligen Kosenamen

für Dich. So richtig was zum Seufzen. Maichen! Mailein! Das trifft es nicht. Nun, vielleicht fällt Dir ja für mich für Dich noch ein hübscher Seufz-Name ein. Notabene: Maius nach der altitalienischen Wachstums-Beschützer-Gottheit wäre doch was. Oder? Gefällt mir recht gut.

Jupiter gefiel er übrigens auch und ist drum einer seiner Beinamen. Außerdem schön zweisilbig. Wir mögen nämlich zweisilbige Namen. Die sind eben liebevoller zu seufzen. Hat einer keinen, machen wir ihm einen. Maius! Sehr maskulin trotz Deines floralen, eher weiblichen Habitus. Denk mal drüber nach.

Also, das war's. Nur dies noch: und das kann ich und will ich auch gar nicht ändern: Mein Leben lang werde ich voller Ungeduld auf dich warten.

Es grüßt Dich in großer Liebe und ebensolcher Verehrung, Dein Fan oder heißt es Fänin? Egal!

© Hannelore Johanning

SENIORENHEIM



Pflegenote
sehr gut

Paulistraße

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



DUO
mit

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

Dr. Martin Luther

Ich habe die Worte meines Geschichtslehrers zum Thema Renaissance/Reformation nicht vergessen. „Glauben Sie mir, es gab im gesamten Mittelalter bis in die frühere Neuzeit, also zum 16., 17. Jahrhundert, im ganzen christlichen Europa keinen, den nicht immer wieder oder irgendwann der Gedanke quälte – wie bekomme ich einen gnädigen Gott!“ Die Menschen, die ohnehin schon in einer rauen, derben Welt, gepeinigt von Ungeziefer, Seuchen, Aberglaube und Willkür ein oft nur kurzes, freudloses Leben verbringen mussten, wurden von der Furcht gequält, nach dem Tod statt in einer besseren Welt womöglich auch noch auf ewig im Fegefeuer und im „Ewigen Feuer“ der Hölle zu landen, in dem sie von schrecklichen Teufeln und Dämonen, wie sie etwa der zeitgenössische Maler Hieronymus Bosch im „Garten der Lüste“ bildlich dargestellt hatte, auf alle Zeiten gepeinigt würden.

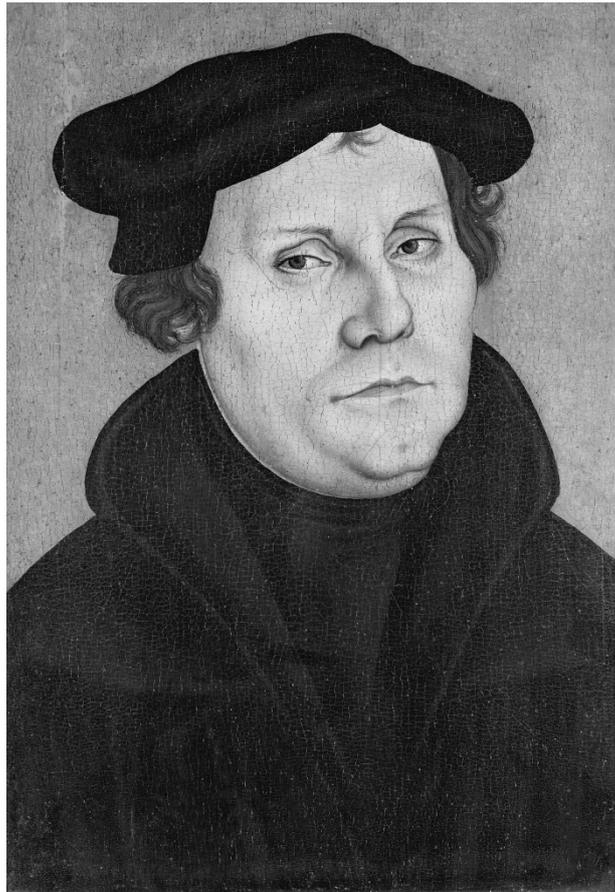
Für uns Heutige sind dies Vorstellungen von vorgestern. Das Thema Tod wird heute zur Verfahrensfrage, betreffend einerseits den Sterbeprozess, andererseits die Art der Bestattung. Für beides gibt es Spezialisten. Die wesentlichen Fragen aber betreffen alle das Leben. Nicht die Frage nach einem gnädigen Gott für alle Ewigkeit und die Beachtung von Geboten und Regeln im Leben ist für die Zeitgenossen bedeutsam, sondern wie man hier auf der Welt ein maximal erfülltes und

schönes Leben leben kann! Für viele wird immer mehr der Mensch zum Maß aller Dinge. „Carpe diem – ergreife den Tag“, aber nicht für Gott, sondern für dich selbst! Doch was lässt uns insgeheim erschauern, auch wenn wir gelegentlich witzeln, statt des trögen Himmel der Frommen lieber den mit Bar und interes-

santen Leuten zu bevorzugen, wenn nicht eine uneingestandene, letzte Angst vor dem Tod tief im Innersten?

Wie anders dachten die Menschen damals! Alle verhielten sich gemäß dem tradierten Prinzip Schuld – Sühne – Erlösung. Das elende Leben legte den Wunsch nach Erlösung nahe, nach einem besseren Leben wenigstens im Jenseits. Gott aber erschien als ein strenger Gott, der auf der Befolgung von Regeln und Gesetzen bestand. Für die Volksfrömmigkeit bedeutete das ein Abspulen von Verrichtungen

und Litaneien, das ungebildete Volk konnte nicht mal eben in der Bibel nachlesen, geschweige denn theologisch zu denken lernen. Es brauchte Nothelfer, Heilige, Vorbilder, die als nahezu perfekte Wesen all das von Gott Verlangte erfüllten und ihn durch noch mehr Hingabe, Läuterung und Selbstkasteiung gnädig zu stimmen versuchten bezüglich der ewigen Seligkeit. Die Menschen trauten ihnen so viel Einfluss zu, dies auch für sie zu erwirken. Um ihre Hilfe zu erlangen, verehrten die Massen diese Heiligen. Die Geistlichen und gerade die Mönche, durch Ordensregeln verpflichtet, sollten eigentlich



ebenso geistlich-moralische Vorbilder sein, was aber nur wenigen gelang. Der Weg exzessiver Selbstkasteiung, den auch Luther als junger Mönch fast bis zum kräftemäßigen Ruin versuchte, erwies sich letztlich als nicht begehbar. Was sie einerseits entbehrten, genehmigten sich viele anderweitig auf ihre Art.

Die Zeit des frühen 16. Jahrhunderts war einerseits eine Phase ohne besonderen philosophischen Tiefgang, dafür aber eine Phase der erwachenden Lust am Schönen, an der Natur, am Leben, beispielhaft in der Malerei, die dank der Perspektive daran ging, die Wirklichkeit naturalistisch abzubilden, andererseits aber auch eine Phase voll von oberflächlichem Gepränge, eine Zeit des Lebenshungers und der geheimen Süchte, eines mitleidlosen Voyeurismus und eine Zeit von Machtstreben und List bis hin zu einem verrohenden Egoismus – Blüte und Dekadenz zugleich. Renaissance, Wiedergeburt, wird diese Zeit genannt, die Entdeckung der Bildungsgüter der Antike und der umgebenden Welt mit ihrer Schönheit, ein erster Aufbruch aus der Enge des Mittelalters. Besonders förderlich erwies sich die Erfindung des Buchdruckes für die massenhafte Verbreitung neuer, druckbarer Inhalte. Die Bedrohung durch die vordrängenden Türken, die Händlern und Strategen den Landweg nach Osten versperrten, bewirkte eine andere Expansion. Vorausgesetzt, die Welt war eine Kugel, musste Indien doch auch durch Fahrt nach Westen erreichbar sein. Auf diese Weise wurde Amerika entdeckt!

Und genau in jene Phase des Aufbruchs am Beginn einer neuen Epoche fällt Martin Luthers Erkenntnis von der „Freiheit eines Christenmenschen“, die Wiederentdeckung der ursprünglichen Dynamik des christlichen Glaubens, gestützt auf die alttestamentliche Überlieferung und die neutestamentliche Botschaft von Jesus Christus, befreit von verordneten Zwängen und den Strafandrohungen der etablierten Amtskirche. Gleichzeitig hat er aber auch durch den Rückgriff auf die originalsprachlichen Texte und ihre Übersetzung in ein verständliches Deutsch mit

dazu beigetragen, dass eben dieser Glaube und die religiöse Weltanschauung jetzt eine textliche Basis erhielten als Grundlage für Auslegung, Diskussion und Kritik. Quasi als Nebenprodukt schuf er damit auch die moderne deutsche Sprache. In den evangelisch gewordenen Gebieten nahm das schulische Bildungswesen einen großen Aufschwung. Die Befreiung von kirchlicher Bevormundung förderte die geistige Freiheit.

In seinem Studierzimmer im Turm des schwarzen Kloster in Wittenberg hatte Luther, ein sensibler, doch auch impulsiver junge Mann aus dem alten Mansfelder Bergbaurevier im Harzvorland, sich im Winter 1512/13 in endlosen, durchgrübelten Nächten immer wieder mit dem Römerbrief des Apostels Paulus befasst, Thema war die grundsätzlich vorausgesetzte Sündhaftigkeit des Menschen und die Frage, wie ein Mensch Gottes Gebote, darunter auch die zehn Gebote perfekt erfüllen kann, um vor Gott gerechtfertigt zu sein und in seine ewige Herrlichkeit eingehen zu dürfen. Irgendwann fand er dann in dem immer wieder gelesenen Text im 3. Kapitel die sich abzeichnende Lösung seiner Fragen: Kein Mensch vermochte dies zu erfüllen, nur Christus konnte dies und hatte es in seinem Erdenleben getan und damit die Forderung nach ihrer Erfüllung durch den Menschen ad absurdum geführt. Warum? Aus Liebe zu den Menschen (Joh. 3 16)! Durch das Leiden Christi ist die dunkle, für uns oft schwer verständliche Verkettung von Schuld und Sühne gelöst, alle Schuld ist vor Gott vergeben. Der Mensch ist somit ohne Vorleistung vor Gott gerechtfertigt, er braucht dieses Geschenk nur anzunehmen. Die Verse 21 bis 31, Römer Kapitel 3, wurden zum Herzstück der Reformation, hier findet sich die inhaltliche Grundlage! Vers 24: „...und werden ohne Verdienst gerecht aus seiner Gnade durch die Erlösung, die durch Jesus Christus geschehen ist.“

Luther zeigte der Welt und den Glaubenden ein anderes Gottesbild, das aber schon immer im Wirken Jesu erkennbar war. Er entdeckte wieder den

menschenfreundlichen Gott, der für seine geliebten Geschöpfe sogar seinen Sohn hingegeben hatte. Gott war für ihn kein stets fordernder, eifernder Gott, der ständig wie die heidnischen Gottheiten, ob der phönizische Baal oder der blutrünstige Huizilipochtli der Azteken, nach Opfern verlangte! Auf diese Weise gewinnt dieser Christengott zwar universelle, aber zutiefst humane Züge, eine völlig integrale moralische Instanz - eine Verkörperung der Liebe schlechthin. So erfährt der schlichte Glaube Trost und Gewissheit, ebenso können Humanisten und alle Menschen guten Willens damit etwas anfangen. Die Türen des aufeinander Zugehens sind offen, Ökumene kann beginnen.

Diese umfassendere Deutung hat die Reformation erst in späteren Jahren erfahren, primär ging es Luther um die Christenmenschen seiner Zeit. Eine Kirchenspaltung war nie seine Absicht, seine Lehre aber polarisierte, es kam zum Kirchenkampf. Luther selbst war indes nicht nur eine Lichtgestalt. Er war ein typisches Kind seiner Zeit, bisweilen harsch und geprägt von den gängigen Ansichten seiner Zeitgenossen. Fürsten und Obrigkeiten waren für ihn von Gott verfügt, deshalb hatte Luther für die aufständischen Bauern, ihre existentiellen Nöte und soziale Probleme, kein Verständnis. Zeitlebens blieb er auch ein Gegner der Juden, obwohl Jesus selbst doch auch ein Jude war. Diesbezüglich sind von ihm sehr unschöne Formulierungen überliefert, die das Lutherbild nachhaltig trüben. Auch ist sein repressives Frauenbild heute unakzeptabel. Und schließlich hatte er für andere reformatorische Bestrebungen im damaligen Europa kein Gespür, er kanzelte sie ab. Ich als Reformierter wäre von ihm wie die Wiedertäufer abgelehnt worden, hätte keine Schnitte bei ihm bekommen.

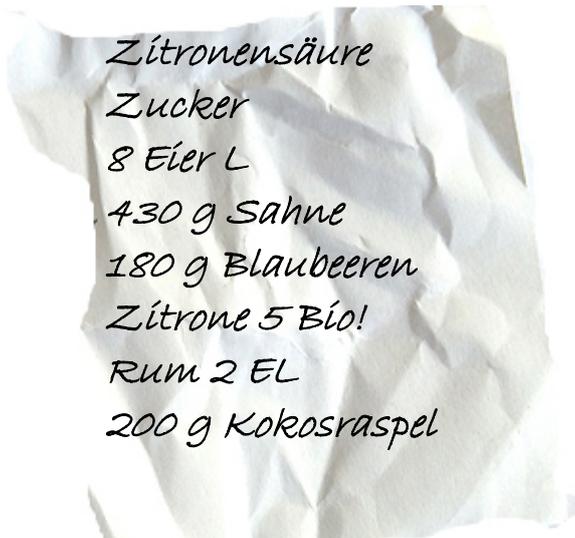
Luthers Gedankengut musste in den folgenden Jahren erst noch reifen. 1517 erfolgt der Anschlag seiner 95 Thesen in

Wittenberg. Dann lief die Druckmaschine an, zirka 1530 erreichte die Reformation Soest. Per Stadtratsbeschluss wurde die Stadt 1532 bis auf das Patroklostift evangelisch. Luther stand sogar im direkten Briefverkehr mit dem Stadtrat, zwei Originalbriefe sind im Archiv erhalten. Damit nimmt die Hansestadt Soest historisch eine besondere Rolle ein. Nun ja, Soest ist halt was Besonderes!

