

MONATLICH

SENIOR

MAGAZIN



Nr. 5 / Mai 2008

AACHEN

ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

Wir sind Mitglied der
Deutschen Seniorenpresse
Arbeitsgemeinschaft e.V.

dsp

SENIOREN REISEN

mit Wohlfahrtsverbänden

 Deutsches
Rotes
Kreuz

 Diakonie

 caritas



1,1% Rentenerhöhung = ca.3 Tassen Kaffee



3 Millionen Rentner sind von Armut bedroht

Endstation Armenküche?



Bildquelle: www.aktion-gegen-armut.de

TERMINE IM MAI

(Diese Termine wurden uns freundlicherweise zugesandt.)

**Dietrich Bonhoeffer Haus
Kronenberg 142**

07.05.2008

Einführung in die Erste Hilfe,
Malteser Hilfsdienst

21.05.2008

Jahreszeiten im Wechsel der Zeit - Der Mai ist
gekommen – die Geschichte eines Liedes und
andere Mailieder und – Gedichte
Vortrag, Gespräch, Monica Dawo-Collas

AWO-Begegnungsstätte

Schleswigstr. 10-16,

19.05.2008, 15.00 Uhr,

Café & Tee, Thema: Schule Düppelstr. , zusätz-
lich eine Ausstellung mit Fotos und Doku-Ma-
terial von 1890-1960. Alle ehemaligen Schüler
dieser Schule sind herzlich eingeladen.

Lenné Pavillon im Casino Aachen

29.05.2008, 19:30 Uhr

Homöopathie-Vortrag, Dr. Wiesenauer;

Ev. Gemeindehaus Arche

Schurzelterstraße 540

29.05.2008, 15:00 Uhr

Konzert nicht nur für Senioren
Vom Volkslied zum Kunstlied
Susanne Peschen (Sopran)
Sabine Busse (Klavier)
Barbara Koreneef (Mezzosopran)

**WO? WANN? WAS? Senden Sie uns
interessante Termine für den Monat Juni
und wir werden sie veröffentlichen!**

Inhaltsverzeichnis

DER MONAT MAI	4
• Muttertag •	
NOSTALGIE	5
• Das Hüttenwerk in Aachen Rothe Erde •	
DIE SIND FÜR SIE DA	6
• Verbraucherzentrale •	
LEITSTELLE ÄLTER WERDEN IN AACHEN	8
• Wohnungsanpassung für Senioren •	
BILDERRÄTSEL	9
EINER VON UNS	10
• Aachener Autoren stellen sich vor •	
AACHENER ANSICHTSKARTEN	12
• Ein interessantes Sammelgebiet •	
SENIOREN SCHREIBEN	13
• Weshalb bewegen wir Alten uns so wenig? •	
EHRENAMTLICHE ARBEIT	14
• Oecher Talente •	
DIE APOTHEKE INFORMIERT	16
• Cholesterin: lebenswichtig und nicht zu unterschätzen •	
BERICHTE AUS AACHEN	17
PARTNERSTÄDTE	18
• Unsere Partnerstadt Ningbo •	
ALLTÄGLICHE TIPPS	20
• Die Telefonkette •	
SENIOREN SCHREIBEN	21
• Eine Rente ist sicher •	
JUBILÄUM	22
• 150 Jahre Nobis •	
THEMA DES MONATS	24
• Seniorenreisen •	
SENIORENGEEIGNET	27
• Telefongeräte •	
AACHENER SAMMLER	28
• Briefmarken, Fingerhüte und Streichholzschachteln •	

ÖCHER PLATT 30

• Der Badejaaß • Jet ze laache •



LITERATUR 31

• Renate und der Fuchs •



REISEBERICHTE 32

• Spurensuche - Die Kaiserroute per Rad •

SELBSTHILFEGRUPPEN 34

• Selbsthilfe Schlafapnoe / Atemstillstand •



GESELLSCHAFTSSPIELE 35

• Reisespiele – Am eigenen Tisch um die Welt •



SENIOREN SCHREIBEN 36

• Alles in Butter? • Stubenvögel •



BITTE LÄCHELN 37

GEDÄCHTNISTRaining 38

GRIPSGYMNASTIK 39



VORBEUGUNG 40

• Ein Testament vermeidet Streit •



NÜTZLICHE TIPPS 41

• Busbegleiter •

WWW.AACHEN.FEIERABEND.DE 42

• Wandergruppe • Öcher Bend • Neuer Regionalbotschafter •

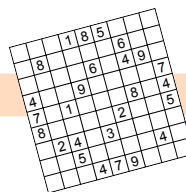
COMPUTER UND INTERNET 43

• Surfbegriffe •



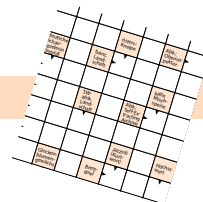
RÄTSEL 44

• Sudoku •



RÄTSEL 45

• Die Schwedenrätsel •



AUFLÖSUNGEN 46

APOTHEKEN-NOTDIENSTE 47



Liebe Leserinnen und Leser,

der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen (endlich!) aus... Unser Aufruf in der April-Ausgabe war sehr erfolgreich und hat viele positive Rückmeldungen aus verschiedenen Stadtteilen und Gemeinden der StädteRegion Aachen hervorgerufen. Herzlichen Dank an alle, die sich als Ansprechpartner vor Ort für unser Magazin zur Verfügung stellen! Haben Sie auch Interesse, das Senio Magazin als Ansprechpartner in Ihrer Nachbarschaft, Gemeinde oder Ihrem Stadtteil zu vertreten, es bekannt zu machen und zu verteilen? Dann melden Sie sich bitte bei uns, wir informieren Sie gerne über die Details. Wir sind auf einem guten Weg, aber nur weil Sie uns auf diesem Weg begleiten!

Im Monat Mai liegen in diesem Jahr besonders viele Feiertage. Das Team vom Senio Magazin gratuliert allen Müttern und Vätern herzlich und wünscht den Leserinnen und Lesern schöne und frohe Pfingsttage!



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

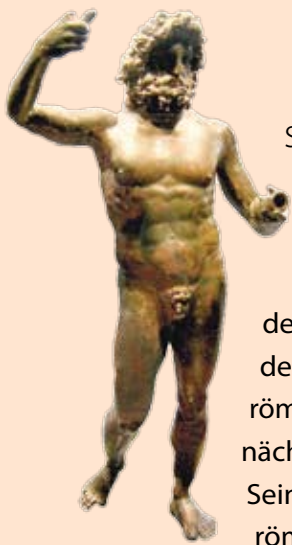
Redaktion: Tel.: 0241 990 78 69
Günl Günl, Marion Holtorff,
Robert Steinborn, Nina Krüsmann,
Irina Elfantel, Julia Elfantel

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,
Herbert Prömper, Inge Gerdorf,
Franz Gass, Edda Blesgen, Josef Römer,
Christine Krieger, Wiebke Moormann,
Tony Fieles, Ina Nolden, Christine Kluck,
Gisela Rauber, Monika B. Schäfer,
Dieter H.K. Starke, Franz Erb, Günter Metz,
Dorothee Hess, Doris Dirksen, Gerd Hahn,
Peter J. Heuser, Stefanie Wagner,
Martin Biskup, Werner Meiser, Helmut Koch,
Wilfried Braunsdorf, Jürgen Amberg,
Willy Hünerbein, Jutta Reimnitz,
Gabriele und Axel Hagemann

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

für Senioren
und mit Senioren!



Woher hat der
Mai eigentlich
seinen Namen?

Der Mai hat

31 Tage. Im gregorianischen Kalender der fünfte Monat des Jahres, war er im römischen Kalender zunächst der dritte Monat. Sein Name wird auf die römische Göttin Maia

bzw. auf Jupiter Maius, dem römischen Gott des Frühlings und des Wachstums zurückgeführt. Maia war die altitalische Göttin der Quellen und soll nach Ovid dem Monat seinen Namen gegeben haben. Der Monat Mai hieß auch Maien (altdeutscher Name).

Karl der Große führte im 8. Jahrhundert den Namen Wonnemonat ein (eigentlich althochdeutsch „wunnimanot“ = Weidemonat), der darauf hinweist, dass man in diesem Monat das Vieh wieder auf die Weide treiben konnte. Mit „Wonne“ im heutigen Begriffszusammenhang hat der alte Monatsname also eigentlich nichts zu tun. Die Bezeichnung Blumenmond hat der Mai wegen der Hauptblütezeit der meisten Pflanzen erhalten.

Nach alter Überlieferung darf man sich der zunehmenden Wärme erst nach den sogenannten Eisheiligen vom 11. Mai bis zum 15. Mai sicher sein.

Der 1. Mai, Christi Himmelfahrt, ist in Deutschland und den meisten anderen Ländern der Welt der „Tag der Arbeit“, ein bundesweiter Feiertag. An diesem Tag soll auf die Bedeutung des arbeitenden Menschen - im Gegensatz zu den Maschinen - aufmerksam gemacht werden. Die Idee, einen Tag für Arbeiterkundgebungen einzuführen, stammt von den sozialistischen Parteien der USA des 19. Jahrhunderts. Diese beschlossen im Jahr 1888, einen Tag lang die Maschinen stillstellen zu lassen, um zu zeigen, dass der Arbeiter wieder mehr gewürdigt werden sollte, da ohne ihn keine Maschine funktioniert. Die Kirche begeht am 1. Mai den Gedenktag „Josef des Arbeiters“.

ALTE BAUERNWEISHEITEN

Mai kühl und nass füllt dem Bauern Scheun' und Fass.
Mai trocken und warm macht den Bauern arm.
Ein Bienenschwarm im Mai ist wert ein Fuder Heu.



Bereits die alten Römer und Griechen widmeten den Müttern ihrer Götter Feiern und Feste. Als Begründerin des heutigen Muttertags gilt die Methodistin Anna Jarvis. Sie hatte in Philadelphia am 9. Mai 1907, an einem zweiten Sonntag im Mai mit 500 weißen Nelken ihre Liebe zu ihrer verstorbenen Mutter zum Ausdruck bringen wollen und die Blumen vor der Kirche an andere Mütter ausgeteilt. Im folgenden Jahr wurde auf ihr Drängen hin in derselben Kirche den Müttern erstmals eine Andacht gewidmet.

MUTTER von Jakob Langohr (2008)

Wenn du noch eine Mutter hast,
so danke Gott und sei zufrieden.
Nicht jedem auf dem Erdenrund
ist dieses Glück beschieden.

Mutter, Du warst stets da, mich zu beschützen,
warst allzeit meines Lebens Stütze.
Ich konnt' mich immer an dich krallen,
wenn ich gestolpert und gefallen.

Nahmst meine Hände in die Deinen - faltend,
hast bei den ersten Schritten mich gehalten.
Hast für das VATERUNSER mein Herz geebnet
und mich dann hinterher gesegnet.

Warst stets bereit mit Hilfe für die Deinen,
gütig lächelnd, allzeit verzeihend.
Du schütztest mich vor Ungemach
mit deiner Liebe Tag und Nacht.

Hab' nur genossen, doch indessen
den Dank dafür so oft vergessen.
Viel, was Du, liebste Mutter, sagtest,
hat dann in meinem Leben Frucht getragen.

Lagen auch Stolpersteine auf meinen Wegen,
Du hast sie still auf Deine Art geebnet.
Hab' Deinen Ratschlag sehr oft als Kind
mit einer Handbewegung abgewinkt,

oft im späteren Leben dann gedacht:
Hättest du getan, was Mutter dir gesagt!
Mutter, Du gabst immer Trost und Mut,
verstandest die kleinste Sorge gut.

Welches Leid mir auch geschah,
Mutter wusste immer Rat.
Lachend strahlte ihr Gesicht,
wenn sie lenken konnt' mein Lebensschiff.

Die erste Liebe war vergangen,
und ich ließ meine Schultern hängen.
Du sagtest: Denk mal richtig nach,
es sind noch ganz viel andere da.

Du konntest weinen, Dich lachend freun
wie Regentropfen und Sonnenschein.
Weinen konntest Du ungeniert,
wenn ein Unglück war passiert,

strahlend lachen vor Dich hin,
wenn die Sache nicht so schlimm.
Du weintest und lachtest hell und klar,
trat ein Nachbarskind vor den Altar.

Weinen konntest Du am Allerheiligentag
viele Tränen an manchem Grab.

In Deutschland wurde der Muttertag 1922/23 durch den Verband Deutscher Blumengeschäftsinhaber mit Plakaten „Ehret die Mutter“ in den Schaufenstern etabliert und – betont unpolitisch – als Tag der Blumenwünsche gefeiert.

1933 wurde der Muttertag ein offizieller Feiertag und erstmals am 3. Mai-sonntag 1934 als „Gedenk- und Ehrentag der deutschen Mütter“ mit der Einführung des Mütterdienstes begangen. In der Bundesrepublik Deutschland wurde der Muttertag 1949 zum, jeweils am zweiten Mai-sonntag begangenen, nicht-gesetzlichen Feiertag. Dieser Tag hat hinsichtlich des Blumenverkaufs eine Sonderstellung.

Du lachtest, wenn wieder Weihnacht' war
und sonst an jedem Fest im Jahr.

Margaretenblumen und Zittergras,
die ich brachte Dir zum Muttertag,
machten Deine Augen feucht und blank,
dass sie strahlten wie ein Diamant.

Doch dann erlosch Dein Lebenslicht.
Noch einmal packtest Du mein Gesicht,
und Deine Hände umfassten mich.
Du lachtest noch einmal leise und still.

Wie alles dann nach Gottes Wille,
verlorst Du Dich in ferne Stille.
Dein Lebenslicht, es ist erloschen.
Ich bin allein, so tief betroffen.

Du bist gegangen, was soll geschehen?
Kann nur noch still zum Friedhof gehen.
Will Dich halten stets in Ehren für das,
was Du mir gabst im Leben.

Sprach oft an Deinem Grab mit Dir,
doch Du gabst keine Antwort mir.
Vielleicht wird es am Jüngsten Tag geschehn,
wenn es dann gibt ein Wiedersehn.

MAIENNACHT

Oh Maiennacht, oh Maiennacht,
Du bringst uns neue Lebenskraft.
Die Zeit ist reif, die vieles macht,
Auch, dass ein krankes Herz lacht.

Oh Maiennacht, oh Maiennacht,
Du bringst das Grün zur vollen Pracht.
Des Menschen trauriges Gemüt,
Schnell und froh jetzt wohl erblüht.

Oh Maiennacht, oh Maiennacht,
Ein süßer Duft mit dir erwacht.
Die Vögel kommen wieder Heim
Und singen Lieder ach so fein.

Oh Maiennacht, oh Maiennacht,
Die Sonne hoch am Himmel lacht.
Vorbei ist nun die Winterszeit,
Denn du erstrahlst im Sonntagskleid.



Hans-Theo Cloße

DAS HÜTTENWERK IN AACHEN ROTHE ERDE

Viele Straßen- und Platznamen zeugen heute noch von vergangenen Zeiten oder berühmten Persönlichkeiten. So auch im Aachener Stadtteil Rothe Erde: In der Hüttenstraße erinnert der Straßennamen an die Zeit, als Rothe Erde noch ein Hüttenwerk hatte.

Um 1845 wurde von Aachener Fabrikanten das Piedboeuf et Co, Aachener Walz- und Hammerwerk gegründet und ein Grundstück in Aachen Rothe Erde gekauft. Das Hüttenwerk Aachen Rothe Erde entstand und nahm 1847 den Betrieb auf. 1888 wurde das heute noch erhaltene Verwaltungsgebäude gebaut. Dem belgischen Ingenieur Jules Magéry und Adolf Kirdorf aus Mettmann verdankt das Hüttenwerk seine Blütezeit: Durch die Anwendung des Thomas-Verfahrens stieg Aachen Rothe Erde zum größten und modernsten Stahlproduzenten in Deutschland auf.



viele Arbeiter aus der weiteren Umgebung kamen und ihren Arbeitsplatz nur zu Fuß oder mit dem Rad aus bis zu 30 Kilometer Entfernung erreichen konnten,



Die Bevölkerung in der Region fand im Hüttenwerk Arbeit, schnell stieg die Mitarbeiterzahl auf über 5000. Auch der Stadtteil Aachen Rothe Erde verzeichnete durch das Hüttenwerk ein starkes Bevölkerungswachstum. Da sehr

baute das Hüttenwerk im Jahre 1870 kleine Arbeiterhäuser, die für 12 Mark im Monat gemietet werden konnten. Die Häuser verfügten über 3 Zimmer, Küche, Stall und Gemüsegarten. Bei einem Wochenlohn von 18 Mark war das zu dieser Zeit viel Geld, das man den Arbeitern vom Lohn abzog. Aber diesen blieb der Fußweg bei Wind und Wetter erspart.

Zu dieser Zeit gab es noch keinen Arzt in Rothe Erde, der Verletzungen behandeln konnte. Deshalb entschloss man sich, Heilgehilfen einzustellen. Für die beiden Heilgehilfen Friedrichs und Endres baute man ein Heilgehilfenhaus, wo beide mit ihren Familien leben konnten. Dadurch wurde die Heilversorgung im Hüttenwerk gesichert. Die Heilgehilfen hatten reichlich Arbeit.



Die Bevölkerungsanzahl im Stadtbereich stieg weiterhin; die meisten Zuwanderer waren Katholiken. Man entschloss sich, eine Kirche zu errichten. Das Hüttenwerk trug einen Großteil der Baukosten, der Rest wurde durch Spenden finanziert. Bei der Grundsteinlegung am 13. Mai 1900 mauerten die Arbeiter mit der Gründungsurkunde auch Fotos des Hüttenwerks, katholische Tageszeitungen und einen Stein aus der Katakomben des Hl. Calixtus in Rom in die Kirche ein. Die Heilige Barbara wurde die Schutzpatronin der Bergleute. Die Inneneinrichtung, d.h. der Hochaltar, die Kommunionbank, der Beichtstuhl und die Bestuhlung, wurde vom Hüttenwerk gestiftet.

Wegen der steigenden Bevölkerungszahl errichtete man 1875 auch eine Schule, die erste Klasse konnte unter dem Lehrer Wilhelm Josef Stein eröffnet werden. Der Ortsteil Rothe Erde erlebte eine Blütezeit.

Aufgrund der Wirren am Ende des Ersten Weltkrieges und in der Folgezeit verzeichnete das Hüttenwerk einen großen Einbruch. Am 17. Juli 1926 wurde der Betrieb des Hüttenwerkes eingestellt, das Gelände an die Stadt Aachen verkauft. Viele Gebäude riss man ab, wenige blieben stehen. In einigen nahmen heute bekannte Firmen ihre Produktion auf, z. B.



Uniroyal, das heute noch in Rothe Erde produziert. Auf dem ehemaligen Gelände des Hüttenwerkes entstanden neue Arbeitsplätze, so auch durch die Firma Phillips, die jahrzehntelang einer der größten Arbeitgeber in der Region ist.



Am Umschaltwerk in der Hüttenstraße steht heute eine Statue, die an das Hüttenwerk erinnert.



Seit Oktober 2007 hängt dieses Bild am Umschaltwerk.

Das Hüttenwerk in Aachen Rothe Erde hat ein Stück Geschichte mitgeschrieben. Nicht nur der Straßennamen erinnert noch an diese Zeit.

Gerd Hahn

www.aachen.feierabend.de



verbraucherzentrale NORDRHEIN-WESTFALEN, BERATUNGSSTELLE AACHEN

Die Beratungsstelle Aachen ist eine von 54 Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW. Sie besteht seit 1964 und ist Anlaufstelle für inzwischen jährlich rund 25.000 Aachener Bürgerinnen und Bürger.



von links nach rechts: Jutta Wedrich, Jutta Reimnitz, Ulrike Leidinger, Beate Böhland, Ulrich Isfort

(Bild: Andreas Hermann)

Ratsuchende erhalten persönliche und telefonische Informationen sowie aktuelle Ratgeber und Informationsmaterialien. Außerdem finden sie am Boxgraben 38 eine Infothek mit aktuellen Testergebnissen und Unterlagen zu wichtigen Verbraucherthemen.

Das Themenspektrum reicht von Bauen und Wohnen, über Energie, Ernährung, Finanzen, Gesundheit und Pflege, Haushalt und Familie, Medien und Telekommunikation, Umwelt, Verbraucherrecht bis hin zu Versicherungen.

Die persönlichen Beratungen finden nach vorheriger Terminvereinbarung statt. Sie sind größtenteils kostenpflichtig.

ALLGEMEINE VERBRAUCHERBERATUNG

Jutta Reimnitz, die Leiterin der Beratungsstelle, und Ulrich Isfort helfen weiter bei Fragen zum Verbraucherrecht, z.B. wenn der bestellte DSL-Anschluss Monate auf sich warten lässt, Rechnungen von dubiosen Internetfirmen ins Haus flattern oder der neue Fernseher nicht funktioniert, der Händler sich aber stur stellt. Auch mit überhöhten Telefonrechnungen, Möbelreklamationen, Verträgen mit Fitnessstudios und Partnervermittlungsinstituten, Ärger mit Notdiensten und Inkassobüros ist man bei der Verbraucherzentrale richtig. Wer sich

am Telefon oder an der Haustür einen neuen Telefonvertrag hat andrehen lassen oder auf der Kaffeefahrt zum Kauf von Dingen überredet wurde, die er gar nicht braucht, kann sich Rat und Hilfe holen.

In schwierigen Fällen setzen sich Jutta Reimnitz und Ulrich Isfort mit dem Anbieter in Verbindung, um den Verbraucherinnen und Verbrauchern zu ihrem Recht zu verhelfen.

ENERGIEBERATUNG

Die Energieberaterin Ulrike Leidinger gibt fachkundigen Rat rund um die Themen Gebäudesanierung, Wärmedämmung und Energieeinsparung. Neben der persönlichen und telefonischen Beratung zu ihren Sprechzeiten und nach Terminvereinbarung bietet sie auch Beratung vor Ort an. Sie führt Wärmeschutz-, Heizungs- oder Feuchtediagnose durch. Bei der Wärmeschutzdiagnose wird das Wohnhaus zusammen mit dem Verbraucher begangen. Die Energieberaterin macht dabei Vorschläge für effiziente Sanierungsmaßnahmen und analysiert den Heizenergieverbrauch. Diese Vorschläge werden dem Verbraucher anschließend auch schriftlich überreicht. Abschließend werden Tipps für mögliche Fördermittel gegeben. Für sehr umfassende Sanierungen wird das Energiegutachten angeboten, mit dem die möglichen Einspareffekte gebäudebezogen genau berechnet werden.

Bei der Heizungsdiagnose wird die bestehende Heizungsanlage untersucht und es werden Hinweise für eine mögliche Heizungserneuerung gegeben.

Mit der Feuchtediagnose versucht die Verbraucherzentrale bei Schimmelproblemen die Ursache festzustellen und den Sanierungsweg aufzuzeigen.





SCHULDNER- UND VERBRAUCHERINSOLVENZBERATUNG

Wenn Menschen durch Krankheit, Scheidung, Arbeitslosigkeit oder Geschäftsaufgabe plötzlich ihre Kreditraten nicht mehr zahlen können, droht ihnen häufig, bis zu ihrem Lebensende auf dem Schuldenberg sitzen zu bleiben. Sie haben damit keine Perspektive mehr. Ein Ausweg ist, einen Antrag auf private Insolvenz zu stellen. Die Beratungsstelle Aachen der Verbraucherzentrale NRW ist eine sogenannte „Anerkannte Stelle“ nach der Insolvenzordnung. Jutta Wedrich, Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberaterin, unterstützt Ratsuchende auf dem Weg ins Insolvenzverfahren, während des Verfahrens und in der Wohlverhaltensphase. Bevor ein Insolvenzantrag gestellt werden kann, wird versucht, sich mit den Gläubigern außergerichtlich zu einigen. Wenn das misslingt, kann der Antrag auf private Insolvenz gestellt werden. Nachdem die Insolvenz eröffnet ist, folgt die „Wohlverhaltensphase“ in der sämtliches pfändbares Einkommen an die Gläubiger weitergeleitet wird. Nach 6 Jahren wird dem Schuldner seine „Restschuld“ erlassen.

SPEZIALBERATUNGEN

Beratungen zu speziellen Themen ergänzen das Angebot der Beratungsstelle Aachen.

Honorarberater verstärken das Team und helfen weiter, wenn es um Altersvorsorge, Baufinanzierung, Energie, Ernährung, Mietrecht, Verbraucherrecht oder Versicherungen geht.

DEMENZ-SERVICEZENTRUM FÜR DIE REGION AACHEN/EIFEL

Britta Siebenhaar und Hasan Alagün beraten zu Fragen, die im Zusammenhang mit Demenzerkrankungen auftreten können.

VORTRÄGE, GRUPPENVERANSTALTUNGEN, ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

Neben den Einzelberatungen informieren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Beratungsstelle auch in Gruppenveranstaltungen und Vorträgen oder auf Messen und Ausstellungen. Schwerpunktthemen sind zurzeit: Abzocke im Internet, finanzielle Allgemeinbildung, Verbraucherrechte, Altbau-sanierung, Feuchtigkeit und Schimmelbildung, sowie der Energieausweis.

Die Aachener Medien berichten regelmäßig über aktuelle Themen der Verbraucherzentrale und veröffentlichen Tipps und Informationen.

VERBRAUCHERTELEFON NRW

Der landesweite telefonische Beratungsservice der Verbraucherzentrale NRW bietet zusätzlich zu den Angeboten der Beratungsstelle telefonische Rechts- und Verbraucherberatung an. Unter der Servicenummer 0900-1-89 79 69 ist das Verbrauchertelefon NRW Mo.- Fr. von 9-17 Uhr zu erreichen (1,86 EUR /Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise abweichend)

VERBRAUCHERSCHUTZ

Die Verbraucherzentrale NRW hilft nicht nur im Einzelfall, sondern sie kann aufgrund ihrer Verbandsklagebefugnis auch gegen unseriöse Vertragsgestaltungen oder irreführende Werbung vorgehen. Fälle aus den Beratungsstellen

verbraucherzentrale

Boxgraben 38, 52064 Aachen

**E-Mail: aachen@vz-nrw.de
www.verbraucherzentrale-nrw.de**

Tel: (0241) 447 60

Fax: (0241) 40 38 26

Öffnungszeiten:

Montag 10.00 - 13.00 und 14.00 - 19.00 Uhr

Dienstag 10.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch nach Vereinbarung

Donnerstag 10.00 - 13.00 und 14.00 - 19.00 Uhr

Freitag 10.00 - 16.00 Uhr

Persönliche Beratung nur nach vorheriger Terminvereinbarung!

**Telefonische Beratung?...direkt unter
0900-1897969 (1,86 Euro/Minute aus dem deutschen Festnetz, Mobilfunkpreise abweichend)**



werden in der Rechtsabteilung der Geschäftsstelle in Düsseldorf überprüft. Gegebenenfalls erfolgt eine Abmahnung oder eine Klage vor Gericht. So kann vielen Verbrauchern wirkungsvoll geholfen werden.

FINANZIERUNG

Die Arbeit der Beratungsstelle Aachen wird durch die Stadt Aachen und durch das Land Nordrhein-Westfalen finanziert, sowie durch eigene Einnahmen.

EINE AUSWAHL AUS DEM RATGEBER-ANGEBOT:

DAS PFLEGEGUTACHTEN



Worauf es bei der Begutachtung ankommt. Wie man sich auf den Termin vorbereitet. Was man tun kann, wenn der Antrag abgelehnt wurde.

