

ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

Monatlich

SENIOR MAGAZIN

Nummer 13
Januar 2009

StädteRegion
Aachen



Ein Jahr

SENIOR MAGAZIN
für Senioren und mit Senioren!



Termine im Januar

**Seniorenclub Arche,
Schurzelterstr. 540, 52074 Aachen**

Beginn ist immer um 15.00 Uhr.

08.01. Jeder ist seines Glückes Schmied
Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

15.01. Die Bibel - auch eine Gesundheitsfibel? Vortrag, Gespräch M. Dawo-Collas

22.01. Klinikseelsorge - wie arbeitet sie und was bietet sie an? Frau Hölzer Pöll

29.01. Gedächtnis spielend trainieren, Blumen, mit Sigrid Steins

Seniorenkreis Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Kronenberg 142, 52074 Aachen

Beginn ist immer um 15.00 Uhr.

07.01. Jeder ist seines Glückes Schmied. Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

14.01. Die Bibel - auch eine Gesundheitsfibel? Vortrag, Gespräch M. Dawo-Collas

Seniorenkochgruppe „Zauberküche“

im ev. Gemeindehaus Arche,

Schurzelterstr. 540

Beginn ist immer um 11.30 Uhr.

7. und 21.01.09. Anmeldung erforderlich. Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas, dienstags von 10-12 Uhr unter Tel.: 0241-88691439

Gemeindenachmittage in der ev. Immanuelkirche, Siegelallee 2, Aachen

08.01. 9.30 Uhr 60+ Frühstücks- und Erzählcafé. Vom Glanz der Bilder - Erlebnisse mit der Kunst". Anmeldung bei H. Staibitz, 0241/62148. Kosten: 4 €.

19.01. 15 Uhr Dresdner Frauenkirche - Friedenszeichen zwischen Hass und Unversöhnlichkeit, Film und Gespräch mit J. Groneberg

Prinzenproklamation Stadthalle Alsdorf

09.01. 20.00 Uhr

Festausschuß Alsdorfer Karneval e.V.

Engagiert Älter werden, Annastr. 35

06.01. Lesung von Intendant a. D.

Georg Immelmann

08., 15., 29.01. 14.00 Uhr PC-Café

21.01. 15.00 Uhr Café Vital - Erzählcafé

„...als die Ananas noch in der Dose wuchs“

30.01. 10.30 Uhr Aktives Geh- und Gleichgewichtstraining mit M. Milbrandt weitere Infos unter 0241/21155

Erzählcafé 'Café oder Tee',

Schleswigstr. 10-16, Aachen

19.01. 15.00 Uhr Vortragsreihe: „Was passiert, wenn ich den Löffel abgebe?“

Vortrag, Gespräch Dr. René Gölpen

Frau Emmerich lädt alle Interessierten zu dieser kostenlosen Veranstaltung ein

Jakob-Büchel-Haus e.V.,

Prämiestr. 57, Aachen-Walheim

23. u. 24.01. 20.00 Uhr

Kleinkunst/Kabarett, „Die Sau ist tot in

Walheim“. Hubert vom Venn und Jupp Hammerschmidt mit ihrem neuen Eifel-Kabarett. Tel.: 02408/81157

31.01. u. 01.02. 15-18 Uhr "Kunst der Natur". 11. Walheimer Fotoausstellung der Fotofreunde Walheim.
www.jakob-buechel-haus.de/fotofreunde

Seniorensitzung, Vereinshalle Monschau-Höfen

15.01. 20.00 Uhr Karnevalsgesellschaft „Biebesse“ 1968 e.V.

Seniorensitzung, Jugendheim St. Apollonia, Heckstr., Ac-Eilendorf

17.01. 20.00 Uhr

KG Nirmer Narrenzunft 1954 e.V.

Kartenvorverkauf für die Open Air Klassik 2009 in Monschau für August 2009

z. B. die Zauberflöte, der Zigeunerbaron, an der Schönen blauen Donau, Carmen Carmina Burana oder die Große Verdi-Gala. Monchau-Touristik, Tel.: 02472/804828 o. 02472/80480 o. www.monschau-klassik.de

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.

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.

*Wir wünschen allen Lesern
ein frohes und gesundes
neues Jahr!*

DAS TEAM VOM SENIO MAGAZIN



Inhaltsverzeichnis

AACHENER ANSICHTSKARTEN

- Öcher Platt auf alten Ansichtskarten •



4

SENIOR AUSLEGESTELLEN

27

- Das Senio Magazin in Ihrer Nähe •

NOSTALGIE

- Als die Franzstraße noch „Großmarschierstraße“ hieß •



5

SENIOREN SCHREIBEN

28

- Der Kniestall • Rücksicht • Aufgepasst •

EINE VON UNS

6

- Wer schreibt für das Senio Magazin? •



8

MUSEUMSKULTOUR

- Zollmuseum • Caffee-Rösterei •

BILDERRÄTSEL

9

- Kanzler und Präsidenten •



10

SENIOREN SCHREIBEN

12

- Schloss Zweibrüggen • Weihnachten •

DIE SIND FÜR SIE DA

13

- Das Kommissariat Vorbeugung •



ESSEN UND TRINKEN

14

- Verbraucherfreundliche Nährwertkennzeichnung •

GRIPSGYMNASTIK

15



ÖCHER PLATT

16

- Et Emma än der Ejjenhaad •



EHRENAMTLICHE ARBEIT

17

- Team50plus Greenpeace •



SAMMLER

18

- Aachen gestern •



BERICHTE

20

- Die Sammlung Crous bittet um Ihre Hilfe •

BERICHTE

21

- Pflegebegleiter • Aufführung des „Elias“ •

RECHT

22

- Die neue Steueridentifikationsnummer •

RECHT

23

- Benotung von Pflegeheimen •



THEMA DES MONATS

24

- Ein Jahr Senio Magazin •



SENIORENEINRICHTUNGEN

26

- Seniorenwohnpark Drei Eichen •

SENIOR AUSLEGESTELLEN

27

- Das Senio Magazin in Ihrer Nähe •

SENIOREN SCHREIBEN

28

- Der Kniestall • Rücksicht • Aufgepasst •

SENIOREN SCHREIBEN

29

- Unerfüllte Kinderwünsche •



BERICHTE

30

- Kulturführerschein • Demenzcafé • Skat •

BERICHTE

31

- Feierabend AC • Die grosse Krippe • Weihnachtsfeier •

REISEBERICHTE

32

- Auf Schusters Rappen: der Rennsteig •



VERBRAUCHERZENTRALE

34

- Energie clever nutzen •



COMPUTER UND INTERNET

35

- Aachener Newslettertipps • Computer-Unterricht •

DIE APOTHEKE INFORMIERT

36

- Starkes Immunsystem • „Alles schläft, eine(r) wacht“ •

GLÜCK IST TRAINIERBAR

37

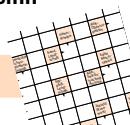
- Die Liebe und der Wahnsinn •



RÄTSEL

38

- Sudoku •



GESELLSCHAFTSSPIELE

39

- Duell im Ungewissen •



GEDÄCHTNISTRAINING

40

- Gedächtnistraining •



BITTE LÄCHELN

41

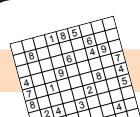
- Bitte lächeln •



SCHWEDENRÄTSEL

42

- Sehhilfen • Gesundheit durch Bewegung •



VORBEUGUNG

44

- Sehhilfen • Gesundheit durch Bewegung •

SELBSTHILFEGRUPPEN

45

- Herzklappenoperierte • Myasthenie •



KARNEVALSTERMINE

46

- Karnevalstermine •

AUFLÖSUNGEN

47

Liebe Leserinnen und Leser!

Unsere Titelseite zeigt alle AutorInnen im Alter von 20 bis 88 Jahren, die 2008 für Sie im Senio Magazin berichtet, geschrieben, gezeichnet und fotografiert haben! Auf einen Blick wird sichtbar, dass wir eine große und wachsende „Familie“ sind!

Das Jahr 2008 liegt beinahe hinter uns und wir freuen uns auf 2009. Mit Ihrer Hilfe, liebe Leserinnen und Leser, wird das Senio Magazin noch vielfältiger werden. Teilen Sie uns Interessantes und Wissenswertes aus Ihrem Viertel/Ihrer Gemeinde mit: über Menschen, Vereine, Ereignisse, Feste etc., aber auch über Ärgernisse und Probleme.

Ihnen allen wünsche ich ein frohes und gesundes neues Jahr!
Ihr G. Günal

IMPRESSUM

Herausgeber:

FACTOR: G Medien & Ideen

G. Günal

Adalbertsteinweg 26

52070 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
G. Günal, M. Holtorff, R. Steinborn

Anzeige: Tel.: 0241 990 78 68

Grafik: A. Elfantel (elfantel-design)

Druck: Grenz-Echo Eupen

Auflage: 10.000 Exemplare

In dieser Ausgabe haben uns geholfen:

W. Schönrock, E. Bausdorf, C. Kluck, I. Gerdom, J. Römer, F. Erb, B. Küchen, D.H.K. Starke, D. Hess, P. J. Heuser, V. Klee, G. Hahn, H. Discher, M. J. Fleu, S. Rosenbrock, E. E. Jansen, H. Kleis, C. Mathes, B. Esser, A. Schneeberger, J. u. M. Jeworrekk, K. Friese, A. Schorn, S. Hartmann, W. Müller, J. Oehlandt, W. Moormann, S. Wagner, † G. Metz, K. Kruschinski, H.A. Milar, E. Kluck, M. Katzenbach, M. Mallmann, L. Bernhard, H. Haendler, M. Hartges

Bürozeiten:

Mo., Mi. und Fr. von 10 bis 14 Uhr



Franz Erb

Teil 10

Wie seit vielen Jahren, so wird auch 2009 (am 6. Januar) im Krönungssaal des Aachener Rathauses der Thouet-Mundartpreis der Stadt Aachen verliehen. Mundart/Öcher Platt - gibt es das auch auf alten Ansichtskarten?

Allerdings, und zwar in vielfacher Weise. Hier stelle ich ein Beispiel aus meiner Sammlung vor.

Schon 1898 erschien im Verlag der Geschwister Mohren eine Serie von Ansichtskarten, die aufgrund ihrer Thematik und der dekorativen Gestaltung außergewöhnlich ist. Auf den farbigen Lithographien werden bestimmte, für das damalige Aachen offenbar typische Situationen wiedergegeben und durch mundartliche Reime (in sehr individueller Schreibweise) interpretiert. Leider kennen wir weder den Maler noch den Dichter, sondern nur den Verlag: das Schreibwarengeschäft der Geschwister Therese und Sophie Mohren. Schauen wir die gemalten Situationen im Einzelnen an:

1. OP NE MAHT

Zwei Aachener ‚Damen‘ streiten miteinander, ein männlicher Beobachter ist belustigt, der andere (mit Zylinder) indigniert.

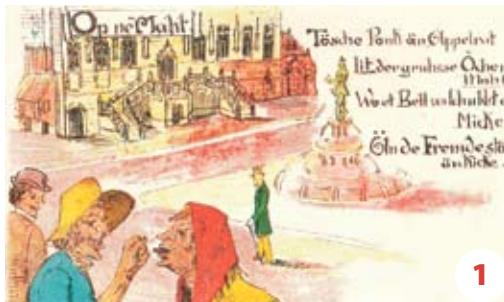
*Tösche Ponk än Appelrat
Lit der gruhssse Öcher Maht,
Wo et Bell usschubbt et Micke
Än de Fremde stönt än kicke.*

2. SZENE AN DER HOTMANNSPIEF, 23.9.98

Im Bereich Großköln-, Alexander-, Sandkaulstraße gab es viele Lokale. Ein Betrunkener liegt in der Gosse (egen Sief); der schmächtige Polizist weiß nicht recht, was er tun soll, vielleicht entspricht der Text seinen Gedanken.

*En Oche agen Hotmannspief,
Do log at Manche egen Sief,
Dorövver bruhcht genge ze schokeniere,
Denn dat kann der „Fingste“ passiere.*

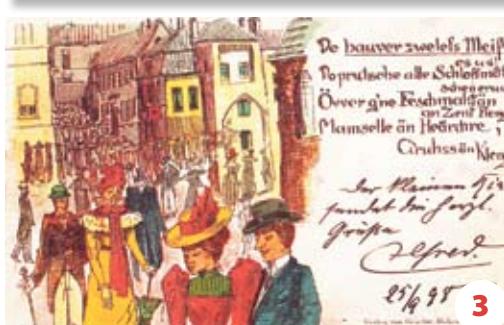
ÖCHER PLATT AUF ALTEN ANSICHTSKARTEN



1



2



3



4



5



6

3. NACH DER HALB-ZWÖLF-MESSE
VOR DEM DOM, 25.9.98

Vom Domhof her strömen die Besucher der späten Messe (die Langschläfer - Schloffmötche) auf den Fischmarkt.

*De hauver zwelefs Meiß es us!
Do prutsche alle Schloffmötchen erus.
Övver gne Feschmaht an Zent Fleng -
Mamselle än Heärcbre, Gruhss än Kleng.*

4. AM HANSEMANNDENKMAL, 28.9.98

Ein Polizist (auch hier natürlich wieder mit Schnauz und Pickelhaube) verbietet einem Köllepoëzer den Aufenthalt in der inzwischen vornehm gewordenen Gegend.

*Jupp, hau dich märr an et gohn,
Hej op ne Plei darf genge mih stohn!*

5. OP NE GRAV

Der Graben, das war in alten Zeiten der Bereich vor dem Elisenbrunnen. Hier traf man sich - natürlich nach der neuesten Mode gekleidet und der Herr mit Spazierstock - zum Flanieren und besuchte anschließend eines der vielen Lokale auf der anderen Straßenseite.

*Fin opgekratzt, övver der Grav gestatzt,
Weä do noch net derbej geweäs,
Deä es en Oche net jonk geweäs.
Da weäd gegiffelt en kaessiert
Än mänch Ameröllche usgeführt.*

6. SZENE AM PONKPORZ'

Unter den beiden ersten Zeilen der Aachener Revolutions- und Nationalhymne vier Aachener Figuren, von denen Jakob Vonberg im Heft 66, Aachen - Bilder und Berichte' sagte: „...wenn vür os die Öcher op dat Beld akicke, esu hant vür wenig Loß, met dön eine Tellewell ov Stritt azefange.“

ÜBRIGENS:

Fünf der sechs mir vorliegenden Karten schickte ein Alfred Vincenti im Herbst 1898 an seine kleine Tochter Ria in der Jakobstr. 9a.

Als die Franzstraße noch Großmarschierstraße hieß



Text:
J. Jeworrek



Zeichnung:
A. Schneeberger

Im Mai 1818 konnte man in der Stadt-Aachener Zeitung lesen, dass im September in Aachen ein Monarchenkongress stattfinden werde. Weiter hieß es, dass die Herrscher Russlands, Österreichs und Preußens persönlich

erscheinen würden, um u.a. über die Zurückziehung der alliierten Truppen aus Frankreich zu beraten. Das Land war besetzt worden, nachdem Napoleon im Juni 1815 in der Schlacht bei Waterloo von Wellington und Blücher endgültig besiegt worden war.

Kaiser Franz I. von Österreich hatte während des Kongresses im Brammertzschen Haus in der Großmarschierstraße gewohnt. Zur Erinnerung an diesen Aufenthalt war die Straße am 18.10.1818, dem Jahrestag der Völkerschlacht bei Leipzig, in ‚Franzstraße‘ umbenannt worden.

Franz I., Friedrich Wilhelm II. und Zar Alexander I. hatten den Jahrestag der Völkerschlacht, in der sie zusammen mit England und Schweden im Jahre 1813 Napoleon besiegt hatten, mit einem Militärgottesdienst vor dem Adalbertstor gefeiert. Zur Erinnerung an dieses Ereignis sollte dort ein Denkmal errichtet werden. Heute befindet sich das nach Plänen von Schinkel geschaffene Kongress-Denkmal im Rosengarten des Stadtgartens an der Passstraße.



Bild: Michael Jeworrek
Kongress-Denkmal mit den Bronzekopfbildern der drei Monarchen

Et Poppe-Schanettche

Als die Franzstraße noch Großmarschierstraße hieß, lebte hier ‚et Poppe-Schanettche‘ (Oecher Jampetaatsche us de 1840jer Johre, verzaald van der J.D.) Schanettchen wurde so genannt, weil sie fast immer „en Popp us Hoddele“, eine aus Lumpen gemachte Puppe im Arm hielt. Immer wenn sie Kinder auf der Straße traf, rief sie ihnen zu: „Jank no die Mudder än sag, se sou dich jät Poppelappe gävve!“ (Geh zu Deiner Mutter und sag, sie soll Dir ein paar Stoffreste geben!) Mit ihren ungekämmten Haaren, dem schmutzigen Gesicht und den ofens schwarzen Händen sah sie sehr „onregiert“, also ungepflegt aus. Schanettchen wohnte bei ihrer alten Mutter, „dör et döcks futlefj“ (der sie oft weglief). Abends kam sie dann „met e janz Pack Poppelappe wier noheäm“ (mit einem ganzen Packen Stoffresten wieder nach Hause).

Manchmal konnte man sie mit ihrer Puppe im Arm tanzen sehen und singen hören. Dabei schnitt sie Grimassen, die wohl so schrecklich waren, dass den Kindern angst und bange wurde. „Et Poppe-Schanettche wor, wie et esu eröm lejf“ wohl schon fünfzig Jahre alt.

Man sagt, dass Schanettchen von Geburt an eine zänkische Person war, „e gruess Huskrütz vör sing Eldere, die et ävvel met Jedold verdruge än dahten, osen Härre-jott güv en doför wier ene andere Säge“ (die Eltern hatten dies mit Geduld ertragen und geglaubt, dass der Herrgott sie dafür belohnen werde). Als Schanettchen starb, musste man ihr – wie erzählt wurde – „en Popp“ mit in den Sarg legen.





LAURENTIUS
APOTHEKE
APOTHEKER DR. RER. NAT. HERBERT PICHLER E.K.

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



WER SCHREIBT FÜR SENIO?

Im März 2008 trafen sich Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Aachener Volkshochschulkurses „Senioren schreiben für die „Nachrichten“ in den Redaktionsräumen des Senio Magazins und besprachen mit uns Möglichkeiten einer Zusammenarbeit. Seitdem ist beinahe ein Jahr vergangen und die Autorinnen und Autoren haben Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, jeden Monat viele schöne, informative und/oder bewegende Geschichten und Texte „geschenkt“. Aus Anlass

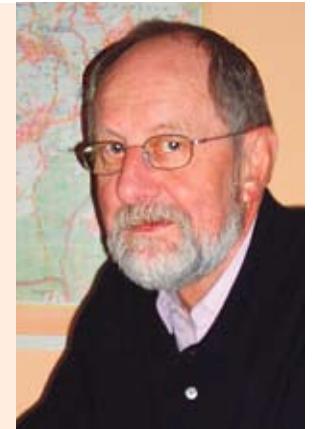
des einjährigen Bestehens des Senio Magazins fragten wir bei unseren Autorinnen und Autoren nach:

1. Wer sind Sie? 2. Warum schreiben Sie? und 3. Warum schreiben Sie für das Senio Magazin?

1. Ich bin 73 Jahre alt und seit 10 Jahren Rentner. Nach Aachen kam ich 1963, als ich mich beruflich verbessern konnte.
2. Schreiben musste ich schon immer in meinem Beruf. Heute schreibe ich, weil ich Freude daran habe, Texte zu verfassen, die nicht immer ernst sein müssen. Ich gehöre auch zu dem Kreis der Aachener Nachrichten „Senioren schreiben“.

3. Ich halte das Magazin für eine Bereicherung, insbesondere wegen der Informationen für ältere und alte Leute. Von vielen Lesern in meiner Umgebung werde ich oft auf die Texte angesprochen. Immer wieder wird das Magazin gelobt und man erwartet schon bald die nächste Nummer.

Erwin Bausdorf



1. Ich bin 1943 in Aachen geboren und seit 1963 verheiratet mit Heinrich Kluck, 1937 ebenfalls in Aachen geboren. Wir haben 3 erwachsene Kinder und 4 Enkelkinder. Ich habe Einzelhandelskauffrau gelernt im Farben- und Tapetengeschäft meiner Eltern, hauptsächlich bin ich Hausfrau und Mutter.
2. Geschrieben habe ich schon als junges Mädchen: Kurzgeschichten und Anekdoten. Später schrieb ich viel für den Theaterverein „Erholungsgesellschaft Eilendorf“, u.a. als Pressewart.

3. Seit über zehn Jahren bin ich in der Schreibgruppe „Senioren schreiben für die Aachener Nachrichten“. Die Seite erscheint sporadisch in den „Nachrichten“. Das Senio Magazin ist speziell für die Senioren hochinteressant, hilfreich und abwechslungsreich. Ich fühle mich mit meinen Beiträgen gut aufgehoben und hoffe, dass sie viele ältere Leser erreichen.

Christine Kluck

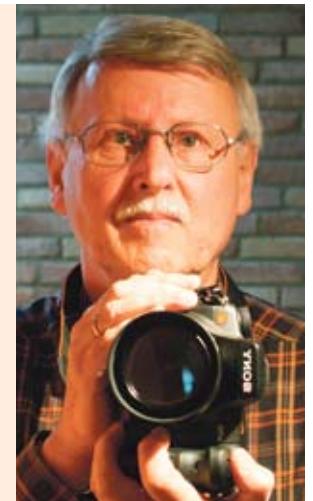


1. Ich wurde 1942 in Aachen geboren und lebe seit 1980 in Aachen-Walheim. Bis zu meiner Pensionierung war ich als Beamter im gehobenen Dienst, zuletzt als Verwaltungsratsrat tätig. Mein Hobby ist seit dem 15. Lebensjahr die Fotografie.
2. Bereits in meiner Schulzeit lag es mir mehr, mich schriftlich auszudrücken. In meinem Beruf konnte ich umfangreiche Berichte, Dokumentationen, Presseinformationen u.ä. verfassen. Daneben habe ich in meiner Freizeit für die Aachener Presse Artikel über das Pfarr-, Vereins- und

Ortsgeschehen in Aachen-Walheim geschrieben und die Fotos hierzu gefertigt. Das hat mir immer viel Spaß gemacht. Deshalb habe ich mich nach meiner Pensionierung auch der Schreibgruppe „Senioren schreiben für die Aachener Nachrichten“ angeschlossen.

3. Mit fast 67 Jahren fühle ich mich der Zielgruppe des Senio Magazins zugehörig und schreibe gerne über Themen, die für Menschen ab 50 interessant sein könnten.

Josef Römer

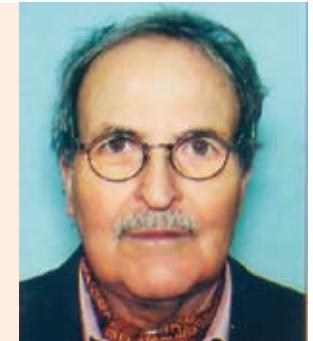


1. Seit 13 Jahren Rentner. Beruflich habe ich über dreißig Jahre im wissenschaftlichen Außendienst eines forschenden pharmazeutischen Unternehmens gearbeitet.

2. Schreiben betrachte ich als Gehirnjogging. Als ich Rentner wurde, suchte ich neben dem Fahrrad-Bewegungssport noch weitere Hobbys. Geschichten schreiben, sich mit Dingen beschäftigen, für die ich während meiner

beruflichen Tätigkeit keine oder sehr wenig Zeit hatte. Schwerpunkte: U.a. Politik, Geschichte der Euregio Maas-Rhein. Ich denke, mit Hilfe der Medien kann sich jeder Bürger aktiv und inaktiv politisch betätigen.

3. Da ich seit mehr als zehn Jahren Mitglied der Gruppe „Senioren schreiben für die Nachrichten“ bin, ergab es sich, als weiteres Hobby für das Senio Magazin zu schreiben.



Mathias J. Fleu

1. Ich bin in Würselen geboren und aufgewachsen. „Bist du von Würselen, kennst du auch den Teufel“, sagt man dort voller Lokalpatriotismus. Ich bin Ende Januar geboren, bin also ein Wassermann. Ich bin ein ziemlich optimistischer Mensch.

2. Ich habe schon während meiner Schulzeit gerne geschrieben. Deutsch war immer mein Lieblingsfach. Als ich mein Studium begann, war es selbstverständlich für mich, dass ich Deutsch als Schwerpunkt fach wählte. Jahrelang habe ich Tagebuch geführt, und habe heute immer noch ein kleines Heft bei mir, um Bemerkenswertes zu notieren. Früher habe ich selbstverständlich mit der Hand geschrieben, seitenlange Abhandlungen, alles „Handarbeit“. Das kann ich mir heute

gar nicht mehr vorstellen. Ich schreibe alles auf, was die Enkel sagen und tun, was ich mit ihnen erlebe. Ich schreibe Geschichten für sie.

3. Seit meiner Pensionierung als Lehrerin gehöre ich der Gruppe „Senioren schreiben für die Nachrichten“ an. Seitdem wir vom Senio Magazin gehört haben, schreiben wir auch für dieses Magazin. Es macht Spaß, mit den Leuten der Senio-Redaktion zusammen zu arbeiten. Mittlerweile ist es so, dass ich nicht nur schreibe, sondern die Hefte auch verteile. Ich freue mich, dass die Hefte so gut ankommen, dass wir so viele begeisterte Leser haben. Es freut mich vor allem, dass Menschen, über die ich schreiben will, aufgeschlossen und zur Mitarbeit bereit sind.

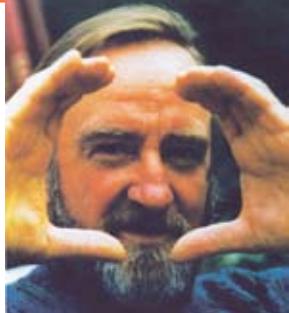


Inge Gerdom

UNSER REISEREPORTER

Wolfgang Schönrock

1936 in Hannover geboren. Während des 2. Weltkrieges mit Schwester und Mutter im Harz evakuiert. 1945 zurück in Hannover, bis zur Mittleren Reife Bismarckschule. Anschließend 3 Jahre kaufmännische Lehre in den Pelikan-Werken. Nach Ablegung der „Kaufmannsgehilfen-Prüfung“ (ja, so hieß das damals) als jüngster Vertreter, der jemals in den Außendienst geschickt wurde, nach Wuppertal. Dann folgten Düsseldorf und Aachen. Und plötzlich waren 40 Jahre herum; immer in der gleichen Firma. Das kann man heutzutage keinem Jüngeren mehr erklären. Damals jedoch galt das als eine ehrenvolle Aussage.