Lange Zeit war Soest eine mehrheitlich evangelische Stadt, bis nach dem Krieg viel katholische Vertriebene aus dem Osten hier eine neue Heimat fanden. Heute ist das Konfessionsverhältnis in Soest ausgeglichener, das ökumenische Miteinander ist gewachsen. Noch ist das kirchliche Leben rege, die Bindungen an Kirche und Religion werden bei der Mehrheit aber zunehmend lockerer. Im Lutherjahr 2017 wurde auch hier mit verschiedensten Veranstaltungen Luthers Wirken vor 500 Jahren gedacht, fromm ist dadurch keiner geworden. Die konfessionelle Ausrichtung, evangelisch, katholisch oder sonst wie, scheint zunehmend einer eher individuellen Spiritualität zu weichen. Wieder ist eine Zeitenwende, die Welt wurde global, digital, aber auch schwieriger und bedrohlicher. Reformation, das heißt Rückbesinnung, vermag auch heute dem modernen säkularen Lebensgefühl einer subjektiven Vereinsamung und Verlorenheit einen persönlichen spirituellen Rückhalt entgegen zu setzen, eine uns auffangende Kraft, einen vorbehaltlos liebenden Gott. Genauso wichtig aber scheint mir die daraus abzuleitende Aufforderung an alle, einander unvoreingenommen anzunehmen und mit Achtung und Liebe zu begegnen. Möge diese Fähigkeit nie verloren gehen, damit auch weiterhin – um Gottes willen – der Brückenschlag über die Kälte des Verlorenenseins in die Zukunft der Welt und der Menschheit möglich ist. Das wäre, das ist immens viel!

Johannes Utsch

Torte oder Dessert



Zitronensäure
Zucker
8 Eier L
430 g Sahne
180 g Blaubeeren
Zitrone 5 Bio!
Rum 2 EL
200 g Kokosraspel

Exakt so steht es klein auf kleinem Zettel, der sich mit Blankoseite zunächst *uneinsichtig* gab, regennass am Parkplatzasphalt pappte, gerade darum Neugier

weckte, unbedingt aufgeklaut werden musste.

Ist das nun ein Einkaufsmerkzettel oder sind es Rezeptangaben? Soll es Torte oder Dessert geben? Wenn es denn als Leckerei geplant ist, gleich ob Torte oder Nachtisch, müsste sie, da auf Kalorien rigoros verzichtet wurden, super lecker schmecken.

Die Wahrscheinlichkeit, dass es Rezeptnotizen sind, ist logischer. Nur – 2 EL Rum sind in keinem Supermarkt zu haben. Auch nicht abgepackt, Sahne zu 430 Gramm. Egal, wie, und ob so oder so. Würde nach diesen Angaben eine Zubereitung gewagt werden, wäre es für Naschkatzen und Süßmäuler in jedem Falle aber ein gefundenes Fressen.

© Hannelore Johanning



**BRÜCKEN
BAUEN
12. DEUTSCHER
SENIORNTAG**

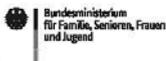
**28. - 30. MAI 2018
WESTFALENHALLEN
DORTMUND**

Feierliche Eröffnung mit Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier

Rund 200 Vorträge, Diskussionen, Mitmach-Angebote und eine Messe auf 10.000 qm
u.a. zu Gesundheit & Pflege, Engagement & Politik und Wohnen & Leben.

www.deutscher-seniorentag.de | Tel.: 0228 / 24 99 93 0

Veranstaltung wird gefördert von



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

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



Wir danken für die Unterstützung von

abbvie Pfizer

In Kooperation mit



SENIOREN
KATZEN

Kann es sein?



Ich sitze, spinne und denke: Kann es sein? Gerade war doch erst Weihnachten und nun ist schon Ostern in Sicht! Läuft die Zeit so schnell wie der Faden beim Spinnen?

Ehe man die Tage richtig wahrgenommen, sind sie schon wieder vorbei: Gelebt, gearbeitet genossen? Gelebt, gearbeitet, genossen? Als Kind dauerte alles viel länger für mich. Jetzt habe ich den Wunsch, Tage wieder wie früher festhalten zu können. Wie beim Spinnfaden wäre es gut, wenn ich das Zeittempo bestimmen könnte. Wenn ich es einfach wieder entschleunigen könnte! Wenn sich zum Beispiel der Zeitraum zwischen Weihnachten und Ostern wieder dehnte wie früher: Sonnentage, Glücksgefühle des Frühlings, und Mußezeiten festhalten. Alles sammeln und horten für die grauen, kühlen Tage die ja wiederkommen.

Kann ich das? Ich versuche seit Kindertagen gute Erinnerungen zu sammeln: wunderbare Ostertage als Kind und Muttertags-Geschenke: vom ersten kleinen Gänseblümchen und gemalte Bilder, an brav aufgesagte Gedichte.

Wir malten Eier bunt, fädelten sie auf und verschenkten sie. Osterbrot wurde

gebacken, gegessen und auch verschenkt. Besuche bei den Großeltern waren - ohne Diskussion - für alle selbstverständlich. Der Osterspaziergang brachte einige tolle Überraschungen und auch Geminnere über die lange Strecke. Am abendlichen Osterfeuer versammelte sich die ganze Familie und auch die Nachbarschaft. Es gab Soleier, ein rustikales Abendessen quer durch die Küche, ja, das sind ein paar gesammelte Erinnerungen.

Jetzt ist vieles anders geworden, die Zeit steht nicht still. Es ist gut, dass ich viele Dinge in der Erinnerung gesammelt habe; sie bereichern mich an grauen Wintertagen. Es ist hilfreich, ganz in Muße sein Fädchen zu spinnen und dabei seinen Gedanken nachzugehen. Wie reich waren doch die vergangenen Jahrzehnte, wie gut, dass ich eine ERINNERUNGSTRUHE habe!

So denkt Doris Ittermann.

Unverhofft kommt immer öfter

*Älter werdend geht es hier
sicher vielen so wie mir,
dass wir eifrig etwas suchen,
schimpfend dann und unter Fluchen,
während Mut und Hoffnung schwinden,
ganz was **andres** wiederfinden!*

Rudolf Köster



Doppelte Kompetenz in Sachen Pflege

- Stationäre Pflege ■ Kurzzeitpflege
- Seniorenwohnungen

In der angenehmen Atmosphäre unserer Häuser fühlen sich die Bewohnerinnen und Bewohner wohl. Wir bieten individuelles Wohnen und professionelle Pflege und Betreuung.

Adolf-Clarenbach-Haus Soest

Altenhilfeeinrichtung

Heinsbergplatz 12 | 59494 Soest
Tel. 02921 356-0 | Fax 02921 356-222

Perthes-Zentrum Soest

Altenhilfeeinrichtung

Bleskenweg 1-3 | 59494 Soest
Tel. 02921 9688-0 | Fax 02921 9688-170

www.perthes-stiftung.de

Frühjahrs-Entgiftung

Scheinbar ist sie zu diesem Zeitpunkt offensichtlich nötig, denn viele Zeitungen greifen dieses Thema gerne auf. Sicherlich ist die kurze zeitliche Abfolge von Ereignissen schuld, an denen wir alle schon mal über die Stränge schlagen: Weihnachten, Sylvester und abschließend der Karneval. Dann heißt es mal wieder: Schnell entgiften, denn bald geht es in die Schützenfestserie!

So geht es Jahr für Jahr. Letztens wurden die neuesten Ergebnisse der Altersforschung veröffentlicht. Die Annahme, dass die Gene weitgehend bestimmen, wie alt wir werden, stimmt nur bedingt. Nur zu 30 Prozent machen die elterlichen Anlagen aus; 70 Prozent bestimmt unsere Lebensführung, die wir verändern können. Und dies sogar im Mutterleib während der Schwangerschaft. Das heißt, wir können größtenteils unsere Gesundheit mitsteuern, aber auch Krankheit und Altern fördern.

Das ausreichend Schlaf und mäßig positiver Stress gesundheitsfördernd sind, hat sich sicher schon rumgesprochen. Leider liegt es nicht immer in unserer Hand; Arbeit und sozialen Verknüpfungen kann man oft nicht entkommen. Vielleicht aber den wirklich nachgewiesenen schlechten Angewohnheiten wie Rauchen, übermäßiger Alkoholgenuss und zu viel fettige Essen.

Rauchen liefert krebserregende Stoffe und stört die Durchblutung aller Organe empfindlich. Alkohol greift bei direktem Kontakt durch Wasserentzug die Zellen an und beschäftigt die Entgiftungsmechanismen der Leber, sodass andere wichtige Stoffwechselprozesse unterbleiben. Zu viel fettiges Essen - übrigens auch zu viel an Fructose - führt auch zu

Fetteinlagerungen in Leber und im Bauchraum. Dieses viszerale Fett stört nicht nur die Organstrukturen, sondern produziert auch noch selber entzündungsfördernde Botenstoffe. Zudem entstehen überall vermehrt freie Radikale, die die Gewebe schädigen.

Natürlich verfügt unser Körper über Entgiftungsenzyme und andere Mechanismen, um sich zu schützen. Nur ein ständiges Übermaß an Schadstoffen schädigt uns wirklich. Also können Sie einfach den ersten und wichtigsten Schritt tun, indem Sie aufhören, diese ungesunden Stoffe zu konsumieren. Nicht rauchen, wenig Alkohol, hauptsächlich pflanzenreiche Kost mit mäßigen Fett- und Kohlenhydratanteilen. Dazu regelmäßige, aber nicht übertriebene Bewegung. Ich weiß, dass dies leicht gesagt und schwer getan ist. Man sollte aber doch einmal ernsthaft darüber nachdenken! Sie können Entgiftungsprozesse aber auch unterstützen: Entgiftungsorgane sind nicht nur die Leber, sondern auch Niere und Haut. Für die Niere ist es notwendig 1,5 – 2,0 Liter am Tag zu trinken und dem Körper basische Stoffe zur Entsäuerung anzubieten. Dies geht entweder über Gemüse und Obst oder über Basenpulver. Für die Leber gibt es Präparate mit Mariendistelextrakten, die sich schon lange bewährt haben. Für die Haut bieten viele Anbieter sogenannte Detox-Produkte an. Eine regelmäßige, sanfte Reinigung ist allerdings das Wichtigste. Denken Sie aber daran, dass eine grundsätzlich ausreichende Versorgung mit Vitaminen und Mineralien unerlässlich ist, damit alle Stoffwechselvorgänge ausreichend ablaufen.

Das Wichtigste aber bleibt Ihr Wille und Ihre Lebensführung!
Apotheker Hubert Mues



Vor etwa zwanzig Jahren begleitete ich meine Bekannte Lilo auf einer Senioren-Kaffeefahrt an die Nordsee. Dass es eine Verkaufstour sein sollte, wusste ich nicht. Ich war noch relativ frisch in Deutschland. Lilo hatte schon Erfahrung mit solchen Fahrten gemacht und wusste nicht, dass ich in so einer Unternehmung vor allem eine verlockende Möglichkeit sah, am Nordseestrand spazieren zu gehen und frische Krabbenbrötchen zu genießen. Die mehrstündige Anreise war trotz Singen und Klönen anstrengend. Auch Pinnchen mit Eierlikör, die regelmäßig durch den Bus gereicht wurden, konnten unseren steifen Rücken nicht besänftigen.

Kaum ausgestiegen, lotst mich meine Bekannte zu einem Stand, der mit leckeren Düften nach Fisch und Rauch lockt. Doch die Menschenschlange davor ist so lang, dass ich befürchte, es wird Stunden dauern, bis wir die ersehnten Krabben-Brötchen in der Hand halten. „Wo kommen denn bloß die vielen Menschen her?“, frage ich Lilo. „Na, die sind doch auch zu unserer Veranstaltung gekommen.“

Etwa zehn Busse mit jeweils etwa 50 Senioren stürzten sich auf zwei Fischstände. Wir hatten gerade zwei langersehnte Krabbenbrötchen mit welchem Grünzeug ergattert, als wir schon wieder in den Bus einsteigen und weiterfahren müssen. Und ich wollte doch sooo gerne am Strand spazieren gehen!

„Keine Zeit, wir sind schon zu spät!“ ruft unser Reisebegleiter. „Wir werden erwartet!“ – „Wo werden wir erwartet?“, nerve ich Lilo schon wieder mit einer Frage. „Zum Kaffeetrinken,“ antwortet sie kurz angebunden. In einer halben Stunde erreichen wir einen Bauernhof mit großem Speisesaal. Lilo hat sehr schnell

ganz vorne einen Tisch ergattert und bestellt schon ein großes Stück Sahnetorte. Die erste Tasse Kaffee schmeckt lecker, denn nach dem salzigen Krabbenbrötchen gibt es viel Durst zu löschen! Auch der Apfelstrudel schmeckt köstlich. „Selbst gebacken“, betont die Bedienung.

Als ich meine zweite Tasse zum Mund führe, ist es etwas lauter im Saal geworden. Ich drehe mich um und sehe drei gut angezogene Männer, die etwas auf eine improvisierte Bühne schieben und dekorieren. Und gleich erschallt eine laute Stimme aus einem Mikrofon: „Ruhe bitte, meine Herrschaften!“ Ein Mann, Mitte dreißig in einem Designeranzug mit schmaler passender Krawatte, ringt um Aufmerksamkeit der kauenden, schmatzenden und schwatzenden Senioren. Es dauert noch lange, bis endlich Ruhe einkehrt. Der Mann baut sich theatralisch auf der Bühne auf und ruft laut: „Wer kann mir sagen, was zu einem guten Bett gehört?“

„Ein Partner!“, verkündet meine Begleiterin Lilo wie aus der Pistole geschossen. Für einen Moment herrscht Stille, dann ertönt schallendes Gelächter. Und selbst der schneide Veranstalter biegt sich vor Lachen. Nur Lilo trinkt ihren Kaffee in aller Ruhe weiter. Als das Lachen versiegt und der Veranstalter endlich wieder zu Wort kommt, sehen wir, was da auf der Bühne aufgebaut ist. Vier verschiedene Matratzen liegen und stehen dort. Und richtig, die Veranstalter machen ordentlich Kasse mit ihrem nicht gerade billigen Angebot, das sie vielen der Mitgereisten wortgewandt andrehen! Da dämmt es mir endlich, was es mit solchen Kaffeefahrten auf sich hat: Verkaufen, verkaufen, verkaufen! Aber bei mir haben die Verkaufsprofis

ohnedies keine Chance. Ich schlafe auf meiner Matratze wie ein Murmeltier und brauche kein *supergünstiges Wohlfühl-Verwöhn-Unterbett mit 50 % Rabatt zum Sonderpreis*.

