

MONATLICH

SENIO

MAGAZIN



Nr. 4 / April 2008

AACHEN



Wir sind Mitglied der
Deutschen Seniorenpresse
Arbeitsgemeinschaft e.V.



Chancen einer alternden Gesellschaft
DIE ARD-THEMENWOCHE VOM 20. BIS 26. APRIL



Mehr
Zeit zu leben

BR[®] WDR[®]
mrr[®] SR[®]
arte
SWR[®] NDR[®]
ARD[®] DIGITAL rbb[®]
3sat PHOENIX
Kika[®] hr
VON ARD UND ZDF
Das Erste[®]
radiobremen[®]

TERMINE IM APRIL

(Diese Termine wurden uns freundlicherweise zugesandt.)

Feierabend.de

Cafe Restaurant Hangeweiher

Hermann Löns Allee 3, 52074

02.04.2008, 16:00 Uhr

Regionaltreffen

19.04.2008, 11:00 Uhr

Frühstückstreffen: Aachen

Seniorenclub Arche

Schurzelterstraße 540, 52074 Aachen

03.04.2008

Der Traum bleibt – Martin Luther King, zum Gedenken an den 40. Todestag eines außergewöhnlichen Mannes, Vortrag: Monica Dawo-Collas

10.04.2008

Gedächtnis spielend trainieren, M. Dawo-Collas

17.04.2008

Einführung in die 1. Hilfe, Malteser Hilfsdienst

Seniorenkreis Dietrich Bonhoeffer Haus,

Kronenberg 142, 52074 Aachen

02.04.2008

Einführung in das Sudoku – Prof. Starke

16.04.2008

Der Traum bleibt – Martin Luther King, zum Gedenken an den 40. Todestag eines außergewöhnlichen Mannes. Vortrag: Monica Dawo-Collas

Selbsthilfegruppe Lungenemphysem

Treffen für Lungenerkrankte zum gegenseitigen Austausch von Informationen.

Bei diesem Treffen werden Fragen zur Anschlussheilbehandlung, stationäre Reha, wer bekommt eine Reha, wo beantrage ich eine Reha, von einem REHA-Arzt beantwortet. Eingeladen sind alle Betroffene und die Angehörigen. Die Teilnahme ist kostenlos.

COPD Region Aachen,

Seniorenhaus Serafine, Helleter Feldchen 51-55, 52146 Würselen

05.04.2008 um 14:30 Uhr

COPD Region Eifel,

Malteser Krankenhaus, „St. Brigida“,

Kammerbruchstraße 8, 52152 Simmerath

19.04.2008 um 15:00 Uhr

Seniorenkochgruppe „Zauberküche“ im ev. Gemeindehaus Arche, Schurzelterstr. 540.

2., 16. und 30.04.2008

Immer um 11.30 Uhr. Anmeldung erforderlich. Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas, dienstags von 10-12 Uhr unter Tel: 0241 88691439

Cafe & Tee

14.04.2008 ab 15.00 Uhr

AWO-Begegnungsstätte, Schleswigstr. 10-16, Anekdoten aus unserer Schulzeit, Schule Düppelstr., Vor- und Nachkriegserlebnisse sowie Live-Musik mit Toni Fieles.

MASKOTTCHEN GEFUNDEN

In der 2ten Ausgabe des Magazins haben wir ein Mädchen gesucht, das wir zufällig in der Stadtverwaltung am Katschhof fotografiert haben. Durch einen Zufall hat die Mutter beim Amt die 2te Ausgabe mitgenommen und ihre Tochter auf der zweiten Seite wiedererkannt. Sie rief uns an und da die Tochter Emina am Dienstag, den 04.03. Geburtstag hatte, besuchten wir die Familie an diesem Ehrentag.



WER SUCHT...

Emina Osmanovic, ein kleines, zierliches Mädchen, ist 10 Jahre alt geworden und hat ihren Geburtstag tagsüber in der Schule gefeiert. Für abends hat sie Freunde und Nachbarn eingeladen. Eminas Eltern kommen aus Bosnien. Sie und ihre ältere Schwester sind beide in Deutschland geboren. In Aachen fühlen sich alle vier sehr wohl. Leider ist die Oma, für die Emina die Zeitung



...DER FINDET

mitgenommen hatte, wieder in Bosnien und kann den heutigen Tag nicht mitfeiern. Emina geht nach den Sommerferien auf die Heinrich-Heine-Gesamtschule in Laurensberg. Was sie später mal werden möchte, weiß sie noch nicht. Als kleines Geburtstagsgeschenk erhielt Emina von uns je einen Gutschein vom Pont-Pascha in der Pontstraße zum Pizzaessen und von der Mayerschen Buchhandlung.



Inhaltsverzeichnis

DER MONAT APRIL • April, April, der macht was er will •	4	REISEBERICHTE • Wolfgang Schönrock: „Eisenbahn - Nostalgie“ •	28
NOSTALGIE IN AACHEN • Die sündige Grenze •	5	ÖCHER PLATT • D'r Wenk a Zent Fleng •	30
DIE SIND FÜR SIE DA • Gerontopsychiatrische Beratungsstelle •	6	BITTE LÄCHELN	31
BERICHTE AUS AACHEN • Tag der Älteren • Neue „Mitarbeiter“ beim Senio Magazin •	8	VORBEUGUNG UND KONTROLLE • Inkontinenz im Alter •	32
SENIOREN SCHREIBEN • Eine der ältesten Kunsthandlungen •	9	PARTNERSTÄDTE • Unsere Partnerstadt Toledo/Spanien •	34
EINE VON UNS • Mein neues Leben •	10	AACHENER ANSICHTSKARTEN • SENIOR - BEST AGER - LANGEWEILE? •	36
BERICHTE AUS AACHEN • 20-Jähriges Bestehen der AWO • Ehemalige Tänzer gesucht •	12	SELBSTHILFEGRUPPEN • Lungenemphysem - COPD Region Aachen und Region Eifel •	37
SENIOREN SCHREIBEN • Luxussuite im Altenheim •	13	GEDÄCHTNISTRaining	38
GESCHICHTEN AUS AACHEN • Bienenwirtschaft •	14	GRIPSGYMNASTIK	39
BERICHTE AUS AACHEN • Karlspreis • Märchenprojekt •	16	SENIORENGEEIGNET • Badewannenliftsysteme •	40
SENIOREN SCHREIBEN • Was sich Senioren wünschen •	17	GESELLSCHAFTSSPIELE • „Mensch ärgere Dich nicht!“ •	41
EHRENAMTLICHE ARBEIT • Öcher Frönnde - die andere Nachbarschaftshilfe •	18	WWW.AACHEN.FEIERABEND.DE • Ein Jahr Feierabend Aachen! •	42
110 • Ehrenamtliche Seniorenberater/Innen •	20	COMPUTER UND INTERNET • Interneteinführung •	43
LEITSTELLE ÄLTER WERDEN IN AACHEN • Umzug im Alter •	21	RÄTSEL • Sudoku •	44
AACHENER SAMMLER • Emil Borgmann: „Sammelbilder“ •	22	RÄTSEL • Die Schwedenrätsel •	45
THEMA DES MONATS • Mehr Zeit zu leben •	24	AUFLÖSUNGEN	46
NÜTZLICHE TIPPS • Ehrenamtspass •	26	APOTHEKEN-NOTDIENSTE	47
DIE APOTHEKE INFORMIERT • Heuschnupfen • Opfer sind vornehmlich Senioren •	27		

Liebe Leserinnen und Leser,

das SENIO MAGAZIN war bisher für die Stadt Aachen geplant. Aber wir erhalten zahlreiche Anrufe und E-Mails von Einwohnern aus dem Kreis Aachen, die nach den Auslagestellen des SENIO MAGAZINS fragen.

Im Zuge des Zusammenschlusses von Stadt und Kreis Aachen zur „StädteRegion Aachen“ haben wir entschieden, unser Magazin auch auf die gesamte Region auszuweiten.

Deswegen suchen wir Vertreter/Innen aus den Städten und Gemeinden des Kreises Aachen, die bereit sind, das SENIO MAGAZIN vor Ort zu vertreten. (Nähere Informationen finden Sie auf der Rückseite unseres Magazins.)

Das heißt, demnächst werden wir zum „SENIO MAGAZIN StädteRegion Aachen“ für Senioren und mit Senioren.

Wir sind bereit, Sie auch?



Ihr G. Günal

IMPRESSUM

Herausgeber:

Senio Magazin (G. Günal)
Leonhardstr. 29 (Halle 10)
52064 Aachen
Tel.: 0241 990 78 70
Fax: 0241 990 787 44
E-Mail: post@senio-magazin.info
www.senio-magazin.info

Redaktion: Tel.: 0241 990 78 69
Günl Günl, Marion Holtorff,
Robert Steinborn, Thomas Graf

Anzeige: Tel.: 0241 990 78 68
Grafik: A.Elfantel (elfantel-design)
Druck: Bremer Tageszeitungen AG
Auflage: 10.000 Exemplare

In dieser Ausgabe haben uns geholfen:

Wolfgang Schönrock, Erwin Bausdorf,
Concepcion Talavera-Naranjo,
Inge Gerdorf, Franz Gass, Edda Blesgen,
Ibrahim Coban, Marlis Hamacher,
Tony Fieles, Josef Römer, Ina Nolden,
Gerlinde Klar, Edgar Edmund Jansen,
Rainer Krebsbach, Ingeborg Vossen,
Dieter H.K. Starke, Eckhard Weimer,
Dorothee Hess, Michael Hartges,
Richard Wollgarten, Ursula Finken,
Wiebke Moormann, Horst Bodden,
Wolfgang Ramsteiner, Martin Biskup,
Gabriele und Axel Hagemann, Franz Erb

Bürozeiten: Mo, Mi, Fr von 10 bis 13 Uhr

für Senioren und mit Senioren!

Woher hat der **April** eigentlich seinen Namen?



Der April ist der vierte Monat des Jahres im Gregorianischen Kalender.

Er hat 30 Tage.

Der Name bezieht sich vermutlich auf die sich öffnenden Knospen im Frühling und kommt vom Lateinischen *aperire* = öffnen her. Der alte deutsche Name ist Ostermond (durch Karl den Großen im 8. Jahrhundert eingeführt), weil Ostern meist im April liegt. Andere, heute kaum mehr gebräuchliche Bezeichnungen sind Wandelmonat oder auch Launing. Im römischen Kalender war der April ursprünglich der zweite Monat. Das Aprilwetter steht bildlich für wechselhaftes Wetter, auch wenn es in anderen Monaten stattfindet.

Die Liebe gleicht dem April:

Bald Frost, bald fröhliche Strahlen,

Bald Blüten in Herzen und Talen,

Bald stürmisch und bald still,

Bald heimliches Ringen und Dehnen,

Bald Wolken, Regen und Tränen –

Im ewigen Schwanken und Sehnen

Wer weiß, was werden will!

Emanuel Geibel (1815-1884)

APRIL, APRIL, DER MACHT WAS ER WILL



Aprilscherze, meist in der Form des „In den April schicken“, sind in ganz Europa verbreitet. Bei den Flamen heißt der 1. April deswegen auch „Versendungstag“. In England wird er »Allfools Day« (Aller-Narren-Tag) genannt und das Aprilschicken mit »making an April fool« (einen Aprilnarren machen) bezeichnet. Besonders beliebt sind die Aprilscherze in Amerika. In Frankreich spricht man vom Aprilfisch und nennt den Gefoppten wie auch den Streich, den man spielt, *Poisson d'Avril*. Diese Bezeichnung ist auch bei den anderen romanischen Völkern, besonders in Italien (*Il pesce d'aprile*), üblich geworden. Man hat sie auf verschiedene Art zu erklären versucht. Wahrscheinlich entspricht dieser Aprilfisch dem deutschen Aprilkalb oder Aprilochsen, soll also ein dummes Tier bezeichnen. Der Vergleich zwischen dem dummen Fisch, der sich mit Angel oder Netz fangen lässt, und dem Aprilnarren, welcher ebenfalls auf den Leim gegangen ist, liegt aber ebenso nahe. Dass unser Aprilbrauch aus Frankreich stammt, ist wenig wahrscheinlich, weil wir dann doch mit der Sache auch den Namen übernommen hätten. Dagegen haben die Tschechen ihren Aprilbrauch sicher den Deutschen abgeschaut, weil sie die Wendung „jemanden in den April schicken“ (*posílati nekoho Aprilem*) gebrauchen, während sie sonst den Monat duben (Eichenmonat) nennen. Auch die Schweden, Litauer, Polen und Portugiesen kennen den Aprilbrauch.

In den April werden natürlich meist nur einfältige Personen und unverständige Kinder geschickt. So heißt es in einem Reimsprüchlein:

Man schickt am 1. April
Den Ochsen, wohin man will;
Oft auch am 1. Mai
Den Ochsen in das Heu.
Schickt man ihn nah,
Ist er gleich wieder da;
Schickt man ihn weit,
So wird er gescheit.

ES GIBT VERSCHIEDENE ARTEN VON APRILSCHERZEN:

Man schaut oder zeigt irgendwohin. Lässt sich ein Anwesender verleiten, dasselbe zu tun, so ist er der Aprilnarren.

Man macht dem anderen das Gesicht schwarz oder weiß oder hängt ihm etwas hinten an die Kleider, z. B. Papierpuppen, Heringe aus Pappe, wie es besonders die Friesen und Holländer lieben.

Man schreibt scherzhafte Briefe, etwa mit dem Inhalt:

Hätt'st du den Brief nicht aufgemacht, so würd'st du auch nicht ausgelacht.

Es wird die Nachricht verbreitet, dass da oder dort etwas Besonderes geschehen oder zu sehen sei. Solche Aprilscherze bringen auch manche Zeitungen in der Nummer vom 1. April oder in der vorausgehenden Abendausgabe.

Am häufigsten aber ist das „In den April schicken“ mit unmöglichen Aufträgen verbunden. Es sind - meist aus der Apotheke - zu holen: Krebsblut, Mückenfett, Stecknadeln, Samen, zwei Ellen Bass, Gicht- und Gallzwicken, rosagrüne Tinte, ein grades Häkchen, gedörrter Schnee, gehackte Flohbeine, Kuckucksöl, für einen Cent Ohwiedum, ein hölzerner Holzschlägel, schwarze Kreide, ein Sonnenbohrer oder Nebeltrenner, gesponnener Sand, Kieselsteinöl.

Zusammenfassung: M. Holtorff

ALTE BAUERNWEISHEITEN

April, April – der macht was er will“
(aufs Wetter bezogen).

Am 1. April schickt man den Narren,
wohin man will.

Im April, da macht jeder was er will.
Heller Mondschein in der Aprilnacht
schadet oft der Blütenpracht.

Aprilwetter und Weibertreu
das ist immer einerlei.

DIE SÜNDIGE GRENZE

Der Krieg ist vorbei und in Aachen beginnt der Wiederaufbau. Die Lebensmittel sind noch knapp und in Aachen und dem Umland beginnt eine neue Branche zu blühen: Man schmuggelt.



Im Grenzgebiet gibt es eine neue Währung, Moccaturc und Chat Noir, kurz, Kaffee und Zigaretten. Wer es hat, kann davon sehr gut leben. Denn mit Schmuggel ist damals in zwei Nächten mehr zu verdienen als mit normaler Arbeit in einem Monat. Es beginnt ein reger Grenzverkehr, und es wird geschmuggelt, was das Zeug hält und was man tragen kann.

An der „Kaffeefront“ im „wilden Westen“, dem Städtedreieck Aachen-Maastricht-Lüttich, tobte von 1946 bis 1953 ein erbitterter Kampf zwischen Schmugglern und Zöllnern. Fast zwei Drittel des Kaffees, der in den Jahren 1945 bis 1953 an Rhein und Ruhr getrunken wurde, war Schmuggelware. Wegen einer hohen Steuer war Kaffee in Deutschland fast dreimal so teuer wie in Belgien. Folglich war fast jeder, der im Grenzgebiet wohnte, etwas kriminell. Die einen schmuggelten den Kaffee, die anderen tranken ihn. Allen war bewusst, dass es scharfe Kontrollen durch den Zoll gab, und auch harte Strafen, aber abschrecken ließ man sich deshalb nicht. Für ein Kilo Kaffee erlöste man in Aachen bis zu 1500 Reichsmark, für ein Pfund Butter 600, für eine „Ami-Zigarette“ 8 Reichsmark. Selbst ganze Kolonnen von Kindern wurden beim Schmuggel eingesetzt, das besserte den Lebensunterhalt der Familien auf. Kaffee wurde

rucksackweise geschmuggelt oder in Fahrzeugen, sogenannten Kaffeekreuzen, transportiert. Die Hauptschmuggellinien lagen südlich von Aachen-Hitfeld bis Mützenich.

Selbst durch den Schießbefehl, dem fast 40 Personen zum Opfer fielen und Hunderte von Verletzten, ließ man sich nicht vom Schmuggeln abhalten. Im Gegenteil, man war einfallreich und rüstete auf: Aus militärischen Beständen wurden Spähfahrzeuge organisiert und mit ihrer Hilfe die Grenze durchbrochen. Zigaretten wurden in Beinprothesen gepackt, und so wurde versucht, über die Grenze zu kommen. Wer mit dem Auto schmuggelte, hatte die Reifen mit Kaffeebohnen gefüllt. Wer nicht erwischt wurde, hatte einen guten Nebenverdienst in dieser Nacht über die Grenze gebracht. Um Zollfahrzeuge abzuhalten, wurden Krähenfüße auf



Das Nagelbrett wurde vom Zoll eingesetzt, um Fahrzeuge zu stoppen.

die Straße geworfen, und die Verfolger blieben mit kaputten Reifen zurück. Aber der Zoll rüstete ebenfalls auf: In Lammersdorf wurde ein Zollsender eingerichtet, um schneller reagieren zu können. Damit immer genügend Zollbeamte zur Stelle waren, wurden Wohnwagenzüge bereitgestellt, die mit Zollbeamten besetzt waren. Das bestgehütete Geheimnis war jedoch der schnelle Besenporsche des Zolldienstes. Dieses Fahrzeug war vorne um 80 cm verlängert und es war ein absenkbarer Besen montiert worden, um gegen die Krähenfüße gewappnet zu sein.

Besonders im Raum Mützenich wurde so viel geschmuggelt, dass sich der Zoll dort verstärkt aufhielt. 1952 wurde ein Schmuggler nach dem anderen erwischt und verhaftet. Das Kölner Gefängnis „Klingelpütz“ wurde zum Treffpunkt der Dorfbewohner. Man begrüßte sich dort schon mit den Worten: Willkommen im Eifeler Hof!

In Schmidt in der Eifel, wo die Kirche St. Hubertus total zerstört war, wurde sie mit dem Erlös der Schmugglerware wieder aufgebaut. Seit dieser Zeit wird sie „Sankt Mokka“ genannt. Der damalige Pfarrer Bayer hatte in seiner Predigt gesagt: „Ich bete Nacht für Nacht dafür, dass ihr

nicht erwischt werdet, und ihr habt nichts für den Wiederaufbau unserer Kirche übrig.“ Seitdem wurde für den Wiederaufbau gespendet.

Der Erfindungsreichtum war zu dieser Zeit sehr ausgeprägt. Es war den Aachenern verboten, Frischfleisch aus den Niederlanden mitzubringen. Der Grund lag wahrscheinlich bei der Aachener Metzgerinnung. Fleisch durfte nur in gebratenem Zustand über die Grenze. Also wurde kurzerhand in den Vaalser Verkaufsräumen Töpfe aufgestellt, um das Fleisch anzubraten und die Zöllner hatten das Nachsehen.

Der Schmuggel war so bekannt geworden, dass im Jahre 1951 der Spielfilm „Die sündige Grenze“ entstand. Hauptdarsteller war Dieter Borsche und Produzent Artur Brauner.

Am 24. August 1953 wurde in Deutschland die Kaffeesteuer gesenkt, und das Schmuggeln lohnte sich nicht mehr. Schlagartig ging eine Ära zu Ende. In diesen acht Jahren wurden geschätzte 1000 Tonnen Kaffee über die Grenze gebracht. Mit 20 Millionen D-Mark Jahresumsatz hat der Kaffeeschmuggel wesentlich zum Wiederaufbau nach dem Zweiten Weltkrieg in der Region Aachen beigetragen. Als 1953 die Kaffeesteuer gesenkt und die Schmuggler arbeitslos wurden, musste auch der Zoll Arbeitsplätze abbauen. 53 Tote waren zu beklagen, die meisten von ihnen Schmuggler, darunter sogar Jungen und Mädchen.



Von den Schmugglern benutzte Krähenfußkette: Sie zerstörte die Reifen.

Gerd Hahn

www.aachen.feierabend.de



GERONTO - PSYCHIATRISCHES ZENTRUM GPZ



2 Jahre Gerontopsychiatrische Beratungsstelle am Alexianer Krankenhaus Aachen

Derzeit leben in Aachen rund 45.000 Menschen im Alter von 65 Jahren oder älter. Und in den nächsten Jahren steigt diese Zahl weiter an. Die Anzahl der Patienten mit gerontopsychiatrischen Erkrankungen wie Demenzen oder Altersdepressionen nimmt ständig zu.

Dies war einer der Gründe im Mai 2006 im Alexianer-Krankenhaus in Aachen eine Beratungsstelle für Menschen mit diesen Erkrankungen und besonders für deren Angehörige ins Leben zu rufen.

Die Beratung erfolgt zunächst telefonisch, darüber hinaus können individuelle Gesprächstermine in der Beratungsstelle oder Hausbesuche vereinbart werden. Hierdurch kann sich das Team aus Ärzten, Psychologen, Pflegekräften, Ergotherapeutinnen und Sozialarbeitern ein umfassendes Bild der Erkrankung machen und mit den Angehörigen gemeinsam eine mögliche Lösung finden.

Häufig ergeben sich medizinische Fragestellungen, die durch die Neurologinnen, Psychiaterinnen und die Psychologin der Beratungsstelle/Gerontopsychiatrischen Ambulanz in Zusammenarbeit mit den anderen Berufsprofessionen bearbeitet werden. Ärztliche Diagnostik,

psychologische Testung und medikamentöse Behandlung und Beratung helfen Betroffenen und Angehörigen. Eine enge Zusammenarbeit mit den Familien und auch den behandelnden Haus- und Fachärzten ist den Mitarbeitern der Beratungsstelle dabei sehr wichtig.

Manchmal geht es aber auch nur um einen Rat, eine gezielte Auskunft oder die Vermittlung an ein Tagespflegehaus oder einen ambulanten Dienst. Vorsorgevollmacht, gesetzliche Betreuung oder Pflegeversicherung sind immer wieder Themen, die den Menschen unter den Nägeln brennen. Genauso werden aber auch Angebote für Gedächtnistraining, Sport, Treffen in Gruppen, Seelsorge oder individuelle Betreuungsangebote erfragt. Die Vielzahl der Telefonate und die sehr unterschiedlichen persönlichen Kontakte zeigen den riesigen Bedarf auch hier in Aachen.

Die Beratungsstelle möchte Ansprechpartner und Kompetenzzentrum in diesen häufig nicht einfachen Lebenssituationen sein und begleitet Menschen mit psychischen Erkrankungen im Alter und deren Angehörige auf diesem Weg.

In einem speziellen Seminar für Angehörige von Menschen mit Demenz bietet die Beratungsstelle Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit, sich über Demenz, deren Symptome, den Verlauf der Erkrankung und die Behandlungsmöglichkeiten sowie soziale und rechtliche Aspekte der Krankheit zu informieren.

NEUE TERMINE:

17.05 / 23.08. / 15.11. 2008

(jeweils samstags **9.00 - 17.00 Uhr** in der Bibliothek des Alexianer Krankenhauses Aachen)

Die Teilnahme für eine Kursreihe kostet 90 € pro Person, wird aber von der Krankenkasse erstattet.

Eine Gruppe von Angehörigen dementiell erkrankter Menschen trifft sich immer am **letzten Dienstag** in der Tagesklinik des Alexianer Krankenhauses Aachen, Mörgensstraße 17 in der Zeit von **18.00 - 19.30 Uhr**.

PFLEGEPREIS DEMENZ

für Beratungsstelle des Alexianer Krankenhauses Aachen



(v.l.n.r.): Frau Prof. C. Bienstein (Universität Witten-Herdecke), Dr. Andreas Theilig und Eckhard Weimer (Alexianer-Krankenhaus), Tim Siggelkow (CTS), Detlev Rüsing (Landesinitiative Demenz NRW)

Der in diesem Jahr erstmalig ausgeschriebene nationale Demenz-Pflegepreis für besondere Leistungen im Bereich der Versorgung demenzkranker Menschen wurde am 22. Februar 2008 an die Gerontopsychiatrische Beratungsstelle des Alexianer-Krankenhauses Aachen verliehen. Die Auszeichnung steht unter dem Motto „Versorgungsbrücken statt Versorgungsbrüche“ und würdigt das besondere Engagement der Beratungsstelle und der Gedächtnisambulanz für die Zusammenführung einer umfassenden fachkompetenten und lebensnahen Betreuung der Betroffenen und ihrer Angehörigen in der Region Aachen.

Die Gerontopsychiatrische Beratungsstelle berät und betreut pro Jahr derzeit ca. 800 betroffene Demenzkranke und deren Angehörige mit einem Team aus Ärzten, Pflegekräften, Psychologen, Ergotherapeuten und

Sozialarbeitern und bietet darüberhinaus ein umfangreiches Schulungs- und Selbsthilfeprogramm für diese Zielgruppen an.

„Dieses Konzept ist modellhaft und vorbildlich für die Versorgung von Demenzkranken in der gesamten Bundesrepublik“, so die Laudatorin Christel Bienstein, Professorin und Leiterin des Instituts für Pflegewissenschaften der Universität Witten/Herdecke.

Der mit 3000,- Euro dotierte Preis wurde im Rahmen des unter der Schirmherrschaft von Bundesministerin Ursula von der Leyen stehenden diesjährigen „Dementia Fair Congress“ in Leipzig überreicht. Der Kongress ist die europaweit größte interdisziplinäre Veranstaltung zum Thema Demenz mit Beteiligung von Medizinern, Pflegekräften, Therapeuten, Selbsthilfe- und Angehörigenverbänden.



(v.l.n.r.): Das Team der Beratungsstelle – A. Beissel, S. Anton, E. Weimer, Dr. A. Theilig, P.-H. Dülks, M. Hensen, Dr. J. Adamschewski



GERONTOPSYCHIATRISCHE BERATUNGSSTELLE

Ihr Ansprechpartner bei psychischen Erkrankungen im Alter. Beratung und Unterstützung für ältere Menschen, Angehörige und Fachdienste.

Unterstützung für ältere Menschen, Angehörige und Fachdienste

Wir informieren und beraten Sie:

- über Gedächtnisstörungen und psychische Erkrankungen im Alter (z.B.: Demenz, Depression, Wahnvorstellungen, Trauerreaktionen, Suchterkrankungen)
- über Möglichkeiten der Diagnostik und Therapie
- über Möglichkeiten des Umgangs mit der Erkrankung
- über finanzielle, Vorsorge- / Betreuungsrechtliche Angelegenheiten

Wir unterstützen Sie:

- bei der Beurteilung der Pflegesituation und Ermittlung geeigneter Hilfen
- bei der trägerübergreifenden Vermittlung von Diensten und Angeboten der Altenhilfe und Gerontopsychiatrie
- bei der Vermittlung der Angebote des Gerontopsychiatrischen Zentrums, (z.B. Institutsambulanz, Tagesklinik, stationäre / teilstationäre Behandlung)

Ihre persönliche Lebenssituation steht für uns im Vordergrund

Bei Fragen wenden Sie sich bitte:

Die gerontopsychiatrische Beratungsstelle des Alexianer Krankenhauses Mörgensstraße 15 ist **montags bis freitags 8.00 - 15.00 Uhr** Telefonnummer: **0241 / 47701 - 153 55** zu erreichen.

DIE BERATUNG IST KOSTENFREI

Fr. Ilka Boumaiza, Sekretariat sowie **Hr. Matthias Fassbender** und **Hr. Eckhard Weimer**, (beide Krankenpfleger) sind dort Ihre Ansprechpartner.

e-Mail: gpz@alexianer-aachen.de



Alexianer Brüdergemeinschaft Aachen

2. APRIL - NATIONALER TAG DER ÄLTEREN GENERATION

Der Tag der älteren Generation, der seit 1968 traditionsgemäß am ersten Mittwoch im April gefeiert wird, würdigt die Verdienste und die Lebensleistung älterer Menschen. Bundesweit werden in vielen Städten und Gemeinden öffentliche Veranstaltungen begangen.