3. Auflage 2007, 96 Seiten, 4,90 Euro



DAS NEUE KOCHBUCH DURCHS JAHR

Gerichte mit Pfiff, schnell und leicht nachzukochen. Ausführliche Informationen zu Nährwerten, Einkauf und Aufbewahrung. Rezepte und Warenkunden sind nach den Jahreszeiten geordnet: von Wildgemüse im Frühling bis Schwarzwurzeln im Winter

2. komplett überarbeitete Auflage, 384 Seiten, Sonderpreis 16,90 Euro



IHR RECHT AUF REISEN

Der Ratgeber für Ihr Handgepäck! Leider gibt es in den schönsten Wochen des Jahres immer wieder mal Ärger. Wir geben Ihnen wertvolle Tipps für die typischen Situationen, in die Sie auf einer Pauschalreise kommen können, erklären die juristischen Fachbegriffe und nennen die Fristen, die Sie bei Reklamationen beachten müssen.

1. Auflage 2006, 88 Seiten, Pocket-Format, 4,90 Euro

WOHNUNGSANPASSUNG FÜR SENIOREN: Auch im Alter selbständig bleiben

Schon seit längerem hat Frau R. Beschwerden mit den Knien. Das Einsteigen in die Badewanne wird immer mehr zum Abenteuer. Eines Tages ist es soweit: Frau R. sitzt in der Wanne und kann nicht mehr hinaus. Verzweifelt ruft sie um Hilfe.



Doris Dirksen (Leitstelle ÄLTER WERDEN in Aachen)
Wohnraumanpassung Tel.: 0241 432 56 22

Glücklicherweise hört eine Nachbarin im Hausflur die Hilferufe. Sie alarmiert gleich Frau M., die einen Schlüssel zur Wohnung besitzt. Die beiden Frauen befreien Frau R. aus ihrer misslichen Lage. Erst nach einigen Tagen hat Frau R. sich von dem Schrecken erholt. „Was soll ich nur machen?“, fragt sie ihre Freundinnen im Seniorentreff. „Ich traue mich nicht mehr in die Badewanne.“ „Da gibt’s doch die Leitstelle „Älter werden“, wissen die Freundinnen, „die machen auch Wohnberatung.“ Und bei den vielen Informationen, die im Seniorentreff ausliegen, finden die Damen dann auch das Faltblatt: „Wohnungsanpassung“ von der Leitstelle „Älter werden in Aachen“.

„Wir beraten Sie kostenlos und unverbindlich. Zu einem Beratungsgespräch komme ich gerne in Ihre Wohnung“, liest Frau R.; gleich am nächsten Morgen ruft sie die Nummer 432-5622 an und vereinbart mit mir einen Termin für die Wohnberatung. Eine Woche später stehen Frau R. und ich gemeinsam im

Badezimmer von Frau R. und besprechen die Änderungsmöglichkeiten. Frau R. könnte einen Wannenlift bekommen, damit sie weiterhin sicher baden kann. Dazu muss sie keinen großen Umbau vornehmen lassen. Praktisch ist natürlich auch eine Dusche: Die schafft Platz im Badezimmer! Frau R. könnte dann auch die Waschmaschine im Bad unterbringen, denn diese steht noch im Keller und der Weg dorthin, mit Wäschekorb und schlimmen Knien, wird immer beschwerlicher. „Eine Dusche wäre schon praktisch“, meint Frau R. Die Verhandlungen mit dem Hauseigentümer, der dem Umbau zustimmen muss, übernehme ich. Auch als der Installateur kommt, um ein Kostenangebot zu erstellen, bin ich dabei und bespreche mit ihm, welche Besonderheiten bei der Dusche für Frau R. zu beachten sind. So muss zum Beispiel die Duschtasse möglichst flach sein, die Armaturen und die Brausehalterung müssen so angebracht werden, dass Frau R. sie auch im Sitzen bedienen

kann. Von der Krankenkasse soll sie einen Duschsitz bekommen, auch darum habe ich mich gekümmert.

Bei meinem Besuch habe ich mir die ganze Wohnung angesehen. Frau R. hat mir von weiteren Problemen berichtet, die zunächst gar nicht so wichtig erschienen. Zum Beispiel, dass sie manchmal Probleme hat, aus dem Bett aufzustehen, weil es doch etwas niedrig ist. Das hat der nette Mitarbeiter vom Reparaturdienst „Senioren helfen Senioren“ ganz schnell auf die richtige Höhe gebracht.

Frau R. empfiehlt ihren Bekannten: „Wartet nicht, bis ihr nicht mehr aus der Wanne kommt. Ruft rechtzeitig an und lasst euch beraten!“

BEI FOLGENDEN ANGELEGENHEITEN SIND WIR IHNEN BEHILFLICH:

- Wir überlegen mit Ihnen gemeinsam, was Sie in der Wohnung ändern können.
- Wir beraten Sie, welche Hilfsmittel Ihnen den Alltag erleichtern.
- Wir verhandeln auf Wunsch mit dem Vermieter und den Handwerkern.
- Wir beraten über Finanzierungsmöglichkeiten und helfen bei der Antragstellung.

Haben Sie Probleme, vom Bett oder Sessel aufzustehen? Kommen Sie in Bad und WC gut zurecht? Hören Sie immer die Türklingel und das Telefon? Behindern Sie Schwellen oder Stufen in Ihrer Wohnung?

Sprechen Sie uns an!



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

Herr Hartges

Wohnungstausch
0241 432 56 76

Frau Kreitz

Finanzielle Hilfen für Hausnotruf, Telefonanschluss- und Grundgebühren, Fußpflege
0241 432 56 32

FAX: 0241 432 56 69

StädteRegion Aachen

Im Jahr 2009 kommt die Städteregion Aachen. Sie besteht aus der kreisfreien Stadt Aachen, dem Kreis Aachen sowie neun kreisangehörigen Kommunen: Alsdorf, Baesweiler, Eschweiler, Herzogenrath, Monschau, Roetgen, Simmerath, Stolberg und Würselen. Wir möchten Sie allmählich damit vertraut machen. Den Städten und Gemeinden, die unten aufgelistet sind, müssen die richtigen Wappen zugeordnet werden.

Tragen Sie in die leeren Felder den Buchstaben für das Wappen und die Zahl für die Stadt ein.

<u> 1 </u> =	<u> A </u> =	<u> AACHEN </u>	<u> </u> =	<u> </u> =	<u> MONSCHAU </u>
<u> </u> =	<u> </u> =	<u> ALSDORF </u>	<u> </u> =	<u> </u> =	<u> ROETGEN </u>
<u> </u> =	<u> </u> =	<u> BAESWEILER </u>	<u> </u> =	<u> </u> =	<u> SIMMERATH </u>
<u> </u> =	<u> </u> =	<u> ESCHWEILER </u>	<u> </u> =	<u> </u> =	<u> STOLBERG </u>
<u> </u> =	<u> </u> =	<u> HERZOGENRATH </u>	<u> </u> =	<u> </u> =	<u> WÜRSELEN </u>



A



B



C



D



E



F



G



H



I



J

SUCHEN SIE 10 FEHLER

Unten sehen Sie zwei Bilder. Auf den ersten Blick sehen beide gleich aus, aber wir haben das rechte Bild ein wenig verändert. Wenn Sie genau hinschauen, werden Sie zehn Fehler entdecken.



SCHREIBEN IST BALSAM FÜR DIE SEELE

Mit dem ausgestreckten Arm wies er zu einem Dachgeschossfenster hinauf. „Dort oben, unter dem Dach wurde ich versteckt, versteckt vor den Nazischergen, die mich suchten.“

Als mich meine Eltern als Neugeborener in den Armen hielten, ahnten sie nicht, welche furchtbaren Ereignisse ich als Kind in der Nazizeit erdulden musste. Ich habe darüber geschrieben, weil ich es meiner jüdischen Großmutter versprochen habe, die vor meinen Augen von den Nazischergen abgeführt wurde und für immer verschwand. Ich habe überlebt und die Autobiographie meiner Kindheit in dem Buch „Mama, was ist ein Judenbalg?“ im Jahre 2003 veröffentlicht. Das Buch wird inzwischen auch in Israel und den USA gelesen. Schreiben, das habe ich erfahren, ist Balsam für die Seele. Für mich ist es auch Therapie gegen die quälenden, immer wiederkehrenden Albträume, die die NS-Zeit in mir hinterlassen hat. Ich gehe immer wieder in die Schulen und Bildungsstätten, um den Kindern über die schrecklichen Ereignisse zu berichten, die man mir und meinen jüdischen Verwandten in der Nazizeit in Aachen angetan hat, und um vor dem Rechtsextremismus zu warnen.

Mein Buch „Mir fehlen die Worte...“, in dem ich den leidvollen Weg meiner Frau zurück ins Leben nach einem Gehirnschlag beschrieb, fand große Anerkennung in der Fachwelt. Monika

Rausch, Präsidentin des Bundesverbandes der Logopäden, schrieb: „Dieses Buch zeigt, dass mit viel Geduld, Mut und Unterstützung von außen ein Weg zurück in ein lebenswertes Leben möglich ist. Und auch, dass der einzelne Betroffene mit seinem Schicksal nicht alleine ist.“

Schreiben ist mir zu einer lieb gewordenen Beschäftigung geworden, also schreibe ich weiter.

Im November 2006 wurde mein Roman „Der Sekretär“ veröffentlicht, in dem das Schicksal einer jüdischen Großfamilie aus Aachen in der Nazizeit beschrieben ist. Mauern des Schweigens und des Vergessenwollens mussten durchbrochen werden. Auch dieses Buch hat im In- und Ausland Anerkennung gefunden.

In diesem Jahr erscheint mein nächstes Buch unter dem Titel „...indem sie ein Feuer entzündeten und töteten...“, ein historischer Roman, für den ich jahrelang recherchierte. Vor 710 Jahren, am 18. Juli 1298, geschahen in Rothenburg ob der Tauber furchtbare Dinge. Ein Mann namens Rintfleisch aus Röttlingen verübte mit seinen Totschlägern ein Pogrom an den Juden. Ein Denkmal im Burgarten von Rothenburg erinnert an das entsetzliche Geschehen.



Helmut Clahsen vor dem Haus, in dem er in der NS-Zeit versteckt wurde, AC-Neupforte

Wer ist er?



Helmut Clahsen, geboren 1931 in Aachen, erlernte nach dem Zusammenbruch des NS-Regimes das Bäcker- und Konditorhandwerk. Später machte er sich als Schaugewerbegealter selbständig. 1988 wurde er nach einem Herzinfarkt Rentner. Als Senior entdeckte er seine Liebe zum Schreiben. Nachdem er über das Schicksal seiner erkrankten Frau geschrieben hatte, dokumentierte er seine Kindheitserlebnisse im

nationalsozialistischen Aachen. In einem weiteren Buch berichtete er über das Schicksal einer jüdischen Großfamilie aus Aachen. Zurzeit arbeitet er an einem historischen Roman über die Verbrechen an den Juden in Rothenburg ob der Tauber, begangen im Jahre 1298. Helmut Clahsen lebt in Aachen.

Ort der Erinnerung

Gemeinsam mit Helmut Clahsen suchte ich einen der Orte in Aachen auf, an dem er ge- bangt und gelitten hatte: Wir betraten den Hof eines gepflegten Anwesens in der Neu- pforte. Sein Blick schweifte umher. „Der frühe- re Besitzer war Fuhrunternehmer. Das war vor etwa 65 Jahren zur Zeit des Nationalsozialis- mus.“ Er deutete auf die verschiedenen Tore und sagte: „Dort waren die Pferdeställe und dahinten die Remise, in dem die Hochzeits- kutsche und der Leichenwagen standen.“

Mit dem ausgestreckten Arm wies er zu einem Dachgeschossfenster hinauf. „Dort oben, unter dem Dach wurde ich versteckt, versteckt vor den Nazischergen, die mich suchten. Einmal, als die Häsher plötzlich

erschieden, musste ich in eine Futterkiste kriechen und der Fuhrunternehmer setzte sich darauf. Während die SA-Leute mit ihm redeten, kratzte der Hofhund an der Kiste: Der kannte mich und wollte mit mir spie- len. Ich habe Todesqualen ausgestanden, aber die Nazis haben nichts gemerkt und sind wieder abgezogen“, sagte er immer noch sichtlich erleichtert.

„Ein Wunder, Gottes Fügung“, glaubt er. „Die Futterkiste habe ich später in Horbach wie- der gesehen“, fügte er schmunzelnd hinzu. Während er redete, erschien über uns auf der Dachterrasse eine Frau und beugte sich zu uns herunter. Helmut Clahsen erzähl- te ihr davon, was er an diesem Ort erlebt



hatte. Sie sagte, das könne hier auf dem Hof nicht gewesen sein, vielleicht ja ge- genüber. Clahsen schüttelte energisch den Kopf. „Nein“, sagte er, „ich weiß es genau, hier auf dem Hof wurde ich versteckt.“

Zu mir bemerkte er später: „Sie will nichts damit zu tun haben, vermutlich weil sie Angst hat.“



„DER SEKRETÄR“

Helmut Clahsen schildert in sei- nem Buch „Der Sekretär“ das Schicksal einer jüdischen Fami- lie. Beim Restaurieren eines alten Sekretärs fand ein Aachener Ehe- paar in einem Geheimfach Brie- fe aus den Jahren 1933 bis 1945. Es handelte sich um den Schrift- wechsel der Aachener Familie Hartog. Helmut Clahsen stell- te Nachforschungen an und er- fuhr erschütternde Tatsachen. Die Hartogs wurden, soweit sie nicht flüchten konnten, in das Juden- haus Alexanderstraße 95 einge- wiesen. Am 25.07.1942 erfolgte ihre Deportation nach Auschwitz, seitdem gelten sie als verschollen. Clahsen erfuhr, dass ein Kind der Hartogs sterben musste, weil es den Ärzten untersagt war, Medi- kamente an Juden zu verteilen. Ihnen wurden alle Besitztümer

abgenommen, und sie durften nicht in normalen Geschäften einkaufen. „Für Juden und Hunde verboten“ stand in Großbuchsta- ben an den Geschäften. Es gab für Juden keine frischen Waren wie Obst, Gemüse, Milch, Butter und weißes Brot, sondern besondere Ausgabestellen. Z.B. am heuti- gen Synagogenplatz und an der Jülicher Straße erhielten sie auf Lebensmittelkarten minderwer- tige Ware wie Freibankfleisch als Ersatz für Schweinefleisch. Die Ausgabe fand bevorzugt am Sabbat statt, weil gläubige Ju- den an diesem Tag nicht einkau- fen durften. Clahsen berichtet, dass viele Juden an eine Flucht ins Ausland dachten. Andere lehnte es als gute Deutsche ab, ihr Heimatland zu verlassen, zu- mal sie glaubten, der Nazispuk sei bald vorbei.

Bei seinen Nachforschungen stieß Helmut Clahsen auch auf die Spur seines Onkels Walter Klein und erfuhr, dass er im KZ Dach- au von Nazischergen erschlagen worden war. „Als ich das hörte, lief es mir eiskalt den Rücken herun- ter“, sagt Helmut Clahsen mit be- legter Stimme. Und er fügt hinzu: „Ich werde weiter schreiben, es geht mir darum, die Erinnerung an die verschollenen Aachener wach zu halten.“

Ein außergewöhnliches Zeitdokument: „Der Sekretär“ ist 2006 im Helios-Verlag erschienen, ISBN 3-938208-38-4.



„MAMA, WAS IST EIN JUDENBALG?“

Helmut Clahsen beschreibt in diesem Buch seine Kindheit im nationalsozialistischen Aachen. Es tut weh, wenn man die Leidens- geschichte des kleinen Helmut liest, der in seiner Heimatstadt als Kind einer jüdischen Mutter und eines katholischen Vaters schika- niert und verfolgt wurde. Clahsen beschreibt die Angst, die Demüti- gungen und Qualen, denen Men- schen jüdischen Glaubens in die- ser Zeit ausgesetzt waren.

Der Autor denkt mit unter- schiedlichen Gefühlen an seine Kindheit zurück: Die Stadt weckt in ihm liebevolle, aber auch ent- setzliche Erinnerungen, wenn er durch die Straßen geht, vor Häu- sern stehenbleibt, in denen seine jüdischen Verwandten gewohnt

und gelitten haben, wo ihm Men- schen halfen und ihn versteckten. Die brennende Synagoge, die zerschlagenen Geschäfte und geschundenen Menschen in der Pogromnacht 1938, die unter un- menschlichen Bedingungen in Judenhäusern und Lagern lebten und - mitten unter den Bürgern - dahinvegetieren mussten: Davon haben angeblich nur die wenig- sten seiner heutigen Gesprächs- partner etwas gewusst.

Menschen, die ihm und seinen jüdischen Verwandten physische Gewalt antaten, ist er nach dem Krieg nicht mehr begegnet. Zu ei- nigen seiner Beschützer hat er bis zu ihrem Tode Kontakt gehabt.

Das Buch ist lesenswert, denn es beschreibt authen- tisch ein wichtiges Stück Aa- chener Zeitgeschichte.

„Mama, was ist ein Judenbalg?“ erschien 2003 im Helios-Verlag, ISBN 3-933608-74-0.

WEITERE BÜCHER:

„Mir fehlen die Worte...“ erschien im Marbuse-Verlag, ISBN 3-935964-22-6.

„... indem sie Feuer entzündeten und töteten“ erschien im Helios-Verlag, noch keine ISBN.

Peter J. Heuser



Bilderquelle: P. J. Heuser und www. Helios-Verlag.de



Teil 2

Franz Erb



Als ich begann, Ansichtskarten zu sammeln, war ich knapp 60 Jahre alt. Damals entdeckte ich auf einer Studienreise bei einem Antiquitäten-Händler im Bremer Schnoor einen Holzkasten mit alten Ansichtskarten. Die Karten waren alphabetisch geordnet, die lange Reihe begann also mit Aachen. Ich war von der Fülle alter Ansichten meiner Heimatstadt - Ansichten, wie ich sie hier und da in historischen Stadtbeschreibungen gesehen hatte, aber nicht in dieser Vielfalt - so begeistert, dass ich mehrere Dutzend davon erwarb. Das war der Beginn einer Sammlertätigkeit, die mir inzwischen mehr als 25 Jahre lang viel Freude gemacht hat.

Ich zeige heute vier Karten einer Serie, die zwischen 1904 und 1906 von einem der bedeutendsten Ansichtskarten-Produzenten herausgebracht wurden, dem Verlag STENGEL & Co, Dresden. Die autofreien Straßen und die nicht durch parkende Fahrzeuge aller Art verstellten Häuserfronten sind faszinierend! Nur die Straßenbahnschienen und hier und da eine Tram oder ein Fuhrwerk lassen erkennen, dass es auf den Straßen auch Verkehr gab.

Das Wichtigste sind die Häuser, die alten, historischen oder die im Stil der Zeit gestalteten Fassaden der Aachener Straßen und Plätze. Aber dann wollte der Fotograf auch zeigen, dass auf diesen Straßen gelebt wird, dass da Verkehr stattfindet, und so wartete er, bis ein Fuhrwerk die Straße entlangfuhr, oder bat ein paar Menschen, sich ins Bild zu stellen und als belebende Staffage zu posieren. Vielfach wurden die 'Staffagen' aber auch im Labor in das Bild hineinmontiert.

IMMER NOCH UND IMMER WIEDER EIN INTERESSANTES SAMMELGEBIET



Theaterstraße:

Im Hintergrund die Rückfront des Stadttheaters, vorne rechts die Borngasse. Der Prachtbau auf der rechten Seite (Theaterstraße 9) ist ein Meisterwerk des Aachener Architekten Eduard Linse.

Monheims-Allee:

Wir schauen auf die Häuserzeile zwischen dem Eingang zum alten evangelischen Friedhof und dem Stadtgarten. Am Horizont erkennen wir die Salvatorkirche.



Der Fischmarkt:

Von diesem zentralen Motiv gibt es zahllose Varianten. Hier wurde damals wirklich Markt gehalten. Vor der Taufkapelle steht noch der alte Laufbrunnen. Neben dem Gras-Haus, Ecke Annastraße, ragt das sogenannte Dreikaiserhaus von 1888 hoch auf.

Aachen-Burtscheid, Rosenbad und St. Johann-Baptist-Kirche:

Wir schauen in die Dammstraße hinein: Im Vordergrund das vielgliedrige Rosenbad; weiter zum Markt hin befand sich damals ein kaiserliches Postamt, daneben das Michaelsbad und das Krebsbad; oberhalb des Rosenbades der 1891 neu errichtete Turm der St. Michaelskirche. Die 'Tram', ein damals typischer Vierfenster-Triebwagen mit Anhänger, fuhr nach Forsthaus Siegel.



Liebe Senioren: Das sind vier von hunderten und aberhunderten Aachener Ansichtskarten. So schön sie anzusehen sind in den Büchern von Dümmler, Gandelheit, Erb oder von Krieger, um nur einige zu nennen, - Sie glauben nicht, welche Freude es bereitet, originale Prachtstücke, die hundert und mehr Jahre alt sind, zu besitzen, Serien nach verschiedenen Gesichtspunkten zusammenzustellen und gelegentlich auch die von den Großeltern oder Urgroßeltern geschriebenen Texte zu lesen!

Übrigens: Alte Ansichtskarten von Aachen gibt es auf dem Flohmarkt, in Briefmarkengeschäften, bei den Treffs der Aachener Sammler und...und...und!

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*

Neu in der Alexanderstr. 39

52062 Aachen

Tel.: 0241 - 9437 9994

www.markt50plus.de

Weshalb bewegen wir Alten uns so wenig?

Zuerst ist es die Berufstätigkeit, die unsere Zeit in Anspruch nimmt, und dann sind wir auch abends so kaputt.

Aber dann sind wir Rentner, und die Wehwehchen, die wir bisher nicht ganz so wahrgenommen haben, treten jetzt in den Vordergrund: der Rücken schmerzt und die Beine, und ich kann den Arm kaum mehr heben. Der Nacken tut weh und außerdem bekomme ich manchmal schlecht Luft usw. Dagegen gibt es nur eines: ich gehe zum Arzt, und der wird mir dann etwas verschreiben oder eine Spritze geben. Es wird ihm schon etwas einfallen, schließlich ist das sein Beruf. - Mit Sicherheit fällt dem Arzt etwas ein. Das Eine oder Andere gibt es ja auch noch auf Rezept. Das wird jetzt erst mal ausprobiert. Wenn sich herausstellt, dass dies alles doch nicht so recht hilft, werden uns individuelle Leistungen angeboten, die wir dann selbst bezahlen müssen. Gut, das probieren wir auch noch! Inzwischen verstreicht die Zeit und wir werden unbeweglicher, obwohl wir die Schmerzen mit den Medikamenten wenigstens einigermaßen im Griff haben. Es ist ja klar, dass man im Alter nicht mehr so beweglich ist wie früher! Ich sollte mich mehr ausruhen! Auf dem Sofa, am Fernseher. Dann klappt das schon irgendwann wieder!

Spätestens mit dieser Ansicht machen wir den ersten großen Fehler. Es geht nämlich auch anders und effektiver: Man kann z.B. dem Hausarzt auch einmal einen Vorschlag machen, bzw. ihn fragen, was er von einer Bewegungstherapie hält, wenn er nicht von sich aus darauf kommt. Er wird dann vielleicht ein Belastungs-EKG veranlassen und zu dem Schluss kommen, dass bewegungstechnisch einiges möglich ist. Die meisten Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten für Rückenschule oder Gymnastik in prädestinierten Studios. Sie übernehmen sogar die Kosten für gerätegestütztes Muskelaufbau-Training. Einige Physiotherapeuten verfügen über besonders effektive Geräte, die über Computer gesteuert werden. Es werden immer häufiger von den Krankenkassen geförderte, spezielle Kurse für Senioren angeboten. Selbst in den Fitness-Studios findet man inzwischen viele ältere Menschen. Die meisten von ihnen haben ihre Bewegungstherapie begonnen, indem sie zunächst von der Krankenkasse geförderte Präventionskurse besucht haben. Dort sitzen alle im selben Boot, wie man so schön sagt. Niemand muss sich genieren, weil die

Figur nicht mehr so toll ist oder weil die Bewegungen nicht so 100%ig sind. Es ist ein Therapeut oder Sportlehrer dabei, der einem alles erklärt. Es wird oft gelacht und das Trainieren macht so viel Spaß, dass man am Ende gern etwas Langfristiges machen möchte. Ich habe vor einigen Jahren über diesen Weg mit meinem „Seniorenport“ begonnen, und ich weiß heute - aus eigener Erfahrung - es ist nie zu spät, mit gezielter Bewegung zu beginnen! Ich gehe in ein Sportstudio, in dem die älteste Dame schon 88 Jahre alt ist. Ich selbst bin 75 und habe eine ziemlich schwere Krebs-OP mit anschließender Chemotherapie hinter mir. Ich habe das alles sehr gut und relativ leicht überstanden. Die Ärzte waren der Meinung, meine sportliche Betätigung im Alter habe dabei eine ausschlaggebende Rolle gespielt. Ich bin Rheumatiker und habe Verschleißerscheinungen, wie die meisten Menschen in meinem Alter, aber durch gezielte Bewegung mehrmals in der Woche habe ich die Schmerzen im Griff. Ich brauche keinerlei Medikamente mehr, weder für die Verdauung, noch für den Blutdruck, noch gegen Schmerzen. Ich bin sehr froh, dass es so fantastische Möglichkeiten auch für uns Alte gibt! Man lernt viel, vor allen Dingen mit dem Alter zurechtzukommen und seine Schmerzen zu beherrschen. Ich möchte jedem empfehlen, so früh wie möglich mit der Bewegungstherapie zu beginnen. Aber, wie schon gesagt, zu spät ist es eigentlich nie!

Gisela Rauber



MÄNNERKREIS IN DER EMMAUS-KIRCHE



Der Männerkreis der Emmauskirche besteht seit 1983. Er trifft sich jeden zweiten und vierten Mittwoch im Monat in der Zeit von 15 bis 17 Uhr.

Die Nachmittage sind abwechslungsreich gestaltet. Ein Vortrag und angeregte Diskussionen zu Sachthemen stehen in der ersten Hälfte im Vordergrund. Danach besteht die Möglichkeit, Skat oder Schach zu spielen. Es gibt Kaffee, Gebäck und ein Glas Sekt.

Bei den Sommerfesten und Weihnachtsfeiern werden auch die Partnerinnen der Männer eingeladen. Die Frauen der verstorbenen Mitglieder nehmen dann ebenfalls teil. Denn seit 1983 ist viel Zeit vergangen. Von den Gründungsmitgliedern ist nur noch einer dabei. Mit heute fast 91 Jahren kommt er aber nach wie vor regelmäßig.

Mitmachen kann beim Männerkreis jeder, gleich welchen Alters und welcher Konfession. Schauen Sie einfach mal vorbei.

KONTAKT:

Hubert Vonken,
Tel.: 0241-57 19 54 oder
Pfarrerin Asta Brants,
Tel.: 0241-52 46 39

VEREIN FÜR SENIORENSPORT e.V.



Der Verein für Seniorensport e.V. besteht zurzeit aus 178 Mitgliedern und wurde im Jahre 1977 gegründet. Der Vorstand setzt sich aus 7 Mitgliedern zusammen: 1. Vorsitzende, 2. Vorsitzender, Kassierer, Schriftführer und 3. Beisitzer. Alle Aktivitäten finden in Aachen statt. Der Jahresbeitrag beträgt 65 Euro und beinhaltet alle aufgeführten Aktivitäten.

SPORTARTEN:

- Schwimmen 0241-888 05 08
- Gymnastik 02406-98 95 55
- Prellball 0241-17 17 34
- Tischtennis 0241-57 28 24
- Rückenschule 02406-98 95 55
- Wie Atme ich richtig 02406-98 95 55
- Wandern 0241-751 35

Frau Astore, 1. Vorsitzende
Tel: 02406 - 98 95 55
Mobil: 0151-1494 2714



OHNE GELD UND OHNE ZINSEN: WO GIBT ES DAS DENN? Der Tauschring „Oecher Talente“ e.V.