Aber das mit dem Murmeltier änderte sich mit den Jahren. Das Thema Nachtlager und Matratze wurde mir präserter, als mir lieb war. Vor allem im Urlaub, den ich mit meinem Mann gerne im Süden verbrachte. In Italien, Frankreich, Spanien – eben da, wo ich als Krebs Meer, Sand und Sonne finde. Leider entspricht die Schlafkultur der Südländer nicht meinen Vorstellungen. *Französische Betten* mit 1,40 m schmalen Matratzen und einem Fetzen Stoff als Zudecke unterscheiden sich wesentlich von unseren Betten. Gut für Verliebte, doch zum Ausschlafen wenig geeignet. Fast jedes Mal standen wir nach einer schlaflosen Nacht an der Rezeption und verlangten nach besseren Matratzen. Klappte fast immer, aber meinen Mann nervte es mit der Zeit.

Er hätte ohnedies lieber Wanderurlaub in Österreich gemacht, statt sich in Italien oder Frankreich den Rücken zu verbiegen. Mir zuliebe fuhr er manchmal zwei Mal im Jahr mit mir in den Süden. Ich liebe das Meer, ich liebe den Strand.

Auf einer Heimreise vor einigen Jahren wollte er mit der Schimpferei auf den Urlaub südlich der Alpen gar nicht mehr aufhören. Wie üblich hatten wir erst gegen Mittag aus dem Hotel ausgecheckt und schafften nur die Hälfte unseres Heimweges. Ich schaute immer besorgter auf die Uhr und mahnte meinen Mann, nach Übernachtungsmöglichkeiten Ausschau zu halten. „Ja, ja“, sagte er jedes Mal und fuhr weiter.

Plötzlich biegt er in eine Straße, die zu einer alten Poststation führt. Ich lese im letzten Moment das Schild *Alte Post*, schon gibt er richtig Gas. „2149 Meter hoch?“, frage ich. Er überhört meine Frage. Es macht ihm auf dieser in Serpentin verlaufenden Straße offensichtlich

richtig Spaß, alles von seinem BMW abzuverlangen. Schwindelerregende Höhen, herrliche Gebirgskulissen, unberührte Naturlandschaft, das alles ist seine Welt.

Ich drückte mich fest in meinen Sitz, kralle mich krampfhaft an dem Halter fest und bin bereit zu beten, obwohl ich nicht gläubig bin. Am liebsten würde ich die Augen schließen, doch das macht es noch schlimmer. Mir wird übel. An manchen Stellen fehlen Befestigungs-Streifen und oft auch Leitplanken. Oben angekommen, weigere ich mich auszusteigen und frage, wann wir wieder runterfahren, Richtung Heimat.

Mein Mann steigt aus und atmet tief durch. Ich kann förmlich sehen, wie ihm die Flügel wachsen. Er läuft herum und erkundet jede Ecke dieses gottverlassenen Ortes. Dabei ist hier außer einer alten Gaststätte, ein paar Hütten und einem Turm nichts zu sehen. Nach einer Bedenkzeit steige ich doch aus. Ein Hühnchen kommt angelaufen und begrüßt

Das gute Gefühl,
zu Hause zu sein.

SZB Bad Sassendorf.

Weststraße 12-20 • 59505 Bad Sassendorf
0 29 21 / 95 00 • www.heinrichs-gruppe.de
HEINRICHS GRUPPE Pflege auf höchstem Niveau

mich, indem es versucht, meine rot lackierten Zehennägel in meinen offenen Schuhen zu piksen. Ich scheuche es schroff weg. Mir ist nicht nach Spielchen. Das Einzige, was mich in dem Moment interessiert, ist die Frage, wann wir von hier wegkommen.

Es ist sehr kalt in dieser Höhe! Jetzt merkte ich, dass im Schatten des Turmes noch Schnee liegt. Na toll! Und das Ende August. Ich sehe vor mir ein Schild, das mich daran erinnert, dass wir uns 2149 Meter hoch befinden. Schnell ziehe ich mir die Strickjacke an und gehe meinen Mann suchen. Bestens gelaunt unterhält er sich mit dem Wirt. *Sehe ich da einen Zimmerschlüssel in seiner Hand? „Wir übernachten hier“, verkündet er mir ruhig. Was? Hier? In einem Ort, wo im August Schnee liegt?*

Am liebsten würde ich losschreien, dass ich hier nicht übernachten möchte. Doch draußen ist die Dämmerung schon weit fortgeschritten. Sobald die Sonne sich hinter den Bergen versteckt, ist es sofort dunkel. Und im Finsternen möchte ich diese halsbrecherische Straße nicht erleben. Den Tränen nah trippelte ich meinem Mann hinterher. Das Treppenhaus ist spärlich beleuchtet und eng. Das Zimmer ebenfalls. Ich knipse den Lichtschalter an und setze mich aufs Bett. Die Matratze sinkt fast bis zum Boden durch. Ich verspüre so was wie Schadenfreude. *Haha, mal sehen, wie du diese Nacht überlebst. Du möchtest doch unbedingt hier in diesem urigen Hotel übernachten! Und morgen bist du gehandicapt.* Doch ich kenne meinen Mann offenbar noch immer nicht gut genug. Er schaut sich im Raum um, öffnet den Kleiderschrank und inspiziert die Schranktür. Hat er Angst um seine Sachen? Ob sich ein Dieb in diese Gegend verirren würde? Mit einem Ruck hängt er die Tür aus und bittet mich um Unterstützung. Ich sollte ihm helfen, die Matratze hochzuheben. Er schiebt die Tür darunter. Danach setzt er sich aufs Bett und prüft sein Werk. Er ist sehr zufrieden mit seiner

Idee. Die zweite Schranktür landet unter meine Matratze.



Erstaunlicherweise steht er morgens ohne Rückenschmerzen und gut ausgeschlafen auf, ganz im Gegenteil zu mir. Ich hatte auf der künstlich gehärteten Matratze kaum ein Auge zugetan und warte sehnsüchtig auf den Moment, in dem wir endlich die Serpentina hinter uns gelassen haben.

Schließlich fahren wir los, und ich kralle mich wieder an den Haltegriff. Doch zu meinem Erstaunen ist die Straße gar nicht kurvenreich. Sie verläuft fast geradeaus, aber deutlich bergab. Es ist ein anderer Weg! In weniger als einer halben Stunde sind wir unten im Tal und gleich auf der Autobahn. Mein Mann hat mich ausgetrickt, er wollte einfach in diesem romantischen Ort übernachten und sich an dieser kurvenreichen Strecke austoben! Die Schranktüren hat er übrigens dort gelassen, wo er sie am Abend deponierte, unter der Matratze.

Im Nachhinein erinnere ich mich an die Rückfahrt kaum. Nur daran, dass mir der übernachtungsgeschädigte Rücken die ganze Fahr über Schmerzen bereitete, während mein Mann vom *Kufstein-Lied* bis zum *Im Frühtau zu Berge* ein Wanderlied nach dem anderen anstimmte. Und daran, dass ich seine fragende Feststellung: „Romantisch, die „Alte Post“ dort droben, meinst du nicht auch?“ geflüsternd überhörte. Ich gönne ihm gerne sein Vergnügen. Romantik ja, aber mit der Matratze sollte es eben auch stimmen.

Ludmilla Dümichen

Trauma

die Folgen überwältigender Erlebnisse im Leben eines Menschen

und Wege der Gesundung

Sicher kennen wir alle solche Ereignisse, bei denen einem der Schreck in die Glieder fährt. Ereignisse, die sich durch ein „zu schnell – zu viel“ auszeichnen. Das kann in jüngster Vergangenheit passiert sein oder auch schon länger zurückliegen.

Manchmal kann man die körperlichen und seelischen Folgen (Ärzte sprechen dann von einem *Trauma*) einem solchen Ereignis zuordnen, aber nicht selten sind die Folgen eher unspezifisch und die Betroffenen stellen keinen Zusammenhang zu dem auslösenden Ereignis her oder haben es sogar verdrängt.

Wenn die Verarbeitung überwältigender Erlebnisse nicht ausreichend gelingt, kann bei Menschen eine Traumatisierung entstehen. Auslöser können z. B. sein: Verkehrs- und Sportunfälle, Operationen, schwere Krankheiten, emotionaler, körperlicher oder sexueller Missbrauch, Gewalterfahrungen, Verlust eines nahen Menschen, Naturkatastrophen. Vielen älteren Menschen steckt die Zeit des NS-Regimes und des zweiten Weltkrieges immer noch in den Knochen. Und heute hören wir wieder vermehrt von kriegerischen Auseinandersetzungen in vielen Teilen der Erde.

Es gibt aber auch scheinbar alltägliche oder harmlos erscheinende Ereignisse, die Ursache für ein Trauma sein können (nicht sein müssen!) wie zum Beispiel Stürze. Auch das bloße Zusehen, sowohl in der Realität als auch im Fernsehen, kann zu viel sein.

Wenn ein LKW-Fahrer nach einem Unfall schlecht schlafen kann und in Alpträumen den Unfall immer wieder neu erlebt, ist

der Zusammenhang zwischen einem überwältigenden Ereignis und dem folgenden Symptom offensichtlich. Neben solchen *Flashbacks* gibt es eine Reihe weiterer Symptome, die auf ein Trauma als Auslöser hindeuten können (aber nicht müssen!): Schreckhaftigkeit, übermäßige Wachsamkeit und Unruhe, chronische Schmerzen, extreme Licht- und Geräuschempfindlichkeit, Reizbarkeit und abrupte Stimmungswechsel, Ängste, Vermeidungsverhalten oder chronische Müdigkeit und Erschöpfung. Traumatisierte Menschen können sich oft schlecht konzentrieren, nur schwer klare Gedanken fassen und es ist Ihnen kaum möglich, zu entspannen.

Peter Levine hat neben anderen Traumata gründlich erforscht. Er erkannte, dass wir Menschen ähnlich wie Tiere reagieren, wenn wir uns bedroht sehen: Wir reagieren auf eine Gefahr mit einem Kampf- oder Fluchtreflex. Für diese Reaktion sammelt und fokussiert der Körper seine ganze Energie. Wenn Kampf oder Flucht erfolgreich waren, baut sich diese Energie wieder ab. Wenn Kampf oder Flucht nicht erfolgreich sind, bleibt noch die Erstarrung, das Sich-Tot-Stellen. Wenn diese Erstarrung zu lange anhält, also keine der drei Strategien zum Erfolg geführt hat, kann die immense Energie nicht abgebaut werden, der Körper bleibt alarmiert. Der Organismus reagiert weiterhin auf die Bedrohung in der Vergangenheit.

Damit kann unser Verstand überfordert sein. Klare Analysen und Abwägen erfordern viel zu viel Zeit. In solchen Situationen übernimmt das *Reptiliengehirn* aus der Vorzeit unserer Entwicklung zum Menschen die Regie. Daher kann ein Trauma jeden noch so starken und vernünftigen Menschen treffen. „Reiß dich zusammen!“ oder „Jetzt chill doch mal!“, nützt nichts und ist auch gar nicht möglich.

Was ergibt sich daraus im aktuellen Fall, wenn ein traumatisches Erlebnis vermutet wird für die Angehörigen, Freunde oder ehrenamtliche Helfer?

- Sorgen Sie zuerst und immer wieder dafür, dass Sie selbst stabil und sicher sind.
 - Wenn Ihr Gegenüber signalisiert, erzählen zu wollen, hören Sie aufmerksam zu, aber wahren Sie Grenzen. Finden Sie einen Weg, das Gespräch umzuleiten, wenn Sie oder Ihr Gegenüber Reaktionen zeigen wie Schwitzen, Zittern, Atembeschwerden. Bieten Sie ein Glas Wasser an, fragen Sie Ihr Gegenüber, ob sie/er gerne frische Luft hätte und sagen Sie ihr/ihm, wie stark es ist, dass sie/er so schwere Dinge überlebt hat.
 - Bieten Sie Zuverlässigkeit, Stabilität und respektieren Sie Ihre eigenen Grenzen und die Ihres Gegenübers.
- Wenn Sie etwas Einschneidendes erleben, lassen Sie sich Zeit, das zu verarbeiten. Das ist nicht schwach, sondern weise.
 - Halten Sie sich zurück, immer wieder vom überwältigenden Erlebnis zu berichten. Damit werfen Sie sich u. U. in die alte Aktivierung zurück.
 - Wenn Sie erzählen möchten, tun Sie es langsam und häppchenweise und fangen hinten an. Erinnern Sie sich an den Moment, an dem Sie gemerkt haben, dass die Gefahr vorbei war und an alles, was Sie danach unterstützt hat.
 - Schonen Sie ihr Nervenkostüm und schauen Sie sich nicht jede Katastrophenmeldung und jeden Krimi an.
 - Stellen Sie sich immer wieder die Frage: Was würde mir jetzt guttun? – Und tun das dann auch.
 - Wenn Sie unter einer chronischen Krankheit leiden, ziehen Sie auch psychische Komponenten mit in Ihre Überlegungen ein.
 - Zögern Sie nicht, sich professionelle Hilfe zu suchen.

Für Betroffene sollte gelten:

Literaturtipp:

Peter Levine: Vom Trauma befreien, Kösel-Verlag

Ute Buschhaus

(Heilpraktikerin für Psychotherapie)

(Bildquelle: Martin Schemm/pixelio.de)

Altersroutine

*Ich kann jetzt altersangemessen
schon mehrdimensional vergessen:
Denn ich vergesse zusätzlich
zu dem, an **was** geflissentlich
ich mich demnächst erinnern sollte,
selbst **dass** ich mir was merken wollte!*

Rudolf Köster



Mein simplosophisches Kaleidoskop

Das Leben ist viel interessanter als man so beiläufig glauben mag. Man muss nur richtig hinschauen. Und die richtigen Instrumente nutzen. Da ist es zum Beispiel hilfreich, die Ungereimtheiten des Lebens in Verse zu fassen. Hochgestochenes erweist sich dann oft als äußerst simpel, und das Einfache entpuppt sich als Weisheit von philosophischem Rang.

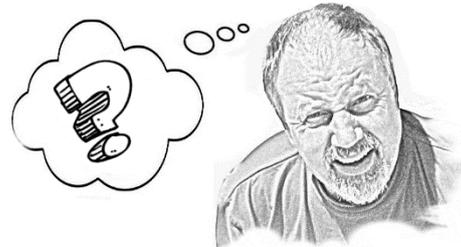
Passend zur 1. Soester Seniorenwoche unter dem Motto **Älterwerden in unserer Zeit** liegt es nahe, dieses **Älterwerden** auch mal wieder in den simplosophischen Blick zu nehmen. Diesen Prozess, in dem anfangs kaum bemerkte Unbequemlichkeiten mit den Jahren merklich zu Beschwerden werden, die sogar zu Gebrechen ausarten können. Wobei man älter werdend allerdings auch feststellen kann, dass die zunehmende Gelassenheit, und die tägliche Freude darüber, noch dazu sein, das Älterwerden durchaus noch reizvoll machen.

