

ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

Monatlich

SENIOR

MAGAZIN

Nummer 16
April 2009

StädteRegion
Aachen



GUTE FREUNDE





Seniorenclub Arche,

Schurzelterstr. 540, 52074 Aachen

Beginn ist immer um 15.00 Uhr.

02.04. Das bewegte Jahr: Ostern, ein Fest und sein Brauchtum. Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

16.04. Freundschaft im Alter - gibt es das? Vortrag, Gespräch M. Dawo-Collas

23.04. Der Wildbach - Frau Hollmann, Ökologiezentrum

30.04. Kein schöner Land, Sing- und Quiznachmittag Monica Dawo-Collas

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

Beginn ist immer um 15.00 Uhr.

01.04. Das bewegte Jahr: Ostern, ein Fest und sein Brauchtum. Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

15.04. Kein schöner Land. Ein Sing- u. Spielenachmittag, Monica Dawo-Collas

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

Beginn ist immer um 11.30 Uhr.

01. und 15.04.09 Anmeldung erforderlich. Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas, dienstags von 10-12 Uhr unter Tel.: 0241- 88 69 14 39

Wanderungen ab Münsterbusch, Parkplatz „Plus“, Prämienstraße

24.04. 09:15 Uhr CDU Senioren - Union Stolberg: Wandern nach Laurensberg (7 Quellen). Wanderstrecke: 5-7 km

Engagiert Älter werden, Annastr. 35

02., 09., 16., 23. u. 30.04.

14.00-16.00 Uhr PC-Café.

Anmeldung: Tel.: 0241-211 55

Woche der Senioren in Eschweiler

30.03. - 04.04.09

(alle Veranstaltungen kostenfrei)

01.04. 10.30 Uhr „Vorsorgevollmacht / Patientenverfügung“. Vortrag des Sozialdienstes kath. Frauen e.V., Rathaus, Raum 7

01.04. 15.00 Uhr „Seniorenfallen“.

Vortrag der Verbraucherzentrale, Seniorenzentrum, Marienstr. 7

01.04. 18.30 Uhr Dia-Vortrag für reiselustige Senioren, die Reise führt nach Ladakh/Kashmir-Region, Fr. Prof. Dr. Claudia Erdmann, Senioren- und Betreuungszentrum des Kreises Aachen, Johanna-Neumann-Str. 4

01.04. 19.00 Uhr „Frisches Wissen für erfahrene Fahrer“. (Vor Anmeldung erbeten - Tel.: 02403/33123) Fahrschule Seeger, Kochsgasse 4

02.04. 15.00 Uhr „Pflegeversicherung/ Pflegereform“. Vortrag der Verbraucherzentrale, Seniorenzentrum, Marienstr. 7

02.04. 16.30 Uhr Info-Veranstaltung mit Hausführung und gemeinsamen Imbiss (Vor Anmeldung erbeten - 02403/7030), Senioren- u. Betreuungszentrum d. Kreises Aachen, Johanna-Neumann-Str. 4

02.04. 17.00 Uhr „Krankheitsbild Demenz“. Vortrag der Verbraucherzentrale, Seniorenzentrum, Marienstr. 7

03.04. 10.00 Uhr „Gefährliche Situationen u. Konflikte im Straßenverkehr“. Info-Veranstaltung d. ADAC Verkehrs - Sicherheitskreises u. d. dt. Verkehrssicherheitsrates, Rathaus Eschweiler, Raum 8

03.04. 10.30 Uhr Möglichkeit der Teilnahme/Zuschauen bei „Fit für 100“ Senioren- u. Betreuungszentrum d. Kreises Aachen, Johanna-Neumann-Str. 4

03.04. 15.00 Uhr „Altersdiskriminierung“. Amt für Altenarbeit d. Kreises Aachen/Caritasverband, Seniorenzentrum, Marienstr. 7

04.04. 10.00 - 15.00 Uhr Präsentationen, Informationen, Messestände für Seniorinnen und Senioren, Rathaus, Ratssaal.