Im November 1995 ist – wie inzwischen in vielen Städten in NRW – auch in Aachen ein Tauschring „Oecher Talente e. V.“ gegründet worden und seine Mitgliederzahl hat sich innerhalb von 5 Jahren schnell von 15 auf über 500 Mitglieder erhöht. Mittlerweile musste der Tauschring sich von denjenigen trennen, die im Vertrauen auf den zinslosen Kredit nie eine Gegenleistung erbracht hatten. Möchte heute jemand mitmachen, muss er innerhalb des 1. Jahres tätig werden und seine Bereitschaft beweisen, dass er sich einsetzt und Klümpchen (1 Klümpchen entspricht 50 Cent) erwirtschaftet. Im Moment sind etwa 120 Mitglieder aktiv.

Bevor ich im Sommer 1998 Mitglied wurde, hatte ich ein Schlafproblem. Beim ersten Stammtischbesuch bekam ich einen kostenlosen spontanen Feng-Shui-Tipp und es wurde schnell klar: Mein Bett stand am falschen Platz! Dann fragte mich ein anderes Mitglied, ob ich seine Hilfe bräuchte, und er schien mir der richtige Mann fürs Zupacken, um das schwere Möbel von A nach B zu rücken. Für den Talente-Freund habe ich einen Tauschbon über 15 Klümpchen ausgestellt (1 Klümpchen entspricht 50 Cent). Der Erfolg stellte sich dank seiner Hilfe sofort ein: Seitdem schlafe ich wieder wie ein Murmeltier!

Bei meinem letzten Geburtstag schaute ich direkt in die Marktzeitung und fand unter der Rubrik „Essen und Trinken“ zwei Angebote, rief an und ließ die Talente für mich backen. Die Kuchenpracht zum Fest wurde nicht nur von meinen Gästen mit Begeisterung verspeist. Auch hatten meine eingeladenen Freunde mehr von mir, da ich mir so den Stress für die Vorbereitung ersparen konnte: Es wurde ein gelungener Abend.

„Welcher Gedanke steckt hinter eurem Tauschring?“, wird oft gefragt. Die Antwort: „In einem Tauschring können Menschen im lokalen Umfeld miteinander handeln und Dienstleistungen austauschen, ohne über Geld zu verfügen.“ Zitat aus unserer Website www.oecher-talente.de, Titelseite.

WIE GEHT DAS EIGENTLICH MIT DEM TAUSCHEN?

„Die Rentnerin Fr. Müller füttert in der Ferienzeit die Katze von Familie Plum, leert den Briefkasten und gießt auch die Blumen. Frau Müller kann dies gut mit ihren täglichen Spaziergängen verbinden. Sie erhält für Dienste dieser Art keinen Euro, sondern eine Gutschrift in „Klümpchen“, der Verrechnungseinheit im Tauschring.

Schulz wiederum, die mit zwei kleinen Kindern und ohne Auto am Stadtrand wohnt, ist froh, wenn Familie Plum mit ihrem Auto gelegentlich Großeinkäufe für sie erledigt – auch hier gegen Klümpchen-Gutschrift.

So erwirtschaften alle ein Klümpchen-Guthaben, das sie im Tauschring nach freier Wahl wieder ausgeben können. Bei diesem

keine Zinsen berechnet.“ (Aus den Tauschring-Informationen 2006).

Wenn Sie das an Nachbarschaftshilfe erinnert, liegen Sie richtig. Nur vielleicht mit dem Unterschied, dass es heute gar nicht mehr so einfach ist, diese in unserem täglichen Leben umzusetzen, bei immer größerer Anonymität in den Städten. Ganz zu schweigen von



Diese verwendet sie dazu, hin und wieder frisches Gemüse einzukaufen, das Frau Schulz in ihrem großen Garten geerntet hat. Frau

Ringtausch ist kein einziger Euro geflossen. Auch für ein vorübergehendes Plus oder Minus auf dem „Klümpchen-Konto“ werden

Familienmitgliedern, die heutzutage wer weiß wo wohnen, jedenfalls nicht im gleichen Ort. Wo das Familienleben „bröckelt“



oder - was mit zunehmendem Alter heute immer wahrscheinlicher wird - gar nicht mehr vorhanden ist, bietet ein Netzwerk neue Möglichkeiten, Kontakte eigener Wahl zu knüpfen, auch nach Sympathie, und sein Leben ein wenig zu erleichtern.

Ich besitze keinen Garten, dafür habe ich ein gewisses Maß an freier Zeit, die ich gerne zur Verfügung stelle, z. B.: für Deutsch-Nachhilfe bei mir im Viertel. Wo jeder wohnt, erfährt man als Mitglied in der neuesten Mitgliederliste. So werde ich auch fündig bei mir in der Nähe, mit welchen „Talenten“ ich tauschen kann. Alle aktuellen Angebote unserer Mitglieder sind zu lesen im Kleinanzeigenenteil unserer Marktzeitung: Von Fahrrad reparieren, Fensterputzen und Näharbeiten bis hin zu selbst Gemachtem wie z. B. Marmelade aus Biofrüchten oder Veilchenlikör, ein Büffet für 12 Personen herrichten, Zauberkünsten für den Kindergeburtstag oder wohltuenden Fußmassagen.

Ferendomizile z. B. an der holländischen Küste oder gar in Südfrankreich werden auch angeboten... Es gibt fast nichts, was es bei unseren Talenten nicht gibt! Geben und Nehmen werden dabei vorausgesetzt, damit der Handel floriert, und so manche Idee, die dann auch in die Tat umgesetzt wird, entsteht durch den persönlichen Austausch der Mitglieder untereinander: Auf einem unserer Markttage z.B. oder im Gespräch beim monatlichen Talente-Treff

(unserem Stammtisch) oder beim Tauschen direkt... Das ist die beste Voraussetzung für kreative



Prozesse, worauf ich persönlich - auf Grund meines Berufes als Kunsttherapeutin - besonderen Wert lege.

Wer ins Internet kommt: Jederzeit zu erreichen ist unsere Website www.oecher-talente.de. Unter

dieser Adresse gibt es verschiedene „Links“, wo Sie detaillierte Informationen über das Tauschgeschehen abrufen können, z. B. unter „Verein life“ oder „Termine“. Auch in die aktuelle Ausgabe der Marktzeitung können Sie direkt hineinschauen.

Sie merken schon: Ich bin begeistert von den Oecher Talenten, darf ich doch teilweise brachliegende Fähigkeiten wieder aktivieren, im Bürodienst jeden Donnerstagnachmittag oder in der Redaktionsarbeit. In einer solchen Tauschring-Gemeinschaft gibt es viele Gelegenheiten zu lernen und Teamgeist zu spüren, welcher im Berufsleben schon mal abhanden zu kommen droht. Ganz abgesehen von der Befruchtung, welche die kleinen grauen Zellen dabei erfahren: Durch vielseitige persönliche Kontakte wird mein Leben bereichert. Das gegenseitige Tauschen hält durch aktives Geben und Nehmen lebendig und der Umgang mit verschiedenen Generationen erweitert den Horizont.

Natürlich freuen wir uns auf aktiven und kreativen Zuwachs. Unverbindlich können Sie uns kennen lernen: Gemütlich bei Kaffee und Kuchen an einem unserer Markttage, beim Talente-Treff oder auch im Büro im Welthaus zu unseren Öffnungszeiten.

Monika B. Schäfer



Oecher Talente e. V. AACHENER TAUSCHRING

Welthaus
An der Schanz 1
52064 Aachen

Tel.: 0241-889 14 14

Sprechstunde
jeden Donnerstag
von 10.00 – 12.00h
und 17.00 – 19.00h

(in den Ferien
nur vormittags)

E-mail:
oecher.talente@web.de

Website:
www.oecher-talente.de

Vorstandsvorsitzender:
Mike Hüftle

Stellvertr. Vorsitzender:
Bernd Böhm

Nächster Talente-Treff

(2. Montag im Monat)

09. Juni 2008, 20.00h
im Café Orient Espresso
Templergraben 46
52064 Aachen

Nächster Markttag im Welthaus:

„Wann wird es endlich
wieder Sommer?“
Sonntag, 06.07.2008
von 14.00 – 18.00h

CHOLESTERIN: LEBENSWICHTIG UND NICHT ZU UNTERSCHÄTZEN



Blutfettwerte in Schach halten

Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Folge von Arterienverkalkung sind in Deutschland die Todesursache Nummer eins. Einer der Hauptfaktoren: risikoreiche Blutfettwerte, landläufig als zu hoher Cholesterinspiegel bekannt. Aber was verbirgt sich hinter dem Begriff Cholesterin? Wozu ist die Substanz nötig? Und wie kann man die Werte beeinflussen? Antworten darauf haben die Apotheker in Aachen.

„Zunächst einmal ist Cholesterin nichts Schlechtes“, sagt Wiebke Moormann, Pressesprecherin der Apotheker in Aachen. „Im Gegenteil: Ohne diese fettähnliche Substanz könnten wir nicht überleben.“ Der Mensch braucht Cholesterin, um Zellwände aufzubauen und Gallensäure, Hormone und Vitamin D zu bilden. Kritisch wird es erst, wenn das Verhältnis der einzelnen Blutfette nicht mehr ausgewogen ist. Denn dann erhöht sich die Gefahr, dass Fettmoleküle die Arterien verstopfen. „Das führt zu Gefäßeinengungen und Durchblutungsstörungen. Der Blutfluss wird gestört und das Risiko steigt, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden“, zählt Wiebke Moormann die weiteren Folgen auf.

Ursache für einen erhöhten Cholesterinwert kann eine erblich bedingte Störung des Fettstoffwechsels sein. Auch kann eine erhöhte Cholesterinkonzentration die Folge einer anderen Krankheit sein, eine Erkrankung der Schilddrüse, der Leber oder der Nieren. „In den meisten Fällen ist man aber selbst für den zu hohen Cholesterinwert verantwortlich“, so Moormann. „Denn Hauptverursacher kann eine allzu sorglose Ernährungsweise sein.“

Vorsichtig sollte man zum Beispiel bei industriell hergestellten Lebensmitteln, wie zum Beispiel Fertigsoßen, sein. Sie enthalten oft große Mengen Cholesterin.

„Nur in Maßen genießen sollte man auch in der Regel cholesterinreiche Lebensmittel wie Fleisch und Wurst sowie kalorienreiche Produkte wie Kuchen, Zucker und Alkohol“, rät Moormann. Gleiches gilt für Nikotin, das die Blutgefäße verengt und die Arterienwände verletzt.

Besser ist es, Produkte mit ungesättigten Fettsäuren zu sich zu nehmen. Dazu gehören Seefisch wie Lachs und Scholle, aber auch Olivenöle. Als „Cholesterinsenker“ wirken zudem Ausdauersport und regelmäßige Entspannungsübungen, denn auch viel Stress kann einen hohen Cholesterinspiegel verursachen.

Da die Cholesterinwerte nicht zu unterschätzen sind, empfehlen die Apotheker in Aachen, sich regelmäßig untersuchen zu lassen. Ab dem 35. Lebensjahr gehört eine Cholesterinmessung alle zwei Jahre zu den erstattungsfähigen Vorsorgeuntersuchungen. Auch viele Apotheken in Aachen bieten Messungen zum Thema Cholesterin an.



CHOLESTERIN: WAS IST DAS?

Cholesterin ist ein elementarer Baustein aller Körperzellen. Unser Körper produziert dieses Blutfett sogar selbst. Cholesterin ist aber schwer wasserlöslich und kann deshalb vom Blut nur schlecht transportiert werden. Der Körper hat sich deshalb einen kleinen Trick ausgedacht. Er verpackt das Cholesterin in eine Eiweißhülle, den so genannten Lipoproteinen. Diese Lipoproteine haben eine unterschiedliche Dichte: Die LDL-Lipoproteine besitzen eine geringe Dichte und können an den Gefäßwänden gefährliche Ablagerungen bilden. Die Eiweißpäckchen mit hoher Dichte, die HDL, nehmen diese Ablagerungen teilweise wieder auf und transportieren sie zur Leber zurück, wo es abgebaut und ausgeschieden wird.



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

Senio Magazin fragt die Bundeskanzlerin Angela Merkel



Bildquelle: www.aachen.de

In welcher Form kann speziell die Generation der Älteren von einem zusammenwachsenden Europa profitieren?

FR. MERKEL:

„Mit der europäischen Einigung ist ein Traum früherer Generationen Wirklichkeit geworden. 50 Jahre

Frieden, Freiheit und Demokratie im geeinten Europa sind ein Erfolg, auf den wir stolz sein können. Aber dieser Erfolg ist nicht selbstverständlich. Gerade die älteren Menschen in Europa können sich auch an ganz andere Zeiten erinnern. An diesem Erfolg müssen wir alle immer wieder von neuem arbeiten. Das gilt für jeden Einzelnen – für Frauen und Männer ebenso wie für Alte und Junge. Aus diesem Grund haben wir für die deutsche Ratspräsidentschaft 2007 das Motto gewählt: „Europa gelingt gemeinsam.“

Franz Gass



Besuch der Tulpenfelder vom Keukenhof



54 Senioren der Arbeiterwohlfahrt Burtscheid fuhren unter der Leitung ihres 1. Vorsitzenden zu den Tulpenfeldern vom Keukenhof in den Niederlanden. Der große Blumen- und Gartenpark wurde in den vergangenen Monaten umgestaltet. Die Teilnehmer konnten nun wieder einen wunderschönen Ort bestaunen, an dem der Frühling seine herrliche und

ganze Farbenpracht zeigt. Im Keukenhof sind nicht nur Millionen von blühenden Blumenzwiebeln und Blumenausstellungen zu sehen, sondern auch der größte Skulpturengarten der Niederlande.

Willy Hünnerbein



KARNEVALISTISCHE SCHATZTRUHE - AACHENER KARNEVAL IM INTERNET -



Wer sich über Karneval informieren will, stößt früher oder später auf das Internetportal „karnevalinaachen.de“. Dort präsentiert sich der Aachener Karneval in seiner ganzen Bandbreite.

Wissenswertes, aktuelle Nachrichten, Klatsch und Tratsch und umfangreiche Bildergalerien spiegeln die verschiedenen Facetten des Karnevals als Teil des rheinischen Brauchtums. Interviews mit Karnevalisten, Aachener Persönlichkeiten, aber auch mit stillen Beobachtern der Karnevalsszene runden das Bild ab.

Besucher des Internetportals karnevalinaachen.de können in einem umfangreichen Karnevallexikon von A bis Z schmökern.

Einen echten Fastelovvensjeck lässt das Thema auch in der

karnevalsfreien Zeit nicht los. Auch „karnevalinaachen.de“ will für die kommende närrische Saison gerüstet sein und plant, in der Session 2008/09 seine Rubrik „Historisches“ um einen interessanten Punkt zu ergänzen.

Unter der Überschrift „Wie war das damals ...?“ wollen wir zeigen, wie man früher Karneval gefeiert hat. Dazu suchen wir historisches Bildmaterial, in erster Linie alte Fotos, Ansichtskarten, Filme, aber auch Eintrittskarten, Dokumente..., kurz, alles, was mit dem Karneval zu tun hat und sich auf unserem

Internetportal präsentieren lässt! Wer auf dem Dachboden oder im Fotoalbum noch solche Schätze hat und sie „karnevalinaachen.de“ zur Verfügung stellen möchte, melde sich bitte unter:

Tel.: 0170 323 99 00. Die Oecher Karnevalsjecken, alte wie junge, werden es Ihnen danken!



Helmut Koch



DIE POLIZEI INFORMIERT: „SICHERHEIT ZU HAUSE“

Seniorinnen und Senioren aufgepasst:

- **Nicht immer klingelt ein ehrlicher Mensch an Ihrer Tür!**
- **Nicht immer meinen es Helfer auch wirklich gut mit Ihnen!**
- **Nicht immer sind angebliche Gewinne wirkliche Geschenke!**

Hatten Sie schon einmal das Gefühl, hier stimmt etwas nicht, und wussten nicht, wie Sie sich verhalten sollten?

Antworten und Informationen gibt Ihnen das Kriminalkommissariat Vorbeugung der Polizei Aachen bei einer Veranstaltung in der Polizeilichen Beratungsstelle zum Thema „Sicherheit zu Hause“.

Am **Mittwoch, den 28. Mai 2008, von 15:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr** in der Jesuitenstraße 5, 52062 Aachen, erhalten Senioren und Seniorinnen Tipps und Verhaltensempfehlungen, was sie vorbeugend tun können, um nicht zu Hause Opfer eines Betruges oder eines Diebstahls zu werden. Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos.

Die Anmeldung zu dieser Veranstaltung ist zwingend erforderlich! Sie kann unter der Tel. Nr. 0241-9577-34401 von Montag bis Freitag zwischen 08:00 Uhr und 15:30 Uhr erfolgen. Anmeldeschluss ist der 21. Mai 2008.

Ina Nolden

Kriminalhauptkommissarin



INFO-VERANSTALTUNG des Seniorenbeirat-Südviertel

Veranstaltungsort:

Restaurant Burtscheider Quelle, Kapellenstraße 1-3, 52066 Aachen
Dienstag, 03. Juni 2008, 10:00-12:00 Uhr.

Thema der Info-Veranstaltung:

Opfer einer Straftat?!

U.a.: Enkeltrick am Telefon, Handwerkertrick an der Wohnungstüre, Handtaschenraub, Trickdiebstahl. Vorbeugende Tipps und Hinweise für Senioren/innen.

Eine Veranstaltung des Kriminalkommissariates Vorbeugung der Polizei Aachen.

Leitung: Günter Riemann

ehrenamtlicher Seniorenberater für den Seniorenbeirat Südviertel.

Wilfried Braunsdorf



Am 25. Oktober 1986 wurde die Städtepartnerschaft zu Ningbo offiziell in Aachen gegründet. Ursprung dieser Städtepartnerschaft sind die seit 1984 bestehenden freundschaftlichen Beziehungen der Fachhochschule Aachen und der Fachhochschule Ningbo, die aus einer Initiative des Landes Nordrhein-Westfalen entstanden ist: Die Landesregierung hatte beschlossen, innerhalb eines Freundschaftsvertrages mit der Provinz Zhejiang, in Ningbo, der zweitgrößten Stadt der Provinz, eine Fachhochschule nach deutschem Muster zu errichten. Die damals beste Fachhochschule, die Fachhochschule Aachen, erhielt den Auftrag zur Mitbegründung.

1985 trug die Stadt Ningbo dann den Wunsch zum Abschluss einer Städtepartnerschaftlichen Verbindung der Stadt Aachen an. Da der Rat der Stadt Aachen seit längerer Zeit beabsichtigte, sich auch mit einer Stadt im Osten zu verschwistern, wurde dem Wunsch entsprochen. Zum 10-jährigen Bestehen der Partnerschaft erhielt Herr Prömper, Vorsitzender des Vereins zur Förderung der Städtepartnerschaft Aachen-Ningbo e. V., die Ehrenbürgerschaft der Stadt Ningbo. Dies war ein sehr feierliches Ereignis.

Vor 2 Jahren wurde das 20-jährige Bestehen der Partnerschaft gefeiert. 4 Delegationen



Herr Mao Guanglie, Oberbürgermeister von Ningbo, und Herr Herbert Prömper, Vorsitzender des Vereins

UNSERE PARTNERSTADT NINGBO

Das Reich der Mitte vermittelt einzigartige Einblicke in eine jahrtausendealte Geschichte, die große Philosophen, Bauwerke und kulturelle Errungenschaften hervorgebracht hat. Die Landschaft Chinas ist ebenso vielfältig wie seine Kultur. Die Menschen, ihre Sprache, ihre Kochkunst und nicht zuletzt die Landschaften sind von einer unvergleichlichen Vielfalt.



aus China kamen aus diesem Grund nach Aachen. Als Geschenk erhielt die Stadt die beiden Löwen, Steinmetzarbeiten, die heute vor dem Spielcasino stehen. Die Pferdeskulptur, die Aachen als Gegengeschenk überreichte, befindet sich jetzt vor der neuen Oper in Ningbo. Trotz der Entfernung und den Verständigungsschwierigkeiten fördert der Verein eine Vielzahl von partnerschaftlichen Aktivitäten zwischen den beiden Städten. Zahlreiche persönliche Kontakte sind entstanden und werden mittels Telefon und Fax ständig gepflegt. Pro Jahr gibt es circa 40 Aktivitäten, gegenseitige Besuche, Veranstaltungen und Ausstellungen. Die Chinesen sind sehr gastfreundlich und die zahlreichen persönlichen Beziehungen werden daher immer wieder durch Reisen erneuert und vertieft.

» 2 Schulpartnerschaften: zwischen dem Pius-Gymnasium und einem dortigen Gymnasium, sowie der Heinrich-Heine-Gesamtschule und einer gleichartigen Schule in Ningbo. Zurzeit baut die Mädchenschule St. Ursula eine Verbindung auf. Der Austausch der Schulklassen begann zwar erst vor drei Jahren, ist aber ein riesiger Erfolg.

» 4 Partnerschaften von Krankenhäusern: das Luisenhospital, das Franziskushospital und das Bethlehem-Krankenhaus in Stolberg, das 2 Partnerschaften hat. Es findet ein medizinischer Erfahrungs- und Personalaustausch statt. Im Bethlehem-Krankenhaus entstand letztes Jahr sogar eine TCM-Abteilung (Traditionelle Chinesische Medizin).

» Hochschulen: zwischen der RWTH und der Hauptuniversität Ningbo. Dort wurde sogar eine deutsche Fakultät eingerichtet. Da man dort natürlich eine deutsche Bibliothek benötigte, wurde diese mit Hilfe des hiesigen Partnerschaftsvereins ausgestattet. Die deutsche Fachhochschule Aachen arbeitet mit der Ningbo University of Technology zusammen.

» Die Musikschule der Stadt Aachen fährt dieses Jahr mit ca. 20 Mitgliedern nach Ningbo und wird dort zwei Konzerte geben. Gesangs- und Tanzgruppen aus Ningbo kamen zu



Ningbo Singing & Dancing Troupe
Herr Prömper neben Bürgermeister Wu Hemin

uns und traten im Ludwig-Forum und im Pius-Gymnasium auf. Eine Theatergruppe aus Ningbo bot im Stadttheater eine große Aufführung dar. Es wurden bereits mehrere Farbbilderausstellungen aus Ningbo in Aachen gezeigt.

Dies sind nur einige Beispiele für den regen Austausch zwischen Ningbo und Aachen. Neue Mitglieder sind dem Verein immer herzlich willkommen.

Ningbo ist eine Küstenstadt der ostchinesischen Provinz Zhèjiāng. Sie ist eine der 15 Unterprovinzstädte Chinas und damit - nach Hangzhou - die zweitwichtigste Stadt dieser Provinz. Ningbo befindet sich im Süden der bevölkerungsreichen Yangtse-Mündungsregion und liegt gegenüber dem ostchinesischen Meer, südlich von Shanghai. Es hat eine Fläche von ca. 9669,88 km² und ca. 5,46 Mio. Einwohner (2002).

Ningbo blickt zurück auf eine 7000-jährige Geschichte. Die ältesten Funde in Yúyáo stammen aus der jungsteinzeitlichen



Dr. Linden neben Bürgermeister Wu Hemin

Hemudu-Kultur. Während der Qin-Dynastie (221-207 vor Chr.) begann hier unter der Führung von Xu Fu der Seehandel mit dem Ausland. In der 2. Hälfte des 5. Jahrhunderts gewann Ningbo als Hafenstadt eine wichtige Stellung, vor allem durch den Handel mit dem nahe gelegenen Korea. Während der Tang-Dynastie wurden die offiziellen Beziehungen und damit ein Großteil des Handels unterbrochen. Bis zum 11. Jahrhundert stieg Ningbo zum wichtigsten Außenhandelszentrum an der chinesischen Küste auf. Im Jahre 1127 etablierte sich Hangzhou als Hauptstadt der Süd-Song-Dynastie (960-1279). Dies führte zu einer weiter wachsenden Bedeutung Ningbos, da in seinem Hafen der Außenhandel Hangzhous abgewickelt wurde. Während der Ming-Zeit (1368-1644) ging die Entwicklung Ningbos



Empfang im Rathaus (von links: Herbert Prömper, Dr. Jürgen Linden, Fr. Prömper, Bürgermeister Wu Hemin)

zurück; ab 1433 wurde der Außenhandel fast komplett unterbunden und der Bau hochseetauglicher Schiffe verboten. Der Stadt diente nun in erster Linie als Verteidigungsstützpunkt gegen Piraten. Die Wiederbelebung Ningbos wurde durch den Handel unterstützt. 1545 begannen die Portugiesen, ihren Handel mit China über Ningbo zu betreiben, danach kamen die

Heute ist der Hafen Ningbos der zweitgrößte Hafen Chinas, seine Umschlagkapazität im Jahr 2002 erreichte 200 Mio. Tonnen. Im Beilun-Hafenbecken befindet sich ein großer Kai, der dem Umschlag von Erz dient. In den 80er Jahren des 20. Jahrhunderts wurde ein Flughafen errichtet. 2000 erreichte das Bruttoinlandprodukt (BIP) Ningbos 50,03 Mrd. RMB, das entspricht einem BIP pro Kopf von 3331 US \$, das Steueraufkommen betrug 25,8 Mrd. RMB. Ningbo ist außerdem ein wichtiger Industriestandort, vor allem für die Chemie- und Textilindustrie. Die älteste Bibliothek Chinas, viele Tempelanlagen und die Ruinenkultur aus der neusteinzeitlichen Hemudu-Kultur sind nur einige von den vielen Sehenswürdigkeiten der Stadt. Ein Besuch lohnt sich.



holländischen und britischen Kaufleute in die Stadt. Gleichzeitig florierte der Küstenhandel und der Handel mit den Philippinen und Taiwan. 1843 wurde Ningbo einer der 5 Vertragshäfen für den Außenhandel, aber das Handelsvolumen nahm zugunsten von Shanghai immer weiter ab.

VEREIN ZUR FÖRDERUNG DER STÄDTEPARTNERSCHAFT AACHEN-NINGBO E.V.

Herr Herbert Prömper
(Vorsitzender)

Grachtstr. 23, 52076 Aachen
Tel.: 0241 168 52 17





KOMPETENTE HILFE BEI DEMENZ

- Häusliche Alten- und Krankenpflege durch kleine Pflgeteams
- Ganztägige Betreuung im Tagespflegehaus
- Anerkannter häuslicher Entlastungsdienst für Familien mit demenzerkrankten Menschen
- Kostenlose Demenzfachberatung - auch bei Ihnen zuhause
- Ambulant betreutes Wohnen (LVR)

ERSTMALIG IN AACHEN

Wohlfühlen wie in einer Familie, persönliche Begleitung rund um die Uhr: In zwei ambulant betreuten Wohngemeinschaften in der **Joseph-von-Görres-Str. 82a** finden jeweils acht psychisch veränderte oder demenzbetroffene Menschen ein neues Zuhause.

Weitere Informationen und Anmeldungen unter:

- **Tel.: 0241 - 51 44 95**
- **www.fauna-aachen.de**



Jeden Morgen einen „guten Morgen“ Die Telefonkette

Jeden Morgen zwischen 08.30 Uhr und 10.00 Uhr freut Else sich auf die zwei Telefonate, die sie in Kürze führen wird. Zuerst wird sie angerufen, danach ruft sie selber an. Else ist in keinem Geheimbund, sondern Mitglied einer „Telefonkette“, bestehend aus sechs Senioren.

In der Regel sollte eine „Telefonkette“ aus vier bis acht Personen bestehen.