Rudolf Köster

Versäumnis

*In Ost und West, in Süd und Norden
gilt als Mensch von Takt und Zucht,
wer **mit Anstand alt** geworden.*

*Also hab' ich's auch versucht.
Inzwischen denk' ich anders drüber:
Hätt' ich es umgekehrt betrieben,
vielleicht wär' ich, was mir viel lieber,
unanständig jung geblieben!*



Aufrüstung

*Herzschrittmacher, falsche Zähne,
künstlich hergestellte Mähne!
Und vor allem eingedenk,
dass so manch Titangelenk
als Ersatzteil Sorge trägt,
dass man sich noch fortbewegt,
rüsten wir auf Schritt und Tritt
uns perfekt fürs Altern fit.
So betrachtet, irrt sich nicht,
wer von **rüst'gen** Rentnern spricht.*

Vorteil

*Das Alter lässt uns jung genug
für Dummheiten, grad wie ein Kind.
Es macht uns aber auch so klug,
zu wissen, wann sie sinnvoll sind!*

Haltbar machen

*Man kann das rein gesunde Essen
im Alter prinzipiell vergessen,
stattdessen sagt man lieber offen
„Ja!“ zu **Konservierungs-**Stoffen!*



Altersgymnastik

*Ich war schon immer ziemlich sportlich,
doch ist der Sportplatz heut' der Ort nich'
mehr, wo ich den Schweiß verliere,
nein – ich übe und trainiere
nunmehr still für mich dahin,
find' sportiv ganz andren Sinn
und treibe nun statt Muskelschwung
als Lieblingssport --- **Gedankensprung!***

Weitere einfach gereimte Verse über das Älterwerden
finden sich verstreut in diesem Heft.

Rudolf Köster



So war das damals...

Geschichten und Erinnerungen
für alle, die vor 1945 geboren sind!

Meine Lehre in Soest

Mein Vater war mit dem Schwiegersohn vom Malereibetrieb Braucks in der Nazi-Zeit wohl in der gleichen Partei gewesen. Dadurch bekam ich wohl die Stelle, was damals überhaupt nicht normal war. Teilweise war es sehr schwer, einen Ausbildungsplatz zu bekommen. Dazu muss man allerdings wissen, dass wir mit 14 Jahren in die Lehre kamen, es gab nur acht Schulklassen! Heute sind es schon erwachsene Menschen, die aus der Schule entlassen werden. Ich dagegen war 1,50 m groß und ein dünner „Spiddel“. Das wirkte sich gleich am Anfang der Lehre aus, denn mein Meister hielt Hühner auf dem Grundstück. Der Stall war ebenso hoch, wie ich groß war. Also durfte ich den Stall erst sauber machen und ihn dann mit gelöschtem Kalk, einer Deckenbürste und einem Pinsel „kalken“. Der Kalk wurde in einem großen Bottich gelöscht, der neben dem Eingang zur Werkstatt stand. Mir hatte niemand gesagt, dass man vom Kalk nichts in die Augen bekommen darf, so ist es halt passiert beim Kalken: Ich verspürte ein höllisches Brennen in den Augen, und meine Meisterin, so wurden damals die Frau des Meisters angesprochen, wusch die Augen solange mit Wasser aus, bis ich wieder den Durchblick hatte. So begann meine Lehre. Es war damals alles körperlich sehr schwer. Besonders für noch nicht ausgewachsene Stifte wie mich. Schon zwei Tage nach Beginn der Lehre bekam ich es schon wieder zu spüren. Zu dem Malereibetrieb gehörte auch noch eine Glaserei, und es war eine Dickglasscheibe an den Kanten geschliffen worden. Ich sollte die Glasscheibe auf den Arm nehmen und sie zum Kunden neben der Patroklihschule bringen. Sein Haus lag in einem Garten, man ging durch eine Eisenpforte in einer Grünsandsteinmauer. Diese Pforte war geschlossen, und ich musste sie öffnen. Die große schwere Scheibe in der Armbeuge rechts - mit dem linken Arm festgehalten - wie sollte ich nun die Tür öffnen, die auch noch von

innen auf Spannung gehalten wurde? Da blieben nur die Füße übrig! Das Öffnen klappte auch ganz gut, jedoch beim Durchgehen war ich mit der Scheibe zu langsam und schon hatte ich nur noch Glasscherben in der Hand. Ich mochte nicht zur Werkstatt gehen, hatte aber keine Wahl, und rechnete mit einem gewaltigen Donnerwetter. Aber es entwickelte sich ganz anders. Frau Meisterin, weit über 80 Jahre alt, sah wohl mein ängstliches Gesicht, und holte mich in die Küche. Ich habe ihr dann mein Pech erzählt. Ihre Reaktion war anders, als ich es vermutet hatte. Erstmals bekam ich etwas zu trinken, und dann besprach sie die Angelegenheit mit meinem Chef. Dieser ging zu dem Gesellen, der die Scheibe eigentlich hatte wegbringen sollen. Es wurde ziemlich laut in der Werkstatt. In der Küche sagte Frau Braucks einen Satz, den ich nie vergessen habe! Sie meinte, der Geselle lebe nach dem Motto: *Wer Arbeit kennt und sich nicht drückt und danach rennt, der ist verrückt!*

Ja, die Lehre fing GUT an! Wenn ich heute an die damalige Zeit denke, dann verstehe ich nicht, wie ich so alt werden konnte. Denn nach den heutigen „Erkenntnissen“ haben wir mit Gift gearbeitet, z.B. mit Bleimennige für Metall, Bleiweiß für Fensteranstriche, hochgiftigen Abbeizern, und dazu kam tagelanges Ablaugen und Abbeizen in Treppenhäusern oder Abwaschen von Grünsandstein mit Salzsäure.

Dann war da noch der Transport mit der „Schott’schen Karre“, einer Karre mit zwei großen Rädern und einer Deichsel. Damit wurde alles transportiert, denn ein Auto gab es zu der Zeit in der Firma noch nicht. Selbst große Schaufensterscheiben wurden, auf einem Polster liegend, damit gefahren. Wer, wie ich, von Soest nach Günne in der Sommerhitze die vollgeladene Karre den Berg hinaufgeschoben hat, der weiß, wie warm einem dabei werden kann!

Heinrich Stremmer

Latschen und Tratschen

Unter diesem Motto laden der Kreissportbund und das Seniorenbüro ältere Menschen mit körperlichen Einschränkungen, z. B. Rollator- und Rollstuhlnutzer zu regelmäßigen Spaziergängen – **begleitet von ehrenamtlichen Spazierpaten** - im eigenen Wohnquartier ein. Der Spaziergang orientiert sich an den Möglichkeiten der Teilnehmer/-Innen und fördert die Bewegung, den Kontakt, den Austausch untereinander und dient damit dem körperlichen Wohlbefinden. Angesprochen werden mit diesem neuen Angebot des Seniorenbüros nicht die passionierten Spaziergänger, es geht also auch nicht um lange Distanzen oder Geschwindigkeit. Im Vordergrund stehen Teilnehmer/-Innen, die sonst kaum mehr vor die Tür kommen, die im Rahmen ihrer jeweiligen Möglichkeiten etwas für ihre Gesundheit tun und dabei auch gern mit anderen Menschen in Kontakt kommen wollen.

Im Rahmen der 1. Soester Seniorenwoche (23.04. – 29.04.2018) werden die ersten drei Spaziergruppen an den Start gehen.

Am Dienstag, 24.04.2018, startet die erste Spaziergruppe um 14:30 Uhr an der Soester Rathausstreppe/Vreithof.

Die zweite Gruppe trifft sich am Mittwoch, 25.04.2018, um 14:30 Uhr an der Begegnungsstätte Bergenthalpark.

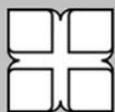


Latschen & Tratschen

Gemeinsames wohnortnahes
Spaziergehen für Ältere



Werden Sie Spazierpate!



**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

Treffpunkt der dritten Gruppe ist am Sonntag, 29.04.2018, um 14:30 Uhr im Grandweg/Ecke Klosterstraße (Fa. Wendrich).

Weitere Informationen erhalten Sie bei der Seniorenbeauftragten, **Petra Arlitt, Tel.: 02921/103 2212**. Natürlich ist dies ein kostenfreies Angebot der Stadt Soest in Kooperation mit dem Kreissportbund.

Lesart

*Heinz nennt seine **Glatze** nur
Ausgefallene Frisur“*

Rudolf Köster

Inge P.

Bücher kaufen ist Purvergnügen. Die Steigerung ist Stöbern auf dem Bücherflohmarkt. Oft wurden *Secondhand*-Bücher noch nicht mal von *Firsthands* berührt, sind die Schutzfolien oftmals noch völlig heil. Auch wenn dies nicht der Fall ist, sind die Exemplare größtenteils noch in hervorragendem Zustand und diese Schätze meist billig zu haben. Eine Heimkehr ohne Bücher geht gar nicht.

Natürlich weckt das erstandene Buch sofort gieriges Interesse. Mitunter sind aber die vergessenen Lesezeichen: Fotos – Zeitungsausschnitte – Kassenbons – Geschäftskarten – Notizzettel noch magischer. Diese Merkzeichen werden im Handumdrehen geschwätzig, plaudern unverschämt hemmungslos, und die Fantasie schlägt begeistert Purzelbäume.

Im Flohmarkt-Buch: *Die Mittagsfrau** von Julia Franck, erschienen in einem 1907 gegründeten und immer noch existierenden Münchner Verlag, steckte, leider ohne Datum, eine vorgedruckte Karte:

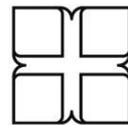
Liebe Leserin, lieber Leser, Sie haben ein Buch aus unserem Haus gekauft, und wir hoffen, es gefällt Ihnen. Möchten Sie weiter über unsere Programme unterrichtet werden? Dann bitten wir Sie, diese Karte ausgefüllt an uns zurückzusenden. Über Ihre Zuschrift und weitere Anregungen freuen wir uns sehr. Wir erlauben uns, Ihren Namen und Ihre Anschrift bei Rücksendung dieser Karte zu speichern, um Sie regelmäßig über unser neuestes Programm zu informieren.

Folgende Sachgebiete konnten angekreuzt werden: *Kunst – Geschichte – Architektur – Regionalia – Kunstgeschichte – Kultur- und Geistesgeschichte – Photographie*. Markiert wurde *Kunstgeschichte*. *Absender (in Druckschrift ausfüllen): Inge P. – Hausfrau – 70 J – Rudolf-Harbig-Straße – PLZ 87527 Sonthofen (geschrieben mit Kugelschreiber, doch in Schreibschrift und nicht leicht zu entziffern). Diese Karte habe ich folgendem Buch entnommen: Das grüne Gewölbe hat Frau Inge geantwortet.*

Wie selbstbewusst diese Sonthofen-Frau unter der Abfrage: *Beruf* ungeniert Hausfrau angegeben hat. Vermutlich seit Jahrzehnten für sie das Selbstverständlichste der Welt. Respekt und Applaus!

Die Mittagsfrau entspricht aber nun in nichts den abgefragten Begriffen. Warum hat Inge P. die Karte dem Buch *Das Grüne Gewölbe* entnommen, ausgefüllt aber nicht abgeschickt? Wie kommt diese ausführlich beantwortete Neugier-Karte nach Soest ins Buch *Die Mittagsfrau*, das in 9. Auflage im Dezember 2007 im Fischer Verlag erschienen ist?

Frau P. bevorzugt/e also Kunstgeschichte und interessiert/e sich offensichtlich auch für *Das Grüne Gewölbe*. Kennt oder kannte sie nur Bilder und Sachbuchbeschreibungen oder hat (hatte) sie das eindrucksvolle *Grüne Gewölbe* selbst



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



gesehen? Wenn ja, hat sie sicher, wissbegierig wie sie scheint, auch im Zwinger Dresdens Gemäldegalerie *Alte Meister* besucht, ist dort bestimmt diesem anmutig-adrettem *Schokoladenmädchen* von Jean-Etienne Leotard begegnet, hat, gleich vielen, Raffaels hinreißende *Sixtinische Madonna* bewundert und, da schon einmal vor Ort, natürlich auch die umfangreiche und faszinierende Porzellansammlung besichtigt.

Angenommen, die Frage-Karte wurde noch 2007 beantwortet, so zählt Frau Inge heute wohl 80 Jahre. Eine zugehörige Telefonnummer ließ sich nicht ermitteln. 2007 wäre ihr die Karte wahrscheinlich von der überraschten Finderin

umgehend zugeschickt und eine Antwort erwartungsvoll abgewartet worden. Ein Besuch, hier oder dort, hätte sich ergeben können. 2018 sind diese Erwägungen müßig. Zu fraglich die Noch-Zeit, ihre Fäden schadhafte, zu dürftig, um noch Lang-Garn zu spinnen, Haltbares zu knüpfen. Zufallslesezeichen bleiben davon aber völlig unberührt, sorgen weiterhin für kunterbuntes Spinnarn.

© Hannelore Johänning

**Mittagsfrau: Naturgeist sorbisch-slawischer Legenden – Aufzeichnungen: Willibald von Schulenburg*

*Julia Franck (*1970) Roman 2007 ausgezeichnet mit dem Deutschen Buchpreis; in 37 Sprachen übersetzt.*

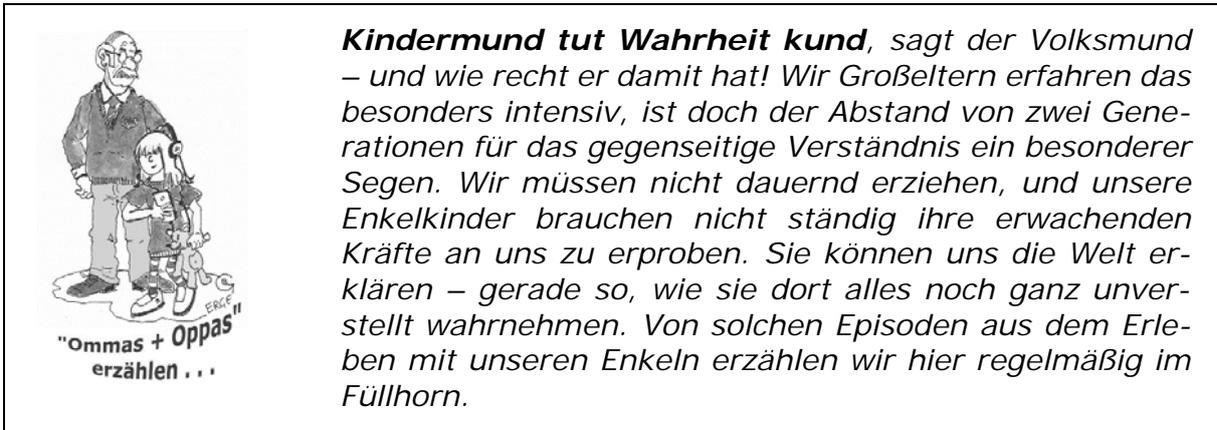


Logik

*Wenn mit den Jahren wir bemerken,
dass sich die Zipperlein verstärken,
wenn uns ein ahnungsvolles Zittern
vor Muskelschwund und vor'm Verwittern
beschleicht, weil uns der Jugend Kraft
zusehends mehr und mehr erschläfft,
dann hilft nur eins: Gelassen bleiben
und sich nicht künstlich aufzureiben!
Uns bleibt doch nur, mit Contenance
gerade diese einz'ge Chance
des immer Älterwerdens eben
zu nutzen, um zu überleben!*

Rudolf Köster

Kinder wissen Bescheid ...