Noch während meiner Schulzeit schrieb ich Berichte über meine Fußwanderungen in der Mitgliederzeitschrift des Deutschen Jugendherbergsvorbandes und im Jahrbuch „Abseits der großen Straße“. In dieser Zeit begann ich zu fotografieren, natürlich Schwarz-Weiß (das war eine Frage des Taschengeldes) und im Format 6x6 mit einer in einem Preisausschreiben der Zeitschrift „Der kleine Tierfreund“ gewonnenen Voigtländer Perko. Diesen Apparat habe ich heute noch, und er funktioniert nach wie vor.

Während meiner Wuppertaler Zeit lernte ich durch meine Vorliebe fürs Theater ein ebenfalls vom Theatervirus befallenes Mädchen kennen. Wir machten nicht nur zusammen Theater (Wuppertaler Lesebühne), wir wanderten auch zusammen. Auf einer dieser Wanderungen durch das Sauerland, 4 Tage bei Dauerregen, hatte dieses Mädchen ihre gute Laune immer noch nicht verloren. Sie erwies sich als wetterfest. Das war der richtige Kamerad für mich. Wir heirateten und wandern nach über 40 Jahren immer noch zusammen.

Manche meiner Leser meinen, dass ich sehr viel reise. Nicht mehr als andere Zeitgenossen; aber ich habe ein Reisetagebuch geführt und damit manches vor dem

Vergessen und Verwechseltwerden bewahrt. Wir waren und sind neugierig, kultivieren keine Vorurteile bzw. Vorverurteilungen und mögen fremde Mentalitäten. Wir bereiten uns auf eine Reise vor, organisieren sie meistens selbst und schätzen das Unerwartete. Wir lieben Kultur und Kunst, interessieren uns für Geschichte, Archäologie, Musik und Literatur, Erdgeschichte und Gartenbau. Wir reagieren stark auf die unterschiedlichen Landschafts- und Lebensformen, lieben Pflanzen und Tierwelt.

Das alles bereitet Freude. Und diese Freude an anderen Menschen weiterzugeben, ist der Zweck meiner Reiseberichte im Senio Magazin.



Peter J. Heuser

Peter J. Heuser, ebenfalls Mitglied der „Senioren schreiben“-Gruppe, konnte an unserer Befragung leider nicht teilnehmen.

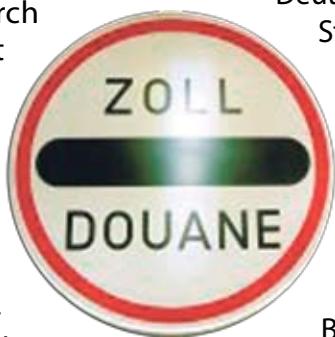
Das Senio Team bedankt sich herzlich bei allen Autorinnen und Autoren und freut sich auf die Fortsetzung der schönen und erfolgreichen Zusammenarbeit im Jahr 2009!

DAS ZOLLMUSEUM FRIEDRICH

Mit grosser Spannung erwartete man in Aachen 1951 die Welturaufführung des Spiel-filmes „Die sündige Grenze“. Sollte dieser doch ein packendes Bild des Schmuggels an der Westgrenze Deutschlands zeigen. Etwas weniger dramatisch nimmt sich das Zollmuseum Friedrichs dieses Kapitels der deutschen Nachkriegsgeschichte an.



Der Schmuggel zwischen 1945 und 1952 resultierte z.T. aus dem Mangel an Gütern des täglichen Bedarfs. Die Schmuggler umgingen die hohen Einfuhrzölle, insbesondere von Kaffee und Tabakwaren, durch den heimlichen Transport über die „Grüne Grenze“ und erzielten beim Wiederverkauf hohe Gewinne. Allerdings mussten sie sich bei ihren Unternehmungen ständig mit den diensttuenden Zöllnern auseinandersetzen, die oft unter Einsatz von Schusswaffen und scharfen Zollhunden diesen Schmuggel zu verhindern oder das Schmuggelgut zu beschlagnahmen suchten. Zahlreiche originelle Schmuggelutensilien dieser Zeit sind im Zollmuseum ausgestellt: die berüchtigten Krähenfüße, mit denen die Schmuggler die verfolgenden Kraftfahrzeuge der Zöllner lahm legten, und die Igelketten der Zöllner, die - als Straßen-sperre gespannt - eine Weiterfahrt der Schmuggelautos verhinderten. Auch Schuhe mit doppelter Sohle, Kannen mit Doppelwänden und speziell angefertigte Schmugglerwesten sind in der Sammlung vorhanden. Dass Schmuggeln kein Abenteuerspiel war, zeigen beschlagnahmte Maschinenpistolen, Schlagringe und Dolche.



Neben dem berühmten Schmuggel-Kapitel gibt es im Zollmuseum jedoch zahlreiche weitere interessante Aspekte rund um „Grenzen, Maut und Zoll“ von der Antike bis in die heutige Zeit zu entdecken. In der Sammlung „Grenzziehung und Grenzsteine“ z.B. wird die Entstehung von Grenzverläufen sowie die Entwicklung der Grenzmerkmale von natürlichen Grenzzeichen, wie Grenzfelsen oder -bäumen, zum exakten Grenzpunkt oder Grenzstein der Gegenwart gezeigt. Als Besonderheit des Aachener Raumes findet sich eine Abbildung der Neustraße in Herzogenrath, bei der viele Jahre eine Grenzsteinreihe in der Straßenmitte die Grenze zwischen den Niederlanden und Deutschland bildete. Einige dieser

Steine konnten bei ihrem Abbau vom Sammlungsgründer Friedrichs gerettet und im Garten des Zollmuseums aufgestellt werden. Ebenso interessant sind Abbildungen der sogenannten Adlersteine, der Begrenzungssteine des Aachener Reiches, sowie die Darstellung des bis 1919 existierenden „Vierländerderecks“, das heute als „Dreiländereck“ ein beliebtes Ausflugsziel ist.

www.zollmuseum-friedrichs.de

ZOLLMUSEUM FRIEDRICH

Horbacher Straße 497

52072 Aachen-Horbach

Tel.: 0241 - 997 06 15

*Öffentl. Führungen für Einzelpersonen:
jeden 1. und 3. So. 11.00 Uhr + 14.30 Uhr
(zwischendurch kein Einlass!), Anmeldung
nicht erforderlich, Eintritt u. Führung frei.
Gruppenführungen (+/- 20 Personen) an
allen Tagen nach tel. Vereinbarung mög-
lich. Eintritt u. Führung pro Gruppe: werk-
tags 30 Euro, sonn- u. feiertags 40 Euro.*

Coffee-Rösterei Wilhelm Maassen



Mitten in Monschau produziert diese Caffee-Rösterei in der fünften Familiengeneration hochwertige Kaffees im 300 Jahre alten Stammhaus des 1862 gegründeten Unternehmens.

Dort erwartet Sie eine Auswahl der besten Kaffeesorten, hergestellt auf Maschinen, die überwiegend aus den 40er und 50er Jahren des vergangenen Jahrhunderts stammen. Aufwendig restauriert und fachkundig bedient, tragen sie zum einzigartigen Flair des Hauses bei.

In einem gasbeheizten PROBAT-Trommelröster werden die einzelnen Kaffeesorten nach überlieferter Methode etwa 15 Min. bei Temperaturen zw. 140°C und 250°C schonend geröstet. Hierdurch behält der Kaffee sein volles Aroma und enthält nur noch geringe Restsäuren und Bitterstoffe. Er ist somit bekömmlich und magenfreundlich und auch für empfindliche Kaffetrinker hervorragend geeignet.



„Caffee & mehr...“ Führung mit Kaffee-Verkostung für Gruppen bis 15 Pers. nach tel. Anmeldung, 3€ pro Person.

Caffee-Rösterei Wilhelm Maassen

Stadtstr. 24, 52156 Monschau

Tel.: 02472-803 58 80

E-Mail: anfrage@caffee-roesterei.de

Öffnungszeiten: Di.-So. 11 - 18 Uhr

www.caffee-roesterei.de, www.monschau.de

KANZLER UND PRÄSIDENTEN

Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel als erste Frau in einer „Herrenriege“:
Erinnern Sie sich noch an die Amtszeiten unserer Staatsmänner?

Bilder: bundespräsident.de, wikipedia.de

BUNDES-PRÄSIDENTEN: A: 2004-bis heute B: 1999-2004 C: 1994-1999
D: 1984-1994 E: 1979-1984 F: 1974-1979 G: 1974-1979
H: 1979-1974 I: 1974-1979 J: 1969-1974 K: 1969-1974
L: 1969-1969 M: 1966-1969 N: 1963-1966 O: 1963-1966
P: 1949-1959 Q: 1949-1963 R: 1949-1959 S: 1949-1959

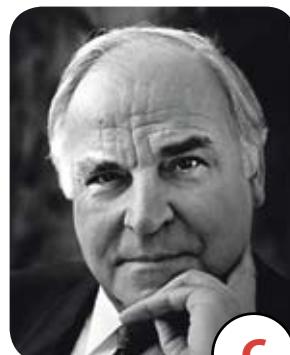
BUNDES-KANZLER: A: 1982-1998 B: 1982-1998 C: 1982-1998
D: 1974-1982 E: 1974-1982 F: 1969-1974
G: 1969-1974 H: 1969-1974 I: 1966-1969
J: 1966-1969 K: 1966-1969 L: 1966-1969
M: 1966-1969 N: 1966-1969 O: 1966-1969
P: 1966-1969 Q: 1966-1969 R: 1966-1969



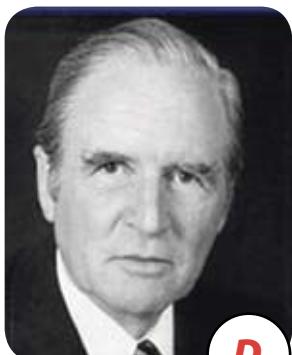
Horst Köhler



Angela Merkel



Helmut Kohl



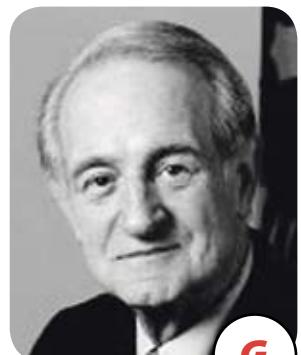
Karl Carstens



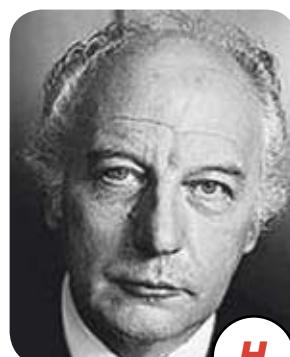
Helmut Schmidt



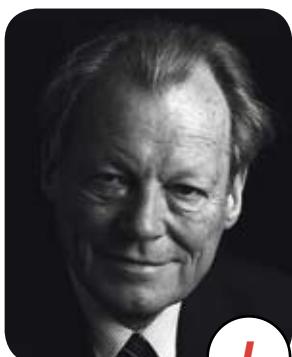
Ludwig Erhard



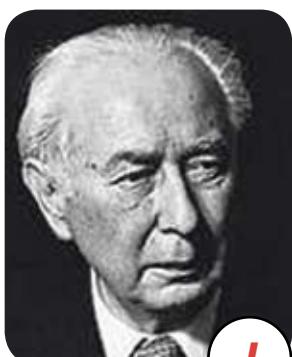
Johannes Rau



Walter Scheel



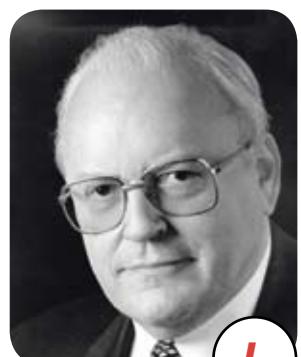
Willy Brandt



Theodor Heuss



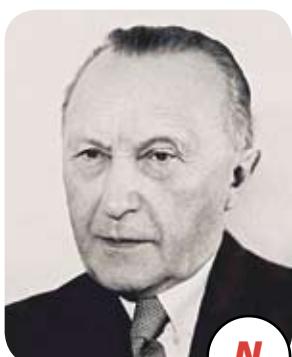
Heinrich Lübke



Roman Herzog



Gustav W.
Heinemann



Konrad
Adenauer



Kurt Georg
Kiesinger



Gerhard
Schröder



Richard von
Weizsäcker



Moderne Express-Reinigung / Änderungsschneiderei

Reinigen von Textilkleidung
Gardinen Service
Änderungen aller Art
Wäscheannahme

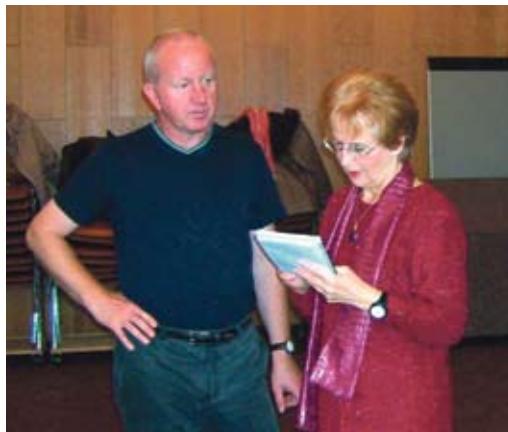
Bahnhofstr.12, 52064 Aachen
Mo.- Fr.9 - 18 + Sa. 9:30 - 13 Uhr

ABHOLSERVICE
Tel.: 0241 / 32 683



Die Aquarellfreunde AACHEN-FORST

„Nur Kreativität bringt uns nahe ans Paradies!“, sagte schon Friedensreich Hundertwasser. Tatsächlich ereilen die Betrachter der vielfältigen Bildermotive an den Gangwänden im Haus Cadenbach in Aachen paradiesische Gefühle. Die Künstlergruppe „Aquarellfreunde Forst“ stellt dort bis zum 4. Januar 2009 ihre von Kranken, Ärzten, Pflegepersonal und Besuchern gleichermaßen beachteten und bewunderten Werke aus.



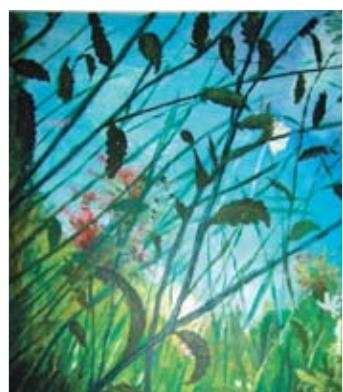
Das Senio Magazin wurde neugierig und suchte die Hobby-Künstler/innen an ihrer Wirkungsstätte auf. Rund ein Dutzend Damen und zur Zeit ein Herr besuchen jeden Freitag - außer in den Schulferien - den Aquarell-Malkurs, der im Gemeindezentrum „Christus unser Friede“ in Aachen-Forst stattfindet. Auf einem langen Tisch ausgebreitet sind Aquarell-Farbästen, feine Pinsel, Naturschwämme, Wassergläser, Lappen, Papiertücher, Wattestäbchen, Pastellkreide und gespanntes bzw. aufgezogenes Aquarellpapier.

Die Maler/innen - alle im besten Alter - kommen z.T. schon seit ca. fünfzehn Jahren zum gemeinsamen Gestalten ihrer Bilder zusammen. Der Austausch in der Gruppe hilft bei der

Suche nach einem eigenen künstlerischen Ausdruck.

Nicht jeder war sich von vornherein bewusst, malen zu können. Marie-Therese Weinert ist 95 Jahre alt. Vor etwa 15 Jahren gründete sie die Malgruppe mit. Ihre Liebe zur Malerei entdeckte sie spät. „Das Malen kann ohne große Vorkenntnisse unter fachlicher Anleitung erlernt werden“, ist ihre Überzeugung. Ihre ansprechenden Landschaftsgemälde beweisen, dass sie Recht hat.

Die Fähigkeiten der Damen und des Herrn, der Hahn im Korb ist, sind sehr vielseitig. Hans Poncette (72) ist seit 10 Jahren dabei und malt auch in Acryl. Seine Werke „Landschaft im Rapsfeld“,



Motive inspirierten ihn, sie zu Hause aufs Bild zu bringen. Passender hätte ein Gastgeschenk an seine Urlaubsdomizile nicht ausfallen können.



Wenn auch einige Künstler/innen bereit sind, Bilder zu verkaufen, gibt es wieder andere, die sich von ihren „Kindern“ nicht trennen mögen.

Gemalt wird entweder nach Gedächtnis, frei gestaltet oder nach Motiven auf Fotos, Postkarten, Buchvorlagen o.a. Die Farben werden pastellartig oder kräftig in Landschafts-, Gebäude-, Stillleben-, Blumenbilder gesetzt. Abstrakt und grafisch wird auch

gemalt. So wie von Rita (48), die schon sieben Jahre im Kurs ist. Bäume haben es Beatrice (70), seit sieben Jahre dabei, angetan. Seit fünfzehn Jahren malt Inge (67).





Romantisch verklärt erscheinen Aachener Motive wie z.B. „Aachen am Hof“ oder der Blick auf den Aachener Dom. Die 73-jährige Evelyn malt gerne Blumen. Mit Freude sind Heide (65) und Josefine (50) seit 13 bzw. 10 Jahren im Kurs. Rita (52) und Leni (75) begeistern sich seit einem knappen Jahr fürs Malen und beweisen, dass Neueinsteiger immer herzlich willkommen in dieser fröhlich-kreativen Runde sind.

Natürlich wird der Malkurs von einer Fachkraft geleitet. Seit fast einem Jahr ist das der Künstler Heiner Kohlen (54). Er studierte an der Fachhochschule in Köln Freie Kunst, hat mehrere Jahre an der Jugendbildungsstätte sowie am Grenzlandforum Aachen



Zeichen- und Aquarellkurse gegeben. Der Dozent beginnt den Unterricht immer mit der Vorstellung und Besprechung einiger Bilder bekannter Künstler. Er steht den Kursteilnehmern mit Anregungen und Tipps zur Verfügung, lässt sie aber ihre eigene



Kreativität ausleben. Vor dem Auseinandergehen werden die neu gestalteten Bilder gemeinsam besprochen. Dass die Hobby-Künstler erfolgreich sind, beweisen ihre Ausstellungen.



Die Ausstellung in Haus Cadenbach, Boxgraben 99, 52064 Aachen ist die ganze Woche von 9-21 Uhr zu besichtigen. Leider endet sie schon am 4. Januar 2009.

Neue Kurse beginnen immer nach den Oster-, Sommer-, Herbst- und Weihnachtsferien. Der Kurs findet wöchentlich freitags von 09:45 Uhr bis 12:00 Uhr statt. Ein Kurs kostet etwa 50,00 Euro. Der Dozent Heiner Kohlen steht bei Rückfragen gerne zur Verfügung unter 0241-701 84 00.



Text:

Christine Kluck
Fotos: Heinrich Kluck

SENIOREN-TRAINING

Im Alter nehmen Kraft, Kondition und Beweglichkeit ab. Dagegen lässt sich jedoch einiges tun, z.B. durch gezielte Bewegung. Ältere Menschen sollten, besonders wenn sie längere Zeit nicht aktiv waren, auf eine gute Anleitung und Betreuung achten. Unsere Physiotherapiepraxis bietet speziell für Senioren konzipierte Programme an und stellt für jeden die richtige Mischung aus Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining zusammen.

Praxis für Physio-Therapie im City-Center Entspannung & Massage

Praxis für Physio-Therapie
Zahlreiche Beschwerden können zur Beeinträchtigung Ihres körperlichen und dadurch auch Ihres seelischen Befindens führen. Durch physiotherapeutische Maßnahmen lassen sich viele dieser Beeinträchtigungen lindern oder sogar beheben. Nehmen Sie Kontakt zu uns auf! In unserer Praxis für Physio-Therapie stehen die Beratung, die Vorbeugung und die Therapie unserer Patienten im Vordergrund. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

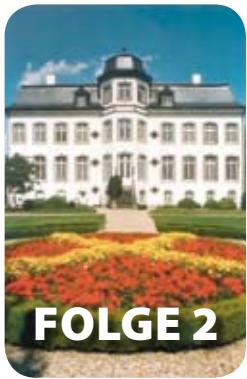
Unser Therapie-Angebot umfasst:

- **Krankengymnastik**
auch auf neurologischer Basis
- **Cranio Sacral Osteopathie**
- **Viszerale Osteopathie**
- **Kiefergelenks-Therapie (CMD)**
- **PNF**
- **Blasen- und Beckenbodentraining**
- **Therapie nach Mc Kenzie**
bei Bandscheibenvorfällen
- **Prävention**
Entspannung und Stressbewältigung
Blasen und Beckenboden
Wirbelsäulengymnastik & Co.
- **Wohlfühl- und Klassische Massage**
- **Reflexzonenbehandlung**
- **Manuelle Lymphdrainage**
- **Kälte- und Wärmetherapie**
Fango, Heißluft, Heiße Rolle

Alle Angebote sind auch als Hausbesuch möglich. Fragen Sie nach!

Brigitte Kotzorek
Diplomphysiotherapeutin (NL) (B.c.)
Alexianergraben 9
52064 Aachen
Fon/Fax 0241 - 2 79 56
physiotherapie-aachen@gmx.de





FOLGE 2

SCHLÖSSER AN DER WURM SCHLOSS ZWEIBRÜGGEN

Steht der Besucher im wunderschönen Schlossgarten von Zweibrüggen, schaut er entzückt auf grazile Rokoko-Damen in Begleitung elegant gekleideter Herren, die im Garten flanieren. Eine Musikkapelle spielt Melodien zeitgenössischer Komponisten wie Beethoven, Mozart und Haydn.

So ist es sicherlich damals zugegangen. Schloss Zweibrüggen entstand in seiner heutigen klassizistischen Form von 1770 bis 1830. Allerdings sind einige Teile der Schlossanlage wesentlich älter.



1460 Zwenbruuhgen, 1508 Tweynbruggen (mundartlich „Zwennbrögge oder Zwemmbrögge“) ist die Siedlung bei



den zwei Brücken über die Wurm. Die Siedlung entstand um einen Adelsitz, der bis zum Jahr 1993 im Besitz der Freiherren bzw. Freiin von Negri war. Heutiger Eigentümer ist die Stadt Übach-Palenberg. Sie nutzt das Schloss für standesamtliche Trauungen und als Kulturzentrum.

Die ersten Besitzer des Hauses nannten sich nach ihrer Burg: Leynart von Zweibrüggen wird 1397 als Feind der Stadt Köln erwähnt. 1457 ist Heinrich von Zweibrüggen im Besitz des Mannkammerlehens Zweibrüggen. 1486 wird er als letzter Besitzer aus diesem Geschlecht erwähnt. Durch Heirat der Töchter der jeweiligen nachfolgenden Herren gelangte Zweibrüggen an die Familien von der Hagen, von Mirbach, von Voß und von Eys.

Mathias J. Fleu



*Zu erreichen ist Zweibrüggen mit dem ÖPNV: Regionalbahn Aachen-Hauptbahnhof bis Bahnhof Übach-Palenberg, dann ca. 30 Minuten wandern oder mit dem Fahrrad entlang der Wurm Richtung Frelenberg fahren.
Schlossbesichtigungen sind möglich für Gruppen nach vorheriger Anmeldung bei der Stadt Übach-Palenberg,
Tel.: 02451 - 97 91 55*

WEIHNACHTEN DAS FEST DER LIEBE UND FAMILIE

„Alle Jahre wieder kommt das Christkind...“ heißt es in einem der vielen wunderschönen Lieder, die in der Advents- und Weihnachtszeit überall gesungen und gespielt werden.

Vielleicht kommen manchen Menschen dann, wenn nunmehr Stille eingekehrt ist, der Körper sich entspannt hat, man zur Ruhe gekommen ist, Gedanken über den tieferen Sinn des Festes der Liebe, das zum Gedenken an die

Menschwerdung Gottes durch die Geburt seines Sohnes auf Erden zum Heil der Menschen gefeiert wird.

Ein wunderschöner Brauch ist es, am ersten oder zweiten Weihnachtstag, nach Absprache, mit den Kindern z.B. Menschen in Altenheimen oder Krankenhäusern zu besuchen und Gespräche zu führen, da diese vielfach alleine sind und besonders an Weihnachten unter diesem Zustand leiden. Es gibt sogar Musikgruppen von Kindern oder Jugendlichen, die in solchen Heimen oder Krankenhäusern den Menschen dort etwas Weihnachtliches vorsingen oder auf Instrumenten vorspielen.

Man kann sich die große Freude und Dankbarkeit dieser Menschen



vorstellen. Eine solche soziale Handlung hat ja auch viel mit dem tieferen Sinn der Lehre Christi zu tun und sie gibt dem Gedanken des Weihnachtsfestes sicherlich einen besonderen Sinn. Dies wäre möglicherweise eine Aufgabe des Seniorenbeirats.

Wilhelm Müller

Seniorenbeirat in der Stadt Aachen



**Herren Friseur Salon
Hans Corban** Inh.: Irina Zaleska

Adalbertsteinweg 197
52066 Aachen
Tel.: 0241/508228

Öffnungszeiten:
Di.-Fr. 8.30 - 18.00 Uhr Sa.
8.00 - 13.00 Uhr



DAS KOMMISSARIAT VORBEUGUNG KK44 SICHER IN DER WOHNUNG UND IM ALLTAG

Obwohl ältere Menschen besonders vorsichtig und sicherheitsbewusst sind, stehen sie den vielfältigen Maschen der Täter oft hilflos gegenüber. Aus diesem Grund bietet die Polizei auf örtlicher Ebene durch die Mitarbeiter des Kommissariates Vorbeugung, Hilfestellungen und Tipps für ältere Menschen in Form von Veranstaltungen, persönlichen Beratungen oder durch verschiedene Medien an.