In einem festgelegten Ablauf wird reihum telefoniert. Man ruft sich an, um zu hören, ob alles in Ordnung ist, ob die Nacht gut war, das Gespräch mit der Tochter am letzten Abend erfolgreich verlief, ob etwas benötigt wird, halt über alles Neue, über die Dinge, die am Herzen liegen.

Hierbei sollte sich möglichst kurz gefasst werden und eine Gesprächsdauer nicht mehr als 10 min. überschreiten. Die „Kette“ sollte kurzfristig geschlossen werden. (Hinterher kann man ja nochmal anrufen!)

Hebt jemand nicht ab, auch nach mehrmaligem Versuch nicht, wird der „Kapitän“ bzw. die „Kapitänin“ informiert, die alles weitere veranlassen kann, damit schnell Hilfe zur Stelle ist.

Elses „Telefonkettenfreunde“ treffen sich regelmäßig alle vierzehn Tage reihum. Sie machen miteinander kleinere Ausflüge, drei von ihnen treffen sich regelmäßig zum Karten spielen und zum Seniorenkarneval in den Eurogress geht man gemeinsam.



Zusammenfassend kann man sagen, dass die Telefonkette:

LEBEN RETTEN...

- Meldet sich ein Teilnehmer nicht, wird über den „Kettenkapitän“ eine Hilfsaktion ausgelöst

...UND HELFEN KANN, KONTAKTE ZU KNÜPFEN

- die Kette bietet die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu schließen
- sie bietet täglich einen persönlichen Kontakt
- sie bietet Wege aus der Isolation und Einsamkeit
- regelmäßige Treffen und Unternehmungen sind möglich

Mehr Informationen bei



Waltraud Schumacher
Tel.: 0241/16 16 86

oder



Horst Wolff
vom Seniorentelefon der Leitstelle „Älter werden in Aachen“
Tel.: 0241/432-50 28

EINE RENTE IST SICHER

Die Rentenversicherung wurde im 19. Jahrhundert in Deutschland durch die Sozialgesetzgebung des Reichskanzlers Otto von Bismarck eingeführt. Der Kern der Rentenversicherung ist eine Solidarisierung zwischen der berufstätigen und der Rentner-Generation. Die Jungen kommen für die Alten auf.



In früheren Jahrhunderten wurden die Alten durch ihre eigenen Kinder unterstützt. Das war ein Grund dafür, viele Kinder zu haben. Traf das nicht zu, war das für die Alten sehr schlecht. Gleichfalls war es für viele Kinder leichter als für wenige Kinder, gemeinsam ihre Eltern im Alter finanziell zu unterstützen. Diese soziale Ungerechtigkeit und damit verbundene Not vieler alter Menschen soll die Rentenversicherung beheben. Es ist ein einfaches Prinzip: Die Kinder zahlen nicht mehr direkt für ihre Eltern, sondern in eine Kasse ein. Dadurch gibt es eine doppelte Gerechtigkeit verbunden mit einer Solidarität. Alle Kinder, ob aus einer kinderreichen oder -armen Familie zahlen einen Betrag in die Kasse ein. Aus dieser Kasse erhalten dann die Alten eine Rente, unabhängig davon, ob sie Kinder haben oder nicht. Das heißt, das in der Kasse vorhandene Geld wird auf die Generation der Rentner verteilt. Befindet sich viel Geld in der Kasse, so gibt es für die Alten mehr Geld und umgekehrt. Die berufstätige einzahlende Generation bekommt durch die Rentenversicherung die Garantie, wenn sie alt sind, erhalten sie Rente von den dann Jungen. Das wurde den einzahlenden Jungen mit dem damaligen Gesetz versichert, daher der Name „Rentenversicherung“.

Da die Rentenversicherung aus einem bestimmten Prozentsatz vom Gehalt des Berufstätigen stammt, gibt es also Leute, die viel Geld und andere, die wenig Geld einzahlen. Um mehr Gerechtigkeit zu ermöglichen, führte man zusätzlich ein, dass derjenige, der mehr eingezahlt hat, im Alter auch mehr bekommen soll und umgekehrt. Aber das an die

Rentner-Generation gezahlte gesamte Rentengeld stammt von den Einzahlungsbeträgen der berufstätigen Generation und nicht, wie manche annehmen, von dem angesparten Geld, das die Rentner einmal selbst in ihren Berufs Jahren eingezahlt haben.

Dies ist der entscheidende Unterschied zu einer privaten Versicherung: Dort sammelt sich das gesamte eingezahlte Geld an und kann dann mit Zins und Zinseszins an den Einzahler des Geldes, also den jetzigen Rentner, ausgezahlt werden. Finanziell betrachtet ist das weitaus besser als die Rentenversicherung, weil der Einzahler auf diese Weise viel mehr Geld herausbekommt. Aber der Nachteil der privaten Versicherung zeigt sich, wenn diese Pleite macht, ein Krieg fast alles zerstört, ein politischer Umschwung das private Versicherungswesen abschafft oder sonstige Katastrophen die Auszahlung des bei der privaten Versicherung langjährig angesparten Kapitals unmöglich machen: Dann erhält der Einzahler im Alter kein Geld.

Anders ist es bei der staatlichen Rentenversicherung: Hier kommt die Solidarität der berufstätigen Generation für die nicht mehr arbeitenden Alten auf. Der Nachteil dieses Systems ist, dass als Rente nur ausbezahlt werden kann, was alle Berufstätigen zurzeit einzahlen. Werden die Rentner immer älter, wie es die heutige Demografie zeigt, so wird für sie immer mehr Geld benötigt, oder anders gesagt, das von der berufstätigen Generation eingezahlte Geld in die Kasse muss jetzt für immer mehr Rentner reichen. Daraus ergeben sich drei Möglichkeiten:

1. Die berufstätige Generation muss mehr Geld in die Rentenkasse einzahlen.
2. Der Staat muss für fehlendes Geld in der Rentenkasse aufkommen – das heißt, die Kosten trägt im Prinzip doch wieder die berufstätige Generation, denn deren Steuern müssen dafür teilweise eingesetzt werden.
3. Die Rentner erhalten weniger Geld.

Die Konsequenz ist, auch wenn der Rentner weniger Rente erhält - das ist der Nachteil der Rentenversicherung -, so erhält er jedoch in jedem Fall eine Rente, sofern er in seinen Berufs Jahren Geld in die Rentenkasse eingezahlt hat, was bei einer privaten Versicherung nicht immer garantiert ist. Zusammenfassend kann man also sagen: Die Rente ist sicher, nur nicht wie hoch.

Bild: Verkehrsverein
Bad Aachen e.V.



Dieter H. K. Starke

Prof. em. Dipl. - Phys.



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



VON AACHENERN FÜR AACHENER

Bäckermeister Johannes Michael Nobis gründete die Bäckerei 1858 als Familienunternehmen in der Pontstraße, der damals wohl wichtigsten Einkaufsstraße der Kaiserstadt, in unmittelbarer Nähe zu Rathaus und Dom. Hinten im Haus war die Backstube untergebracht, vorne lagen die Verkaufsräume, darüber die Wohnräume der Familienmitglieder. Und nicht nur sie lebten hautnah am Geschehen: Auf dem Dach lieferten die Hühner ihren Beitrag für die Köstlichkeiten aus dem Ofen.

1895 übernahm Sohn Josef Nobis die Bäckerei in der Pontstraße. Er war es auch, der den ersten Schritt zur Expansion des Unternehmens tätigte: 1923 gründete er eine zweite Bäckerei in der Sandkaulstraße. Von da an wuchs mit der Familie Nobis auch die Anzahl ihrer Bäckereien in Aachen, denn Josef Nobis hatte neun Kinder, denen er die Liebe zum Backen vererbte: Sohn Josef junior übernahm 1938 im Alter von 23 Jahren die Bäckerei in der Pontstraße, Franz die in der Sandkaulstraße und Heinz hatte bereits 1932 mit seiner Frau

KÖSTLICHKEITEN AUS DEM BACKOFEN

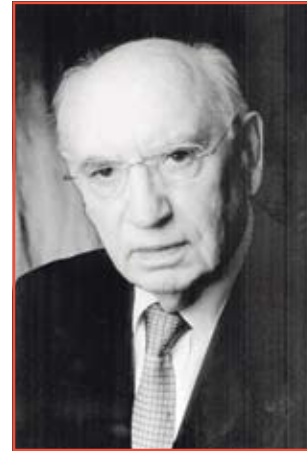
Seit 150 Jahren verkörpert die inhabergeführte Bäckerei Nobis Printen in Aachen und Umgebung die Tradition des Brotbackens. Mit immer wieder neuen, handwerklich gefertigten Brot- und Brötchenkreationen sowie Feingebäck sorgt sie für wahre Glücksmomente bei Groß und Klein. Vom Apfelberliner bis zum Zimstern, vom Aachener Reisfladen bis zum Zwiebelbaguette gibt es bei Nobis alles, was das Genießerherz begehrt. Spezialität des Hauses sind die Aachener Printen, der Butter-Poschweck und die Aachener Domspitzen.



Johannes Michael Nobis



Josef Nobis



Josef Nobis junior



Michael Nobis

Netty eine dritte Bäckerei in der heutigen Oppenhoffallee gegründet – heute die älteste noch existierende Nobis-Bäckerei. Einzig Sohn Jean blieb bei seinem Bruder Josef. Auch drei der fünf Töchter blieben dem Handwerk treu und heirateten einen Bäcker, so dass insgesamt sechs Familien der dritten Bäcker-Generation Nobis die Aachener mit Brot und anderem Gebäck versorgten. In schwierigen Zeiten ging Nobis dafür auch mal ungewöhnliche Wege. Um beispielsweise der Rationierungs-Kontrolle zu entkommen, vertraute Josef Nobis junior nach dem zweiten Weltkrieg seine wichtigste Zutat dem Schutz der Kirche an: Mit Hilfe der Armenbrüder des heiligen Franziskus versteckte er sein Mehl kurzerhand unter den Kirchenbänken in der Kapelle des Johannes-Höfer-

Hauses am Fuß des Lousbergs, in dem der Aachener Orden damals bedürftige Kinder und Jugendliche beherbergte.

Nach dem zweiten Weltkrieg war Josef Nobis einer der ersten Aachener Bäcker, der die Meisterprüfung ablegte. Zu den drei Nobis-Bäckereien kamen in den 50er und 60er Jahren weitere in der Wirichsbongard-, Krämer- und Alexanderstraße hinzu.

Josef Nobis junior, der jüngste der Brüder, führte das Familienunternehmen später wieder in eine Hand zusammen: Seine Brüder Franz und Heinz schlossen bzw. übergaben ihm ihre Bäckereien in den 70er und 80er Jahren. Josef Nobis war es auch, der in Aachen den direkten Verzehr in der Bäckerei einführte – ein Modell, das heute gang und gäbe ist: 1986 eröffnete er die

erste Bäckerei mit Stehcafé und integriertem Backofen in der Krämerstraße. Tatkräftige Unterstützung in der Leitung des Unternehmens bekam er ab 1981 von seinem Sohn Michael, der 1987 seine Meisterprüfung ablegte. Michael Nobis war schnell klar: „Wenn wir den Betrieb auf Dauer erfolgreich halten wollen, müssen wir wachsen.“ Gesagt, getan: 1993 trat er in die Geschäftsführung ein, 1994 erfolgte die Verlegung der kompletten Produktion in die neue Bäckerei an der Charlottenburger Allee. 2003 schied Josef Nobis aus der Gesellschaft aus und blieb als Seniorchef bis zu seinem Tod 2007 dem Unternehmen treu.

Und obwohl die Arbeit inzwischen längst nicht mehr durch die Familie allein zu bewältigen ist – in den heute 25 Bäckereien



Nobis Pontstraße 28 (1858)



Nobis Sandkaulstraße (1923)



Nobis Bäckerei in der Oppenhoffallee (1932)

NOBIS PRINTEN: GENUSS SEIT 150 JAHREN

und Cafés sowie der Zentrale in der Charlottenburger Allee stehen rund 280 Menschen in Lohn und Brot, darunter allein 52 Bäcker – bilden die Mitglieder der Familie Nobis noch immer das Herz des Unternehmens: Neben Michael Nobis, Urenkel des Gründers Johannes Michael und seit seinem 29. Lebensjahr geschäftsführender Inhaber, kümmert sich seine Frau Jutta um den Verkauf und die liebevolle Dekoration der Bäckereien. Sein Bruder Peter, Bäckermeister, ist für die Produktion der Printen verantwortlich und kontrolliert die Einhaltung der Familienrezepte. Großcousin Heiner arbeitet gemeinsam mit Michael in der Geschäftsführung. So ist Nobis nach wie vor ein echtes Familienunternehmen in mittlerweile vierter Generation.

Der Wunsch des Kunden steht bei Nobis an oberster

Stelle: Damals wie heute sind ihre Produkte – Brot, Printen und Feingebäck – Synonym für kundenorientierte Kompositionen und handwerkliche Qualität. Denn auch wenn der Beruf des Bäckers schon lange nicht mehr der Knochenjob wie vor 150 Jahren ist, als das Mehl doppelzentnerweise durch die Backstube getragen und bis zu 50 Kilogramm Teig von Hand geknetet werden mussten, ist Handarbeit noch immer Trumpf im modernen Traditionsunternehmen. In der beliebten Schaubäckerei im Bäckerei-Café am Aachener Münsterplatz kann sich der Kunde selbst ein Bild davon machen, wie viel (Hand-)Arbeit in den Produkten steckt. „Wir arbeiten mit Ruhe und Sorgfalt, weil es dem Produkt gut tut“, beschreibt Michael Nobis die Philosophie des Hauses.

ECHTE „ÖCHER JONGE“

Neben der Leidenschaft für Brot verbindet die Nobis-Generationen die Liebe zu ihrer Heimatstadt und zum Öcher Karneval: den Bäckerball, eine der Top-Veranstaltungen der fünften Jahreszeit in Aachen, riefen Josef Nobis junior und sein Bruder Heinz mit ins Leben, und Sohn Michael trat auch auf diesem Gebiet in die Fußstapfen seines Vaters. Als Prinz Michael I kochte er 1987 eine „Öcher Brotsuppe“ und verkaufte sie zugunsten des Hilfswerks Misereor.

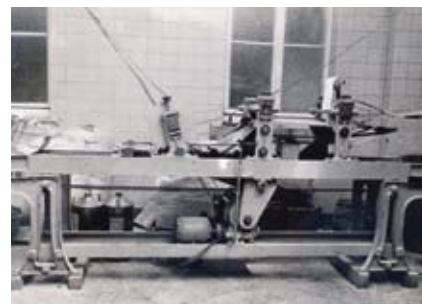
Nur ein Beispiel für das Engagement des Aachener Unternehmens für seine Heimatstadt, das Verantwortung jeden Tag aufs Neue aktiv lebt: sie kommt dem Aachener Dom, dem Wahrzeichen der Kaiserstadt, ebenso zugute wie der



Familie Nobis (1910)

Aachener Tafel. Schon über 50 Jahre Tradition hat die Zusammenarbeit der Familie Nobis mit den Aachener Franziskanerinnen, die mit Backwaren für die Speisung Bedürftiger kostenlos unterstützt werden. Seit 1999 ist Nobis außerdem als erstes Handwerks-Unternehmen in Nordrhein-Westfalen nach EG-Öko-Audit-Verordnung zertifiziert.

Ob sich die Liebe zum Bäckerhandwerk weiter vererbt, wird sich zeigen: Mit den Kindern von Michael und Jutta steht die 5. Generation Nobis schon in den Startlöchern.



NOBIS UNTERSTÜTZT ZUM 150-JÄHRIGEN FIRMENJUBILÄUM ACHT AUSGEWÄHLTE EINRICHTUNGEN IN AACHEN

12.000 EURO FÜR KINDER

Das gemeinsame Frühstück – für die Kinder in zahlreichen Aachener Kindergärten, Kindertagesstätten und Grundschulen ist das der perfekte Start in den Tag, und an vielen Grundschulen steht das Mittagessen bereits fest auf dem Stundenplan. Doch lange noch nicht jede Einrichtung verfügt über die passende Ausstattung, um ihren Schützlingen den gemeinsamen Genuss von Frühstück oder Mittagessen zu ermöglichen.

Die Aachener Traditionsbäckerei Nobis Printen will in ihrem Jubiläumsjahr zur Verbesserung dieser Situation beitragen. „Zu unserem 150-jährigen Jubiläum möchten wir die Freude und den Genuss an guten Backwaren und gesundem Essen mit allen Aachenern teilen, auch mit den kleinsten. Wo dies noch nicht möglich ist, wollen wir unseren Beitrag leisten“, erzählt Michael Nobis, Inhaber des Familienunternehmens, das sich seit Jahrzehnten in verschiedenen sozialen Projekten in seiner Heimatstadt Aachen engagiert. Acht ausgewählte Einrichtungen für Kinder aus Stadt und Kreis Aachen unterstützt Nobis 2008 mit bis zu 1.500 Euro. Das Geld ist zweckgebunden für solche Projekte bestimmt, die Kindern die Zubereitung oder den Verzehr von Essen ermöglichen.

Auswahl der Projekte durch Fachjury

Braucht Ihre Kita Küchengeräte? Wollen Sie in Ihrer Grundschule einen Speisesaal einrichten? Fehlen in Ihrem Kindergarten, Hort oder Verein Ausstattung, Mobiliar oder Geräte für Küche und Co? Dann bewerben Sie sich ab sofort mit Ihrer Einrichtung um die Nobis-Unterstützung in Höhe von bis zu 1.500 Euro. Eine Fachjury aus Vertretern von Stadt, Medien, Kirche und Schule prüft laufend die eingehenden Bewerbungen und wählt daraus die Konzepte aus, die durch Nobis unterstützt werden sollen. Bewerben Sie sich:

E-Mail: krieger@impetus-pr.de, Fax: 0241 / 189 25 29
Post: impetus.PR, Nobis-Initiative
Charlottenburger Allee 27-29, 52068 Aachen
Die Bewerbungsfrist endet am 15. September 2008.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Nähere Informationen unter: 0241 / 189 25 16 (Christine Krieger).



Von links nach rechts: Karin Hellwig (Diakonie), Ellen Gevers (Caritas), Kasimir Brucki (Deutsches Rotes Kreuz) und Nina Krüsmann vom Senio Magazin

SENIORENREISEN

AUCH IM ALTER MUSS MAN AUF ABWECHSLUNG UND URLAUB NICHT VERZICHTEN



Deutsches
Rotes
Kreuz



Für Senioren, die auch im Alter noch etwas von der Welt sehen wollen, bieten die Wohlfahrtsverbände Caritas und Diakonie sowie das Deutsche Rote Kreuz eine breite Palette an In- und Auslandsreisen. Das Angebot reicht vom erlebnisreichen Tagesausflug über Kultur und Wellness bis zur erholsamen Ferienwoche. Eines haben alle drei Anbieter gemeinsam: Der Urlaub ist komplett organisiert und besonders auf die Bedürfnisse älterer Menschen zugeschnitten.



bieten wir gemeinsam mit der Caritas eine Reise auf dem Jakobsweg an. Wer sich einen längeren Urlaub nicht leisten kann, hat die Möglichkeit, einen wunderschönen Tag in einem Freizeitpark oder einem Museum zu verbringen - ein Erlebnis, das einen sehr bereichern kann.

WIE HABEN SICH DIE SENIORENREISEN ÜBER DIESEN LANGEN ZEITRAUM GEWANDELT?

WELCHE REISEANGEBOTE GIBT ES BEI IHNEN FÜR SENIOREN?



Caritas (Ellen Gevers)

Wir bieten seit rund 30 Jahren Tagesausflüge und Urlaubsreisen für ältere Menschen an. Unsere Reiseziele erstrecken sich über ganz Deutschland. Man kann reizvolle Landschaften und Berge, Meer und Flüsse genießen und die Schönheit unseres Landes entdecken. Auch Tagesreisen können eindrucksvoll sein. Wir haben zum Beispiel Ausflüge in die belgischen Städte Antwerpen und Brügge oder an die Mosel im Programm. Sehr stark nachgefragt sind Touren zu Klöstern, Kirchen und Friedhöfen, die von einem Historiker begleitet werden.



Deutsches Rotes Kreuz (DRK) (Kasimir Brucki)

Wir bieten seit zehn Jahren vor allem attraktive Auslandsreisen an. Egal, ob Mallorca, Teneriffa, Kreta oder eine kleinere Kreuzfahrt rund um Italien, wer reiselustig ist und sich gut aufgehoben wissen möchte, ist bei uns richtig. Daneben bieten wir auch einige Tagesausflüge an, vor allem zu Kunstaussstellungen, wie etwa zum Van-Gogh-Museum in Amsterdam.



Diakonie (Karin Hellwig)

Wie die Caritas organisieren wir seit rund 30 Jahren Seniorenreisen innerhalb von Deutschland. Neben Reisen in Kurorte ist zum Beispiel auch der Timmendorfer Strand sehr stark nachgefragt. Als besonderes Highlight



Caritas (Ellen Gevers)

Als die Sozialverbände damals ihre Angebote ins Leben riefen, ging es darum, in Gemeinschaft zu verreisen. Bei der so genannten



Familien- oder Altenerholung musste man noch selbst Kartoffeln schälen und die Dusche war auf dem Flur. Zum einen haben sich die Teilnehmer gewandelt, wer heute 70 Jahre alt ist, ist oft noch rüstig, möchte etwas erleben und neue Städte und Länder entdecken. Bei uns ist man auch mit 80 noch nicht auf dem Abstellgleis. Sehr beliebt sind heute Wellness- und Kulturreisen, zum Beispiel mit Opernbesuchen oder Museumsausflügen.

Deutsches Rotes Kreuz (DRK) **(Kasimir Brucki)**

Das Image der Seniorenreisen war früher eher schlecht. Die Leute dachten, das wäre nur etwas für arme, alte und kranke Menschen. Heute weiß man, wieviel Freude eine solche Reise machen kann und schätzt die Vorteile dabei.

 **Diakonie (Karin Hellwig)**
In den Anfängen bot die Diakonie „Stadtranderholung“ oder „Reisen ohne Koffer“ an. Heute sind unsere Reisen auf höchstem Niveau, bieten Lebensqualität und Lebensfreude.



WER KANN AN DEN SENIORENREISEN TEILNEHMEN?

 **Caritas (Ellen Gevers)**
Grundsätzlich kann jeder Interessierte mitfahren, erst ab 60 Jahren gibt es aber für finanziell Schwächere die Möglichkeit der Bezuschussung. Wer nicht mehr ganz so fit ist, muss sich keine Sorgen machen. Bei uns gilt das Motto „Wer nicht laufen kann, wird unter den Arm genommen“. Unsere ehrenamtlichen, speziell geschulten Reisebegleiter kümmern sich um jeden einzelnen Teilnehmer. Für Menschen mit Behinderung oder sonstigen Gebrechen besteht zusätzlich die Möglichkeit, gegen Aufpreis einen hauptamtlichen Pfleger zu engagieren.

Deutsches Rotes Kreuz (DRK) **(Kasimir Brucki)**

Jeder ältere Mensch, egal, ob krank oder gebrechlich, ist bei uns bestens aufgehoben. Viele Reisen sind auch für Behinderte geeignet, wir bieten zum Beispiel eine behindertengerechte Maas-Kreuzfahrt an.

 **Diakonie (Karin Hellwig)**
Unabhängig von Alter, Geschlecht oder Konfession kann bei uns jeder mitfahren. Gesundheitliche Probleme stellen für uns kein Reisehindernis dar. Alter sollte kein Grund sein, nicht zu verreisen und an der Gesellschaft teilzunehmen.



WIE GEHEN SIE AUF DIE BEDÜRFNISSE DER SENIOREN EIN?

 **Caritas (Ellen Gevers)**
Wir stellen uns ganz bewusst auf die individuellen Bedürfnisse der Senioren ein. Wir bieten eine Rundumversorgung, die an der Haustür beginnt. Je nach Möglichkeit bieten wir einen Abholservice und helfen beim Gepäck. Man muss sich keinen Zug raussuchen oder hilflos durch den Flughafen irren, denn alles ist von unseren ehrenamtlichen Reiseleitern organisiert. Die Hotels selbst entsprechen den Bedürfnissen gebrechlicher Menschen, haben zum Beispiel ein großes Badezimmer oder sind barrierefrei. Auch das Besichtigungsprogramm ist komplett geplant, alle Eintritte sind im Reisepreis inbegriffen.

 **Deutsches Rotes Kreuz (DRK)**
(Kasimir Brucki)
Bei uns steht der Teilnehmer im Mittelpunkt. Die Reise beginnt mit dem Transfer von der Wohnung bis zum Flughafen. Rund um die Uhr sind Hilfe und Unterstützung durch den DRK-Reiseleiter gewährleistet. Ein Nachtbereitschaftsdienst ist ebenso selbstverständlich wie eine auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer abgestimmte Verpflegung. Einige Reisen sind auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

 **Diakonie (Karin Hellwig)**
Die Reiseorte und Hotels sind sorgfältig ausgewählt und entsprechen höchsten Standards, das Preis-Leistungs-Verhältnis ist sehr gut. Unsere Reisegruppen sind nicht größer als 15 bis 30 Personen und werden von zwei Begleitern umsorgt.

WAS KÖNNEN SIE DEN ÄLTEREN MENSCHEN BIETEN?

 **Caritas (Ellen Gevers)**
Für aufgeschlossene Senioren, die noch viel Freude am Leben haben, bieten unsere Fahrten die beste Möglichkeit, neue Städte zu entdecken und gleichzeitig interessante Menschen kennenzulernen. Vielfach entstehen Freundschaften oder Briefkontakte. Sogar zwei Ehen haben wir über die Jahre schon gestiftet. Für uns ist es die schönste Bestätigung, wenn sich unsere Teilnehmer nach einer Reise mit einem persönlichen Brief bedanken oder beim jährlichen großen Nachtreffen in den schönen Urlaubserinnerungen schwelgen.

Deutsches Rotes Kreuz (DRK) **(Kasimir Brucki)**

Das Schöne an unseren Reisen ist, dass sie den Teilnehmern ermöglichen, in Gemeinschaft zu verreisen. Viele haben zum Beispiel ihren Lebenspartner verloren, mit dem sie viele Jahre nach Mallorca geflogen sind. Mit unseren Angeboten müssen sie auf ihre Urlaubsreise nicht verzichten, können unbeschwert verreisen, alles ist organisiert und niemand muss sich einsam fühlen. Auf speziellen Wunsch kann man auch seinen Hund mitbringen, eine Gehbehinderung oder eine gewisse geistige Verwirrtheit stellt auch kein Problem dar. Wir stellen uns auch darauf ein, wenn jemand eine spezielle Diät einhalten muss oder als Diabetiker ärztliche Betreuung braucht. Auf Mallorca arbeiten wir mit einem deutschen Pflegedienst zusammen. Im Vordergrund steht aber immer das Urlaubserlebnis, die pflegerische Betreuung passiert im Hintergrund.

 **Diakonie (Karin Hellwig)**
Sehr beliebt sind bei uns Reisen an den Feiertagen. Viele ältere Menschen sind allein, haben den Ehepartner oder die Freunde verloren, die Kinder wohnen teilweise weit weg. Bei unseren Reisen findet man Gleichgesinnte, muss sich an Ostern oder Weihnachten keine Gedanken um das Festtagsmenü machen. Gerade dann bieten die Hotels wunderschöne Arrangements mit Unterhaltungsangeboten an. Die schönste Bestätigung ist, wenn manche Teilnehmer seit 20 Jahren mitfahren. Wir haben viele „Wiederholungstäter“.



WIE SIEHT EIN REISEPROGRAMM BEISPIELSWEISE AUS?



Caritas (Ellen Gevers)

Wir bieten ein ausgefeiltes Besichtigungs- und Freizeitprogramm, so dass man sich um nichts kümmern muss. Natürlich steht die Teilnahme am Museumsbesuch oder dem Stadtrundgang jedem frei. Auf Wunsch organisieren wir auch gemeinsame Badeausflüge, Wandertouren oder Spieleabende.