Das ist aber gemein . . . !

Auf der Anrichte neben dem Spülbecken steht bei uns seit einiger Zeit der *Voodoo-Messermann*. Er ist nicht nur ästhetisch sehr gelungen und schön anzuschauen, sondern auch noch ungemein praktisch.

Als wir ihn bei einem Stadtbummel durch unser schönes Soest entdeckten, konnten wir ihm nicht widerstehen – ihn sehen und kaufen war ein und dasselbe!

Seitdem hütet er sorgsam unsere Messer und ist aus unserer Wohn-Ess-Küche nicht mehr wegzudenken.

Bisweilen ist er auch zu anderem nütze. So diente er unlängst einer Lebensmitteltüte dazu, sie nach dem Säubern umgewendet trocknen zu lassen.

Derweil saßen Oma und Opa mit Enkeltochter und deren Eltern im Gespräch beieinander. Unvermutet warf Paula mit Blick auf den Messermann ein: „Das ist aber gemein!“

Auf mein fragendes „Was?“ kam als erklärende Antwort: „Was ihr da mit dem Messermann gemacht habt!“



Und als auch das unsere fragenden Mienen nicht ganz beseitigen konnte, ergänzte Paula mit todernster Miene: „Erst mit Messern auf ihn einstechen und ihm dann noch eine Plastiktüte über den Kopf stülpen! Ihr wisst doch, dass so was ganz gefährlich ist!“

Natürlich wissen wir das auch, aber als ich den Messermann als Trocknungshilfe in Anspruch genommen habe, war ich der Meinung, dass er die vielen Messerattacken auf ihn ohnedies nicht überlebt hat. Ob diese

Entschuldigung unsere zehnjährige Humanistin dann wirklich hat überzeugen können, das war ihrem schelmischen Grinsen allerdings nicht zu entnehmen...

Opa Rudolf.

Wenn Du sein willst wie meine Großmutter ...

dann solltest du in deinen besten Jahren sehr mollig sein und ein liebes, freundliches Gesicht haben. Das zum Knoten frisierte Haar und die stets schwarze Kleidung flößen Respekt ein. Trotz der Körperfülle bewegst du dich sicher und schnell und leistest eine Menge Arbeit, denn du hast einen Gasthof. Der ist der Mittelpunkt des Dorfes, und du bist nach dem Bürgermeister die wichtigste Person, und solltest die Gabe haben, den Menschen zuzuhören, während du Bier zapfst.

Mit Humor und Mutterwitz erheiterst du die Stammtischrunde hinter dem Kachelofen. Ja, und zwischendurch musst du in die Küche, Holzscheite ins Herdfeuer legen, damit das Brot in der Röhre knusprig wird und das Wasser im Kupferkessel auf dem Siedepunkt bleibt.

Ab und zu kommen die ältesten der sieben Enkelkinder vom Haus nebenan durch den Garten gestürmt. Sie sitzen brav in der Gaststube, legen einen Pfennig auf den Tisch, und du gibst ihnen dafür Malzbier. Am Abend musst du dann die Ziege melken, den Schäferhund versorgen. Ach - und die Hühner und Gänse nicht vergessen!

Wenn du sein willst wie meine Großmutter, spannst du an einem klaren, sonnigen Wintersonntag den Pferdeschlitten an, nimmst majestätisch auf dem Kutschbock Platz und chauffierst deine Enkel durch die verschneiten Felder.

Wenn du sein willst wie meine Großmutter, wirst du am Tag der Vertreibung aus der Heimat nicht vor Kummer zusammenbrechen. Du hast einen Planwagen organisiert und einen Verwandten als Kutscher, der zu alt war für den Kriegsdienst. Du hängst die schwarze Kutsche hintendran für dich und die Kinder. Wenn der Hunger mal zu groß wird, zauberst du aus einem alten Leinensack Stücke von Pfefferkuchen, Reste von dem gerade vergangenen Weihnachtsfest, mangels Mandeln mit Kürbiskernen verziert. Du machst den Kindern Mut mit deinen Ge-

schichten und mit den lustigen Sprüchen, wenn mal wieder kein Nachtquartier in Aussicht ist. Deine Wärme und Fürsorge gibt den Kindern Geborgenheit während der ersten Wochen auf der Flucht im kalten Januar.

Wenn du sein willst wie meine Großmutter, hast du ein großes Haus gebaut in der Fremde, neun Jahre nach dem Verlust des alten. Du wohnst dort mit einer Tochter und drei Enkeln, züchtest Kaninchen für den sonntäglichen Braten, kochst heimatische Gerichte, ohne jemals aufzuhören, dich nach der Heimat zu sehnen.

Wenn du genug gelebt hast, legst du dich eines Tages hin ohne Leid und Schmerzen. Deine Lieben haben Zeit, Abschied zu nehmen, und versöhnt mit Gott und den Menschen, nimmst du deinen Platz im Himmel ein, denn dorthin kommst du bestimmt, wenn du bist wie meine Großmutter.

Hanna Rieck

DER BEHÖRDENFUCHS

Bürgernah-Kompetent-Ergebnisorientiert

Haben Sie Probleme mit Behörden oder Institutionen?

Fühlen Sie sich ungerecht behandelt?

Dann versuche ich Ihnen zu helfen!

Erledige sämtlichen Schriftverkehr!

Helfe Ihnen bei der Antragstellung!

Übernehme auch Betreuungen!

und vieles mehr



Heribert Brunstein
-Verwaltungsfachwirt-

Ostermannstr. 16
59505 Bad Sassendorf
Telefon: 0171/1425118



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

40 Jahre Berufserfahrung garantieren die notwendige Kompetenz!

1. Soester Seniorenwoche in 2018 „Älterwerden in unserer Zeit“



Vom 23. bis zum 29. April 2018 findet die 1. Soester Seniorenwoche unter dem Motto „Älter werden in unserer Zeit“ statt.

Eine ganze Woche stehen die Soester Seniorinnen und Senioren im Mittelpunkt. Vorgesehen ist ein buntes Programm an Veranstaltungen, Vorträgen, Ausflügen usw., das für jeden von Ihnen sicherlich etwas zu bieten hat. Eine Kurzfassung des Angebotes finden Sie in dieser Ausgabe des Füllhorns.

Ganz besonders möchte ich Sie auf die **Auftaktveranstaltung der 1. Soester Seniorenwoche am 23. April um 18 Uhr im Kulturhaus „Alter Schlachthof“** aufmerksam machen.

Der Bürgermeister, Herr Dr. Eckhard Ruthe-meyer, wird die 1. Soester Seniorenwoche eröffnen und als prominenten Gast Herrn Franz Müntefering, den ehemaligen Bundesminister für Arbeit und Soziales und jetzigen Vorsitzen-

den der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) begrüßen. Herr Müntefering wird zum Thema „Älterwerden in dieser Zeit“ referieren.

Nach dem offiziellen Teil erwartet die Gäste ein spannendes Unterhaltungsprogramm. Die bekannte Kabarettistin Monika Blankenberg wird passend zur Seniorenwoche mit ihrem Programm **„Altern ist nichts für Feiglinge“** auftreten.

Ich freue mich schon sehr auf die 1. Soester Seniorenwoche und hoffe, dass ich auch Ihr Interesse geweckt habe.

Petra Arlitt, (Seniorenbeauftragte der Stadt Soest)

Mitnichten

*Natürlich wird' ich langsam alt,
das sag' ich ohne Vorbehalt,
wenn jemand unverschämt und dreist
nachsichtig auf mein Alter weist.
Doch ich bestreite weiterhin,
dass darum ich von gestern bin!
Rudolf Köster*



***Füllhorn zum Anfassen!!!
Füllhorn-Stand beim Informationstag der
1. Soester Seniorenwoche***

Zum Mitnehmen!

2017/1

Stadt Soest - Seniorenbüro



**1. Soester Seniorenwoche
Informationstag**

**Samstag, 28.04.2018
von 10:00 – 14:00 Uhr**

**Besuchen Sie uns
im Petrushaus
Petrikirchhof, Soest**

Füllhorn zum Anfassen!!!
Füllhorn-Stand beim Informationstag der
1. Soester Seniorenwoche

Zum Mitnehmer



Hans-W. Gierhake



Doris Ittermann



Ludmilla Dümichen

Wo?
Am Füllhorn-Stand
Informationstag
1. Soester Seniorenwoche



Hety Büchte

Samstag, 28.04.2018
10:00 – 14:00 h
Petrushaus PetriKirchhof

Wir freuen uns,
Sie dort zu begrüßen!



Anja Lehnert



Hannelore Johanning



Rudolf Köster

Immer wieder dienstags....

Immer am Dienstag gehe ich zum Tanzen. „Zum Tanzen? In Deinem Alter?“

Jeden Dienstagnachmittag, von 15:00 h bis 16:30 h, treffen sich 18 – 20 Frauen und zwei Männer, um verschiedene Tanzformen - „Rounds“, „in der Gasse“ oder „in der Linie“ - zu tanzen.

Bei manchen Tänzen tanzt man zu zweit, sucht sich eine Partnerin (oder auch einen von den nur zwei Herren), bei anderen tanzt man zu viert oder auch schon mal zu dritt miteinander. Ich freue mich immer sehr, wenn die Teilnehmerzahl durch acht zu teilen ist, denn dann tanzen wir einen „Square“!



Mit viel Geduld zeigt uns Gerlinde die Tanzschritte, führt sie vor und sagt sie an. Sie bildet sich dafür fort und absolviert die nötigen Prüfungen beim „Bundesverband Seniorentanz e. V.“.

Aber auch das Miteinander kommt nicht zu kurz. Geburtstagskinder werden mit einem speziellen „Geburtstagstanz“ geehrt und dürfen sich ihren Lieblingstanz wünschen; im Gegenzug bekommen wir „Hüftgold“ spendiert.

Zu Weihnachten sitzen wir bei Kaffee, Tee und Gebäck gemütlich beisammen. Die Krönung des Tanzjahres bildet der viertägige Aufenthalt in einer Familienbildungsstätte. Das Bild zeigt uns im Workshop des letzten Jahres.

Nicht zu unterschätzen ist die Wirkung der ganzen Tanzerei: bei flotter Musik trainieren wir Körper und Geist. Der

Körper dankt für mehr Beweglichkeit und der Geist für das Gedächtnistraining und Gehirnjogging. Denn das soll uns erst einer nachmachen: die Tanzschritte im Kopf zu verarbeiten und dann die Beine im richtigen Takt dazu zu bewegen! Aber - wir schaffen das! Unter uns gesagt: nicht immer im ersten Anlauf; dann lachen wir und machen weiter.

Na, wie ist es? Kribbeln Ihre Beine schon unruhig? Dann erkundigen Sie sich doch nach weiteren Einzelheiten zum Mitmachen bei folgenden Damen:

Gerlinde John **02941-13976**
Heidrun Joester **02921-55721**
(„Da werden Sie geholfen!“)

Diakoniestation 
Ihr Pflegedienst im Kreis Soest

Selbstbestimmt zuhause leben

- ⊕ Pflege für Jung und Alt
- ⊕ Pflegeberatung
- ⊕ Wundversorgung nach ICW
- ⊕ Menüservice
- ⊕ Haushaltsnahe Dienstleistungen
- ⊕ Betreuungsdienste



Diakoniestation Soest

Tel. 02921 3620-400

ab 22.2.2016 am neuen Standort:

Wiesenstraße 15 | 59494 Soest

diakoniestation@diakonie-ruhr-hellweg.de

www.diakoniestation.org

Schnelle Hilfe aus dem Kühlschrank!

Im Notfall kommt es auf Sekunden an! Rettungssanitäter und Ärzte müssen schnell handeln und blitzschnell die richtigen Entscheidungen treffen. Deren größtes Problem ist es, schnell an wichtige Informationen zu kommen, wenn sie zu einem Notfall gerufen werden. Sie wissen ja nichts über den Patienten, zu dem sie gerufen werden. Vielleicht ist der oder die Patientin verletzt und bewusstlos und die Notärzte können wichtige Informationen, die sie für ihr weiteres Vorgehen brauchen, nicht erfragen. Sie wissen nicht, welche Medikamente benötigt werden oder welche der Patient bereits zu sich genommen hat.

Auch wenn ein Betroffener in dieser Ausnahmesituation noch ansprechbar ist, fallen ihm nicht gleich alle wesentlichen Dinge ein, die für den Notarzt wichtig wären. Genauso sieht es aus, wenn jemand zwar bei Bewusstsein ist, aber nicht sprechen kann. Dabei haben immer mehr Menschen zu Hause einen Impfpass und Medikamentenplan, sowie eine Patientenverfügung, usw. Nur ist es für die Retter im Notfall unmöglich, zu suchen, **wo** diese Notfalldaten in der Wohnung aufbewahrt werden. Was also ist zu tun, um nicht wertvolle Zeit verstreichen zu lassen, bis die Rettungskräfte richtig und effektiv handeln können?

Damit die wichtigsten Informationen wie

- **Medikamentenplan**
- **Bestehende Allergien**
- **Impfpass**
- **Name und Telefon des Hausarztes**
- **Patientenverfügung (oder wo sie zu finden ist)**
- **Vorsorgevollmacht**
- **Daten der zu Kontaktpersonen (Tochter, Sohn, etc.)**

sofort gefunden werden, wird mittlerweile in vielen Städten und Gemeinden die **Notfalldose** angeboten. Die kleinen Behälter sollten alle nötigen Informationen enthalten, die im Fall eines Notfalls für die Rettungskräfte, Angehörigen, etc. von Interesse sind. Hilfestellung bei den benötigten Angaben erhält man durch ein Notfall-Infoblatt, das der Notfalldose beiliegt.