Die Arbeitsgemeinschaft der Mitarbeiter/innen in Altentagesstätten und Altentreffs in der Stadt Aachen möchte auf die zahlreichen Treffpunkte in Aachen hinweisen. Herr Krebsbach, der Sprecher der Arbeitsgemeinschaft, hat uns vorab schon einige Informationen gegeben.

Das Angebot der Treffpunkte ist sehr vielfältig. Wer nicht alleine zu Hause sitzen möchte, findet darunter sicherlich das Passende für sich.

BEWEGUNG UND SPORT

- in altersgemäßer Runde
- mit altersmäßig ausgesuchten Mitteln
- unter Anleitung entsprechend ausgebildeter Übungsleiter
- Seniorengymnastik
- Wandern
- Seniorentanz
- Schwimmgymnastik
- Fahrradwanderung
- Faltbootwanderung

KOCHEN UND MITEINANDER ESSEN

- gemeinsames Frühstück und Mittagessen sind gemeinschaftsfördernd
- in Gemeinschaft schmeckt es besser als alleine zu Hause
- gesundes Kochen ist besser als Fertiggerichte
- aus Kochmuffeln werden begeisterte Köche

KULTURELLE ANGEBOTE

- Vorträge, z. B. zu Dichtern (100 Jahre Wilhelm Busch), Malern, berühmten Personen aus Politik, Kirche und Gesellschaft
- monatliches Angebot im „CineCafe“ (Frühstück, Filmvorführung, Nachgespräch)
- Museumsführungen und Rundgänge im Tierpark
- Malkurse und Schreibwerkstätten

INFORMATIONSVORANSTALTUNGEN UND VORTRÄGE

- Alltag erleichtern
- Erhaltung und Unterstützung der Gesundheit im Alter
- Verhalten im Straßenverkehr und bei Feuerausbruch
- Aufgaben von Rettungsdiensten
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht
- Sicherung der Wohnung

BERATUNG

- mit dem Ziel, möglichst lange selbstständig zu Hause wohnen zu können
- Senioren und ihre Angehörigen
- existierende Hilfen und deren Finanzierung sind oft verwirrend
- Hilfe und Pflegebedürftigkeit kommen zumeist überraschend
- dann sind Zuspruch und zugeschnittene Beratung notwendig

DER ARBEITSGEMEINSCHAFT SIND FOLGENDE TRÄGER ANGESCHLOSSEN:

- Arbeiterwohlfahrt
- Deutsches Rotes Kreuz
- Forster Seniorenberatung e.V.
- Kath. Kirchengemeinden
- Ev. Kirchengemeinden

Die Arbeitsgemeinschaft hat sich zum Ziel gesetzt, die vorhandenen Strukturen der Altenarbeit durch Kooperation und Vernetzung zu verbessern und älteren Mitbürgern die Möglichkeit zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu geben. Die Begegnungsstätten sollen dabei eine Lotsenfunktion übernehmen.

Insgesamt gibt es 22 Altenbegegnungsstätten und 54 Altentreffs in Aachen. Dort arbeiten vorwiegend ehrenamtliche Mitarbeiter. Die Träger bieten in der Regel einen Versicherungsschutz, Weiterbildungen und Aufwandsentschädigungen an. Ein Ehrenamt in diesen Treffpunkten hat viele Vorteile: Man kommt mit netten Menschen zusammen, bereitet älteren Menschen ein paar schöne Stunden, kann seine eigenen Ideen einbringen und arbeitet meist in einem erfahrenen Team. Neue Mitarbeiter sind immer herzlich willkommen.

AG DER MITARBEITER/INNEN IN ALTENTAGESSTÄTTEN UND ALTENTREFFS IN DER STADT AACHEN

c/o Caritasverband für die Regionen Aachen-Stadt und Aachen Land e.V.
Rainer Krebsbach, Scheibenstr. 16,
 52070 Aachen, Tel.: 94927-13, Fax: 94927-29
 E-Mail: r.krebsbach@caritas-aachen.de



Rainer Krebsbach

NEUE „MITARBEITER“ BEIM SENIO MAGAZIN



Am 7. März fand eine interessante Begegnung in den Redaktionsräumen des SENIO MAGAZINS statt: Fünf Teilnehmer/Innen des VHS-Kurses „Senioren schreiben für die ‚Nachrichten‘“ sowie der Hobbyfotograf Herr Schönrock

trafen sich bei uns. (Herr Josef Römer, ebenfalls Teilnehmer des VHS-Kurses, konnte leider nicht teilnehmen.) Ziel war es, sich gegenseitig kennenzulernen und über die Möglichkeiten einer Zusammenarbeit zu sprechen.

Neben viel Lob für unser Magazin und seinen Herausgeber Herr Günel kam auch Kritik zur Sprache: Unter der Bezeichnung „Aachen City“ im Logo des SENIO MAGAZINS sei ausschließlich die Aachener Innenstadt zu verstehen, so dass sich die Bewohner anderer Stadtteile und Vororte nicht angesprochen fühlen. Das Logo haben wir deswegen in der April-Ausgabe geändert! Die Beiträge unserer neuen „Mitarbeiter/in“ Inge Gerdorf, Erwin Bausdorf, Wolfgang Schönrock und Josef Römer können Sie nicht nur unter „Senioren schreiben für das SENIO MAGAZIN“, sondern in verschiedenen weiteren Rubriken finden. Wir hoffen, dass Sie bald auch Texte der anderen Teilnehmer/in Christine Kluck, Mathias J. Fleu und Peter Heuser kennenlernen werden.

R. Steinborn

EINE DER ÄLTESTEN KUNSTHANDLUNGEN IN AACHEN

Schon „immer“ gibt es in Aachen, Wilhelmstraße 103, die Kunsthandlung Schoenen. Erwin Bausdorf sprach mit Karl Schoenen über die Gründung und den jetzigen Stand des Geschäfts.



HABEN SIE EIGENE AUSSTELLUNGEN?

Wir veranstalten 4 x jährlich Ausstellungen lebender Künstler und eigene Ausstellungen von Marcel und Britta Schoenen.

WELCHE BILDER KOMMEN IN DIE AUSSTELLUNGEN?

Der Galerist bestimmt die Auswahl der Bilder. Hierbei sucht er nur Bilder von Künstlern aus, die ein Kunststudium absolviert und abgeschlossen haben.

WIE WIRD MAN VERGOLDERMEISTER?

Dazu gehört ein Kunststudium an der Werkkunstschule in Aachen, die Gesellenprüfung, die Meisterprüfung und ein Diplom als Restaurator.

WIE VIELE VERGOLDERMEISTER GIBT ES IN AACHEN?

Mein Sohn Marcel und ich sind die einzigen Vergoldermeister im Kammerbezirk Aachen.

WELCHE ARBEITEN WERDEN IN DER WERKSTATT AUSGEFÜHRT?

Betätigungsfelder sind Einrahmungen, Restaurationen von Bildern, Figuren, Altären und Vergoldungen von verschiedenen Gegenständen, auch Außenvergoldungen wie der Hahn auf dem Kirchturm.



WANN WURDE DIE KUNSTHANDLUNG SCHOENEN GEGRÜNDET?

Mein Urgroßvater Cornelius Schoenen war Fassmaler und Vergolder. Dessen Sohn Mathias gründete im Jahre 1873 eine Vergolder- und Bilderrahmenwerkstatt. Meinem Urgroßvater Mathias folgten mein Großvater Josef, mein Vater Adolf, ich, Karl und mein Sohn Marcel Schoenen, der jetzige Inhaber.

WAR DAS GESCHÄFT SCHON IMMER IN DER WILHELMSTRASSE?

Die ersten 80 Jahre hatten wir unseren Sitz in der Altstadt, am Annuntiatenbach. Seit 55 Jahren sind wir in der Wilhelmstraße.

SIE FÜHREN NEBEN DER WERKSTATT NOCH EINE KUNSTHANDLUNG. MUSS MAN HIERZU EINE BESONDERE AUSBILDUNG HABEN?

Nein. Sachverstand und Kunstkenntnisse werden seit Generationen in unserer Familie weitergegeben. Man muß das berühmte „Händchen“ haben und in der Stadt bekannt sein, jedoch am allerwichtigsten ist die eigene Integrität. Es gilt das Vertrauen der Menschen zu erringen und man darf sie nicht enttäuschen, denn ein verärrgerter Kunde nimmt zehn andere mit.

WAS WIRD IN DER KUNSTHANDLUNG VERKAUFT?

Wir verkaufen nur moderne Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts, überwiegend von lebenden Künstlern.



GIBT ES ÖFFENTLICHE AUFTRÄGE?

Öffentliche Aufträge erhalten wir von Museen, Kirchen oder der Stadt Aachen.

GAB ES IM LETZTEN JAHR EIN BESONDERES PROBLEM, DESSEN LÖSUNG IHNEN ANGETRAGEN WURDE?

Das Reiff Museum, benannt nach dessen Stifter Professor Franz Reiff, ist ein Teil des kunsthistorischen Instituts der RWTH Aachen. Zur Sammlung des Museums gehört ein großformatiger Zierrahmen mit dem Gemälde der „Sixtinischen Madonna“. Beides wurde um 1890 nach Raffael kopiert. Der Rahmen ist mit kunstvollen Flachreliefs versehen und muss dringend restauriert werden. Er hat besonderen kulturellen Wert, da das Original im 2. Weltkrieg zerstört wurde.

Ich habe mich bereit erklärt, die Kartusche mit dem Namen des Künstlers auf meine Kosten zu restaurieren. Es ist für mich eine besondere Ehre, mit meiner Arbeit diese Kostbarkeit zu erhalten.

SIE SIND JETZT 70 JAHRE ALT UND HABEN IHR GANZES LEBEN MIT DER KUNST VERBRACHT. SIND SIE NOCH IMMER IM BETRIEB TÄTIG?

Wer so lange wie ich mit der Kunst gelebt hat, kann nicht einfach aufhören. Zum Glück kann man in diesem Beruf noch in meinem Alter arbeiten und glücklich sein. Heute bin ich der Meister in der zweiten Reihe und an bestimmten Tagen in der Woche fester Mitarbeiter in der Kunsthandlung und in der Werkstatt.

Erwin Bausdorf



MEIN NEUES LEBEN

Uns erreichte eine E-mail von einer Aachenerin, die nach Borkum zog. Sie berichtete uns von ihrem neuen Leben auf der Insel. Wir haben entschieden, dass sie eine von uns ist, weil sie ihren Traum verwirklichen konnte. Haben Sie auch einen Traum? Dann verwirklichen Sie ihn, es ist nie zu spät.



Können sie sich vorstellen, dass die Verwirklichung eines Traumes fast ein halbes Leben dauern kann? Ehrlich gesagt, ich hatte meinen Glauben an die Realisierung längst abgehakt. Obwohl ich erklären möchte, mein Kopf und mein Bauch treffen ihre eigenen Entscheidungen und zwar unabhängig voneinander. Ja, so ist es wirklich, irgendwann, es können Jahre vergehen, erfahre ich dann, wer sich durchgesetzt hat. Also in diesem speziellen Fall geht es um meine ganz persönliche

Liebe zum Meer, zu den ostfriesischen Inseln und speziell natürlich zu Borkum. Würde ich hier die ausführliche Geschichte erzählen, würde es ein Fortsetzungsroman werden. Zusammengefasst war es so:

Zunächst lernte ich die Insel kennen, als Saisonarbeiterin, so sagte man wohl damals. Zwischen zwei Jobs tatenlos herumhängen wollte ich nicht und so begleitete ich meine Freundin kurzerhand nach Borkum. Hier hatten wir beide in der „Heimlichen Liebe“ für drei Monate gekellnert, und hier verknüpften sich erste, nicht mehr auszulöschende Erinnerungen mit meinen Gehirnwindungen. Doch was sind drei Monate, sie verflogen im Nu und schneller als wir ahnen konnten, befanden wir uns wieder in der Heimat.

Mein Leben ging langsam weiter - manchmal geplante, manchmal spontane Wege, wie es bei jedem von uns so ist. Doch auf allen Stationen, die folgen sollten, gab es immer wieder Erinnerungen an diese Zeit auf Borkum. Wehmütig öffnete ich dieses Türchen in meine Seele und genoss die Gedanken in der Hoffnung, eines Tages komme ich wieder. Bei dieser Hoffnung sollte es zunächst bleiben, lange Zeit, denn von der Verwirklichung war ich aufgrund familiärer Umstände weit entfernt.

Es muss ein Engel gewesen sein, der mir nach fast 30 Jahren Sehnsucht den Zufall zur Hilfe schickte und dafür sorgte, dass ich einen ganz speziellen Freund kennen lernte. So kam es, dass ich nach mehr als 20 Jahren Borkumer

Boden erneut betrat. Mein Gott, wie hatte sich alles verändert und doch waren viele Dinge mir nach wie vor vertraut.

Wolken, so sollte man meinen, gibt's doch an jedem Himmel, aber hier ist das was ganz Besonderes, jedenfalls für mich. Es ist eine andere Sonne, ein anderer Wind, eine andere Luft, ach, es ist einfach nicht zu vergleichen. Meine Liebe war wieder auferstanden von den Toten. Ein Sommer folgte dem anderen und ich folgte dem Ruf meines Gönners und kam Jahr für Jahr her. Müsste ich die Fotos zählen, ich wäre einige Tage beschäftigt. Immer die Furcht, es könnte meine letzte Reise und dies das letzte Bild vom Himmel und vom Meer gewesen sein. So füllte ich mein Album und allmählich füllten die Alben meinen Schrank. Ja, so hätte es weiter gehen können, aber mit 2 oder 3 Wochen im Jahr wollte ich mich nicht zufrieden geben.

Insgeheim radelte ich über die Insel und fühlte mich Zuhause. Ob es die Postleitzahl war oder ein nettes Haus in einer kleinen Straße, ich stellte mir gedanklich vor, wie ich längst mit Borkumer Absender meine Korrespondenz in alle Welt versende und es schien mir ganz selbstverständlich. Im Gegenteil, es nahm extreme Formen an, und kam der Tag der Abreise, fühlte ich mich fürchterlich elend. Wenn die lauten Motoren der Fähre ihren Dienst aufnahmen und sich das Schiff in Bewegung setzte, hätte ich am liebsten laut geheult vor Abschiedsschmerz. Wie ein trotziges Kind sagte ich mir immer und immer wieder: „Ich will nicht nach Hause! Ich will hier bleiben! Bitte lieber Gott, mach dass ich hier bleiben kann!“

Mag sein, dass er mich hörte, laut genug hab ich gejammert, aber helfen konnte oder wollte er zu der Zeit noch nicht.

Dann kam die Nachricht, vor der ich die größte Angst hatte, mein alter Freund ist von uns gegangen und damit ging die schönste Zeit meines Lebens zu Ende. Ihm hatte ich vieles zu verdanken und im Laufe unserer vielen Gespräche haben wir erkennen müssen, dass wir uns theoretisch schon viel eher hätten begegnen können. Was mir am meisten imponierte war, wie abgöttisch er seine Kinder liebte und förderte. Einen solchen Vater hätte ich gerne gehabt. Ich habe schon immer die Väter meiner Freundinnen bewundert und mein Herz droht mir fast zu zerspringen, wenn ich auf der Straße einen Vater mit seinem Kind sehe und man spürt, wie viel Liebe da zwischen zwei Menschen heranwächst.

Wer ist Sie?



Frau Ingeborg

Vossen ist 1957 in Burtscheid im alten Marienhospital geboren. In der Nähe der Eupener Straße ist sie aufgewachsen und hat in Burtscheid die

Realschule besucht. 25 Jahre hat sie als Sekretärin in einem Krankenhaus gearbeitet. Sie hat 4 Geschwister, ist ledig und hat keine Kinder. Mit fast 50 Jahren hat sie sich ihren Lebenstraum erfüllt und ist nach Borkum gezogen. „Ich muß in meinem früheren Leben Ostfrieser gewesen sein“, behauptet sie von sich.





Nun war es an der Zeit sich zu verabschieden oder einen guten Rat zu befolgen.

Ich entschied mich schon etwas früher für die letztere Variante und bewarb mich um Wohnraum auf meiner Trauminsel. Das war vor mehr als einem Jahr, doch es geschah nichts. Ein lieber Mensch, den ich leider nicht als Freund bezeichnen darf, gab mir einen Tipp. Also versuchte ich es per Zeitungsinserat, obwohl ich selber zu dieser Zeit kaum noch Hoffnung hatte, dass dieser Weg erfolgreicher sein würde. Anfangs sprach ich von Zufall und von einem Engel, aber innerhalb weniger Tage überschlugen sich die Ereignisse und ich möchte korrigieren, es muss mein Engel und kein Zufall gewesen sein!

Nun gut, meine Suche hatte Erfolg und ich glaube nach wie vor, dass mein alter Freund ein wenig nachgeholfen hat. So kam es, dass ich tatsächlich mit der Planung des Umzuges aus einer kleinen Stadt bei Aachen nach Borkum beginnen konnte.

Und nun bin ich hier! Ich möchte sagen, dass ich seit zehn Monaten hier lebe und einige unvergessliche Momente bereits erlebt habe. Extrem nett waren zwei Nachbarinnen, die mich mit Salz und Brot willkommen hießen. Atemraubend finde ich den Ausblick in den Himmel durch meine Dachfenster, ob am Abend oder am Morgen, ob Sonnenauf- oder -untergang, ob es zuvor gewittert hat oder ein traumhafter Sommertag sich verabschiedet, kein Tag endet wie der andere. Wie gefesselt stehe ich an meinen Fenstern und kann mich nicht entscheiden, aus welchem ich nun den Horizont beobachten sollte. Ich bin verliebt in diese Bilder, von denen jedes einzelne meine Seele und mein Herz berührt. Wie das Schicksal es wollte, sollte ich dann ausgerechnet in diesem Sommer meinen 50. Geburtstag feiern, doch mit wem? Was von unserer eigenen Familie übrig blieb, lebt weiterhin in Aachen und ich hier oben. Es sah nicht gut aus für mich!

Ein Mensch, der mir wichtig ist, viel wichtiger als ich ihm, der kam mir in den Sinn und ich habe gewagt, ihn einzuladen, in der Hoffnung, er möge es nicht als ein Opfer ansehen. Nachdem ich tief genug insistierte, hat er höflich zugesagt, aber sicher war ich mir da nicht. Bis zur allerletzten Sekunde sandte ich Stoßgebete zum Himmel und es hat geholfen. Ich darf gar nicht sagen, wie mich das gefreut hatte.

Es bedeutete mir alles und meine Aussage, dass ich ihm das nicht vergessen würde, meinte ich ernst. Er war mein einziger Gast, aber der Beste, den ich haben konnte. Ich danke dir für deine Geduld mit mir und wünsche mir, dass wir irgendwann noch mal andere Abende gemeinsam verbringen können. Es ist ja nicht so einfach, in dem Getümmel von Urlaubern einen dauerhaften Bekanntenkreis aufzubauen. Da müsste ich mir ja ein Schild um den Hals hängen. Es wird wohl darauf hinaus laufen, dass ich den ersten Winter alleine am Kamin sitze, oder?

Mein neues Leben gefällt mir trotzdem. Anfangs glaubte ich noch, es käme der Tag der Abreise und jemand ruft: „Hey, Koffer packen, ab nach Hause!“ Inzwischen habe ich realisiert, dass ich Zuhause bin!

In diesen paar Monaten habe ich die Insel von ihren schönsten und den weniger schönen Seiten kennen gelernt. Beim Radfahren einige Mücken verschluckt und gelernt, den Mund zu schließen, wenn es an der Zeit ist. Was für eine Rheinländerin nicht so leicht ist. Bin bei Sturm und Wind unterwegs gewesen und habe den Sand an den unmöglichsten Stellen wieder gefunden. Es knirschte nicht

nur zwischen den Zähnen. Ich habe gelernt, dass übertriebene Eitelkeit hier fehl am Platze ist. Entweder Mutter Natur gab eine gesunde Portion an natürlicher Ausstrahlung mit auf den Weg oder man muss für den Rest seines Daseins Frust schieben. Alle mutwillig herbeigeführten Versuche, sein Äußeres durch Hairstyling oder Schminke künstlich zu betonen, meine Damen, scheitern kläglich. Der Herr Sausewind sorgt schon beizeiten dafür, dass alles wieder auf ein Mindestmaß reduziert



wird. Und wer will schon mit verwuschelter Wimperntusche aussehen wie ein trauriger Clown? All diese Erfahrungen ließen mich oft schmunzeln, hin und wieder bin ich auch mal traurig, aber nicht vor Heimweh, sondern darüber, dass ich meine Freude noch mit niemandem teilen kann. Was ist das schönste Erlebnis wert, wenn man es am Abend nicht mal jemandem erzählen kann?

Gott sei Dank bin ich „kämpferprobt“ und gebe nicht so schnell auf.

Ingeborg Vossen, Borkum

Erholung

genießen Sie die
HERZ - WAAGE - Position

Aufrecht Sitzen
oder bequem
zurück lehnen -
in jeder Position
fixierbar und
um 360°
drehbar.

MOIZI 9
der perfekte Sessel mit
ergonomisch geformter
Rückenlehne, integrierter
Lordosstütze, verstellbarer
Kopfstütze und variabler Beinauflage.

RAUM *Gefühl*

Jakobstraße 186 • 52064 Aachen
Tel.: 0241 - 4504 888 • www.moizi.info

20-JÄHRIGES BESTEHEN DES STAMMTISCHES DER ARBEITERWOHLFAHRT BURTSCHIED

Der „Stammtisch“ der Arbeiterwohlfahrt Burtscheid existiert inzwischen seit über 20 Jahren. Entstanden ist er im Jahr 1987 eher zufällig – bei einem Frühschoppen im U-Bahnhof Nollendorfplatz. Der später so genannte „Stammtisch“ war ursprünglich als „Club für Berufstätige“ gegründet worden. Er traf sich damals einmal im Monat am Freitagabend um 20 Uhr. In diesem Kreis trafen sich AWO-Mitglieder, die zwischen 1975 und 1994 regelmäßig an Ost-West-Seminaren des Ortsvereins in Berlin teilgenommen hatten.



Der Oberbürgermeister Dr. Jürgen Linden bei der Festansprache

Doch es blieb im Laufe der Jahre nicht beim Stammtisch einmal im Monat. Die Teilnehmer feierten zusammen Karneval, Sankt Martin oder Nikolaus, trafen sich zu Geistertreffen und Nachthemdpartys. Vom Ortsverein organisierte Seminare in Bad Münstereifel über Politik, Freizeit, Sport und Gesundheit wurden gerne angenommen. Hinzu kamen gemeinsame Werksbesichtigungen bei der Firma „Vegla“ in Herzogenrath, beim Aachener Zeitungsverlag, im Tagebau Hambach, sowie Besuche im Spielcasino Aachen, beim WDR in Köln und im Fernsehstudio in Köln-Bocklemünd oder bei Bundesministerin Ulla Schmidt in Berlin.

Auch die Touren durchs nächtliche Aachen, begleitet vom Lütemann, sind vielen Stammtischlern gewiss in schöner Erinnerung, ebenso die Neujahrsempfänge, Bingo-Spiele, Fisch- und Reibekuchenessen, sowie Grillen.

Die „Stammtisch“-Crew unternahm auch manche Tagesfahrt, zum japanischen Garten in Hasselt, nach Köln, zu Düsseldorf's „längster Theke“, ins Schulmuseum nach Bergisch-Gladbach, nach Thorn, der weißen Stadt in den Niederlanden, zum Weinfest nach Ahrweiler. Höhepunkte waren die gemeinsamen Fernreisen der Stammtischler nach Paris, London, München, Prag, Budapest, Madrid, Toledo und ins Elsass. Wir bereisten auch schon die Toscana, Kreta und Masuren in Polen. Ein besonderer Glanzpunkt: die Reise zum Nordkap, mit der „Hurtigrout“ an den nördlichsten Punkt Europas.



Begrüßungsrede vom Vorsitzenden Willy Hünerbein

Der Stammtisch hat sich rundherum bewährt und für viel Freude und Abwechslung bei allen Mitgliedern gesorgt. Der Stammtisch trifft sich jeden 2. Freitag im Monat in unserer Begegnungsstätte „Burtscheider Stube“, Bayernallee 3/5. Die Besucherzahlen belaufen sich im Durchschnitt auf 85 pro Clubtag.

Der Stammtisch feierte am Samstag, 15. März 2008 in der Mensa der Fachhochschule, Bayernallee 9 sein 20-jähriges Bestehen. Für die Programmgestaltung war Gerlinde Klar zuständig. Festredner war Dr. Jürgen Linden, Oberbürgermeister der Stadt Aachen. Nach einem kalten Buffet mit Unterhaltungsmusik traten Katharina Schmidt, Manfred Savelsberg, Angelika Kutsch und Gitte Haller auf. Mit Tanz und Unterhaltungsmusik von Jean Drooghaag klang die Feier aus. Es war rundum ein gelungener Abend.

Gerlinde Klar



EHEMALIGE TÄNZER GESUCHT

EHEMALIGENTREFFEN DES VOLKSTANZKREISES AACHEN

Samstag, 19. 04. um 15:30 Uhr, im Café Hangeweier, Hermann-Löns-Allee 3, Aachen Tel.: 787 32



Vor mehr als 50 Jahren fanden sich einige Jugendliche bei der Volkshochschule (VHS) in Aachen zusammen, um Volks- oder Gemeinschaftstanz zu erlernen. Einige kamen aus den berufsbildenden Schulen, andere folgten dem VHS-Angebot, wieder andere (so wie wir) kamen aus Jugendgruppen.

Auf den Berufsschulen motivierten uns Frau Müller, Hauswirtschaftliche Schulen, und Herr Vanicek, Gewerbliche Schulen Aachen, schon früh, etwa Anfang der 60er Jahre, zu tänzerischer Freizeitgestaltung. Wir, zwei, drei Paare, kamen aus der "Deutschen Scherberjugend (DSJ)". Das "Volks-, Gemeinschaftstanzen" machte aber so viel Freude, dass viele Paare und Einzeltänzer der VHS die

Treue hielten. Entscheidend war aber auch der "Lehrer". Paul Theuer, seines Zeichens Finanzbeamter, leitete die Volkstanzkreise, die sich mittlerweile in "Anfänger-", "Fortgeschrittene-" und "Vorzeige-" Tanzkreise gliederten. Die Tanzkreise unter der Leitung von Paul Theuer, der leider viel zu früh verstarb, machten viele Reisen und tanzten in Schweden, Schottland und anderen Regionen.

Nachdem Paul Theuer, dessen Frau heute noch den "Ehemaligen" angehört, verstarb, fanden sich immer wieder Mittänzer, die die Leitung übernahmen. Mittlerweile entwickelte sich der Volkstanzkreis zu einer sportlichen Variante und schloss sich der ATG an. Der Gedanke des Gemeinschaftstanzes führte auch zu einem landesweiten Treffen der Volkstanzbewegung. Die Aachener richteten dabei im EUROGRESS ein großes Tanzfest aus. Gäste aus Schweden und Schottland besuchten im Austausch die Aachener Volkstänzer und wurden, wie umgekehrt auch, in privaten Familien untergebracht.

Vor etwa zehn Jahren löste sich der Aachener Volkstanzkreis, möglicherweise durch Überalterung,



auf. Dennoch, oder gerade deshalb, blieben sich aber die Freunde des Aachener Volkstanzkreises eng verbunden. Gerti und Georg Hirsch verstanden es, dreimal im Jahr, jeweils zur Osterzeit, im Sommer zum Grillen und in der Adventszeit, die "Ehemaligen" in dem Vereinsheim der Gartenkolonie "Hanbruch" zu einem geselligen Beisammensein einzuladen. Aber die Teilnahme wurde immer geringer. Nun haben die beiden aufgegeben.

Aber wir ehemaligen Tänzer wollen uns weiter treffen. Und so haben wir vereinbart, dass wir uns einmal im Jahr, immer am vierten Samstag nach Ostern, im Café am Hangeweier um 15:30 Uhr zwanglos treffen wollen. Dirk, unser Akkordeonspieler, hat den Termin bereits fest notiert, so dass bestimmt auch getanzt wird.

Jetzt hoffen wir, dass auch viele sich ohne persönliche Einladung an den Termin erinnern werden.