Begegnungsstätte St. Hubertus, Kronenberg 127, Aachen

14.04. 15.00 - 16.00 Uhr Der Seniorenbeirat Kullen, Kronenberg, Lütticher Str. bietet eine Bürgersprechstunde an.

In den Räumen der AWO Schleswigstr. 10-16, Aachen

27.04. 16.00 Uhr Frau Emmerich vom Seniorenbeirat lädt ein zum:

Referat „Sind die Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen noch sicher“. D. Stofels u. F. Mankowski (Mitarbeiter der AOK)

Trauercafe, Emmauskirche, Sittarder Straße 58, Aachen - Forst

Jeden ersten Donnerstag eines Monats.

Nächster Termin: 02.04.09 15.00 Uhr

„In der Trauer nicht allein“. Begegnung und Gespräch

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
frohe Ostertage!

**DAS TEAM VOM
SENIO MAGAZIN**

Inhaltsverzeichnis

GLÜCK IST TRAINIERBAR 	4
• Wollen und nicht wollen, das ist hier die Frage!	
AACHENER ANSICHTSKARTEN 	5
• MIKROSKOP-POSTKARTEN	
BERICHTE	6
• Jahrmarkt anno dazumal • Gute Laune in Hamburg	
BERICHTE	7
• Pflegekongress • GründerFoyer	
SENIOREN SCHREIBEN 	8
• Zeitreise im Elisengarten	
SENIOREN SCHREIBEN 	9
• Veranstaltungen bei der KAB Brand	
SENIOREN SCHREIBEN 	10
• Der Abschied	
SAMMLER 	11
• Lieber den Spatz in der Hand ...	
SENIORENEINRICHTUNGEN 	12
• Die Itertalklinik Seniorenzentren	
NOSTALGIE 	14
• Ose Öcher Poschweck	
ÖCHER PLATT 	15
• Ne adije Vouel	
MUSEUMSKULTOUR	16
• Das Ludwig Forum für Internationale Kunst	
RÄTSEL 	17
• Sudoku	
DIE SIND FÜR SIE DA 	18
• Kreis Aachen: Hilfen in Einrichtungen	
GESELLSCHAFTSSPIELE 	20
• Zirkeltraining für Kopf und Seele	
GRIPSGYMNASTIK 	21
EINER VON UNS 	22
• Kölsche Töne in der Augustastrasse	
THEMA DES MONATS 	24
• Gute Freunde	

RECHT 	27
• Die Reue nach der Kaffeefahrt	
WOHNFORMEN 	28
• Neue Richtlinien für KfW-Fördergelder	
BILDERRÄTSEL 	29
• Hunde	
NÜTZLICHE TIPPS 	30
• Der Frühling macht mobil	
EHRENAMTLICHE ARBEIT 	31
• Hilfe kostenlos! • Praktische Hilfe	
BITTE LÄCHELN 	32
• Alsdorfer Linguistik	
GEDÄCHTNISTRaining 	33
SENIOREN SCHREIBEN 	34
• „Vertraue dem Leben...“	
SENIOREN SCHREIBEN 	35
• Willkommene Gartenbewohner	
BERICHTE	36
• DRK - Seniorenclub • Diabetiker-Tag • Betreuungstreff	
BERICHTE	37
• Kunst der Natur • Narzissenwanderung in der Eifel	
REISEBERICHTE 	38
• Gotland, die Sonneninsel Teil 2	
BERICHTE	40
• WOHNDUO • „Lichtblick“ • Semana Santa	
BERICHTE 	41
• Route Charlemagne • Nehmen Sie bitte Platz	
GESUNDHEIT 	42
• Schilddrüsenunterfunktion • Schmerzmittel	
COMPUTER UND INTERNET 	43
• Online gratulieren • Computerlexikon	
SCHWEDENRÄTSEL 	44-45
VERBRAUCHERZENTRALE 	46
• Aktuelle Ratgeber erhältlich	
AUFLÖSUNGEN	47

Liebe Leserinnen und Leser!