Das Kommissariat Vorbeugung ist unmittelbarer Ansprechpartner, wenn es darum geht, einen Rat zur Kriminalitätsprävention und zum Opferschutz zu erhalten. Ihre Spezialisten informieren und beraten zu allen Fragen der Kriminalprävention:

- sie geben Hinweise, wie man sich davor schützen kann, Opfer bestimmter Straftaten zu werden oder wie zumindest die Wahrscheinlichkeit, Opfer zu werden, herabgesetzt werden kann,
- sie informieren mit Hilfe von Exponaten über Sicherungstechnik für Wohnungen und Häuser und geben zum Eigenschutz Informationen rund um den Einbruch,
- sie arbeiten bei Präventionsthemen mit anderen Behörden und Institutionen zusammen und wirken in fachübergreifenden Präventionsprojekten mit ihrer polizeispezifischen Sachkunde mit,

- sie informieren über illegale und legale Suchtmittel, Drogenkriminalität, Folgen von Suchtmittelmissbrauch und vermitteln Ratsuchende an Hilfeeinrichtungen,
- sie klären über Ursachen und Besonderheiten der Jugendkriminalität auf,
- sie informieren über Gefahren und Risiken im Umgang mit Internet und Handy.



Hierfür steht Ihnen die Beratungsstelle des Kommissariates Vorbeugung in der Jesuitenstraße 5 im Zentrum von Aachen zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie vorab einen Termin unter 0241-9577 34401.

Des Weiteren werden auf bürgernahen Veranstaltungen die häufigsten Vorgehensweisen der Täter seniorenfreundlich veranschaulicht. Gleichzeitig werden entsprechende Hinweise an die Senioren weitergegeben, wie sie sich



am besten in einer solchen Situation verhalten. Speziell geschulte Seniorenberater bieten kostenlos Ratschläge und Tipps, wie man sich vor Dieben und Betrügern am besten schützt.

Diese Veranstaltungen werden auf Wunsch in Freizeiteinrichtungen für Senioren, in Kirchengemeinden und Seniorenhäusern kostenlos durchgeführt. Die Termine können ebenfalls über das Kommissariat Vorbeugung vereinbart werden.

Ansprechpartner:
Norbert Winkler
0241-9577 34401



Wenn Sie kurzfristig erste schnelle und umfassende Informationen zum Thema Sicherheit und Vorbeugung suchen, finden Sie diese u.a. unter: www.polizei-beratung.de.



PolizeiAachen
sicher in der Euregio

Holmer A. Milar
Leiter KK44

**ALLE BÜRGERINNEN UND BÜRGER
SIND HERZLICH EINGELADEN:**

Datum	Zeit	Ort	Veranstaltungsart
13.01.2009	19.00 Uhr	Herzogenrath, HOT, Kath. Pfarrgemeinde St. Gertrud, Erkensstr.	Infoveranstaltung Einbruchschutz
20.01.2009	19.00 Uhr	Merkstein, ev. Kirchengemeinde Geilenkirchener Str. 397	Infoveranstaltung Einbruchschutz
27.01.2009	19.00 Uhr	Kohlscheid, Pfarrheim St. Katharina Kohlscheid, Markt 3a	Infoveranstaltung Einbruchschutz
29.01.2009	15.00 Uhr	Herzogenrath, Euro-Business-Center (EBC) Chorherrenweg	Seniorenveranstaltung
12.02.2009	15.30 Uhr	Merkstein, Naturfreundehaus Comeniusstr. 9	Seniorenveranstaltung



VERBRAUCHERFREUNDLICHE Nährwertkennzeichnung mit Ampelfarben

So einfach könnte es sein: Grün, gelb, rot - die Ampelfarben zur Bewertung des Nährstoffgehalts von Lebensmitteln geben auf einen Blick Auskunft. Sie signalisieren, was die Nährwertangaben umgerechnet auf 100 Gramm des Lebensmittels bedeuten. Zuckerbomben und Fettfallen können Sie so schon im Supermarkt entlarven.

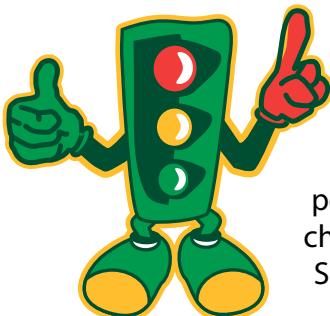
- Grün bedeutet, dass eine geringe Menge des betreffenden Nährstoffs im Produkt enthalten ist – unter diesem Gesichtspunkt kann von diesem Lebensmittel also reichlich gegessen werden.
- Gelb steht für einen mittleren Gehalt an Nährstoffen, z.B. Fett oder Zucker, und empfiehlt den Genuss in Maßen.
- Rot weist auf einen hohen Anteil des jeweiligen Stoffes hin und mahnt zu einem sparsamen Verzehr.

In Großbritannien wird eine solche Ampelkennzeichnung eingesetzt und von Regierungsseite unterstützt. Doch die Lebensmittelwirtschaft lehnt diese leicht verständliche Art der Kennzeichnung auf ihren Produkten vehement ab und setzt stattdessen weiterhin auf verwirrende Zahlenspiele.

AMPELCHECK: SO BEWERTEN SIE IHRE LEBENSMITTEL

Die Werte der Ampel-Checkkarte beziehen sich auf 100 g bzw. 100 ml (für Getränke gelten jeweils halbe Werte!) und basieren auf Berechnungen der britischen Lebensmittelbehörde Food Standards Agency (FSA). Leider funktioniert der Ampelcheck nur bei Lebensmitteln, bei denen die Werte für Fett, Zucker etc. von den Herstellern offen gelegt werden.

Holen Sie sich die Ampel-Checkkarte kostenlos bei Ihrer Verbraucherzentrale ab. Sie ist ein idealer Einkaufsbegleiter, mit der Sie schnell und unkompliziert an der Ladentheke überschlagen können, ob die Nährstoffgehalte in den Lebensmitteln unbedenklich, akzeptabel oder zu hoch sind.



AMPELCHECK IM INTERNET

Auf der Internetseite www.ampelcheck.de gibt es die Ampelcheckkarte als Download und darüber hinaus folgende Angebote: **Ampelrechner:** Sie können sich für Ihr Lebensmittel die Ampelfarben für Zucker, Fett etc. bestimmen lassen. **Datenbank:** Für viele Produkte wurde der Ampelcheck gemacht. Schauen Sie sich die Ergebnisse an. **Gesundes Essen und Trinken:** Hier finden Sie Tipps und Hintergrundinformationen.

DIE VERWIRRENDE KENNZEICHNUNG DER LEBENSMITTELINDUSTRIE

Auf vielen Lebensmittelverpackungen finden Sie zusätzlich zu Nährwerttabelen Angaben darüber, wie viel Zucker, Fett, gesättigte Fettsäuren und Salz eine Portion dieses Lebensmittels enthält. Diese freiwillige Kennzeichnung der Hersteller ist zwar besser als gar keine, weist aber einige Tücken auf:

- Sie können z.B. ablesen, mit wie viel Prozent eine Portion zur empfohlenen Tageszufuhr einer erwachsenen Frau beträgt - dies ergibt jedoch für Kinder und ältere Menschen ein falsches Bild.
- Bei Portionsgrößen wird häufig getrickst. Indem Anbieter willkürlich unrealistisch kleine Portionen festlegen, wie z.B. eine halbe Pizza oder einen einzigen Keks, werden Nährstoffgehalte schön gerechnet: Durch die angegebene Mini-

Menge scheint der Fett- bzw. Zuckergehalt gering - die Nährstoffaufnahme in der Praxis liegt dann jedoch erheblich höher als auf der Packung aufgeführt.

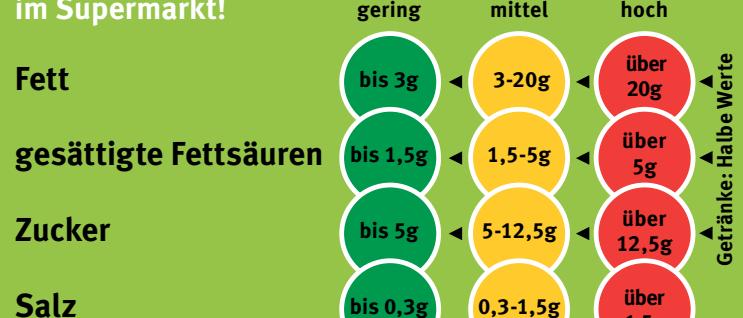
→ Unterschiedliche Portionsgrößen, z.B. bei Frühstücksflocken, verhindern, dass Nährwertgehalte ohne weiteres vergleichbar sind.

→ Die tolerierbare tägliche Verzehrmenge von Zucker mit 90 Gramm ist zu hoch angesetzt. Zuckerreiches erscheint so gesünder.

TIPP:

Machen Sie stattdessen den „**Ampelcheck**“! Mit der Ampelcheckkarte können Sie die Ampelfarben für Fett, gesättigte Fettsäuren, Zucker und Salz unkompliziert selbst bestimmen.

Entlarven Sie Zuckerbomben und Fettfallen schon im Supermarkt!



Die Angaben beziehen sich auf 100g, NICHT auf eine Portion!

ADDITION

Tragen Sie die Zahlen so in die leeren Felder ein, dass die Rechnung in beiden Richtungen, waagerecht und senkrecht, richtig ist.

	3	6	+	1		1	=	3	6	
	+					+			+	

	3		+	0		3	=	1		1
--	---	--	---	---	--	---	---	---	--	---

3			+	1			=	5	5	
---	--	--	---	---	--	--	---	---	---	--

MATHEMATISCHE GLEICHUNG

Drücken Sie folgende Aussage in einer mathematischen Gleichung aus: „An dieser Schule gibt es sechsmal so viele Schüler wie Lehrer.“ Verwenden Sie für die Zahl der Schüler den Buchstaben S und für die Zahl der Lehrer den Buchstaben L.

ZAHLENGLEICHUNG

Die Zahlen in folgender Aufgabe sind durch Buchstaben ersetzt, wobei gleiche Buchstaben gleiche Zahlen bedeuten. Hilfe: A = 9 und E = 3.

$$\text{ABC} + \text{ABC} + \text{ABC} = \text{DBDE} + \text{DBDE}$$

KREUZZAHLRÄTSEL

Ersetzen Sie die Zahlen durch Buchstaben, wobei gleiche Zahlen auch gleiche Buchstaben bedeuten. Hilfe: 4=M; 1=A; 3=E; 15=N; 7=G; 12=C; 13=S; 14=H.

4	1	10	1	4	3
11	7	■	2	■	16
5	■	2	1	7	3
1	14	3	■	8	15
15	1	12	14	6	13
8	■	9	■	6	8

BUSFAHRER

Sie sind Busfahrer/in und an Ihrer ersten Haltestelle am Morgen steigen dem zunächst leeren Bus acht Fahrgäste zu. An der zweiten Haltestelle steigen drei Personen aus und sieben ein. An der nächsten Haltestelle steigt nur eine Person aus, doch eine Horde von Schulkindern – insgesamt 19 – klettern in den Bus. Fünf Personen steigen an der nächsten Haltestelle aus und zwei ein. Beim folgenden Halt kommen sieben weitere Personen dazu. An der sechsten Haltestelle steigen elf Fahrgäste aus und vier ein. Die Frage lautet nun: Wie heißt der Busfahrer?

VIERSTELLIGE ZAHL

Suchen Sie eine vierstellige Zahl mit folgenden Eigenschaften: Die erste Ziffer ist dreimal so groß wie die letzte und zweimal so groß wie die dritte. Die zweite Ziffer ist dreimal so groß wie die dritte Ziffer und die letzte ist um 1 kleiner als die dritte. Wie heißt diese Zahl?

SUMMANDEN SUCHEN

Die Summe 55 ist aus drei Zahlen gebildet worden. Eine davon ist eine Primzahl aus zwei gleichen Ziffern; die beiden restlichen Summanden sind ungleich, jedoch die zwei größten, die sich unter dieser Bedingung bilden lassen. Wie lauten sie?

NEUNER GLEICHUNG

Schreiben Sie mit Hilfe von sechs Neunen und einigen Rechenzeichen eine Gleichung, die als Ergebnis 100 hat. Wie geht das?

MERKWÜRDIGE BAHN

In Wiesbaden gibt es außer einer Autobahn für Besucher auch eine Bergbahn, die einen Höhenunterschied von 83 m in etwa 4 Min. überwindet. Sie fährt weder mit Kohle, noch Öl oder Strom, sondern allein mit Wasser. Wie funktioniert das?

ADDITIONSQUADRAT

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

▲	▶	▼	▼	38
▶	▶	▼	▶	45
▼	▲	▲	▲	21
▼	▶	▲	▶	37
38	?	30	37	

PAPIERKÖRBE AUFSTELLEN

Der Hausmeister eines Instituts soll zehn neue quadratisch geformte Papierkörbe im Kopierraum der Bibliothek aufstellen. Der Institutsleiter meint: „Stellen Sie an jeder Wand fünf Körbe auf, und achten darauf, dass sie möglichst wenig Platz wegnehmen.“ Der witzige Hausmeister nimmt die Worte des Institutsleiters genau, erreicht aber, dass der Institutsleiter das als völlig absurd empfindet. Wie hat der Hausmeister die Papierkörbe aufgestellt?

Dieter H. K. Starke

Prof. em. Dipl. - Phys.

Wissenschaftlich - Tech. Beratung



ET EMMA ÄN DER EJJENHAAD

Vöör Zitte hau der Ejjennaad,
deä Lange met der schwazze Baat,
en Og geworpe op et Emma -
an pampisch hau heä si Dilemma.

Het wor der Kejser Kaal si Kenk,
heä werket forscht met Feär än Enk
als Schriver mär a Karels Hoff -
dat kuuent net jot jooeh, dat joev Zoff.

Kaal kuuent net lijje, datt si Pöllche
hai met deä Keäl e Fisternöllche,
dröm doech heä döckser ne hiel schärpe
Bleck op dat onjliich Päärcche werpe. –

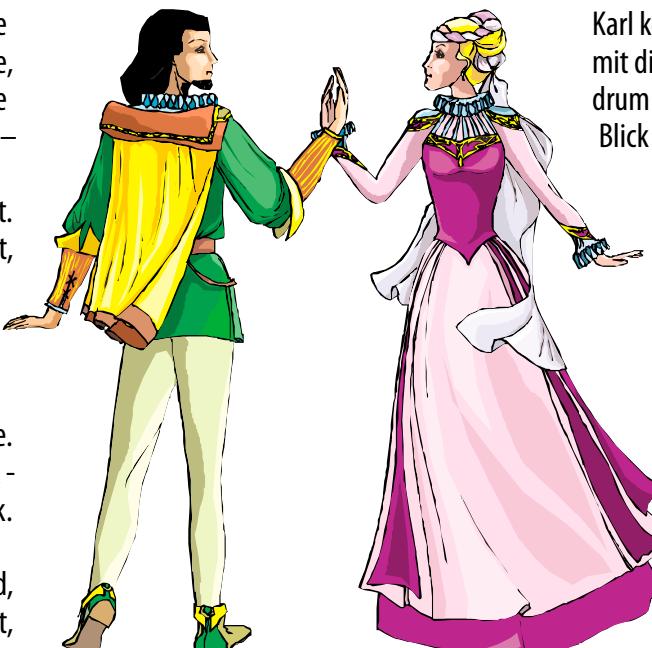
Karel fong jenge Schloff eng Naht.
Heä hau en Fenster opjemahrt,
ze kicke noh der Steärehömmel -
än soech et Emma met deä Lömmel.

Et hau ze schneijje aajefange,
wie deä va dör wor futtjejange.
Dröm drueg het hörm nu Hackelepack -
än heä hong schwor aa höre Nack.

Et Emma drueg der Ejjennaad,
deä Lange met der schwazze Baat,
vaweeje datt me net moeg siieh
vier Puetestampe ejjene Schnie.

Der Kejser kuuent net aa sich haue,
hau bau de Troene ejjen Oue,
an joev dat Päärcche singe Seäje.
Sue hat et Emm der Ejj kreäje.

Die Borg kreäg nu der Nam dernoeh,
die jar net witt va Oche loeg:
De Emmaborg kennt jedderenge -
se es beiß Aldeberg ze fenge.



Günter Metz

DIE EMMA UND DER EGINHARD

Vor Zeiten hatte der Eginhard,
der Lange mit dem schwarzen Bart,
ein Auge geworfen auf die Emma –
und plötzlich hatte er sein Dilemma.

Sie war dem Kaiser Karl sein Kind,
er arbeitete kräftig mit Feder und Tinte
als Schreiber nur an Karls Hof –
das konnte nicht gut gehen, das gab Zoff.

Karl konnte nicht leiden, dass sein kleines Mädelchen
mit diesem Kerl ein Techtelmechtel hätte,
drum warf er öfter einen sehr scharfen
Blick auf das ungleiche Pärchen.

Karl fand eines Nachts keinen Schlaf.
Er hatte ein Fenster aufgemacht,
zu blicken nach dem Sternenhimmel –
und sah die Emma mit dem Lümmel.

Es hatte zu schneien angefangen,
als der von ihr fortgegangen war.
Drum trug sie ihn nun Huckepack –
und er hing schwer an ihrem Nacken.

Die Emma trug den Eginhard,
den Langen mit dem schwarzen Bart,
damit man nicht mochte sehen
vier Fußabdrücke im Schnee.

Der Kaiser konnte nicht an sich halten,
hatte bald die Tränen in den Augen,
und gab dem Pärchen seinen Segen.
So hatte Emma den Egi bekommen.

Die Burg bekam nun den Namen danach,
die gar nicht weit von Aachen lag:
Die Emmaburg (heute Eynenburg) kennt jeder –
sie ist bei Altenberg (heute: Kelmis) zu finden.



Mobiler Senioren- Betreuungsservice

bietet

- stundenweise Lebensbegleitung
- die häusliche 24-Stundenbetreuung

Tel./Fax 02408/ 921177

www.help-aachen.de

Email: info@help-aachen.de

*Die
sichere Alternative
zum Altersheim*

Team 50plus IN DER GREENPEACE GRUPPE AACHEN

Mitmachen bei Greenpeace ist keine Frage des Alters! Im Team50plus engagieren sich Menschen über 50 aktiv für die Umwelt. Einige sind berufstätig, andere befinden sich schon im Ruhestand und möchten nun das tun, wozu sie während ihres Arbeitslebens keine Zeit hatten.



Wir Menschen ab 50 bringen Lebenserfahrung, soziale Kompetenz und individuelle Fähigkeiten mit. Verantwortungsbewusstsein für nachfolgende Generationen ist für viele von uns die Hauptmotivation, uns für die Umwelt zu engagieren. Wir möchten unseren Kindern und Enkeln (und allen Enkeln der Welt) eine lebenswerte Erde hinterlassen und ihnen die Notwendigkeit vorleben, dafür zu kämpfen!

Unsere Lebenserfahrung ist für Greenpeace eine große Bereicherung. In über 20 Teams in ganz Deutschland machen sich die Team50plus-Mitglieder beharrlich und glaubwürdig für die Ziele und Forderungen von Greenpeace stark, unterstützen bundesweit Kampagnen und informieren die Bevölkerung. Dabei arbeiten wir oft mit den Mitgliedern der anderen Altersgruppen zusammen



und sind gern gesehene Mitstreiter bei allen Greenpeace-Aktivitäten, seien es Arbeitsgruppen, Informationsstände oder Aktionen.

Schlauchbooteinsätze und Schornsteinbesteigungen überlassen wir lieber den Jüngeren. Stattdessen bringen wir beispielsweise Schülern die Faszination der letzten Urwälder nahe und informieren bei unterschiedlichen Gelegenheiten – z.B. an Ständen und in Institutionen - nicht nur die Schulkinde über die Möglichkeit eines eigenen tatkräftigen Einsatzes für den Urwaldschutz. Dabei gilt es oft, die Zusammenhänge zwischen unserem enormen Papierverbrauch und dem Verschwinden der Nordischen Urwälder aufzuzeigen. Oder wir setzen uns in Baumärkten und Möbelhäusern bei den Marktleitern für die Verwendung von heimischen Hölzern statt von Tropenholz ein.

Für die Aachener Bevölkerung legen wir seit Jahren einen Papier-Einkaufsratgeber auf, den wir ständig aktualisieren und der darüber informiert, in welchen Aachener Geschäften es welche Produkte aus Recyclingpapier zu kaufen gibt bzw. wo in Aachen man auf Recycling-Papier Fotokopien machen kann.



TATEN STATT WARTEN!



Vielleicht ist die Beharrlichkeit ein besonderes Merkmal der Arbeit des Teams50plus: wir bleiben auch auf längere Sicht bei der Sache. Auch wenn es manchmal mühsam ist – wir haben unsere Erfolge: Vor fünf Jahren schon ist auf unseren Vorschlag die Stadtverwaltung auf das neue Papier aus Altpapier umgestiegen und im Gefolge zunehmend viele Schulen und neuerdings die Sparkasse. Immer wieder erklären sich weitere Aachener Schulen nach intensiver Arbeit am Thema zu Urwaldschulen. Wir beraten auf Anfrage Privatleute, kleinere Betriebe und Institutionen und treten selber auf den Plan, wo uns größerer Papierverbrauch auffällt.

Aber auch wir mögen die Abwechslung. Darum haben wir zuletzt Unterschriften für ein Tempolimit auf den deutschen Autobahnen gesammelt und wirken mit, wenn die anderen Gruppenmitglieder zum Wechsel zu einem umweltfreundlichen Stromlieferanten einladen.

Wir sind bei Greenpeace unter Gleichgesinnten, haben Kontakt mit Jüngeren und nicht zuletzt eine ganze Menge Spaß - Mitmachen lohnt sich!

Wir treffen uns alle 14 Tage im Welthaus, An der Schanz 1, das nächste Mal am 12. Januar um 18 Uhr. Herzlich Willkommen! Telefonkontakt: Sabine Rosenbrock, 0241-50 64 94. Mehr Informationen über Greenpeace in Aachen und über das Team50plus finden Sie unter www.greenpeace.de/aachen.

Sabine Rosenbrock



AACHEN GESTERN

Seit April 2008 teilt Franz Erb im Senio Magazin vielseitige Informationen über ein besonderes Sammelleidensgebiet mit: Alte, „historische“ Ansichtskarten von Aachen. Wir haben ihn besucht, um ihm einige Fragen über seine Sammlung zu stellen.

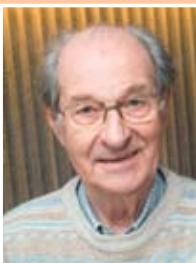
Herr Erb, Sie haben eine große Sammlung historischer Aachener Ansichtskarten. Wie viele Karten besitzen Sie?

So ganz genau kann ich das nicht sagen, ich habe sie nicht Stück für Stück gezählt, aber es werden insgesamt so etwa fünftausend Karten sein.

Seit wann sammeln Sie, und was war der Auslöser Ihrer Sammelleidenschaft?

Auslöser war der Besuch in einem Antiquitätenladen in der Bremer Altstadt, genauer im sogenannten Schnoor. Dort stand ein Kasten mit alten Karten, alphabetisch geordnet, also Aachen ganz vorne. Ich nahm ein paar Karten in die Hand und war fasziniert: Dutzende Bilder aus der Zeit um die Jahrhundertwende, Straßen, Plätze, Gebäude - keine Autoschlangen auf den Straßen und vor den Häusern, Menschen, einzeln und in Gruppen mitten auf der Fahrbahn. Jede Karte kostete 60 Pfennig; ich kaufte den ganzen ‚Aachener Bestand‘, ca. 50 Karten. Das war übrigens 1972.

WER IST ER?



Franz Erb wurde 1921 in Aachen geboren. Lange Zeit war er Studiendirektor an einem Aachener Gymnasium, bis 1983 unterrichtete er am

Studienkolleg der RWTH Aachen Deutsch für ausländische Studierende. Neben dem Sammeln betätigt er sich auch gern als Öcher Mundartdichter: So übersetzte er z.B. „Max und Moritz“ von Wilhelm Busch unter dem Titel „Nöll en Nieres Noppenei“.



Und wie ging es dann weiter?

Fortan war ich elektrisiert, wenn ich auf dem Flohmarkt, im Briefmarkengeschäft oder sonstwo alte Aachener Ansichtskarten sah, und schließlich habe ich bei Tauschtagen, auf Börsen und Auktionen immer mehr Karten erworben.

Sammeln Sie ausschließlich Ansichtskarten von Aachen und Umgebung?

Inzwischen ist das so. Zeitweise habe ich auch Ansichtskarten mit anderen Motiven erworben: Künstlerkarten, Militaria-Karten mit besonderer dekorativer Gestaltung etc. Das waren häufig gute Tauschobjekte.

Sammeln Sie auch moderne Aachener Ansichtskarten?

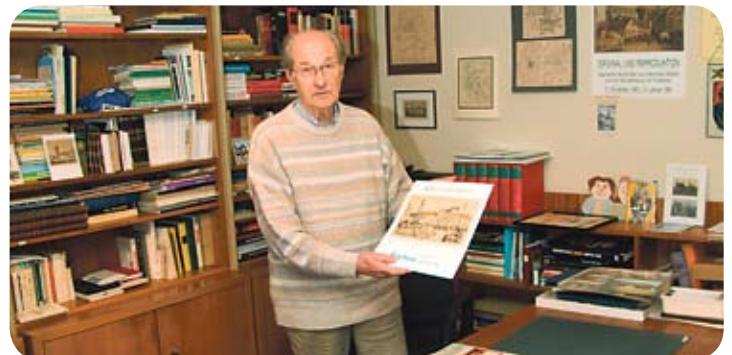
Die ‚sammle‘ ich nicht. Ich habe zwar davon ein paar hundert, aber der Arbeitstitel meiner Sammlung lautet: „Aachener Ansichtskarten 1890 - 1920“ mit etlichen Einzelexemplaren bis in die 30er und 40er Jahre.

Wie alt ist Ihre älteste Ansichtskarte?