Deutsches Rotes Kreuz (DRK) (Kasimir Brucki)

Bei unseren vierzehntägigen Auslandsreisen bieten wir auf Wunsch Ausflüge und Führungen an. Wer möchte, kann am Rahmenprogramm mit Unterhaltung und Gymnastik teilnehmen, gemeinsames Schwimmen oder Wandern ist ebenfalls beliebt.



Diakonie (Karin Hellwig)

Unsere Reiseleiter bieten für interessierte Kleingruppen Ausflüge ins Theater oder die Oper an. Wer sich fit fühlt, kann wandern oder schwimmen gehen. Je nach Interesse gibt es Stadtrundgänge oder Museumsführungen. Natürlich gibt es auch Gelegenheit zu einer netten Runde Bingo oder Skat.



WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES FÜR FINANZIELL SCHWÄCHERE?



Caritas (Ellen Gevers)

Auch wer wenig Geld hat, muss trotz knapper Fördermittel nicht auf die Bereicherung einer Reise verzichten. Für Senioren, deren Einkommen auf Sozialhilfeniveau ist, bieten wir die Möglichkeit, einen Antrag beim Sozialamt zu stellen. Die Höhe der Zuschüsse beträgt maximal 23 Euro pro Urlaubstag. Die Kosten für einen hauptamtlichen Pfleger kann man sich zurückerstatten lassen, wenn man die jeweilige Pflegestufe hat.



Deutsches Rotes Kreuz (DRK) (Kasimir Brucki)

Für unsere Auslandsreisen gibt es leider keine Zuschussmöglichkeiten. Wie bei den

Sozialverbänden kann man sich aber auch bei uns die Kosten für einen hauptamtlichen Pfleger zurückerstatten lassen, wenn man die jeweilige Pflegestufe hat.



Diakonie (Karin Hellwig)

Auch wir helfen bei der Beantragung von Zuschüssen bei der Stadt Aachen. Wer auf die Begleitung eines hauptamtlichen Pflegers angewiesen und in der Pflegestufe eingestuft ist, erhält den Aufpreis im Rahmen der Verhinderungspflege zurückerstattet.



Nina Krüsmann

Reisen mit der Caritas



Gruppenreisen
Seniorenreisen
Erholungsreisen
Aktivurlaub
Wellnessreisen
Urlaub mit
pflegerischer
Begleitung



Caritasverband für die
Regionen Aachen-Stadt
und Aachen-Land e.V.

Scheibenstraße 16
52070 Aachen
E-mail: e.gevers@caritas-aachen.de

Ansprechpartnerin:

Ellen Gevers
Tel. 0241 / 94 927-15

DRK Aachen
Betriebsgesellschaft mbH



Deutsches
Rotes
Kreuz

Betreute Seniorenreisen



- Flugreisen
- Kurreisen
- Busreisen
- Kreuzfahrten
- Tagesfahrten

Den aktuellen Reisekatalog senden
wir Ihnen gerne unverbindlich zu.



02 41 / 93 67 90

Ihr Ansprechpartner ist Herr Brucki

Weitere Informationen finden Sie
auch auf unserer Homepage unter:
www.drk-seniorenreisen.de

Reisen mit der Diakonie



Gruppenreisen
Seniorenreisen
Erholungsreisen
Aktivurlaub
Wellnessreisen
Kulturreisen

Diakonie



Diakonisches Werk im
Kirchenkreis Aachen e.V.

Frère-Roger-Str. 2-4
52062 Aachen
E-mail: seniorenreisen@diakonie-aachen.de

Ansprechpartnerin:

Karin Hellwig
Tel. 0241 / 40 10 3 - 43

TELEFON-GERÄTE

Kommunikation und Sicherheit sind Grundbedürfnisse eines jeden Menschen und mit zunehmendem Alter werden sie immer wichtiger. Durch ein Telefon haben Sie unabhängig von Ihrer Mobilität in jedem Fall eine Verbindung zur Außenwelt. Wir haben Ihnen auf dieser Seite einige Informationen und Orientierungshilfen zum Thema Telefongeräte zusammengestellt.

Überlegen Sie zunächst, ob Sie ein schnurgebundenes (ortsfestes), ein schnurloses (mobiles) Telefon oder eine Kombination aus beiden haben möchten. Schnurgebundene Geräte funktionieren auch bei Stromausfall, da sie keine zusätzliche Stromzufuhr benötigen. Schnurlose Telefone brauchen neben der Telefonanschlussdose einen Stromanschluss für die Basisstation, in der auch der Akku des Mobilteils geladen wird.

Ein Telefon begleitet Sie in der Regel viele Jahre lang. Niemand weiß, ob seine Hörfähigkeit einmal nachlassen wird. Daher ist es wichtig, dass das Gerät für Hörhilfen geeignet ist oder die Gesprächslautstärke und der Klingelton individuell einstellbar sind. Hilfreich kann für Menschen, die nicht mehr gut

hören können, auch ein integriertes Lichtsignal oder ein Vibrationsalarm sein. Die Wahlmöglichkeit des Vibrationsalarms besteht allerdings nur bei schnurlosen Geräten.

Die Tasten sollten groß und übersichtlich angeordnet sein. Auf eine fühlbare Markierung der Taste „5“ als Orientierungshilfe, auf eine gut erkennbare Beschriftung sowie auf eine verständliche Gestaltung der Bildzeichen ist zu achten. Die meisten Telefone sind heute mit einem spürbaren Tastendruck und einem hörbaren Quittierungston ausgestattet. Direktwahltasten sind ein Vorteil schnurgebundener Telefone. Durch das Drücken einer Direktwahltaste wird eine gespeicherte Nummer, z.B. ein Angehöriger oder der Notarzt angewählt. Im Notfall werden oft Telefonnummern durch die Aufregung nicht erinnert, aber eine bestimmte Taste kann jeder drücken. Es gibt auch Telefone, die über eine eingebaute Notruffunktion verfügen. Hierbei wird der Notruf z.B. durch einen Handsender ausgelöst, den Sie stets um den Hals tragen. Eine Freisprechmöglichkeit, kann wichtig werden, falls Sie sich z.B. nach einem Sturz nicht mehr bewegen können. Ein Anrufbeantworter hilft, damit Ihnen keine wichtige Nachricht entgeht, falls Sie nicht erreichbar waren oder das Klingeln nicht gehört haben.

Generell sollten alle Hörer gut in der Hand liegen und nicht zu schwer sein. Achten Sie

auf Langlebigkeit (stoßfeste und bruchsi- chere Materialien), sicheren Stand der Ge- räte und Umweltaspekte (wie z.B. geringen Stand-by-Verbrauch und Strahlungsarmut). Auf eine einfache und auf Anhieb zu bedie- nende Menüführung ist zu achten. Testen Sie die Menüführung an einigen Vorgängen, die Ihnen wichtig sind, wie Lautstärke regulieren, Kurzwahltasten belegen oder eine Telefon- nummer ins Telefonbuch aufnehmen. Die Ge- brauchsanleitung sollte klar strukturiert, ver- ständlich und ausreichend bebildert sein.

Noch ein Tipp: Entscheidungen fallen leichter, wenn Sie sich vor dem Kauf im Be- kannten- oder Verwandtenkreis verschiedene Geräte erklären und von Erfahrungen berich- ten lassen. Kaufen Sie Ihr Telefon in einem Fachhandel mit persönlicher Beratung, Infor- mation und gutem Service, damit Sie das pas- sende Gerät finden und lange Freude daran haben. Persönliche Unterstützung kann beim Kauf, der Inbetriebnahme und im Fall späterer Probleme sehr wertvoll sein.

Im Folgenden stellen wir Ihnen einige Telefone vor, die sich in der Praxis bewährt haben.



Gabriele und Axel Hagemann
Senioren Vitalcenter



AEG 400

- ⇒ Extrem strahlungsreduziert im Standby- Betrieb (sofern Mobilteil in Basis), im Nahbe- reich bis zu 5 m von der Basis weniger als 30% der herkömmlichen Strahlung
- ⇒ Beleuchtetes 1,4" Grafikdisplay
- ⇒ Extra große Tasten
- ⇒ Hintergrundbeleuchtete Tastatur
- ⇒ Freisprechen am Mobilteil
- ⇒ Hörgerätekompatibel
- ⇒ SMS-Funktion
- ⇒ Telefonbuch bis max. 100 Einträge
- ⇒ Notruffunktion – 3 speicherbare Nummern werden nacheinander im Freisprechmodus angewählt
- ⇒ Auf bis zu 6 Mobilteile erweiterbar (GAP)
- ⇒ Wahlwiederholung (10x)
- ⇒ Polyphone Ruftöne
- ⇒ Echte Babyphone-Funktion (automatischer Verbindungsaufbau mit frei programmierbarer Rufnummer)
- ⇒ Alarm/Wecker-Funktion
- ⇒ Dieses Gerät gibt es auch mit Anrufbeantworter.



HAGENUK BIG 100

Notruftelefon mit Fernbedienung

Das Hagenuk BIG 100 Notruftelefon ist ein benutzer- freundliches Telefon mit Großtasten und Notruffunktion, welches speziell den Bedürfnissen älterer, allein lebender oder kranker Menschen angepasst ist.

- ⇒ Drahtlose Notruf-Fernbedienung
- ⇒ Freisprechschaltung bei Gesprächsannahme
- ⇒ Hochempfindliches Mikrofon (bis zu 15 Meter)
- ⇒ Gesprächsannahme aus der Ferne per Notruf-Zusatzmodul
- ⇒ Rotes Blinklicht bei Anruf
- ⇒ Sprechendes Tastenfeld z.B. für Sehbehinderte
- ⇒ Lautstärke von Hörer und Lautsprecher frei einstellbar
- ⇒ Sprachbegleitende Programmierung
- ⇒ Individuelle Notrufrnachricht
- ⇒ Sondertasten für Polizei und Rettungsdienst
- ⇒ SOS-Taste auf dem Telefon (gleiche Funktion wie Zusatzmodul)
- ⇒ Überbrückung bei Stromausfall durch Batterien
- ⇒ Sprachunterstützte Anruferanzeige (spricht den Namen des Anrufers)



HAGENUK BIG 850

Die Kombination eines schnurgebundenen Telefons mit einem Mobiltelefon und einem digitalen Anrufbeantworter

- ⇒ LC Display, alphanumerisch
- ⇒ Extra große Tasten
- ⇒ Freisprechen
- ⇒ Telefonbuch für bis zu 50 Einträge
- ⇒ 3 Zielwahltasten (Kurzwahltasten)
- ⇒ Wahlwiederholung (5x)
- ⇒ Auf bis zu 4 Mobilteile erweiterbar (GAP)
- ⇒ Zusätzl. optische Rufanzeige
- ⇒ Einstellbare Lautsprecher- und Hörerlautstärke
- ⇒ Digitaler Anrufbeantworter
- ⇒ Digitale Gesprächsaufzeichnung max. 9 Min.
- ⇒ Individueller Ansagetext bis zu 2 Min.
- ⇒ Nur-Ansage oder Ansage mit Gesprächsaufzeichnung
- ⇒ Memofunktion, Mithörfunktion
- ⇒ Tag-/Uhrzeitansage
- ⇒ Fernabfrage
- ⇒ Mobilteil: Blau beleuchtetes 14-Segment LC-Display, Freisprechen, Telefonbuch bis max. 50 Einträge, Wahl- wiederholung (3x), Einstellbare Lautsprecher- und Hörer- lautstärke, Ruftonmelodie und -lautstärke einstellbar



Briefmarken, Fingerhüte und Streichholzschachteln AUS ALLER WELT

Was sammeln Sie?

Früher, seit den Fünfziger Jahren sammelte ich Postkarten aus Städten und Ländern. Bis heute sammle ich Briefmarken aus Deutschland und dem Vatikan sowie Streichholzschachteln aus internationalen Hotels, Restaurants und von hiesigen Firmen. Erst später, in den Achtziger Jahren kamen die Fingerhüte hinzu, die ich seitdem aus aller Welt mitbringe.

Wie kam es zu dieser Sammelleidenschaft?

Ich habe eigentlich schon mein ganzes Leben lang gerne gesammelt. Als junges Mädchen habe ich Wappen-Anhänger für mein Bettelarmband gesammelt, später dann mit Wappen verzierte Silberlöffel. Nach dem Krieg entdeckte ich meine Leidenschaft für Postkarten, Briefmarken und Streichholzschachteln aus aller Welt. Seit 1959 sammle ich intensiv

Wie umfangreich ist Ihre Sammlung?

Seit 1950 habe ich 15 Alben voller Briefmarken gesammelt, wobei ich mich auf Westberlin und den Vatikan beschränkt habe. Ich habe allein vier Alben aus dem Vatikan, darunter alle Päpste seit dem 13. Jahrhundert bis zu Benedikt



XVI. Meine vielen Streichholzschachteln aus aller Herren Länder kann ich schon lange nicht mehr zählen, ich sortiere sie lediglich nach In- und Ausland. Bei den Fingerhüten weiß ich es ganz genau, es sind inzwischen 156 Stück.

Was macht für Sie die Faszination des Sammelns aus?

Wenn man sammelt, hat man immer etwas zu tun. Es ist ein schönes Hobby, das sehr viel Spaß macht. Da ich von jeder meiner Reisen Sammlerstücke mitgebracht habe, sind die Fingerhüte und Streichholzschachteln auch eine schöne Erinnerung an den Urlaub. Bei den Wohlfahrtsmarken tut man nebenbei noch etwas Gutes, denn der Aufpreis kommt einem guten Zweck zu. Das einzige Handwerkszeug, das ich benötige, ist eine Lupe.



Briefmarken. Ich bin schon immer gerne gereist und irgendwann in den Achtziger Jahren fing ich an, Fingerhüte von meinen Urlaubsreisen mitzubringen. Den Bezug dazu hatte ich durch meinen früheren Beruf, denn ich arbeitete in jungen Jahren als Schneiderin.

Wer ist sie?



Rosi Lausberg

ist eine rüstige 76-jährige Rentnerin. Die 1931 in Stolberg geborene Frau hat 1960 geheiratet und lebt seit 1964 in Haaren. Erst arbeitete sie als Schneiderin und später als Buchhalterin in der Firma ihres Mannes. Interessierte Sammlerinnen und Sammler oder solche, die es werden wollen, können unter Telefon 0241 - 169 16 80 mit Rosi Lausberg in Kontakt treten.

Woher kommen Ihre Sammlerstücke?

Meine Sammlung wird ständig ergänzt. Die Briefmarken bestelle ich in regelmäßigen Abständen und bekomme sie dann zugeschickt. Dieses Jahr soll es noch 40 Sondermarken geben, das ist immer eine Überraschung. Streichholzschachteln und Fingerhüte bringe ich von meinen Reisen mit. Ich freue mich auch immer, wenn Verwandte, Freunde und Bekannte mir eine besondere Streichholzschachtel aus dem Urlaub mitbringen. Bei den Streichhölzern fällt aber auf, dass es in letzter Zeit nicht mehr so viele gibt, seitdem weniger Leute rauchen. Dieses Jahr plane ich noch eine Reise nach Cornwall, dort finde ich bestimmt auch wieder einige Schätze für meine Sammlung.



Warum sammeln Sie so gerne Briefmarken?

Ich war schon immer begeistert von Briefmarken. Jede Briefmarke sagt etwas aus und es gibt zu jeder Gelegenheit neue Marken, zum Beispiel zu Autos, Tieren oder berühmten Personen wie Schauspielern oder besonderen Ereignissen wie den Olympischen Spielen oder der Fußball-Weltmeisterschaft in Deutschland. Wenn ich durch meine Alben blättere, ist das wie ein Gang durch die Geschichte, alle wichtigen Ereignisse sind darin abgebildet. Für den Vatikan als Sammel-Thema habe ich mich entschieden, da ich es besonders spannend finde, Briefmarken aus diesem Zwergstaat zu sammeln. Solche Marken hat nicht jeder, sie sind oft besonders aufwendig gestaltet.



Haben Sie ein Lieblingsstück?

Ich mag keine Briefmarke lieber als die andere, auch keinen Fingerhut. Besonders bemerkenswert sind aber zum Beispiel eine silberne Briefmarke mit dem Bild von Papst Johannes Paul II. oder meine neueste Errungenschaft, eine Marke mit dem Berliner Eisbären Knut. Schön sind auch die Marken mit unvergessenen Leinwandhelden wie Marilyn Monroe. Unter den Fingerhüten aus Metall, Porzellan und Holz gibt es einige, die besonders verziert sind, zum Beispiel einer aus Thailand, der obendrauf einen Schmetterling trägt. Die Fingerhüte sind fast immer Handarbeit. Unter den Streichholzschachteln sticht eine heraus, die ich kürzlich geschenkt bekam. Dabei handelt es sich um die kleinste Schachtel in meiner Sammlung, sie trägt eine schwarz-gelbe Aachen-Aufschrift. Generell ist es toll, wenn man Schachteln von Firmen hat, die schon gar nicht mehr bestehen, das sind dann echte Sammlerstücke.



Haben Sie noch andere Hobbys außer dem Sammeln?

Seit meinem 19. Lebensjahr bin ich immer gerne gereist. Damals fuhr man in die Eifel, später entdeckte ich Europa, machte viele Reisen nach Spanien, Kroatien, Italien und Griechenland. Besondere Highlights waren Urlaube in Amerika, Mexiko und Asien. Mit der Arbeiterwohlfahrt (AWO) fahre ich jedes Jahr nach Steinach. Auf meinen Reisen habe ich schon immer viel fotografiert,



anschließend mache ich davon dann Dias, die ich im Freundeskreis zeige. Hin und wieder halte ich auch mal einen Diavortrag in der AWO. Gelesen habe ich immer viel, noch heute habe ich einige alte Bücher wie Lexika oder die Reihe „Weltpanorama“. Die Arbeit in meinem eigenen kleinen Garten macht mir eine Menge Spaß.

Interview und Bilder:
Nina Krüsmann



- Computer & Internet - Beratung
- Schulung & Service speziell für Senioren & 50plus, aber auch für alle anderen Interessierten!
- rund um Computer, Internet, Digitalkamera
- von der Planung (z.B. Kaufberatung) über den Aufbau Ihres Systems bis hin zur Einrichtung der Geräte (Hardware), der Anwendungsprogramme und des Internets

XXL



Eine komfortable Standard-PC-Tastatur mit abriebfester Tastkappenbeschriftung im XXL-Design bekommen Sie mit der G83-6236 XXL. Solange der Vorrat reicht.

Hirschgraben 11
D-52062 Aachen

Tel.: 0241-936 78 481
Mobil: 0179 59 87 300
Fax: 0241-936 78 483
E-Mail: info@grinberg.de
Web: www.grinberg.de

Wir lösen Ihre Computerprobleme und warten regelmäßig Ihr System. Gerne schulen wir Sie individuell - und machen Sie richtig fit!

Der Badejaaß

E Kengermäddche, wat noch liert,
woood jüst beij Noolprötsch angkaschiert.
Het hau koum Kanz, sich ömzekicke
du saat de Huusfrau a dat Micke:

Günter Metz



„Denk draa, de Puute hü ze bade,
an schrubb se jot, dat ka net schade.
Ich han ene Proet beij Haselier
än komm des ovvends spie iesch wier.“

Wie de Madamm nu wierkoem,
verzahlt het va der Puutekroem:
„De Mäddcher puddele wor Vermaach;
mäf ühre Jong, deä Onverdrag,
deä Ranksack, Quengelspuut, deä Rauet,
va dorn ben ich noch hiel benaut.
Dat Kenk es komplett onjeroene.
Et hat jebeiße an jetroene,
wou sich partu net wäische losse.
Du woood ich wöß, pack jau sing Flosse,
an han em leiß janj onjezwonge
met völ Aki pamp nierjeronge.“

„Ujömmisch,“ saat de Huusfrau dan,
„deä Kruuchestop wor minge Mann!“



Der Badegast

Ein Kindermädchen, das noch lernt,
wurde kürzlich bei Noolprötsch engagiert.
Es hatte kaum Gelegenheit, sich umzusehen,
da sagte die Hausfrau zu dem Mariechen:

„Denke dran, die Kinder heute zu baden,
und schrubbe sie gut, das kann nicht schaden.
Ich habe einen Schwatz bei Haselier
und komme erst heute Abend spät wieder.“

Als die Frau nun wieder kam,
erzählte sie von dem Kinderkram:
„Die Mädchen zu waschen war ein Spaß;
nur ihr Junge, dieses zänkische Kind,
dieser Quengeler, Quälgeist, dieses greinerliche
Geschöpf, von dem bin ich noch ganz beklommen.
Das Kind ist völlig ungeraten.
Es hat gebissen und getreten,
wollte sich durchaus nicht waschen lassen.
Da wurde ich wütend, packe rasch seine Flossen,
und habe es letztlich ganz ungezwungen
mit viel Geschick plötzlich niedergedrungen.“

„Herrje“, sagte die Hausfrau dann,
„der Knirps war mein Mann!“

ÖCHER PLATT IM GOTTESDIENST

„Der Friede sei mit dir.“ In der katholischen Pfarrkirche St. Paul in Aachen wurden die Gottesdienste schon sehr früh nach neuem Ritus in deutscher Sprache und der Gemeinde zugewandt gefeiert.

Nach dem Vater-unser-Gebet kam der damalige Oberpfarrer Ernst Wilhelm Nusslein um den Altar herum zu den Messdienern und sagte die Worte: „Der Friede sei mit dir.“

Einer der Ministranten verrichtete den Altardienst in der neuen Liturgieform zum ersten Mal. Er war von dem ungewohnten Gruß und dem heftigen Händedruck des Pastors so überrascht, dass ihm die passende Antwort darauf nicht einfiel. So brachte er in die feierliche Stille nur ein im ganzen Gotteshaus deutlich vernehmbares „Merci, ouch esue“ (danke, gleichfalls) hervor. Der sonst so gestrenge Geistliche konnte sich hierauf ein „Jriimeln“ (Lächeln) nicht verkneifen.

JETZT FÄNGT DAS SCHÖNE FRÜHJAHR AN...

März 1953. Auf dem Schulhof der katholischen Volksschule Beginenstraße (damals noch: Beguinenstraße) zu Aachen und den angrenzenden Trümmergrundstücken leuchtet gelb der Löwenzahn. Die Fenster der Klassen 5 und 6 sind weit aufgerissen. Vogelgezwitscher dringt in den Klassenraum. Es riecht nach Frühling.

Die elf- bis dreizehnjährigen Schüler freuen sich auf die Osterferien. Im Deutschunterricht haben sie einige Frühlingsgedichte und Liedtexte gelernt. Nun ist Musikstunde. Klassenlehrer Olles greift zu seinem Lieblingsinstrument, der Violine, und intoniert das Lied „Jetzt fängt das schöne Frühjahr an...“. Da sind die Schüler nicht mehr zu halten und schmettern aus voller Kehle „... und Olles fängt zu blühen an!“

Ob Lehrer Olles dies im Eifer seines Geigenspiels nicht vernahm oder pädagogisch klug einfach überhörte, wird wohl immer sein Geheimnis bleiben.

GESTÖRTE ANDACHT

„Gelobt sei Jesus Christus...“ schallt es laut, als die Prozession der Aachener Pfarre St. Paul singend durch die Paulusstraße zieht. Viele Anwohner schauen neugierig oder auch andächtig auf Klerus, Messdiener, Chor und Musikkapelle, Fahnenträger, weiß gekleidete Mädchen, „Engelchen“ genannt, und zahlreiche weitere Teilnehmer. Betend stehen ein älterer Mann und seine betagte Mutter am weit geöffneten Wohnungsfenster, das sie mit Blumen, Kerzen und einem Kruzifix geschmückt haben.

Gebete, Gesang und Musik empfindet jedoch ein nicht religiöser Nachbar als Ruhestörung am frühen Sonntagmorgen. Aus Verärgerung dreht er sein Radio voll auf, aus dem gerade „Satisfaction“ der Rolling Stones erklingt. Darüber gerät der in seiner Andacht gestörte Beter außer sich. In einer plötzlich einsetzenden Musikpause auf beiden Seiten ist er vernehmlich zu hören: „Heiligstes Herz Jesu.....Modder, ich maach eng Aazeij!“ (Mutter, ich mache eine Anzeige!)

JET ZE LAACHE

KRANKENBESUCH

Das alte Mitglied der Schützenbruderschaft im Aachener Süden lag im Sterben. Ein Schützenbruder, von Beruf Schreiner und Bestatter, sollte ihn besuchen, sich aber nichts anmerken lassen. Er saß am Krankenbett und sprach seinem Kameraden Mut zu. Dabei ging sein Blick immer wieder zur Tür und zu der engen Stiege, die vom Dachgeschoss nach unten führte.

Das bemerkte der Kranke und fragte den Besucher, was er denn suche. Daraufhin meinte dieser: „Ich övverleāj at de janze Zitt, wie vür deä Särk de Trapp erav krijje!“ (Ich überlege schon die ganze Zeit, wie wir den Sarg die Treppe hinunter bekommen!)

Josef Römer



Renate und der Fuchs

„Sie müssen sofort nach Hause kommen, in ihrem Schlafzimmer ist ein Fuchs.“

Renate war in der Bank gewesen und las die SMS auf ihrem Handy, das auf dem Beifahrersitz lag. Sie nahm die Brille ab, putzte die Gläser und las noch einmal: „Sie müssen sofort nach Hause kommen, in ihrem Schlafzimmer ist ein Fuchs.“

Renate fuhr nach Haus und als sie die Haustür öffnete, kam ihr die Putzfrau aufgeregt entgegengeläufen. „Es stimmt, ich sah ihn an mir vorbeihuschen und habe laut geschrien. Und er ist immer noch da drin.“

Tollwut, schoss es Renate durch den Kopf. Füchse sind Überträger des Tollwutvirus und sie verlieren bei der Erkrankung alle Scheu vor dem Menschen.

Die akute Infektionskrankheit wird durch Biss eines erkrankten Tieres übertragen. Die Inkubationszeit liegt beim Menschen zwischen zwei Wochen und drei Monaten. Nach Ausbruch der Krankheit ist eine Hilfe nicht mehr möglich. Der Tod tritt durch Atemlähmung ein. Erkrankte Tiere sind nicht behandelbar. Sie können nur durch Impfung vor einer Ansteckung bewahrt werden. Louis Pasteur, ein französischer Chemiker, hat einen Impfstoff entwickelt, der 1885 erstmals angewendet wurde.

Renate wohnt auf dem Lande. Hinter ihrem Haus gibt es Wiesen. Die Grundstücke sind nur an der Straße bebaut und zwischen den Häusern klaffen einige Lücken.

Die Tür zur Terrasse stand immer noch offen.

Was sollte Renate tun?

Sie fing an zu telefonieren: Der Tierarzt hielt sich nicht für zuständig. Der Mann von der

Feuerwehr wusste nicht, was er tun könnte und sagte: „Der Förster soll kommen.“

Nach zwei Stunden war der Förster noch nicht da.

Renate entschloss sich, selbst in ihr Schlafzimmer zu gehen, denn der Förster hatte ihr gesagt, dass ihm nichts von Tollwutkrankungen bekannt sei. Sie nahm einen Besen mit. Sie war auf einem Bauernhof groß geworden und mit Tieren wohl vertraut. Sie hatte Katzen, Hunde, Pferde, Kaninchen und Hühner gehabt und fürchtete sich nicht vor einem Fuchs.

Sie stieg auf ihr Bett und sah ihn in der Ecke neben dem Kleiderschrank sitzen.