Die Notfalldose muss sofort gefunden werden, wenn der Rettungsdienst, der die Bedeutung der

Bedeutung der Notfalldose kennt, im Notfall schnell und richtig reagieren soll, Deshalb sollte sie gut sichtbar im Kühlschrank – und zwar in der **Kühlschranktür!** – stehen! Ein entsprechender **Aufkleber**

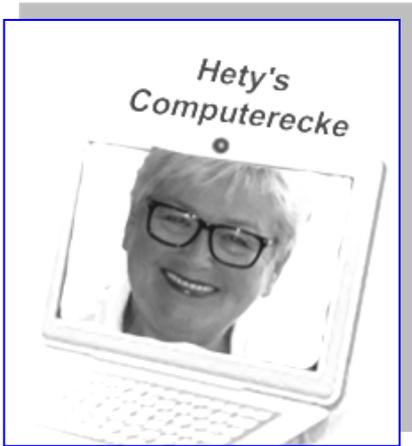


am Kühlschrank – ebenfalls in der Dose enthalten – weist den Rettungskräften den Weg! So können die wichtigen Notfall-Informationen in jedem Haushalt sofort gefunden werden! Und wenn der **Aufkleber darüber hinaus noch von innen an der Wohnungstür** klebt, ist dies eine doppelte Sicherheit zum Auffinden der notfallrelevanten Informationen! Für Angehörige, Freunde, Nachbarn und Bekannte ist die Notfalldose ebenfalls eine große Hilfe. Auch sie geraten in einer Notfallsituation unter Stress und reagieren mitunter ganz unterschiedlich

Deutschlandweit wurde über die Notfalldose im Fernsehen, Radio und in den Zeitungen berichtet. In unserer Nähe erhalten Sie die Notfalldose in Bad Sassendorf, und zwar im Bürgerbüro (Rathaus), gegen eine Spende im Seniorenbüro des Mehrgenerationenhauses oder auch in der Filiale der Volksbank Bad Sassendorf. Darüber hinaus kann man sie auch über das Internet bestellen:

www.notfalldose.de
Hety Büchte

Ein Konto - viele Funktionen!



Sie sind Besitzer eines Smartphones? Dann brauchen Sie – wenn Sie ihn nicht schon haben – einen Google-Account oder Google-Konto. Das

sind nur zwei Bezeichnungen für eine Sache. Irgendwann werden Sie garantiert feststellen, dass Sie es haben sollten. Dabei kommt es nicht darauf an, ob Sie ein Smartphone haben, das über das Android-System verfügt oder aber stolzer Besitzer eines Apple iPhone sind.

Den Begriff „Konto“ sollten Sie nicht falsch verstehen: zwar kann man den Account auch zur Zahlung im Internet nutzen, das aber ist nicht die Hauptsache! Die wichtigste Eigenschaft eines solchen Kontos besteht darin, Ihnen den Zugang zu bestimmten – durchaus kostenlosen – Diensten zu verschaffen.

Vielleicht kennen Sie Google nur als Suchmaschine, haben Sie aber ein Google-Konto angelegt, sehen Sie zahlreiche durchaus nützliche Angebote, die Google im Internet zur Verfügung stellt. Einige davon kann man auch ohne Google-Konto nutzen. Andere wiederum können Sie nur nutzen, wenn Sie bei Google mit Ihrem Konto angemeldet sind. Die Google-Anwendungen unterscheiden sich in überwiegend kostenlose und einige kostenpflichtige Dienste.

Zu den ohne Kosten nutzbaren Google-Diensten gehören z. B. die folgenden Angebote von Google:

Youtube
Video-Portal
Google-Fotos
Foto-Verwaltung
Google-Maps
Landkarten-Dienst, Navigation
Google-Play-Store
App, über die man für Smartphone und Tablet andere kostenfreie und kostenpflichtige Apps herunterladen kann

Und hier zwei Beispiele für kostenpflichtige Dienste:

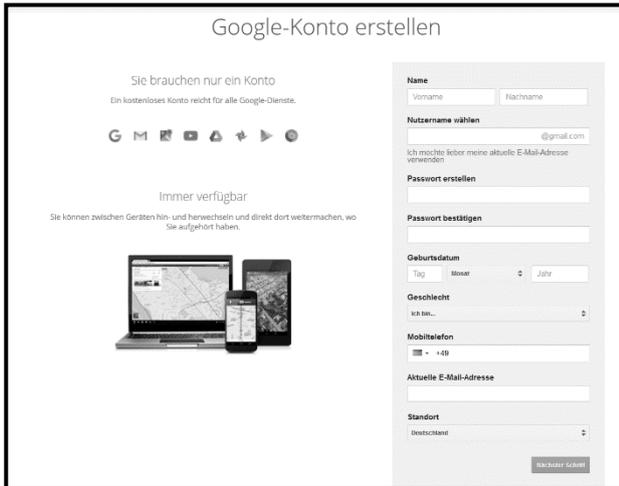
Google-Play-Musik
Streaming-Dienst für Musik
Google-Play-Filme & Serien
Download von Filmen u. Serien

Wie legen Sie sich nun also ein Google-Konto an und welche Daten müssen von Ihnen dazu übertragen werden? Wichtig ist: das Konto ist kostenfrei! Rufen Sie den folgenden Link im Internet auf:

<https://accounts.google.com/signup?hl=de>

Sie landen sofort auf der folgenden Seite und können dort Ihr Google-Konto anlegen.

Sie müssen keine Mailadresse bei Gmail anlegen und können auch Ihre bisherige Mailanschrift verwenden. Es ist aber empfehlenswert, bei Gmail ein Mail-Konto zu haben. Zum einen ist es kostenfrei, bietet zum anderen viel Speicherkapazität und ist sehr einfach auf Smartphone und Tablet abzurufen. Denken Sie daran, ein prägnantes Passwort auszuwählen, dass Sie nur für Google verwenden.

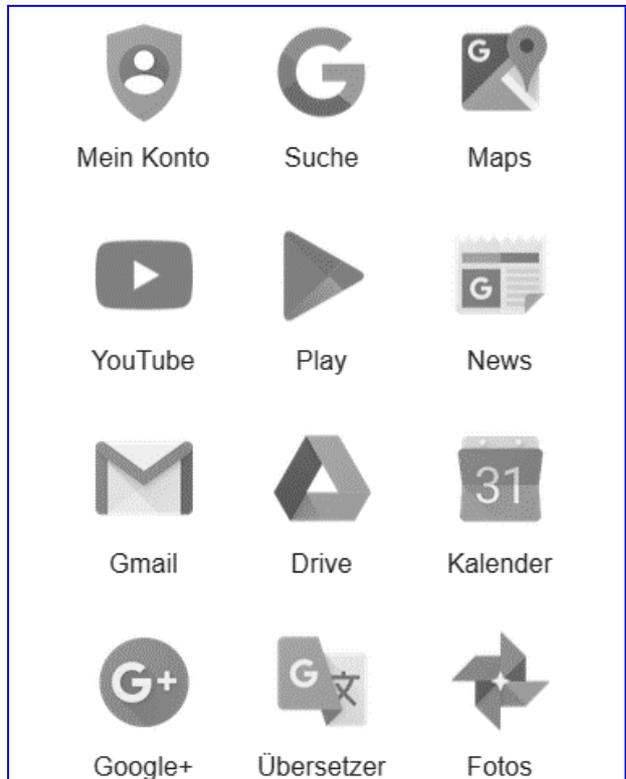


Auf Smartphone und Tablet ist dieses Konto von entscheidender Bedeutung. Da Sie Smartphone-Besitzer sind, werden Sie auf diesem Gerät das Google-Konto häufig nutzen, Damit lassen sich nun alle Funktionen nutzen, die Google bietet.

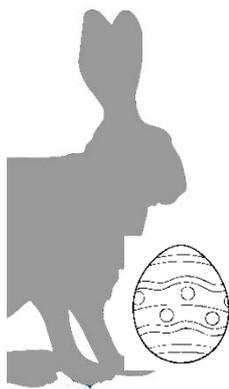
Übrigens könnten Sie dieses Konto auch direkt auf Smartphone oder Tablet anlegen, am PC jedoch ist das Einrichten wesentlich einfacher. Ist jedoch kein PC vorhanden, müssen Sie dieses Konto auf dem Smartphone direkt einrichten.

Sollten Sie bei der Ersteinrichtung Ihres Smartphones kein Google-Konto eingerichtet haben, können Sie das auch nachträglich durchführen. Dazu müssen Sie eine Internetverbindung auf dem Smartphone zur Verfügung haben. Klicken Sie Einstellungen an, wählen dann „Cloud und Konten“, danach „Konten“, weiter mit „Google“, und fügen dann die persönlichen Daten wie gewünscht hinzu. Berück

sichtigen Sie bitte, dass die Vorgehensweise je nach Smartphone-Modell eine andere ist. Dank des Google-Kontos ist es Ihnen nun möglich, mit Hilfe des Google-Play-Store viele nützliche Apps auf Ihrem Tablet oder Smartphone zu installieren. Und wenn Sie die Kamera benutzen, landen die Fotos automatisch bei Google-Foto. So sind sie auf jedem Gerät, auf dem Sie sich bei Google anmelden, anzuschauen und auch zu verwalten. Sie können Ihre Termine mit dem Google-Kalender auf dem Smartphone verwalten und lassen sich über den PC die Termine z. B. des aktuellen Monats ausdrucken, usw., usw.



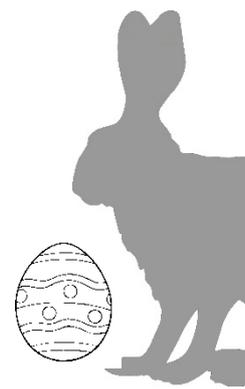
Wenn Sie noch Fragen zu Ihrem Smartphone haben,
besuchen Sie doch mal die
Smartphone- und Tablet-Sprechstunde
im Petrushaus, Petrikirchhof, Soest
Dort helfe ich Ihnen gern und zwar
jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat
von 10:00-12:00 h
(Bitte Gerät mitbringen!)
(Anmeldung ☎ 0178-9704355)
Ich freue mich auf Ihren Besuch!
Hety Büchte



Ostermenu

Ostersonntag

**Brunnenkresse–Rucolasalat
Spargel mit Currybutter und Zander
Kartoffelschnee mit gebräunter Butter,
Rhabarberdessert**



Brunnenkresse–Rucolasalat

Zutaten:

je 150 g Brunnenkresse und Rucola, 150 g Mozzarella, 1 kl. Avocado
8 Cocktailtomaten, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Pinienkerne o.ä.

Vinaigrette:

1 Zwiebel fein gehackt, 1 TL Senf,
1 EL Apfel- oder Kräuteressig, 4 EL Sonnenblumenöl,
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Rucola und Kresse waschen und von groben Stielen befreien, abtropfen lassen. Mozzarella in kleine Würfel schneiden, Tomaten halbieren, Avocado halbieren, Fleisch mit 1 kleinen Löffel aus der Schale heben, in Spalten schneiden, mit Zitrone beträufeln. Pinienkerne ohne Fett leicht rösten.

Zutaten für Vinaigrette mischen, Salat auf Teller verteilen, Mozzarellawürfel und Pinienkerne auf den Salat verteilen, Vinaigrette darüber träufeln und sofort servieren.

Deko-Tipp: den Mozzarella in Scheiben schneiden, mit Ausstechformen Häschen ausstechen und auf dem Salat verteilen.

Spargel mit Currybutter und Zander

Zutaten:

1,5 kg Spargel, Salz, Zucker, 4 Zanderfilets, Öl und Butter zum Braten

Currybutter:

150 g weiche Butter, Salz, 1 TL Currypulver,
1-2 TL Zitronensaft, etwas Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone

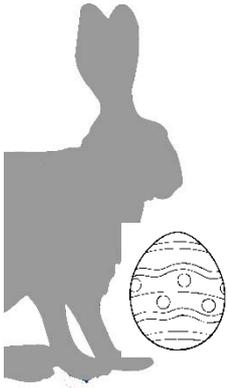
Zubereitung:

Für die Currybutter alle angegebenen Zutaten glatt verrühren und in Backpapier einwickeln und die Enden zusammendrehen, kaltstellen.

Den Spargel waschen und schälen, die Enden abschneiden, in reichlich Wasser mit 1 Prise Salz und Zucker 15 Min bissfest garen. Etwas Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Zander auf der Hautseite knusprig braten, salzen und pfeffern. Fisch wenden, die Herdplatte ausstellen und den Fisch gar ziehen lassen. Zander und Spargel anrichten, Butter darauf verteilen und sofort servieren. **Alternativ zum Spargel Schwarzwurzeln verwenden.** 1 Glas Schwarzwurzeln, Wasser abtropfen lassen. Butter in einem Topf zerlassen, Schwarzwurzeln dazu geben, mit etwas abgeriebener Orangenschale, Thymian, Pfeffer und Salz abschmecken

(Foto: Petra Bork / pixelio.de)

Ostermenu

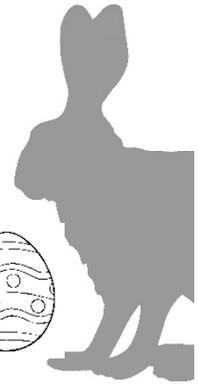
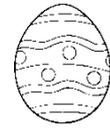


Kartoffelschnee mit gebräunter Butter

Zutaten:

800 g mehlig kochende Kartoffeln, Salz, 40g Butter

Zubereitung: Kartoffeln schälen, weichkochen, abdämpfen. Kartoffeln durch die Kartoffelpresse geben oder stampfen. Butter erhitzen, bis sie goldbraun ist, und über die Kartoffeln gießen.



Rhabarberdessert

Zutaten:

400 g roter Rhabarber, 250 ml Weißwein, 100 g Zucker, 1 Vanillezucker,
3 Blatt rote Gelatine, 250 ml Sahne, 1 EL Pistazien, einige Löffelbiskuits

Zubereitung: Rhabarber putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden, kurz mit heißem Wasser überbrühen, Wasser abgießen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Wein mit dem Zucker und Vanille aufkochen, Rhabarber darin weich dünsten. Die ausge-drückte Gelatine unterrühren, bis sie sich aufgelöst hat. Kaltstellen. Die Sahne steif schlagen und die kleingehackten Pistazien unterheben. Sobald die Rhabarbermasse leicht zu stocken beginnt, Sahne und zerkleinerte Löffelbiskuits in eine Schüssel schichten und kaltstellen. Mit einer Sahnehaube garnieren.