Die älteste Karte meiner Sammlung zeigt in der linken oberen Ecke eine Holzstichabbildung des Hotels Kaiserhof (Ecke Theaterstraße-Wallstraße). Sie wurde am 13.10.1887 von Aachen nach Köln verschickt.

Nach welchen Kriterien ordnen Sie Ihre Sammlung?

Für den Sammler historischer Ansichtskarten steht natürlich zunächst das Topographische im Vordergrund. Wie sah das Stadtbild um die Jahrhundertwende aus? Welche Veränderungen sind im Laufe der Jahre festzustellen? Und so gliedert sich auch meine Sammlung zunächst vom Zentrum um Dom und Rathaus, Theater und Elisenbrunnen zu Gräben und Alleen bis hin zu den Außenbezirken, nach Burtscheid und in den Aachener Wald usw.

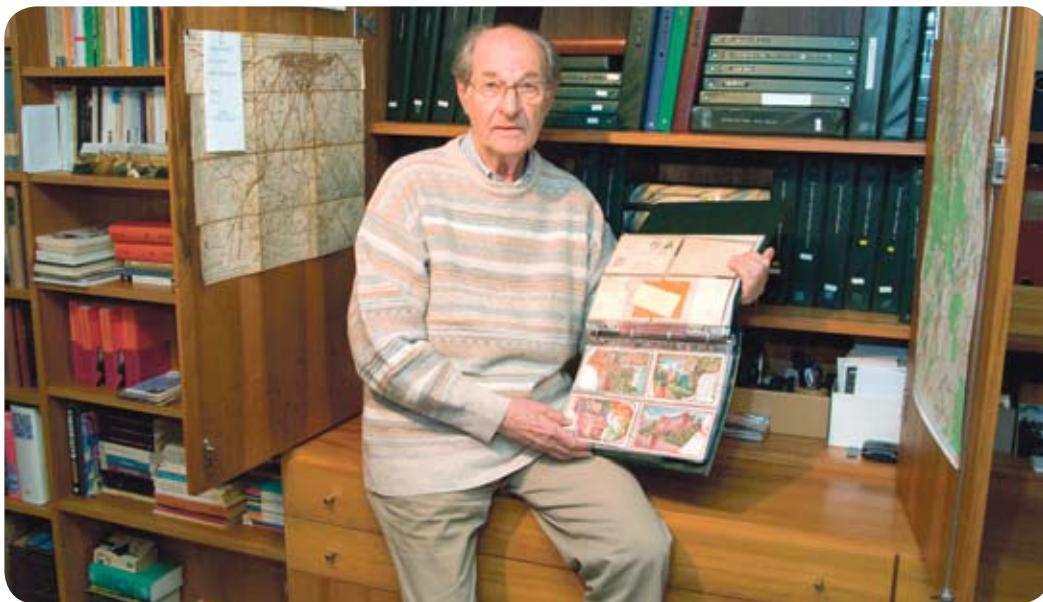


Serien zusammenstellen, welche die Produktion bestimmter Verlage zusammenfassen. Eine andere Abteilung der Sammlung widmet sich der individuellen Gestaltung der Ansichtskarte, der besonderen Druckart, Rahmung, Prägung, dem Dekor. Mit diesen Sonderthemen sind mehrere Alben gefüllt.

Daneben gibt es andere wichtige Teilbereiche der Sammlung wie Humor - Festtage und Ereignisse - Studentika usw.

Haben Sie eine oder mehrere Lieblingskarten?

Mehrere! Z.B. die Serien mit dem Zudruck: „Nach einem Gemälde von Hermann Killian“. Ich habe darüber im Septemberheft berichtet. Oder die Dekorserie aus dem Verlag „Knackstedt &



Näther" (s. Senio Magazin Nr.10). Natürlich auch die Kupferdrucke von J. Hodiamont (um 1915).

Präsentieren Sie Ihre Ansichtskarten auch in Büchern, Ausstellungen, Kalendern etc.?

Zum ersten Mal wurden Ansichtskarten meiner Sammlung 1977 von Werner Dümmler präsentiert in dem Bildbändchen „Aachen in alten Ansichtskarten“. Vom 23.10. bis 14.11.1980 konnte ich einen großen Teil meiner Sammlung in einer Ausstellung der Stadtsparkasse präsentieren. Übrigens just im rechten Augenblick; denn in den 80er Jahren erreichte das Sammeln historischer Ansichtskarten in vielen Ländern einen Höhepunkt. Es gab zahlreiche wissenschaftliche Abhandlungen, Spezialkataloge

und -auktionen, es entstanden Vereine (z.B. die PUE = Philokartisten Union Europas e.V.) mit Tauschtreffen und internationalen Börsen usw.

1984 erschien in Zusammenarbeit mit meinem Freund Rolf Marcus das Buch „Im Wandel der Zeiten“. Hier wurde der historischen Ansichtskartenansicht ein aus der gleichen Perspektive aufgenommenes modernes Foto gegenübergestellt.

Weitere Ausstellungen waren u.a. 1991 die Killian-Ausstellung im Museum Frankenburg und 1992 eine Ausstellung der Aachener Bank mit dem Titel „Laurensberg in alten Ansichten“. Zu dieser Ausstellung erschien ein hübscher Bildband im Aachener Verlag Mainz.

Und der Kalender!?

Ach ja. Seit mehr als 25 Jahren erscheint bei dem Heinsberger Verlag Müllenbruch und Minkenberg der Kalender „Aachen gestern“, in dem immer wieder neue Ansichten aus meiner Sammlung veröffentlicht werden.

Herr Erb, wie stehen Ihre Familie und Freunde zu Ihrer Sammelleidenschaft?

Meine Frau verfolgte das alles mit Interesse. Sie hat mich bei den Tauschtreffen im In- und Ausland begleitet und ist oft fündig geworden. Sie fand nicht nur Aachener Karten, sondern erwarb auch - als passionierte Katzenärrin - Karten mit Abbildungen von Katzen, die ebenfalls zu einer kleinen Sammlung zusammengestellt wurden. Wir haben bei diesen Gelegenheiten gute „Tausch“-Freunde gefunden, so dass z.B. einige meiner besten Stücke von Sammlern aus Düsseldorf, Krefeld u.v.a. Orten erworben und an mich weitergeleitet wurden. Sohn und Enkel sind leider weniger enthusiastisch, da sie fern von Aachen andere Interessen haben.

**Herr Erb, herzlichen Dank für das Gespräch!
Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Freude an Ihrer Sammlung.**

Günter Günal



Unsere Leistungen:

- 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



VISITATIS®
GmbH



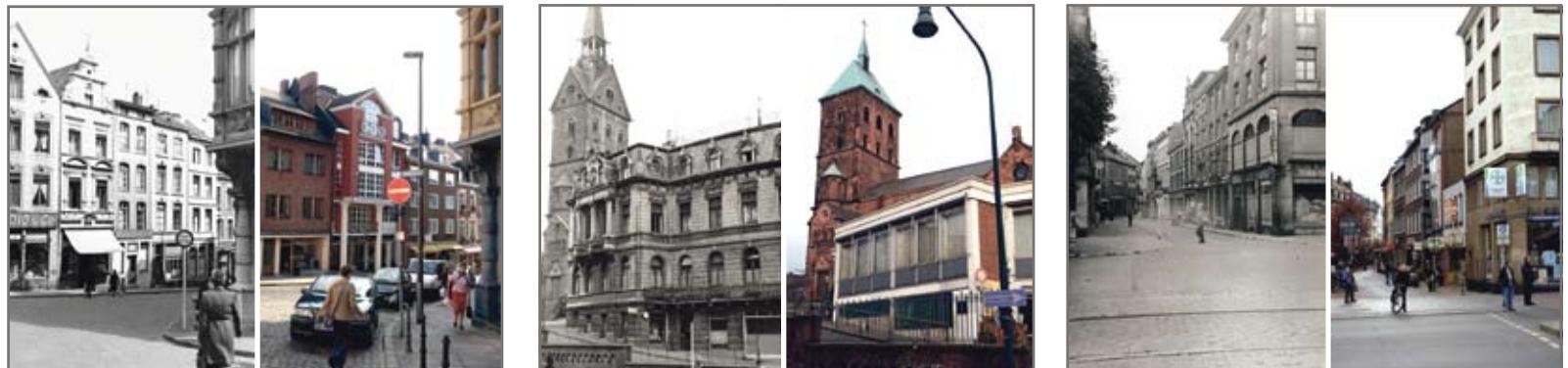
Häusliche Alten- und Krankenpflege

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

24 Std. Bereitschaftsdienst

DIE SAMMLUNG CROUS BITTET UM IHRE HILFE

Die Sammlung Crous bietet einen außerordentlich guten Fundus an alten Stadtaufnahmen, der wissenschaftlich aufbereitet und der Öffentlichkeit präsentiert wird. Dieser soll weiter ausgebaut und gepflegt werden. Dazu benötigt die Sammlung Ihre Hilfe: Haben Sie z.B. irgendwo noch einen Karton mit alten Aufnahmen von Aachen, die Sie schon längst mal entsorgen wollten?



Vor kurzem ist ein Buch unter dem Titel „NACHgeschaut - Aachen 1942/2007“ erschienen. Den Inhalt bilden historische Aufnahmen der Stadt Aachen, ihrer Straßenzüge, Häuser, Kirchen und Plätze sowie die entsprechenden Gegenaufnahmen in der heutigen Zeit.

Für das Erscheinen weiterer höchst interessanter Bände über Aachen und seine Umgebung ist die Sammlung auf Ihre Hilfe

angewiesen. Schauen Sie bitte nach, ob Sie noch alte Aachener Ansichtskarten oder sogar Fotografien, die aus der Zeit um 1900 bis etwa 1955 stammen, aufbewahrt haben. Historische Aufnahmen aus Aachen und Umgebung, auch aus Ostbelgien bis einschließlich Eupen sowie Fotos aus Vaals und anderen Orten im Grenzbereich zu den Niederlanden sind für die Sammlung Crous von ganz besonderem Interesse.

DIE SAMMLUNG CROUS

Die Sammlung Crous gGmbH in ihrer heutigen Form geht zurück auf den 1993 verstorbenen Journalisten Helmut A. Crous. Er sammelte seit den 40er Jahren Bücher und Graphiken, aber auch Dokumente, Zeitungen und Zeitschriften, die eng mit Aachen und seiner Umgebung verbunden sind. Dazu gehören auch seltene Sammlungsstücke, die bis in das Jahr 1492 zurückreichen.

Durch Schenkungen und Ankäufe wuchs die Sammlung seit 1993 weiter und weist so ein recht ordentliches Konvolut vor allem an Büchern, Graphiken und historischen Fotografien auf. Dennoch ist die gemeinnützige Sammlung stets auf Sachspenden in Form von historischen Aufnahmen angewiesen. Große Sammlungslücken bestehen unter anderem bei Fotos und Ansichtskarten für den Zeitraum ab 1890 bis in die 60er Jahre des 20. Jahrhunderts. Solche Aufnahmen würden eine großartige Bereicherung der Sammlung bilden.

Susanne Hartmann

www.apetito-zuhause.de

Möchten Sie zu Hause köstlich speisen?

Wir bringen Ihnen köstliche Menüs ins Haus. Auf Wunsch jeden Tag. Einfach anrufen und bestellen!

- leckere Menüs in großer Auswahl
- auch diabetikergeeignete Menüs und Schonkost
- frisch zubereitet aus besten Zutaten
- 7 Tage die Woche, auch an Sonn- und Feiertagen
- vom freundlichen Menükuriert ins Haus gebracht

PROBIER-ANGEBOT
Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

02 41 - 9 16 16 88

Falls Sie tatsächlich solch unentdeckte Schätze besitzen und diese zwecks Veröffentlichung kurzfristig dem Verein zur Verfügung stellen möchten, wenden Sie sich bitte vertrauensvoll an unseren ehrenamtlichen Mitarbeiter Herrn Bernd Oligschläger, Tel.: 0241-57 31 79. Wir freuen uns auf Sie, Ihre Hilfe und Ihre kleinen Kostbarkeiten.



NEUE PFLEGEBEGLEITER ERHALTEN IHR ZERTIFIKAT

Einen Verwandten über längere Zeit zu Hause zu pflegen, kostet viel Kraft und Aufwand. Viele Pflegende fühlen sich allein gelassen - sie haben kaum noch Kontakt zur Außenwelt. Aber gerade die Menschen, die sich täglich für die Verwandten aufopfern, benötigen ein Wort der Ermutigung, jemanden der Trost spendet, der zuhört und gleichzeitig verschwiegen ist.

An dieser Stelle wird der „Pflegebegleiter“ aktiv: Seit Bestehen eines bundesweiten Modellprojekts wurden in den zurückliegenden fünf Jahren bereits über 1500 Damen und Herren qualifiziert, die sich dieser Aufgabe stellen möchten.

Im November 2008 durften Frau Sabine Nolden, Projektinitiatorin und Leiterin des Tagepflegehauses des Diakonischen Werkes im Kirchenkreis Aachen e.V., zusammen mit Frau Elisabeth Gatzemeier, ehrenamtliche

Ansprechpartnerin, sechs engagierten Frauen und Männern ihr Zertifikat überreichen. Sie haben einen 60-stündigen Kurs sowie zwei Exkursionen absolviert. „Wir waren eine gute Gruppe. Es hat viel Spaß gemacht“, erzählt einer der Kursteilnehmer, „wir haben über viele Themen, u.a. über Demenz, gesprochen und hinzu kamen die eigenen Erfahrungen.“ Alle vier Wochen treffen sie sich, um gemeinsam ihre Einsätze zu reflektieren. Nun gehören sie zu den 10 bis 12 aktiven Begleiterinnen und Begleitern in Aachen.



Die vom Diakonischen Werk getragene Initiative betont, dass man über Konfessions- und Religionsgrenzen hinweg Hilfe anbietet. Wer nähere Informationen oder Kontakt sucht, wende sich an folgende Adresse:

*Diakonisches Werk im Kirchenkreis Aachen e.V.
Malmedyer Str. 29a, 52066 Aachen
Tel.: 02 41 - 60 73 77
nolden@diakonie-aachen.de*



Birgit Küchen

DAS ORATORIUM ELIAS VON FELIX MENDELSSOHN BARTHOLDY

Am Samstag, den 31. Januar 2009, drei Tage vor Mendelssohns 200. Geburtstag, führt die Evangelische Kantorei Aachen sein wohl bekanntestes Werk auf.



Die Uraufführung des „Elias“ beim Birmingham Festival am 26. August 1846 wurde enthusiastisch aufgenommen. In dramatisch überzeugender Weise reiht das Oratorium Bilder aus

dem Leben des Propheten aneinander. Die Vielfalt der chorischen Sätze sowie die eindrucksvollen Arien und ein romantisches Orchester kennzeichnen dieses Werk.

Beim Konzert in der Auferstehungskirche singen die Evangelische Kantorei Aachen und die Solisten Katharina Leyhe (Köln/Sopran), Elvira Bill (Köln/Alt), Nik Kevin Koch (Köln/Nürnberg/Tenor) und Christian Palm (Köln/Bass). Sie werden begleitet von jungen Orchestermusikern aus der Euregio. Die Leitung hat Kantor Elmar Sauer. Veranstalter ist die evangelische Kirchengemeinde Aachen.

31. Januar 2009, 19.30 Uhr

Auferstehungskirche, Am Kupfenofen
Kartenvorverkauf Buchhandlung
M. Jacobi's Nachfolger
Tel.: 0241-579 11 12 oder 324 43
www.kantorei-aachen.de

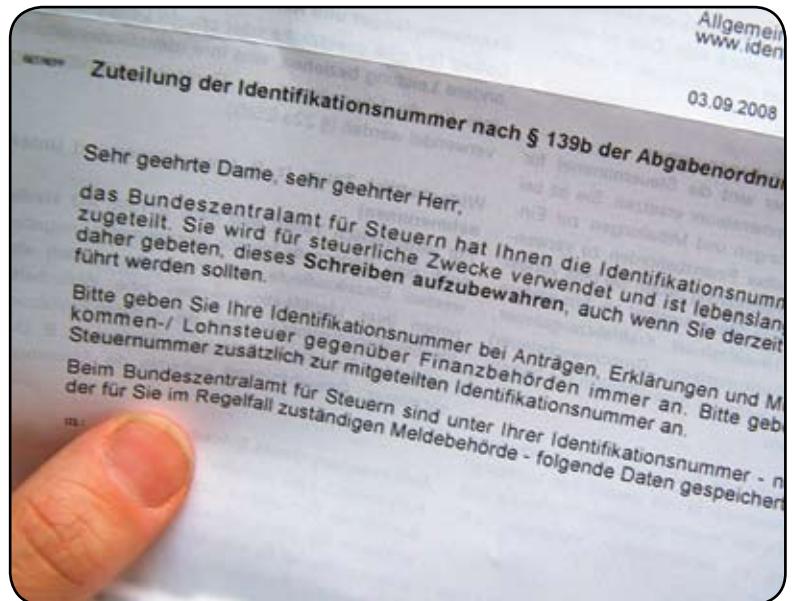
STEUERNACHZAHLUNGEN ALS FOLGE DER NEUEN STEUERIDENTIFIKATIONSNUMMER

Für Rentnerinnen und Rentner kann die Einführung der Steueridentifikationsnummer einen unangenehmen Nebeneffekt haben. Schätzungsweise 2 Millionen von ihnen müssen damit rechnen, dass Ihnen empfindliche Steuernachzahlungen ins Haus stehen.

Die Steueridentifikationsnummer, die jeder Bundesbürger bis zum Ende des Jahres erhält, ersetzt im Bereich der Einkommensteuer die bisherige Steuernummer. Mithilfe der lebenslang gültigen Nummer wird das Finanzamt automatisch über Rentenbezüge informiert. Neben gesetzlichen Renten können so auch private Renten sowie Betriebsrenten lückenlos erfasst werden. Schätzungsweise 2 Millionen Rentnerinnen und Rentner müssen damit rechnen, dass Steuernachzahlungen auf sie zukommen.

Hintergrund ist das Alterseinkünftegesetz, demzufolge seit Anfang 2005 ein größerer Teil der Rente versteuert werden muss. Wie hoch dieser Anteil ist, hängt vom Jahr des Renteneintritts ab. Im Jahr 2005 wurden 50 Prozent der Renteneinkünfte steuerpflichtig. Seither wurde der Anteil jährlich um 2 Prozent erhöht. Wer also 2008 in Ruhestand ging, muss 56 Prozent seiner Rentenbezüge versteuern. Für viele ältere Menschen hat diese Neuregelung noch keine Auswirkung, da die Freibeträge so hoch sind, dass oftmals keine Steuern fällig werden. Für Alleinstehende liegt der Grundfreibetrag bei 7.664 Euro, für Ehepaare bei 15.328 Euro. (Eine detaillierte Übersicht über die Besteuerung der gesetzlichen Rente finden Sie im Senio Magazin Ausgabe 10, Oktober 2008 unter der Rubrik „Recht“.)

Neben der Steuererhöhung wurden Versorgungsträger wie Versicherer verpflichtet, mit Hilfe der Steueridentifikationsnummer alle seit 2005 gezahlten Renten zu melden. Im ersten Halbjahr 2009 sollen diese Meldungen nun auf einen Schlag nachgeholt werden.



Weil die Rentenbezüge nun also automatisch an das Finanzamt übermittelt werden, kann nachgerechnet werden, ob eine Steuerpflicht vorliegt oder nicht – und zwar rückwirkend bis 2005. Das kann vor allem jene treffen, die davon ausgingen, mit dem Rentenbezug nicht mehr steuerpflichtig zu sein, deren Einkünfte aber oberhalb der Grundfreibeträge liegen. Dazu zählen beispielsweise Ehepaare, bei denen ein Partner noch arbeitet, und Seniorinnen und Senioren, die mehrere Renten beziehen oder über zusätzliche Einkünfte aus Vermietungen verfügen.

Rentnerinnen und Rentner, die zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet gewesen wären und dennoch keine abgegeben haben, werden von den Finanzämtern aufgefordert, eine Erklärung abzugeben. Es können Verspätungszuschläge auferlegt werden, daneben droht auch die Einleitung eines Ordnungswidrigkeits- oder Strafverfahrens.

Rentnerinnen und Rentner sollten daher dringend prüfen, ob sie zur Abgabe einer Einkommensteuererklärung verpflichtet sind, und diese gegebenenfalls nachholen. Wird die Steuererklärung eingereicht, bevor eine Aufforderung vom Finanzamt erfolgt, wirkt die Abgabe der Steuererklärung wie eine strafbefreiende Selbstanzeige. Die Einleitung eines Ordnungswidrigkeits- bzw. Strafverfahrens entfällt, wenn die Steuerschuld dann fristgerecht beglichen wird.

Nutzen Sie die Köttgen-Leistung!

Ob Im-Ohr- oder Hinter-dem-Ohr-Geräte - bei Köttgen Hörakustik finden Sie Hörsysteme der neuesten Generation. In einem persönlichen Gespräch beraten wir Sie unverbindlich und kostenlos. Kommen Sie ruhig mal vorbei, wir nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Ihr Fachmann für Hörsysteme.

52062 Aachen
Komphausbadstraße 32-34
Telefon (02 41) 2 29 93
52249 Eschweiler
Marienstraße 56
Telefon (0 24 03) 2 76 94

Verwaltung:
50510 Köln, Postfach 270 482
Tel. (02 21) 20 23 20, Fax (02 21) 2 02 32 99
E-mail: info@koettgen-hoerakustik.de
Internet: www.koettgen-hoerakustik.de

Köttgen
Hörakustik

Stefanie Wagner
Rechtsanwältin



PFLEGEVERSICHERUNG

Qualität der Pflege in Heimen wird transparent

Die Vertragspartner auf Bundesebene haben die Kriterien und die Bewertungssystematik zur Qualität der Pflegeheime vereinbart. Ab 2009 wird die Qualität der Heime mit 82 Fragen geprüft.



Pflegebedürftige Bewohnerinnen und Bewohner und ihre Angehörigen können sich gezielt zu fünf Themen informieren:

- Pflege und medizinische Versorgung (35 Fragen)
- Umgang mit demenzkranken Bewohnern und anderen gerontopsychiatrisch veränderten Menschen (10 Fragen)
- Soziale Betreuung und Alltagsgestaltung (10 Fragen)
- Wohnen, Verpflegung, Hauswirtschaft und Hygiene (9 Fragen)
- Bewohnerbefragung (18 Fragen)

Zur Bewohnerbefragung sowie zu den anderen Themen wird jeweils eine Gesamtnote gebildet. Die Ergebnisse werden mit Schulnoten von sehr gut bis mangelhaft bewertet. Verantwortlich für die Veröffentlichung sind die Landesverbände der Pflegekassen. Künftig können sich Pflegebedürftige und ihre Angehörigen im Internet informieren. Gleichfalls werden die Ergebnisse an gut sichtbarer Stelle im Pflegeheim ausgehängt. Die Veröffentlichung erfolgt bundesweit nach den gleichen Regeln. Sie ermöglicht dadurch auf Landesebene auch einen Vergleich zwischen den Pflegeheimen.

Ab Januar 2009 werden nach und nach alle Heime in Deutschland durch den Medizinischen Dienst geprüft. Jeweils nach einer Prüfung werden die

Ergebnisse veröffentlicht. Schrittweise wird damit die Qualität in allen Heimen abgebildet und die Qualität der Pflege wird transparent. Hier auszugsweise einige der 82 Fragen:

Pflege und medizinische Versorgung

- Entspricht die Durchführung der behandlungspflegerischen Maßnahmen den ärztlichen Anordnungen?
- Wird das individuelle Dekubitusrisiko erfasst?
- Werden erforderliche Prophylaxen durchgeführt?
- Werden individuelle Ernährungsressourcen und Risiken erfasst?
- Ist die Flüssigkeitsversorgung angemessen im Rahmen der Einwirkungsmöglichkeiten der Einrichtung?
- Erhalten Bewohner mit chronischen Schmerzen die verordneten Medikamente?
- Liegen bei freiheitseinschränkenden Maßnahmen Einwilligungen oder Genehmigungen vor?



Umgang mit demenzkranken Bewohnern und anderen gerontopsychiatrisch veränderten Bewohnern

- Sind gesicherte Aufenthaltsmöglichkeiten im Freien vorhanden?
- Wird mit individuellen Orientierungshilfen, z.B. Fotos, gearbeitet?
- Werden dem Bewohner geeignete Angebote gemacht, z.B. zur Bewegung, Kommunikation oder zur Wahrnehmung?



Soziale Betreuung und Alltagsgestaltung

- Werden im Rahmen der sozialen Betreuung Gruppenangebote gemacht?
- Werden im Rahmen der sozialen Betreuung Einzelangebote gemacht?
- Veranstaltet das Pflegeheim jahreszeitliche Feste?

Wohnen, Verpflegung, Hauswirtschaft und Hygiene

- Ist die Gestaltung der Bewohnerzimmer z.B. mit eigenen Möbeln, persönlichen Gegenständen und Erinnerungsstücken sowie die Entscheidung über ihre Platzierung möglich?
- Kann der Zeitpunkt des Essens im Rahmen bestimmter Zeitkorridore frei gewählt werden?
- Orientieren sich die Portionsgrößen an den individuellen Wünschen der Bewohnerinnen und Bewohner?

Befragung der Bewohner

- Sind die Mitarbeiter höflich und freundlich?
- Entspricht die Hausreinigung Ihren Erwartungen?
- Nehmen sich die Pflegenden ausreichend Zeit für Sie?
- Schmeckt Ihnen das Essen in der Regel?
- Können Sie jederzeit Besuch empfangen?

Die ersten Ergebnisse werden aber erst veröffentlicht, wenn mindestens 20 Prozent der Heime in dem jeweiligen Bundesland bereits nach der neuen Systematik geprüft worden sind und deren Ergebnisse vorliegen. Es wird auch angegeben, wie viele Heime in einem Land zugelassen sind und wie viele davon schon geprüft worden sind. Der Landesvergleichswert wird regelmäßig aktualisiert.