„Was tust Du hier?“

„Du musst entschuldigen“, sagte der Fuchs, „ich habe solchen Hunger und vor einiger Zeit habe ich die Schüssel mit Katzenfutter leer gefressen. Ich wollte nur nachsehen, ob irgendetwas herumsteht.“

„Wieso bist Du ins Haus gegangen?“

„Es duftete so gut aus deiner Küche und ich ging dem Geruch nach. Als deine Putzfrau so laut schrie, bekam ich Panik, lief los, sprang auf dein Bett und wollte durch das Fenster hinaus. Es war geschlossen, wie ich schmerzhaft festgestellt habe.“

„Es riecht so ungewöhnlich hier, was ist das?“

„Oh, in meiner Angst bin ich hin und her gerannt, habe die Wäsche herunter gerissen, die auf dem Stuhl lag und dann ist mir ein Missgeschick passiert. Es riecht aber nur für dich ungewöhnlich, mir macht es nichts.“

„Bist Du krank? Die Leute meinen alle, du hättest Tollwut.“

„So ein Quatsch, ich habe keine Tollwut, denn der Jäger legt Köder aus, die mit einem Impfstoff präpariert sind.“

„Sag mal, wie heißt du eigentlich?“

Der Fuchs stellte seine Ohren auf, hob den Kopf und antwortete: „Ich bin Hyronimus, der Alte vom Breiniger Berg, zur Zeit etwas rüdig, aber noch immer stark genug, um die jungen Kerle in ihre Schranken zu verweisen.“



„Bist du verheiratet und hast du Kinder?“, fragte Renate.

„Natürlich bin ich verheiratet und Kinder hatte ich schon viele. In diesem Jahr allerdings nicht. Es gibt keine Mäuse und keine Regenwürmer. Im Übrigen sind alle Reviere besetzt und es sieht nicht so aus, als würde bald etwas frei werden.“

„Wo wohnst du denn?“

„Ach, darüber möchte ich lieber nicht sprechen. Es ist unsere Kunst, zwischen euch Menschen zu leben und nicht aufzufallen. Nur mein Hunger trieb mich in deine Wohnung. Dein Garten gehört zu meinem Revier und du hast mich bisher noch nie gesehen, obwohl ich jede Nacht hier herumstreiche.“

„Es war ganz lehrreich, sich mit dir zu unterhalten, aber für mich ist es ungewöhnlich, einen Fuchs in meinem Schlafzimmer zu haben. Sei so nett und verschwinde jetzt.“

„Ich wäre schon lange weg, wenn die Türen offen wären und sag' der Putzfrau, sie soll nicht so schreien, wenn ich vorbei komme. Ich bin in der letzten Zeit etwas nervös.“

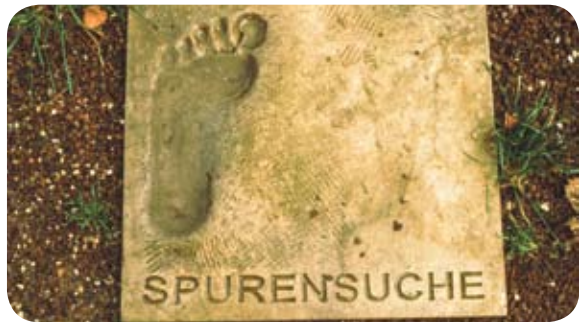
Renate öffnete alle Türen und der Fuchs schritt mit erhobener Rute als Sieger durch die Wohnung in den Garten. Nach ein paar Schritten, war er verschwunden. Er verschmolz mit seiner Umgebung, ein Meister der Tarnung.

Es hört sich an wie ein Märchen, aber nur das Gespräch zwischen dem Fuchs und Renate ist erfunden.



Erwin Bausdorf

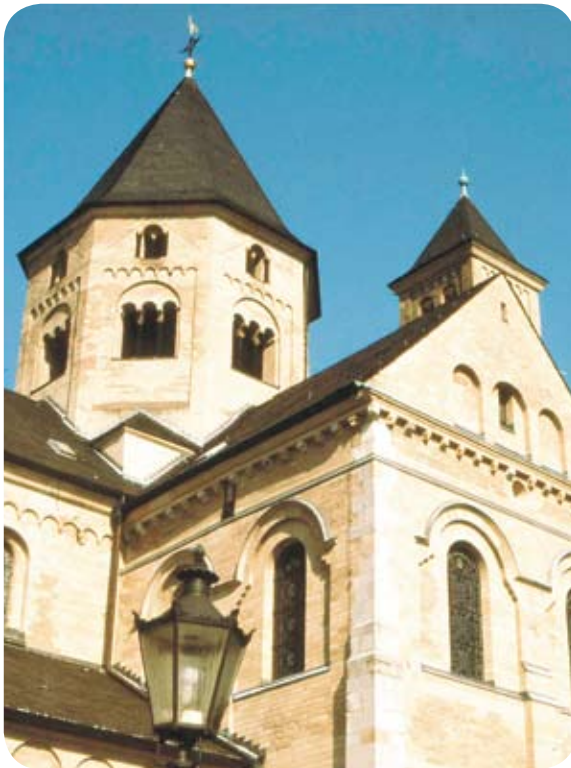
SPURENSUCHE - DIE KAISERROUTE PER RAD



Die vielen Leute dieses Trosses mussten untergebracht und ernährt werden. Das übernahmen große Klöster und örtliche Adelshäuser. Die waren dazu aber nicht überall in der Lage. An diesen Orten ließen die Herrscher Pfalzen errichten, deren Mittelpunkt ein repräsentativer Versammlungssaal war, in dem Gesandte und benachbarte Herrscher empfangen werden konnten. Eine dieser prunkreichen Pfalzen lag in Aachen, eine andere in Paderborn. Dazwischen gab es kleinere Pfalzen, manchmal einen Tagesritt weit auseinander.

Etwa auf der Route, auf der Kaiser Karl und seine Nachfolger von Aachen nach Paderborn zogen, ist ein Fernradweg ausgeschildert, die KAISERROUTE, auf der wir bequem in 14 Tagen die gleiche Strecke mit dem Fahrrad zurücklegen können. Diese ungefähr 550 km radeln Frau Heidi und ich von Mitte September bis Anfang Oktober. Das

Die frühen Könige und Kaiser hatten keine Hauptstadt in heutigem Sinne, von der aus das Land - das Reich - regiert wurde, sondern sie zogen mit einem Riesentross, der aus Verwaltungsbeamten, Richtern, Baumeistern, Schreibern, Soldaten und Steuerfachleuten bestand, durch das Land. An zentral gelegenen Orten wurde „Hof gehalten“: Es wurden Steuern eingetrieben, Gesandte empfangen, Recht gesprochen und Verurteilte bestraft, Privilegien erteilt, Märkte abgehalten, neue Bündnisse abgeschlossen und Soldaten rekrutiert.



Klosterkirche Knechtsteden

garantiert uns angenehme Temperaturen und keine Schwierigkeiten, für die Nächte ein Quartier zu finden. Da wir völlig ungebunden sein wollen, bestellen wir kein Quartier im Voraus.

Wir nennen unsere Reise SPURENSUCHE, denn wir fahren durch ein Land, das seit Jahrtausenden intensiv besiedelt ist und dessen Bewohner Spuren hinterlassen haben. Wir



Rhein-Fähre Zons

radeln durch 40.000 Jahre Geschichte, durch Landschaften des alten Europas, die wie kaum eine andere Landschaft Entwicklung und Veränderung im Leben der Menschen verdeutlichen! Die Schilderung dieser spannenden Erlebnisse könnte ein Buch füllen; aber ich muss mich hier auf wenige Höhepunkte beschränken.



Baldeneysee

Wir fahren vom Zentrum Aachens aus - die Ausschilderung des Radwegs beginnt am Markt - nach Kornelimünster, gegründet als MONASTERIUM INDAM von Ludwig, einem Sohn Karls des Großen. Der Name des Flusses INDE kommt aus dem Keltischen und bedeutet so viel wie „anschwellendes Wasser“. Gleich hinter Kornelimünster stoßen wir auf die Ruinen des gallo-römischen Heiligtums Varnenum.

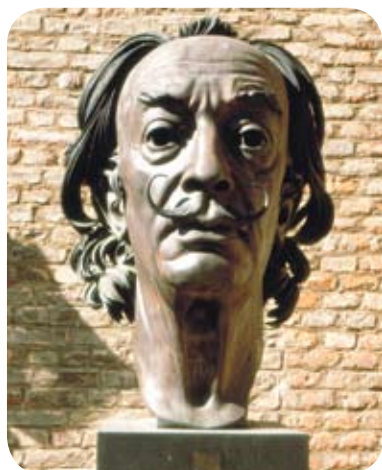
In Langerwehe, dem alten Töpferdorf, nehmen wir für die erste Nacht ein Quartier, was uns noch Zeit lässt, zu Fuß zur Laufenburg hinauf zu gehen, die mit fünf Türmen bewehrt einsam auf der waldreichen Höhe liegt.



**Auf der Kaiserroute
(Heidi und Wolfgang Schönrock)**



Braunkohlekraftwerk



S. Dali, Schloss Nörvenich



September-Morgen



Brücke über die Ruhr

Am Nordrand der Eifel entlang geht es nach Düren, dem römischen VILLA DURIA, wo Karl der Große auch eine Pfalz bauen ließ, von der jedoch keine Reste mehr zu finden sind. Weiter radeln wir über Hochkirchen mit seiner wehrhaften Pfarrkirche St. Victor nach Nörvenich, wo das dreiflügelige Schloss ein „Museum Europäischer Kunst“ beherbergt.



Der Neandertaler

In Liblar verbringen wir die 3. Nacht. Die Franken werden auf ihren Heerzügen gegen die Sachsen von hier aus weiter in Richtung Köln gezogen sein, doch wollen wir den Großraum Köln mit Fahrrädern meiden und fahren nordwärts an der Erft entlang durch eine komplett von Menschenhand geschaffene Landschaft. Tagebaulöcher gigantischen Ausmaßes, Abraumhalden und Kohlekraftwerke zeugen vom Energiebedarf unserer heutigen Gesellschaft.

Das ummauerte Bergheim hatte strategische Bedeutung als Grenzstadt zwischen den mit den Jülicher Grafen verfeindeten Kölner Erzbischöfen. In Paffendorf führt uns ein wundervoller Baupark in die Entstehungszeit unserer Braunkohlevorkommen. Über Kaster, Frimmersdorf und Gustorf erreichen wir das romanische Kloster Knechtsteden, in dessen wunderschöner Kirche wir die Konzertprobe eines berühmten Knabenchores miterleben.

Beim Städtchen Zons, das komplett noch von seiner Stadtmauer umgeben ist, setzen wir mit einer

Fähre über den Rhein nach Monheim über (4. Nacht). Über Hilden radeln wir ins Neandertal, wo wir einige Stunden benötigen, um uns in dem fantastischen Museum für die Menschheitsgeschichte um 40.000 Jahre zurückzubewegen bis zu jenem sagenhaften „Neandertaler“, der einer ganzen Menschheitsepoche zu ihrem Namen verhalf.

Durch das Niederbergische führt uns unser Radwegzeichen über Langenberg an den Baldeneysee, wo wir in der ehemaligen Reichsabtei Werden wieder auf karolingische Bausubstanz stoßen. Der Besuch einer Gemäldeausstellung in der Villa Hügel in Essen beschließt einen schönen Tag.

Wir bewegen uns nun immer an der Ruhr entlang, machen zu Fuß einen Abstecher zur Burgruine Isenburg hinauf. Hattingen, die Wasserburg Kemnade (Musikinstrumentensammlung), und Wengern heißen die anschließenden Stationen. Am Hengsteysee besichtigen wir ein Pumpspeicher-Kraftwerk. Über Fröndenberg am Rande des Sauerlandes fahren wir in die Wallfahrtsstadt Werl, die durch den Salzhandel reich wurde. Einen Streifzug durch unbekannte Kulturen machen wir im Missionarium „Forum der Völker“.



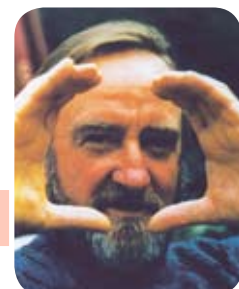
Noch ein Neandertaler

In Soest bleiben wir zwei Nächte. Auch diese sehenswerte, ehemalige Hansestadt lebte vom Salzhandel. Die nächsten Stationen: Büren, in dessen Kirche uns heiterstes Rokoko begegnet, und die Wewelsburg, wo uns unsere eigene jüngste Vergangenheit einholt. Das 3. Reich nutzte die Burg als SS-Kult- und Terrorstätte. Paderborn mit seiner ausgegrabenen Kaiserpfalz, wo sich Kaiser Karl mit Papst Leo III. im Jahre 799 traf, ist das Ziel dieser erlebnisreichen Radtour. Nach 2 Nächten geht es mit der Bahn zurück nach Aachen.



Kaiserpfalz Paderborn

FAZIT: Wir lieben diese Art des unabhängigen Reisens. Das Wetter ist für uns kaum der Rede wert. Wir spüren gerne Düften und Geräuschen nach. Wir lassen uns auch das Gepäck nicht per Auto nachfahren. Denn das verträgt sich nicht mit unserem Verständnis für Umweltschutz und macht zudem abhängig von einem Zielort. Für Menschen, die sich für Geschichte und Kultur interessieren und empfänglich sind für Landschaft, ist diese Tour absolut empfehlenswert.



Wolfgang Schönrock

Die SELBSTHILFE SCHLAFAPNOE / ATEMSTILLSTAND e.V. Düren - Aachen und Umgebung

Was ist Schlafapnoe? Die Atmung setzt aus, der Sauerstoffgehalt im Blut nimmt ab, ebenso die Herzfrequenz, für Sekunden oder gar bis hin zu 2-3 Minuten, und das bis über 400 mal, Nacht für Nacht!



Das ist eine Höchstleistung für den ganzen Körper, besonders für das Herz-Kreislaufsystem. Die Überlebensreaktion: Eine Weckreaktion des Stammhirns setzt ein und man schreckt auf, hat Herzrasen und Atemnot. Danach scheint wieder alles in Ordnung zu sein...bis zum nächsten Atemaussetzer.

Die Selbsthilfe Schlafapnoe / Atemstillstand e. V. Düren - Aachen und Umgebung gründete sich nach einigen Vorbereitungstreffen im Februar 1999. 1. Vorsitzende wurde Frau Brigitte Frey. Im Oktober 1999 schied Frau Frey aus persönlichen Gründen aus und seitdem leitet Werner Meiser die Gruppe. Sie besteht zurzeit aus ca. 50 Mitgliedern. Wir sind Mitglied im Bundesverband

Schlafapnoe Deutschland e.V., arbeiten eng mit dem Arbeitskreis Schlafapnoe-NRW (E-Mail: schlafapnoe-nrw@web.de) und der Selbsthilfe Schlafapnoe SAS Köln zusammen.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, die Krankheit der Schlafapnoe bekannt zu machen. Wir wollen über Risiken aufklären, Hilfe zur Selbsthilfe anbieten, Betroffene aufklären, unsere Rechte durchsetzen, Gespräche mit Ärzten führen, mit Herstellern Kontakt halten und Neuheiten und Alternativen kennen lernen.

Wir haben seit unserer Gründung ca. 450 Betroffenen geholfen: telefonisch, per E-Mail, im persönlichen Gespräch und auf Veranstaltungen.

DIE KRANKHEIT

Die Symptome einer Schlafapnoe können Tagesmüdigkeit, Einschlafneigung (Sekundenschlaf), Konzentrationsschwäche, Nachlassen geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit, Wesensveränderung, Depressionen, Nervosität und Reizbarkeit, Kopfschmerzen (besonders morgens), Bluthochdruck (Schlaganfall), Herzbeschwerden (Infarkt), Diabetes, Potenzstörungen, Alpträume, un-



ruhiger Schlaf, Aufschrecken aus dem Schlaf mit Herzrasen und Atemnot, Bettnässen bei Kindern, nächtliches Schwitzen und viele weitere Beschwerden sein...

Es gibt drei Formen der Schlafapnoe. Bei der obstruktiven Schlafapnoe verschließt sich der Rachenbereich durch Erschlaffung der Halsmuskulatur und Gewebedruck. Bei der zentralen Schlafapnoe ist die ausbleibende Steuerung des Gehirns Ursache für den Atemstillstand. Bei der am häufigsten auftretenden gemischten Schlafapnoe sind zentrale und obstruktive Wirkungen nebeneinander festzustellen.

Mögliche Folgen der Schlafapnoe sind Bluthochdruckerkrankung, Herzrhythmusstörungen, koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz, Herzinfarkt, plötzlicher Herztod, Schlaganfall, krankhafte Vermehrung der roten Blutkörperchen, Risiken nach der Narkose, Unfallgefahr durch Sekundenschlaf, nächtliches Nasenbluten, Diabetes, Impotenz, Depressionen.

Man geht von beinahe 2 Millionen Betroffenen in Deutschland aus. Fast jeder 10. Mann über 30 Jahre ist betroffen, Frauen meist ab den Wechseljahren.

Treten bei Ihnen Symptome der Schlafapnoe auf, setzen Sie sich mit Ihrem Arzt in Verbindung. Klären Sie ab, ob Sie eine Schlafapnoe haben. Machen Sie den ersten Schritt - besuchen Sie unsere Selbsthilfeabende oder kontaktieren Sie uns!

WIE KÖNNEN SIE UNS ERREICHEN?



Werner Meiser

Rektor-Peiffer-Str. 27
52355 Düren
Tel.: 02421-5 16 45

E-Mail: w.meiser@gmx.de
Schlafapnoe-Dueren@web.de
www.bsd-web.de
www.dueren.bsd-web.de
www.infokiste.de/Schlafapnoe

WO KÖNNEN SIE UNS NOCH ERREICHEN?

In der Raststätte Aachener Land:

jeden ersten Mittwoch im Monat um 19:00 Uhr anwesend beim Fernfahrerstammtisch

In Düren:

jeden 3. Donnerstag im Monat um 19.00 Uhr (außer Dezember) im Vortragsraum der evangelischen Christus Kirche, Wilhelm-Wester-Weg 1

In Eschweiler:

jeden 2. Donnerstag im Monat um 18:00 Uhr (außer Dezember) in der ehemaligen Schule „Hehlrather Straße“

Auch schon reich gespart? **

>> Sparen Sie bis zu 50%**

farma-plus bietet
Top-Marken zu
Discountpreisen! **



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



56%
gespart!

>>> 0,95 €

Paracetamol-ratiopharm 500
30 Tabletten - UVP 2,20 €*

Anwendungsgebiete: Fieber und leichte bis mäßig starke Schmerzen.
Wirkstoff: Paracetamol



37%
gespart!

>>> 3,95 €

CromoHexal sanft Nasenspray
15 ml - UVP 6,32 €*

Anwendungsgebiete: Ganzjährige u. saisonale allerg. Rhinitis.
Wirkstoff: Natriumcromoglicat



37%
gespart!

>>> 2,95 €

Imodium akut
6 Kapseln - UVP 4,75 €*

Anwendungsgebiete: Symptom. Behandl. v. akuten Durchfällen, sofern keine kausale Ther. zur Verfügung steht.
Wirkstoff: Loperamidhydrochlorid



38%
gespart!

>>> 7,95 €

Voltaren Schmerzgel
120 g - UVP 12,95 €*

Anwendungsgebiete: Schmerzen, Entzünd. u. Schwellungen bei: rheumat. Erkrank. d. Weichteile, degenerat. Erkrank. d. Gelenke u. WS, Sport- u. Unfallverletz. Wirkstoff: Diclofenac Diethylamin

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 31.05.2008. Preise inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten.

Reisespiele – Am eigenen Tisch um die Welt



Sich spielerisch auf eine Reise zu begeben ist seit langer Zeit ein beliebtes Vergnügen. Ohne große Kosten, ohne Mühen und blitzschnell durchquert man die Welt, lernt Länder und Städte kennen und vertreibt sich angenehm die Zeit. Als der Ravensburger Buchhändler Otto Maier 1883 das erste Spiel in sein Sortiment aufnahm, war es daher „Reise um die Erde“ nach dem Abenteuerroman von Jules Verne. Es bildete den Anfang der Ravensburger Spiele. Reisespiele machen aber nicht nur Spaß, meist vermitteln sie auch Wissen über die dargestellten Gebiete und Völker. Ereigniskarten mit Dingen, die für die Gegend typisch sind, oder auch Quizfragen transportieren die Informationen. Dabei muss der Autor des Spiels aufpassen, dass das Spielerische nicht zu kurz kommt und gegenüber dem Faktenpauken in den Hintergrund gerät.

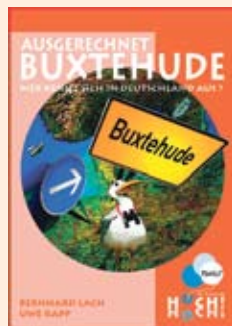


EUROPAREISE

„Europareise“? Das gibt es doch schon lange? Ja! „Europareise“ ist seit rund 50 Jahren bei Ravensburger im Programm. Nein! „Europareise“ hat Erfolgsautor Wolfgang Kramer jetzt neu gestaltet. Immer noch geht es darum, verschiedene Stationen auf einer Europakarte zu erreichen. Welche das sind, wird über Karten verdeckt zugelost. Drei Reisegesellschaften ziehen durch Europa, bewegt von allen Spielern, die entsprechende Flug-, Schiff-, Bahn- oder Autokarten ausspielen. Mit dem Auto ist jeder Ort erreichbar, die anderen Verkehrsmittel sind aber schneller. Kommt eine Gesellschaft an einen Ort, der Ziel eines Kontrahenten ist, punktet dieser. Bei der Bewegung hat Autor Kramer noch einige Effekte eingebaut. Ob ein Flugticket ausreicht, einen bestimmten Flughafen zu erreichen, wird mit einem Stab in der Luftlinie ausgemessen. Bei einer Schiffsreise wird der Kurs mit einer Kette abgesteckt. Das ist nett, bringt dem Spiel aber nicht viel. Toll sind hingegen die 155 Städtekarten, die neben einem schönen Foto interessante Informationen bieten.

Europareise von Wolfgang Kramer,
2 – 6 Personen ab 10 Jahren, ca. 45 Min.,
Ravensburger, ca. 35 Euro

Das neue „Diercke Weltreise“ (2 – 6 Personen ab 10 Jahren, ca. 90 Minuten, Verlag Westermann, ca. 30 Euro) wählt den „klassischen“ Ansatz, die Spieler zu belehren. Man würfelt sich über eine sehr abstrakte Weltkarte. Das Feld, auf dem die Figur landet, bestimmt die zu beantwortende Frage. Hier wird hartes Faktenwissen aus den Gebieten „Natur“, „Mensch“, „Rekorde“ und „Topographie“ abgefragt. Wer 24 Fragen aus allen Gebieten beantworten konnte, gewinnt. Originell ist bei diesem Spiel, dass man Fragen auch zurückstellen kann. Während die anderen weiterwürfeln, schlägt der Ahnungslose die Antwort im Atlas nach. Freilich muss man dazu die aktuelle Ausgabe des Diercke Weltatlas besitzen, was schnell weitere 30 Euro kostet. Um mit Schülern im Unterricht den Gebrauch des Atlas spielerisch zu üben, kann „Diercke Weltreise“ gut geeignet sein. Wer dem Schulalter



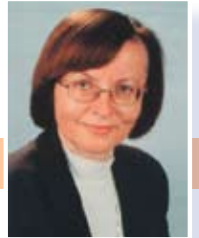
AUSGERECHNET BUXTEHUDE – AUSGERECHNET UPPSALA

Wo in Deutschland liegt nun ausgerechnet Buxtehude? „Bei Hamburg“ denkt der versierte Geograph. Doch ganz so einfach ist es dann doch nicht. Ortskarten und Sehenswürdigkeiten gilt es geographisch entweder in Nord-Süd-Richtung oder Ost-West-Richtung einzuordnen. Zeigt die Startkarte Hamburg und als nächstes gilt es Buxtehude einzuordnen, muss man sich entscheiden, ob der Ort im Norden, Süden, Osten oder Westen von Hamburg liegt. Die Achse ist frei wählbar. Ist die Entscheidung gefallen, sind die Mitspieler gefragt. Sie können Zweifel anmelden. Wer Recht hat, erhält einen Pluspunkt, sonst muss er einen abgeben. 45 Ortskarten gilt es einzuordnen. Das sind größere und kleinere Städte, aber auch Sehenswürdigkeiten. Zwischenwertungen bescheren dem Geographiekundigen weitere Pluspunkte, wenn er erkennt, wie viele Karten bis dahin falsch platziert sind. Am besten setzen sich Personen zusammen, die ähnlich gute Geographiekenntnisse haben. Nach dem gleichen Prinzip funktioniert „Ausgerechnet Uppsala“. Hier sind die Orte über den ganzen europäischen Kontinent verteilt.

Ausgerechnet Buxtehude/Ausgerechnet Uppsala, beide Spiele von Bernhard Lach und Uwe Rapp, 2 – 6 Personen ab 10 Jahren, ca. 20 Min.,
Verlag: Huch & friends, jedes ca. 13 Euro

entwachsen ist, dem vermag das Spiel wenig zu bieten. Hinzu kommt, dass die kleine Schrift der Spielregel nicht für alle Augen gleich gut geeignet ist.

Aber wir stellen Ihnen hier noch einige neue Spiele vor, die das Thema „Reisen“ auf eine frische, originelle Weise aufgreifen. Dass sie dabei auch noch Wissen vermitteln, ergibt sich eher nebenbei.



Dorothee Heß

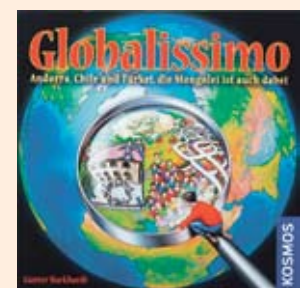
www.spieldesjahres.de



DEUTSCHLAND - FINDEN SIE MINDER?

Auf einer Deutschlandkarte mit wenigen Orientierungspunkten gilt es, die Lage von Städten oder Gebirgen möglichst genau zu orten. Zunächst reicht eine grobe Ost-West-Einteilung. Etwas detaillierter ist die Nord-Süd-Ausrichtung. Die Festlegung für ein Planquadrat und gar eine genaue Position verlangt exakte Kenntnisse. Jedem bleibt selbst überlassen, ob er ins Detail geht. Je genauer man seine Angabe macht, desto mehr Punkte gibt es. Jeder überlegt, ob er lieber wenige sichere Punkte einführt oder mit einem genauen Tipp auf Risiko spielt. Ein Fehler beschert eine komplette Nullrunde. Gewinner ist der mit den meisten Punkten. Neben Wissen ist auch taktisches Geschick ausschlaggebend.

Deutschland - Finden Sie Minder? von Günter Burkhardt, für 2 – 5 Personen ab 10 Jahren,
ca. 45 Min., Kosmos, ca. 24 Euro



GLOBALISSIMO

Wer in der ganzen Welt zu Hause ist und neben den Ländern auch die dortigen wirtschaftlichen Daten kennt, der greift zu „Globalissimo“. Wo gibt es mehr Straßenkilometer – in Ägypten oder Aserbaidschan? Wer hat mehr Ärzte pro Einwohner – Cuba, USA oder Italien? Interessante Einsichten und Diskussionen vermitteln hier ein gutes Spielerlebnis.

Globalissimo von Günter Burkhardt,
für 2 – 6 Personen ab 12 Jahren, ca. 60 Min.,
Kosmos, ca. 25 Euro



„Was, du schmierst dir noch Butter aufs Brot?