Ostermontag

Spinatsuppe, Türkisches Lammragout, Gebratenes Gemüse, Spätzle Ricottacreme mit Beeren

Spinatsuppe:

Zutaten:

250 g TK Spinat, 1 Zwiebel, 40 g Fett, 40 g Mehl,
1 l Wasser, 1 Eigelb, 3 EL Sahne, 1TL Butter, Salz und Pfeffer

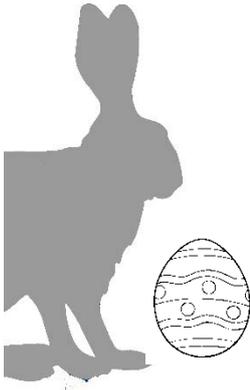
Zubereitung: Spinat waschen und fein schneiden, Zwiebel schälen in Würfel schneiden, beides in Fett andünsten, Mehl dazugeben. Mit Wasser ablöschen und 10 Min. fertig garen. Spinat pürieren oder passieren mit der Flüssigkeit noch einmal aufkochen. Eigelb mit Sahne verrühren und in die nicht mehr kochende Suppe geben, mit Butterverfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Sahnehäubchen servieren.

Türkisches Lammragout

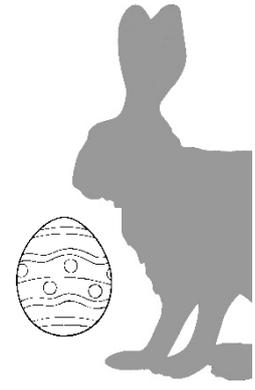
Zutaten:

50 g Magerspeck, 750 g Lammfleisch aus der Keule, ¼ l Wasser, 10 g Trockenpilze o-
der 1 kleine Dose Pilze, Salz, 1 Apfel, 1 EL Sultaninen, 1 TL Curry, Speisestärke

Zubereitung: Speck würfeln und auslassen, das in Würfel geschnittenen Fleisch darin bräunen. Wasser, die eingeweichten Pilze, zufügen und etwa 1 Stunde garen. Den in Scheiben geschnittenen Apfel, die gewaschenen Sultaninen, Curry zugeben und 10 Min fertig garen. Das Ragout mit Speisestärke andicken.



Ostermenu



Spätzle

(vielleicht einmal selbst gemacht?)

Zutaten:

300 g Mehl, 4 Eier, 1 TL Salz, 2-3 EL Mineralwasser,
2 l Wasser, 2 EL Salz, 1 TL Öl

Zubereitung: Mehl, Eier, Salz und Mineralwasser zu einem dickflüssigen und glatten Teig verarbeiten und so lange schlagen, bis er Blasen wirft. Teig 1-2 Stunden ruhen lassen. Wasser, Salz und Öl zum Kochen bringen. Vom Spätzleteig nach und nach einen Teil auf ein angefeuchtetes Holzbrett streichen und mit einem langen Messer feine Streifen in das kochende Salzwasser schaben. Aufkochen, bis die Spätzle aufsteigen. Spätzle mit einem Schaumlöffel herausnehmen, in einem Sieb unter kaltem Wasser kurz abspülen, abtropfen lassen und warm stellen. Den restlichen Teig ebenso verarbeiten.

Gebrautes Gemüse

Zutaten:

1 Zwiebel, je 300 g grüne und rote Paprika,
250 g Zucchini, 500 g Tomaten,
3-4 EL Olivenöl, 1 fein gehackte Knoblauchzehe,
Salz und Pfeffer, Kräuter.

Zubereitung: Zwiebel in feine Scheiben, Paprika in Streifen, Zucchini und Tomaten in Scheiben schneiden, in Öl wenden und mit Salz bestreuen. Auf ein Backblech geben und bei 160 Grad im Backofen 20 – 30 Min. garen, Gemüse einmal wenden. Zum Servieren mit Kräutern bestreuen.

Ricottacreme mit Beeren

Zutaten:

je 250 g TK - Himbeeren und TK- Heidelbeeren,
2 EL Honig, Mark von ½ Vanilleschote,
Saft und Abrieb von ½ unbehandelten Zitrone

Creme:

250 g Ricotta, 250 g Quark (20%)
3 EL Puderzucker, 1 EL Zitronensaft,
50 g Zartbitter Schokolade

Zubereitung: Himbeeren und Heidelbeeren auftauen. Honig mit Vanillemark, Zitronensaft und Schale verrühren und die Beeren vorsichtig unterheben. Für die Creme alle Zutaten glatt rühren, die Schokolade hacken und unterheben. Beeren und Creme abwechselnd in Gläser schichten und servieren.

Ein frohes Osterfest!

Lassen Sie es sich gut schmecken!

Das wünscht Ihnen Gerhild Oehmichen

1. Soester Seniorenwoche in 2018



Termine vom 23.04. bis 29.04.2018

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
Montag 23.04.18 18:00 h	Auftaktveranstaltung „Älter werden in unserer Zeit“	keine	Kulturhaus „Alter Schlachthof“ Ansprechpartnerin: Petra Arlitt ☎ 02921/103 2212
Dienstag 24.04.18	„Keine Scheu vor dem Fahrkartenautomaten“ vormittags – mehrere Termine	keine	Soester Bahnhof Informationen/Anmeldung Petra Arlitt ☎ 02921/103 2212
Dienstag 24.04.18 09:30-10:15 h 10:30-11:15 h	Rollator-Training	keine	Altenpflegeeinrichtung Perthes-Zentrum Bleskenweg 1-3, Soest
Dienstag 24.04.18 10:00-11:30 h	Führung über den Osthofen-Friedhof	keine	Osthofen-Friedhof; Veranstalter: Komm. Betr. Soest Friedhofsverw. – Anmeldung: ☎ 02921 103 4500
Dienstag 24.04.18 10:00-11:00 h	„Gemeinsam fit“ Alt und Jung in Bewegung	keine	Hanse-Zentrum, Kasernenweg 11, Soest
Dienstag 24.04.18 14:00-17:00 h	„Kaffee, Keks und Konsum“ Info-Veranstaltung	keine	Verbraucherzentrale NRW Beratungsstelle Nottebohmweg 2, Soest
Dienstag 24.04.18 14:30 h	„Latschen und Tratschen“ Gemeinsames wohnort- nahes Spazierengehen	keine	Treffpunkt: Soester Rathhaustreppe Vreithof
Dienstag 24.04.18 15:00-18:00 h	„Älter werden ist Einstel- lungssache“ Info-Ausflug zum Möhnesee-	keine	Treffpunkt: Marienkrankenhaus Soest Anmeldung bis 10.04.18: Mail: s.nolte@hospitalverbund.de
Dienstag 24.04.18 16:00-17:00 h	Schnupperstunde „Gedächtnistraining“	keine	Alzheimer Gesellschaft e.V., Schwemecker Weg 1, Soest Anmeldung bis 20.04.18 ☎ 02921/9810512
Dienstag 24.04.18 15:00-18:00 h	Spiele-Nachmittag im Ardeyhaus	3,00 € (Kaffee)	Ardeyhaus, Paradieser Weg 84, Soest Anmeldung bis 20.04.18 ☎ 02921/665302
Dienstag 24.04.18 17:00-18:30 h	„Auf Nummer sicher ge- hen“ Tipps Ihrer Polizei	keine	Volkshochschule Soest Nöttenstraße 29 Anmeldung per mail: vhs@soest.de
Dienstag 24.04.18 17:00-19:00 h	„Kreativ älter werden“	keine	Tagespflege St. Antonius Thomästr. 8a, Soest

1. Soester Seniorenwoche in 2018



Termine vom 23.04. bis 29.04.2018

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
Mittwoch 25.04.18 09:00-12:00 h	Erste-Hilfe-Kurs 60+ Weitere Termine: 02. + 09. Mai 2018	30 €	Rotkreuzzentrum Soest Ferdinand-Gabriel Weg 9 ☎ 02943/871320;
Mittwoch 25.04.18 10:00-12:00 h	„Dafür bin ich nicht zu alt!“ EDV von Frauen f. Frauen	keine	Tagungsstätte Ev. Frauenhilfe Feldmühlenweg, Soest;
Mittwoch 25.04.18 10:00-13:00 h	„Aktives Leben im Alter fördern“ Informationstag	keine	Geriatrische Tagesklinik Klinikum Stadt Soest Senator-Schwartz-Ring 8, Soest
Mittwoch 25.04.18 14:30 h	„Monsieur Claude und seine Töchter“ Filmcafé mit Kaffeepause	3,50 € Kaffee	Begegnungsstätte Bergenthalpark Nöttenstr. 29c, Soest, Anmeldung - ☎ 02921/33111
Mittwoch 25.04.18 14:30 h	„Latschen und Tratschen“ Gemeinsames wohnortnahes Spaziergehen	keine	Treffpunkt: Begegnungsstätte Bergenthalpark, Nöttenstr. 29c, Soest
Mittwoch 25.04.18 15.00-16:30 h	Vortrag „In einem neuen Leben wandeln“ – Was geschieht mit uns nach dem Tod?	keine	Lina-Oberbäumer Haus Tagungsraum Erdgeschoss Feldmühlenweg 17, Soest
Mittwoch 25.04.18 15:00-17:00 h	Vortrag „Demenz – wenn Vergesslichkeit zur Krankheit wird“ -	keine	Diakonie Ruhr-Hellweg Wiesenstr. 15, Soest
Mittwoch 25.04.18 16:00-17:00 h	Benefizkonzert des Luftwaffenmusikkorps	10,00 €	Stadthalle Soest Veranstalter: Seniorenbeirat und Seniorenbeauftragte der Stadt Soest; Kartenvorverkauf im Seniorenbüro
Donnerstag 26.04.18 09:00-18:00 h	Aktionstag: „Aktiv und Gesund“ - Senioren in Bewegung	5,00 €	AquaFun Soest Ardeyweg 35, Soest
Donnerstag 26.04.18 09:30-11:30 h	Vortrag: „Für den Notfall vorgesorgt“	Spende	Rotkreuzzentrum Soest Ferdinand-Gabriel-Weg 9, Soest; Anmeldung per mail: info@drk-soest.de
Donnerstag 26.04.18 10:30-11:30 h	„Singen tut gut“ Offenes Sing-Angebot für Senioren	keine	Petrushaus Petrikirchhof 10, Soest
Donnerstag 26.04.18 ab 14:00 h	Boulespiel im Park	keine	Begegnungsstätte Bergenthalpark, Nöttenstr. 29c, Soest
Donnerstag 26.04.18 14:00-15:30 h	„Sicherheit im Medienalltag“ - Vortrag der Kreispolizeibehörde	keine	Rathaus I, Am Vreithof 8, Soest (Kleiner Sitzungssaal)
Donnerstag 26.04.18 14:30-16:00 h	„Rollstuhl-Training“	keine	Adolf-Clarenbach-Haus Heinsbergplatz 12, Soest

1. Soester Seniorenwoche in 2018



Termine vom 23.04. bis 29.04.2018

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
Donnerstag 26.04.18 15:00-15:40 h	Vortrag: „Leben mit Demenz“	keine	Begegnungsstätte Bergenthalpark Nöttenstr. 29c, Soest Anmeldung: ☎ 02924/87956920
Donnerstag 26.04.18 15:00-17:00 h	Seniorenachmittag	Kollekte	Hohne-Gemeindehaus Am Hohnekirchhof 1, Soest Anmeldung: ☎ 02921/2253
Donnerstag 26.04.18 15:00-17:00 h	„Tanzen kennt kein Alter“ Tanznachmittag	3,50 €	Seniorenzentrum St. Antonius, Thomästr. 8a, Soest; Anmeldung. ☎ 02921/590300
Donnerstag 26.04.18 15:30-17:00 h	Führung über den Osthofen-Friedhof	keine	Osthofen-Friedhof Veranstalter: Kommunale Be- triebe Soest/Friedhofsverwalt. Anmeldung: ☎ 02921/103 4110;
Donnerstag 26.04.18 15:45-17:15 h	Gedächtnistraining	keine	Begegnungsstätte Bergenthalpark Nöttenstr. 29c, Soest; Anmeldung: ☎ 02921/33111
Donnerstag 26.04.18 16:30-20:30 h	Literaturseminar: „Nachgetragene Liebe“ von Peter Härtling	36,00 € (incl. Abend- essen)	Tagungsstätte Ev. Frauenhilfe Feldmühlenweg, Soest; Anmeldung erforderlich
Donnerstag 26.04.18 16:30-21:00 h	Besichtigung eines barri- erfreien Musterhauses in Wetter/Ruhr incl. Busfahrt (Rückkehr ca. 21:00 h)	keine	Nähere Information und Anmeldung: ☎ 02921/103 2218 Fr. Szeili - Inklusionsbeauftragte der Stadt Soest
Donnerstag 26.04.18 19:00-20:00 h	„ausgesprochen, ange- sprochen, angesehen“ Gesprächskreis für pfl- gende Angehörige	keine	Tagungsstätte Ev. Frauenhilfe e.V. Feldmühlenweg 15, Soest
Donnerstag 26.04.18 19:00-20:30 h	„Steinreich, vogelfrei!“ Lese- und Bildvortrag	5 €	Stadtbücherei Soest Severinstr. 10, Soest
Freitag 27.04.18 10:00-16:00 h	Verkehrssicherheitstag	keine	Marktplatz Soest Veranstalter: Verkehrswacht Soest/Kreispolizei- behörde und weitere
Freitag 27.04.18 10:30-12:00 h	„Letzter Wille – aber richtig“ Info-Veranstaltung zum Thema Erbrecht	keine	Sparkasse Soest, Hauptstelle Puppenstraße 7-9, Soest Eintrittskarten kostenlos in allen Geschäftsstellen erhältlich
Freitag 27.04.18 10:00-11:00 h	Tanzen im Sitzen	keine	Thomä-Residenz, Lütgen Grandweg 4-6. Soest Anmeldung: ☎ 02921/3760

1. Soester Seniorenwoche in 2018



Termine vom 23.04. bis 29.04.2018

Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
Freitag 27.04.18 11:30-12:30 h	Offener Mittagstisch	7,20 €	Thomä-Residenz Lütgen Grandweg 4-6. Soest Anmeldung: ☎ 02921/3760
15:00-17:00 h	„Die Alde Kerk von Soest“ - St. Petri und seine Geheimnisse – Seniorenachmittag mit Kaffee und Kuchen	4,00 €	Petrushaus Petrikirchhof 10, Soest Anmeldung: ☎ 02921/13000
Datum	Anlass	Gebühr	Veranstaltungsort
Freitag 27.04.18	„Griselda, Fernando und Maggie erwarten Sie“ – Ausflug zum Hof Soestblick für Großeltern und Enkelkinder	5,00 € je Großelternanteil Enkel frei	Kinder- und Jugendzentrum Wiesentreff Rochollweg 1a, Soest Anmeldung: ☎ 02921/80991
Freitag 27.04.18 15:30-17:00 h	„Das Rote Kreuz Wie es entstand und was daraus wurde“	keine	Rotkreuzzentrum Soest Ferdinand-Gabriel-Weg 9 Anmeldung: ☎ 02921/344359
Samstag 28.04.18 10:00-14:00 h	„Stark ins Alter“ Informationen und Gespräche rund ums Thema „Älter werden“	keine	Petrushaus Petrikirchhof 10, Soest
Samstag 28.04.18 11:00-16:00 h	Tag der offenen Tür	keine	Begegnungsstätte Bergenthalpark Nöttenstr. 29a, Soest
Sonntag 29.04.18 14:00-15:30 h	Tanzworkshop „Golden Age“	12 €	Soester Ballettstudio Nötten-Brüder-Wallstr. 21a Anmeldung bis 20.04.18: ☎ 02921/2111
Sonntag 29.04.18 14:30 h	„Latschen und Tratschen“ Gemeinsames wohnortnahes Spaziergehen	keine	Treffpunkt: Grandweg/Ecke Klosterstraße
Sonntag 29.04.18 15:00-17:00 h	Abschlussveranstaltung 1. Soester Seniorenwoche Gemeinsames Kaffeetrinken mit Bühnenprogramm	3 Euro	Blauer Saal der Stadt Soest Veranstalter: Kooperation des Netzwerkes „Vernetzte Seniorenarbeit in Soest“ Kartenvorverkauf: im Seniorenbüro

Das ausführliche Programmheft der 1. Soester Seniorenwoche erscheint voraussichtliche Anfang/Mitte März 2018 und liegt u.a. im Soester Seniorenbüro aus.