Edgar Edmund Jansen





LUXUSSUITE IM ALTENHEIM

„Meine Uhr, wo ist meine Uhr? Sie haben meine Uhr an.“ Mit hochrotem Kopf kommt Else M. auf ihre Zimmergenossin zu und zerrt an deren Handgelenk. „Meine Uhr ist das, sie haben meine Uhr an.“ Maria D. denkt entsetzt: „Geht das schon wieder los!“ Sie ist erst seit einem Monat hier, hatte mit ihren 92 Jahren bis jetzt in der eigenen Wohnung gelebt und sich noch jeden Tag ihr Essen gekocht. Aber dann war sie gefallen, und der Arzt im Krankenhaus hatte den Sozialdienst benachrichtigt, weil er der Meinung war, sie könne nicht mehr alleine leben. Es hatte viel Überzeugungskraft gekostet, bis Maria D. endlich ihr Einverständnis dazu gegeben hatte.



Und nun ist sie hier, und es ist viel schlimmer, als sie sich das je vorgestellt hätte. Sie muss ihr Zimmer mit Else M. teilen, einer Frau, die schon ziemlich verwirrt ist. Aber nicht nur das Zimmer, auch der Schrank ist für zwei Personen. Einen Großteil ihrer Garderobe hatte sie schweren Herzens verschenken müssen, weil dafür überhaupt kein Platz ist. Aber selbst die eine

Hälfte des Schrankes, der ihr zugeteilt ist, bleibt nicht davon verschont, dass ihre Zimmergenossin darin herumkramt, wenn sie etwas sucht, denn abzuschließen ist er selbstverständlich nicht.

Maria D. versichert zum wiederholten Male, dass es ihre eigene Uhr sei, die sie trägt. Dann zieht sie sich seufzend in den Sessel, der am Fenster steht, zurück, um sich durch Lesen ein wenig abzulenken. Aber Else M. lässt keine Ruhe: „Das ist mein Sessel, ich habe immer am Fenster gesessen. Aber“, hält sie plötzlich inne, „warum bin ich eigentlich noch hier? Ich müsste längst zu Hause sein. Mein Sohn wartet auf mich.“ Damit lässt sie ihre Kontrahentin im Sessel in Ruhe, nimmt eine Reisetasche aus dem Schrank und beginnt, wahllos einige Sachen einzupacken.

Maria D. sieht es mit Unbehagen. Wie lange wird sie das ertragen können? In ihrer Not klingelt sie nach einer Pflegerin. Die wird wieder Ordnung schaffen und endlose Diskussionen mit der Verwirrten führen müssen, weil die nicht glauben will, dass sie nicht nach Hause gehen kann.

Verzweifelt verlässt Maria D. das Zimmer. Dort kann sie jetzt nicht bleiben. Aber wohin? Es ist Winter, und sie kann nicht ohne Begleitung nach draußen, sie hat zu viel Angst, wieder zu fallen. Bis zum Abendessen sind es noch zwei Stunden, zwei endlos lange Stunden. Und danach? Die meisten Bewohner des Heims, nicht nur die Bettlägerigen, gehen früh schlafen. Sie könnte etwas fernsehen. Aber eine Frau, die schon

lange im Heim ist, bestimmt immer das Programm, und dann redet sie ständig dazwischen. Nein, fernsehen ist auch kein Vergnügen mehr, zu Hause war das dagegen so gemütlich am Abend. Was soll sie also tun? Resigniert geht Maria D. in ihr Zimmer, das eigentlich gar nicht ihr Zimmer ist. Selbst den Tisch darf sie nur zur Hälfte benutzen, die andere Hälfte ist blockiert durch Dinge, die ihr nicht gehören: ein Blumentopf mit einer Blume, die die Köpfe hängen lässt; eine Schachtel Kekse, ein Teller mit Obst. Wie soll sie da die Zeitung lesen können? Zudem liegt ihre Zimmergenossin nun im Bett, es ist dunkel im Zimmer.

Maria D. setzt sich in den Sessel und schließt die Augen. Das ist nun die letzte Station ihres Lebens. Kein Platz mehr, der ihr ganz allein gehört. Selbst die Schublade der kleinen Kommode, die neben ihrem Bett steht, ist nicht abzuschließen. Sie hat keine Privatsphäre mehr. Mit Grauen denkt sie an die kommende Nacht: ihre Zimmergenossin wird wieder dreimal nach der Pflegerin



rufen, weil sie im Dunkeln nicht alleine zur Toilette gehen kann, sie wird mitten in der Nacht klingeln, weil sie ein Schlafmittel haben will, sie wird, wenn sie denn endlich eingeschlafen ist, laut schnarchen und mehrmals husten. Nein, an einen erholsamen Schlaf ist für die 92-Jährige nicht zu denken. Sie hadert mit ihrem Schicksal. Warum musste alles so kommen? Warum?

Während es immer noch Standard ist, dass sich im Altenheim zwei Bewohner ein Zimmer teilen müssen, hat die Justizministerin des Landes NRW am 20. 3. 2007 einen Gesetzentwurf zum Jugendstrafvollzug vorgestellt, der besagt, dass jeder jugendliche Straftäter einen Rechtsanspruch auf eine Einzelzelle hat.

Text und selbstgemalte
Aquarelle von:
Inge Gerdorf



DIE BEDEUTUNG DER BIENENWIRTSCHAFT FÜR DEN AACHENER RAUM

Im Laufe der Erdgeschichte starben infolge klimatischer und tektonischer Veränderungen zahlreiche Tierarten aus. Zurzeit ist der Mensch dabei, weitere Tierarten für immer von der Erde verschwinden zu lassen. Auch unter Bienenvölkern hat es eine starke Dezimierung gegeben. Im Augenblick sind die Vereinigten Staaten am stärksten betroffen. Einstein soll gesagt haben: "Wenn die Biene von der Erde verschwindet, hat der Mensch auch nur noch vier Jahre zu leben." Honigbienen bestäuben mehr als 80 % der Pflanzen, die wir für unsere Nahrung benötigen. Die Gesundheit der Bienen ist also auch wirtschaftlich von größter Bedeutung.



In Aachen lässt sich die Bienenwirtschaft bis ins frühe Mittelalter zurückverfolgen. Schon Griechen und Römer und auch die Germanen wussten die Bienenprodukte Honig, Met und Wachs sehr zu schätzen. Im Leben der Germanen konnte Honig sogar über Leben und Tod eines Neugeborenen entscheiden. Der germanische Familienvater hatte das Recht, ein Kind zu töten oder töten zu lassen. „Wurde aber dem Neugeborenen sofort Honig eingebläst, so hatte der Vater keine Macht mehr, das Kind zu töten...“ (K. Fleischer, 'Dr. Johannes D', 1956). Im Mittelalter war Honig als Heilmittel sehr geschätzt. Man legte Honig als antiseptisches Mittel auf Wunden und entzündete Augen. Heute weiß man, dass Honig zuweilen besser wirkt als ein Antibiotikum, da es Bakterien abtöten kann, die resistent geworden sind gegen Antibiotika. Im Augenblick arbeiten 10 wissenschaftliche Zentren in Europa an einer Studie, die die antibakterielle Wirkung bei der Wundheilung untersucht. Eine dieser

Studien wird an der Universität Bonn durchgeführt. Dr. Simon, der diese Untersuchung leitet, stellte einige Anwendungsbeispiele vor. Bei einem älteren Krebspatienten, der sich einer Knieoperation unterzogen hatte, heilte die relativ große Operationsnarbe nicht zu. Herkömmliche Mittel versagten. Mit einem medizinisch aufbereiteten Honig schloss sich die Wunde sehr bald. Bei oben genannter Studie handelt es sich um einen Honig aus Australien, der besonders wirksam ist. Dieser Honig wird speziell bestrahlt, damit er keine Bakterien mehr enthält und somit die Wundheilung besser voran bringt.

In Aachen lässt sich eine Bienenutzung seit dem 8. Jahrhundert nachweisen. Im Jahr 769 wird Aachen fränkischer Königshof, eine 'villa', wie es in den Annalen heißt. Die Hofhaltung Karls des Großen und die Beleuchtung seiner Pfalzkapelle (Dom) erforderten beträchtliche Mengen an Wachskerzen. Aus rituellen Gründen durften nur Wachskerzen

verwandt werden. Daher ist es nicht verwunderlich, dass Karl der Große im 'Capitulare de villis', einer aus 70 Kapiteln bestehenden Dienstinstruktion für seine Landgüter, die Anstellung eines Bienenwärters an jedem Hof verlangte. Unter 'villa' verstand die Krongüterordnung Karls des Großen ein Hauptgut mit der Betriebsverwaltung und einer Gruppe von Bauernhöfen, die mit freien Bauern besetzt waren, sowie Zinsbauernhöfen, die an Hörige vergeben waren. Diese bildeten zusammen eine wirtschaftliche und rechtliche Einheit, für die der oben erwähnte Bienenwärter zuständig war.

Eine Urkunde berichtet von einem Hof mit 17 Bienenstöcken, eine andere von einem Hof mit 50 Bienenstöcken. Ob damit Bienenstöcke im heutigen Sinne bezeichnet wurden, weiß man nicht genau. Es ist eher anzunehmen, dass es sich um eine Waldbienenennutzung gehandelt hat, denn unter 'Hof' verstand man auch das zugehörige Land, also auch die Wälder. Bei der Waldbienenennutzung plünderte man die wild in hohlen Baumstämmen

lebenden Bienenvölker aus, nahm ihren Honig und Wachs und vernichtete so den ganzen Schwarm. Bei einer Waldbienenzucht hat man den Bienen Höhlungen geschaffen, um ihnen Nistmöglichkeiten zu geben.

Die Vorschriften Karls des Großen hatten lange ihre Gültigkeit. Aus der Zeit Heinrich des IV. (1064) ist eine Urkunde erhalten, in der die königlichen Tafelgüter genannt sind. Darin sind die Leistungen der einzelnen Güter zur königlichen Tafel (Servitien) genannt. Aachen ist mit acht Servitien, Düren und Conzen sind mit je zwei verzeichnet. Von den Gütern am Rhein oder in Bayern war Aachen der leistungsstärkste Besitz. Eine Servitieneinheit waren 40 Schweine, 7 Ferkel, 50 Hühner, 5 Kühe, 500 Eier, 10 Gänse, 5 Pfund Pfeffer, 90 Käse, 4 große Fuder Wein und 10 Pfund Wachs. Das bedeutet also, dass die Aachener Pfalz jährlich u.a. 80 Pfund Wachs erhielt. Die Bienenwirtschaft im Aachener



Raum muss beträchtlich gewesen sein. Man darf nicht vergessen, dass neben dem königlichen Haushalt ja auch der Dom mit einer großen Menge an Bienenwachs versorgt werden musste. Aus einer 888 datierten Urkunde geht hervor, dass dem Dom zu Aachen der Neunte von 43 Königshöfen zustand.

So lange die oben erwähnten Vorschriften Gültigkeit besaßen, hörte man nicht mehr viel von der Bienenwirtschaft. Erst als ein erstarkendes Bürgertum den Fürsten im 14. Jh. ihre Rechte streitig machte, tauchten wieder Urkunden auf. Die Bienenwirtschaft hieß jetzt Zeidelei, die Vorläufer unserer Imker hießen Zedeler (Zeidler). Die Herren, denen die Güter und Wälder gehörten, hatten das Recht, Zeidler in ihre Wälder zu schicken, um Wachs und Honig zu besorgen. So hat z.B. der 'here van Guylche (Jülich) die Rechte an den Wehrmeisterwaldungen. In diesem Gebiet liegt der Hof zu Düren, der 4 Zeidler in die Wälder schicken darf (... der hoff van Duren sal haven van rechte vier cedeler...). Insgesamt waren mindestens 20 Zeidler in den zwischen Düren und Aachen liegenden Waldungen tätig. Den Zeidlern standen Gehilfen zur Seite, so dass die Zahl der in der Bienenwirtschaft Beschäftigten schon recht hoch war. Im südlich von Aachen gelegenen Reichswald waren ebenfalls Zeidler tätig. Dort hatten z.B. der Herr von Monschau oder der Abt von Kornelimünster das Recht, Zeidler in den Wald zu schicken.

Wachs brauchten die Reichen, um ihre Herrenhäuser zu beleuchten. Aus Inventarverzeichnissen kennen wir in etwa den Verbrauch an Kerzen in diesen Häusern. Im Haus 'Zum Birnbaum' am Aachener Markt sind z.B. neben dem kupfernen Kronleuchter in der Wohnstube mit 10 Kerzen rund 40 Kerzenständer aufgezählt. Die meisten Kerzen



große Zahl an gestifteten Kerzen reichte nicht aus, den Dom zu beleuchten. An Festtagen wurden im Aachener Dom 440 Wachskerzen angezündet. Betrachtet man die Größe der Lichtteller, so darf man annehmen, dass bei feierlichen Anlässen Bienenwachskerzen mit einem Gewicht von mehr als 1000 Pfund an einem einzigen Tag im Dom angezündet wurden.

Offenbar entstand im Laufe der Jahrhunderte auf den Bauernhöfen eine ausgedehnte Bienenzucht. Zahlreiche Bauern waren der Kirche zins/wachspflichtig.

brauchte natürlich der Dom. Zahlreiche Aachener stifteten zur Erlangung ihres Seelenheils Wachskerzen. Doch selbst die

Die Kirche schuf sich aber eine weitere, großartige 'Wachsquelle'. Es gab das sog. Sendgericht, ein kirchliches Gericht, das unter

dem Vorsitz des Erzpriesters von St. Foillan über Vergehen gegen Glauben und Sittlichkeit richtete. Die häufigste vom Send ausgesprochene Strafe war ein Bußgang mit einer oder mit mehreren Kerzen, die der Verurteilte natürlich zu stellen hatte.

Leider reicht der Platz nicht, um in gleicher Ausführlichkeit über die Bedeutung von Honig zu berichten. Wahrscheinlich wäre ohne die intensive Bienenwirtschaft, die von Hof und Kirche forciert wurde, nie eine Printenindustrie entstanden, denn die Printenbäckerei konnte sich erst durch das Vorhandensein von Honig entwickeln.



Dr. Horst Bodden

Bilderquellen:
Verkehrsverein Bad Aachen e. V.
www.boddenwerbung.de



VISITATIS® GmbH

Häusliche Alten- und Krankenpflege

- **Grundpflege**
- **Behandlungspflege**
(Ausführung aller ärztlichen Verordnungen)
- **Urlaubs- und Verhinderungspflege**
- **Pflegeberatung und Pflegeeinsätze**
nach § 37 Abs. 3 SGB XI
- **Organisation von Hausnotrufsystemen, fahrbarem Mittagstisch, Pflegehilfsmitteln und Haushaltshilfen**

24 Std. Bereitschaftsdienst



Tel.: 0241 - 90 19 860 • Fax: 0241 - 90 19 862
Astrid Siemens • Habsburgerallee 11-13 • 52064 Aachen

www.visitatis.de • visitatis.gmbh@t-online.de



Am Himmelfahrtstag, dem 1. Mai, erhält im Krönungssaal des Aachener Rathauses Dr. Angela Merkel den Internationalen Karlspreis zu Aachen.

Dieser wird seit 1950 vergeben und gilt als die wohl wichtigste alljährlich verliehene politische Auszeichnung in Europa. Noch von den Schrecken des Krieges beeinflusst, haben weitsichtige Aachener Bürger diesen Preis Ende 1949 ins Leben gerufen. Alljährlich am Himmelfahrtstag soll die beste Leistung im Dienst der Verständigung und der Internationalen Zusammenarbeit im europäischen Raum prämiert werden.

KARLSPREIS FÜR DIE BUNDESKANZLERIN

Der Preis - ein Bürgerpreis - ist mit 5.000 € dotiert. Zusätzlich gibt es eine Urkunde und eine Medaille. Die Vorderseite der Medaille zeigt den Sinn- und Namenstiftenden Karl den Großen auf seinem Thron. Die Rückseite erwähnt die Leistungen für Europa des jeweiligen Preisträgers. In der Urkunde werden diese ebenfalls aufgeführt.

Das Direktorium der Karlspreisgesellschaft, das heutzutage über den Preisträger bestimmt, vergibt ihn an Frau Merkel „in Würdigung ihres herausragenden Beitrags zur Überwindung der Krise der EU und in Anerkennung richtungsweisender Entscheidungen zum Fortschreiten des europäischen Einigungsprozesses.“ Weiter heißt es, „man ehre eine überzeugte Europäerin für ihren Bahn brechenden Beitrag zum europäischen Grundlagenvertrag, ihre integrierende und menschliche, zugleich bestimmende und zielorientierte Verhandlungsführung, für ihre kluge Diplomatie und ihr engagiertes Auftreten für die Vertiefung der europäischen Integration.“

Nach 42 Männern, der Europäischen Kommission, dem Luxemburger Volk und dem Euro ist Frau Merkel erst die vierte Frau, die den Preis erhält. Im Jahre 2004 gab es zum ersten und einzigen Mal einen „Außerordentlichen Karlspreis“ für Papst Johannes Paul II. Vor vielen in- und ausländischen Repräsentanten aus Politik,

Wirtschaft und Kultur und Preisträgern der Vorjahre wird traditionell Oberbürgermeister Dr. Jürgen Linden die Ehrung vornehmen. Die Laudatio hält der französische Staatspräsident Nicolas Sarkozy. Wie in jedem Jahr gibt es ein umfangreiches Rahmenprogramm.



KARLSPREIS FÜR DIE JUGEND

Eine absolute Neuerung ist die 2 Tage vor der Preisverleihung eingeführte Vergabe des „Karlspreis für die Jugend“. Das europäische Parlament und die „Stiftung Internationaler Karlspreis zu Aachen“ haben einen Wettbewerb für junge Menschen im Alter von 16 bis 30 Jahren ausgeschrieben. Sie sollen Projekte vorstellen, die zur internationalen Verständigung beitragen, die Entwicklung eines gemeinsamen Gefühls europäischer Identität und Integration fördern, als Vorbild für Jugendliche in Europa dienen und praktische Beispiele dafür liefern, wie die Europäer als eine Gemeinschaft zusammenleben. Für die Sieger gibt es neben Geldpreisen eine Einladung zu einem Besuch beim Europäischen Parlament.



LIVE-ÜBERTRAGUNG: Im WDR-Fernsehen 11.15 – 12.45 Uhr
WDR-Hörfunk auf Mittelwelle von 11.15 – 12.45 Uhr
Auf dem Markt live zu sehen auf einer großen Videowand

Franz Gass



OMA - KITAKIND - MÄRCHENPROJEKT

Am Montag, den 3. März um 10.00 Uhr fand ein interessantes Projekt im Seniorenzentrum der AWO in der Elsassstraße statt: Eine Märchenerzählstunde führte ältere und jüngere Mitmenschen zusammen. Beide Seiten haben davon profitiert.



Die älteren Bewohner des Hauses, die gewöhnlich wenig Kontakt zu Kindern haben, hatten für eine Stunde quirlige und aufgeweckte Kinder um sich. Die Freude darüber konnte man in den Gesichtern der Bewohner

erkennen. Die Kinder der städtischen integrativen Tagesstätte in der Elsassstraße, viele stammen aus Einwandererfamilien, kommen gerne zu Ihnen zu Besuch. Alle lauschten hoch konzentriert der Geschichte von



Hänsel und Gretel, die von Frau Regina Sommer vorgetragen wurde. Ihre Stimme und Darstellungskraft bei der Erzählung hat nicht nur die Kinder, sondern auch die Erwachsenen in die Geschichte eintauchen lassen. Nach



der Erzählstunde ging die Gruppe nicht direkt auseinander. Die Kinder malten noch Bilder zum Märchen. Frau Glawe, die Begleiterin der Kinder, berichtete,



dass die Kinder regelmäßig an derartigen Veranstaltungen teilnehmen und sich schon auf die nächste freuen.

Ibrahim Coban



Noch schwirren Begriffe wie Bluetooth, SMS, polyphone Klingeltöne, Megabyte und Farbdisplay in ihrem Kopf herum. Dabei hatte die fast 89-jährige doch nur ein Mobiltelefon gesucht, mit dem sie im Notfall ihre 55-jährige Tochter oder einen Notdienst erreichen kann, falls ihr unterwegs etwas zustoßen sollte. Große Tasten mit großer Schrift sollte es haben, da die Augen nicht mehr die besten und auch die Finger nicht mehr so beweglich sind. Damit hatte ihr der junge, freundliche Handy-Verkäufer jedoch nicht dienen können.

WAS SICH SENIOREN WÜNSCHEN

Telefone, Handys, Fernbedienungen und andere technische Geräte sind allgemein zu kompliziert zu bedienen, Tastatur und Beschriftung sind zu klein. Der Wunsch der Senioren geht zu einfacher Bedienung, viele Funktionen werden von ihnen als „Schnickschnack“ empfunden und nicht benötigt. Auch Gebrauchsanweisungen und Beipackzettel für Medikamente etc. sind besonders für ältere Leute zu technisch und oftmals schon für den jüngeren Laien unverständlich. Außerdem sind sie oft zu klein geschrieben. Senioren wünschen sich eine größere Schrift und eine allgemeinverständliche Sprache.

Die demographische Entwicklung in Deutschland zeigt, dass die Einwohner immer älter werden und der Anteil der Senioren ständig steigt. Städte und Gemeinden haben

das Problem zum Teil erkannt und bieten Beratung und Hilfe, wie zum Beispiel die Stadt Aachen mit ihrem Projekt „Älter werden in Aachen“ an. Der Handel muss sich jedoch noch auf die neue Käuferschicht einstellen, die über eine beträchtliche Kaufkraft verfügt. Die Angebote der Geschäfte zielen meistens auf jüngere Leute und sind auf die Bedürfnisse der Alten noch wenig ausgerichtet. Dies trifft vor allem auf Bekleidung und Schuhe zu. Auch ältere Mitmenschen möchten gerne chic und elegant gekleidet sein, finden aber nur ein geringes Angebot, vor allem bei ausgefalleneren Konfektionsmaßen. Darüber hinaus erhalten sie nur selten fachkundige Beratung durch erfahrene und ältere Verkaufskräfte.

Ältere Menschen möchten möglichst lange in ihrem gewohnten Umfeld wohnen bleiben. Voraussetzung hierfür ist jedoch,

dass die Wohnung der verringerten und sich zunehmend verschlechternden Mobilität entsprechend barrierefrei gestaltet ist oder angepasst wird. Auch sollten Läden für den Einkauf des täglichen Bedarfs in der Nähe und gut erreichbar sein.

Senioren fahren mit zunehmendem Alter nicht mehr mit dem eigenen Auto, sondern benutzen Bus und Bahn. Doch oftmals schließen hier die Türen zu schnell und die Busse fahren zu schnell und ruckartig an, bevor die älteren Menschen Platz genommen oder einen festen Halt gefunden haben. Auch sind an manchen Haltestellen die Bordsteine zu niedrig oder an älteren Fahrzeugen liegt der Einstieg zu hoch. Manchmal kann auch der Busfahrer nicht nahe genug an die Bordsteinkante heranfahren, wenn falsch parkende Autos den Bus behindern. Behindertenplätze sind in den Bussen oft falsch platziert: Statt auf ebener Fläche befinden sie sich auf einem Podest, das von Gehbehinderten mühsam erklimmen werden muss.

Ältere, gebrechliche Fahrgäste wünschen sich auch mehr Rücksicht seitens der jüngeren Mitfahrer. Oftmals ist es nur Gedankenlosigkeit oder Unachtsamkeit der Jüngeren. Als z. B. kürzlich ein Busfahrer Schüler aufforderte, einer alten Frau Platz zu machen und damit drohte, sonst nicht weiter zu fahren, sprangen sofort einige Jungen auf und boten ihren Sitzplatz an.



Josef Römer

ENDLICH WIEDER EIN BRIEFKASTEN IN UNSERER NÄHE



Herr Stenten Senior

Senioren aus Burtscheid haben sich bei uns gemeldet und möchten auf einen Briefkasten aufmerksam machen, den es seit ein paar Monaten am Comet-Markt, Krugenofen 62-70

gibt. Herr Stenten Junior hatte bei der Deutschen Post mehrfach nachgefragt und eines Tages war der Kasten dann da. Der nächste ist erst an der Burtscheider Brücke, am Zollhaus.

Neben dem Briefkasten gibt es jetzt etwas Neues: eine Paketstation. Man braucht bei der Post nicht mehr lange in der Warteschlange zu stehen. Pakete kann man jetzt ohne Probleme von dort abschicken und auch abholen. Auf die Zulieferung nach Hause braucht man nicht mehr zu warten. Die Paketstation ist rund um die Uhr geöffnet. Nur Briefmarken gibt es hier noch nicht!



Marlis Hamacher

MUSS ERST NOCH MEHR PASSIEREN, BEVOR SICH WAS ÄNDERT?

Ortsbesichtigung:
Kreuzung
Habsburgerallee
- Maria-
Theresia-Allee
- Kamperstr.
- Arndtstr.



Ich wohne in der Habsburgerallee und möchte auf einen Missetand in meinem Stadtteil aufmerksam machen. Dort, an der Kreuzung gibt es noch nicht einmal einen Fußgängerüberweg, keinen Zebrastreifen oder eine Ampel. Mehrfach wurden schon verschiedene Amtsstuben angeschrieben und nichts hat sich geändert. Wer fühlt sich dafür verantwortlich? Wer kann für Abhilfe sorgen? Die Kreuzung ist so groß, dass Senioren Angst haben sie zu überqueren. Nach einem Unfall sitzt

eine Frau wegen den Folgeschäden im Rollstuhl. Eine andere Dame hat sich bei einem Unfall den Arm gebrochen. Laut Polizei hat die Altersgruppe der Senioren im Straßenverkehr das niedrigste Unfallrisiko. Damit es auch weiterhin so bleibt, wäre es toll, wenn uns Anwohnern geholfen werden könnte.



Tony Fieles



Öcher Frönnde

DIE ANDERE NACHBARSCHAFTS- HILFE



Bilder: Michael Klarmann

Am 22. September 2004 wurde der Aachener Nachbarschaftsring Öcher Frönnde e.V. gegründet.

Die Initiatorinnen sind Seniotrainerinnen des gleichnamigen Bundesmodellprogramms, Mitglieder des Aachener Tauschings Öcher Talente e.V. und bürgerschaftlich engagierte Menschen aus Aachen.

Der Verein Öcher Frönnde ist nach dem Modell des Tauschens organisiert. Getauscht werden "Zeitpunkte". Wer in aktiven Zeiten Stunden einbringt und anspart, kann diese Hilfestunden in "schlechten Zeiten" (bei Krankheit oder im Alter) abrufen.

Zwei gravierende Unterschiede hat diese Zeit-Rente im Gegensatz zur Geldrente:

- Die Zeit-Rente wird nur dann in Anspruch genommen, wenn ein aktueller Bedarf besteht.
- Darüberhinaus ist die Zeit-Rente weder von einem Währungsverfall noch einem Preisverfall oder ähnlichen Minderungen durch instabile Wirtschaftssysteme bedroht. Denn eine Stunde hat heute den Wert einer Stunde und in fünfzig Jahren ist sie noch immer eine Stunde wert.

Die Idee unseres Vereins entstammt den sogenannten Seniorengenossenschaften und kommt aus den USA. Als selbstorganisierte Netzwerke können die Genossen-

schaften kommunale, soziale und kulturelle Aufgaben übernehmen. Als Form der modernen Nachbarschaftshilfe ist sie zwischen Familienhilfe und professioneller Altenhilfe angesiedelt.

Damit haben wir der Kommune eine Infrastruktur für Selbsthilfe und ehrenamtliches Engagement zur Verfügung gestellt, die Eigenverantwortung unterstützt und der Vereinsamung und Isolation älterer Menschen entgegenwirken kann.

Durch die Einbindung von Bürgern aller Altersstufen fördern wir die Kommunikation zwischen den Generationen und tragen zur Verbesserung des sozialen Klimas in der Stadt bei. Weltanschauliche, parteipolitische und nationale Grenzen werden überbrückt.

AUS DER PRAXIS

Bislang regelten Netzwerke von Familien, Verwandtschaft und Nachbarschaft die Zuwendung, Kommunikation und Hilfe von Mensch zu Mensch. Wegen der zunehmend notwendigen Mobilität der Jungen und der Anonymität der Nachbarschaften besonders in den großen Städten wird dies immer weniger machbar. Besonders betroffen sind hilfebedürftige Kranke, Behinderte und Alte. Einen großen Teil der Aufgaben haben inzwischen die professionellen Pfl-

gedienste übernommen. Es fehlt jedoch an Angeboten für kleine Hilfeleistungen. Besonders für das Bedürfnis nach Zuwendung und Kommunikation steht kein bezahlbares Angebot zur Verfügung. Genau deshalb gibt es die Öcher Frönnde.