Ja, hast du denn keine Probleme mit dem Cholesterin?“

Derart erstaunte Fragen musste Eva (67) über sich ergehen lassen, als ihr Bridge-Club sich neulich zu einem gemeinsamen Frühstück traf. An der Frage: „Butter oder nicht“ scheiden sich nämlich die Geister. Noch zu Zeiten unserer Groß- und Urgroßeltern galt Butter als etwas

Gutes, Unverfälschtes, Wertvolles. „Alles in Butter“ bedeutete dann auch, dass alles in Ordnung sei. Diejenigen, die noch die Kriegs- und Nachkriegszeiten erlebt haben, erinnern sich vielleicht, dass Butter nicht nur Butter, sondern „gute Butter“ hieß. Margarine

war also nicht gut, weil sie ein Ersatz-Nahrungsmittel war.

Aus der „Ersatz-Ecke“ ist die Margarine natürlich längst heraus. Sie wird empfohlen, weil ihr hoher Anteil an ungesättigten Fettsäuren zur Verringerung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen beitragen soll. So sind denn auch die Verbraucher in zwei Lager gespalten: Pro und kontra Butter. Diejenigen, die für Butter plädieren, weisen darauf hin, dass möglichst naturbelassene Produkte gegessen werden sollen und Butter eben das naturbelassene Milchprodukt par excellence sei. Die Gegner heben hervor, dass Margarine für die cholesterinfreie Ernährung unerlässlich sei, da sie aus besonders wertvollem Pflanzenöl hergestellt werde.

Aber die Ernährungsgewohnheiten sind auch wechselnden Modetrends unterworfen. Wer schlank und fit sein will, schwört

auf Margarine. Butter hingegen hat das Image von Genießen und Verwöhnen. Die wissenschaftlichen Forschungen kamen im Laufe der vergangenen Jahre zu unterschiedlichen Ergebnissen. Viele Ärzte halten es mit Paracelsus, der lehrte, dass man - in Maßen - alles essen könne. Aber obwohl andere Ärzte raten, Margarine statt Butter zu essen, stehen manche Patienten auf dem Standpunkt: „Ich lasse mir nicht die Butter vom Brot nehmen, denn Butter bedeutet Lebensqualität.“ Eine Umfrage in einem Krankenhaus in Aachen ergab interessanterweise, dass 80 bis 85% aller Patienten zum Frühstück und Abendessen Butter verlangen.



Inge Gerdorf

„Guten Morgen, Hanni! Guten Morgen, Hansi!“ Auf diesen Gruß bekommt die Seniorin (70) eine zweistimmige Antwort. Sie hat das Verdunklungsdeckchen vom Vogelbauer gezogen und der neue Tag kann mit fröhlichem Gezwitscher beginnen. Hanni und Hansi, das Wellensittich-Pärchen, erweitern das Begrüßungszeremoniell, indem sie eifrig schnäbeln und zärtliche und aufgeregte Laute von sich geben. Sie lieben sich innig. Rundum wohl fühlen die kleinen Muntermacher sich. Für die alleinstehende Besitzerin sind sie eine Bereicherung. Ohne verantwortungsvolle Pflege und regelmäßige Zuwendung könnten sie nicht leben. Viele Senioren sind jedoch in der Lage, diese Aufgaben zu bewältigen.

Die hier gezüchteten Piepmätze haben es gut. Im Gegensatz zu ihren Artgenossen im Ursprungsland Australien brauchen sie nicht mühsam auf Futtersuche gehen. Unter extremen Witterungsbedingungen leiden die zur Familie der Papageien gehörenden Krummschnäbel auch nicht. Meist leben sie in klimatisierten Räumen oder Volieren. Die gelehrigen Stubenvögel sind Ansprechpartner, drollige Unterhalter und Spielgefährten - auch für tierliebende Kinder.

Jungvögel werden zahm und erlernen schnell kleine Kunststücke. Unter ihnen gibt es verblüffende Geräuschimitatoren. Geduldiges Vorsprechen einzelner Wörter animiert meist männliche Sittiche zum Nachsprechen. Beschäftigungstherapie brauchen



die Gesellschaftstiere allemal. Sonst langweilen sie sich und entwickeln ein Fehlverhalten, das sich z.B. in Federrupfen äußern kann. Deshalb ist es ratsam, zumindest ein Pärchen zu halten. Vielleicht werden die beiden nicht so zutraulich, weil sie sich mehr miteinander beschäftigen. Köpfchen kraulen, Küsschen geben, sich gegenseitig füttern ist ein Teil ihres Tagesprogramms. Spielgeräte müssen untersucht werden und im Badewännchen wird geplantscht. Immer unterhalten sie sich dabei angeregt von leise bis schrill. Freiflug sollte ihnen täglich ermöglicht werden. Da die

neugierigen Schnabelarbeiter alles untersuchen und ankabbern, dürfen keine giftigen Pflanzen im Zimmer stehen und Kabel nicht zugänglich sein. Dass Türen und Fenster geschlossen sind, versteht sich von selbst.

Täglicher Futter- und Wasserwechsel, regelmäßige Reinigung des geräumigen Vogelheims und frischer Vogelsand sorgen für artgerechte Haltung der liebenswerten Hausgenossen. Was kann es Schöneres geben, als schon morgens mit einem Ständchen begrüßt zu werden?

Christine Kluck



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

DER BESUCH DES ENKELKINDES

Heute bin ich frohgesinnt
Benni kommt, mein Enkelkind
Ich sage zu dem kleinen Wicht:
„Jetzt koch ich Dir Dein Leibgericht:
Pommes, dick mit Mayonnaise
Hackfleisch-Burger, Ketchup, Käse.“
Benni lamentiert: „Oh weh,
Von Hackfleisch kriegt man BSE
Dum bitte keine Frikadellen
Die Mayo steckt voll Salmonellen
Und in dem Käse ist Nitrit
Dabei vergeht der Appetit.
Jetzt, Oma, wirst Du aufgeklärt
Wie man sich heut gesund ernährt.“

Dann steht der Knirps in meiner Küche
Klopft lauter dumme Werbesprüche:
„Calcium macht die Knochen stark
Dum esse ich gern Früchtequark
Ein Schokotrank mit Lezithin
Ist für die Nerven Medizin
Die Paprika-Kartoffelchips
Sind gut für's Hirn und für den Grips
Top-Limo schmeckt nach Apfelsine
Hat jede Menge Vitamine
Und hinterher noch zwei Kamellen
Da freuen sich die grauen Zellen.“
Ich frag mich voller Unbehagen:
Ist das gesund für seinen Magen?

Jetzt liegt er in den Sofakissen
Von Game-Boy-Spielen hingerissen
Drückt Tasten, Knöpfe wie von Sinnen
Um Weltraumschlachten zu gewinnen
Der Enkel zeigt sich fasziniert
Ich schau ihm zu und bin schockiert
Kampf, Streit, Gewalt, gibt mir zu denken
Deshalb versuch ich abzulenken.
Jedoch Mensch-ärgere-Dich-nicht
Drauf ist der Junge nicht erpicht

Auch Halma, Mühle, Domino
Das ist nichts für sein Niveau.
Er lässt den Krieg der Sterne wüten
Ich muss sein Tamagotchi hüten.

Jetzt drückt er auf den Fernsehkноп
Ich kriege einen roten Kopf
Ein Liebespärlchen ist zu sehen
Nackt vom Kopf bis zu den Zehen.
Da kräht der Kleine kess und laut:
„Was macht der da mit seiner Braut?
Die beiden liegen Bauch an Bauch
Dort unter dem Holunderstrauch.“
Ich fühle großes Unbehagen
Weiß keine Antwort drauf zu sagen.
Wie mach ich klar den Sachverhalt
Dem kleinen Knirps, sechs Jahre alt?
Benjamin fängt an zu lachen:
„Ich denk, die wollen Liebe machen.“

Schlafenszeit, ich greif zum Buch
Märchenlesen – ein Versuch
Enkelsohn fängt an zu gähnen
„Oma, ich bin nah den Tränen
Du verbreitest Langeweile.“
Dum denk ich um in Windeseile
Packe hurtig beim Schlafittchen
Die sieben Zwerge nebst Schneewittchen
Und schick sie in den Sternkreis
Mit dem Raumschiff Enterprise.
Jetzt lächelt Benjamin entzückt
Und bald ist er im Schlaf entrückt.
Auch ich krieche unter mein Plumeau
Ich bin geschafft, total k. o.



Edda Blesgen

TONYs Schmunzel- ecke



Ede wettet an der Supermarktkasse: „Wenn Sie noch nie einen 30 Euroschein gesehen haben, wie können Sie dann behaupten, dass meiner falsch ist?“

Der Feuerwehrmann hievt die alte Dame aus dem brennenden Haus im 4. Stock auf die Drehleiter und sagt: „Jetzt beißen Sie mal die Zähne zusammen.“ Da sagt Sie: „Oh, Gott, wir müssen zurück. Die liegen noch im Badezimmer.“

Peter kommt ins Finanzamt und fragt den Beamten am Schalter: „Kann ich im August in Urlaub fahren?“ „Wieso denn? Sie sind doch gar nicht bei uns angestellt.“ „Nein, aber ich arbeite für Sie!“

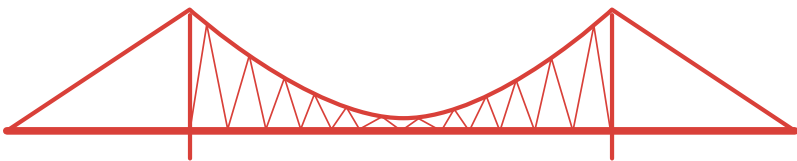
„Und woran wollen Sie erkannt haben, dass der Angeklagte volltrunken war?“, fragt der Richter den als Zeugen auftretenden Polizisten. „Der Mann steckte ein 50-Centstück in den Briefkasten, blickte hinauf zur Rathausuhr und sagte: ‚Schon wieder 2 Kilo zugenommen!‘“

Eine Blondine bestellt eine Pizza. Der Ober fragt, ob er sie in 6 oder in 12 Stücke aufteilen soll. „Sechs bitte. Ich könnte niemals 12 Stücke alleine schaffen.“



BRÜCKENRÄTSEL

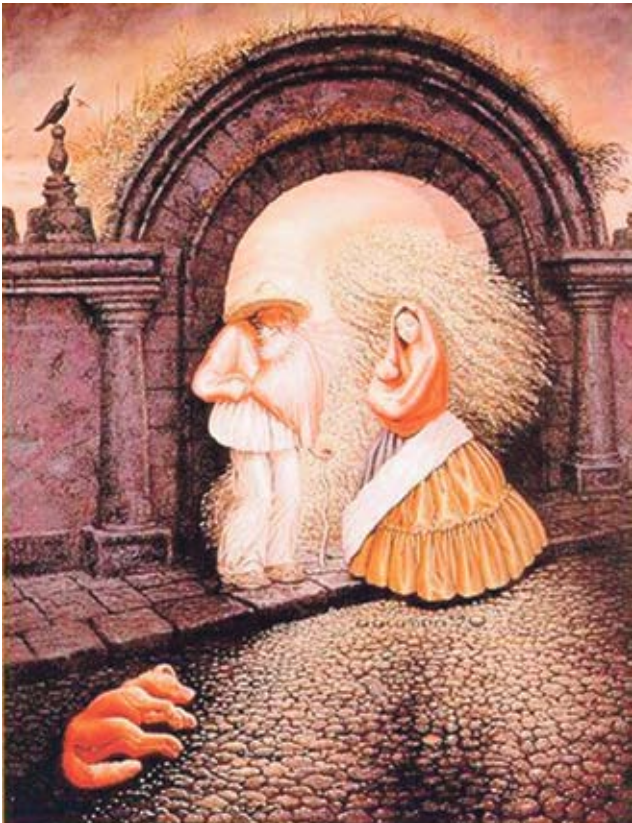
Sie sehen unten drei Spalten. In der mittleren Spalte stehen Platzhalter für die einzelnen Buchstaben, aus denen sich die Wörter zusammensetzen. In jeder Zeile ist die Lücke mit einem Wort zu füllen. Dieses mittlere Wort soll sowohl mit dem Wort davor als auch mit dem Wort dahinter ein neues sinnvolles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



SCHLUSS	WORT	BRÜCKE
KOCH	----	LAPPEN
FEIER	-----	ROT
OBST	-----	LAUBE
BLÜTEN	----	LAMPE
ZIGARETTEN	----	KLEID
FITNESS	----	FÄHRE
PFERDE	-----	KUCHEN
MOHR	-----	SIRUP
TASCHEN	----	BINDER
ZEITUNGS	-----	BRATEN
OSTER	-----	GRUPPE
NACHT	-----	BEIN

WAS DAS HIRN ALLES KANN!

Betrachten Sie das Bild. Darauf sind 9 Personen zu sehen.



DER DURCHGESCHÜTTELTE WITZ

M _ _ _ r _ _ _ _ v _ _ F _ _ _ z _ _ _ F _ _ _ _ _ s _ _
_ _ _ _ _ k _ _ _ z _ _ s _ _ . Er _ _ _ _ :
A _ _ _ s _ _ _ _ l _ _ _ _ D _ _ h _ _ o _ _ _ z _ _ _ ,
d _ _ _ n _ _ _ a _ _ _ _ , _ _ _ m V _ _ _ _ _ !

Müller, Prospekte, zugeschickt, für, Dank, erhält, vom, Ihrem, antwortet; Finanzamt, Anbei, seine, zurück, beizutreten, Steuererklärung, ich, mit, Ihnen, Ihre, ich, nicht, Formulare, sende, beabsichtige, Verein, da.

SPRICHWÖRTER

Die Sprichwörter sind etwas durcheinander geraten. Können Sie sie anhand des vorgegebenen Beispiels wieder zusammensetzen?

ALLER GUTEN DINGE

UND NÄHRE DICH REDLICH

BLEIBE IM LAND

STUDIERT NICHT GERN

DEN SEINEN GIBT´S

SO LANG ER STREBT

DIE KNARRIGEN KARREN

SIND DREI

EIN VOLLER BAUCH

SAGEN DIE WAHRHEIT

ES IRRT DER MENSCH,

MEHR ALS IM MEER

SPARE IN DER ZEIT,

MACHT NICHTS FALSCH

TAUBEN OHREN

IST SCHLECHT PREDIGEN

VON EINEM STREICHE

GEHEN AM LÄNGSTEN

WER NICHTS MACHT,

FÄLLT KEINE EICHE

IM BECHER ERTRINKEN

DOCH WILL ICH ALLES WISSEN

KINDER UND NARREN

DER HERR IM SCHLAFE

ZWAR WEISS ICH VIEL,

DANN HAST DU IN DER NOT!

WELCHES WORT WIRD GESUCHT?

G	A	R	L	B	A
Z	T	E	M	S	U
A	U	N	I	I	K

OPA BESCHENKT SEINE ENKEL

Der Opa schenkt seinen drei Enkeln Murmeln, die zum Teil in gleich großen Bechern eingefüllt waren. 7 Becher waren ganz voll, 7 waren halb voll und die restlichen 19 waren leer. Wie konnten die drei Enkel gerecht die Murmeln und die Becher teilen?

AUTOUNFALL

Was geht einem durch den Kopf, wenn man mit 180 km/h in eine Mauer fährt?

AUSSPRACHE FALSCH

Welches gewöhnliche deutsche Wort wird von fast allen Ärzten der Aachener Hochschulen falsch ausgesprochen?

KINDERREICHE FAMILIE

Ein Ehepaar hat sechs Kinder. Elisa ist älter als Pia, aber jünger als Carolin. Carolin ist jünger als Felia, aber nicht jünger als Helen. Tina ist älter als Helen, aber auch älter als Carolin. Helen ist jünger als Felia. Helen und Carolin sind älter als Tina. Wie ist die Altersfolge der Mädchen?

5	9	15
16	29	?
49	89	147

NEUNER-QUADRAT

Welche Zahl steht anstelle des Fragezeichens? Hilfe: Betrachten Sie die einzelnen Spalten.

UNTERSCHIEDLICHE ZWIEBELN

Pia wird in den Keller geschickt, um 3 weiße oder 3 blaue Zwiebeln zu holen. Im Keller ist das Licht ausgefallen und die Zwiebeln liegen farblich alle durcheinander. Wieviel Zwiebeln muß Pia nehmen, damit sie ganz sicher 3 von einer Farbe hat?

KNAPPE ZUGABFAHRT

Eine Frau ging zum Bahnhof, um mit dem Zug 9.50 Uhr abzufahren. 5 Gehminuten vor dem Bahnhof schaute sie auf ihre Armbanduhr und musste mit Entsetzen feststellen, dass diese stehengeblieben ist. Sie fragte einen Senior, der gerade zur Gripsgymnastik geht, wie spät es sei. Der antwortete: „Wenn sie zum 4. Teil der Minuten, die seit Mitternacht verstrichen sind, die Hälfte der Minuten addieren, die bis Mitternacht noch verstreichen werden, haben sie die genaue Uhrzeit.“ Schafft die Frau noch ihren Zug?

VATER UND SOHN

Ein Sohn fragte seinen Vater, wie alt er ist. Der Vater sagte: „In 2 Jahren bin ich genau viermal so alt wie du, und in 12 Jahren bin ich sogar fünfmal so alt, wie du in 2 Jahren bist.“

GRUNDRECHENARTEN

Welche Ziffer müssen Sie statt eines Buchstabens einsetzen, damit die Gleichungen stimmen? Hilfe: A = 2; C = 7

AB	:	C	=	D
-		X		+
B	+	E	=	F
AG	-	C	=	EH

2X2 QUADRAT

Welche Zahl steht anstelle des Fragezeichens?

10	11	12	13
29		33	
18	19	20	21
14	15	16	17
?		41	
22	23	24	25

ZAHLENREIHE

Welche Zahl steht anstelle des Fragezeichens?

1, 17, 42, 78, ?, 191, 272, 372, 493

ADDITIONSQUADRAT

Wenn gleiche Symbole gleiche Ziffernwerte haben, wie lautet dann die Summe der vierten Spalte (von oben nach unten)? Die Zahlen sind die Summen der jeweiligen Zeilen und Spalten.

🏠	○	◆	🏠	24
◆	😊	○	○	45
□	○	🏠	😊	38
😊	😊	◆	□	52
36	?	27	38	



Dieter H. K. Starke
Prof. em. Dipl. - Phys. Wissenschaftlich - Technische Beratung

EIN TESTAMENT VERMEIDET STREIT

Zu einer umfassenden Lebensplanung gehört auch das beruhigende Gefühl, dass die Werte, die man im Laufe seines Lebens angesammelt hat, nach dem Tod den eigenen Wünschen entsprechend weitergegeben bzw. aufgeteilt werden.

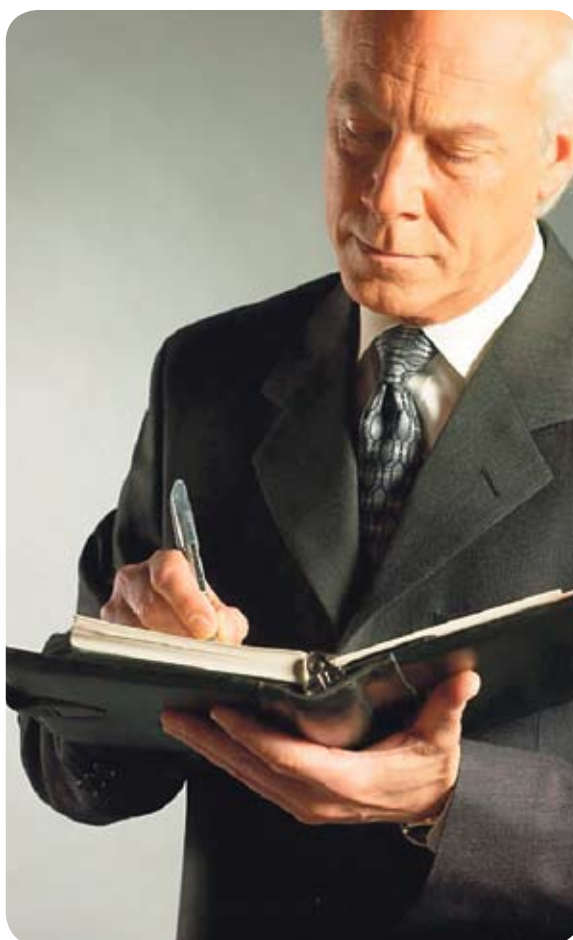
Leider aber ist nach einem Todesfall die Zeit des Trauerns häufig durch Streit um den Nachlass belastet. Dem kann man vorbeugen: Letztwillige Verfügungen schaffen Klarheit. Die bekannteste und immer noch weitverbreitetste Form der Verfügung von Todes wegen ist das Testament. Es gibt drei verschiedene Testamentsarten: das eigenhändige Testament, das notarielle Testament und das sogenannte Nottestament.

DAS EIGENHÄNDIGE TESTAMENT

Um ein eigenhändiges Testament wirksam aufzusetzen, muss man volljährig und geschäftsfähig sein. Die Überschrift sollte lauten: „Testament“ oder „Mein letzter Wille“. Das Testament muss vom ersten bis zum letzten Wort handschriftlich abgefasst und mit Vor- und Zuname unterschrieben werden. Um Unklarheiten zu vermeiden, ob eventuell weitere frühere Testamente existieren, sollte das Testament mit Ort und Datum versehen werden. Alle Bestimmungen müssen klar und eindeutig sein und selbst getroffen werden. Entscheidungen, wer erbt, dürfen nicht auf andere übertragen werden. Einzelne Passagen eines eigenhändigen Testaments können geändert werden, indem man einfach die gewünschten Abschnitte neu schreibt, mit einem Datum versieht und die unterzeichnete Änderung zum Testament nimmt. Das Testament kann jederzeit im Ganzen widerrufen werden.

Ehegatten und Partner im Sinne des Lebenspartnerschaftsgesetzes können ein gemeinschaftliches Testament errichten. Hierbei genügt es, wenn ein Partner das mit Ort und Datum versehene Testament handschriftlich aufsetzt, es unterzeichnet und der bzw. die andere z.B.: „Dies ist auch mein letzter Wille.“ dazuschreibt und ebenfalls unterzeichnet. Von einem solchen Testament können sich beide, solange beide Partner leben, einseitig lösen. Das Testament ist erst nach dem Tod eines Ehegatten oder Partners für den jeweils anderen bindend und grundsätzlich nicht mehr abänderbar.

Eine besondere Form des gemeinschaftlichen Testaments ist das sogenannte Berliner Testament. Bei diesem wird der überlebende Ehegatte zunächst Alleinerbe des Verstorbenen und wird dann von den



gemeinsamen Kindern, den sogenannten Schlusserben, beerbt. Das Berliner Testament soll das Vermögen der Eheleute auch nach Versterben eines Ehegatten zusammenhalten.

DAS NOTARIELLE TESTAMENT

Ist jemand, der ein Testament machen möchte, nicht mehr in der Lage, dies (komplett) eigenhändig zu verfassen, so bleibt ihm nur die Möglichkeit, ein notarielles Testament zu errichten. Dieses Testament wird von einem Notar geschrieben und beurkundet. Den Inhalt bestimmt der Erblasser. Er muss das Dokument auch unterschreiben. Der Notar bestätigt gleichzeitig mit seiner Unterschrift, dass der Testamentsverfasser nach seiner Überzeugung „testierfähig“, also bei klarem Verstand und sich seiner Handlung bewusst ist.

Das notarielle Testament eignet sich auch insbesondere bei umfangreichen und komplexen Anordnungen. Da es zudem oft anstelle eines Erbscheins akzeptiert wird, der sonst beim zuständigen Nachlassgericht kostenpflichtig beantragt werden müsste, erspart diese Testamentsform Ihren Erben Kosten und Mühe.

Auch das notarielle Testament kann von dem Erblasser jederzeit verändert oder ergänzt werden. Das ist mit einem weiteren notariellen Testament aber genauso mit einem handschriftlichen Testament möglich. Der Widerruf des gesamten Testaments ist ebenfalls möglich.

DAS NOTTESTAMENT

Befindet sich der Erblasser kurz vor seinem Tod in einer Notlage und ist ein Notar nicht kurzfristig erreichbar, so kann er sein Testament ausnahmsweise mündlich verfassen (sog. Nottestament). Das Gesetz kennt drei Formen des Nottestamentes: das Nottestament vor dem Bürgermeister, das „Drei-Zeugen-Testament“ und das Nottestament auf See. Der Erblasser kann seine Erklärung vor einem Bürgermeister und zwei Zeugen, in den beiden anderen Fällen vor mindestens drei Zeugen abgeben, die das Testament später niederschreiben und unterzeichnen. Der Erblasser soll ebenfalls unterschreiben oder die Zeugen müssen bestätigen, dass der Erblasser nicht mehr unterschreiben konnte. Erst dann ist das Testament gültig. Wichtig ist in diesem Zusammenhang Folgendes: Sollte der Erblasser über die Errichtung des Nottestamentes hinaus länger als drei Monate leben, verliert das Testament seine Gültigkeit.

WAS ZU BEACHTEN IST

Inhaltlich kann in jedem Testament frei geregelt werden, wie das Vermögen des Erblassers verteilt werden soll. Hierzu ist wichtig, zunächst die gesetzliche Erbfolge zu kennen, d. h., zu wissen, wer erben würde, wenn man kein Testament errichten würde. Durch letztwillige Verfügungen wie das Testament kann man dann von der gesetzlichen Erbfolge abweichen. Es ist jedoch zu beachten, dass das Gesetz für diesen Fall der „gewillkürten Erbfolge“ für Kinder, Eltern und Ehegatten einen Pflichtteilsanspruch vorsieht. Dieser besteht aus der Hälfte des gesetzlichen Erbteils und entfällt nur in ganz bestimmten Ausnahmefällen, z.B., wenn sich der Pflichtteilsberechtigte gegenüber dem Erblasser eines Verbrechens schuldig gemacht hat.

Stefanie Wagner
Rechtsanwältin



NUR GEWINNER! DAS PROJEKT „BUSBEGLEITER“ IN AACHEN

Wenn Senioren aus Angst nicht mehr Bus fahren oder Hilfe beim Einsteigen benötigen, wenn die Musik im Bus mal wieder zu laut ist oder wenn Menschen mit Behinderungen sich nicht zutrauen, allein mit dem Bus zu fahren, stehen ihnen kostenlos Busbegleiter zur Seite.



Busbegleiter holen ältere Menschen oder Menschen mit Behinderungen schon an der Haustür ab, helfen beim Einsteigen, informieren über Fahrtrouten und Tarife oder hören einfach nur zu. Mit diesem individuellen und kostenlosen Service gewinnen ältere Menschen und Menschen mit Behinderungen wieder die Chance zur Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft. Der Arztbesuch, der Besuch von Freunden oder auch die tägliche Fahrt in die Stadt können zukünftig wieder angstfrei in Angriff genommen werden. Seit dem 01.04.2007 fahren Busbegleiter durch die Region Aachen.

Doch nicht nur die bedürftigen Bürgerinnen und Bürger profitieren von dem neuen Projekt. In Kooperation mit der ASEAG, dem Seniorenbeirat in der Stadt Aachen, der Behindertenbeauftragten der Stadt Aachen sowie der Alexianer Krankenhaus Aachen GmbH und der Pia causa GmbH gewinnen arbeitslose Menschen die Gelegenheit, über eine sinnvolle und verantwortliche Tätigkeit den Weg in eine neue Beschäftigung zu erproben. Neben der praktischen Erfahrung, eine sinnvolle Beschäftigung zu haben, gebraucht zu werden und ein „Dankeschön“ zu

ernten, werden die Busbegleiter mit einem intensiven Schulungsprogramm durch Fachkräfte während der gesamten Maßnahme begleitet.

Interessenten reservieren sich ihren Busbegleiter mindestens einen Tag vor der geplanten Fahrt unter der Service Nummer 0241-413 60 888. Zum vereinbarten Termin steht dann der Busbegleiter, der sich im Übrigen jederzeit ausweisen kann, vor der Haustür. Und schon kann es mit der Routenplanung, dem Ticketkauf und der Planung des Rückfahrttermins losgehen. Leider wird dieser Service nur im Gebiet der Stadt Aachen angeboten.