Marion Holtorff



EIN JAHR SENIO MAGAZIN FÜR SENIOREN UND MIT SENIOREN

Ein Grund zum Feiern?! Angesichts der zahlreichen positiven Reaktionen von unseren Leserinnen und Lesern:

Auf jeden Fall! Wir befragten aus diesem freudigen Anlass den Herausgeber des Magazins, Herrn Günal Günal, über die Ereignisse im zurückliegenden Jahr und seine Pläne für die Zukunft.



Die dreizehnte Ausgabe des Senio Magazins ist „geschafft“! Günal, was hastest Du für Beweggründe, Dich in dieses „Abenteuer“ zu stürzen und ein solches Monatsmagazin ins Leben zu rufen?

Die Idee, eine Zeitschrift für Menschen ab 50 zu schaffen - jeder Dritte zählt inzwischen zu dieser Altersgruppe -, entstand durch meine Leidenschaft fürs „Zeitung machen“ sowie aufgrund meiner langjährigen Tätigkeit als Sozialdienstleiter in einem Seniorenheim. Ich habe mich gefragt: Warum gibt es keine Zeitschrift oder Zeitung für ältere Menschen? Die auf lokaler Ebene Informationen sammelt und in einer geeigneten Form anbietet? Nicht als Werbeblatt, wo Anzeigenlücken mit Text gefüllt werden, sondern als sorgfältig konzipierte und grafisch durchdachte Zeitschrift.

Aber das Senio Magazin finanziert sich doch über Anzeigen?

Ja, aber es kommt auf die Gewichtung an, das richtige Verhältnis. Unser vorrangiges Ziel ist es, Menschen bekannt zu machen und ihre ehrenamtliche Arbeit in Selbsthilfegruppen und Vereinen sowie das Angebot von kommunalen, sozialen

Trägt sich das Konzept finanziell?

Ein großes Problem war die Verteilung der Zeitschrift. Ein professioneller Vertrieb ist sehr kostspielig. Aber wir sind eine Zeitschrift für Senioren und mit Senioren und das heißt etwas! Wir sind keine Zeitschrift für Seniorenheime, wie manche annehmen, unsere Zielgruppe sind aktive Menschen ab 50. Deswegen heißt es „Senio“ und nicht „Senior“ Magazin. Wir hören sogar immer wieder, dass unser Magazin auch von Jüngeren gern gelesen wird. Was ich sagen will: Ohne die Hilfe unserer einsatzfreudigen Leserinnen und Leser beim Verteilen des Magazins in der StädteRegion Aachen, und das ist ja ein großes Verbreitungsgebiet, könnten wir es nicht schaffen. Und auch bei der inhaltlichen Gestaltung der Zeitschrift und Auswahl der Themen sind wir auf die Mitarbeit engagierter Bürgerinnen und Bürger angewiesen: Sie verfassen für uns Berichte und Geschichten und weisen uns auf interessante Menschen und Ereignisse hin.



und kirchlichen Institutionen für ältere Menschen vorzustellen. Wir möchten die Menschen - egal welchen Alters - auf Angebote und Leistungen in ihrer Nähe aufmerksam machen und sie motivieren, diese Angebote zu nutzen, oder - im besten Fall - sie selbst aktiv mitzugestalten.

Die Resonanz zeigt uns, dass wir auf einem guten Weg sind. Wir erhalten sehr viel Lob. Kritische Bemerkungen und Anregungen sind selbstverständlich auch darunter, das gehört dazu. Wir möchten von unseren Leserinnen und Lesern ja auch lernen, das Senio Magazin ist ja schließlich eine offene Informations- und Kommunikationsplattform. Vielen Dank für alle Rückmeldungen!



Aus welchem Grund wurde das Verteilungsgebiet von der Stadt auf den Kreis Aachen ausgedehnt?

In unserer Juli-Ausgabe haben wir unsere Leserschaft gefragt, wie zufrieden sie mit dem Erscheinungsbild des Senio Magazins ist. Die Umfrage zeigte uns, dass ein handlicheres Format gut bei unseren Lesern ankommen würde. Eine Druckerei im belgischen Eupen war bereit, das Magazin in kleinerem Format zu drucken und zu heften. Das half uns, die Druck- und Transportkosten zu senken, denn vorher wurde die Zeitschrift aus Bremen angeliefert.



Zudem erhielten wir immer wieder Anfragen aus dem Kreis, ob das Senio Magazin nicht auch dort in den Kommunen zu finden sei oder dort verteilt werden könnte. Da sich Stadt und Kreis Aachen verwaltungstechnisch im Jahr 2009 ohnehin zur Städteregion Aachen zusammenschließen, haben wir uns entschieden, Nägel mit Köpfen zu machen und alles zugleich zu ändern, also auch unser Verbreitungsgebiet auszudehnen und unser Logo entsprechend anzupassen.

Inzwischen werden wir im Kreis immer bekannter und unsere Auflage von 10.000 Exemplaren reicht eigentlich nicht mehr aus. Wir hoffen, dass es uns demnächst gelingt, die Auflage zu erhöhen. Jedes weitere Tausend kostet natürlich Geld.

Was hat sich im Laufe des Jahres sonst noch beim Senio Magazin geändert?

Zu Beginn war das Magazin ein „Hobby“ von mir und ich erledigte meine Aufgaben dafür in meiner Freizeit. Das ließ sich jedoch nicht über einen längeren Zeitraum durchhalten. Seit Mai bin ich hauptberuflich Herausgeber.

Unsere Büroräume in der Leonhardstraße wurden mit dem Wachsen der Zeitschrift zu klein. Im August haben wir geeignete Räumlichkeiten am Adalbertsteinweg gefunden, sind dorthin umgezogen und fühlen uns dort inzwischen sehr wohl.

Und wir haben jetzt ein Abonnement-System eingeführt! Unsere Leserinnen und Leser können, wenn sie das aktuelle Senio Magazin garantiert nicht verpassen wollen, es gegen eine Abogebühr jeweils zu Monatsbeginn in ihrem Briefkasten finden.

Gibt es Pläne für die Zukunft?

„SOS - Senio Orange Seiten - Das seniorengerechte Branchenbuch 2009 für die Städteregion Aachen“ ist eine Idee, die angesichts der demografischen Entwicklung unserer Gesellschaft mit Sicherheit



Zukunft hat. Bis jetzt konnten wir diese Idee allerdings nicht verwirklichen. Sie erfordert eine ganz andere Art zu arbeiten, um Kontakte und Anzeigen zu finden.

Wir suchen weiterhin nach freien MitarbeiterInnen und Mitarbeitern über 50 als Ansprechpartner in den Kommunen, die für uns seniorengerechte Dienstleister und Geschäfte auswählen und kontaktieren. Bitte melden Sie sich bei uns!



Was wünschst Du Dir im Jahr 2009?

Ich wünsche mir Gesundheit und ein ruhiges Jahr 2009, denn das vergangene verlief sehr hektisch für mich. Und ich habe einen Traum: Aufgrund der Erfahrungen, die wir bis jetzt gesammelt haben, ein Monatssmagazin für Menschen ab 50 in ganz Deutschland herauszugeben - wenn es möglich ist, kostenlos für die Leserinnen und Leser.



Robert Steinborn
Senio Magazin



Marc Laube, Inhaber des Seniorenwohnpark DREI EICHEN, antwortet auf häufig gestellte Fragen, denn im Vorfeld der Entscheidung „wo habe ich ein aktives, sorgenfreies Leben, wo fühle ich mich geborgen und sicher“ gibt es eine Menge wichtiger Punkte zu klären.



„Es war Liebe auf den ersten Blick“

Ist es möglich, im Alter unabhängig und dennoch geborgen zu leben?

Diese Frage wird mir sehr häufig gestellt und ich kann sie mit einem klaren Ja beantworten. Der Seniorenwohnpark DREI EICHEN ist so konzipiert, dass ältere Menschen ein erlebnisreiches, aktives und unabhängiges Leben führen können, aber sich jederzeit sicher und geborgen fühlen.



Bin ich in einem Seniorenwohnpark nicht von der Gesellschaft abgeschnitten?

Eine berechtigte Sorge, die viele ältere Menschen oft lange davon abhält, sich in die Geborgenheit eines umsorgten Lebens zu geben. Viele Bewohnerinnen und Bewohner des Seniorenwohnparks DREI EICHEN nehmen rege am Stadtteil-Leben in Aachen-Brand teil, sie pflegen

SENIORENWOHNPARK DREI EICHEN WOHNEN IN SICHERHEIT UND GEBORGENHEIT

Für viele Menschen ist das Alter ein neuer, positiver Lebensabschnitt. Der Alltag ist ausgefüllt mit vielfältigen spannenden Aktivitäten, für die im früheren Arbeitsleben nur wenig Zeit war. Doch niemand wird die Augen davor verschließen, dass Situationen auftreten können, die Hilfe erforderlich machen.



den Kontakt zu Ihren Freunden und Familien, oder genießen einen ruhigen Alltag, ohne jedoch einsam zu sein wie viele der allein lebenden Menschen in Ihren Wohnungen oder Häusern.

Wenn ich unabhängig bleiben möchte, bedeutet dies, dass ich auf Komfort verzichten muss?

Nein, auf gar keinen Fall, das DREI EICHEN Team ist immer für Sie da. Den Umfang der Hilfe, die Sie in Anspruch nehmen möchten, können Sie jederzeit

garantiert Ihnen der mobile Pflegedienst 3 Eichen schnell die notwendige Unterstützung. Der mobile Pflegedienst 3 Eichen ist 24 Stunden – rund um die Uhr für Sie da, damit Sie sich sicher fühlen. Wir informieren Sie gerne über die verschiedenen Angebote und Ihre Wahlmöglichkeiten der Pflege im betreuten Wohnen.

Wie kann ich das Haus kennen lernen?

Sie können jederzeit ausprobieren, ob Sie sich in unserem Hause wohl fühlen. Buchen Sie einfach ein paar Tage eine Urlaubswohnung, seien Sie unser Guest. Genießen Sie die DREI EICHEN Lebensqualität. Übrigens, wir haben am **Samstag, den 10. Januar 2009 von 10 bis 17 Uhr Tag der offenen Tür**. Besuchen Sie uns und informieren Sie sich unverbindlich.



frei bestimmen. Mein Team und ich legen von uns aus Wert darauf, dass die Bewohnerinnen und Bewohner so lange wie nur möglich selbstständig bleiben.

Was ist, wenn ich nicht nur Hilfe, sondern auch Pflege benötige?

Auch in diesem Fall können Sie sich fest auf uns verlassen. Im Bedarfsfall

DREI *Senioren-wohnpark*
EICHEN



Am Rollefer Berg 43
52078 Aachen-Brand
Tel 02 41 / 92 88 80
Fax 02 41 / 92 88 81 61
Ansprechp.: Hr. Laube
info@drei-eichen.com
www.drei-eichen.com

Das SENIO MAGAZIN in Ihrer Nähe

STADT AACHEN

Stadtmitte: AOK (am Markt), Activ-Centrum, Aachener Bank (Theaterstr.), BC-Kiosk (Löhergr.), Stadtbibliothek, Bücherei Schmetz am Dom, Buchhandlung her's, Bürgerservice (Katschhof), DRK (Robensstr.), Diakonie und Ev. Gemeindehaus (Frère-Roger-Str.), Engagiert älter werden (Annastr.), Haus Löwenstein, Bestattungshaus InMemoriam, Kiosk und KlenkesTicket im Kapuziner-Karree, Kiosk am Bushof, Kiosk im City-Center, Luisenhospital, Mehrgenerationenhaus (Wilhelmstr.), Marlin das Babyfachgeschäft und Picco Bella (Annastr.), Mrs. Sporty, Pflegedienst Visitatis, Restaurant Hangeweiher, SeniorenVital-Center (Theaterplatz), St. Peter Kirche, Beißels Foto Basar (Bahnhofstr.), Tagespflegehaus Fauna, Total Tankstelle (Eupener Str.), VdK (Augustastr.), Verkehrsverein (am Elisenbrunnen), VHS, Nüsser Automobile. **Altenheime:** SKM Rothe Erde, SKM Heilig Geist, Haus Anna, Marien-Linde, Lindenhaus St. Josef-Stift, St. Elisabeth, Morillenhang, Betreutes Wohnen (Am Branderhoferweg), Ev. Wohnstift, Franziskuskloster.

Krankenhäuser: Klinikum, Luisen, Alexianer, Franziskus. **Apotheken:** Barbarossa, Eilenbrunnen, Falken, Farma plus, Hirsch, Karolinger, Malteser, Markt, Mozart, Münster, Victoria, Engel.

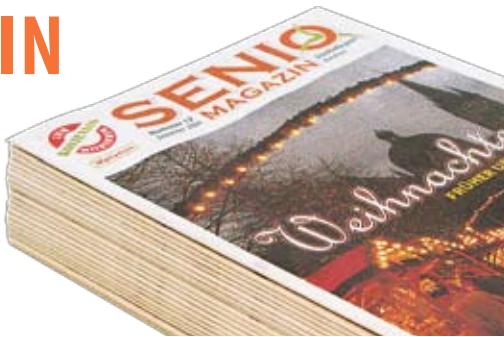
Burtscheid: Versicherungsamt, Haus des Gastes, Ninas Grill, AWO-Burtscheid, Thermal-Apoth., Sparkasse.

Hörn: Altenheim Haus Hörn, Ahorn-Apotheke. **Eilendorf:** Bezirksamt Eilendorf, Lindenapotheke, Barbara-Apoth., Severin-Apoth., Alstedts-Apoth., Seniorenzentrum St. Severin, Mobile Soziale Dienste, Stadtteilbüro Rothe Erde, Kaffee Severinusplatz.

Ostviertel/Forst/Brand: Bezirksamt Brand, Emmaus-Kirche, Elsass-Apoth., Martin-Luther-Kirche, Forster Seniorenberatung, Apoth. im alten Bürgermeisteramt, Kiosk-Danzigerstr., Apoth. am Driescher Hof, Forst-Apoth., KAB-Begegnungshaus Brand.

Haaren: Bezirksamt, VR-Bank, Seniorenzentrum am Haarbach, Haarbach-Apoth., Apoth. am Denkmal, Industrie-Apoth..

Kornelimünster/Walheim/Oberforstbach: Bezirksamt Kornelimünster, Jakob-Büchel-Haus, Irtalklinik Seniorenzentrum, Hubert Lüchem Lotto-Zeitschriften etc., Stadtbibliothek-Nebenstelle Walheim, St. Rochus Apoth., Spitzweg Apoth., Marien Apoth.



Laurensberg/Vaalserquartier: Bezirksamt Laurensberg, Seniorenbegegnungsstätte St. Hubertus Westpark-Apoth., Blumen Nicolay, Kullen-Apoth., Laurentius-Apoth., CMS-Pflegewohnstift, Rosenquelle, Seniorenhaus St. Laurentius, Ev. Gemeindehaus Arche.

Richterich: Bezirksamt Richterich, Altenstube der Pfarre St. Heinrich, Kiosk Kischlat, Aachener Bank.

KREIS AACHEN

Würselen: Stadtverwaltung, Stadtbücherei, Rathaus (Morlaixplatz 1), Med. Zentrum Kreis Aachen Betriebsteil Marienhöhe (Mauerfeldchen 25), Med. Zentrum Kreis Aachen Betriebsteil Bardenberg (Dr. Hans Böckler Platz 1), Senioren- u. Pflegezentrum St. Antonius (Klosterstr. 30), Seniorenhaus Serafine Broichweiden (Helleter Feldchen 51), Adler-Apotheke Broichweiden (Hauptstr. 61), Dr. med. U. Keyselitz (Morlaixplatz 23), Dr. med. St. Hansen (Elchenratherstr. 28), VR-Bank eG., DRK Kita Zaunkönigweg, DRK Kita Mauerfeldchen, DRK Kita Im Winkel, DRK Kita Birkenstr. I und II.

Bardenberg: Steinhaus-Apoth., VR-Bank, Schreibwaren Pfennings/Lafendt, Bäckerei Josef Zentis, Sparkasse.

Alsdorf: Rathaus, Apoth. Am Denkmalplatz, Praxis Dr. Möller

Mariadorf: VR-Bank, DRK Kita Moselstr.

Eschweiler: Stadtverwaltung, Rehazentrum

St. Antonius Hospital Senotel, Grabenapoth., Reformhaus Washausen, Faust Apoth., Moltke-Apoth., Engel-Apoth. im Real, Rathausapoth., Genius Apoth., Rosenapoth., DRK Kita Karlstr.

Baesweiler: Stadtverwaltung, Stadtbücherei, Wohn- und Pflegeheim Burg Setterich, VR-Bank eG., DRK Kita Bahnhofstr., DRK Kita Herzogenrather Weg, DRK Kita Adenauerring.

Setterich: VR-Bank, Sparkasse.

Stolberg: VR-Bank, Vitalcenter, Kleis-Apotheke, Kleis-Gesundheitszentrum, DRK Seniorenzentrum am Kupferhof, DRK Ortsverein, DRK Seniorenclub, Kallenberg-Praxisgemeinschaft.

Gressenich: VR-Bank.

Monschau: Rathaus, Kunst- und Kulturzentrum, Sparkasse, Seniorenzentrum Maria Hilf Stift, Touristinfo.

Imgenbroich: Innovationszentrum, Krankengymnastik Olma, Real, Sparkasse.

Simmerath: Rathaus, Sparkasse, Krankenhaus und Seniorenstift Kammerbruchstr. 8, Linden-Apoth.

Steckenborn: Sparkasse.

Rurberg: Touristinfo.

Roetgen: Rathaus, Sparkasse, Seniorenzentrum, DRK Seniorenbegegnungsstätte, DRK Kreisgeschäftsstelle.

Herzogenrath: Apollonia-Apoth., Oswald-von-Nell-Breuning-Haus, VR-Bank, ev. Gemeinde-Markuskirche, Amt „Rund ums Alter“, Seniorenheim Bockreiter.

Kohlscheid: Laurweg-Apoth., Engelsing-Apoth., ev. Gemeindezentrum Lutherstr., Altenpfegeheim Haus Kohlscheid, VR-Bank, KAB-Bank.

Strass: Pfarrheim-Seniorenstube-Tellerrand, St. Josef-Apoth.

Merkstein: AWO, VR-Bank, Park-Apoth., Seniorenheim Haus Merkstein, Martin-Lutherkirche.

Weisweiler: VR-Bank.

Langerwehe: VR-Bank.

SICHER DURCH DEN WINTER

Schutz auf glatten Wegen



7,35€

Eiskralle für
Gehstöcke
klappbar



19,50€

Schuh-Spikes



7,95€

Gehstock-Kapsel
mit Spikes
und Kappe

Senioren Vitalcenter

Theaterplatz 5, 52062 Aachen

Tel.: 0049 (0) 241 - 90 10 276

Mo.-Fr.: 09.30 - 19.00 Uhr

Sa.: 10.00 - 16.00 Uhr

KUSCHELIGE WÄRME

Wärmezudecke

6 Temperaturstufen

104,95€



Heizkissen

körpergerechte Form

49,99€



RÜCKSICHT

Mit der Rücksicht - laut Duden einem Verhalten, das die Gefühle oder Interessen anderer berücksichtigt - scheint es bei manchen Zeitgenossen in unserem Lande nicht weit her zu sein.



Behinderte und ältere Menschen haben es z.B. in öffentlichen Verkehrsmitteln schwer, einen Sitzplatz zu finden. Jugendliche und Fahrgäste im besten Alter belegen alle freien Plätze und schauen demonstrativ durchs Fenster, wenn Gehbehinderte einsteigen. Für diese reservierte Plätze werden manchmal trotz Aufruforderung nur widerwillig geräumt.

Anders ist dies häufig bei niederländischen Fahrgästen, wie es z.B. in der Linie 44 zu beobachten ist. Selbst Ältere bieten Betagten oder Behinderten ihre Sitzgelegenheit an.

In den Supermärkten jenseits der Grenze werden Gehandikapte, so werden Behinderte in den Niederlanden genannt, von den Kunden und dem Personal bevorzugt behandelt. An den Kassen werden sie häufig vor gelassen und das Personal ist beim Einpacken der Ware behilflich.

In Aachener Märkten ist eher das Gegenteil der Fall. Nicht selten werden Gehbehinderte aus Unachtsamkeit mit dem Einkaufswagen angestößen und ein Wort der Entschuldigung ist den Eiligen noch zu viel.

Fazit: Wir können von unseren Nachbarn jenseits der Grenzen noch einiges lernen.

Peter J. Heuser



DER KNIEFALL

Warum musste Franziska an diesem Sonntagmorgen bei gerade einmal 3 Grad plus das Grab ihres Mannes in Ordnung bringen? Der Himmel war mit dicken Wolken zugezogen und der Wind pfiff kalt um die Ecken.



Franziska hatte sich in der Gärtnerei Blumen gekauft, Werkzeug geliehen und alles in eine Karre gelegt, die sie hinter sich herziehen konnte. Sie selbst ist nicht gut zu Fuß und benötigt zum Gehen eine armhohe Krücke. Sie säuberte das Grab von Unkraut und welken Blättern, pflanzte die Blumen in eine Schale, rutschte aus und lag nun auf den Knien vor dem Grab ihres Mannes.

„Ja, lieber Heinrich, da liege ich jetzt vor dir auf den Knien und das ist das erste Mal und nicht freiwillig. Ich hätte es mir nie träumen lassen, dass es

soweit kommen würde. Mein Versuch, mich an der Karre festzuhalten, scheiterte. Sie kippte um.

Mit dem Inhalt dieser Sektflasche, es ist Wasser, mein Lieber, will ich nur die Blumen gießen, die ich eingepflanzt habe. Den Sekt habe ich gestern Abend getrunken; er hat mir zu einem guten Schlaf verholfen. Meckere nicht, von der harten Tour bin ich lange genesen. Ich bin sozusagen trocken mit kleinen Ausrutschern, die ich mir ab und zu erlaube. Im Übrigen darfst du mir überhaupt keine Vorwürfe machen, denn dein Konsum an Alkoholika war ja kaum noch zu finanzieren.

Jetzt bist du schon so viele Jahre tot und ich arme Frau muss sehen, wie ich zurechtkomme. Denn so toll ist die Rente nicht, mit der du mich versorgt hast. Überall muss ich sparen und ich habe es mir dreimal überlegt, ob ich dir die Blumen aufs Grab setze. Ich hätte es besser gelassen, da läge ich auch nicht hier. Es ist ja beschämend, vor dir auf den Knien zu liegen. Ach, da geht jemand vorbei, ich rufe einmal.“

„Hallo, hallo helfen Sie mir!“

Johannes hatte sie gehört und half ihr wieder auf die Füße und zurück ins normale Leben.

Erwin Bausdorf



ACHTUNG! AUFGEPASST!



Kürzlich klingelte es nachmittags gegen 15:00 Uhr, und es meldete sich ein „Nachbar“ aus dem Nebenhaus, der sich ausgeschlossen hatte. Er sei vor zwei Wochen neu eingezogen und kenne noch niemand. Er bräuchte dringend Fahrgeld, um mit dem Bus nach Schmidthof zu fahren. Dort würde seine Schwester wohnen und die hätte einen Zweitschlüssel.

Bereitwillig liehen wir ihm 10 € für die Busfahrt. Er nannte sich Frank Nüsser und rief auch noch einen Bekannten an. Das war's dann!

Muss ich noch deutlich sagen, dass wir von „Frank Nüsser“ nichts mehr gehört haben. Er war auch kein Nachbar, wie wir auf Befragen erfuhren.

Also Vorsicht: Nie leichtfertig Fremden vertrauen und kein Geld leihen! Wir sind mit dem Verlust von 10 € noch glimpflich davongekommen. Lieber bei der Polizei anrufen und nachfragen!

Edgar Edmund Jansen



UNERFÜLLE KINDERWÜNSCHE

Alle Päckchen sind ausgepackt, abgerissenes Papier liegt verstreut auf dem Boden. Glückliche Kinderaugen sollten leuchten, erwarten die Eltern und Großeltern. Aber Paul (3 Jahre) ist nicht ganz glücklich, er ist mit den Weihnachtsgeschenken von Oma nicht zufrieden.

Für die Krippe hatte sie drei Tiere mitgebracht, für jeden der Heiligen Drei Könige eins: ein Kamel, ein Pferd und einen Esel. Paul will damit spielen, er will unbedingt einen der Könige auf das Kamel setzen. Das geht aber nicht. Der König ist eine unbewegliche stehende Figur. Oma macht den Versuch einer Erklärung. Der König sei schon von dem Kamel abgestiegen, um in

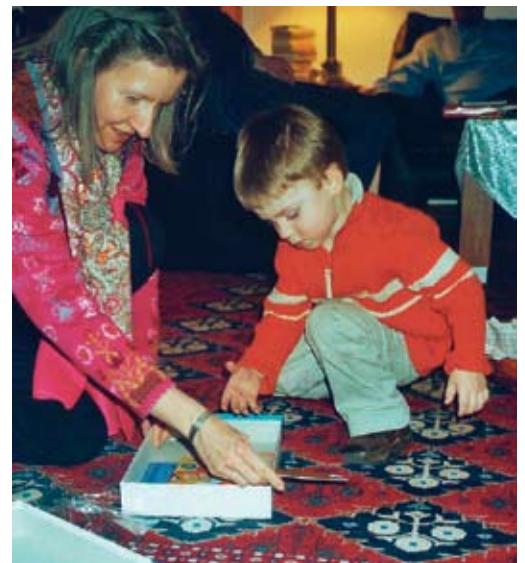
grau aus. „In der Erinnerung würde ich es als undefinierbares Beige-Grau bezeichnen“, sagt Oma. „Aber ich schluckte meine Tränen hinunter und zeigte meine Enttäuschung nicht. Und natürlich war er besser als überhaupt kein Puppenwagen, und er war robust und einfach nicht kaputt zu kriegen und hat noch viele Jahre als Puppen- und Bärenbett gedient.“



den Stall zu gehen, so dass er neben seinem Tier steht. Aber Paul kann das nicht akzeptieren. Mit den Figuren von „Playmobil“ kann er doch so schön spielen, weil sie beweglich sind und sogar sitzen können. Warum können das die neuen Krippenfiguren nicht? Auch der zweite und der dritte König sind unbrauchbar für Pauls Zwecke. Der eine kniet, der andere beugt sich in anbeternder Haltung nach vorne. Man kann sie unmöglich auf die Reittiere setzen. Paul ist enttäuscht.