Kleine Hilfen im Haushalt

Frau Elisabeth F., 67 Jahre alt, kommt in das Büro des Aachener Nachbarschaftsrings Öcher Frönnde. Sie hat sich das Hand-

gelenk gebrochen und braucht in den nächsten Wochen kleine Hilfen im Haushalt. Die Dame im Büro kennt sie schon vom Frönndetreff einmal im Monat und vom "Sonntagskochen" im Welthaus. Frau F. ist schon seit über einem Jahr Mitglied bei den Öcher Frönnden und hat im letzten Jahr durch ihre Hilfe bei einer alleinerziehenden erkrankten Mutter Stundengutschriften angespart. Frau F. hat also Punkte gesammelt, die jetzt für den Einsatz in ihrem Haushalt verrechnet werden. Sie bekommt Hilfe über die Zeitrente und braucht keinen Euro zu zahlen, da in

ihrem Fall auch keine Fahrtkosten für die Helfer notwendig werden. Denn die freundliche Dame im Büro hat im Angebotsverzeichnis schnell eine "Frönndin" gefunden, die nur zwei Straßen weiter wohnt und bereit ist, den Auftrag in den nächsten Wochen zu übernehmen.

Hätte Frau F. selbst noch keine Stunden angespart, müsste sie eine Verwaltungsgebühr von 2 Euro pro Stunde entrichten. Diese Einnahmen werden für die Bezahlung der Unfall- und Haftpflichtversicherung für die helfenden Mitglieder verwendet.



Einkaufen

Frau Marlies Sch. kommt aus dem Krankenhaus und muss sich noch einige Tage schonen. Den Öcher Frönnden schickt sie per mail eine Einkaufsliste. Noch am selben Tag suchen die Büroleute einen Helfer, der am Nachmittag den Einkauf vorbeibringt.

Hausaufgabenbetreuung

Ein arbeitsloser Philosoph unterstützte im letzten Jahr eine Migrantenfamilie mit 7 Kindern. Der Vater war gestorben und die Mutter vorübergehend überfordert. Durch den regelmäßigen Einsatz für die Hausaufgabenbetreuung der Kinder hat er sehr viele Stunden angespart. Jetzt spendet er einen Teil der Stunden auf das Sozialkonto des Vereins.

Damit werden Mitglieder betreut, denen so wenig zur Verfügung steht, dass sie die Verwaltungsgebühren nicht bezahlen

können. Die Bedürftigkeit wird vom Vorstand überprüft.

Leistungskatalog

Der Mitgliedsbeitrag im Verein ist mit einem Euro pro Monat so gering, dass er für alle Mitglieder keine Belastung darstellt.

Neben der Pflege der Geselligkeit bei regelmäßigen Treffen erhalten alle Mitglieder viermal im Jahr eine Mitgliederzeitung.

Für Mitglieder, die keine Punkte sammeln konnten, wird Hilfe gegen eine Verwaltungsgebühr von 2 Euro pro Stunde angeboten.

Fahrtkosten versuchen wir möglichst gering zu halten, indem wir Hilfe möglichst in nachbarschaftlicher Nähe vermitteln.

Aktive Mitglieder sind haftpflicht- und unfallversichert.

**Hilfe erbringen -
Hilfe empfangen**

Zu unserem Betätigungsfeld gehören z.B.:

- Einkaufsdienste
- Begleitedienste zum Arzt oder zu Behörden
- Geduldiges Zuhören oder Vorlesen
- Spazieren gehen
- Kinderbetreuung
- Haustierbetreuung
- kleine Hilfen im Haushalt
- Jugendarbeit: Lese- und Sprachförderung für Deutsche und Migranten
- Botengänge

WIR SIND ERREICHBAR:



Öcher Frönnde

An der Schanz 1
52064 Aachen
Tel: 0241 / 889 14 29 (AB)

Bürozeiten:

Mo. und Fr.
10:00 bis 12:00 Uhr
Mi. 14:00 bis 16:00 Uhr

Jeden 2. Donnerstag im Monat findet um 17 Uhr im Welthaus an der Schanz der Frönndetreff statt. Interessierte sind herzlich dazu eingeladen.
www.oecher-froennde.de
e-mail: oecher-froennde@web.de



Hausnotruf



**Hilfe per Knopfdruck
rund um die Uhr**

Betreute Reisen



Reisen in bester Begleitung
Gerne senden wir Ihnen den aktuellen Reisekatalog zu.

Menüservice



**Leckere Menüs täglich
heiß ins Haus gebracht**

Fahrdienst



**Wir befördern Sie sitzend,
im Rollstuhl oder liegend.**

Weitere Informationen:

DRK Aachen

Betriebsgesellschaft mbH
Robensstr. 43 - 52070 Aachen
0241 / 936790
www.drk-aachen-betriebsgesellschaft.de

Ehrenamtliche Seniorenberater/Innen gemeinsam mit der Polizei



Gerade ältere Menschen haben häufig das Gefühl, in gewissen Situationen sowie zu bestimmten Tageszeiten nicht mehr sicher zu sein und Opfer einer Straftat zu werden. Weil diese Ängste von der Polizei ernst genommen werden, nimmt die Seniorenprävention einen sehr hohen Stellenwert ein.

Deshalb entstand Ende 2006 das Vorhaben, ehrenamtliche Berater/Innen als Multiplikatoren für die Seniorenprävention auszubilden, um noch mehr Veranstaltungen durchführen und somit möglichst viele Seniorinnen und Senioren beraten zu können.

Aus 55 Bewerbungen wurden 18 Damen und Herren ausgewählt, die in einem Ausbildungsprogramm in den Bereichen:

- Gewaltprävention
- Verhaltensprävention (bei z.B. Kaffeefahrten, Trickdiebstahl, Haustürgeschäften, Enkel-Trick)
- Sicherheit im Straßenverkehr
- Polizeilicher Opferschutz
- Einbruchschutz/ Eigentumssicherung

beschult wurden.

Am 23. November 2007 war es dann soweit: Polizeipräsident Klaus Oelze führte im Rahmen einer Feierstunde drei Seniorenberaterinnen sowie fünfzehn Seniorenberater offiziell in ihr neues Amt ein und

überreichte ihnen ein Zertifikat zur Dokumentation ihrer erlangten Fachkompetenz.

Die ehrenamtlichen Berater/Innen verfügen über einen Ausweis mit Lichtbild, sowie Visitenkarten, womit sie sich als ehrenamtliche Seniorenberater/Innen bei der Polizei Aachen ausweisen können.



ALS BERATER/INNEN SIND TÄTIG:

- **Aachen:** Krista Bremen, Wilhelm Schäfer, Herbert Schreuers und Klaus Wirtz
- **Aachen-Brand:** Helmut Gerards
- **Aachen-Burtscheid:** Horst Freudenberg und Günter Riemann
- **Stolberg:** Karl-Heinz Aderhold, Johannes Wirtz und Günter Poick

Seit Anfang des Jahres sind ehrenamtliche Seniorenberater/Innen gemeinsam mit dem Kriminalkommissariat Vorbeugung (KK 44) der Polizei Aachen im Stadtgebiet und im Kreis aktiv und geben älteren Menschen im Rahmen von Veranstaltungen Tipps und Verhaltensempfehlungen, wie man Betrügnern und Dieben ein Schnippchen schlagen kann.

Das Kriminalkommissariat Vorbeugung erhält zum Thema SICHERHEIT viele Anfragen von Seniorenvereinen oder -gruppen, aber auch von anderen sozialen Einrichtungen, die sich um das Wohl älterer Menschen kümmern.

- **Hauset:** Erika Böhnert
- **Herzogenrath:** Friedrich Grinwis und Karl Heidlas
- **Monschau:** Manfred Huppertz
- **Würselen:** Wilhelm Schulte
- **Eschweiler:** Christel Weser

Vereinen oder Einrichtungen organisiert sind, bietet das Kriminalkommissariat Vorbeugung eine Veranstaltung zum Thema: „Sicherheit zu Hause“ in der Polizeilichen Beratungsstelle in 52062 Aachen, Jesuitenstr. 5, an.

Am Mittwoch, dem 28. Mai 2008, 15:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr erhalten Senioren/Innen Tipps und Verhaltensempfehlungen, was sie vorbeugend tun können, um nicht zu Hause Opfer eines Betruges oder eines Diebstahls zu werden.

Die Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist zwingend erforderlich und kann unter der Tel. Nr. 0241 - 9577 - 34401 erfolgen.

Anmeldeschluss: 21. Mai 2008.

Ina Nolden
Kriminalhauptkommissarin

PolizeiAachen
sicher in der Euregio.

- **Kreuzau:** Bernhard Lehmann
- **Inden:** Horst Fellgiebel

Die oben genannten Seniorenberater/Innen arbeiten ehrenamtlich und unentgeltlich.

Anfragen für eine Veranstaltung / einen Vortrag organisierter Senioren/Innen nimmt das Kriminalkommissariat Vorbeugung der Polizei Aachen unter der Tel. Nr. 0241 - 9577 - 34401 entgegen.

Für Senioren/Innen, die nicht in



**KRIMINALKOMMISSARIAT
VORBEUGUNG-KK 44**
Das Kommissariat Vorbeugung finden Sie in
52062 Aachen, Jesuitenstraße 5
Sie erreichen uns unter dem
Bürgertel.: 0241 - 95 77 344 01

UMZUG IM ALTER oder einen alten Baum verpflanzt man nicht

„Mein Wohnung ist für mich alleine viel zu groß“ – „Ich habe große Schwierigkeiten, meine Einkäufe in die 3. Etage zu tragen“ – „Mein Ehemann hatte einen Schlaganfall, ohne fremde Hilfe kann er das Haus nicht mehr verlassen“. So oder ähnlich beginnen viele Telefonate bei der Leitstelle Älter werden in Aachen. Seit 11 Jahren ist es dort meine Aufgabe, älteren Mitbürgern, die ihre Wohnsituation verändern wollen, bei der Suche nach einer entsprechenden Wohnung behilflich zu sein.



Michael Hartges
Leitstelle Älter werden in Aachen
0241 432 56 76

WIE SIEHT DAS KONKRET AUS?

Ältere Menschen oder auch deren Angehörige melden sich meist telefonisch, die derzeitige Wohnsituation mit ihren Problemen wird erfasst. Anschließend notiert Herr Hartges die Wünsche bezüglich der neuen Wohnung. Manche Menschen wollen in eine kleinere Wohnung ziehen, andere bevorzugen ein bestimmtes Stadtviertel, wieder andere wollen in die Nähe ihrer Kinder ziehen. Sehr vielfältig sind die Gründe für einen Wohnungswechsel. Jeder sollte sich sehr genau überlegen, wie die künftige Wohnung aussehen soll. Denn die Wohnung gewinnt im Alter an Bedeutung, da man mehr Zeit zu Hause verbringt.

KRITERIEN FÜR EINE NEUE WOHNUNG

Einige wichtige Kriterien sollten immer beachtet werden. Falls die Wohnung nicht im Erdgeschoss liegt, sollte ein Fahrstuhl vorhanden sein, damit auch bei später auftretenden Einschränkungen nicht erneut ein Umzug notwendig wird. Die Ausstattung des Bades ist ebenfalls

ein wichtiges Kriterium. Ein Balkon erhöht in der Regel ebenfalls die Wohnqualität. Beim Wohnumfeld ist darauf zu achten, ob Geschäfte, Ärzte und andere Einrichtungen in der Nähe sind, bzw. ob die Nutzung von öffentlichem Personennahverkehr möglich ist.

ANGEBOT DER LEITSTELLE ÄLTER WERDEN

Die Hilfe bei der Suche nach bedarfsgerechtem Wohnraum ist für die Wohnungssuchenden kostenlos. Der Mitarbeiter der Leitstelle hat nicht nur Informationen über die etwa 2000 geförderten Altenwohnungen, sondern auch über eine Menge freifinanzierter Häuser. Ist die Wohnungssuche erfolgreich beendet, werden weitere Hilfen angeboten. Auf Wunsch führt Herr Hartges einen Hausbesuch in der neuen Wohnung durch, um zu schauen, ob alles in Ordnung ist. Er beantwortet Fragen wie: Welche Formalitäten muß ich wo

erledigen? Wo kann ich Möbel loswerden, die ich nicht mitnehmen kann? Die neue Wohnung sollte möglichst viele Wünsche und Vorstellungen erfüllen, deshalb ist es ratsam, sich frühzeitig mit dem Thema zu beschäftigen, da die Nachfrage nach altengerechten Wohnungen aufgrund der zunehmenden Zahl der älteren Mitbürger ständig wächst. In manchen Fällen ist auch nach dem Umzug noch eine bauliche Änderung in der Wohnung notwendig oder ein Umzug kann mit einem Umbau vermieden werden. Die Beratung hierzu übernimmt dann die Kollegin Frau Dirksen, ebenfalls Mitarbeiterin der Leitstelle Älter werden in Aachen. Sie ist zuständig für die Beratung bei Wohnungsanpassungsmaßnahmen. Hierzu erfahren sie mehr in der kommenden Ausgabe des Senio Magazins.

BEI FOLGENDEN ANGELEGENHEITEN SIND WIR IHNEN BEHILFLICH:

- Beratung zu den verschiedenen Wohnmöglichkeiten im Alter
- Suche nach einer altengerechten Wohnung
- Unterstützung bei der Vorbereitung und Planung des Umzugs
- Hilfestellung bei Behördenangelegenheiten (Ummeldung von Telefon, Einwohnermeldeamt, usw.)

Das Angebot richtet sich sowohl an Mieter als auch an Wohnungs- bzw. Hauseigentümer, die eine ihren Bedürfnissen entsprechende andere Wohnung bzw. Haus suchen. Die Beratung umfasst auch Finanzierungsmöglichkeiten über die Pflegekassen, vor allem für Personen, die in eine Pflegestufe eingestuft sind.

Wohnungstausch

Hausbesuche

Analyse des Wohnumfeldes

Suche einer Tauschwohnung

Wohnungsbesichtigungen

Gespräche mit Vermietern

Nachmietersuche

Planung des Umzugs

Einholen von Kostenvoranschlägen

Ummeldung von Strom und Gas

Mitteilung an Behörden

Wohnungstausch

Organisation, Vorbereitung, Hilfe bei der Durchführung

Herr Bücken

Haushaltsplanung der Leitstelle, Bearbeitung, Verteilung und Auszahlung der städt. Zuwendungen an Institutionen und Verbände, Betreuung Seniorenbeirat

0241 432 50 51

Herr Wolff

Seniorentelefon, Pflegeberatung

0241 432 50 28

Frau Rexing-Hoekman

Veranstaltungen für Senioren, Veröffentlichungen der Leitstelle

0241 432 50 34

Frau Dirksen

Wohnraumanpassung, Eingliederungshilfe (Hilfsmittel)

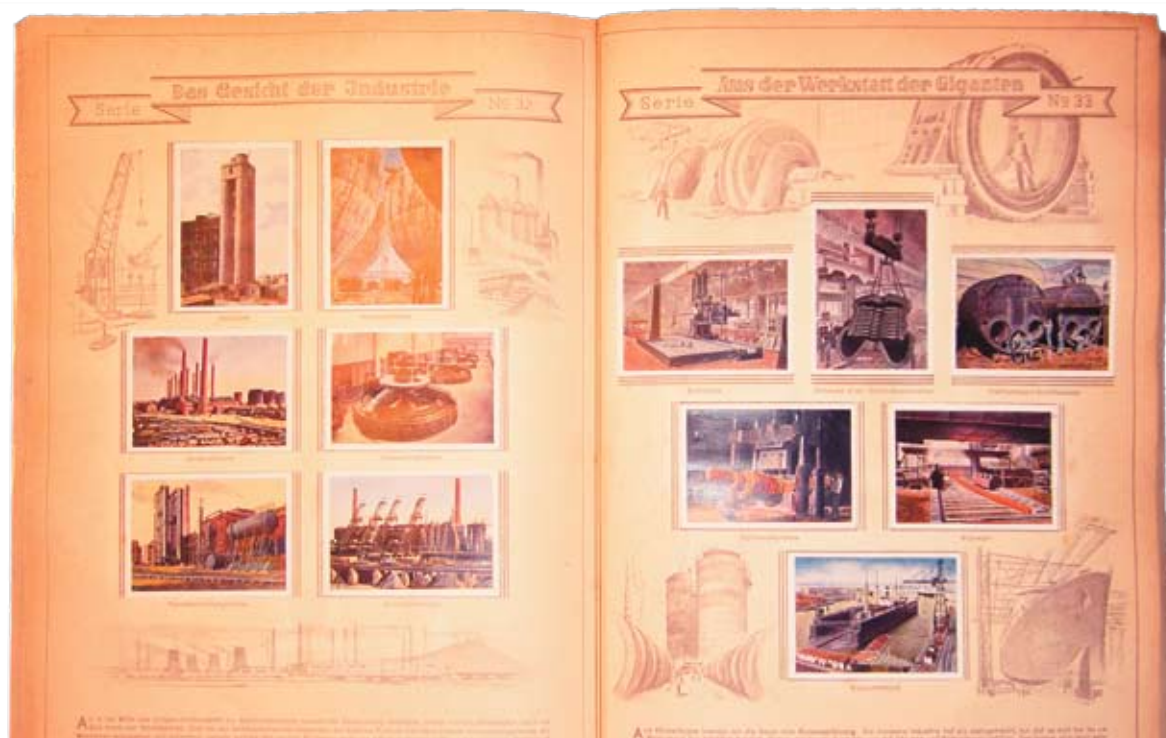
0241 432 56 22

Frau Kreitz

Finanzielle Hilfen für Hausnotruf, Telefonanschluss- und Grundgebühren, Fußpflege

0241 432 56 32

FAX: 0241 432 56 69



NOSTALGIE AUF SAMMELBILDERN

Unsere Sammlerseite findet großes Interesse.

Wir erhielten mehrere Anrufe. Einer davon kam von Herr Borgmann. Er lebt seit ein paar Jahren in Aachen und sammelt Sammelbilderalben. Wir haben ihn besucht und interviewt.

Wodurch kamen Sie zu dieser Sammelleidenschaft?

Ich komme aus ganz einfachen Verhältnissen. Mein Vater war Handwerker, Gärtner. Zu lesen gab es in unserem Haushalt wenig. 1 bis 2 Bücher, dafür aber 5 Sammelbilderalben. Die waren in meiner frühesten Kindheit



also mein Lesestoff. Mein Vater war bis 1937 Raucher und hat alle Sammelbilder aus jeder Packung in Alben eingeklebt. Viele Alben sind deshalb auch Zeitdokumente. Als Kind habe ich also diese Sammelbilder kennengelernt. In meiner Kinderzeit wurden die Bilder



getauscht, so wie es später auch üblich war. Manchmal musste man bis zu 300 Bilder sammeln, dann konnte man für 50 Pfennig oder 1 Mark ein Sammelbilderalbum kaufen.

Seit wann sammeln Sie?

Ich sammle seit 1974. Meine jetzigen Alben stammen leider nicht aus meinem elterlichen Haushalt. Als mein Vater verstarb, zog meine Mutter zu uns. Was damals aus den Alben geworden ist, weiß ich nicht. So ca. 1960 hat mich das nicht mehr interessiert. Um 1972 gab es in Krefeld die ersten Flohmärkte, die ich gerne besuchte. 1974 war ich bei einer Haushaltsauflösung, es wurde mir angeboten, weil die Leute wussten, dass ich mich dafür interessierte. Das war für mich ein ausgesprochenes Eldorado: ich habe 7 Sammelbilderalben bekommen und meine Sammelleidenschaft wurde wieder geweckt. Man interessiert sich nicht für die Dinge von gestern, sondern für die von vorgestern. Und komischerweise für Sachen, die man selber nicht gehabt hat. Also Kinderwünsche. Bei der elektrischen Eisenbahn ist es ebenso. Man ist Kind geblieben. Heute hat man das Geld und die Möglichkeiten dazu.

Gab es diese Sammelbilder früher nur in Zigarettenpackungen?

Nein, Zigarettenbilder sind erst so in den 20er Jahren entstanden. Das fing an, so 1875, als

man gelernt hatte, farbig zu drucken. Die ersten Bilder der Liebig Company, das ist eine Firma, die Fleischextrakte herstellte, wurde aus Reklamegründen den Produkten beigelegt. Das muss man sich so ungefähr vorstellen wie heute das Farbfernsehen. Die Kinder wurden angeregt, die Produkte



zu kaufen, weil sie Bildchen dazu bekamen. Um die Jahrhundertwende kam die Firma Stollwerk dazu. In Automaten konnte man Schokoladenriegel kaufen, die ein Bild enthielten.

Das waren 6-er Serien zu einem bestimmten Thema. Dazu konnte man Einsteckalben kaufen. Bis zum ersten Weltkrieg gab es viele Kaufmannsbilder. Der Höhepunkt des Sammelbildes lag in den 30er Jahren. Die Menschen haben davon gerne Gebrauch gemacht. Das Nationale wurde sehr stark propagiert.



Was ist ihr ältestes Sammelalbum?

Von der Firma Stollwerck von 1899. Alles andere ist auch fast nicht mehr zu haben. Das Buch ist sehr anfällig. Die Papierqualität war damals nicht so toll. Das Papier wird schon dunkel und brüchig. Das ist sehr schade.



Wie viele Sammelbilderalben haben Sie?

Es gibt über 3000 Sammelbilderalben. Ich habe über 800 zusammengetragen, aus drei verschiedenen Zeiträumen. 1. vor 1914, 2. 1918-1940, 3. nach 1940. Nach dem Krieg hat man sich nicht mehr so viel Mühe gegeben und die Qualität der Bilder ist wesentlich schlechter. Die Nostalgie ist nicht mehr da.

Sammeln Sie bestimmte Motive?

Nein, ich sammle alle Alben. Ich kann nicht sagen, dass ich ein bestimmtes Lieblingsgebiet habe. Ich sammle aber vorwiegend deutsche, z. B.: Märchen, geprägte Münzen, Schönheitsköniginnen, Sport, die schönsten Frauen, Erdal, Tengelmann (heute Kaisers), der zweite Weltkrieg, Filmberühmtheiten, Motorräder, Fußball, Tiere, Pflanzen, Zeitungsquittungen, Geschichte, Stummfilm, Olympiaden usw. Wenn man so etwas sammelt, steht das Thema nicht im Vordergrund. Man möchte möglichst alles

dokumentieren, was in dieser Zeit von Interesse war. Vollständigkeit zu erreichen ist gar nicht möglich, auch schon deshalb nicht, weil viele Bilderalben wegen des politischen Inhaltes aus der Zeit nach 1933 weggeworfen wurden.

Wo findet man solche Alben?

Ich stöbere auf Flohmärkten und gehe zu Messen, Verkaufsausstellungen und Tauschbörsen. Es ist ein Sammelfieber, eine Leidenschaft. Wenn jemand noch Alben zu Hause hat, kaufe ich ihm diese gerne ab, um meine Sammlung zu vervollständigen. Er/Sie kann sich gerne bei mir telefonisch melden. Ich habe auch etliche Bilder aus den Alben doppelt und bin bereit zum Tauschen.

Wie man in Ihrer Wohnung sehen kann, haben Sie noch ein anderes Hobby gehabt.

Ja, Schiffsmodellbau. Leider machen mir meine Augen Sorgen. Deshalb kann ich das nicht mehr machen. Damals, als meine Kinder noch klein waren, haben wir in einem Urlaub an einem Teich Bötchen gebaut. Ein Bekannter



hat mir dann ein angefangenes Modell überlassen, das er nie fertig gemacht hat. Santa Maria hieß das Schiff. Ich hab daran gebastelt und

festgestellt, dass mir das liegt. Das war so 1968. Von da an hab ich mich nicht nur für den Modellbau interessiert, sondern auch für Hintergrundmaterial, Seefahrtsgeschichte. Vorwiegend für Holzschiffsbau, aus der Zeit bis etwa 1850. Dazu habe ich eine große Sammlung von Modellbauplänen. Und ich sammle Brieföffner und Nussknacker. Von den Nussknackern hab ich so 100 Stück. Nicht die aus Holz, die aus Metall, so zangenartige. Die habe ich im Keller und will sie verkaufen, weil ich sie nicht präsentieren kann. Wenn jemand Interesse hat, kann er sich gerne melden.



Vielen Dank für das ausführliche Interview. Wir hoffen, dass Sie noch einige Alben und Tauschpartner finden und noch lange gesund bleiben!

Interview: M. Holtorff

Bilder: G. Günal

Wer ist er?

Herr Emil Borgsmann, geb. am 01.01.1930 in Sankt Tönis, heute Tönisvorst. Er ist verwitwet und hat drei Kinder. Er war Chemielaborant bei Bayer in Uerdingen/Krefeld und lebt seit 3 ½ Jahren in Aachen im betreuten Wohnen in der Innenstadt.



Bei Nachfragen: Tel.: 0241/ 441 07 87



MEHR ZEIT ZU LEBEN - CHANCEN EINER ALTERNDEN GESELLSCHAFT

DIE ARD-THEMENWOCHE VOM 20. BIS 26. APRIL

Der demografische Wandel betrifft alle: Wie werden wir in Zukunft wohnen, leben und arbeiten? Wie kann es uns gelingen, Wohlstand und Gesundheit zu sichern? Wie werden wir das Miteinander der Generationen, die Vielfalt der Kulturen gestalten und den Zusammenhalt der Gesellschaft sichern?

Medien können Themen setzen, dies zeigte die große Resonanz auf die beiden bisherigen Programmschwerpunkt-Wochen "Krebs – Leben, was sonst" (2006) und "Kinder sind Zukunft" (2007). Zum dritten Mal veranstaltet die ARD eine Themenwoche: "Mehr Zeit zu leben - Chancen einer alternden Gesellschaft" widmet sich in Radio, TV und Internet dem demografischen Wandel in unserem Land. Aus unterschiedlichen Perspektiven wird dieser Themenkomplex beleuchtet, im Kulturmagazin, in der politischen Talkshow, im Spielfilm, als Doku oder im Kinderprogramm.

Denkanstöße, Ideen und Modelle werden vorgestellt, um die Diskussion über die Zukunft unserer Gesellschaft zu bereichern.

Den Auftakt zur Themenwoche bildet das politisch hochkarätig besetzte "Berliner Gespräch" im ARD-Hauptstadtstudio. Bundeskanzlerin Angela Merkel hat bereits ihre Teilnahme zugesagt. Auch Ursula von der Leyen, die Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und Brandenburgs Ministerpräsident Matthias Platzeck stellen sich den Fragen von Moderatorin Sandra Maischberger.



BUNDESWEITER AKTIONSTAG AM 19. APRIL

Mit einem bundesweiten Aktionstag startet die ARD-Themenwoche: Über 100 Städte, Gemeinden und Landkreise laden Alt und Jung zu Festen und Aktionen ein. Ziel ist es, zu zeigen, wie Alt und Jung gemeinsam handeln und Altern als Chance begreifen können. Denn Deutschland erwartet nicht in düsterer Resignation die Vergreisung seiner Gesellschaft, wie die Katastrophen-Visionäre verkünden. An der Basis brodet es vielmehr vor Ideen, Initiativen, Tatkraft und Engagement. Bürger und ihre Kommunen, Vereine, karitative Organisationen, Kirchen und auch die Wirtschaft stellen sich den demografischen Problemen – vor Ort, mit pragmatischen Konzepten und ermutigenden Ergebnissen. Das Wichtigste: Die Akteure, Jung und Alt, kommen sich in diesen Projekten näher. Gemeinsam handelnd erleben sie das Altern als Chance.

Zum Auftakt der Themenwoche bietet sich allen Bürgern die Möglichkeit, diese bislang kaum beachteten vielfältigen Initiativen persönlich kennen zu lernen und mit ihrer Hilfe mehr über die Bedeutung des demografischen Wandels für den eigenen Nahbereich zu erfahren.