Haben Sie auch einen oder mehrere „tierische“ Freunde? Dann scheuen Sie sich nicht und teilen Sie uns Ihre interessanten gemeinsamen Erlebnisse mit! Denn unser Titelthema „Gute Freunde“ hat so viele Facetten, dass wir der freundschaftlichen Beziehung zwischen Mensch und Tier in Zukunft eine eigene Rubrik widmen möchten.

„Senio Magazin? - Kenn ich nicht!“ Da wir keine Werbung machen, ist das noch immer eine weit verbreitete Reaktion. Wir bitten Sie deshalb um ein wenig Unterstützung: Wenn Ihnen unser Magazin gefällt, machen Sie Ihre Freunde, Nachbarn und Verwandte doch darauf aufmerksam!



Wir freuen uns über Ihre „Mundpropaganda“, herzlichen Dank!

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,
F. Gass, B. Küchen, G. Roszak

Anzeige: Tel.: 0241 990 78 68
Grafik: A. Elfantel (elfantel-design)
Druck: Grenz-Echo Eupen
Auflage: 11.000 Exemplare

In dieser Ausgabe haben uns geholfen:

W. Schönrock, E. Bausdorf, F. Erb,
I. Gerdorf, J. Römer, W. Hünerbein,
S. Kürschner, A. Küpper, J. Geis,
H. Kleis, M. Felden, K. Friese,
D.H. Starke, D. Heß, P. J. Heuser,
† G. Metz, E. Suchodrew, H. Discher,
M. Katzenbach, V. Klee, K. Blaha,
R. Wollgarten, M. J. Fleu, C. Mathes
G. Hagemann, C. Kluck, H. Kluck

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

Wollen und nicht wollen, das ist hier die Frage!

Liebe Senio-Leserinnen und Leser, im Februar haben Sie Ihre Körperwahrnehmungen hinsichtlich Ihrer Intuition wahrgenommen und vielleicht trainiert. Diesen Monat wollen wir das Ganze noch etwas ausweiten: Wir erfahren wie es möglich ist, aus einem nicht sinnvollen geistigen und körperlichen Zustand, der vor allem sehr gesundheitsschädlich ist, herauszukommen und in einen sinnvollen, gesünderen Zustand hineinzufinden. Ihnen wünsche ich viel Freude beim Lesen und vor allem beim Glücklich sein.



Sie wissen bereits, dass unsere Gefühle zwei fundamental verschiedene Aufgaben haben. Unsere angenehmen Gefühle sollen uns einerseits dafür belohnen, dass wir unser Leben schön in Ordnung halten, und uns andererseits locken, unser Leben ständig zu verbessern, um so den menschlichen Fortschritt zu sichern. Unsere unangenehmen Gefühle wollen in erster Instanz unser Leben schützen, so wie sie es seit Uhrzeiten machen, andernfalls wäre die Gattung Mensch bereits ausgestorben. Das Verwickelte an der Sache ist nur, dass unsere Gefühlszentren im Gehirn keine eigenen Augen und Ohren haben und sich daher auf die Beurteilung des Verstandes verlassen müssen.



Wie sieht das in der Praxis aus?

Stellen Sie sich einmal vor, Sie hätten etwas gegen Unpünktlichkeit und lehnen Unpünktlichkeit also ab. Diese Bewertung gelangt zu Ihren Gefühlszentren im Gehirn. Ihre Gefühlszentren können mit dem Begriff „Unpünktlichkeit“ leider jedoch überhaupt nichts anfangen. Bei ihnen Gefühlsmachern im Kopf kommt nur an „nicht gut/gefährlich“. Im gleichen Augenblick versetzt Sie Ihr Gefühlsmacher in den sinnvollsten körperlichen und geistigen Zustand für den Fall, dass eine Gefahr droht - Sie sind im Kampfmodus! Wenn Sie sich jetzt richtig schön in Ihre Ablehnung gegen Unpünktlichkeit reinsteigern, wird Ihr Gefühlsmacher meinen, dass die Gefahr, die von der Unpünktlichkeit ausgeht, immer größer wird, und wird Sie

immer stärker in diesen Kampfmodus hineinbringen. Das führt dazu, dass Sie irgendwann nicht mehr klar denken können und nur noch auf Angriff bzw. Verteidigung aus sind. Dementsprechend wird auch Ihre Stimme klingen und Ihre Sprachwahl ausfallen. Ein ruhiges, diplomatisches Gespräch ist in diesem Zustand sicher nicht mehr möglich.