Oma erinnert sich, dass auch sie als Kind einmal von einem Weihnachtsgeschenk sehr enttäuscht gewesen ist. Sie war sieben und hatte sich einen Puppenwagen gewünscht. So wie ihre Freundin einen hatte, weiß lackiert und mit Verdeck. Die Mutter hatte sich große Mühe gegeben, so kurz nach Kriegsende einen Puppenwagen aufzutreiben, aber er war nicht weiß, auch nicht lackiert, sondern schien aus grober Kordel geflochten zu sein und sah

„Es muss wohl vier Jahre später gewesen sein, da hatte ich“, so fährt Oma fort, „wieder einen Herzenswunsch. Eine knallrote Lederschreibmappe mit Reißverschluss wünschte ich mir mehr als alles andere auf der Welt. Ich bekam eine Lederschreibmappe, aber welche Enttäuschung, sie hatte keinen Reißverschluss. Und war in meinen Augen auch keine richtige Schreibmappe, weil sie eher wie eine zu groß geratene



Buchhülle aussah. Keine Aufteilung innen, kein Geheimfach! Und dazu war sie dunkelrot mit einem geprägten Adler auf der Vorderseite. Dunkelrot! Ich hatte doch knallrot gewollt.

Aber auch diesmal wollte ich meiner Mutter nicht die Freude nehmen und sortierte, scheinbar zufrieden, das Briefpapier und die Couverts ein. Jedes Mal jedoch, wenn ich die Mappe öffnete, fiel alles durcheinander und musste neu sortiert werden. Nein, diese Mappe glich nicht im Entferntesten der, die ich mir gewünscht hatte. Erst nach Beendigung der Schulzeit kam sie mir – wohl bei einer Aufräumungsaktion – abhanden. Die gewünschte knallrote habe ich bis heute nicht bekommen.“

*Text und Bilder:
Inge Gerdom*



MARLIN Alles Gute im Neuen Jahr!

Und für Ihre Gesundheit:
Kuschelig warme Woll-Seidenunterwäsche bis Größe 54/56 und auch warme Wollsocken !



Annastr. 12, 52062 Aachen • Tel.: 0241 4015877
Öffnungszeiten: Mo - Fr. 9.30 – 18.30 Uhr
Sa. 9.30 – 15.00 Uhr
Es ist immer durchgehend geöffnet!

Lust auf Kultur? DER „KULTURFÜHRER-SCHEIN® EUREGIO“

Sie interessieren sich für Kunst und Kultur? Sie haben Zeit und Lust, Kultur in ihren vielen Facetten zu erleben? Und vor allem: Sie wollen dies auch anderen vermitteln! Wenn dem so ist, sind Sie bei der Fortbildung Kulturführerschein® gut aufgehoben.

Menschen in der nachberuflichen Phase und in der Zeit nach der Familiенphase fühlen sich durch kulturelle Angebote oft besonders angesprochen. Sie wünschen sich spannende Unternehmungen und den anregenden Austausch in einer Gruppe Gleichgesinnter. Aachen und die Euregio bieten eine reichhaltige Kulturlandschaft, die es in fachkundiger Begleitung zu entdecken gilt.



Die Fortbildung besteht aus Theorie und Praxis und findet an sechs Seminartagen (zweiwöchentlich) im Frühjahr 2009 statt. Sie erhalten kreative Einführungen in unterschiedliche Kulturbereiche (z.B. Malerei, Musik, Theater, Film, etc.), die durch Exkursionen in Kultureinrichtungen und professionelle Vorträge vertieft werden. In der Praxisphase gilt es, eigene Ideen umzusetzen. Nach Abschluss der Fortbildung erwartet Sie ein Zertifikat. Neugierig geworden? Dann laden wir Sie herzlich ein zum:

Informationsvormittag am Freitag, 23.1.09, 10.00 - 12.00 Uhr
im Gemeindehaus der Ev. Initiative Aachen „Engagiert älter werden“, Annastr. 35, Info/Anmeldung:
Tel: 0241 - 211 55.



Birgit Esser

EHRENAMTLICHE ZUM AUFBAU VON DEMENZCAFÉS GESUCHT



Evangelische
Initiative
Aachen

Engagiert älter werden



Information
Vermittlung
Beratung

Vergesslichkeit, Wortfindungsstörungen, Antriebslosigkeit – das sind nur einige Symptome einer Demenz. Aus Scham und um anderen nicht zur Last zu fallen, ziehen sich viele Betroffene zurück. Angehörige sind mit der Pflege und Betreuung häufig stark beansprucht, sehr oft überfordert und vernachlässigen ihre sozialen Kontakte zu Freunden und Bekannten. Dagegen wird in Aachen etwas getan. Seit einigen Jahren besteht bereits das Demenzcafé „Kaffeekännchen“ der Diakonie in Burtscheid. Die Forster Seniorenberatung im Stadtteil Forst und die Ev. Initiative „Engagiert älter werden“ in der Innenstadt möchten im Frühjahr 2009 je ein Demenzcafé in ihren Stadtteilen aufbauen.

Dann haben Angehörige und Freunde einmal wöchentlich für drei bis vier Stunden Gelegenheit, sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und bei Kaffee und Kuchen neue Energie zu tanken. Die an Demenz Erkrankten werden in dieser Zeit von geschulten Demenzbegleiter/innen unter Anleitung einer

Fachkraft betreut. Die Forster Seniorenberatung und die Ev. Initiative „Engagiert älter werden“ suchen nun zum Aufbau ihrer Demenzcafés Menschen, die sich ehrenamtlich für Demenzkrankte und ihre Familien engagieren möchten. Die freiwillig Engagierten werden auf ihre Tätigkeit in einer im Januar 2009 beginnenden Schulung vorbereitet. Für die Schulung haben die Initiatoren das Alexianer Krankenhaus und das Demenznetz Aachen als Kooperationspartner gewinnen können.

Sind Sie an einem Engagement in einem Demenzcafé interessiert?

Nähtere Informationen über die Tätigkeit und die Schulung (**21.01. - 01.04.09**) erhalten Sie:

Für den Stadtteil Forst:

Forster Seniorenberatung
M. Mallmann, Tel. 0241 - 57 59 72
info@forster-seniorenberatung.de

Für die Innenstadt:

Ev. Initiative „Engagiert älter werden“
H. Reiff Tel. 0241 - 211 55
info@engagiert-aelter-in-aachen.de

WER HAT LUST ZUM SKATSPIELEN?

Möchten Sie einen angenehmen Nachmittag mit Skatspielen verbringen? Dann sind Sie herzlich eingeladen in die Seniorentagesstätte St. Johann „Zur grünen Oase“ in Aachen-Burtscheid, Neustraße 3-5.



Seit rund 30 Jahren wird dort in geselliger Runde und gemütlicher Atmosphäre Skat gespielt. Nunmehr wird Verstärkung gesucht, weil der Teilnehmerkreis in den letzten Jahren altersbedingt geschrumpft ist. Die gemischte

Spielergruppe trifft sich jeden Montag in der Zeit von 15.00 bis 18.00 Uhr. Ob Mann oder Frau, das Alter spielt keine Rolle. Wer mehr wissen möchte, kann sich bei Hermann Schorn, Tel.: 0241- 683 86, erkundigen.

Krönender Jahresabschluss bei



Im festlich geschmücktem Saal des Café Restaurant Hangweiher trafen sich 47 Mitglieder von Feierabend.de der Region Aachen zu einem besinnlichen Jahresabschluss.



Beide ReBos, Gerd und Josef, hatten für die Teilnehmer ein besinnliches Programm zusammengestellt.

Ab 16 Uhr wurde munter bei Kaffee und Kuchen geplaudert. Ganz besonders herzlich wurden unsere neuen Mitglieder begrüßt. Gegen 17 Uhr trafen die Volksmusikanten Sankt Barbara ein und bauten ihre Instrumente auf. Gerd hatte mal wieder ein Geheimnis aus ihrem Auftritt gemacht, er sollte eine Überraschung und ein Dank an die Mitglieder sein.

Mit dem Andachtsjodler begannen die Volksmusikanten unter Leitung von

Herrn Plumanns ihr Programm und spielten eine Stunde lang weihnachtliche Stücke. Die Teilnehmer waren begeistert von der festlichen Musik, die von „Verwehter Glockenklang“ bis „Kling Glöckchen“ reichte. Bei vielen Weihnachtsliedern wurde kräftig mitgesungen. Als Dank bekam jeder der Musikanten ein Präsent überreicht und wurde mit viel Beifall verabschiedet, nicht ohne Zusage, uns wieder zu besuchen.

Im Programm ging es mit einem



besinnlichen Text von Gerd weiter, der sich Gedanken zum Advent gemacht hatte. Mancher Teilnehmer schluckte, weil er sich in Passagen wieder erkannte. Josef hielt anschließend mit entsprechender Musik einen Beitrag über die Heiligen Drei Könige.

Mit einem Blumenstrauß wurde die Wirtin unseres Stammlokales bedacht. Ein Dank ging auch an unser Wanderteam Kathi, Luise und Reiner, die jeden Monat neue Wanderstrecken aussuchen. Unserer „Häsin Agnes“ überreichte Gerd einen Blumenstrauß für ihre Unterstützung im



Hintergrund und ihr Verständnis. Gerd bedankte sich bei allen anwesenden Mitgliedern für die netten Stunden, die wir gemeinsam in diesem Jahr verleben durften und hielt einen kurzen Rückblick auf das abgelaufene Jahr, auf unsere Treffen, den Grillnachmittag und unsere Tagesfahrt an den Rhein. Beide ReBos bekamen von Kathi und Reiner im Namen aller Mitglieder als Dank für die geleistete Arbeit ein Präsent überreicht, über das sie sich sehr gefreut haben.

Nun wurde es spannend: Jedes Mitglied hatte ein Geschenk zum gegenseitigen „Bewichteln“ mitgebracht. Beim Auspacken gab es manche Überraschung.

Die ReBos wünschten den Anwesenden eine besinnliche Adventszeit, gesegnete Weihnachten und ein glückliches und gesundes neues Jahr. Nach fast vier Stunden gab es dann das Abendessen und es wurde noch lange zusammen gesessen und geplaudert.



Gerd Hahn

www.aachen.feierabend.de

EUPEN: DIE GROSSE KRIPPE IM GARNSTOCK NOCH BIS 16. JAN. GEÖFFNET!



Zum 62. Mal ist in dieser Weihnachtszeit die Krippe in der ehemaligen Klosterkirche Garnstock (Baelen, Route d'Eupen 191, an der Stadtgrenze zu Eupen) wieder aufgebaut.

Ein Besuch ist bis Freitag, 16. Januar täglich von 9 bis 18 Uhr möglich. Die Besucher werden in eine andere Welt entführt, in der die Not des Stalles von Bethlehem, aber auch tiefes, nicht von dieser Welt stammendes Glück zum Nachdenken anregen mögen.

Alle, die das Staunen noch nicht verlernt haben oder es wieder lernen wollen, die in der Stille den Frieden suchen, den sie woanders nicht finden, sind herzlich eingeladen.

Hans Haendler

WEIHNACHTSFEIER IN AACHEN-BRAND

Die Selbsthilfegruppe „FGS - Freunde und Gönner der Stomaträger“ traf sich am 6. Dezember in den Räumen der AWO in Aachen-Brand zu einer Weihnachtsfeier mit einem tollen Programm.



Ein Highlight war der Auftritt der Gruppe „Junits“ aus der Ukraine mit ihrer weihnachtlichen Darbietung. Diese Gruppe sammelt jedes Jahr Spenden für Tschernobyl-geschädigte Kinder.

Auch der Männerchor „Humor-Harmonie Brand“ erfreute die Anwesenden mit weihnachtlichen Gesängen. Besonders der Solosänger Willi Bräutigam mit dem Lied „St. Nikolaus war ein Seemann“ ging allen zu Herzen. Besinnliche und heitere Vorträge einzelner Gruppenmitglieder rundeten das Programm ab. Nach dieser gelungenen Feier freuen sich alle auf das nächste Gruppentreffen am 12. Januar 2009.

Luise Bernard

AUF SCHUSTERS RAPPEN: DER RENNSTEIG



*„Auf Bergesscheiteln läuft ein alt‘ Geleise,
oft ganz verdeckt vom Farnkraut:
Ein Bergpfad ist’s! Die Städte flieht er
und keucht zum Kamm des Waldgebirgs hinauf,
durch Laubgehölz und Tannendunkel zieht er
und bricht durchs Dickicht seinen scheuen Lauf.
Der Rennsteig ists, die alte Länderscheide,
die von der Werra bis zur Saale rennt.“*

So dichtete Joseph Victor von Scheffel (16.2.1826 bis 19.4.1886), der Dichter des „Trompeters von Säckingen“ und des „Ekkehards“ über den Rennsteig, einen 170 km langen Höhenwanderweg von Hörschel an der Werra bis Blankenstein an der Saale im thüringischen Schiefergebirge. Diesen Weg mitten durch das grüne Herz Deutschlands haben wir uns für dieses Jahr (1996) vorgenommen.

Bevor der Rennsteig zum Fernwanderweg gekürt wurde, war er ein Fernreiseweg für Kauf- und Fuhrleute, Puppenmacher, Holzschnitzer, Maler, Dichter und die Soldaten vieler Jahrhunderte, die hier entlang schritten,ritten und fuhren aus kriegerischem oder wirtschaftlichem Grund, aus Neugierde oder Abenteuerlust.



Wir fahren zuerst nach Eisenach, der Geburtsstadt Johann Sebastian Bachs, des Physikers Ernst Abbe, die Schulstadt Martin Luthers und die Wahlheimat des niederdeutschen Dichters Ernst Reuter. Im Bach-Museum hören wir die Musik jener Zeit auf alten Instrumenten gespielt. 130 Jahre lang saßen Mitglieder der Familie Bach auf den Organistenbänken vieler Kirchen.

Ein Kristallisierungspunkt deutscher Geschichte ist die Wartburg, die der Sage nach 1067 von Ludwig dem Sprin-

ger begründet sein soll. Im 13. Jh. verkehrten hier berühmte Minnesänger: Wolfram von Eschenbach und Walther von der Vogelweide, Heinrich von Ofterdingen und Heinrich Veldecke. Im Mittelalter fand auf dieser Burg der „Sänger-



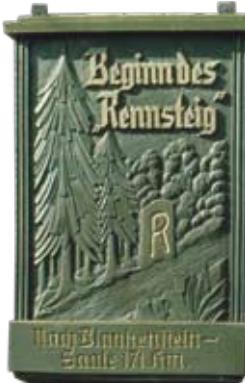
Die Wartburg

krieg“ statt. Ein riesiges Wandgemälde von Moritz von Schwindt berichtet uns von dieser „Top-Ten-Wahl“, dessen Stoff Richard Wagner im „Tannhäuser“ unsterblich gemacht hat.

Der berühmteste Gast auf der Wartburg war Martin Luther, der in nur 10 Wochen unter dem Pseudonym Junker Jörg 1521 das Neue Testament aus dem griechischen Urtext in eine Sprache übersetzte, die das deutsche Volk verstand. Damit legte er den Grundstein für das Hochdeutsche, das Sie und ich noch heute sprechen.



Hier übersetzte Luther das Neue Testament



denjenigen Teil, der über ehemals britisches Gebiet lief, hervorragend gekennzeichnet. Es gibt ausreichend Rastplätze und Schutzhütten.

Am Nachmittag steigen wir in das 5.000-Seelendorf Ruhla ab, um dort privat zu übernachten. Unser Wirt ist einer von 70 (von ursprünglich 2.000) Mitarbeitern, die noch in der Uhrenfabrik arbeiten. Nach der „Wende“ wurde die Fabrik, die größte ihrer Art in der DDR, von „Wessies“ „platt gemacht“, um dieses hoch qualifizierte Spezialwerk als Konkurrenten auszuschalten. Dafür zahlt der Staat den Ehemaligen heute Arbeitslosengeld. Uhren, Autoelektrik, Messinstrumente für Autos und Raumfahrt - wir staunen darüber, was in der DDR alles für die Industrie des Westens - des „Klassenfeindes“ - hergestellt wurde. So beschaffte sich der „Arbeiter- und Bauernstaat“ dringend benötigte Devisen.

Nach dem Buchenwald folgen höher hinauf die seit 1750 aufgefösten Fichten. Der Wald wird dunkler. Über den Beerbergkopf und die Grotte aus rotem Porphyrr (ein 280 Mio. Jahre alter Vulkankanal) geht's weiter aufwärts. Im Wandererhaus auf dem 916 m hohen Großen Inselsberg sind wir die einzigen Übernachtungsgäste. Ein Zivildienstleistender - „Zivi“ genannt - bereitet das Abendbrot für uns zu. Von unserem Zimmerfenster schauen wir weit über das Land, als sich die Sonne über Berge und Täler senkt.



Ein schöner Maimorgen



Abends erreichen wir Oberhof, das ehemalige Wintersportzentrum der DDR mit riesigen Sprungschanzen und einer olympischen Bobbahn, die sogar im Sommer benutzt werden kann. Die DDR bildete hier ihre Spitzensportler aus, die dem Land auf internationalem Parkett einen Medaillenregen bescheren. Die BRD baut dieses Zentrum nun weiter aus und setzt die Tradition fort.

Das prächtige Panorama ist am nächsten Morgen verschwunden: Nebel. Unter Regenponchos laufen wir los. Es ist ein stimmungsvoller Wandertag, den wir in der Jugendherberge Friedrichroda beenden, wo uns wieder ein Zivi empfängt. Er trägt ein T-Shirt mit dem Aufdruck „Arbeitsscheuer Osterler“. Dabei hat er gar keine Möglichkeit, sich als arbeitsscheu zu erweisen, denn die Herberge ist voller Viertklässler. Uns fällt auf, wie diszipliniert die Kinder sind und wie respektvoll sie mit ihren Lehrerinnen umgehen. Wir Senioren werden von fast jedem Kind begrüßt.

In Friedrichroda begeistert uns der prächtige alte Baumbestand im Park von Schloss Reinhardtsbrunn. 80% des

Ein nächstes lohnenswertes Ziel ist der 850 m hoch gelegene „Rennsteiggarten“, der 4.000 verschiedene Pflanzen aus allen höheren Regionen der Erde enthält. 150 Schnee- und Frosttage im Jahr lassen hier auch Pflanzen der subarktischen Zonen wachsen.

Hinter Neuhaus gelangen wir an den „Eisernen Vorhang“, der unsere Erde in zwei verfeindete Hemisphären teilte. Nur eine breite baumlose Schneise im Wald erinnert an dieses finstere Kapitel unserer neueren Geschichte. Wir kommen mit einem Brandenburger ins Gespräch, der auf der östlichen Seite der ehemaligen Zonengrenze Dienst getan hat: Geschichtsunterricht am Ort des Schreckens.



Ein weiterer, 800 m hoch gelegener Wintersportort ist Neustadt, wo wir eine Nacht schlafen. Die alten Handelsstraßen, die über den Thüringer Wald führten, waren für die schwerbeladenen Pferdefuhrwerke der Händler ein echtes Hindernis. Die Bauern am Fuße des Gebirges leisteten Spanndienste, d.h. sie spannten zwei oder vier ihrer Pferde vor die beiden Pferde eines Wagens und zogen diesen bis auf den Kamm des Gebirges. Dort wurden die Bauernpferde ausgespannt, der Bauer entlohnt und der Händler setzte seinen Weg fort. Solche Plätze finden wir noch heutzutage: sie heißen „Ausspanne“.



Grund und Boden des Ortes, Park und Schloss hat man dem Fürstengeschlecht von Coburg-Gotha nach der Wende zurückgegeben. Wegen dieser einseitigen Besitzverhältnisse wagt kein Mensch, hier Land zu erwerben und zu investieren. Landschaftlich ist es heute eine wunderschöne Wanderung unter blauem Himmel mit weißen Cumuli. Viele alte Grenzsteine vom 17. bis zum 19. Jh. erinnern an den politischen Flickenteppich der deutschen Kleinstaaterei.



**Der Dreistromstein -
Wasserscheide zwischen den Flusssystemen des Rheins,
der Weser (Werra)
und der Elbe**

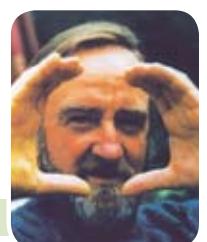


**Frühere Pferde-
tränke in ausgehöhl-
ten Baumstämmen**

Am letzten Wandertag gibt es nachmittags in der niedrigen Stube des Dorfgasthauses von Schlegel Kaffee und die einzige Sorte trockenen Kuchens. Im Radio hören wir, dass das letzte Pfingstwochenende allein in Thüringen 576 Verkehrsunfälle mit 126 Verletzten und 5 Toten ergeben hat. Uns war schon aufgefallen, dass die Einheimischen wie die Verrückten über ihre schmalen kurvenreichen Bergstraßen brettern.

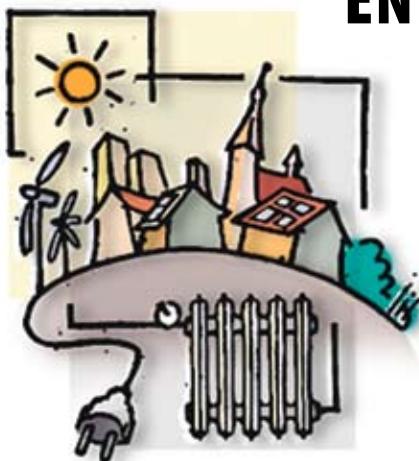
In Blankenstein endet das große „R“. In unserem kleinen Hotel treffen wir abends mehrere Wanderer wieder, die uns schon tagsüber begegnet waren. Mit ihnen und unserer Wirtin sitzen wir noch bis Mitternacht zusammen und reden über unsere Zeit, die BRD und die DDR und den Rest der Welt.

FAZIT: Der leicht zu laufende und perfekt gekennzeichnete Höhenwanderweg (zwischen 600 und 900 m) führt durch eine Landschaft reich an Fernblicken, an Geschichte und Geschichten. Die hier lebenden Menschen sind aufgeschlossen, fröhlich und hilfsbereit. Sie haben immer Zeit für einen Plausch. Hören Sie ihnen nur zu!



Wolfgang Schönrock

ENERGIE CLEVER NUTZEN - HEIZKOSTEN SENKEN



Gestiegene Energiepreise werden in Zukunft die Strom- und Heizkosten hoch halten und weiter in die Höhe treiben. Wer jetzt anfängt, sinnvoll Energie zu sparen, muss weder frieren noch draufzahlen, stellt die Verbraucherzentrale NRW fest: 20 bis 40 Prozent gesparte Energiekosten sind schon mit kleinen Maßnahmen möglich.

Hier sind 10 Energiespartipps ohne oder mit geringen Investitionskosten:

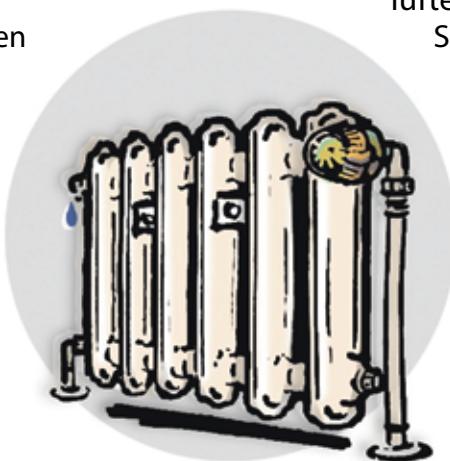
1. Jedes Grad zählt: Die Zimmertemperatur sollte so niedrig eingestellt sein, dass Bewohner sie noch als angenehm empfinden. Ein Grad weniger senkt den Verbrauch um sechs Prozent. Die Heizung sollte in der Nacht und bei Abwesenheit runtergefahren werden. Aber Türen zwischen unterschiedlich geheizten Räumen müssen geschlossen bleiben!

2. Keine gekippten

Fenster: Stoßlüften bringt in der Heizperiode mehr für Raum und Geldbeutel. Nicht zu lüften, um Energie zu sparen, ist die falsche Methode, da die Luftfeuchtigkeit in bewohnten Räumen zunimmt. So könnte sich Schimmelpilz entwickeln. Zur

Kontrolle der Luftfeuchtigkeit leistet ein Hygrometer hilfreiche Dienste. Die relative Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 40 und 60 Prozent betragen.

3. Heimliches Dauerlüften vermeiden: Unkontrollierte Fugenlüftung sollte abgestellt werden. Beispiele dafür sind die undichte Haustür, ein zugiger Briefkastenschlitz, die nicht gedichtete Einschubtreppe zum Speicher, eine undichte Kellertür, ein offener Kamin.



4. Thermostatventile „denken mit“: Sie lassen sich präzise auf normale und abgesenkte Temperaturen einstellen. Bei häufiger Abwesenheit können programmierbare Ventile zusätzlich Energie einsparen.

5. Wärmestau an Heizkörpern vermeiden: Verkleidungen, Vorhänge und Möbel vor Heizkörpern behindern die Wärmeabgabe in den Raum.

6. Wärmebrücke Heizkörpernische: Eine nachträgliche Wärmedämmung von mehreren Zentimetern macht sich schnell bezahlt.

7. Keine elektrischen Zusatzheizungen: Dauerbetrieb von Heiluftlbern und Radiatoren mit Strom aus der Steckdose ist reine Energie- und Geldverschwendungen.

8. Heizkessel und Heizpumpen richtig einstellen: Voraussetzung für sparsames Heizen ist ein gut gewarteter und richtig eingestellter Heizkessel. Die Umwälzpumpe ist meist auf zu großer Stufe eingestellt.

9. Nachts Rollläden, Klappläden und Vorhänge schließen: Bei tiefen Außentemperaturen ist diese Maßnahme umso effektiver je schlechter der Wärmeschutz von Glas und Rahmen ist.

10. Termin mit Energieberater vereinbaren: Die Energieberatung kann direkt die Möglichkeiten aufzeigen, um Heizenergie und Strom zu sparen, insbesondere bei den Vor Ort Terminen direkt im Haus.