EINIGE BEISPIELE AUS DEM PROGRAMMANGEBOT

»Mann in den besten Jahren sucht – mit 50 auf Partnerpirsch« (Dokumentation)

SONNTAG, 20. 04., 15:45 UHR IM ERSTEN

»Betreut oder entmündigt: Wenn das Amt das Leben in die Hand nimmt« Die Reportage begleitet zwei Berliner Berufsbetreuer bei ihrer Arbeit. Sie organisieren und regeln das Leben von Menschen, die nicht mehr für sich selbst handeln und entscheiden können. (Reportage)

MONTAG, 21. 04., 18 UHR AUF 3SAT

Männer reden über Haarausfall in der Fernseh-Dokumentation »Nur keine Glatze!«

MONTAG, 21. 04., 20:15 UHR AUF 3SAT

Auch bei Älteren soll das so genannte Gehirnjogging mittels Spielen und Computerkonsolen den Verfall der menschlichen Denkfabrik im Kopf aufhalten. Aber funktioniert das auch?, fragt »Quarks & Co.«

DIENSTAG, 22. 04., 21 UHR IM WDR FERNSEHEN

»Die Geheimwaffe – Wie die Alten die Nation retten«. Dokumentation über die wirtschaftlichen Folgen, wenn Senioren aus dem Erwerbsleben verdammt werden.

DIENSTAG, 22. 04., 21 UHR AUF PHÖNIX

Liebe, Job und eine knochenharte, greise Mutter in dem Spielfilm »Mütter, Väter, Kinder« mit Katja Flint und Matthias Brandt

MITTWOCH, 23. 04., 20:15 UHR IM ERSTEN

»Mensch Mutter«, ein Spielfilm mit Rosemarie Fendel und ihrer Tochter Suzanne von Borsody

DONNERSTAG, 24. 04., 20:15 UHR IM ERSTEN

Im Radio-Feature »In unserem Alter – Zwischen Bäcker und Bushaltestelle. Leben und Wohnen im Quartier« werden Rentner begleitet, die gemeinsam mit Städteplanern in NRW neue Wohnideen für das Alter entwickeln.

SAMSTAG, 26. 04., 8:05 UHR IM RADIO AUF WDR 5

»Gesucht wird: Berufserfahrung – von der Jobsuche mit sechzig«. (Dokumentation)

SAMSTAG, 26. 04., 18 UHR AUF 3SAT

WEITERE INFORMATIONEN

Ein vollständiges Verzeichnis der teilnehmenden Kommunen und Einrichtungen steht im Internet unter der Adresse:

www.aktionstag.ARD.de

ARD-Text informiert über den Aktionstag ab 1. April auf **Seite 888**.

Unter der Telefonnummer: **01805-11 77** wird ebenfalls zu diesem Zeitpunkt ein nach Postleitzahlen anwählbarer Faxabruf eingerichtet.

SUPERMÄRKTE FÜR SENIOREN, VERLASSENE KINDERGÄRTEN, RENTNERDISKO STATT TEENIECLUB?

DER MULTIMEDIAWETTBEWERB „TELL.A.VISION: JUNG UND ALT IN 2050“

BR[®] hr [®] mdr [®] NDR [®] radiobremen [®] rbb [®] SR [®] SWR [®]



NÄHERE INFORMATIONEN

zur Themenwoche finden
Sie auf der ARD
Videotext-Seite 800
oder unter
www.ard.de

Redaktion ARD.de
Stichwort „tell.a.vision2050“
Am Fort Gonsenheim 139
55122 Mainz

E-Mail: tell.a.vision@daserste.de

WDR [®]

ARD [®]
DIGITAL

arte

3sat

PHOENIX

KIKA
VON ARD UND ZDF

Das Erste [®]

Bilderquelle: ARD Presseinformation

„Tell a vision“ – „Erzähl eine Vision!“ heißt das Motto des Multimediawettbewerbs der ARD, der in Radio, TV und Internet stattfindet. Die Fakten sind klar. Die Alten werden immer mehr, die Jungen immer weniger: Der demografische Wandel – ein Schreckensszenario oder eine Chance? Welche Ideen und Visionen haben Sie vom Zusammenleben von Jung und Alt in 2050? Mitmachen kann jeder, schließlich geht der demografische Wandel alle an. Senden Sie ein Bild, ein Hörstück oder einen Film, die mögliche Zukunftsszenarien zeigen. Den Formaten sind keine Grenzen gesetzt: Ob Bild, Foto, Kurzfilm, Audio-Collage, Musik-Clip, Hörspiel, Interview oder Reportage. Die Länge der Audio- und Video-Beiträge darf jedoch drei Minuten nicht überschreiten.

Alle eingesendeten Videos, Audios und Bilder nehmen am bundesweiten Wettbewerb teil und werden nach einer redaktionellen Prüfung auf der Website „themenwoche.ARD.de“ veröffentlicht. Der Wettbewerb findet in fünf Kategorien statt: Video, Audio, Foto, Publikumspreis und dem Sonderpreis „Schule“ für die beste Gemeinschaftsarbeit einer Schul- oder Jugendgruppe. Alle Preise werden durch eine ARD-Jury bestimmt. Eine Ausnahme ist der Publikumspreis: Er wird in direkter Abstimmung im Internet durch die Onlinenutzer bestimmt.

Einsendeschluss für Beiträge, die am Wettbewerb teilnehmen sollen, ist der 28. April 2008. Dessen ungeachtet können auch danach noch Bilder, Audios und Videos hochgeladen werden. Diese nehmen dann jedoch nicht am Wettbewerb teil. Vorab gelieferte Wettbewerbsbeiträge können im Web veröffentlicht

werden und haben damit unter Umständen eine größere Chance auf den Publikumspreis. Die Teilnehmer können ihre Beiträge entweder direkt auf der Website zur ARD-Themenwoche hochladen und einstellen oder per Post bzw. per E-Mail an die Redaktion ARD.de schicken.

Zusammenfassung: R. Steinborn



Wir unterstützen Sie!

- kostenlos
- qualifiziert
- engagiert



Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e.V.
Tagespflegehaus Malmedyer Str. 29 a
52066 Aachen
0241/60 73 77

Pflegebegleiter werden gefördert von den Pflegekassen unter Federführung des VdAK (Siegburg) und aus Mitteln des Bundesmodellprogramms „Generationsübergreifende Freiwilligendienste“

EHRENAMTSPASS

Nur gültig in Verbindung mit Personalausweis

Horst Mustermann

Geb.-Dat.: 20.09.1951

Ausweis-Nr.: 030001

Gültig bis: 3/08



In vielen Vereinen und Institutionen arbeiten Helferinnen und Helfer mit großem Engagement ehrenamtlich. In unserer Stadt stellt dieser ehrenamtliche Einsatz einen unverzichtbaren Baustein dar, ohne den viele Projekte in den verschiedensten Bereichen nicht denkbar wären.

Der Ehrenamtspass ist eine Anerkennung des ehrenamtlichen Engagements. Er soll ein kleines Dankeschön für die jahrelange Hilfe, Unterstützung und Anstrengung der Aachener Ehrenamtler sein.

WAS BIETET DER EHRENAMTSPASS?

Der Ehrenamtspass gewährt seinen Inhabern besondere Vergünstigungen in städtischen Einrichtungen, z. B.:

- Stadttheater/Musikdirektion: ca. 40 % Preisnachlaß bei Vorstellungen
- Museen: 50 % Preisnachlaß
- beim Besuch der Puppenbühne: 40 % Ermäßigung
- Schwimmhallen/Freibad: 33 % Ermäßigung
- Öffentliche Bibliothek: keine Ausleihgebühr für Bücher, Zeitschriften u. Kassetten und für die Erstaussstellung des Benutzerausweises
- VHS: zwischen 20 - 50 % Ermäßigung bei besonders ausgewiesenen Kursen und Veranstaltungen
- Darüber hinaus werden Dritte (private Geschäftsleute, Veranstalter von Sport- u. Kulturveranstaltungen) eingeladen, ebenfalls Vergünstigungen in Form von Preisnachlässen zu bieten.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE AUSSTELLUNG EINES EHRENAMTSPASSES

Ein mindestens 5-jähriges Engagement auf ehrenamtlichem Gebiet, das von zwei Vorstandsmitgliedern der Organisationen und

Vereine, in denen der Einsatz getätigt wurde, bestätigt wird.

Wer ein 5-jähriges Engagement nachweisen kann, erhält den Ehrenamtspass mit einer Laufzeit von 10 Jahren.

Wer ein mindestens 10-jähriges Engagement belegt, erhält den Ausweis für 5 Jahre, kann ihn aber bis zum Lebensende um jeweils 5 weitere Jahre verlängern.

Der Mindestzeitraum muss nicht bei einem Verein in Aachen erfüllt sein. Zeiten bei Vereinen in anderen Kommunen werden für den Zeitraum ebenso angerechnet wie Zeiten bei verschiedenen Aachener Organisationen.

Den Ehrenamtspass können auch ehrenamtlich tätige Jugendgruppenleiter erhalten, wenn sie ununterbrochen mindestens 4 Jahre im Besitz einer gültigen JugendleiterInnenCard (JuLeiCa) sind. Dieser Ehrenamtspass gilt dann für die Dauer der Gültigkeit der JuLeiCa.

ART DER TÄTIGKEIT

Bei der Tätigkeit muss es sich um eine unentgeltlich erbrachte Tätigkeit handeln, vor allem auf folgenden Gebieten:

- die Tätigkeit in Vorständen von Vereinen und Organisationen, auf sozialem, politischem, kulturellem oder sportlichem Gebiet

- die Tätigkeit als Übungs- und Organisationsleiter, Ausbilder oder Erzieher wie beispielsweise Sporttrainer, Chorleiter, Orchesterdirigent, Prüfer für einen Ausbildungsgang
- die Lehr- und Vortragstätigkeit im Rahmen der beruflichen Aus- und Fortbildung sowie von Erste-Hilfe-Kursen
- Hilfestellung und Betreuung alter, kranker oder behinderter Menschen, wie Hilfsdienste bei der häuslichen Betreuung, Altenhilfe oder die Tätigkeit als Rettungssanitäter, Ersthelfer oder Notfallseelsorger
- außerschulische Betreuung von Kindern und Jugendlichen (z.B. Inhaber der JuLeiCa)
- Betreuung und Begleitung von Arbeitslosen- oder Nichtberufstätigen-Initiativen
- Betreuung und Begleitung von Familiengruppen oder Gruppen von Alleinerziehenden
- Betreuung von Aussiedlern, Ausländern oder Asylbewerbern
- Betreuung Inhaftierter
- Betreuung von Kriminalitätsoffern
- Umwelterziehung und Beobachtung, Tier- schutzerziehung sowie Landschaftspflege in Schutzgebieten und in besonders geschützten Biotopen
- die Tätigkeit bei den freiwilligen Feuerwehren u. anderen Hilfsorganisationen einschl. THW

In diesem Jahr feiert der Ehrenamtspass sein fünfjähriges Jubiläum. Dies bedeutet, dass alle Pässe, die im Jahre 2003 ausgestellt worden sind, in diesem Jahre verlängert werden können.

Inhaber von Ehrenamtspässen mit Auslauf 2008 werden daher gebeten, rechtzeitig vor Ablauf einen kurzen formlosen Antrag auf Verlängerung zu stellen. Eine Bestätigung des Vereins ist nicht erforderlich.

Darüber hinaus besteht für Verbände und Vereine die Möglichkeit, einen Sammelantrag für ihre Ehrenamtspassinhaber zu stellen.

Die Anträge sind an die Stabsstelle Förderung des Ehrenamtes zu richten.

STADT AACHEN
Stabsstelle Förderung des Ehrenamtes
(A50/01), 52058 Aachen

HEUSCHNUPFEN SOLLTE IMMER BEHANDELT WERDEN



Leidenszeit für Pollenallergiker hat begonnen

Niesattacken, tränende Augen und Fließschnupfen - viele Allergiker mit Heuschnupfen würden am liebsten auf die warme Jahreszeit verzichten. Schon jetzt schwirrt der Blütenstaub, zum Beispiel von Erle und Haselnuss, durch die Luft und reizt die Nasen der Allergiker. „Wer auf verschiedene Pollenarten mit verschiedenen Blütezeiten reagiert, hat im schlimmsten Fall eine Heuschnupfen-Saison bis Oktober vor sich“, verdeutlicht Wiebke Moormann, Pressesprecherin der Apothekenkammer Nordrhein in Aachen, die lange Leidenszeit von Allergikern. Die Apotheker in Nordrhein

informieren jetzt über das Thema „Heuschnupfen“ und geben Tipps zur Linderung.

Jeder fünfte Deutsche leidet zu bestimmten Zeiten des Jahres an Heuschnupfen. Die Zahl der Allergiker nimmt immer weiter zu. Wer unter Heuschnupfen leidet, sollte das nicht auf die leichte Schulter nehmen: „Unbehandelt können die auslösenden Stoffe im Laufe der Jahre immer mehr zunehmen, so dass sich der allergische Schnupfen in einen Dauerschnupfen wandeln kann“, warnt Frau Moormann. Außerdem sei die ständig gereizte Nasenschleimhaut anfällig für Infektionen, die sich auf die Nasennebenhöhlen und das Mittelohr ausweiten können. Wird eine Allergie nicht behandelt, kann sie sich auf die unteren Atemwege ausweiten und dort zu Asthma führen. Bei Verdacht auf eine Allergie sollte immer ein Arzt aufgesucht werden. Mit einem Allergietest kann hier auch geklärt werden, auf welche Stoffe die Betroffenen reagieren.

Ein Mittel, das den Heuschnupfen für immer heilt, gibt es nicht. Dennoch sind Arzneimittel erhältlich, die die Beschwerden deutlich mindern. „Bei konsequenter Einnahme wird der Entzündungsprozess dann unterbrochen“, erklärt Frau Moormann. In schweren Fällen der Pollenallergie kann auch eine

Hyposensibilisierung in Betracht gezogen werden: Dabei werden in bestimmten Abständen geringe Mengen des auslösenden Allergens unter die Haut gespritzt, so dass sich der Organismus langsam an das Allergen gewöhnt und nicht mehr allergisch reagiert. „Die Erfolgsaussichten sind je nach Allergie unterschiedlich, die Behandlung dauert meist mehrere Jahre“, so die Pressesprecherin.

Durch vorbeugende Behandlung lassen sich allergische Reaktionen manchmal vermeiden. „Wer zum Beispiel abends vor dem Schlafengehen die Haare wäscht, entfernt die Pollen und sichert sich einen erholsameren Schlaf“, lautet einer der Tipps der Apothekerin.

HEUSCHNUPFEN

Der Heuschnupfen ist die bekannteste und häufigste Allergie. Er wird durch Pflanzenpollen ausgelöst. Der Fachausdruck für die Erkrankung lautet: „Pollinosis“. Dieser Name beschreibt auch das Krankheitsbild viel exakter: eine durch Pollen ausgelöste entzündliche Reaktion. Vom Frühjahr bis zum Spätsommer befinden sich die Pollen mit ihren allergieauslösenden Eiweißstoffen in der Luft. Schon kleinste Mengen reichen für eine allergische Reaktion.



In der Region Nordrhein sind Trickbetrüger unterwegs, die vornehmlich Senioren teure Nahrungsergänzungsmittel verkaufen, deren Wirksamkeit höchst zweifelhaft ist. Zur Verkaufsmasche gehört auch, einen mehrmonatigen Lieferungsvertrag abzuschließen. Der Trick dabei: Um das Vertrauen der Gesprächspartner zu gewinnen und einen Besuchstermin zu vereinbaren, geben die Betrüger an, im Namen der Stammapotheke

OPFER SIND VORNEHMLICH SENIOREN

Apothekerverband Nordrhein warnt Verbraucher vor Trickbetrügern

der Betroffenen anzurufen. Frau Moormann rät insbesondere den Bürgern, die auf diese Weise telefonisch kontaktiert werden, umgehend Rücksprache mit ihrer Apotheke zu nehmen. In diesem Zusammenhang wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass Apotheken Kunden- und Adressdaten nicht ohne Erlaubnis an Dritte weiterleiten.

Ähnliche Fälle wurden von "Butterfahrten" berichtet: Hier

gehen die Verkäufer so vor, dass sie einen der Besucher in seiner Apotheke anrufen lassen, um nach dem Verkaufspreis für das jeweilige Produkt zu fragen. Die Apotheke, der das Produkt nur über die Apothekensoftware bekannt ist, nennt die in der Datenbank hinterlegte unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. Diese Preise sind in der Regel "Mondpreise", wie z. B.

799,- €. In der Verkaufsveranstaltung wird das Produkt dann mit einem Sonderpreis von z. B. 299,- € angepriesen.

Wiebke Moormann

Pressesprecherin der Apothekenkammer Nordrhein in Aachen



InMemoriam

bestatten begleiten begegnen

In den besonderen Tagen bis zum Begräbnis sind wir für Sie da. Im Schutz unserer Räume haben Sie Zeit und Gelegenheit zum Abschiednehmen. Auf Wunsch erledigen wir alle notwendigen Formalitäten. **Bestattungshaus** Regina Borgmann & Christa Dohmen-Lünemann, Eifelstraße 1b, 52068 Aachen, **Telefonnummer 0241. 55 91 79 87** Weitere Informationen sowie Veranstaltungshinweise erhalten Sie auf unserer Internetseite www.inmemoriam-web.de

EISENBAHN - NOSTALGIE

Reisebericht über eine 2.500 km lange Reise auf der 100-jährigen Inlandsbahn durch sieben schwedische Provinzen.



Die Inlandsbahn - 1300 km lang - im Zeichen des Bären, der mit dem Elch auf den Schienen tanzt.

Wir - das sind meine Frau Heidi und ich - fuhren im September vorigen Jahres mit dem Auto nach Kristinehamn am Nordende des Vänernsees in Schweden. Auf dem Bahnhof kauften wir eine Fahrkarte, die es uns erlaubte, zwei Wochen lang mit der „Inlandsbahn“ zu reisen; wir konnten ein- und aussteigen, wo es uns beliebte, konnten übernachten, wandern, Museen besuchen, Städte anschauen, wo und wie oft es uns gefiel.

Bis Gällivare in Lappland - 1.300 km in Richtung Norden liegen vor uns. Da wir unser Auto hier in Kristinehamn stehen lassen (auf dem Hotel-Parkplatz), müssen wir auf der einspurigen Strecke auch wieder zurückreisen. Macht jedoch gar nichts; wir unterbrechen die Reise an anderen Orten als auf der Hinfahrt.

zweckentfremdet oder verfielen. Vor etwa 20 Jahren, als die Kommunen in Mittelschweden begannen, ihr Land dem Tourismus zu erschließen, besann man sich auf den Schatz, der da in ihren Wäldern einen Dornröschenschlaf schlief. Und „buddelte“ die alte Bahntrasse wieder aus, reparierte Bahnhöfe und Haltepunkte, entrostete die alten Wagen und Dampflok. Ein gigantisches Unternehmen!

So reisen wir denn heutzutage in Triebwagen aus den 30er- und 80er-Jahren oder mit 100 Jahre alten Dampfzügen durch ein herrliches Land. Ein Zug pro Tag fährt nach Norden, ein Zug am Tag fährt Richtung Süden. Gemütlich, langsam, denn Rentiere und Elche benutzen den Bahndamm gerne im Schrittempo als Spazierweg. Das geht leichter, als sich durch die dichten Urwälder zu schlagen.



sich als Deutscher zu erkennen, auch in deutscher Sprache. Man kann durch diese freundlichen Helfer Quartiere und Essen bestellen. Kommt man in einem Städtchen oder Dorfe an, steht das Essen bereit.



Triebwagen aus den 30er Jahren

Vor 100 Jahren wurde mit dem Bau dieser Strecke begonnen, um Holz und Erz aus diesem riesigen Land zu einem Hafen zu schaffen, der auch von größeren Schiffen angelaufen werden konnte, eben in Kristinehamn am Vänern. Als die Straße der Schiene den Rang ablief, verwaiste die Strecke, wuchs einfach zu, die Bahnhöfe wurden

Eine kurze Strecke zwischendurch steigen wir in einen Bus um, wo der Bahnkörper noch nicht wieder befahrbar ist. Begleitet wird jeder Zug von einer Zugbegleiterin oder einem Zugbegleiter, die bzw. der während der Fahrt über Land und Leute berichtet, Geschichte erläutert und Geschichten erzählt. Gibt man

Der Zug hält, wo es etwas zu sehen gibt, auch auf freier Strecke - ideal für die Amateur-Fotografen: über einer tiefen Schlucht, durch die ein Gebirgsbach über Kaskaden in die Tiefe schäumt, auf Brücken über die breiten Ströme Lapplands, oder man steigt aus und überquert zu Fuß den Fluß über eine Brücke. Der Zug kommt hinterher und sammelt seine Fahrgäste wieder auf. Man hält mitten in der Wildnis, um zu Fuß zu einer Bärenhöhle zu wandern. Übernachtet man in Orsa, kann man Europas größtes Bärenfreigehege zu Fuß durchqueren. Auf einigen der winzigen Bahnhöfe begrüßt ein Ein-Mann-Orchester die Zugreisenden.



2 x der gleiche Gebirgsbach: Auf der Nordfahrt nach wenig Regen. Auf der Südfahrt hatte es heftige Gewittergüsse gegeben. Die künstliche Rinne ermöglichte es den Flößern, die Holzstämme am Wasserfall vorbei zu flößen, damit sie nicht den Flusslauf blockierten.



„Öffentlicher Personen-Nahverkehr“ am Bahnhof von Moskosel: Die gelben Fahrräder gehören der Gemeinde. Jeder kann sie kostenlos benutzen.

Die Lösung für Aachen? Wie viele Fahrräder müssten am Bahnhof bereit stehen?



Haltepunkt Fågelsjö. Wir sind die einzigen Gäste, die hier zusteigen wollen. Damit der Zug an diesem Brettergestell noch hält, stoppt Frau Hedi ihn mit hochgerecktem Daumen. Hitch-Hiking auf schwedische Art. Versuchen Sie das mal mit einem ICE bei uns!

Wir fahren durch Wald, Wald, Wald, dem grünen Gold Schwedens, durch riesige Moore, halten am Polarkreis, rattern entlang einsamer Seen unter einem hohen Himmel. Auf den 500 km langen, breiten Strömen Lapplands wurde früher das Holz zu den Zellulosefabriken an der Ostseeküste geflößt. In Jokkmokk, dem samischen Zentrum, erinnert eine Bronzestatue an den ausgestorbenen, gefährvollen Beruf des Flößers. Und noch einem ausgestorbenen Beruf begegnen wir: Dem Rallare. Das waren die Arbeiter, die in 30 Jahren die 1300 km Gleise durch Wälder und Moore verlegten. Ein rauher und harter Menschen-schlag, der nach eigenen Gesetzen lebte und sogar eine eigene Liedkultur entwickelte.



Sägen: Empfang der Zugreisenden mit Volksmusik

die Hand zu bekommen; denn die Engländer hatten Gleiches vor. Deutschland brauchte das schwedische Erz aus Kiruna, der damals größten Erzmine der Erde, um Panzer und Kanonen zu bauen. Schweden gab sich im Krieg zwar neutral; aber das galt anscheinend nicht für die Staatsbahn. Heutzutage wird dieses Kapitel des 2. Weltkrieges von beiden Seiten totgeschwiegen. Diese Auslegung von „Neutralität“ wird als peinlich empfunden. Aber nicht alle Spuren lassen sich auslöschen. Wir fanden sie in Sorsele, im alten Bahnhof.



Mit 4 solcher Nägel - 18 cm lang und 350 g schwer - wurde die Schiene auf die Eichenschwelle genagelt. Zwei Schläge pro Nagel waren den Rallare erlaubt; dann musste der Nagel fest sitzen.



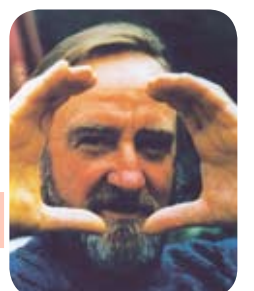
Gubbsele-Stromschnellen / Vilhelmina

In einem kleinen Eisenbahnmuseum finden wir Fotos von deutschen Soldaten und Hakenkreuzembleme. Nanu, Schweden war doch neutral im zweiten Weltkrieg!? Aber die Inlandsbahn beförderte rund 2 Millionen deutsche Landser hoch in den Norden, ins norwegische Narvik, das wir im Handstreich besetzt hatten, um den Erzverladehafen in



Kaffeepause an einem dörflichen Haltepunkt. Frauen aus dem Dorfe sorgen für Kaffee und Gebäck, wenn der Zug ein Mal am Tag kommt.

FAZIT: Wir trafen viele freundliche Menschen in diesem dünnbesiedelten Land, Zeugnisse einer faszinierenden Kultur der Rentier-Nomaden im exzellenten Samen-Museum in Jokkmokk, ein herrliches, weites Land mit viel Natur und reisten auf eine genussvoll-nostalgische Art, die uns dieses Land und seine unaufdringlichen Menschen so nahe gebracht hat.



Wolfgang Schönrock

D'r Wenk a Zent Fleng

Selvs, wenn een alle Stroesse va Oche de Lof steäht, bloest tösche Mönster än Zent Fleng ömmer noch ene Wenk. Datt esu jät net normal es, litt op d'r Hank än let sich koum natürlich erkläre. Ävver leäse maht lues. Een e uuroo-et Boch han ich de Erklörungk för deä allevvije Wenk a Zent Fleng fonge:

Wie de Öcher d'r Düvel met de Siel van ene Wouf jeköllt haue, wou heä de Stadt onger Sank bejgrave. Dat wor hem ävver net jefluppt, weäje datt heä net lues jenog wor, för net op en verkiehde Uuskonf van e Maatwiiv a Zent Zellester ereenzefalle. Op e Nöits wou heä Ravänsch söcke än trock evve wöss de Kofferjaaß erav. Duw koem jrad d'r Wenk langs. Deä koem hem jot ze paaß. Met ene dejjpe Servitör saat heä evve fiin: »Lejjve Kompier Wenk, Ühr küüent mich ene Opstank duue.«

Sue koeme se dörch Ponk än Kriem bes kot ajje Mönster.

»Wad heij ens jät«, saat d'r Düvel an d'r Wenk, »ich jooehn ens nohje Mönster ereen än kick ens, ov ich dön doe eng lappe kan.« Deä Schapphonk maachet ävver hengerröcks en dubbele Lier än daht bei sich: »Luuter Wenk a Zent Fleng, do kriije die Öcher noch d'r Schnop drövver!«, än nüüß wie futt.

Der Wenk wadet än wadet bes ovvends än de janze Naht dörch. Mä, d'r Düvel koem net wier wier. Dat wooed hem nu ävver jät klöchtig än heä daht för sich: »Hält deä mich för ne Hot, deä Pajass? Ich bloes ens dörch et Schlösselslouch; verletz könnte dan eruus.«

Ävver wie stärk heä ouch bloeset, d'r Düvel lejß sich net mieh

blecke. Nu wooed d'r Wenk ävver jrälletig än dong deä Eäd: »Beij alle Stroehle va de Wenkrues, ich wad heij op dich, du Krouvouel, än wenn et en hauv Evvigheät durt. Än da bloes ich dich de Küüt uusjen Liiv!«

Sue efäldig es d'r Düvel nu ouch atwier net, sich a Zent Fleng



noch ens siieh ze losse. Nu wesse vür wennestens, datt et Düvelswerk es, wenn os tösche Mönster än Zent Fleng deä roesetije Wenk langs Nas än Uhre fiist.



Richard Wollgarten

(frei nach dem gleichnamigen Gedicht von Matthias Schollen)

Selbst wenn in allen Straßen Aachens die Luft steht, bläst zwischen Münster und St. Foillan immer noch ein Wind. Dass so etwas nicht normal ist, liegt doch auf der Hand und lässt sich kaum natürlich erklären. Aber lesen macht schlau. In einem uralten Buch habe ich die Erklärung für

den ständigen Wind an St. Foillan gefunden.

Als die Aachener den Teufel mit der Seele eines Wolfs betrogen hatten, wollte der die Stadt unter Sand begraben. Das war ihm aber nicht gelungen, weil er nicht schlau genug war, um nicht auf die falsche Auskunft eines Marktweibs an St. Salvator hereinzufallen. Aufs Neue wollte er Revanche und ging unverändert

Der Wind an St. Foillan

böse die Kupfergasse hinunter. Zur selben Zeit kam gerade der Wind vorbei. Der kam ihm sehr gelegen. Mit einem tiefen Diener sagte er fein: »Lieber Gevatter Wind, Sie könnten mir einen Gefallen tun.«

So kamen sie durch Pontstraße und Krämerstraße bis kurz vor das Münster. »Warte hier mal kurz«, sagte der Teufel zum Wind, »ich geh noch einmal ins Münster hinein, und schau mal, ob ich denen da einen Streich spielen kann.« Der hinterhältige Kerl machte ihm aber hinter dem Rücken eine lange Nase und dachte bei sich: »Dauernd Wind an St. Foillan, das wird den Aachenern noch zu schaffen machen!«, und nichts wie weg.