Wie können wir damit in Zukunft sinnvoller umgehen?

Wenn Sie das nächste Mal bei sich ein unangenehmes Gefühl feststellen, stellen Sie sich die folgende Frage: „Ist hier tatsächlich mein Leben gefährdet oder geht es in Wirklichkeit nur um etwas, das ich nicht mag?“ In Wirklichkeit geht es in 99,9 Prozent der Fälle um etwas, das Sie nicht mögen. Wenn Sie das erkannt haben, schließen Sie sofort die zweite Frage an: „Was würde ich stattdessen mögen?“ Um in unserem Beispiel zu bleiben: Sie würden Pünktlichkeit mögen! Und sofort versetzt Sie Ihr Gefühlsmacher in den sinnvollsten körperlichen und geistigen Zustand. Wenn es um etwas geht, das wir mögen, sind wir im Zuneigungsmodus. Dieser Modus setzt sehr viel Motivation und Energie frei, ist gesund und verhilft zu einer strahlenden Ausstrahlung, mit deren Wirkung Sie sicherlich Ihre Ziele erreichen werden. Probieren Sie es aus! Viel Zuneigung wünscht Ihnen Ihre Carina Mathes.

GESUNDHEITZENTRUM KLEIS

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

Rathausstraße 86 · 52222 Stolberg
Telefon 0 24 02 / 2 38 21 u. 47 07
Telefax 57 05

TRI-O-med GmbH
Aachener Straße 30 · 52249 Eschweiler
Telefon 0 24 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



Carina Mathes
Logopädin



Glückskompetenz Trainerin

MIKROSKOP-POSTKARTEN

Meist zeigen die um die Jahrhundertwende im sog. Lichtdruckverfahren produzierten Ansichtskarten ein bestimmtes Motiv: ein wichtiges Gebäude, einen Platz, eine Straße etc. Das Topographische interessierte besonders.



Teil 13

Franz Erb



Da kam um die Jahrhundertwende ein Verlag auf die Idee, mehrere Motive auf einer Karte wiederzugeben. Man brauchte nur die im Handel befindlichen Ansichten zu verkleinern, sie in einer gefälligen Weise anzuordnen, um so die Vielfalt des Ortes auf einen Blick zu vermitteln. Das gab es bei den sog. ‚Gruss-aus‘-Lithographien ja schon immer, wobei allerdings meist nur zwei bis drei Motive - künstlerisch gestaltet - dargestellt wurden.



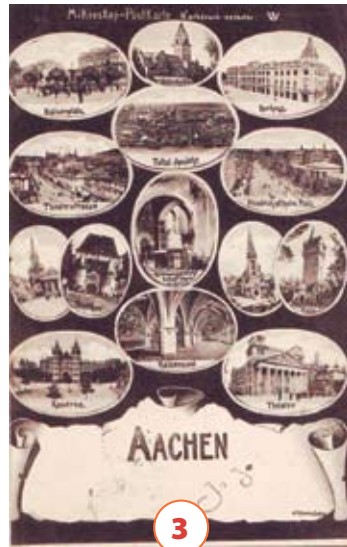
Hier einige Beispiele aus der Zeit kurz nach der Jahrhundertwende. Wie wir sehen, bemühten sich die Herausgeber nicht nur, immer wieder andere Motive zu präsentieren, sondern auch die

vom Eisenbrunnen ‚mit dem Fahrradfahrer‘ (vergl. Folge 4 dieser Reihe / Juli 2008) ist abgebildet - Karte 4 unten.