Mit höheren Investitionen (oft 20.000 bis 40.000 €) sind sogar Einsparungen von 40 bis 90 Prozent möglich. Je höher die angestrebte Energieeinsparung, desto attraktiver sind dann auch die Darlehen und Zuschüsse, beispielsweise von der Kreditanstalt für Wiederaufbau. Damit und über die eingesparten Energiekosten machen sich die Investitionen oft selber bezahlt.

Text und Bilder:
Heinz Discher

Verbraucherzentrale NRW
Energieberatung Kreis Aachen



verbraucherzentrale
AACHEN

Boxgraben 38, 52064 Aachen

E-Mail: Aachen@vz-nrw.de
www.verbraucherzentrale-nrw.de

Tel.: 0241 - 447 60
Fax: 0241 - 40 38 26



AACHENER NEWSLETERTIPPS

Newsletter sind regelmäßig erscheinende Mitteilungen, die als Verteilernachricht oder Rundschreiben im Internet an Interessierte verschickt werden. Pünktlich und kostenlos flattern sie in den virtuellen Briefkasten. Und wenn man sie nicht mehr braucht, sind sie schnell und unkompliziert mit ein paar Klicks abbestellt. Welche praktischen Newsletter gibt es in Aachen?

Wer kennt sie nicht, die Aachener Zeitung? Sie bietet sogar ein kostenloses Newsletterabo auf ihrer Webseite: www.az-web.de unter Lokales/Newsletterabo an.

AZ-WEB.DE

Hier können Sie die Meldungen des Tages aus der Region als Newsletter abonnieren. Wer täglich gegen 18 Uhr erhalten Sie dann eine E-Mail mit den wichtigsten Schlagzeilen. Per Klick gelangen Sie bequem zum vollständigen Text. Wenn Sie mehrere Rubriken abonnieren, erhalten Sie die News in einer Mail zusammengefasst. Aus folgenden Rubriken können Sie auswählen: Aachen, Düren, Eifel, Eschweiler, Euregio, Geilenkirchen, Heinsberg, Jülich, Nordkreis und Stolberg. Im Gegensatz zur Druckausgabe kann man im



eigenen E-Mail-Programm dann die Schriftgröße anpassen.

Fußballfans sind mit dem Newsletter von Alemannia Aachen immer auf Ballhöhe: www.alemannia-aachen.de



Eine große Auswahl Newsletter bietet die Stadt Aachen unter www.aachen.de: Hier können Sie aktuelle Immobilienangebote, die Termine der Leitstelle „Älter werden“ oder Veranstaltungshinweise zu den kulturellen Highlights in Aachen, dem Theater und der Bibliothek abonnieren. Angeboten werden auch Termine der Aachener Wochenmärkte und vieles mehr.

Vera Klee



MASSGESCHNEIDERTER COMPUTER-UNTERRICHT

Computer-Einzelunterricht speziell für Seniorinnen und Senioren, insbesondere für Anfänger, gibt Karin Friese. Der Clou dabei: Der Unterricht findet in entspannter Atmosphäre bei den Schülern zu Hause statt, in vertrauter Umgebung, am eigenen Rechner.



„Nur Einzelunterricht ermöglicht ein einfühlsames Eingehen auf die jeweiligen Bedürfnisse“, sagt Karin Friese, die über langjährige Erfahrung als Kursleiterin für praktische Computer-Anwendungen verfügt. Ihr Unterricht erfolgt anhand eines individuellen Trainingsplans, der mit jedem Kunden hinsichtlich seiner Wünsche und seines Kenntnisstands speziell erarbeitet wird. Vorteil: Die Unterrichtsinhalte sind ausschließlich Themen, die den Kunden interessieren, er oder sie wird dabei weder unter- noch überfordert.

Das Unterrichtsangebot umfasst: Einführung in den Umgang mit dem Computer, Dateiverwaltung, Datensicherung, Textverarbeitung (Gestaltung, Speicherung, Ausdruck), Internet (Nutzung, Sicherheit), CDs u. DVDs brennen, Umgang mit Fotos u. Scanner, weitere Themen nach Absprache. Der Schüler bestimmt, wann, wie lange und wie oft der Unterricht stattfindet. (Kosten: 20 € pro Stunde plus Fahrtkosten - keine vertragliche Bindung)

Karin Friese, Viktoriastr. 81, 52066 Aachen,
Tel.: 0241-160 45 04, karin.friese@gmx.net

GESUNDHEITSZENTRUM KLEIS

- Apotheke Kleis
- Sanitätshaus Kleis
- Orthopädie-Technik Kleis
- TRI-O-med GmbH

Rathausstraße 86 · 52222 Stolberg
Telefon 024 02 / 238 21 u. 47 07
Telefax 57 05

TRI-O-med GmbH
Aachener Straße 30 · 52249 Eschweiler
Telefon 024 03 / 78 84-0 · Telefax 78 84-19

Mehr Lebensqualität im Alter auf www.gesundheitszentrum-kleis.de unter Sanivita
Mehr als 20000 verschiedene Artikel für Gesunderhaltung und Krankenpflege



Starkes Immunsystem schützt vor Erkältungsviren

In Herbst und Winter wird die Gesundheit besonders stark strapaziert. Da kann es schnell passieren, dass die Erkältungsviren einen erwischen. Wer fit durch die wechselhafte Jahreszeit kommen möchte, sollte daher rechtzeitig sein Immunsystem stärken, empfehlen die Apotheker. Denn ein starkes Immunsystem ist der beste Schutz vor Erkältungserregern.

„Gesundheit beginnt im Kopf“, sagt Wiebke Moormann, Pressesprecherin der Apotheker in Aachen. Das heißt: Innere Ausgeglichenheit und Zufriedenheit sind die besten Immunstimulanzien, die es gibt. Körperliche und seelische Belastungen sind dagegen Gift für das Immunsystem. „Keime, die dem Körper unter normalen Umständen nichts anhaben können, haben bei gestressten Menschen leichtes Spiel“, so die Pressesprecherin. Für ideale Entspannung sorgen ausreichend Schlaf und viel Bewegung an der frischen Luft. Ergänzend eignen sich Saunabesuche, die zudem durch die hohe Luftfeuchtigkeit ein Austrocknen der Schleimhäute verhindern. Denn trockene Schleimhäute sind ein weiterer Risikofaktor für Erkältungskrankheiten. Gerade jetzt herrscht in vielen Wohn- und Arbeitsräumen ein trockenes Heizungsklima. Dagegen helfen regelmäßiges Lüften sowie eventuell Luftbefeuchter. Zusätzlich sollte sehr viel getrunken werden, am besten Kräutertees, Mineralwasser oder Saftschorlen.



Eine gesunde ausgewogene Ernährung ist ein wichtiger Faktor, um drohenden Erkältungskrankheiten vorzubeugen, raten die Apotheker in Aachen. Dazu gehört vor allem vitaminreiche Kost mit Obst und Gemüse, wie es sie z.B. auf einem Wochenmarkt gibt. Foto: Alois Müller

Eine gesunde ausgewogene Ernährung ist ein weiterer wichtiger Faktor, um drohenden Erkältungskrankheiten Paroli zu bieten. Dazu gehört vor allem vitaminreiche Kost mit Obst und Gemüse. Wer will, kann zusätzlich zu Vitamin- und Mineralstoffpräparaten greifen. Die Vitamine A, C, E sowie das Spurenelement Zink sind bei der Abwehr von Erkältungsviren am geeignetsten.

Ein einfacher, aber sehr wirkungsvoller Tipp, um gesund zu bleiben, ist regelmäßiges Händewaschen. „Die meisten Viren und Bakterien werden per Handschlag weitergereicht“, betont die Pressesprecherin der Apotheker. Um den wichtigen Säureschutzmantel der Haut nicht zu zerstören, sollte man zum Händewaschen am besten eine milde rückfettende Seife benutzen und die Hände anschließend eincremen.

Sollten trotz aller Vorbeugungsmaßnahmen die Erkältungsviren doch einmal zugeschlagen haben, ist es wichtig, sich richtig auszukurieren. „Wer sich nicht schont, nimmt das Risiko von Folgeerkrankungen wie Lungenentzündung oder Entzündungen der Nasennebenhöhlen und des Mittelohres in Kauf“, warnt Frau Moormann. Kommt zu der Erkältung noch Fieber dazu, sollte man lieber einen Arzt aufsuchen.

TIPPS GEGEN ERKÄLTUNG:

- Stress vermeiden
- ausreichend Schlaf
- regelmäßige Saunabesuche
- täglich mehrmals kräftig Durchlüften
- viel trinken
- gesund ernähren (viel Obst u. Gemüse)
- regelmäßiges Händewaschen

„Alles schläft, eine(r) wacht“



Martin Katzenbach, Pressesprecher der Apotheken im Kreis Aachen. Aber auch Arzneimittel gegen eine bakterielle Infektion, Schmerzmittel und Antibiotika werden benötigt. „Im Zuge des immer größer werdenden Gesundheitsbewusstseins der Patienten wurden während der Nacht- und Notdienstbereitschaft in etwa gleich viele rezeptpflichtige Arzneimittel wie Arzneimittel zur Selbstmedikation verlangt.“ Auch an den Weihnachtsfeiertagen und zum Jahreswechsel gilt für die Apotheker in Aachen wieder das Motto „Alles schläft, eine(r) wacht“. „Wir sind flächendeckend für die Menschen da und im Notfall schnell erreichbar“, sagt Katzenbach. „Egal ob das Kind Fieber hat oder ein Arzneimittel dringend benötigt wird, für den Ernstfall ist die Apotheke immer dienstbereit.“

Bereitschaft rund um die Uhr - das gibt es nicht nur bei Feuerwehr, Polizei oder in den Krankenhäusern. Auch die Apotheken haben an 365 Tagen im Jahr einen Notdienst eingerichtet.

Die Gründe, eine Apotheke außerhalb der üblichen Öffnungszeiten aufzusuchen, sind vielfältig, hat eine Untersuchung ergeben. „Sehr häufig nutzen Eltern die Dienstbereitschaft, da ihre Kinder unter Fieber leiden“, informiert

Welche Apotheken in Aachen wann für den Nacht- und Notdienst an den Feiertagen zuständig sind, kann man verschiedenen Quellen entnehmen. „Dazu gehören die Lokalzeitungen, Aushänge in den Schaufenstern oder den Türen der Apotheken“, so Katzenbach. Seit kurzem ist die nächst gelegene Notdienst-Apotheke auch per Handy unter der bundesweit einheitlichen Rufnummer 22833 abrufbar. Das funktioniert bequem mit einem Anruf oder einer Text-SMS. Die Kosten betragen maximal 69 Cent pro Minute. Vom Festnetz aus muss die Telefonnummer 0137-888-22833 gewählt werden. Weitere Anlaufstellen für die Apothekenbeziehungsweise Notdienstsuche sind die Internetseiten der Apothekerkammer und des Apothekerverbandes Nordrhein e.V. unter www.aknr.de sowie www.av-nr.de.

DIE LIEBE UND DER WAHNSINN

Liebe Leserinnen und Leser des Senio Magazins, Ihnen allen wünsche ich von Herzen ein glückliches Jahr 2009! In der Dezemberausgabe haben Sie über die Bedeutung unserer Gefühle lesen können. Und vielleicht hat Sie seitdem in ihrem Alltag schon das eine oder andere Aha-Erlebnis überrascht. Diesen Monat möchte ich Ihnen eine Geschichte erzählen, die mir zugetragen wurde und deren Autor mir unbekannt ist. Die Geschichte bringt uns die Farben der unterschiedlichen Gefühle noch einmal näher.



Es wird erzählt, dass alle Gefühle und Qualitäten des Menschen einmal ein Treffen hatten. Als die Langeweile zum dritten Mal gähnte, schlug der Wahnsinn vor: „Lasst uns Verstecken spielen.“ Die Intrige hob die Augenbraue und die Neugierde fragte: „Verstecken, was ist denn das?“ „Das ist ein Spiel“, sagte der Wahnsinn. „Ich schließe meine Augen und zähle von 1 bis 1.000. Inzwischen versteckt Ihr Euch. Wenn ich das Zählen beendet habe, wird der Letzte, den ich finde, meinen Platz einnehmen, um das Spiel fortzusetzen.“ Die Begeisterung und die Euphorie tanzten vor Freude. Die Freude machte so viele Sprünge, dass sie den letzten Schritt tat, um den Zweifel zu überzeugen und sogar die Gleichgültigkeit, die sonst an nichts Interesse zeigte, machte mit.

Aber nicht alle wollten mitmachen: Die Wahrheit bevorzugte es, sich nicht zu verstecken, wozu auch? Zum Schluss würde man sie immer entdecken und der Stolz meinte, dass es ein dummes Spiel wäre (im Grunde ärgerte er sich nur, dass die Idee nicht von ihm kam) und die Feigheit zog es vor, nichts zu riskieren.

„Eins, zwei, drei...“, der Wahnsinn begann zu zählen. Als Erstes versteckte sich die Trägheit, die sich hinter den ersten Stein fallen ließ. Der Glaube stieg zum Himmel empor und die Eifersucht versteckte sich im Schatten des Triumphes, der es aus eigener Kraft geschafft hatte, bis zur höchsten Baumkrone zu gelangen. Die Großzügigkeit schaffte es kaum, sich selber zu verstecken, da sie bei allen Verstecken, die sie fand, glaubte, ein wunderbares Versteck für einen ihrer Freunde gefunden zu haben: Ein kristallklarer See war ein wunderbares Versteck für die Schönheit. Eine dunkle Höhle, das war ein perfektes Versteck für die Angst. Der Flug eines Schmetterlings das beste Versteck für die Wollust. Ein Windstoß war großartig für die Freiheit. So versteckte sie sich letztlich selbst auf einem Sonnenstrahl. Der Egoismus dagegen fand von Anfang an einen sehr guten Ort, luftig und gemütlich, aber nur für ihn. Die Lüge versteckte sich auf dem Meeresgrund (stimmt nicht, in Wirklichkeit versteckte sie sich hinter dem Regenbogen). Die Leidenschaft und das Verlangen im Zentrum der Vulkane. Die Vergesslichkeit..., ich habe vergessen, wo sie sich versteckte, aber das ist auch nicht so wichtig. Als der Wahnsinn „999“ zählte, hatte die Liebe noch kein Versteck gefunden. Alle Plätze schienen besetzt zu sein, bis sie den Rosenstrauch entdeckte und gerührt beschloss, sich in der Blüte zu verstecken. „1000“, zählte der Wahnsinn und begann zu suchen.

Die Erste, die entdeckt wurde, war die Trägheit, nur drei Schritte vom ersten Stein entfernt. Danach hörte man den



Glauben, der im Himmel mit Gott über Theologie diskutierte. Das Verlangen und die Leidenschaft hörte man im Vulkan vibrieren. In einem unachtsamen Moment fand der Wahnsinn die Eifersucht und so natürlich auch den Triumph. Den Egoismus brauchte er gar nicht zu suchen, ganz allein kam er aus seinem Versteck heraus, das sich als Bienennest entpuppt hatte. Vom vielen Laufen bekam der Wahnsinn Durst und als er sich dem See näherte, entdeckte er die Schönheit. Mit dem Zweifel war es noch einfacher, ihn entdeckte er auf einem Zaun sitzend, weil er sich nicht entscheiden konnte, auf welcher Seite er sich verstecken sollte. So fand er einen nach dem anderen, das Talent im frischen Gras und die Angst in einer dunklen Höhle. Nur die Liebe tauchte nirgendwo auf. Der Wahnsinn suchte sie überall. Auf jedem Baum, in jedem Bach dieses Planeten, auf jedem Berg und als er schon aufgeben wollte, erblickte er die Rosen. Mit einem Stöckchen fing er an, die Zweige zu bewegen, bis ein Schrei ertönte. Die Dornen hatten der Liebe

die Augen ausgestochen. Der Wahnsinn war hilflos und wusste nicht, wie er seine Tat wieder gutmachen konnte. Er weinte und entschuldigte sich und er versprach ihr, für immer ihr Blindenführer zu sein.

Seit dieser Zeit, seit zum ersten Mal auf Erden Verstecken gespielt wurde, ist die Liebe blind und der Wahnsinn immer ihr Begleiter.



Carina Mathes
Logopädin
Glückskompetenz Trainerin



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!*

	1	3						
5								
		5						
	2							
			2					
3		4						

MINISUDOKU

2			4					
	1							
5								
				1				
					5			
						4		
4						6		

3		2						
	6							
1								6
							1	
								2
								4

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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



DUEL IM UNGEWISSEN

Spiele, bei denen man die Figuren der Gegner nicht kennt – gibt es das? Ja! Bei fast allen Kartenspielen kennt man das Blatt, weiß aber nicht, wer was „auf der Hand“ hat. Sogar bei einigen Brettspielen muss man gegen einen Gegner mit verdeckten Figuren antreten. Am bekanntesten ist der Klassiker „Stratego“, bei dem zwei Armeen um den Besitz der Fahne streiten. Erfunden wurde das Prinzip mit den Figuren, die sich verdeckt gegenüberstehen, von einer Französin, Hermance Edan, die sich das Spiel 1908 patentieren ließ. Schon 1910 war es

unter dem Titel „L'Attaque“ in Frankreich und später auch in England im Handel. Die einfachen Regeln und der kriegerische Geist der Zeit führten dazu, dass es eine ganze Reihe von Kopien unter verschiedenen Namen gab. Die Figuren tru-



gen dabei zeitgenössische Uniformen. 1947 wurde das Spiel erneut „erfunden“. Der Niederländer Mogendorff verkaufte



die Rechte weltweit. Seit gut 50 Jahren trägt das Spiel den Namen „Stratego“ und ist beim niederländischen Verlag Jumbo im Programm. Die Idee, gegen Figuren mit einem unbekannten Wert anzutreten, wurde in mehreren Spielen aufgegriffen. Wir stellen einige interessante Beispiele vor.

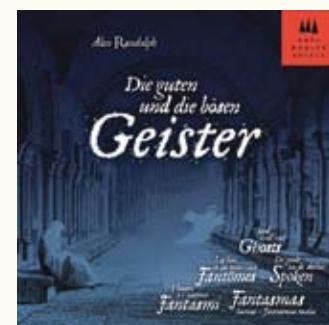
Dorothee Heß



STRATEGO

Zwei Armeen stehen sich gegenüber. Nur die Kommandeure wissen, wer sich hinter den Steinen verbirgt. Die Partie ist verloren, sobald die verborgene Fahne geschlagen wird. Nur im Angriff gibt sich eine Figur zu erkennen. Jeder Stein hat einen Wert. Höherer Wert schlägt den niedrigeren, gleich starke scheiden gemeinsam aus. Ist diese unbewegliche Figur die Fahne, die den Sieg bringt? Oder soll hier eine Bombe ins Verderben reißen? Wo ist der mächtige Marschall, den nur der schwache Spion besiegt? Da heißt es gut bluffen beim Aufstellen der Figuren! Manche Spieler entwickeln fast hellseherische Fähigkeiten, wo der Gegner seine wertvollen Steine stehen hat. „Stratego“ ist ein psychologisches Duell, dessen kriegerisches Thema schnell in den Hintergrund tritt.

Stratego Original, 2 Personen ab 8 Jahren, Jumbo Spiele, ca. 25 €



DIE GUTEN UND DIE BÖSEN GEISTER

Jeder der beiden Kontrahenten verfügt über vier gute und vier böse Gespenster. Er selber kann sie anhand farbiger Stecker auf der Rückseite unterscheiden. Für den Gegner sehen alle gleich aus. Ich gewinne, wenn ich alle guten Geister des Gegners besiege oder er alle meine bösen Geister schlägt. Ich siege auch, wenn ich einen guten Geist auf bestimmte Felder ziehe. Die Figuren ziehen ein Feld vorwärts, rückwärts, seitwärts, aber nicht diagonal. Steht auf dem Feld ein feindlicher Geist, ist er geschlagen. Die Kontrahenten haben das Dilemma: Blufft der andere und zieht tatsächlich einen guten Geist in meine Richtung? Oder ist es sein böses Gespenst, das ich schlagen soll? „Geister“ ist ein raffiniertes Duell mit ganz einfachen Regeln und einer sehr schönen Ausstattung.

Die guten und die bösen Geister von A. Randolph, 2 Personen ab 8 J., ca. 20 Min., Drei Magier Spiele, ca. 18 €



HEIMLICH & CO

Jeder bekommt geheim eine von 7 Agentenfiguren zugelost. Nehmen weniger Spieler teil, gibt es „Mitläufer“, die niemandem gehören. Die Agenten ziehen von Haus zu Haus, jedes trägt eine Nummer. Außer den Agenten ist ein schwarzer Tresor wichtig. Wer am Zug ist, wirft einen Würfel und bewegt beliebige Agenten – also auch fremde. Sobald ein Agent in das Haus mit dem Tresor zieht, löst dies eine Wertung aus. Jede Figur erhält die Punktzahl, die der Nummer des Hauses entspricht, in dem sie gerade steht. In der Ruine gibt es natürlich Minus. Nach der Wertung zieht der Tresor um und es geht weiter. Es ist Schluss, sobald der erste Wertungsstein eine Zählleiste umrundet hat. Die Farbe mit den meisten Punkten gewinnt. Das kann ganz überraschend auch ein „Mitläufer“ sein, der keinem Spieler gehört.

Heimlich & Co von W. Kramer, 2-7 Pers. ab 8 J., ca. 45 Min., Amigo, ca. 25 €

DER FARBige TEXT

Schauen Sie sich das Bild an und sagen Sie die Farben und nicht das Wort!

GELB	BLAU	ORANGE
SCHWARZ	ROT	GRÜN
LILA	GELB	ROT
ORANGE	GRÜN	SCHWARZ
BLAU	ROT	LILA
GRÜN	BLAU	ORANGE

FÜNF SÖHNE

Herr Pils ist Vater von fünf Söhnen: Alexander, Bruno, Christoph, Detlef und Ewald. „Na, da hast du es dir aber leicht gemacht“, sagt sein Kollege zu ihm, „und deine Kinder ganz einfach nach dem Alphabet geordnet. Das nächste heißt dann wohl Ferdinand, oder?“ – „Das mit den Buchstaben ist reiner Zufall. Christoph und Detlef sind jünger als Bruno. Detlef ist älter als Alexander, und Christoph ist jünger als Ewald. In dieser Reihenfolge wurden meine Söhne geboren.“ Leider kann Herr Pils Kollege mit dieser Aussage nur wenig anfangen. In welcher Reihenfolge wurden die Söhne geboren?

**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.



STEIL	----	BILD
KOFFE	-----	ZUBEHÖR
STAND	---	SCHAFT
WINTER	-----	VEREIN
HALB	-----	STAAT
OBER	-----	BETRAG
ATEM	---	BEHELF
MISCH	---	PAAR
FLUSS	-----	GRAS
NEU	-----	BUCH
GLAS	-----	BLICK
OBER	-----	INSEL
HUB	-----	FAHRT

DER GEHEIME MONAT

Ein bestimmter Monat hat fünf Mittwoche und das Datum des zweiten Sonntags ist der 13.

- Wie lautet das Datum des zweiten Mittwochs?
- Wie lautet das Datum des ersten Freitags dieses Monats?
- Wie lautet das Datum des letzten Montags dieses Monats?
- Wie viele Samstage hat dieser Monat?
- Welcher Tag ist der 17.?

Zusammenfassung:
Marion Holtorff





ES IST NUR EINE FRAGE DER ZEIT

Gestern ist Großmama hundert Jahre alt geworden. Sie saß kerzengerade an der Kaffeetafel und strotzte vor Energie. Dabei ist sie gerade erst von einer Grippe genesen. Man sorgte sich schon vor Jahrzehnten und befürchtete ihr allzu frühes Ableben. Als Oma eine kleinere Wohnung bezog, bekam Tante Meta feuchte Augen und prophezeite der Familie Omas baldiges Ende. „Es ist nur eine Frage der Zeit“, sprach sie, und Onkel Ernst erkundigte sich betrübt nach den Bestimmungen der Erbschaftssteuer.

Als Oma die siebzig erreichte, war Tante Meta von dunklen Ahnungen erfüllt. Ihr war nicht entgangen, dass Großmama immer so schwer atmete, wenn sie Kohlen herauf trug. „Bitte erschreckt nicht“, erschreckte uns Tante Meta, „aber Oma macht es nicht mehr lange“.

Zum fünfundseitigsten Geburtstag trug Oma ein neues Kleid in silbergrau und war ganz prächtig anzuschauen. Nur Tante Meta ließ sich nicht darüber hinwegtäuschen, dass Oma ziemlich

grau aussehe. „Bald ist es mit ihr so weit“, seufzte sie und beklagte das heinbrechende Unglück.

Als Oma mit achtzig ins Krankenhaus kam, war der Lauf der Dinge nicht länger aufzuhalten. „Das überlebt sie nie!“, seufzte Tante Meta und bereitete die Verwandtschaft schonend auf Großmamas baldigen Heimweg vor. Sie entschloss sich zu dunkler Eiche und weißroten Nelken und erklärte sich bereit, Omas Kanarienvogel ins Haus zu nehmen. Onkel Ernst stand derweil vor der schweren Entscheidung, ob er Aktien oder Pfandbriefen den Vorzug geben sollte. Oma entschied vorläufig anders und erholte sich vorzüglich sechs Wochen in Bad Neuenahr.

Zum Fünfundachtzigsten stand es dann um Großmutter schlecht, denn sie hatte ihr Abonnement der Tageszeitung verlängert. „Ich weiß doch, dass sie nur die Todesanzeigen liest. Ist es nicht schrecklich, mit welchen Gedanken sie sich trägt!“, jammerte Tante Meta. Onkel Ernst trug sich mit dem Gedanken das Dachgeschoss auszubauen.



Am neunzigsten Geburtstag war Großmutter auffallend einsilbig, weil ihr Geiss zur Reparatur war. Tante Meta erschrak über soviel Schweigsamkeit und machte uns beim Abschied auf das Schlimmste gefasst.

Mit fünfundneunzig schien das Schicksal dann besiegt. Großmutter war beim Fensterputzen von der Leiter gefallen und hatte sich den Fuß verrenkt. Tante Meta eilte an ihr Sofa und gab ständig ein Bulletin heraus. Sie blieb, um ihr die letzten Tage zu erleichtern und kochte Süppchen, die den Magen schonten und auch sonst nichts enthielten, was das Leben verlängert. Als Oma Kalbshaxe verlangte, ergriff Tante Meta die Flucht.