Der Wind wartete und wartete bis abends und die ganze Nacht durch. Aber der Teufel kam nicht wieder zurück. Das wurd ihm aber nun zu sonderbar, und er dachte bei sich: »Hält der mich zum Narren, der windige Typ? Ich blase mal durch's Schlüsselloch; vielleicht kommt er dann raus.«

Aber so starker auch blies, der Teufel ließ sich nicht mehr blicken. Nun wurde der Wind aber zornig und leistete den Eid: »Bei allen Strahlen der Windrose, ich warte hier auf dich, Du Penner, und wenn es eine halbe Ewigkeit dauert. Und dann blas ich dir die Seele aus dem Leib!«

So einfältig ist der Teufel nun auch wieder nicht, sich an St. Foillan noch einmal blicken zu lassen. Nun wissen wir wenigstens, dass es Teufelswerk ist, wenn uns zwischen Münster und St. Foillan der ärgerliche Wind an Nase und Ohren vorbeistreicht.

Unser Top-Produkt



Emporia Life Plus

Wir haben Zeit für Sie!

- Wir informieren und beraten
- Produkte mit Komfort
- Haushaltsnahe Dienstleistungen
- EDV Schnupperkurse

Ein Marktplatz für Best Ager

MARKT 50^{plus}

Kleinmarschierstr. 70 – 72
52062 Aachen
Tel.: 0241 – 9437 9994
www.markt50plus.de

ab dem 19. April 2008
Alexanderstr. 39



SCHLUSS MIT DEM GESTÖHN

von Edda Blesgen

Neulich beim Familientreffen
Saß ich neben meinem Neffen
Ich fragte: „Lieber Sigismund,
Na wie geht's, bist du gesund?“
Ach hätt' ich das nur nicht gesagt
Er schaut mich an, betrübt, verzagt:
„Weißt du, was mich alles plagt?“
Und schon beginnt das große Klagen
Über seinen kranken Magen.

Da meldet sich mit Duldermiene
Geschwind zu Wort Ruth, die Kusine.
Hört an, sie schildert zur Erbauung
Art und Menge der Verdauung.
Das Thema scheint sie zu erwärmen
Denn nun gerät sie fast ins Schwärmen
Erzählt von ihren kranken Därmen
Berichtet dann noch hochzufrieden
Von hartem Stuhlgang, Hämorrhoiden.

Nicht länger will Therese schweigen:
„Soll ich die Blinddarmnarbe zeigen?“
Sie schildert uns die schlimme Szene
Als mit Blaulicht und Sirene
Ausgerechnet Karneval
Sie dringend musste ins Spital
Denn ihr Zustand war fatal.
„Fast hätte mich der Tod ereilt,
Doch Gott sei Dank, ich bin geheilt.“

Vetter Kurt, ein Mann wie 'n Schrank
jammert: „Ach wie bin ich krank
Diese Stiche in der Milz
Zudem plagt mich am Fuß der Pilz.“
Uns bleibt auch wirklich nichts erspart
Denn jetzt spricht Onkel Eduard
Von ihm wird fröhlich offenbart:
„Ich schlucke Pillen, ohne Zahl,
Nimm Zäpfchen täglich, drei, rektal.“

„Jahrelang hatt' ich Migräne
Und schuld daran war'n kranke Zähne.
Der Zahnarzt, dieser Folterknecht
Rupfte sie mir kunstgerecht.“
So fängt Johanna an zu prahlen.
„Ihr wisst Euch gar nicht auszumalen,
Was ich erduldet, welche Qualen.
Jetzt hab ich endlich ausgelitten.“
Sie strahlt mit ihren neuen Dritten.

Ich denke: Schluss mit dem Gestöhn
Das ist ja schrecklich, fast obszön.
Drum sag ich Tschüss, verschwinde schließlich
Schleiche heimwärts, bin verdrießlich.
Wie gerne hätte ich gesprochen
Von diesen Schmerzen in den Knochen
Man hat mich ständig unterbrochen.
Jetzt mach' ich mir 'nen Kräutertee
Denn Magen, Rücken, Kopf tun weh.



Quelle: Humor Zeitschrift, Humoristisches Sammelurium der Abteilung Gerontopsychiatrie der Rheinischen Kliniken Bonn

BEGEGNUNG IN EINEM FAHRSTUHL DES KÖLNER HAUPTBAHNHOFES

Zwei Männer standen mit ihren Rädern bereits im Fahrstuhl, da drängten noch zwei Frauen mit ihren Rollis heran.

„Dat jeht nit“, sagte der eine Mann. „Jeht nit, jibbet nit“, antwortete die jüngere der Frauen.

„Das einzige, wat et nit jibt, is ene Frosch mit nem jebrochenen Bein.“

Nachdem die beiden Frauen sich hereingedrängt hatten und sich der Fahrstuhl nicht in Bewegung setzte, fragte eine von ihnen: „Warum jeht et nit wigger?“ „Nach oben oder nach unten?“

fragte der Mann an den Schaltern. „Nach unten, nach oben kommen wir noch früh jenuch.“

„Da oben soll et aber ziemlich langweilich sein“, meinte der andere Mann.

„Mit uns nit“, kam die Antwort.

Erwin Bausdorf

TONYs Schmunzelecke



Fritzchen steht lachend im Schulflur, als der Schulrat vorbeikommt. „Na, mein Junge, warum bist du denn nicht beim Unterricht?“ „Ich habe einen fahren gelassen und da hat mich der Lehrer rausgeschickt!“ „So, so und da lachst du auch noch?“ wundert sich der Schulrat. „Ja, das ist doch auch zum Lachen. Mich schickt der Lehrer an die frische Luft und er bleibt in dem Mief!“

Wie kann man verhindern, dass ein Kamel durchs Nadelöhr geht? Indem man ihm einen Knoten in den Schwanz macht.

Was macht 999 mal klick und einmal klack? Ein Tausendfüßler mit einem Holzbein.

Kommt einer in eine Bar und sagt:

„Hey Leute, ich kenne den neuesten Ostfriesenwitz.“ Meint der Barkeeper: „Junge, bevor du ihn erzählst, sollte ich Dir vielleicht sagen, dass ich Ostfrieser bin, der Penner dort drüben ist Ostfrieser, das Ehepaar dahinten sind Ostfriesen, die beiden Bullen da drüben sind Ostfriesen und die drei Punker dort sind Ostfriesen. Also willst du den Witz immer noch erzählen?“ – „Nein, bevor ich ihn neunmal erklären muss, lass ich es lieber gleich bleiben!“

Fritzchen kommt aus dem Badezimmer: Mami, Mami, weißt du wieviel Zahnpasta in einer Tube ist? – Nein, mein Junge! – Aber ich: fast drei Meter.

INKONTINENZ IM ALTER



Harn- und Stuhlinkontinenz, die fehlende oder mangelnde Fähigkeit, den Blasen- und/oder Darminhalt sicher zu speichern und selbst zu bestimmen, wann und wo er entleert werden soll, sind auch heute noch Tabuthemen, über welche die Betroffenen oft nicht einmal ihrem Hausarzt berichten.

Nach Schätzungen der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e. V. leiden in Deutschland etwa 5 - 6 Millionen Menschen unter Harn- oder Stuhlinkontinenz. Diese kann durch Blasen- und Darmprobleme, Schwächung des Beckenbodens sowie durch neurogene und internistische Erkrankungen bedingt sein. Obwohl Inkontinenz keine lebensbedrohliche Erkrankung ist, stellt sie ein Problem mit erheblichen sozioökonomischen und psychosozialen Auswirkungen dar. Die Betroffenen neigen dazu, sich zurückzuziehen. Selbstwertgefühl und Lebenslust gehen oft verloren. Etwa zwei Drittel der Inkontinenten sind über 65 Jahre alt.

Mit zunehmender Lebenserwartung der Bevölkerung und Überalterung unserer Gesellschaft wird das Problem Inkontinenz in Zukunft eine weiter steigende Dimension erhalten. In der Altersgruppe über 65 Jahre gelten Harn- und Stuhlinkontinenz als typische Alterskrankheit, die zur wesentlichen Einschränkung der Aktivitäten der Betroffenen führt, noch vor Bluthochdruck (13%), Diabetes mellitus (15%), Rheuma (26%) und Herzkrankheiten (25%).

Inkontinenz ist nach Demenz und Aggressivität der häufigste Grund für die Einweisung ins Altersheim und ist bei Älteren mit einem dreifach erhöhten Risiko zu Stürzen verbunden.

Insbesondere ältere Patienten mit Harn- und Stuhlinkontinenz finden bei hoher Tabuisierung des Themas nur schwer kompetente Ansprechpartner. Dabei kann eine Inkontinenz bei rechtzeitigem Handeln stark verbessert oder sogar geheilt werden.

Im Alter von über 65 Jahren leiden 30-40% aller Frauen und 15-20% aller Männer unter Harninkontinenz und etwa 10-15% beider Geschlechter unter Stuhlinkontinenz.

Die Ursache der Inkontinenz ist nicht allein durch eine Funktionsminderung des unteren

Harntraktes und des analen Schließmuskels, sondern bei etwa einem Drittel der Patienten durch das Nachlassen von Kompensationsfähigkeiten verursacht.

DIE URSACHEN FÜR HARN- UND STUHLINKONTINENZ SIND GANZ UNTERSCHIEDLICH

Wer bei Niesen, Lachen oder Husten unkontrolliert Urin verliert, leidet am ehesten unter einer *Belastungsinkontinenz*. Diese ist oft durch eine Senkung der Genitalorgane und der Blase in Verbindung mit einem insuffizienten Beckenboden bedingt. Diese Störungen sind durch gezieltes Training oder durch eine Operation gut zu beheben.

Häufiger überfallartiger Harndrang und Urinverlust vor dem Erreichen der Toilette sind Anzeichen für *Dranginkontinenz*. Die Ursachen können sowohl durch eine Fehlfunktion des Blasenmuskels selbst, als auch durch eine neurogene Fehlsteuerung der Blase bedingt sein. Aber auch eine Blasenentzündung, eine Vergrößerung der Prostata und seltener auch Tumore oder Blasensteine können die Ursache sein.

Nicht selten ist die Ursache des häufigen Harndrangs aber auch eine nicht vollständige Blasenentleerung. Dies kann sowohl durch eine Blockade der Harnröhre als auch durch eine schwache Blasenmuskulatur (Detrusorschwäche) bedingt sein. Hier können Medikamente, Elektrostimulation, das Erlernen eines sauberen Einmalkatheterismus oder gezielte Magnetstuhltherapie helfen.

Weitere Ursachen für Stuhlinkontinenz sind Schädigungen des Schließmuskels oder der Analhaut. Der Beckenboden kann durch nachlassende Elastizität tiefer treten. Gezielte Beckenboden-Schulung kann zu Besserung oder Heilung führen.



Förderverein zur
Kontinenzforschung
und Kontinenzaufklärung e.V.

Die E-Mail-Adresse des Vereins lautet:
kontinenz-aachen@web.de

Telefon von **9:00** bis **14.00** Uhr:
+49 (0) 151 53 83 62 70

Zur Unterstützung der Öffentlichkeits- und Forschungsarbeit wurde im September 2006 der Förderverein zur Kontinenzforschung und Kontinenzaufklärung in Aachen gegründet. Ziele des Fördervereins sind Prävention und Diagnostik zu fördern und die Behandlung zu verbessern. Die Patienten erhalten einen unverbindlichen Überblick über Formen der Inkontinenz, die diagnostischen Methoden und Therapiemöglichkeiten. Es soll Betroffenen Mut gemacht werden, über ihre speziellen Anliegen und Fragen zu sprechen.



(v.l.n.r.: Dr. med. G. Böhm, Priv.-Doz. Dr. med. R. Kirschner-Hermanns und Priv.-Doz. Dr. med. B. Kemp)

DAS TEAM DES KONTINENZZENTRUMS

Leitung :

Priv.-Doz. Dr.med. **R. Kirschner-Hermanns**
(Fachärztin für Urologie)

Urologie:

Priv.-Doz. Dr.med. **R. Kirschner-Hermanns**
Dr.med. **M. Schwinges-Lyberopoulos**
(Fachärztin für Urologie und Ärztliche
Psychotherapeutin)

Pädiatrie/Kinderurologie:

Prof. Dr.med. **D. Rohrmann**
(Fachärztin für Urologie),
Dr.med. **C. Stollbrink-Peschgens** (Fachärztin
für Pädiatrie)

Gynäkologie:

Priv.-Doz. Dr.med. **B. Kemp**
(Fachärztin für Gynäkologie und
Ärztliche Psychotherapeutin),
Dr.med. **L. Najjari**
(Fachärztin für Gynäkologie)

Chirurgie: Dr.med. **G. Böhm**
FRCS (Fachärztin für Chirurgie)

Innere Medizin III /Sektion Endokrinologie und Diabetologie:

Univ.-Prof. Dr.med. **W. Karges**
(Leiter der Endokrinologie und Diabetologie)

Passive Muskelstimulation durch Elektroden kann ergänzend eingesetzt werden.

Internisten, Radiologen und Dermatologen zusammen.

Nervenschädigungen mit Harn- und Stuhlinkontinenz als Folge können durch Schlaganfälle, multiple Sklerose, senile Demenz, radikale Tumoroperationen, vaginale Entbindungen mit Dammriss oder Bandscheibenvorfall ausgelöst sein. Stuhlinkontinenz kann auch durch Fehlernährung, Missbrauch von Abführmitteln und falsches Trinkverhalten verstärkt werden.



Das Konzept sieht vor, dass die Einweisung durch den betreuenden niedergelassenen Arzt in die jeweilige Fachdisziplin mit dem Zusatz Kontinenzzentrum erfolgt. Von hier aus werden die Patienten bei Bedarf in den jeweiligen Kontinenzsprechstunden innerhalb des Universitätsklinikums Aachen vorgestellt. Das Kontinenzzentrum sieht sich als sekundäres Zentrum in Ergänzung zu Haus- und niedergelassenen Fachärzten zur Diagnostik, Prävention und Therapie von Harn- und Stuhlinkontinenz.

Seit dem 1. Februar diesen Jahres gibt es im Aachener Universitätsklinikum ein interdisziplinäres Kontinenzzentrum. Getragen wird das Kontinenzzentrum von fünf durch die Deutsche Kontinenz Gesellschaft zertifizierten Beratungsstellen. Die tragenden Abteilungen sind die urologische, gynäkologische und chirurgische Klinik.

Kooperierende Abteilungen im Kontinenzzentrum sind die Kontinenzberatungsstelle der Kinderklinik und die Innere Medizin III /Sektion Endokrinologie und Diabetologie. Darüber hinaus arbeiten die Ärzte des Kontinenzzentrums eng mit Neurologen,

Neben urologischen Kontinenzsprechstunden gibt es gemeinsame gynäkologisch/urologische, chirurgisch/urologische und urologisch/pädiatrische Sprechstunden.

Die Termine für diese Sprechstunden vergibt Frau C. Vossen für Erwachsene unter der Telefonnummer: +49 241 808 97 37 sowie das Sekretariat des Kontinenzzentrums Frau T. Rademacher unter: +49 241 808 00 68, für Kinder mit Einnässproblemen unter der Telefonnummer: + 49 241 808 87 73.



Rundum gut versorgt!
Nahrungsergänzung

Medizinische Kosmetik

Hochdosierte Vitamine & Mineralien

Cholesterin- & Blutzuckeruntersuchung

Lieferservice

Roermonder Straße 319
52072 Aachen-Laurensberg
Telefon: 0241/1 28 09

E-Mail: laurentius-apotheke-aachen@t-online.de
Internet: www.laurentius-apotheke-aachen.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Sa. 08.30 – 13.00 Uhr &
Mo. – Fr. 15.00 – 18.30 Uhr

KÖNIG KARL IST AN ALLEM SCHULD

DIE STÄDTEPARTNERSCHAFT ZWISCHEN AACHEN UND TOLEDO/SPANIEN



Verein zur Förderung der Städtepartnerschaft Aachen-Toledo e. V.

Die Städtepartnerschaft Aachen-Toledo kann sich gleich auf drei Könige berufen: auf Karl den Großen, Karl V. und den heutigen König Juan Carlos I.

Karl der Große eroberte der Sage nach als deutscher Prinz in Toledo Herz und Hand der maurischen Prinzessin Galiana. Karl V., der 1520 in Aachen zum deutschen König gekrönt wurde, war als „Carlos I“ gleichzeitig König von Spanien. Den Grundstein zur Städtepartnerschaft zwischen Aachen und Toledo legte letztlich der heutige König von Spanien, Juan Carlos I. Als ihm im Jahr 1982 der Karlspreis verliehen wurde, äußerte er den Wunsch nach einer engeren Verbindung zwischen Aachen und einer spanischen Stadt mit ähnlichen historischen Wurzeln. So wurde vor 24 Jahren, am

12. Oktober 1984, dem „Día de la Hispanidad“, Nationalfeiertag Spaniens, in Toledo die Städtepartnerschaft zwischen Aachen und Toledo gegründet. Nur drei Monate später, beim Karlsfest 1985, entstand der deutsche Verein zur Förderung der Städtepartnerschaft Aachen-Toledo.

Der Verein möchte über beide Partnerstädte informieren sowie die Beziehungen im kulturellen, schulischen, sportlichen und gesellschaftlichen Bereich zwischen Aachen und Toledo vertiefen. Besonders wichtig sind die Begegnungen zwischen Aachenern und Toledanern. So sollen Freundschaften gepflegt und Menschen zueinander geführt werden.

Der Aachen-Toledo-Verein bietet für jeden Spanien-Interessierten

das Richtige: Bei Tapas und Wein wird in den regelmäßig stattfindenden „Tertulias“ über Gott und die Welt auf Spanisch und Deutsch geklönt. Wer möchte, kann im Gesangskreis „Vamos a cantar“ spanische Lieder singen. Das neue Jahr begrüßen die fast 200 Mitglieder des Vereins traditionell mit einem großen Paella-Essen. Dieses mit Meeresfrüchten zubereitete Reisgericht gilt als „Nationalgericht“ Spaniens. Im Gegenzug gibt es dann im Sommer beim Grillfest im Aachener Wald deutsche Kost bei spanischer Atmosphäre.

In regelmäßigen Vorträgen informiert der Aachen-Toledo-Verein über Spaniens Gesellschaft und Kultur. Frau Prof. Dr. Rieger vom romanistischen Institut der RWTH Aachen wird in der nächsten Informationsveranstaltung

am 28. Mai im Haus Löwenstein/Markt über den spanischen Helden „Cid“ referieren. Auch Konzerte und Lesungen stehen auf dem Programm: am 5. April können Interessierte traditionelle spanische Musik und Lyrik genießen.

Wichtig ist dem Verein weiterhin der Austausch zwischen Aachener und Toledaner Künstlern. Kürzlich feierte die Aachener Künstlerin Birgit König mit ihrer Ausstellung „Dialoge“ in Toledo große Erfolge, deren Echo die Grenzen der Stadt und der Region überwand. Auch der Junge Chor aus Aachen unter der Leitung von Prof. Fritz ter Wey glänzte letztes Jahr vor Toledaner Publikum und wird auch in diesem Jahr wieder in Toledo auftreten. Bei den Aachenern bekannt und beliebt sind die Aufführungen von Toledaner Künstlern, sei es die Gruppe „Semillas del Arte“, die anlässlich der Karlspreisverleihung an Javier Solana tanzte, oder die Rockgruppe „Interestelar“, die auf dem Städtepartnerschaftsfest die jüngeren Zielgruppen anzog. Zum Kunsthandwerkermarkt reist jedes Jahr ein „Damasquinador“ nach Aachen, um seine begehrten Kunstwerke auszustellen. Der Damasquinado ist eine nur noch in Toledo erhaltene, aus Damaskus stammende mittelalterliche Goldschmiedetechnik.

Besonderer Höhepunkt des Vereins ist die alljährlich angebotene Mitgliederreise nach Toledo anlässlich der beeindruckend festlichen Fronleichnamfeierlichkeiten. Zum diesjährigen Karlspreis freut sich der Verein auf den Besuch einer Lehrergruppe aus der Toledaner „Aachen-Schule“. Dies sind nur einige Beispiele für den regen Austausch zwischen Aachenern und Toledanern. Jeder ist herzlich willkommen, bei den Aktivitäten des Vereins mitzumachen.



Die Partnerstadt Toledo



Toledo ist eine der Städte mit den meisten Sehenswürdigkeiten Spaniens. Weil hier über Jahrhunderte hinweg Christen, Muslime und Juden zusammenlebten, ist Toledo auch als "Stadt der drei Kulturen" bekannt. Hinter seinen Stadtmauern ist ein künstlerisches und kulturelles Erbe aus Kirchen, Palästen, Festungen, Moscheen und Synagogen erhalten. Besonders hervorzuheben sind die aus dem 13. bis 15. Jahrhundert stammende Kathedrale, die Moschee „Cristo de la Luz“ sowie zwei der ganz selten erhaltenen mittelalterlichen Synagogen „El Tránsito“ und „Santa María la Blanca“, die nach der Vertreibung der Juden 1492 als Kirche genutzt wurden, sowie der aus dem 16. Jahrhundert stammende Alcázar. In der Kirche Santo Tomé kann das berühmte Kunstwerk „Das Begräbnis des Conde de Orgaz“ des Malers „El Greco“ bewundert werden. Die außergewöhnlich große Stilvielfalt macht die Altstadt zu einem regelrechten Freilichtmuseum. Im Dezember 1977 wurde Toledo von der UNESCO zum Weltkulturerbe erklärt.

Ursprünglich geht Toledo auf Siedlungen der Keltiberer zurück. Später unterwarfen Römer und danach Westgoten die Stadt und

machten sie zu ihrer Hauptstadt. Unter der Maurenherrschaft erlebte Toledo ab 712 seine erste Blütezeit. Von 712 bis 1492 lebten Christen, Juden und Muslime friedlich miteinander. Berühmt wurde Toledo in dieser Zeit für seine Stahlproduktion, insbesondere Schwerter und Messer. Unter Alfons dem Weisen entstand die erste Übersetzerschule Europas. Hier wurden arabische Schriften ins Lateinische und Romanische übersetzt. Toledo beeinflusste hiermit in entscheidender Weise die Verbreitung arabischer Philosophie und Wissenschaft und ihrer griechisch-antiken Quellen in Europa. Im Jahr 1087 erklärte Alfons der Weise Toledo zur Hauptstadt des Reiches Kastilien. Sie blieb bis zum Jahr 1561 die Hauptstadt Spaniens. Heute ist Toledo die Hauptstadt der spanischen Provinz Toledo sowie der autonomen Region Kastilien-La Mancha. Toledo liegt ca. 70 km südöstlich von Madrid am Fluss Tajo. Die Stadt zählt ungefähr 73.500 Einwohner und ist Sitz eines Erzbistums.

Fronleichnam ist das wichtigste kirchliche Fest, das Toledo seit dem 15. Jahrhundert feiert, und zugleich eines der ältesten. Die Straßen von Toledo erstrahlen zur Feier des Fronleichnamsfests in ihrem schönsten Glanz. Die feierliche Prozession, die vom Erzbischof von Toledo, Primas der katholischen Kirche Spaniens, angeführt wird, verleiht der Stadt eine getragene Atmosphäre mit Musik, Gesängen, Düften und andächtiger Sammlung. Die ca. 160 kg schwere wertvolle Monstranz, eine von 1515 stammende wertvolle Goldschmiedearbeit aus Gold und Silber, wird in Begleitung der verschiedenen Bruderschaften und Vereine durch die historischen Straßen der Stadt getragen, die zu diesem Anlass festlich geschmückt sind.

Auch kulinarisch bietet Toledo Besonderes. Das in der Region angebaute Gewürz Safran, teurer als Gold, krönt dabei zahlreiche Lamm- und Spanferkel-Spezialitäten. Das typischste Gericht Toledos ist jedoch zweifellos geschmortes Rebhuhn nach Toledo-Art. Auch der in der Region hergestellte



Manchego-Käse sowie das handwerklich erarbeitete Marzipan locken den Gourmet.

Toledo ist mindestens eine Reise und auf jeden Fall eine Städtepartnerschaft wert.


Verein zur Förderung der Städtepartnerschaft Aachen-Toledo


Genießen bei Wein und Tapas:

**Klassische und Populäre
Spanische
und Lateinamerikanische Lieder**
*umrahmt von
Spanischer Liebeslyrik
aus 10 Jahrhunderten.*

Mit der
Sopranistin **Sabina López**
und dem
Gitarristen **Andrés Villamil**

**Samstag, 5. April 2008
um 19.30 Uhr
im Haus Löwenstein
(Markt 39, 1.Etage)**

Eintritt: Mitglieder 5€ / Nichtmitglieder 6€
Kartenvorbestellung bei Conchi: T@aachen-toledo.de
oder unter Tel: 02451/ 409 97 97
www.aachen-toledo.de

Für weitere Informationen:

Verein zur Förderung der Städtepartnerschaft Aachen-Toledo e.V.

Vorstand: Ronheider Winkel 23, 52066 Aachen
Tel: 0241/ 601 757, www.aachen-toledo.de

Concepción Talavera-Naranjo

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
des Aachen-Toledo e.V.





Teil 1

Franz Erb



Begrenzen Sie das Sammelgebiet auf einen überschaubaren Bereich: zum Beispiel auf die Heimatstadt, auf Aachen oder auf Burtscheid. Sie werden erstaunt sein, wie viel Freude es macht, nicht nur die alten Bilder in den zahlreichen Büchern zu diesem Thema zu betrachten, sondern die alten Ansichten: Straßen und Plätze, öffentliche



Gebäude und Häuserfronten, Kirchen und Kneipen, - alle abgebildet auf alten Ansichtskarten - zu erwerben, zu Ensembles oder Serien zusammenzustellen und so ein altes Stadtbild zu gewinnen, auf dem nicht hunderte von parkenden und fahrenden Autokolonnen den Blick verstellen. Statt dessen begegnen wir hier und da einzelnen Menschen oder Menschengruppen, die als interessante

SENIOR - BEST AGER - LANGEWEILE?

Ich habe einen Vorschlag: Beschäftigen Sie sich mit alten ANSICHTSKARTEN - am besten mit den ganz alten - mindestens 100 Jahre alt!

Staffage der gezeigten Ansicht Kolorit und Leben vermitteln.

Seit dem letzten Viertel des 19. Jahrhunderts war die Postkarte, aber mehr und mehr auch die Ansichtskarte das, was später das Telefon war und durch Handy



und E-Mail besorgt wird: Kommunikationsmittel ersten Ranges! Wer eine Verabredung für den Nachmittag treffen oder absagen wollte, schrieb vormittags die entsprechende Nachricht auf eine Post- oder Ansichtskarte. Da die Post mehrmals am Tag zugestellt wurde, kam die Information auf jeden Fall rechtzeitig an.

Damals, vor mehr als hundert Jahren, wurden von dutzenden von Firmen Millionen von Post- und Ansichtskarten produziert und verschickt. Allein in Aachen gab es um 1900 mehr als zwei dutzend Firmen, die Ansichtskarten herausbrachten. Manche hatten einen Hausfotografen, der speziell für den eigenen Laden die Bilder machte. Und nicht nur die Ansichten waren wichtig, auch die Gestaltung wurde mehr und mehr ein Anliegen der

Herausgeber. Rahmung und Dekor, Beschriftung und Drucktechnik, künstlerische Gestaltung und Farbe kann der Sammler zu Serien zusammenstellen, die neben dem rein Topographischen den gestalterischen Gesichtspunkt in den Vordergrund stellen.

Für den Anfänger ist übrigens jetzt wieder eine gute Zeit angesagt. Sammlungen mancher Altsenioren kommen zur Zeit nach und nach in den Handel, da die jüngeren Erben mit anderen Dingen beschäftigt sind, oder



weil sie längst die Verbindung zur alten Heimat abgebrochen haben. So hat der derzeitige Silver Ager die besten Aussichten, sich den Lebensabend mit einem weiteren interessanten Hobby verschönern zu können. Alte Ansichtskarten gibt es immer noch auf dem Flohmarkt, im Briefmarkengeschäft, beim Auktionshaus, beim monatlichen Sammlertreff oder bei Ansichtskartenbörsen, die mehrmals im Jahr an verschiedenen Orten stattfinden.