Auch wenn der Service umsonst ist, so hat die Sache doch einen kleinen Haken für die Benutzer: Einen gültigen Fahrausweis müssen sie auch weiterhin vorweisen können.

BUS-BEGLEIT-SERVICE

montags – freitags
09.00 – 17.00 Uhr
u. nach Absprache

Samstag, Sonn- u. Feiertage
09.00 – 17.00 Uhr
u. nach Absprache

Service-Telefon
0241 - 413 60 888

Bitte jede Fahrt einen Tag
vorher anmelden!



Kontakt:

Busbegleitung Aachen
pia-cause
Stromgasse 12
52064 Aachen

Koordination: Manie Runkel
Tel.: 0241/47701-15700
Fax: 0241/47701-15703

piacausa@alexianer-aachen.de
www.alexianer-aachen.de



Ihr Fachgeschäft für:

- Wohlbefinden
- Körperpflege und Kosmetik
- Mobilität
- Haushalts- und Alltagshilfen
- Sicherheit in Wohnung und Bad
- Spiel und Spaß



Senioren Vitalcenter

Theaterplatz 5, 52062 Aachen
Tel.: 0049 (0) 241 - 9010276



Das ideale Senioren-Handy

HandleEasy 326gsm
easy to use mobile phone
simple keypad
large screen
volume button

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 09.30h - 19.00h
Sa. 10.00h - 16.00h

GROSSE EREIGNISSE WERFEN IHRE SCHATTEN VORAUS: AUF VIELFACHEN WUNSCH ENTSTEHT JETZT IM REGIONALBEREICH AACHEN EINE WANDERGRUPPE!

Die Vorbereitungen laufen: Unsere beiden Mitglieder Huckelchen - Kathi und 19Rene53 - Reiner planen diese Wandergruppe und leiten sie auch. Ab Mai wird es die Wandergruppe geben und im Mai wird auch die erste Wanderung angeboten werden. Aus organisatorischen Gründen findet sie in der Woche statt:

Geplant sind regelmäßige Wanderungen jeweils am 3. Donnerstag im Monat.

Die Wanderstrecken suchen Kathi und Reiner aus. Beide werden von mir organisatorisch betreut durch Ankündigungen im Veranstaltungskalender, Rundschreiben usw. Gerne werden Vorschläge über Wanderstrecken

entgegengenommen. Ebenfalls würden wir uns freuen, wenn sich noch jemand bereit erklärt, diese Wanderungen mit zu organisieren (Strecken aussuchen usw.).

Weitere Einzelheiten werden auf unseren nächsten Treffen besprochen.

Wer Vorschläge und Anregungen hat, kann sie gerne



per Mail zusenden. Ich leite sie dann an Kathi und Reiner weiter. Mailadresse: Aachen@feierabend.com



Gerd Hahn

www.aachen.feierabend.de



NEUER REGIONALBOTSCHAFTER IN AACHEN

Seitdem 2. April gibt es im Regionalbereich Aachen einen zweiten Regionalbotschafter. Auf Wunsch der Mitglieder wurde einstimmig BJ37 Josef K. als Botschafter gewählt. Mit ReBo Gerd leitet und gestaltet er die Region jetzt gemeinsam.

In der Vergangenheit wurde die Region nur von einem Botschafter vertreten. Auf Wunsch des bisherigen ReBo Gerd ist nun ein zweiter Botschafter ernannt worden, um auch im Verhinderungsfalle diese sehr rege Region zu leiten.

Alle wünschten dem neuem Regionalbotschafter alles Gute und ein gutes Gelingen.

DER ÖCHER BEND

Die Aachener Zeitung startete eine Aktion, bei der Besuche auf dem Bend zu gewinnen waren. Ich hatte Glück und war mit zwei Personen dabei. Meine Schwägerin Luise begleitete mich. Treffpunkt war am 6. Februar um 14.00 Uhr der Haupteingang am Bend.

Nach der Begrüßung ging es zur Geisterbahn. Jeder bekam eine Taschenlampe, damit wir gefahrlos durch die Geisterbahn gehen konnten. Die Geister, die wir nicht riefen, waren trotzdem da, sie kreischten jämmerlich. Psycho Delic hieß das nächste Ziel. Es war ein Spektakel aus farbigen Gängen, bunten Plastikstangen und Bändern. Klingt harmlos, wäre es auch gewesen, wenn da nicht diese komischen bunten Brillen gewesen wären. Diese drückte man uns in die Hand und hinein ging es ins Vergnügen. Mit der Brille auf,

kam einem die Welt absolut rosa-rot, bunt und gar nicht mehr wirklich vor. Ehrlich gesagt, ich musste sie manchmal abnehmen, um mich orientieren zu können.

Anschließend ging es zu einer Mandelbrennerei, wo wir in das Geheimnis des Brennens eingeweiht wurden. Nicht ohne vorher Obst in einer Hülle von weißer, heller und dunkler belgischer Schokolade probiert zu haben. Zum Schluss bekam jeder noch eine Tüte gebrannte Mandeln mit auf den Weg.

Weiter ging es zu einem Monsterfahrzeug, dem Flying Circus. Dort haben wir nur Probe gesessen und sind fotografiert worden. Das Bild war dann am Freitag in der Aachener Zeitung zu sehen. Beach Party hieß unser nächstes Ziel. Was ist das? Einfach ausgedrückt, es war die gute alte Raupenbahn nur ohne Verdeck. „Nun einsteigen, meine Herrschaften“ hieß es jetzt. Wer hatte Mut und

Lust? Meine Schwägerin und ich stiegen ein und schon ging die Fahrt los. Sie kam uns wie eine Ewigkeit vor. Das Tempo wurde immer und immer schneller. Es ist mir nicht ganz so gut bekommen, mein Nacken und mein Kopf machten sich bemerkbar: „Oh weh, oh weh!“

Weiter ging es zu einer „Frittenbude“, in der die Fritten noch selbst gemacht wurden. Einer unserer „Männer“ bereitete die Fritten zu: Diese waren für uns bestimmt. Was wäre ein Abschluss ohne Currywurst mit Fritten und Mayonnaise? Zum Essen gab es noch zwei Bierchen, da sagten wir doch „Bitte ein Bit“!

Und so ging für uns ein sehr schöner Nachmittag zu Ende, aber nicht ohne uns vorher noch einmal bei allen recht herzlich zu bedanken, die uns den schönen Besuch, auf dem Bend' ermöglicht hatten.

Barbara K. BJ36

NÜTZLICHE INTERNETSEITEN



WWW.KREIS-AACHEN.DE

Der Kreis Aachen besteht heute aus sieben Städten und zwei Gemeinden. Er erstreckt sich von der Stadt Baesweiler im Norden über ca. 50 Kilometer bis zur Stadt Monschau im Süden. An der schmalsten Stelle verfügt er über eine Breite von nur 6 km.



WWW.GESUNDHEIT.NRW.DE

Aktuelle und qualitätsgesicherte Daten für Behandlungsmöglichkeiten und Ansprechpartner im Gesundheitswesen, insgesamt mehr als 100.000 Adressen. Das Portal bietet auch Informationen zu ausgewählten Erkrankungen sowie rund um das Thema Prävention.



WWW.LEBENSFREUDE50.DE

Treff und Partnerbörse für Junggebliebene 50+. Hier finden Sie Partner und neue Freunde aus Ihrer Umgebung für Freizeit, Reise, zum Wohnen und mehr.

Zusammenfassung: M. Holtorff

SURFBEGRIFFE



Kupplung, Stoßdämpfer oder Vergaser sind Begriffe, die uns seit über einem halben Jahrhundert geläufig sind. Auch wenn wir nicht wissen, wie sie genau funktionieren, machen uns diese Errungenschaften der Technik keine Angst mehr. Doch mittlerweile leben wir im Informationszeitalter.

Computer-Fachbegriffe sind überall zu hören und zu lesen, aber wir haben uns noch nicht daran gewöhnt, wenn wir nicht damit aufgewachsen sind. Deshalb sollen in den nächsten Ausgaben des Senio-Magazins an dieser Stelle immer einige Computer-Ausdrücke erklärt werden. Diesmal geht es um die Begriffe „Browser“, „Link“ und „Portal“.

In der vorangegangenen Ausgabe wurde beschrieben, dass wir eine Internet-Adresse brauchen (englische Abkürzung: URL), um - über das Telefonnetz - sozusagen auf einen entfernten Rechner gucken zu können. Unser eigener Computer braucht dazu ein Programm, in das wir diese Internet-Adresse eintippen können. Damit zeigt uns dieses Programm nicht nur, was auf dem entfernten Computer zu sehen (und vielleicht auch zu hören) ist, sondern es ermöglicht uns auch, zu anderen Stellen zu springen. Wenn wir beispielsweise die Seite www.avv.de besuchen, können wir uns auf dem Rechner vom Aachener Verkehrsverbund umsehen. Wir können uns die Liniennfahrpläne anschauen oder eine Preisübersicht bekommen. Auch finden wir Angaben über Fahrplanänderungen und Informationen über Baustellen und Umleitungen. Dazu müssen wir mit der Maus immer nur links auf der Seite auf die entsprechenden Begriffe klicken. Und wer

seinen Schirm im Bus liegen gelassen hat, klickt auf das Wort „Fundsachen“ und erfährt Telefonnummer und Öffnungszeiten des ASEAG-Fundbüros.

Dieses Stöbern wird „surfen“ genannt und das Programm, das wir dazu benutzen, dieses Stöberprogramm, nennt sich „Browser“, denn das englische Wort browse heißt stöbern. Da es „Brauser“ ausgesprochen wird, habe ich es mir anfangs mit diesem Satz gemerkt: Mit dem Browser brause ich durchs Internet.

Ebenso leicht lässt sich das Wort „Internet-Portal“ erklären. Bei Gebäuden ist ein Portal eine besonders große Tür oder ein Tor. Im World-Wide-Web (sprich: Internet) ist das eine Eingangsseite oder Einstiegsstelle, von der aus wir zu den unterschiedlichsten Themen gelangen können.

Während die Seiten von AVV und ASEAG nur Informationen zum öffentlichen Nahverkehr bereithalten - vergleichbar mit

einem Fachgeschäft - sind Web-Portale Internet-Seiten, die ähnlich wie Einkaufszentren vollgestopft sind mit den unterschiedlichsten Sachen.

www.gmx.net/de, www.lycos.de, www.web.de, www.freenet.de, www.t-online.de, www.arcor.de und de.yahoo.com sind Adressen, die zu Portalen führen, bei denen wir weiterklicken können zu allen möglichen Themen. Ob es um Auto, Reisen oder Gesundheit geht, ob wir die aktuellen Wirtschaftsnachrichten oder die Wettervorschau sehen wollen, ob wir uns für Musik, Sport, Technik oder Horoskope interessieren: Kaum ein Thema, das hier nicht zu finden wäre.

Damit sind wir beim letzten Fachwort: Bei den „Links“. Das hat nichts mit dem Gegenteil von rechts zu tun, sondern ist schlicht das englische Wort für Verbindung. Die meisten Webseiten haben am linken (!) Rand eine Spalte mit weiterführenden Themen. Wenn wir nun mit der Maus auf einen dieser Begriffe zeigen (noch ohne zu klicken), wandelt sich der Mauszeiger in eine Hand. Und das ist das Erkennungsmerkmal für einen Link! Ein Link ist eine Sprungadresse; es ist die Verbindung zu dem jeweiligen Thema. In dem Moment, wo wir auf den Link klicken, springt die Darstellung unseres Browsers zu der Stelle, die dieses Thema behandelt. Das kann auf derselben Seite ein Stück weiter unten sein. Das kann im selben Portal eine andere Seite sein. Es kann aber auch die Seite auf einem gänzlich anderen Computer sein.

Ein Link beherbergt immer eine Adresse und sobald wir darauf klicken, stellt er die Verbindung her, ohne dass wir die Adresse selbst im Browser eintragen mussten.

Hierzu gibt es ebenfalls einen Merksatz: Die wichtigsten Links stehen links (im sogenannten Navigationsbereich der Webseite). Auch eine Internet-Adresse lässt sich als Link bezeichnen, und damit wird auch klar, was mit folgender Frage gemeint ist: „Ich wollte noch mal schnell nach dem Busfahrplan gucken; weißt du den Link auswendig?“

Zum Schluss noch zwei klärende Hinweise: Die spitzen <Klammern> gehören **nicht** zur eigentlichen Internet-Adresse. Sie sollen nur klarstellen, wo die Adresse anfängt und aufhört. Und: Die beiden Begriffe „Surfer“ und „Server“ sind verwechselbar, weil sie so ähnlich klingen (Sörfer und Sörwer). Ein Surfer ist jemand, der im Web stöbert (der durchs Internet braust), während Server ein allgemeiner Begriff für Computer ist - namentlich Computer, die einen bestimmten Dienst oder Service (!) anbieten.

Die nächste Ausgabe ist dem Umgang mit Browsern gewidmet, es werden Lesezeichen und Favoriten besprochen und die Begriffe Verlauf und Historie erklärt. Übrigens: Wer die Computer-Artikel nicht selber lesen will, kann sie auch in klanglicher Form erhalten. Schicken Sie eine E-Mail an [<webstudio-ac@arcor.de>](mailto:webstudio-ac@arcor.de) und schreiben in die Betreffzeile „Kollege Computer – Monat“, wobei Sie den gewünschten Monat einsetzen. Der Artikel wird Ihnen dann als MP3-Datei zugesandt.



Martin Biskup
WEBstudio - 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, **Telefon 0241. 55 91 79 87**. Weitere Informationen sowie Veranstaltungshinweise erhalten Sie auf unserer Internetseite www.inmemoriam-web.de

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

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

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

5				6	3
			3	5	
			4	2	
	6	1			4

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

Die Schwedenrätsel

über eine Stiege nach unten	Ruhepause	Hartgummi	Hafenstadt auf Istrien	Milchstraße	▼	Körperreinigung	Storch in der Fabel	▼	▼	lustiger Streich	ugs. Abschiedsgruß aus dem Ital.	mittelalterl. Zither	▼	Abk. des US-Geheimdienstes	Abk.: Handelskammer	Wappenblume	Abk.: außer Dienst	weibl. überirdisches Wesen
▶	▼	▼	▼			▼	Zweitschrift	▶			▼			▼	▼	▼	▼	▼
arab.: Vater	▶			Kautschukmilch	▶					Nahrung zerkleinern		japan. Selbstverteidigung	▶					
Kurort mit Heilquelle	▶						Gymnastikutensil		Zierpflanze	▶					Körperorgan		Verbesserer, Reformler	
▶				im Wasser schwimmen		nahrhaftes Getränk	▶					darreichen		Verbindungsbolzen	▶		▼	
europ. Vulkan (Landessprache)	kurze Begebenheit		Nagetier	▶					engl.-amerik. Hohlmaß		affektiert	▶						
ein wenig, ein bisschen	▶					Erntemonat		Schrittsportler	▶					Heilmittel, Medizin		Zeichen für Nickel	▶	
Schlittschuhshow		Hafenstadt in Kroatien	übergroßer Mensch		Söller	▶				Inhaltslosigkeit		chem. Element	▶					
▶		▼	▼					Ausruf des Ekels		Ausbildungszeit	▶					Zeitabschnitt		Gewicht der Verpackung
Drall des Balles	▶				Verkehrsmittel (Kurzw.)		Stadt in d. Tschechischen Republik	▶					zu Ende		ugs.: Düsenflugzeug	▶		▼
spanischer Ausruf	▶			Sänger komischer Rollen	▶					Zeichen für Thulium		Hptst. der Türkei	▶					
Wurfscheibe (Sport)	▶						Vertrauensmissbrauch	▶							hin und ...	▶		
frz.: Sommer	▶			blutunterlaufener Streifen	▶							Gebirgskette (span.)	▶					

Sinnbild Bayerns	▼	mehrlag. Werkstoff (Bodenbelag)	▼	Fahrzeugteil	Wiener Lohnkutscher	▼	Abk.: Nordwest	▼	Be-wohner eines Erdteils	▼	anbau-fähig	alt-röm. Volksführer	nieder-länd.: eins	Abk.: nicht vorhanden	schmelzen (Schnee, Eis)	▼	fossiler Brennstoff	lodernde Flamme
▶				▼	Anzeigenrubrik	▶	▼					▼	▼	▼	▼			▼
orientalischer Warenmarkt		Staat in Afrika	▶						Speisefisch		ehem. Name v. Tallinn	▶					erster Großfürst der Magyaren	
▶					in der Nähe von, seitlich		Gestalt aus „1001 Nacht“	▶						Schöpf-löffel		Ausruf des Ver-stehens	▶	
Sieger über Goliath (A. T.)		Heeres-fuhr-wesen, Train	▼	Blüten-saft	▶					In-dianer-zelt		Weg-biegung	▶					
Urein-wohner Italiens	▶						schmut-ziges Elends-viertel	Thermo-meter-grad		Horn-, Huplaut	▶					poln. Königs-name		Schul-fach
▶				kleine dörtl. Sied-lung		Glanz, Schimmer	▶	▼					Gegen-teil von Ausland		Mulde vor Ge-birgs-wänden	▶		▼
behut-sam	Name Gottes im Islam		amerik. Schau-spieler (Orson) †	▶					fahl, bleich		Epos von Homer	▶						
ugs.: sich sehr an-strengen	▶					Luft der Lungen			Glüh-lampe	▶					Teil v. Tier-füßen/ Mz.		Träger d. Erb-anlagen (Mz.)	▼
▶			Abk.: Bild-schirm-arbeits-platz		Sing-vogel	▶				griech. Vor-silbe: Leben(s)...	Freund von Harry Potter (Vorname)	▶	ugs.: in Hoch-stimmung (engl.)	▶				
ein Binde-wort		Flüssig-keit im Körper	▶				Abk.: Mittel-alter		weg-schaffen	▶								
▶					licht-empfindl. Schicht (Foto)	▶	▼								Musik: Schluss	▶		
Mutter des Perseus		1. Geiger der Zi-geuner-kapelle	▶						erkunden, erforscher	▶								

SEITE 44

Einfach

Mittel

Schwer

SUDOKU

Mini

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

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

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

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

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

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

SEITE 38 GEDÄCHTNISTRaining

BRÜCKENRÄTSEL

KOCH	Topf	LAPPEN
FEIER	Abend	ROT
OBST	Garten	LAUBE
BLÜTEN	Duft	LAMPE
ZIGARETTEN	Etui	KLEID
FITNESS	Raum	FÄHRE
PFERDE	Apfel	KUCHEN
MOHR	Rueben	SIRUP
TASCHEN	Buch	BINDER
ZEITUNGS	Enten	BRATEN
OSTER	Insel	GRUPPE
NACHT	Tisch	BEIN

Lösungssatz: TAG DER ARBEIT

WELCHES WORT WIRD GESUCHT?

Falsch: Gartenzaun Richtige Lösung: AUGENARZT

Falsch: Blasmusik Richtige Lösung: BASILIKUM

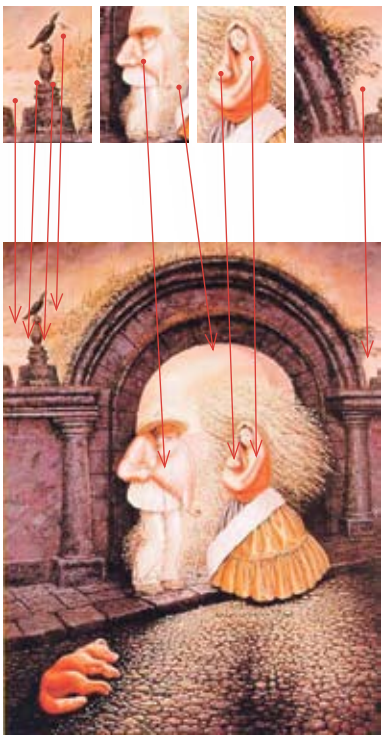
DER DURCHGESCHÜTTELTE WITZ

Müller erhält vom Finanzamt Formulare für seine Steuererklärung zugeschickt. Er antwortet: Anbei sende ich Ihnen mit Dank Ihre Prospekte zurück, da ich nicht beabsichtige, Ihrem Verein beizutreten!

SPRICHWÖRTER AUFLÖSUNG

Aller guten Dinge sind drei
Bleibe im Land und nähre dich redlich
Den Seinen gibt's der Herr im Schlafe
Die knarrigen Karren gehen am längsten
Ein voller Bauch studiert nicht gern
Es irrt der Mensch, so lang er strebt
Spare in der Zeit, dann hast du in der Not!
Tauben Ohren ist schlecht predigen
Von einem Streiche fällt keine Eiche
Wer nichts macht, macht nichts falsch
Im Becher ertrinken mehr als im Meer
Kinder und Narren sagen die Wahrheit
Zwar weiß ich viel, doch will ich alles wissen

WAS DAS HIRN ALLES KANN!



SEITE 45

AUFLÖSUNG DES RÄTSELS

■ ■ ■ ■ ■ G ■ ■ ■ A J ■ ■ ■ ■ ■ P ■ ■ ■ ■ ■
T R E P P A B ■ D U R C H S C H L A G
■ A B U ■ L A T E X ■ I ■ A I K I D O
■ S O L B A D ■ B ■ K A L L A ■ L ■ E
E T N A ■ X ■ K A K A O ■ T ■ N I E T
■ ■ ■ I ■ B I B E R ■ U ■ G E Z I E R T
■ E T W A S ■ U ■ G E H E R ■ E ■ N I
■ P ■ ■ D ■ A L T A N ■ B ■ A R S E N
E I S R E V U E ■ L ■ L E H R E ■ U ■
■ S P I N ■ G ■ P L Z E N ■ Z ■ J E T
■ O L E ■ B U F F O ■ E ■ A N K A R A
■ D I S K U S ■ U N T R E U E ■ H E R
■ E T E ■ S T R I E M E ■ S I E R R A

AUFLÖSUNG DES RÄTSELS

■ B ■ L ■ F ■ A ■ U ■ ■ ■ ■ ■ O ■ ■ ■
B A S A R ■ I N S E R A T E N T E I L
■ V ■ M A L A W I ■ B ■ R E V A L ■ O
D A V I D ■ K ■ A L A D I N ■ U ■ A H
■ R ■ N ■ N E K T A R ■ B ■ K E H R E
■ I T A L E R ■ ■ C ■ T U T E N ■ P ■
Z A R T ■ B ■ S C H E I N ■ L ■ K A R
■ O ■ W E L L E S ■ P ■ I L I A D E
■ A S T E N ■ U L ■ B I R N E ■ S ■ C
A L S ■ I ■ A M S E L ■ ■ L ■ H I G H
■ L ■ B L U T ■ I ■ A B R A E U M E N
D A N A E ■ E M U L S I O N ■ F I N E
■ H ■ P R I M A S ■ S O N D I E R E N

SEITE 9 BILDERRÄTSEL



1 = A = AACHEN

4 = E = ALSDORF

3 = H = BAESWEILER

6 = D = ESCHWEILER

2 = J = HERZOGENRATH

10 = G = MONSCHAU

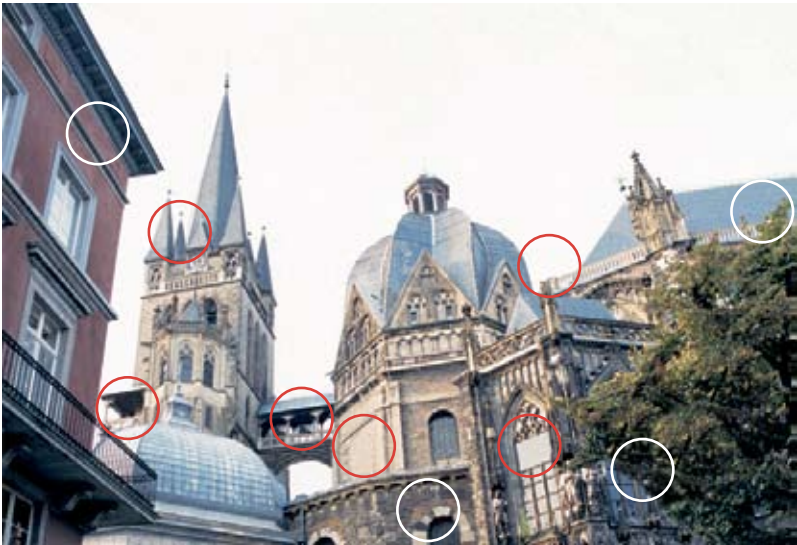
8 = C = ROETGEN

9 = I = SIMMERATH

7 = B = STOLBERG

5 = F = WÜRSELEN

SUCHEN SIE 10 FEHLER



SEITE 39 GRIPSGYMNASTIK

OPA BESCHENKT SEINE ENKEL

Sie machten aus den 7 halb vollen 2 volle Becher, dann bleiben 9 volle, 3 halb volle und 21 leere Becher übrig, die sie nun gut durch 3 teilen konnten.

AUTOUNFALL

Der Heckspoiler

AUSSPRACHE FALSCH

Das Wort >falsch< wird wie ausgesprochen? Nämlich >f a l s c h<.

KINDERREICHE FAMILIE

Die Reihenfolge der Mädchen ist: Älteste: Felia, Tina, Helen und Carolin sind eineiige Zwillinge, Elisa und Pia.

NEUNER-QUADRAT

Die obere Zahl der ersten Spalte mit 3 multiplizieren und 1, in der zweiten Spalte und 2 und in der dritten Spalte und 3 addieren.

UNTERSCHIEDLICHE ZWIEBELN

Wenn Pia 5 nimmt hat sie sicher von einer Farbe 3.

KNAPPE ZUGABFAHRT

Ja, denn es ist 9.36 Uhr.

VATER UND SOHN

Vater ist 38 und der Sohn ist 8.

GRUNDRECHENARTEN

28 : 7 = 4; 8 + 1 = 9; 20 - 7 = 13

2X2 QUADRAT

Die Summe von einer Ecke zur diagonalen anderen Ecke ergibt die Zahl 37.

ZAHLREIHE

Die Differenz zwischen den Zahlen ist immer eine Quadratzahl. Lösung = 127

ADDITIONSQUADRAT

△ = 4; ○ = 9; ◆ = 7; ☺ = 20; □ = 5.

Mai 2008



Täglich von **8.30 Uhr** bis
zum Folgetag **8.30 Uhr**.
2.50 Euro Notdienstgebühr

04.05.2008 Sonntag

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

08.05.2008 Donnerstag

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

12.05.2008 Montag

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

16.05.2008 Freitag

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

20.05.2008 Dienstag

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

24.05.2008 Samstag

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

28.05.2008 Mittwoch

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

01.05.2008 Donnerstag

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

05.05.2008 Montag

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

09.05.2008 Freitag

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

13.05.2008 Dienstag

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

17.05.2008 Samstag

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

21.05.2008 Mittwoch

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

25.05.2008 Sonntag

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

29.05.2008 Donnerstag

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

02.05.2008 Freitag

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

06.05.2008 Dienstag

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

10.05.2008 Samstag

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

14.05.2008 Mittwoch

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

18.05.2008 Sonntag

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

22.05.2008 Donnerstag

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

26.05.2008 Montag

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

30.05.2008 Freitag

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

03.05.2008 Samstag

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

07.05.2008 Mittwoch

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

11.05.2008 Sonntag

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

15.05.2008 Donnerstag

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

19.05.2008 Montag

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

23.05.2008 Freitag

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

27.05.2008 Dienstag

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

31.05.2008 Samstag

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

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 gerne 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**



Das SENIO MAGAZIN sucht Ansprechpartner/innen vor Ort!

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

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

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

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



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