Seit gestern also ist Oma hundert Jahre alt. Sie saß in ihrem Salon und schenkte uns einen Kaffee ein, dass die Tassen nur so krachten. Onkel Ernst und Tante Meta konnten nicht kommen und hatten Blumen geschickt. Wie es denn den beiden gehe, fragte jemand.

„Recht gut“, fand Oma, „ich besuche sie jede Woche im Altenheim“.

Dann nahm sie gedankenvoll ein Stückchen Torte und schüttelte den Kopf. „Aber Hand auf's Herz, Kinder“, sprach sie, „so ein Altenheim ist doch wirklich nur etwas für alte Leute“.

zugesandt von:

Erika Kluck

Seniorenbeirat in der Stadt Aachen



PASTUR HAT JEROFFE!



Wegen seiner roten Haare wurde ein Mitglied der Theatergruppe von allen nur „der Rue“ genannt.

Während einer Probe ging es sehr laut und undiszipliniert zu. Der Pfarrer, der auch Initiator und Leiter der Gruppe war, übertönte das Durcheinander mit einem lauten „Ruhe!!!“. Darauf meinte einer der Akteure zum rothaarigen Mitspieler: „Pastur hat dich jeroffe!“

Josef Römer



www.lustich.de

Kraftfahrzeug (Abk.)	Urlaubsdomizil	Teil des Fußes	hinterbliebener Ehemann	▼	ital. Tonsilbe	Reiseweg	▼	Dia-positiv-samm lung	▼	▼	Wasser-pflanze	Ge-treide-blüten-stand	Kfz-Z. Griechenland	Geschwätz, Klatsch	▼	französischer Maler † 1883
►	▼	▼	unbe-weglich	►	▼						die Land-wirtsch. betref-fend	►	▼	▼	▼	
Estland in der Landessprache	►					Republik in Nord-ost-afrika		handeln	►							rebel-lieren auf dem Schiff
Abk.: Rhesusfaktor	►		französischer Rotwein		weib-lisches Hufftier	►					Zeichen d. Herr-scher-würde		best. Artikel (3. Fall)	►		
alle, ohne Aus-nahme		Funk-tions-leiste (EDV)	►					Leber-sekret		Frosch-lurch	►					
►				Gymnas-tik-utensil			Art, Gattung (franz.)	►					ehrer, früher als		Philos.: Nicht-wissen	
politisch Radikal- koler (Mz.)		recht-schaf-fen		Sport-boot	►					Fisch-fang-gerat		Musik-richtung Anfang der 60er	►		▼	
►						Haut-pflege-mittel			Inserat	►						
Abk.: Akzept	►			Schöpf-löffel		Wagen-bespan-nung	►					spa-nische Anrede: Herr		Abk.: Nummer	►	
Abk.: Unter-hitzte	►		Fuß mit Krallen b. Greif-vögeln	►				Zau-berer, Schwarz-künstler		athan. Gesetz-geber	►					
►					Prophet		See-manns-lohn	►					Wasser-rinne im Watten-meer		König von Theben	
Neben-meer des Atlantiks	Bilder anfer-tigen		erster dt. Reichs-präsident		Schiffs-lein-wand	►				in die Höhe bewegen		Spiel-karten-farbe	►		▼	
Brauerei-fach-arbeiter	►						Näh-mittel		Teil des Telefons	►						
►				Figur in „Der Bettel-student“		Fest, Fete	►					Gurken-kraut		Zucker aus versch. Sorten		
Maler-material		kleiner Sprung		Operetenkomponist † 1948	►				um Almosen bitten		Kurzwort für eine Kund-gebung	►		▼		
achtens-wert, sittsam	►					Er-trags-über-schuss		schnell machen (sich ...)	►							
längl. Verne-fung, Fuge	►			Sprach-eigen-tüm-lichkeit		Bewe-gungs-form	►				Persön-lichkeits-bild		Röst-brot-scheibe		ruhig, lautlos	
span. Stoß-degen	Dunst-glocke über Städten		sich täu-schen	►				Kletter-tier in den Tropen		Marder-art	►			▼		
►					Trocken-gras		Luft der Lungen	►					Wind-richtung	►		
Abk.: mezzo-forfe	►		kurz für: Los Angeles		Unter-stüt-zung, Beistand	►				Ausruf des Schmer-zes	►			japan. Schrift-steller * 1935		
best. Heiz-körper	►						Beweg. e. Körpers in der Luft	►				römi-scher Sonnen-gott	►		▼	
nagen-der Kummer	►				in der Tiefe	►				gefall-süchtig	►					

Bühnen-auftritt		Kfz-Z. Ägypten	ugs.: zeit-gemäß	indis-kret	franz. Sängerin (Mi-reille)		stopp!	persönl. Fürwort		größte Stadt v. Bolivien (2 W.)	farbig		Tanzlokal mit Plat-tentmusik (Kurzw.)		Ausruf der Über-raschung	See-jungfer	
modern	►							Selbst-fäu-schung	►								
	►				Teil der West-karpaten	►					japan. Birne (Apfel-birne)	►					
höchster Vulkan Europas		best. Kern-reaktor	haarlos	►				ein Leicht-metall (Kurzw.)	Abk.: Punkt				Abk.: Bahnhof		Junior (Abk.)		
	►			▼		älteste lat. Bi-belüber-setzung	►				antikes Rechen-brett	See-zeichen	►			▼	
Computer-messe in Hannover (Kurzw.)	Schauspieler-aufgabe	►					das Scheren der Schafe		dick-flüssig	►				Ausruf des Ekels		Post-sendung	
gleich-falls	Haar-wuchs im Ge-sicht		Abk.: nicht vor-handen		Brauch, Sitte	►			▼	franz. Name der Saar		Sing-vogel	►	▼		▼	
	►			▼		▼	Eiform		erster Mensch (A. T.)	►		▼	Mutter/ Kose-name		poe-tisch: Adler		
Abk.: Allgemei-ner Turn-verein				Abk.: Tank-wagen		hin und ...	►			Rogen des Störs	►					▼	
Zeichen für Rey-nolds-Zahl			Berüh-rungs-verbot	►				Zimmer	►				Handlung, Aktion				
engl.: Grund-schlepp-netz	►				Segel-kom-mando	►			franz. Schrift-steller † 1980	►							

an jmdm. vorbei-fahren		norddt. Mittel-gebirge		Gebieter	Woll-sorte	Abk.: national		Abk.: Buch-nummer	hinterer Teil des Fußes	Wichtig-tuer		Kurzwort für Memo-randum	Zeichen für Osmium	Koch-flüssig-keit		Milliards-fel einer Einheit	
Gatte	►		▼			▼			früherer Name von Taiwan	►						Abk.: Ges. mit beschr. Haftung	
Nacht-lokal	►				Wund-mal	►					Nah- rung des Wildes	►					
gereizt, unruhig	►							läng-licher Hohl-körper	Milch-fett-schicht				Haupt-kirche	►			
	►		Ausruf der Verwun-de-rung	Hahnen-fuß-gewächs		ganz und gar	►					▼	Wort-gefüge	Kfz-Z. Kanada			
metall-haltiges Mineral		künst-liche Betäu-bung	►							Heil-pflanze		eben-falls, des-gleichen	►		▼		
Hafen auf Honshu (Japan)	►					Noten-ständer		menschl. Aus-strahlung (Okkult.)	Medi-ziner	►			südost-asiat. Zwerg-büffel		deutscher Philosoph † 1804		
Haupt-stadt von Süd-korea		Ausruf			straff gefüllt	►					Meeres-raub-fisch	Abk.: Neben-stelle	►				
	►				an-wesend		►	städt. Verkehrs-mittel (Kurzw.)			▼	▼	Streit, Zwist		Abk.: röm.-katho-lisch		
	►		früherer österr. Adels-titel			▼			Dick-häuter, Rhinozeros	►							
Abk.: anhän-gend	starkes Schmerz-mittel	►					Adler-stein	►				Teil eines Theater-stückes	►				

Sehhilfen geben Selbstständigkeit zurück

Die Isolation im Alter hat gesellschaftliche Ursachen, aber auch körperliche: Jeder Fünfte über 70 Jahre sieht so schlecht, dass er mit einer Standardbrille nicht mehr zurecht kommt. Dies bleibt den Betroffenen, Angehörigen und selbst professionellen Pflegekräften häufig verborgen. Fehlende Sehkraft bedeutet, dass der Aktionsradius schrumpft und sich die Möglichkeiten zur Teilhabe am sozialen Leben verringern.



Wenn die Sehkraft so stark reduziert ist, dass eine herkömmliche Brille nicht mehr reicht, spricht die Augenoptik von „Low Vision“. Die wichtigste Sehhilfe dabei ist die Lupe. Sie ist in vielen Größen, Stärken und Formen erhältlich, darunter auch Speziallupen mit eingebauter Leuchte zum Lesen und für Kreuzworträtsel. Wer beim Lesen oder Basteln gerne die Hände frei hat, dem hilft eine Lupenbrille. Deren Gläser lassen sich heute wenige Millimeter dünn fertigen, der Unterschied zur normalen Korrektionsbrille ist kaum zu sehen.

Reicht eine Lupenbrille nicht aus, gibt es noch stärkere Sehhilfen wie die Fernrohrbrille. Im Glas ist ein kleines, aber effektives Fernrohr integriert, das selbst bei extrem geringen Sehresten

ein gutes Sehen in die Ferne ermöglicht. Durch Aufstecken einer Lupe lassen sich Fernrohrbrillen auch für die Nahsicht verwenden. „Fernrohrbrillen sind natürlich auffällig“, räumt Kerstin Kruschinski vom Kuratorium Gutes Sehen ein. „Aber für Sehbehinderte sind diese Optiken oft die einzige Möglichkeit, im Alltag ihre Selbstständigkeit zu bewahren.“

Zusätzlich zu rein optischen Sehhilfen bietet die augenoptische Industrie elektronische Lesegeräte für zu Hause. Videolupen etwa zeigen über



einen Bildschirm oder den Fernseher ein stark vergrößertes Bild an. So können Sehgeschädigte selbst Kleingedrucktes komfortabel am Bildschirm entziffern.

Lupen und Videolupen brauchen in der Regel keine Anpassung, während die individuelle Fertigung von Lupen- und Fernrohrbrillen einige Zeit dauert. Übrigens: Unter bestimmten Voraussetzungen zahlen die Krankenkassen einen Zuschuss zur Sehhilfe. Klarheit bringt auch hier die Beratung beim Augenoptiker.

Hörgerätebatterien? 6 Markenbatterien nur 1,49 €

HÖRGERÄTE J O N E N <small>Kommunikation für Ihr Ohr</small>	
Löhergraben 34 Burtscheider Markt 1 52064 Aachen 52066 Aachen 0241 / 921 48 40 0241 / 160 72 01	

Kerstin Kruschinski / www.sehen.de

Auch im Winter GESUNDHEIT durch Bewegung!

Regelmäßige Bewegung ist ein Stärkungelixier, um gesund durch den Winter zu kommen. Der gesamte Körper wird mit mehr Sauerstoff versorgt, die Stoffwechselfunktionen werden in Gang gebracht, die körpereigenen Abwehrkräfte mobilisiert und der Körper baut Stress ab.



Dennoch ist man nicht vor Infekten gefeit. Die lästige Erkältung stellt sich ein, obwohl wir die regelmäßige Bewegung bewusst zur Stärkung unserer Abwehrzellen eingesetzt haben. Nur haben wir in dieser nasskalten Jahreszeit dem Körper genügend Zeit gegönnt, sich wieder zu regenerieren? Gerade in der Zeitphase nach der sportlichen Betätigung ist der Körper besonders anfällig für Bakterien und Viren. Lassen Sie Ihren Körper jetzt bewusst pausieren.

Auch sollten Sie Ihre Energie zur Winterzeit mehr in den moderaten Ausdauersport einbringen. Bei jeder „Übertreibung“ schüttet der Körper vermehrt die Stresshormone Adrenalin und Cortisol aus. Gerade diese hemmen aber die Neubildung von Abwehrzellen.

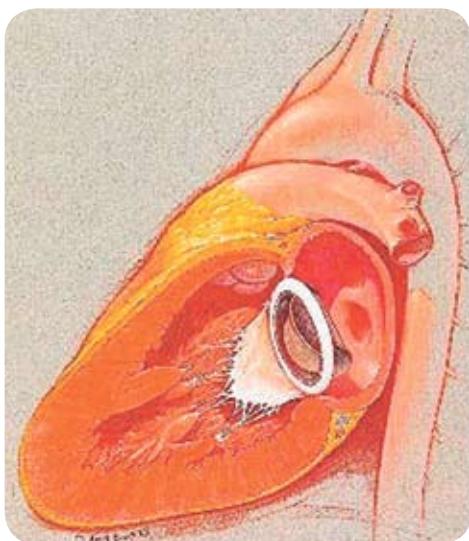
Treiben Sie also auch jetzt Ihren Sport. Ob nasskalt oder Minustemperaturen - mit der entsprechenden sportlichen Dosierung können Sie sicher sein, dass Sie Ihr Immunsystem richtig behandeln. Sie wissen ja: Mehrbewegung sorgt für mehr Leistung, Erfüllung und Zufriedenheit im Tagesablauf!

Hartmut Kleis
Apotheker



Selbsthilfegruppe HERZKLAPPEN- OPERIERTE

Manch einer fühlt sich mit seinen Problemen und Fragen, die sich vor und nach einer Herzklappenoperation ergeben, alleingelassen. Das offene Gespräch in der Selbsthilfegruppe gibt Hilfe und Sicherheit im Umgang mit der Krankheit und bei der Bewältigung seelischer Belastungen.



Seit Oktober 1995 besteht unter dem Dach der AKIS (Aachener Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe) die Selbsthilfegruppe für Herzklappenpatienten. Für spezielle medizinische Fragen können wir uns auf die Beratung von Kardiologen der Medizinischen Klinik I, Leitung Prof. M. Kelm, der Uniklinik stützen. Weitere Unterstützung (Informationsmaterial) erhalten wir durch die Deutsche Herzstiftung.

Treffen jeweils Mo. 18:00-19:30 Uhr

- am 12. Januar in der VHS Aachen, Peterstr. 21-25, Raum 214
- am 9. Februar in der VHS Aachen, Sandkaulbach 13, Raum A14

Sie können mich auch unter meiner persönl. Kontaktadresse erreichen:
Heinz-Günter Dülken
Langenbruchweg 65, 52080 Aachen
Tel.: 0241-169 18 93
Herzklappengruppe-AC@gmx.de

WAS IST MYASTHENIA GRAVIS?

Myasthenia gravis ist eine seltene neurologische Erkrankung, bei der die Betroffenen eine fortschreitende, belastungsabhängige Schwächung der Muskulatur erleben. Wird die Erkrankung frühzeitig erkannt, kann ein erfahrener Facharzt eine wirkungsvolle Therapie einleiten.



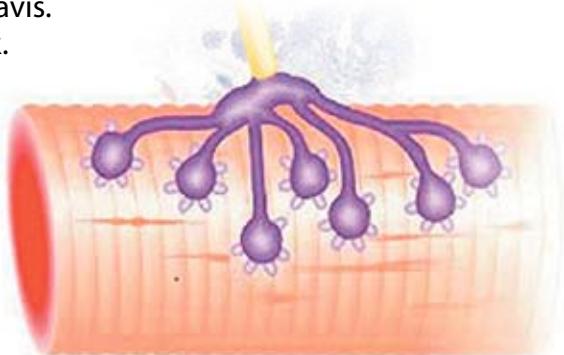
Die richtige Behandlung ermöglicht vielen Patienten eine nahezu normale Lebensführung. Da aber Myasthenie eine seltene Erkrankung ist - in der Bundesrepublik schätzt man die Zahl der Patienten auf etwa 10.000 - fehlt es den meisten Medizinern an Erfahrung im Umgang mit den Erkrankten. Das Leiden wird allzu oft erst nach Jahren richtig diagnostiziert, und für eine effektive Therapie ist viel wertvolle Zeit verloren gegangen.

Was ist das Lambert-Eaton-Syndrom?

Beim Lambert-Eaton-Syndrom handelt es sich um eine myasthenie-ähnliche Erkrankung, die jedoch noch seltener vertreten ist als die Myasthenia gravis. Das Lambert-Eaton-Syndrom (Abk. LEMS = Lambert-Eaton-Myasthenie-Syndrom) ist zwar beinbenton, aber auch die Arme sind betroffen. Doppelbilder können auftreten. Weitere besondere Merkmale sind u.a. Mundtrockenheit, Verstopfung und verschwommenes Sehen. Zu 50-60 % ist das Lambert-Eaton-Syndrom mit einem kleinzelligen Karzinom, häufig einem Bronchialkarzinom, verbunden. Daher sollte dieses seltene Krankheitsbild jedem Neurologen, der auch Myasthenia gravis behandelt, unbedingt bekannt sein. Wenn nach intensiver Tumorsuche (PETleT) kein Tumor gefunden wurde, wird - je nach Schweregrad der Erkrankung - oftmals eine Immuntherapie ähnlich wie bei der Myasthenia gravis eingeleitet.

Aufgaben und Ziele der Deutschen Myasthenie Gesellschaft (DMG)

Mit Informationsveranstaltungen, Broschüren und Öffentlichkeitsarbeit leistet die Patienten-Selbsthilfe-Organisation seit über 20 Jahren Aufklärungsarbeit. Die enge Zusammenarbeit mit spezialisierten Neurologen stellt die medizinisch-wissenschaftliche Richtigkeit der Arbeit sicher. 40 Regionalgruppen im gesamten Bundesgebiet betreuen bundesweit ca. 3.000 Mitglieder und deren Familienangehörige, geben wertvolle Tipps für den täglichen Umgang mit der Erkrankung und ihrer Therapie sowie für die Bewältigung des Alltags.



Geschäftsstelle Bremen, Westerstraße 93, 28199 Bremen Tel.: 0421-59 20 60, Fax: 0421-150 82 26, E-Mail: info@dmg-online.de, Internetseite: www.dmg-online.de

Auch 2009 finden wieder regelmäßige Patiententreffen in Aachen statt. Hierzu sind betroffene Myastheniker nebst Angehörigen herzlich eingeladen. Nähere Auskünfte erteilt:

J. Oehlandt, Tel.: 0241 - 52 60 37.



ZUM 42. MAL SENIOREN-KARNEVAL

Das Sozialamt der Stadt Aachen feiert mit den Aachener Seniorinnen und Senioren 2009 zum 42. Mal den Senioren-Karneval.

Am Dienstag, 10. Februar 2009 und Mittwoch, 11. Februar 2009 können sich die älteren Aachener Mitbürgerinnen und Mitbürger im Europa-Saal des EUROPAGRESS an den Darbietungen namhafter Karnevalisten erfreuen.

Höhepunkte der Sitzungen ist der Einzug des Aachener Prinzen Karneval, der es sich nicht nehmen lässt, die Seniorinnen und Senioren persönlich zu begrüßen.

Den musikalischen Rahmen gestaltet die Kapelle „Euro-Sextett“ unter der Leitung von Mathias Dederichs.

An beiden Tagen wird der Sanitätsdienst durch Helfer der Sanitätsdienste sichergestellt. Auch wird ein Arzt des Gesundheitsamtes anwesend sein. Weiter werden Helferinnen und Helfer zur Hilfestellung der Seniorinnen und Senioren freiwillig zur Verfügung stehen. Ebenfalls werden zur Heimfahrt genügend Busse zum Einsatz kommen.

Die ca. 2.500 kostenlosen Eintrittskarten werden **ab Dienstag, 6. Januar 2009 ab 9.00 Uhr** vormittags in der Aula „Carolina“, Pontstr. 7 - 9, und in den Bezirksamtern Aachen-Brand, Aachen-Eilendorf, Aachen-Kornelimünster/Wal-

heim, Aachen-Laurensberg und Aachen-Richterich ausgegeben. Das Bezirksamt Aachen-Haaren wird am gleichen Tag und Uhrzeit die Karten in der „Welschen Mühle“, Mühlenstraße 19, ausgeben. Der Ausgabetag gilt auch für die Bezirksamter, die ansonsten Dienstags keine Öffnungszeiten vorgesehen haben. Auch in den Bezirksamtern wird am 6. Januar 2009 die Kartenausgabe erst um 9.00 Uhr vormittags beginnen.

Ab dem 9.1.2009 besteht die Möglichkeit, vormittags bis 11.00 Uhr unter der Telefonnummer 432-5034 Information über den evtl. noch vorhandenen Bestand von Eintrittskarten einzuholen.

Wegen der großen Nachfrage können pro Person maximal zwei Eintrittskarten ausgegeben werden.

KARNEVALSTERMINE IM JANUAR

Prinzenproklamation, Halle Richterich

03.01. 19.00 Uhr 1. KB Richterich 1956 „Koe Jonge“ e.V.

Galasitzung, Ellerhof -Freunder Landstr. 9, Ac.-Brand

03.01. 20.00 Uhr KG Oecher Jonge e.V.

Herrensitzung „Mannslü eijen Höll“, Saalbeu Rothe Erde „Kappertz - Hölle“, Hüttenstraße, Aachen

04.01. 20.00 Uhr Stadtgarde Oecher Penn von 1857 e.V.

Standquartiereröffnung, Kurparkterassen Ac-Burtscheid, Dammstraße

04.01. 11.00 Uhr KG Oecher Spritzenmänner 1967 e.V.

Herrensitzung Ellerhof - Freunder Landstr. 9, Aachen-Brand

04.01. 11.11 Uhr KG Mou lensehöher Jonge 1960 e.V.

Karnevalistisches Treffen, Kurparkterassen Ac.- Burtscheid, Dammstraße

09.01. 19.30 Uhr KG Burt scheider Lachtauben e.V.

Prinzenproklamation Tho mas I., Eurogress Aachen - Europasaal

09.01. 19.30 Uhr Aachener Karnevalsverein 1859 e.V.

Tröötemannenthüllung und Verleihung Jupp Schollen Plakette, Lichthof im Kapuziner - Karree - Aachen

11.01. 11.00 Uhr Stadtwache Oecher Börjerwehr 1922 e.V.

Ball der Mariechen, Eurogress Aachen,

11.01. 19.00 Uhr Ausschuss Aachener Karneval 1935 e.V.

Gardesitzung, Eurogress Aachen, Monheimsallee 48, Europasaal, Aachen

17.01. 20.00 Uhr Prinzengarde der Stadt Aachen 1910 e.V.

Seniorensitzung, Jugendheim St. Appollonia, Heckstr., Ac.-Eilendorf

17.01. 22.00 Uhr KG Nirmer Narrenzunft 1956 e.V.

Galasitzung, Haarbachtal-halle, Ac.

17.01. 19.30 Uhr KG Koorter Jonge 1956 e.V.

Matinee 5 x 11 Jahre, Jugendheim St. Appollonia, Heckstr. Ac.-Eilendorf

18.01. 10.30 Uhr KG Nirmer Narrenzunft 1954 e.V.

150 Jahre AKV - Top Lounge, Hotel Sofitel „Quellenhof“, Monheimsallee

18.01. 15.00 Uhr Ausschuss Aachener Karneval 1859 e.V.

Galasitzung, Saalbau Kommer - Forst Linde, Ac.-Forst

23.01. 20.00 Uhr KG Närri sche Flammengilde 1972 e.V.

Galasitzung, Haarbachtal-halle, Ac.

24.01. 19.30 Uhr KG Hoorer Frönnde 2005 e.V.

Prunksitzung, Kurparkterassen Ac.-Burtscheid,

24.01. 20.00 Uhr KG Burt scheider Lachtauben 1952 e.V.

1. Galasitzung, Ellerhof-Freunder Landstr. 9, Ac.-Brand

24.01. 20.00 Uhr Prinzengarde Brander Stiere 1928 e.V.

Frühschoppen, Vereinsheim „Eulershof“, Eulersweg 6, Ac.

25.01. 11.00 Uhr KG Mou lensehöher Jonge 1960 e.V.

Große Jubiläumsgalasitzung, Ellerhof, Freunder Landstr. 9, Ac.-Brand

30.01. 11.00 Uhr

AKC Royal 1987 e.V.

Galasitzung, Saalbau Kommer - Forster Linde

31.01. 19.45 Uhr KK Närri sche Garde 1951 e.V.

Kostümsitzung, Bürgerzentrum St. Fronleichnam, Schleswigstr. 15, Ac.

31.01. 20.00 Uhr KG Löstige Elsässer 1885 e.V.



Große Kostümsitzung, Eurogress Aachen, Europasaal

31.01. 19.30 Uhr KG Aachener Narrenzunft 1892 e.V. und Fidele Aquisgrane 1977 e.V.

Galasitzung mit Proklamation Dreigestirn 2009, Saal Kessel, Ac.-Lichtenbusch

31.01. 19.30 Uhr KG Grün-Weiß Lichtenbusch 1966 e.V.

Große Sitzung, Saalbau Rothe Erde „Kappertz - Hölle, Hüttenstr. , Ac.

31.01. 19.45 Uhr

GV „De Bonneploecker van Gut Muffet“ 1977 e.V.

Festsitzung „Feuerabend“, Kurparkterrassen Aachen-Burtscheid

31.01. 20.11 Uhr KG Oecher Spritzemänner 1967 e.V.

Ihr Optiker-Heimservice sorgt

für den guten Durchblick im neuen Jahr 2009 und wünscht Ihnen Erfolg, viel Freude und gute Gesundheit.

**Beratung individuell
Messung professionell
Service selbstverständlich**

0800 5555-065

Nutzen Sie unsere kostenlose Rufnummer.



ambulantOPTIK

Vieth & Zachner GbR
Aachener Straße 47
52249 Eschweiler
info@ambulantoptik.de
www.optiker-heimservice.de



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, Eifelstr. 1b, 52068 Aachen, **Telefon 0241.55 91 79 87**. Weitere Informationen sowie Veranstaltungshinweise erhalten Sie auf unserer Internetseite www.inmemoriam-web.de