Im Übrigen: Es lohnt sich! Mir jedenfalls hat es 25 Jahre lang viel Freude gemacht.

Ärgern Sie sich...

... über zu hohe Preise**?



DISCOUNT-PREISE
in Aachen & Düren

Medikamente bis zu 50 % preiswerter**!

**ausgenommen rezeptpflichtige Medikamente.

farma-plus APOTHEKE
... das Beste gegen teuer**!

Wirteltorplatz 9 | 52349 Düren

Tel.: 02421/40 78 30 | info@farma-plus-dueren.de

Blondelstraße 18 | 52062 Aachen

Tel.: 0241/9 00 60 33 | info@farma-plus-aachen.de

>> Sparen Sie bis zu 50 %** <<



100 g = 22,17 €

33%
gespart!

>> 6,65 €

Faktu akut

30 g - UVP 9,96 €*
Anwendungsgebiete: Hämorrhoiden 1. und 2. Grades, akute Analfissur, Analekzem, Proktitis.



41%
gespart!

>> 8,95 €

Cetirizin Hexal

50 Tabletten - UVP 15,20 €*
Anwendungsgebiete: Allerg. Erkrank. wie: chron. Nesselsucht mit Beschwerden wie z.B. Juckreiz, Quaddelbildung, Rötung der Haut, chron. allerg. Schnupfen, Heuschnupfen.
Wirkstoff: Cetirizindihydrochlorid



100 g = 3,83 €

27%
gespart!

>> 7,65 €

Allgäuer Latschenkiefer
Fußbalsam
200 ml - UVP 10,60 €*
Anwendungsgebiete: Hemmung d. Thrombozytenaggregation b. instab. Angina pectoris, b. akutem Myokardinfarkt, b. d. Reinfarktprophylaxe, nach arteriell. gefäßchir. od. interventionellen Eingriffen, z. Vorbeug. v. transitor. ischäm. Attacken (TIA) u. Hirninfarkten, nachdem Vorläuferstadien aufgetreten sind. Wirkstoff: Acetylsalicylsäure



51%
gespart!

>> 1,75 €

HerzASS-ratiopharm 100
100 Tabletten - UVP 3,58 €*
Anwendungsgebiete: Hemmung d. Thrombozytenaggregation b. instab. Angina pectoris, b. akutem Myokardinfarkt, b. d. Reinfarktprophylaxe, nach arteriell. gefäßchir. od. interventionellen Eingriffen, z. Vorbeug. v. transitor. ischäm. Attacken (TIA) u. Hirninfarkten, nachdem Vorläuferstadien aufgetreten sind. Wirkstoff: Acetylsalicylsäure

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

*UVP=Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. **ausgenommen rezeptpflichtige Medikamente.
Gültig bis 30.04.2008. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten.

SELBSTHILFEGRUPPE LUNGENEMPHYSEM - COPD REGION AACHEN UND REGION EIFEL

Auf der Straße ist jeder 5. Mitbürger davon betroffen. Mögliche Ursachen dafür können Rauchen, chemische Substanzen, Feinstaub, Baustaub oder genetische Defekte sein.



(v.l.n.r.: Hr. Ramsteiner, Wolfgang und Ursula Melchisedech)

Wolfgang Ramsteiner leidet schon seit über 20 Jahren an einem Lungenemphysem. Er wurde zwar von seinem Hausarzt sehr gut aufgeklärt, hatte aber das Gefühl, doch nicht alles zu wissen, was seine Erkrankung betraf. In der Presse las er von zwei Betroffenen, die sich im Internet einer Selbsthilfegruppe angeschlossen hatten, in welcher man sich über sämtliche chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen austauscht und informiert wird.

Die Organisation Lungenemphysem-COPD Deutschland wurde 2001 von Jens Lingemann/Hattingen, der selbst Betroffener ist, gegründet. Nachdem Wolfgang Ramsteiner sich der Gruppe angeschlossen hatte, meldete sich kurze Zeit später Heidi Witt bei ihm, die auch seit Jahren an COPD erkrankt ist. Einige Zeit danach beschloss man, zusammen eine Selbsthilfegruppe für die Region Aachen zu gründen.

Am 08. 04. 2006 war es dann soweit und die Selbsthilfegruppe Lungenemphysem-COPD Region Aachen-Würselen wurde aus der Taufe gehoben. Zur Gründungsveranstaltung erschienen mehr als 30 interessierte Patienten mit ihren Angehörigen.

Wo bekommt man umfangreichere Informationen zu seiner Erkrankung, als von Betroffenen, die selber an der Erkrankung leiden? Schnell wurde klar, man kannte zwar den Namen der Erkrankung, was dies jedoch für den Betroffenen im Einzelnen bedeutet, konnte kaum jemand ermessen. Die Selbsthilfegruppe klärt aber nicht nur über die Erkrankung auf, sondern holt die Betroffenen auch aus der sozialen Isolation, in der sich viele aufgrund ihrer signifikanten Mobilitätseinschränkung bereits befinden. Die Schwere der chronischen Atemwegserkrankungen führt langfristig sehr oft in die Vereinsamung.



(v.l.n.r.: Fr. Witt und Hr. Ramsteiner)

Die Patienten wagen sich nicht aus dem Haus, weil sie ständig in der Angst leben müssen, einen Atemnotanfall zu erleiden. So werden in der Gruppe nicht selten auch freundschaftliche Kontakte geschlossen, die den Alltag erleichtern und das Leben verschönern.

In den anderthalb Jahren seit der Gründung haben Frau Witt und Herr Ramsteiner schon viel erreicht.

Wie bereits im vergangenen Jahr werden wir mit der Selbsthilfegruppe Aachen und der im April 2007 in Simmerath gegründeten SHG auch in diesem Jahr an vielen Veranstaltungen teilnehmen, bzw. sie selber organisieren. Zu nennen sind hier unter anderem die Teilnahme an Patiententagen, am Deutschen Lungentag und am Symposium Lunge 2008, welches am 13. 09. erneut in Hattingen stattfinden wird. Zudem werden wir in diesem Jahr eigenverantwortlich den 2. Würseler Selbsthilfegruppentag organisieren und durchführen, der wieder mit vielen Fachvorträgen und Fachausstellern der Medizinbranche ein Highlight werden soll. Der Selbsthilfegruppentag ist eine Veranstaltung für alle Selbsthilfegruppen in der Region Aachen und Eifel und möchte alle Bürger in der Region ansprechen, so Wolfgang Ramsteiner.

Wir besuchen auch Präventionsveranstaltungen von Rehabilitationskliniken und Krankenhäusern. Um auf die immensen Gefahren des Nikotinmissbrauchs hinzuweisen, ist in Zusammenarbeit mit einer Aachener Rehabilitationsklinik eine Vortragsreihe über die Schädlichkeit des Rauchens geplant, so Heidi Witt.

Das gesamte Engagement wird auch von den Ärzten begrüßt, die größere Behandlungserfolge mit den informierten Patienten erzielen können. Innerhalb des verhältnismäßig kurzen Zeitraums ihres Wirkens halfen Witt und Ramsteiner, drei Lungensportgruppen zu gründen, eine vierte und fünfte Gruppe sind derzeit in Aachen und Simmerath in Vorbereitung.

ALLE WEITEREN INFORMATIONEN ZUR SELBSTHILFEGRUPPE LUNGENEMPHYSEM - COPD REGION AACHEN UND REGION EIFEL

erhalten Sie bei **Heidi Witt**
Tel. Nr.: 0 24 05 - 47 52 55
E-Mail: heidi.witt@t-online.de

oder bei **Wolfgang
Ramsteiner**
Tel. Nr.: 0241 - 608 49 81
E-Mail:
wolfgang_ramsteiner@gmx.de

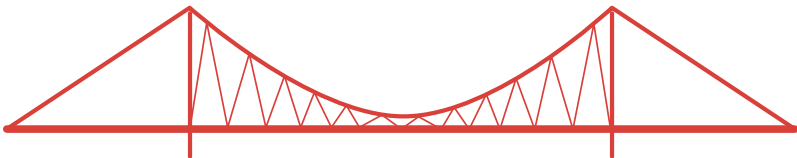
Die Selbsthilfegruppe Region Aachen trifft sich in Würselen jeden Samstag um 14:30 Uhr im Seniorenhaus Serafine Helleter Feldchen 51-55 52146 Würselen

Die Selbsthilfegruppe Region Eifel trifft sich in Simmerath alle 2 Monate jeden 3. Samstag um 15:00 Uhr im Malteser Krankenhaus "St. Brigida" Kammerbruchstraße 8 52152 Simmerath

Informationen über die Organisation Lungenemphysem - COPD Deutschland können Sie im Internet unter: www.lungenemphysem-copd.de abrufen.

BRÜCKENRÄTSEL

Sie sehen unten drei Spalten. In der mittleren Spalte stehen Platzhalter für die einzelnen Buchstaben, aus denen sich die Wörter zusammensetzen. In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses mittlere Wort soll sowohl mit dem Wort davor als auch mit dem Wort dahinter ein neues sinnvolles Wort ergeben. Die ersten Buchstaben der mittleren Spalte, von oben nach unten gelesen, ergeben ein neues Wort.



SCHLUSS	WORT	BRÜCKE
SOMMER	_____	REDE
URLAUBS	_____	BUS
VERKEHRS	_____	ORT
SCHLEIER	_____	SPIEGEL
BRENN	_____	STAPEL
HETZ	_____	HUND
UNTER	_____	BRUST
SEIDEN	_____	KNOPF
EHE	_____	FINGER
EIER	_____	SITZ
POST	_____	DIENTST
WAND	_____	ZEIT
SUPPEN	_____	RAND
RAFF	_____	PASTA

WAS DAS HIRN ALLES KANN!

Betrachten Sie das Bild. Darauf sind 3 Personen zu sehen.
Eine junge Frau, eine alte Frau und ein alter Mann.



DER DURCHGESCHÜTTELTE KASTEN

Ordnen Sie die Buchstabengruppe in den leeren Kasten ein, dass drei Wörter entstehen, die jeweils einmal waagrecht und einmal senkrecht zu lesen sind.

R	OLO	NE
BI	GE	KA
NE	BI	GE

ZAHLNMIX

Verbinden Sie die Zahlen von 1 bis 50 miteinander. Beginnen Sie mit der 50 und zum Schluss kommen Sie bei der 1 an. Führen Sie diese Übung erstmal nur mit den Augen durch, dann durch Antippen mit dem Finger.

50	3	34	6		15	20	10	7
	44	17	1	18			14	48
5		21	11		32	2	22	37
49			25	30	19	42		25
	46	34	8	23		9	43	41
		12		45	40		31	24
	16		14	28		35	13	27
26		39	47		36	4	29	33

Welche drei Zahlen kommen doppelt vor?

WÖRTER SUCHEN

Suchen Sie Wörter, die vor das vorgegebene Wort passen:

.....Blume	Kleid	Obst	Kuchen
.....Blume	Kleid	Obst	Kuchen
.....Blume	Kleid	Obst	Kuchen
.....Blume	Kleid	Obst	Kuchen
.....Blume	Kleid	Obst	Kuchen

Suchen Sie Wörter, die hinter das vorgegebene Wort passen:

Blume(n).....	Obst.....	Frühlings.....	Mittags.....
Blume(n).....	Obst.....	Frühlings.....	Mittags.....
Blume(n).....	Obst.....	Frühlings.....	Mittags.....
Blume(n).....	Obst.....	Frühlings.....	Mittags.....
Blume(n).....	Obst.....	Frühlings.....	Mittags.....

WIE KOMMT MAN AUF 1000?

Schreiben Sie mit sieben gleichen Ziffern eine Summe auf, die 1000 ergibt. Wie geht das?

WIE ERHÄLT MAN 750?

Wann ergeben 8×6 die Zahl 750?

WOLFGANGS MURMELN

Wolfgang hat in beiden Hosentaschen Murmeln. Wenn er von der linken Hosentasche 3 Murmeln in die rechte steckt, dann hat er in jeder Hosentasche gleich viele Murmeln. Nimmt er aber umgekehrt aus der rechten Hosentasche 3 heraus und steckt sie in die linke, dann hat er dort doppelt so viele wie in der rechten Tasche. Wie viel Murmeln hat er in den beiden Taschen?

OPAS GESCHENK

Lisa und Janina bekommen von ihrem Opa 50 Euro. Sie sollen diese jedoch so teilen, daß Janina einen Euro mehr als Lisa bekommt. Wie geht das?

ZAHLLENFOLGE

Welche Zahl paßt aus logischen Gründen nicht in diese Reihe?

63 21 7 84 28 14 92

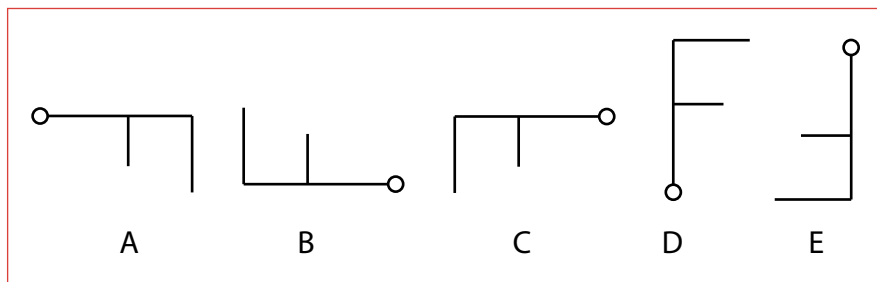
EINE KLEINER WERDENDE ZAHLENREIHE

Welche Zahl steht anstelle des Fragezeichens? Hilfe: Hier wird subtrahiert. Die große Frage ist, welche Zahl muß jeweils subtrahiert werden und wie setzt sie sich zusammen?

524 513 504 495 477 459 ?

FALSCHER FIGUR

In der Abbildung sehen Sie eigene Figuren. Welche Figur paßt aus logischen Gründen nicht zu den anderen?

**WIE KANN MAN 100 ERHALTEN?**

Benutzen Sie alle Ziffern von eins bis neun, aber jede Ziffer nur einmal, und verbinden sie durch Plus- oder Minuszeichen so miteinander, daß sie 100 ergeben. Die Zahlen sollen dabei in der natürlichen Reihenfolge bleiben, also 1, 2, 3, usw.

UNMÖGLICHER SATZ

Welchen deutschen Satz kann man zwar aussprechen aber nicht korrekt niederschreiben? Es dürfen nur Wörter benutzt werden, die auch im Duden stehen. Hilfe: Suchen Sie ein Wort, das zwei unterschiedliche Bedeutungen hat und auch unterschiedlichen geschrieben aber gleich gesprochen wird.

DER WESTPOL

Jede Richtung vom Südpol aus ist eine Richtung nach Norden. Jede Richtung vom Nordpol aus ist eine Richtung nach Süden. Im vorigen Jahrhundert gab es in Deutschland mehrere jahrzehntelang auch noch einen Westpol. Wo lag er?

KARTENSPIEL

Ordnen Sie die Karten so, daß in jeder Zeile (waagerechte Reihe), Spalte (senkrechte Reihe) und Hauptdiagonalen (von links oben nach rechts unten und von rechts oben nach links unten) jeweils ein As, ein König, eine Dame und ein Bube und zwar in den Farben Karo, Herz, Pik und Kreuz vorhanden sind. Es müssen z.B. in einer Zeile alle vier Spielkarten und alle vier Farben vorkommen. Wie geht das?

 B			 D
 K	 B		
		 B	

ZWEI EURO-SCHEINE

Sie erhalten 110 Euro in Form von zwei Scheinen Papiergeld, jedoch ist der eine nicht ein 10-Euro-Schein. Wie kann das sein?

VIERMAL DIE SIEBEN

Versuchen Sie mit vier Siebenen, einer Eins und beliebig vielen Plus- und Minuszeichen einen Ausdruck zu schreiben, der genau den Wert 100 hat. Es dürfen keine anderen Rechensymbole verwendet werden und auch nicht mehr oder weniger oder andere Ziffern.

BAUMALLEE

An einer Allee befinden sich 175 Straßenbäume. Sie haben einen Abstand von 5 m, und zwar so, daß sich immer ein Baum in der Mitte der beiden gegenüberstehenden Bäume befindet. Wie lang ist also diese Allee?

FALSCHER PERLE

Ein Juwelier hat 15 gleich aussehende Perlen. Er weiß, daß eine falsch ist, sie ist etwas schwerer als die anderen. Er hat eine Schalenwaage ohne Gewichte. Wie oft muß er mindestens wiegen, um herauszufinden, welche Perle die falsche ist?

GROSSFAMILIE IM AUTO

Im Restaurant saßen 2 Väter, ein Großvater, 3 Söhne, ein Onkel, ein Neffe und zwei Brüder. Sie tranken ordentlich Bier. Zum Schluß rief der eine Mann seine Frau an, die alle mit ihrem Astra nach Hause fuhr. Wie geht das trotz polizeilicher Beobachtung?



Dieter H. K. Starke

Prof. em. Dipl. - Phys. Wissenschaftlich - Technische Beratung

B A D E W A N N E N L I F T S Y S T E M E

Baden ist ein Vergnügen, gerade im Winter und in den Übergangszeiten. Es erwärmt, entspannt und heilt. So können z. B. wohltuende Salz-/Kräuterbäder die Gesundheit und das Immunsystem positiv unterstützen und Verspannungsschmerzen oder rheumatische Erkrankungen durch ein warmes therapeutisches Bad in der Regel gelindert werden.

Viele ältere Menschen sind es noch gewohnt, zu baden oder leben in Wohnungen, die ausschließlich mit einer Badewanne ausgestattet sind. Leider stellen sich im Alter Bewegungseinschränkungen ein, welche das Baden erschweren: Setzen und Aufstehen in der Badewanne gelingt oft nicht mehr. Das Be- und Entsteigen der Badewanne fällt schwer und birgt Sturz- und Rutschgefahren.

Die Angst, in der Wanne nicht mehr hoch zu kommen, sich zu verletzen oder fremde Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen, hindert viele ältere Menschen daran, sich zu baden. In manchen Fällen helfen Badewannen-Bretter, -Sitze oder -Hocker, auf die man sich zum Waschen setzen kann. Für Personen mit stärkerem Unsicherheitsgefühl und/oder Bewegungseinschränkungen

sowie für Menschen, die sich gerne etwas Gutes tun, sind diese Produkte allerdings nur Behelfsmöglichkeiten.

Die beschriebenen Probleme lassen sich entweder durch Baumaßnahmen im Badezimmer oder durch Badewannenliftsysteme lösen. Im Handel sind unterschiedliche Liftsysteme erhältlich, von denen wir Ihnen im Folgenden drei vorstellen wollen.



Gabriele und Axel Hagemann
Senioren Vitalcenter



LUFTKISSEN-BADELIFTER

Das Luftkissen wird mittels eines Akku- oder netzbetriebenen Kompressors aufgeblasen. Nachdem Sie sich auf das Kissen gesetzt haben, werden Sie durch das Ablassen der Luft langsam in die Badewanne abgesenkt. Nach dem Bad wird das Kissen mittels des Kompressors aufgeblasen und hebt Sie wieder hoch bis zum Wannenrand.

Vorteile:

- Im Rücken bleibt ein leichtes Luftkissen während des Bades erhalten.
- Sicherer und leichter Einstieg
- Gewicht nur 2 kg, platzsparende Verstaung möglich
- Keine Montage, deshalb für Mietwohnungen und fast jeden Badewannentyp geeignet
- Einfache Fernbedienung mit Handschalter des Kompressors

- Verschiedene Sitzhöhen erhältlich
- Leichte Reinigung mit klarem Wasser
- Wahlweise Batterie- oder Netzbetrieb des Kompressors
- Batteriebetrieb mit Energiesicherung, d. h. die integrierte Sicherheitsvorrichtung sorgt für eine Absenksperre, wenn die Akkus leer sind und ein Anheben des Sitzes zum Aussteigen nicht mehr gewährleistet wird.
- Max. Belastung 135 kg
- TÜV geprüft

Nachteile:

- Absenkbar bis auf ca. 5 cm zum Wannenboden
- Lagerung nach der Nutzung, falls die Wanne ohne Kissen genutzt werden soll
- Keine Verwendung von Badeölen wird empfohlen
- Keine Krankenkassenübernahme

BADEBAND

Das Badeband wird mittels eines Akku- oder netzbetriebenen Motors auf- und abgerollt. Vor dem Baden ziehen Sie das Band heraus und haken es in die am Boden befindliche Verankerung ein. Nachdem Sie sich darauf gesetzt haben, werden Sie langsam in die Badewanne abgesenkt. Nach dem Bad wird das Band mittels Motor aufgerollt und hebt Sie wieder hoch bis auf Wannenrandhöhe.

Vorteile:

- Passend für fast jede Wanne
- Für Mietwohnungen wegen Festinstallation bedingt geeignet.
- Einfache Bedienung mit Handschalter
- Integrierter Haltegriff
- Reicht bis zum Wannenboden, dadurch volle Nutzung der Wannentiefe

- Verbleibt immer an der Wanne, dadurch keine Lagerungsnotwendigkeit
- Die Wanne kann auch ohne Liftgebrauch genutzt werden.
- Leicht zu reinigen
- Das speziell beschichtete Trageband ist selbstreinigend.
- Akkubetrieb mit Energiesicherung, d. h. die integrierte Sicherheitsvorrichtung sorgt für eine Absenksperre, wenn die Akkus leer sind und ein Anheben des Sitzes zum Aussteigen nicht mehr gewährleistet wird.
- Max. Belastung 150 kg
- EU-Norm zertifiziert

Nachteile:

- Wand- und Bodenmontage notwendig
- Keine Verwendung von Badeölen wird empfohlen
- Keine Krankenkassenübernahme



BADELIFTER-GESTÄNGESYSTEM

Der zusammenklappbare Badewannenlifter wird mit Saugfüßen in der Wanne fixiert und ausgeklappt. Mittels eines Akku-Motors wird der Sitz bis auf Wannenrandhöhe hochgefahren. Nachdem Sie sich auf den Sitz gesetzt haben, werden Sie langsam in die Badewanne abgesenkt. Nach dem Bad hebt Sie der Lifter mit dem Motor wieder hoch bis auf Wannenrandhöhe.

Vorteile:

- Sicherer und leichter Einstieg, große Seitenklappen erleichtern den Ein- und Ausstieg
- Keine Montage, deshalb für Mietwohnungen und fast jeden Badewannentyp geeignet
- Zusammenklappbar - platzsparende Verstaung möglich
- Fixiergurt zusätzlich erhältlich
- Einfache Fernbedienung
- Leichte Reinigung mit klarem Wasser

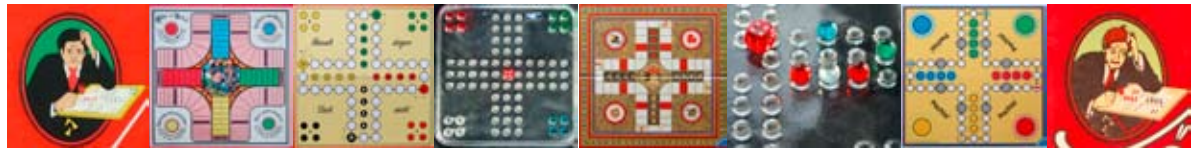
- Batteriebetrieb mit Energiesicherung, d. h. die integrierte Sicherheitsvorrichtung sorgt für eine Absenksperre, wenn die Akkus leer sind und ein Anheben des Sitzes zum Aussteigen nicht mehr gewährleistet wird.
- Max. Belastung 140 kg
- TÜV geprüft
- Zuzahlung bzw. Kostenübernahme von Krankenkassen bei entsprechender Indikation und Rezept möglich

Nachteile:

- Hohes Gewicht: 8,3 kg Sitz und Liftkonstruktion, 4,1 kg Rückenlehne
- Absenkung nur bis auf ca. 9 cm vom Wannenboden
- Neigung der Rückenlehne nur auf bis zu 128 Grad nach hinten
- Lagerung nach der Nutzung, falls die Wanne auch ohne Kissen genutzt werden soll
- Keine Verwendung von Badeölen wird empfohlen



Geschichte und Geschichten rund ums „Mensch ärgere Dich nicht!“



Zu den bekanntesten Gesellschaftsspielen gehört sicherlich „Mensch ärgere Dich nicht!“. Über 70 Millionen Exemplare wurden seit seinem Erscheinen verkauft.

Der Klassiker gehört zur Gattung der Laufspiele. Die Wurzeln dieses Spieltyps reichen zurück ins 6. Jahrhundert. Sie symbolisieren den Weg durch das Leben. Das noch heute als indisches Nationalspiel bezeichnete „Pachisi“ gilt als die wichtigste Urform.

1905 zeichnete der städtische Angestellte Josef Friedrich Schmidt aus München als Zeitvertreib für seine Söhne einen kreuzförmigen Umlauf als Spielbahn auf einen Karton. Jeder Farbe ordnete er eine Mittelbahn als Ziel zu. Auf taktische Elemente des „Pachisi“ wie Ruhebänke, Blockaden usw. verzichtete er. Das „Mensch ärgere Dich nicht!“, wie wir es heute noch spielen, ist geboren.

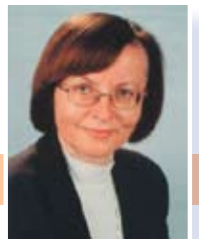
Angespornt durch die familiäre Begeisterung, beschließt Josef Schmidt im Jahre 1912, sein Spiel in Serie zu produzieren. Doch der kommerzielle Erfolg stellt sich nicht ein. Zu Beginn des 1. Weltkriegs kommt ihm eine geniale Marketingidee. Er produziert 3.000 Exemplare in einer Einfachversion und verschenkt sie an Lazarette. Von dort findet das Spiel seinen Weg bis in die Schützengräben. Die Rechnung geht auf: Als die Soldaten bei Kriegsende nach Hause zurückkehren, wollen sie dort nicht auf das Spiel verzichten. So wird bis 1920 die erste Million verkauft und seine kleine Werkstatt entwickelt sich zu einem führenden Spieleverlag Deutschlands, der Firma Schmidt-Spiele.

Andere versuchten sich an den Erfolg von „Mensch ärgere Dich nicht!“ anzuhängen. Da der zugkräftige Titel als Warenzeichen geschützt war, nannten sich die Kopien z. B. „Danke für

das Rauswerfen“, „Mensch gib Dich zufrieden“ oder „Darum keine Feindschaft nicht“.

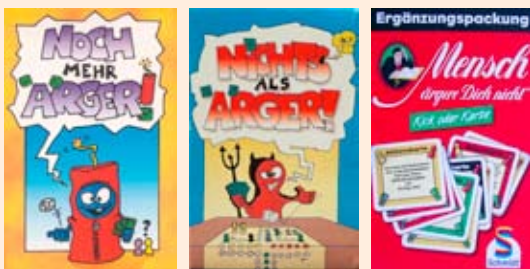
Auch Skurriles ereignete sich im Laufe der Jahre, wie Rekorde im Dauerspielen oder Bestleistungen für das Spielen unter Wasser.

Zurzeit ist eine nostalgische Reproduktion eines alten, gebrauchten Original-Spiels am Markt. Abgestoßene Ecken, Kanten, Fett- und Kaffeeflecke zeigen, dass es seine Besitzer über lange Zeit begleitet hat. Viele werden, wie ich selbst, die Parallelen zum eigenen abgespielten Exemplar aus der Kindheit entdecken.



Dorothee Heß

www.spieldesjahres.de



MEHR SPASS BEIM ÄRGERSPIEL

Was ist denn bei „Mensch ärgere Dich nicht!“ los? Da beweist einer „Großmut“ und zieht die Figur eines Konkurrenten um 12 Felder vor. Oder man bekommt einen Mitspieler als „Vormund“, der den Spielzug bestimmt. Da hilft auch kein „Schutzensengel“, der sonst feindliche Angriffe verhindert. Ein „Geisterfahrer“ lässt alle rückwärts ziehen. Hier wird das altbekannte Ärgerspiel mit der Erweiterung „Nichts als Ärger!“ gespielt! Das sind 52 witzige Ereigniskarten, die man anstatt zu würfeln ausspielen darf. Weitere 52 enthält „Noch mehr Ärger“. Da es für einige Ereignisse auch die passende Abwehr gibt, entwickeln sich echte Kartenduelle. „Kick oder Karte“ ist anders. Droht eine Figur geschlagen zu werden, kann man stattdessen eine Karte ziehen. Die Ereignisse bringen noch mehr „Biss“ ins Spiel, sind aber nicht so witzig wie die anderen beiden Erweiterungen.