Senioren – Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Montag		
15:30	Walkingtreff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Dienstag		
09:00 – 13:00	Internet-Treff Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus Petrikirchhof 10, Soest
13:30 14:00	Doppelkopfrunde Boulespiel im Park		Begegnungsstätte Bergenthalpark
ab 15:00	Seniorentreff mit Kaffeetrinken und Spielen (Skat, Doppelkopf, Rummikub und mehr)	3,00 €	Ardeyhaus, Paradieser Weg; Ansprechpartner: Rosmarie und Armin Häger
	Erster Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,50 €	Petrushaus, Petrikirchhof 10; Anmeldung: ☎ 13000
	Zweiter Dienstag im Monat		
09:00	Senioren-Frühstück	3,00 €	Begegnungsstätte Bergenthalpark Veranstalter: Seniorenbeirat Soest
	Dritter Dienstag im Monat		
15:30	Singen mit Kurt Borger		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Jeden Mittwoch		
15:00- 19:00	Tanztee mit Marco (Live-Musik) getanzt wird z. B. Walzer, Tango, Rumba, Samba Kaffee und Kuchen	3,00	Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, Bad Sassendorf Infos: ☎ 0172-5899989
15:00- 16:00	Rollator-Tanz (ohne Vorkennt- nisse) mit Annette Wiesner Kosten inkl. Eintritt zum Tanztee mit Marco (im Anschluss)	9,00	Tagungs- und Kongresszentrum, Eichendorffstr. 2, Bad Sassendorf Infos: ☎ 0172-5899989
	Erster Mittwoch im Monat		
14:30	Basteln und spielen mit Kinder- gartenkindern		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Zweiter Mittwoch im Monat		
15:00	Internetcafé mit Hilfestellung		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Dritter Mittwoch im Monat		
14:30	Bingo spielen mit Kaffeetrinken		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Vierter Mittwoch im Monat		
14:30	Filmcafé mit Kaffeepause		Begegnungsstätte Bergenthalpark



Senioren - Veranstaltungskalender

Jeden Monat wiederkehrende Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
	Jeden Donnerstag		
14:00	Boulespiel im Park (bei gutem Wetter)		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:45	Gedächtnistraining (außer 3. Donnerstag im Monat)		Begegnungsstätte Bergenthalpark
16:00 – 18:00	Internet-Treff: Beratung, Unterstützung und Anleitung	2,50 €	Petrushaus Petrikirchhof 10, Soest
	Dritter Donnerstag im Monat		
15:00	Tanznachmittag mit Live-Musik und Kaffee und Kuchen		Kulturhaus „Alter Schlachthof
	Jeden Freitag		
13:30- 17:30	Doppelkopfrunde		Begegnungsstätte Bergenthalpark
15:30	Walking-Treff		Begegnungsstätte Bergenthalpark
17:00	Gesprächskreis „Frauen ab 50“		Begegnungsstätte Bergenthalpark
	Erster Freitag im Monat		
15:00	Tanzcafé mit Live-Musik, Kaffee und Kuchen	5,00 €	Perthes-Zentrum (Saal Erdgeschoss) Bleskenweg 3, Soest
	Zweiter und vierter Freitag im Monat		
16:00	Malen mit Heidelinde Briedigkeit		Begegnungsstätte Bergenthalpark

Zusätzliche Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
07.03.18 16:00 h	„Trägerunabhängige Pflege- beratung: Aufgaben, Möglichkeiten und Veränderungen“		Diakonie Ruhr Hellweg, Wiesenstr. 15, Soest Referent: Wilko Lebkücher, Stadt Soest
16.05.18	Halbtagesausflug nach Münster	18,00 €	Veranstalter: Seniorenbeirat und Se- niorenbeauftragte der Stadt Soest
27.05.18	Spargelessen		Begegnungsstätte Bergenthalpark Informationen: ☎ 02921-33111
06.06.18	Halbtagesausflug zum Schiffshebewerk Henrichenburg	22,00 €	
13.06.18 16:00 h	Vortrag: „Vorsorgevollmacht und Be- treuungsverfügung		Diakonie Ruhr Hellweg, Wiesenstr. 15 Referentin: Petra Runte (Betreuungs- verein Diakonie Ruhr-Hellweg; Zu- sammenarbeit mit dem Kreis Soest



Senioren - Veranstaltungskalender

Zusätzliche Veranstaltungstermine

Uhrzeit	Tag	Gebühr	Veranstaltungsort
04.07.18	Halbtagesausflug zum Kloster Marienfeld	12,00 €	Veranstalter: Seniorenbeirat und Seniorenbeauftragte der Stadt Soest
01.08.18	Halbtagesausflug für Großeltern und Kinder in den Dortmunder Zoo	15,00 € Je Großeltern/Enkel frei	Veranstalter: Seniorenbeirat und Seniorenbeauftragte der Stadt Soest
05.09.18	Halbtagesausflug nach Rüthen-Kallenhardt mit Besichtigung einer Edelbrennerei	20,00 €	Veranstalter: Seniorenbeirat und Seniorenbeauftragte der Stadt Soest
12.09.18 16:00 h	„Patientenverfügung unter Einbeziehung der Palliativmedizin/Hospizbewegung“		Diakonie Ruhr Hellweg, Wiesenstr. 15 Referentin: Dr. Heinz Ebbinghaus, Hausarzt und Palliativmediziner
10.10.18	Halbtagesausflug zum Flughafen Paderborn Besichtigung und gemeinsames Kaffeetrinken	16,00 €	Veranstalter: Seniorenbeirat und Seniorenbeauftragte der Stadt Soest
10.10.18 16:00 h	„Christliches Hospiz Soest“ Vorstellung und Besichtigung der neuen Einrichtung		Christliches Hospiz, Bleskenweg, Soest Referentin: Dorothee Neugebauer, Hospizkoordinatorin
09.11.18	Kirmes-Nachmittag Im Bördezelt		Bördezelt – Allerheiligenkirmes Soest Veranstalter: Seniorenbeirat und Seniorenbeauftragte der Stadt Soest

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

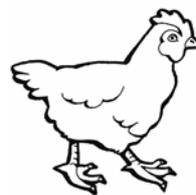


APOTHEKE
AM
BRÜDER-
TOR

KARSTEN
HUFNAGEL

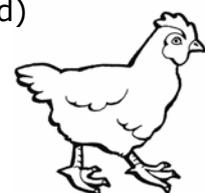


*Ihre Gesundheit...
unserer Verpflichtung!*



Enten legen ihre Eier in aller Stille.
Hühner gackern dabei wie verrückt.
Was ist die Folge?

Alle Welt isst Hühnereier.
(Henry Ford)



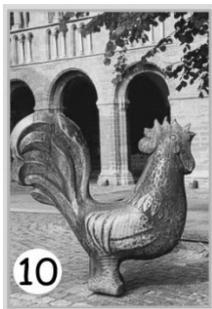
Raten Sie mal.....



Wer hat diese Skulpturen erdacht?

In unserer Stadt gibt es in den Grünanlagen, an Straßen und auf Plätzen viele Skulpturen, die es nur hier gibt. Wenn Sie suchen, werden sie im Internet die Antwort auf die oben gestellte Frage finden. Aber dann bringen Sie sich um den Genuss eines abwechslungsreichen Stadtspaziergangs. Wenn sie die Etiketten mit den notwendigen Erklärungen vor Ort nicht finden, können sie ja immer noch googeln.

A	Wilfried Hagebölling	G	Kord Winter
B	Christa Biederbick-Tewes	H	Michael Düchting
C	Horst Rellecke	I	Christoph & Michael Winkelmann
D	Paolo Martinuzzi	J	Wilhelm Wulff
E	Friedrich Gräsel	K	Alfons Düchting
F	Richard A. Cox		



Ordnen Sie in der Tabelle unten die Zahlen der Bilder den Buchstaben der Bildhauernamen der Tabelle oben zu und senden sie das Ergebnis bis zum **25.04.2018** an das **Seniorenbüro**. Aus den richtigen Lösungen werden drei Gewinner-/Innen ermittelt, die je zwei Freikarten zu einer Veranstaltung des Seniorenbüros erhalten.

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K

Viel Spaß und Erfolg bei der Recherche wünscht Ihnen
Hans-Werner Gierhake

Raten Sie mal....



Auflösung des Rätsels aus Heft 04/2017

Bei einem Spaziergang durch die Stadt entdecken wir an zahlreichen Gebäuden Skulpturen oder Reliefs, die das Gebäude unverwechselbar machen und früher die Funktion übernahmen, die heute Hausnummern erfüllen. Die Schwierigkeit bestand wohl darin, die Wappentafeln auseinanderzuhalten und richtig zuzuordnen.

Wenn Sie die Buchstaben der Bilder und die Zahlen im Stadtplan richtig zusammengebracht haben, ergibt sich die folgende Ziffernfolge als Lösung:

A	B	C	D	E	F	G
6	7	2	3	4	1	5

Aus den dem Seniorenbüro eingesandten richtigen Rätsellösungen haben durch Losentscheid folgende Personen gewonnen:

Ernst Joester, Bad Sassendorf
Karl Otto Horst, Soest
Franz Josef Lutter, Ense

Sie werden vom Bürgermeister, Dr. Eckhard Ruthemeyer, zum Kaffeetrinken im Burghofmuseum eingeladen.

Hans-Werner Gierhake

Impressum

Herausgeber: Stadt Soest – Der Bürgermeister
Redaktionsteam: Hety Büchte, Ludmilla Dümichen, Hans-Werner Gierhake, Doris Ittermann, Hannelore Johanning, Rudolf Köster, Anja Lehnert, Andreas Müller, Petra Arlitt, Seniorenbeauftragte der Stadt Soest
Anschrift: „Füllhorn“, Seniorenbüro/Rathaus, Am Vreithof 8, 59494 Soest
Telefon: 02921-103-2202
E-Mail: seniorenbuero@soest.de

Das Füllhorn erscheint vierteljährlich. Sie erhalten das Heft im Seniorenbüro, Am Vreithof 8, und in einigen Soester Apotheken, Arztpraxen, Krankenhäusern, Geldinstituten und natürlich demnächst auch wieder im Internet.

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

Wir freuen uns über Ihre Beiträge!
Die Redaktion behält sich die Auswahl der Artikel vor.

Hier lacht das FÜLLHORN



Günter Marske ist gestorben

Günter Marske starb kurz vor Weihnachten. Er hat von Anfang an die Witze beige-steuert, die seit nunmehr 28 Jahren mit gutem Grund auf der vorletzten Seite des Füllhorns ihren Platz haben.

Günter Marske mochte sich nicht mit der Weitergabe der paar Witze begnügen, die im Heft Platz hatten. Er übergab vielmehr jeweils mehrere Seiten mit Witzen und Kuriosi-täten, aus denen die Redaktion dann die letzte Auswahl tref-fen musste. Er schrieb auf einer alten, riesig großen und doppelt so schweren Schreibmaschine, die er, ver-mute ich, damals vor der Verschrottung gerettet hatte, als im Rechnungsprüfungsamt der Stadt Soest auf moderne EDV umgestellt wurde, und die ihn in den Ruhestand be-gleitete.

Es war ein scheinbarer Gegensatz in seinem Wesen: einerseits leichten Sinnes quer-denkend eine andere Perspektive entdecken und witzig präzise formulieren, anderer-seits festhalten am Überkommenen und bewahren, was schon immer gut war. Ja, Günter Marske war ein von Grund auf ernsthafter Mensch, der aber seinen Schalk, seinen reichen Schatz an Witzen im Hintergrund in Bereitschaft hielt, den er immer dann parat hatte, wenn der Alltag mal wieder einer Auflockerung bedurfte.

Wir haben die uns von Günter Marske übergebenen Witzeseiten aufgehoben und noch längst nicht abgearbeitet. Wundern Sie sich nicht, wenn noch eine Zeit lang unter der vorletzten Seite des Füllhorn steht:

„Ausgesucht von Günter Marske †.“

Hans-Werner Gierhake

Auf dem Sportplatz: „Sehen Sie die Drohne da? Die steht schon seit 10 Minuten über dem Tor.“ „???“ „Da ist wahrscheinlich der Akku leer.“

Erwin besucht seinen Freund im Krankenhaus. Als er wieder gehen will, trifft er die Stationsschwester: „Hat er eine Chance?“ „Nein, er ist absolut nicht mein Typ.“

Die fünfjährige Tochter schaut ihrer Mutter in der Sparkasse fasziniert zu, wie die ihre Scheckkarte in den Geldautomaten steckt, und wie von Geisterhand die Geldscheine herauskommen. Als sie wieder auf der Straße sind, fragt die Kleine begeistert: „Du, Mama, wenn Du tot bist, kriege ich dann die Karte?“

Ausgesucht von Günter Marske †

1. Soester Seniorenwoche

„Älter werden in unserer Zeit“



23. -29. April 2018