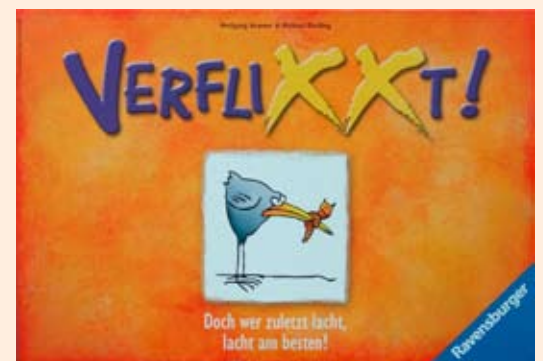
Außer den Karten braucht man Spielbrett, Würfel und Figuren, aber die besitzt (fast) jeder. Mit den Zusätzen kommt noch einmal richtig neuer Schwung in den Klassiker.

Zusatzkarten für „Mensch ärgere Dich nicht!“ und ähnliche Spiele, „Nichts als Ärger!“ und „Noch mehr Ärger“, Verlag Nürnberger Spielkarten, je ca. 6,80 Euro, „Kick oder Karte“, Verlag Schmidt Spiele, ca. 6,80 Euro



PACHISI UND CO.

Wer einmal „Pachisi“ spielen möchte, den Urahn von „Mensch ärgere Dich nicht!“, der hat es einfach: In jeder Spielesammlung gibt es das nötige Material. Vom bekannten deutschen Klassiker unterscheidet sich das Original in wichtigen Punkten, die das Geschehen erheblich taktischer gestalten. Ziel für alle Steine ist das Mittelfeld, das „Nirwana“. Immer zwei Spieler bilden ein Team. Jede Laufbahn hat ein „Burgfeld“, auf dem nicht geschlagen wird. Hier stehen Figuren aller Farben friedlich beisammen. Befinden sich zwei oder mehr Steine derselben Farbe auf einem Feld, bilden sie eine Blockade: Sie dürfen nicht übersprungen werden. Zieht aber ein Gegner genau auf eine Blockade, schlägt er eine Figur aus der Gruppe. Mit nur einem Würfelwurf darf man Blockaden gemeinsam bewegen. Aber das ist gefährlich, denn die ganze Gruppe ist geschlagen, wenn sie auf eine gleich große oder größere trifft. Wichtig ist auch, dass man freiwillig aussetzen darf, wenn ein Zug zu gefährlich erscheint. Von „Pachisi“ gibt es bei den gleichen Grundregeln eine Vielzahl kleinerer Abwandlungen. Probieren Sie einige der Regeln einfach aus! Auch die Schweizer halten sich bei ihrem Nationalspiel „Eile mit Weile – Der Weg zur Herberge“ eng an das Original.



VERFLIXXT!

Auch bei einem noch jungen Vertreter des Genres Laufspiel, VERFLIXXT!, spielen Würfelglück und Schadenfreude die Hauptrollen. Es gibt 32 Wegetafeln, die man zu einem Spielfeld auslegt. Drei Arten Wegetafeln sind zu unterscheiden: Pluspunkte, Minuspunkte, Glückstafeln. Über diesen Parcours gilt es, seine Figuren gewinnbringend ins Ziel zu würfeln, also Pluspunkte zu sammeln und Minuspunkte zu meiden. Erlaubt sind beliebig viele Steine je Tafel, so dass sich auf lukrativen Feldern Pulk zusammenballen. Dann lauert jeder, ob die Konkurrenten ihre Figur wegziehen. Bei positiven Tafeln heißt die Devise, sie als Letzter zu verlassen. Wem dies gelingt, nimmt sie. Das gilt umgekehrt auch für die negativen Werte. Doch auch deren Erwerb kann interessant sein. Wer nämlich eine Glückstafel erringt, der kann damit negative Werte in positive umwandeln. Sie macht aus der ungeliebten -9 eine begehrte +9. Schnappt andererseits ein Konkurrent die Glückstafel weg, bleibt man auf den Miesen sitzen. Wer bei Spielende die meisten Pluspunkte hat, ist Sieger.

VERFLIXXT! von Wolfgang Kramer und Michael Kiesling, 2 – 6 Personen ab 8 Jahren, ca. 30 Min, Verlag Ravensburger, ca. 18 Euro



Ein Jahr



Feierabend.de

Webtreff für die besten Jahre
REGIONALBEREICH AACHEN

Einen Grund zum Feiern gibt es bei Aachen.Feierabend.de. Seit genau einem Jahr besteht jetzt der Regionalbereich Aachen. In diesem Jahr hat sich einiges getan im Regionalbereich. Angefangen hat alles im Februar 2007. Das erste Mitglied hat sich am 2. Februar angemeldet und ist heute noch Mitglied im Regionalbereich. Der erste Eintrag im Gästebuch ist vom 04. Februar und stammt von Zenja Gaby. Am 9. Februar hat sich BJ37 Josef und zwei Tage später Renate 1508 als Mitglied angemeldet.

In Ermangelung eines Regionalbotschafters übernahmen Josef und Renate die Begrüßung der neuen Mitglieder und schnell wurde die Mitgliederzahl größer. In kurzer Zeit schafften es die beiden, dass sich bis Ende April fünfundvierzig Mitglieder aus der Region anmeldeten. Kompliment an die beiden.

Ab Mai 2007 besaß auch der Regionalbereich Aachen einen Regionalbotschafter: Hase46AC Gerd. Er übernahm den Regionalbereich und es fand kurze Zeit später das erste Regionaltreffen im alten Brauhaus statt. Man lernte sich persönlich kennen. Die



Mitgliederzahl stieg weiter stetig an. Heute können wir auf knapp 180 Mitglieder schauen, die sich regelmäßig treffen, um gemeinschaftlich gemütliche Stunden zu erleben.

Auch die Regionalseite Aachen hat sich in dieser Zeit zu einem festen Bestandteil gemausert und lädt Mitglieder und auch Fremde ein, hier zu verweilen. Aachen präsentiert sich von der besten Seite. Ein Jahr, das sich gelohnt hat. Schön, dass es den Regionalbereich gibt.

Gerd Hahn

DIE KRIMINALPOLIZEI ZU GAST BEI FEIERABEND AACHEN



Am Mittwoch, dem 05.03.2008 konnten die Feierabendmitglieder der Region Aachen einiges lernen. Beim monatlichen Treffen wurde dieses Mal ein Vortrag zum Schutz für Senioren angeboten. Herr Gerads, Herr Winkler

und Herr Altmann von der Polizei hatten einiges zu bieten, um uns, die Senioren auf die Tücken aufmerksam zu machen. Herr Winkler, ein langjähriger Mitarbeiter der Polizei und jetzt im Ruhestand, hat es sich zur

Aufgabe gemacht, Senioren Tricks und Tipps zu geben, wie man sich im Alter schützt. Unterstützt wurde er von Herrn Gerads, der anhand von Spielfilmen zeigte, welche Maschinen angewandt werden.

Die Liste der möglichen Tricks ist wirklich lang und die Mitglieder staunten nur, mit welchen Methoden gearbeitet wird. Besonders ältere und alleinstehende Senioren sind gefährdet.

Weitere Informationen kann man auch im Internet finden unter: www1.polizei-nrw.de/aachen

Die anwesenden Mitglieder lernten in der Stunde sehr viel und stellten auch ausgiebig Fragen, die sehr gerne beantwortet wurden.

Danke an Herrn Gerads, Herrn Winkler und Herrn Altmann. Danke auch an unser Mitglied Franz Schumacher, der diesen Nachmittag und Vortrag organisiert hat.

Mit dem Scooter mobil durch den FRÜHLING !

MEYRA
ORTOPEDIA

Cityliner 408

- ✓ Führerscheinfrei
- ✓ Reichweite bis 35 km
- ✓ 6 km/h-Ausführung
- ✓ Beleuchtungsanlage nach StVO
- ✓ verstellbare Lenksäule und Sitz



VITALMED Servicepaket:

- 2 Jahre Garantie
- Einweisung vor Ort
- kostenlose Probefahrt
- Große Auswahl weiterer Modelle in unserer Ausstellung
- kompetente Beratung



Kommen Sie zu den
Scooter-Aktionstagen

VITALMED – Ihr Spezialist für:

HOME-CARE-SERVICE

- Enterale Ernährungstherapie
- Tracheostomaversorgung
- Inkontinenzversorgung
- Wundversorgung
- Sauerstoffversorgung

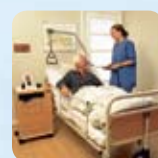
REHABILITATIONSTECHNIK

- Rollstühle, Elektrorollstühle
- Bade- und Bettlifter
- Geh- und Stehhilfen
- Alltagshilfen
- Scooter
- Pflegebetten

REPARATURSERVICE

Scooter-Aktionstage

an folgenden Samstagen:
12.04./19.04.
+ 26.04.08
von 10.00 – 13.00 Uhr



VITALMED Reha-Care-Center

Roermonder Str. 590/594
52072 Aachen
email: info@vitalmed-reha.de
www.vitalmed-reha.de

Telefon: 02 41/5 59 36-0



Ohne Internet geht gar nichts mehr, könnte man meinen. Das ist sicherlich übertrieben. Aber es ist gut, die Grundbegriffe zu kennen, und es soll im Folgenden beschrieben werden, was das Internet ist und wie es funktioniert, ohne die genauen technischen Grundlagen zu behandeln.

INTERNETEINFÜHRUNG

Die Zahl der Computer, die in diesem globalen Netz [englisch: World Wide Web oder WWW] in Verbindung treten können, wird im Jahr 2008 weltweit auf 1 Milliarde ansteigen. Betrachten wir zum Verständnis dieser gigantischen Vernetzung das Telefonnetz. Theoretisch lässt sich jeder Telefonanschluss der Welt erreichen - unter einer Voraussetzung: Wir müssen die richtige Telefonnummer haben. Im Internet ist es genauso. Wir müssen die Internet-Adresse [englische Abkürzung: URL] des gewünschten Computers kennen.

Eine gültige URL oder Internetadresse ist z.B. <www.senio-magazin.info>. (Die spitzen Klammern gehören nicht mehr zur Adresse selbst, sondern sollen nur deutlich machen, dass der letzte Punkt nicht mehr dazu gehört.) Wenn unser Computer diese Adresse „wählt“, dann sehen wir auf dem Bildschirm das, was auf dem Computer des Senio-Magazins für die Öffentlichkeit bereit gehalten wird.

Wählen wir eine andere Adresse, z.B. <www.seniorenpro.de>, so gelangen wir auf den Computer des Wort & Bild Verlags, dessen Broschüre „Senioren-Ratgeber“ in

Apotheken ausliegt. Die Adresse <www.gesundheitpro.de> gehört ebenfalls zu diesem Verlag, nur dass wir jetzt einen Fernzugriff auf einen anderen Computer derselben Firma machen. Das ist etwa so, als würden wir zuerst den allgemeinen OTTO-Katalog betrachten und danach den Büro-Katalog „OTTO-Office“ aufschlagen.

Dieses Herumspringen von einer Adresse zur nächsten wird auch als „Surfen“ bezeichnet. Denn das Internet ist wie ein Meer von Informationen aller Art. Die Orte, wo wir landen, sind Computer, in der Fachsprache auch als „Server“ bezeichnet. Im Englischen spricht man vom Besuch einer „site“ oder „web site“. Im Deutschen redet man davon, eine „Seite“ oder „Internet-Seite“ zu besuchen.

Internet-Adressen dürfen nicht mit E-Mail-Adressen verwechselt werden. Beides hat so wenig miteinander zu tun wie die Postadresse meines Onkels mit seiner Handy-Nummer. Internet-Adressen beginnen zwar oft mit „WWW“, müssen es aber nicht. <signin.ebay.de> z.B. ist eine gültige Adresse. <www.signin.ebay.de> dagegen nicht! Es kommt die Meldung „Server

nicht gefunden“, was soviel heißt wie „kein Anschluss unter dieser Nummer“.

Da jede Internet-Adresse mit <http://> eingeleitet wird, können wir es auch weglassen, denn der Computer setzt dies von sich aus ein, wenn es fehlt. Groß- oder Kleinschreibung spielt auch keine Rolle. <www.aachen.de>, <WWW.AACHEN.DE> oder <wWw.aAcheN.dE> führen uns immer zu derselben Seite.

Der letzte Teil einer URL (sprich: Adresse) war anfänglich ein Hinweis auf das Land, in dem der angesprochene Computer stand (de für Deutschland, nl für die Niederlande, dk für Dänemark usw.). Das ist aber heute nicht mehr gültig, wie die Adresse <www.senio-magazin.info> zeigt. Ähnliches kennen wir aus dem Telefonnetz: Kornelimünster gehört zwar zu Aachen, hat aber nicht die Telefonvorwahl 0241.

Zum Glück brauchen wir uns keine Gedanken über die technischen Einzelheiten zu machen. Wenn unser Computer einmal richtig eingestellt ist, benötigen wir zum Surfen nur noch die richtigen Adressen. In der nächsten Ausgabe soll beschrieben werden, mit welchen Programmen man im Internet surft und was es mit den Begriffen „Browser“, „Links“ und „Portale“.

Übrigens: wer sich diesen Artikel vorlesen lassen will, kann ihn auch in elektronischer Form erhalten. Schicken Sie eine E-Mail an <webstudio-ac@arcor.de> und schreiben in die Betreffzeile „Kollege Computer - Monat“, wobei Sie den gewünschten Monat einsetzen. Der Artikel wird Ihnen dann als Klangdatei (im MP3-Format) zugesandt.

Martin Biskup
WEBstudio - Aachen



NÜTZLICHE INTERNETSEITEN



WWW.VERKEHRSWACHT-AACHEN.DE

Die Verkehrswacht Aachen kümmert sich seit vielen Jahren sehr intensiv um die Verkehrssicherheit von Senioren. Erfahrene und gut ausgebildete Moderatoren besprechen mit älteren Menschen in lockerer Weise Themen zum Verhalten im Straßenverkehr als Fußgänger, als Radfahrer oder als Kraftfahrer.



WWW.CLUB-AACHEN-INTERNATIONAL.DE

Das weltweite Netzwerk für AACHEN-Botschafter. Aachener bleiben Aachener - egal wo Sie sind! Aachener helfen Aachen und Aachenern - egal wo Sie sind! Aachen hilft Aachenern - egal wo Sie sind!



WWW.STAEDTEREGION-AACHEN.DE

Der 21. Februar 2008 ist für die StädteRegion Aachen ohne Übertreibung ein denkwürdiger Tag: Nur rund 11 Wochen nach der Einbringung am 07. 11. 2007 wurde das Aachen-Gesetz einstimmig vom nordrhein-westfälischen Landtag verabschiedet. Damit steht der Gründung der integrierten StädteRegion Aachen nichts mehr im Wege.

SUDOKU

Das Zahlenrätsel kommt aus Japan.
Es wird bei uns immer beliebter. Deshalb
stellen wir Ihnen das Rätsel hier vor.
Eigentlich ist es ganz einfach. Jede Zahl von
1 bis 9 darf nur einmal in jeder Spalte, jeder
Zeile und in jedem 3 x 3 Feld vorkommen.
Viel Glück!

MINISUDOKU

				3	1
					5
		3			
			6		
5					
4	6				

	2				1
6				3	
	1				2
2				1	
	4				5
1				2	

	6	3	1	4	
		2	4		
		4	5		
	1	6	2	3	

EINFACH

7	9					8	4	5
5						1		6
3	4			1				
			7		6			
		9				2		
			4		8			
				3			8	2
6		5						4
9	8	2					5	7

	5						7	
9		7		8		6		2
	3		1		6		9	
		4				3		
	1			6			8	
		2				5		
	8		2		5		4	
4		6		3		9		7
	9						3	

			1	8	5			
	8					6		
				6		4	9	
4			9					7
7		1				8		4
8					2			5
	2	4		3				
		5					4	
			4	7	9			

MITTEL

		6	9					
	5			8				9
	7			3				5
	9				4			2
2								1
1			8				6	
9				5			3	
7				1			8	
					9	2		

		4					3	
8			6		4			
				3	9			8
	4	3		6			8	
		1				9		
	7			2		5	1	
7			8	5				
			2		1			7
	8					6		

					7	9	2	
				9				
	2	7	5		8	6	4	
3	4			5			9	6
1								7
7								2
4								9
	8						3	
		3	6	8	1	2		

SCHWER

							7	8
	2	5	6	7				3
	4		9					
	1	6						
	3			5			8	
						4	2	
					2		1	
9				4	7	2	5	
2	6							

					9	6		
	5				3	9		
		1	4					
	9	3						
2	7						1	4
						3	2	
					6	8		
		4	5				7	
		2	7					

		8	4	6				
		7	8			6	1	
						8	9	
	5			9			6	
	7	3						
	4	2			7	3		
				1	9	5		

[illegible]

April
2008



Damit die Versorgung der Aachener Bevölkerung mit Arzneimitteln zu jeder Tages- und Nachtzeit gewährleistet ist, gibt es den Apotheken-Notdienst. Die Notapotheken der Stadt Aachen sind an den betreffenden Tagen in der Zeit von 8.30 Uhr bis zum Folgetag 8.30 Uhr für Sie geöffnet. Durchgehend gilt eine gesetzliche Notdienstgebühr von 2.50 Euro.

01.04.2008 Dienstag

Fortuna-Apotheke
Trierer Straße 44, Tel: 57 27 48
Karolinger-Apotheke
Karlsgraben 15, Tel: 40 26 26

02.04.2008 Mittwoch

Linda Apotheke im Real,
Breslauer Straße 35, Tel: 94316100
Aquis-Zwo-Apotheke
Theaterstraße 50, Tel: 413 60 30
Bismarck-Apotheke
Bismarckstraße 92, Tel: 51 25 64

03.04.2008 Donnerstag

Elefanten-Apotheke
Oppenhoffallee 83-85, Tel: 50 15 25
Thermal-Apotheke
Burtscheider Markt 12, Tel: 642 83

04.04.2008 Freitag

Harscamp-Apotheke
Harscampstraße 51 Tel: 26453
Marien-Apotheke (Walheim)
Prämienstraße 20 Tel: 02408/87 33
Park-Apotheke
Roermonder Str. 326 Tel: 17 46 46

05.04.2008 Samstag

Adalbert-Apotheke
Adalbertstraße 58 Tel: 260 90
Apotheke am Driescher Hof (Forst)
Danziger Str. 6 Tel: 52 06 81

06.04.2008 Sonntag

Elisenbrunnen-Apotheke
Kapuzinergraben 1, Tel: 219 90
Hanbruch-Apotheke
Kronenberg 13-15, Tel: 725 66
Roland-Apotheke (Brand)
Marktplatz 4, Tel: 52 61 89

07.04.2008 Montag

Bären-Apotheke
Vaalser Straße 272, Tel: 810 50
Industrie-Apotheke (Haaren)
Alt-Haarener-Str. 71, Tel: 16 17 63
Post-Apotheke
Franzstraße 19, Tel: 33868

08.04.2008 Dienstag

Ahorn-Apotheke (Hörn)
Ahornstraße 48, Tel: 815 73
Aquis-Apotheke
Theaterstraße 33, Tel: 314 21
Eifel-Apotheke (Brand)
Trierer Str. 800, Tel: 52 22 42

09.04.2008 Mittwoch

Barbara-Apotheke (Eilendorf)
Von-Coels-Str. 194, Tel: 55 31 00
St.-Georg-Apotheke
Peterstraße 20-24, Tel: 281 00

10.04.2008 Donnerstag

Haarbach-Apotheke
Alt-Haarener-Str. 68-70, Tel: 16 11 24
Münster-Apotheke
Kleinmarschierstr. 4-6, Tel: 309 26
Spitzweg-Apotheke (Walheim)
Prämienstr. 25, Tel: 02408/80 555

11.04.2008 Freitag

Alstedts-Apotheke (Eilendorf)
Von-Coels-Str. 1, Tel: 55 13 67
Dom-Apotheke (am Puppenbrunnen)
Krämerstr. 20-24, Tel: 219 33
Granus-Apotheke
Eupener Straße 73, Tel: 620 63

12.04.2008 Samstag

Hubertus-Apotheke
Oppenhoffallee 117, Tel: 50 03 93
Passagen-Apotheke (am Theater)
Theaterplatz 13, Tel: 350 85
Vennbahn-Apotheke
Trierer Str. 668, Tel: 955 98 00

13.04.2008 Sonntag

Inda-Apotheke (Kornelimünster)
Schleckheimer Str. 38, Tel: 02408/39 33
Karls-Apotheke
Markt 43, Ecke Pontstr., Tel: 307 74
Rats-Apotheke (Richterich)
Rathausplatz 7, Tel: 129 64

14.04.2008 Montag

Aachen-Forst-Apotheke
Trierer Straße 176, Tel: 593 04
Aeskulap-Apotheke (Elisen-Galerie)
Friedr.-Wilh.-Platz 5-6, Tel: 203 09

15.04.2008 Dienstag

Engel-Apotheke
Heinrichsallee 22, Tel: 50 47 34
Linden-Apotheke (Eilendorf)
Severinstr. 126, Tel: 95 12 000

16.04.2008 Mittwoch

Apotheke am Denkmal (Haaren)
Würselener Str. 2, Tel: 16 41 15
Falken-Apotheke
Augustastraße 1, Tel: 50 62 68
Mozart-Apotheke
Boxgraben 31, Tel: 270 05

17.04.2008 Donnerstag

Gregorius-Apotheke
Jahnplatz 9, Tel: 611 23
farma-plus Apotheke
Blondelstraße 18, Tel: 9006033
Severin-Apotheke (Eilendorf)
Von-Coels-Str. 57, Tel: 55 78 59

18.04.2008 Freitag

Barbarossa-Apotheke
Alexianergraben 9, Tel: 322 01
Elsaß-Apotheke
Elsaßstr. 20, Tel: 51 23 65

19.04.2008 Samstag

Markt-Apotheke
Markt 45-47, Tel: 250 60
Paracelsus-Apotheke
Trierer Str. 337, Tel: 52 33 09

20.04.2008 Sonntag

Laurentius-Apotheke (Laurensberg)
Roermonder Str. 319, Tel: 128 09
St.-Rochus Apotheke (Oberforstbach)
Aachener Str. 121, Tel: 02408/42 44
Viktoria-Apotheke am Graben
Löhergraben 32, Tel: 304 97

21.04.2008 Montag

Alfons-Apotheke
Lothringerstr. 76, Tel: 50 48 00
Apotheke im alten Bürgermeisteramt
Trierer Straße 67, Tel: 57 91 310
Hof-Apotheke
Großkölnstraße 94, Tel: 397 24

22.04.2008 Dienstag

St.-Pauls-Apotheke
Jakobstraße 9, Tel: 225 62
DocMorris Apotheke am Steffensplatz
Adalbertsteinweg 16, Tel: 54 31 21

23.04.2008 Mittwoch

Malteser-Apotheke
Pontstraße 157, Tel: 310 74
Marien-Apotheke
Wallstraße 34, Tel: 206 76
Oleander-Apotheke
Adalbertsteinweg 116, Tel: 50 14 68

24.04.2008 Donnerstag

Congress-Apotheke
Adalbertsteinweg 78, Tel: 50 39 00
Luisen-Apotheke
Lütticher Straße 24-26, Tel: 713 04

25.04.2008 Freitag

Donatus-Apotheke (Brand)
Freunder Landstr. 16, Tel: 92 88 00
Hirsch-Apotheke
Kapuzinergraben 16, Tel: 319 79
Apotheke am Steppenber
Steppenbergallee 12-14, Tel: 87 33 35

26.04.2008 Samstag

Franken-Apotheke
Adalbertsteinweg 256, Tel: 50 11 18
Kullen-Apotheke
Schurzelter Straße 571, Tel: 87 03 33
Kurbrunnen-Apotheke
Kurbrunnenstraße 44, Tel: 50 34 84

27.04.2008 Sonntag

Abtei-Apotheke
Burtscheid, Kapellenstr. 10, Tel: 667 23
Hansemann-Apotheke
Alexanderstraße 123, Tel: 346 76
Schopp's Kronen-Apotheke
Adalbertsteinweg 228, Tel: 50 14 94

28.04.2008 Montag

Germania-Apotheke
Jülicher Straße 66, Tel: 50 83 79
Habsburger-Apotheke
Hohenstaufenallee 19, Tel: 767 46

29.04.2008 Dienstag

Schopp's Ponttor-Apotheke
Rütscherstr. 4, Tel: 15 44 65
Westpark-Apotheke
Vaalser Straße 78, Tel: 830 04

30.04.2008 Mittwoch

Fortuna-Apotheke
Trierer Straße 44, Tel: 57 27 48
Karolinger-Apotheke
Karlsgraben 15, Tel: 40 26 26

RECHTLICHE HINWEISE

Zugesandtes Material

- Das SENIO MAGAZIN freut sich über eingesandte Leserbriefe, Veranstaltungshinweise, Manuskripte, Fotos etc., übernimmt für sie jedoch keine Haftung.
- Alle Einsender stimmen der Nutzung ihrer Beiträge im SENIO MAGAZIN und in der Internetausgabe zu.
- Die Einholung der Abdruckrechte für eingesandte Beiträge, Fotos etc. obliegt dem Einsender.

- Die Redaktion behält sich die Auswahl und redaktionelle Bearbeitung der Beiträge und Veranstaltungshinweise vor.
- Mit Namen oder Namenskürzel gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des SENIO MAGAZINs wieder.
- Alle Urheberrechte verbleiben beim SENIO MAGAZIN bzw. den Autoren. Der Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.
- Der Abdruck von Veranstaltungsdaten erfolgt ohne Gewähr.
- Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist jeweils der 15. des laufenden Monats.
- E-Mail: redaktion@senio-magazin.info**

Anzeigen

- Die Anzeigenpreisliste wird auf Wunsch zugeschickt. Das SENIO MAGAZIN informiert Sie gern auch persönlich.
- Unmoralische oder unvertrauliche Anzeigen werden nicht angenommen.
- Das SENIO MAGAZIN darf über die Platzierung der Anzeigen entscheiden.
- Anzeigenannahmeschluss für die nächste Ausgabe ist jeweils der 18. des laufenden Monats.
- E-Mail: anzeige@senio-magazin.info**

von **A** wie
Ärzte, Apotheken, Akustiker

bis **Z** wie
Zahnärzte, Zoogeschäfte, Zweithaarstudios

Alle Institutionen, Vereine, Geschäfte usw., die für Senioren wichtig sind!

DAS SENIORENGERECHTE BRANCHENBUCH

ÄNDERUNGSSCH
EN APOTHEKEN AKT
ISTE F
ELSEN
ELSE
AKUSTIKER
UNGSAL
XIUN
ENHE
ITSAN
HÄUSER MOBILE SOZ
ALTERN
ÄRZTE ALTEN
ITEL BANKEN BAS
N UND P
REN BO
IS ERC
FUSSP
PELF
STE MED
VERKAUF
ARF BEHINDERTENFA
ELÄGE
SCHU
GE P
PFLEG
ENIO-
PFLG
TISCH EHRENAME
DIENSTE

SENIO ORANGE SEITEN

2009

FÜR DIE STÄDTEREGION AACHEN

Ist Ihre Zielgruppe auch die Silver Generation?

Dann sind Sie bei uns richtig!

Melden Sie sich unter sos@senio-magazin.info oder **0241-9907868**

Bürozeiten: Montag, Mittwoch und Freitag von 10 bis 13 Uhr



DAS SENIO MAGAZIN SUCHT VERTRETER/INNEN!

In Aachen, Alsdorf, Baesweiler,
Eschweiler, Herzogenrath,
Monschau, Roetgen, Simmerath,
Stolberg und Würselen

WIR SUCHEN MENSCHEN, DIE UNS VOR ORT VERTRETEN MÖCHTEN. WAS WIR ERWARTEN:



- Sie werden unsere Hände, Augen und Ohren vor Ort!
- Machen Sie uns auf wichtige Themen in Ihrer Region aufmerksam oder berichten Sie für uns darüber
- Sie helfen uns, Auslagestellen zu finden und verteilen die Zeitschrift mit

Für weitere Informationen wenden Sie sich an post@senio-magazin.info oder rufen uns an! Tel.: **0241-9907869**, Bürozeiten: Mo, Mi, Fr von 10 bis 13 Uhr