Zu den Abbildungen:

Verlag W. Zierden, Crefeld

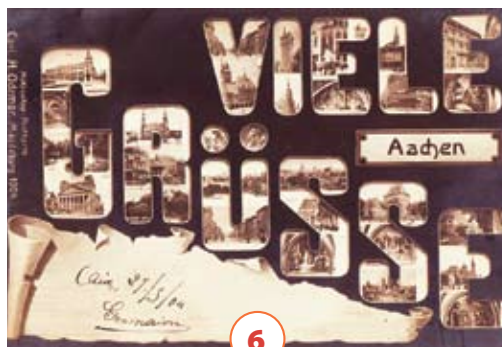
- 1) 6 Einzelmotive, u.a. die Trinkbrunnenanlage im Eisenbrunnen
- 2) 12 Einzelmotive, u.a. Karlsbrunnen, Theater u. Kaserne
- 3) 14 Motive, diesmal im ovalen Rahmen, u.a. Kaiserplatz, St. Salvator, Theaterstrasse, Krönungsstuhl, Dom v. Westen, Ponttor, Aussichtsturm, Dreifaltigkeitskirche



Nun brachte der Krefelder Verlag W. Zierden eine Serie von Ansichtskarten heraus, die zahlreiche, längst vorhandene Bildmotive, verkleinert und in gefälliger Form angeordnet, zu einer Mehrbildkarte zusammenfasste. Man nannte diese Kartenart ‚Mikroskop-Postkarte‘.

Die Möglichkeit, mit einer Karte gleich mehrere, z.T. bis zu 15 verschiedene Ansichten zu präsentieren, fand großen Zuspruch, und bald boten auch andere Verlage ähnliche Karten an, wobei immer wieder neue Formen der Anordnung und des Dekors gefunden wurden.

Anordnung der Bilder zu variieren. Und wenn wir genau hinschauen, dann erkennen wir: Alle gezeigten ‚Mikroskopbilder‘



hatten wir längst vorher als normale Ansichtskarten kennengelernt. Sogar das von vielen Verlagen produzierte Foto

- 4) 12 Motive, dabei u.a. Fr.-Wilh.-Platz, Neu-Linzenhäuschen, Bahnhof Templerbend, Polytechnikum, Waldschlösschen, Waldschenke und: der Eisenbrunnen mit Radfahrer (!)
- 5) Um die gleiche Zeit präsentierte Peter Mittelstaedt, seines Zeichens Schneidermeister und Viktualienhändler, Krugofen 13, eine 12-Bilderkarte mit bekannten Burtscheider Motiven.
- 6) Interessant die Karte ‚VIELE GRÜSSE‘ aus dem Verlag Odemar, Magdeburg. Teile von mehr als 30 verschiedenen Einzelmotiven sind aus dem Schriftzug herauszulesen.

GUTE LAUNE IN HAMBURG

Hamburg mit dem zweitgrößten Containerhafen in Europa ist immer eine Reise wert. Das dachten sich auch 49 Mitglieder der Arbeiterwohlfahrt Burtscheid und fuhren in die Hansestadt.



Auf dem Programm standen eine Stadt- und eine Hafentrundfahrt. Auch ein Besuch des berühmten Hamburger Fischmarktes fand am frühen Sonntagmorgen regen Zuspruch.

Samstag- und Sonntagabend waren der Kultur gewidmet. Besucht wurde das weltbekannte Musical „Der König der Löwen“, das wegen seiner wunderschönen Bühnenbilder, seinem Humor und seiner Ernsthaftigkeit wohl als eines der beliebtesten und schönsten Musicals anzusehen ist. Bei der guten Musik hatten Jung und Alt die Möglichkeit, für sich etwas aus der Geschichte vom Kreislauf des ewigen Lebens mit nach Hause zu nehmen. Ebenfalls gab es die Möglichkeit, „Ich war noch niemals in New York“ von Udo Jürgens zu besuchen. Diese Musical-Komödie war ein Augenschmaus und sorgte für gute Laune und mitreißenden Schwung.

Fazit: Die Kurzreise nach Hamburg war für alle ein unvergessliches Erlebnis. Hummel, Hummel!



Willy Hünerbein



Mit seinem neuntägigen „Jahrmarkt anno dazumal“ startet das LVR-Freilichtmuseum Kommern am Samstag, 11. April, in die neue Hauptsaison. Rund 70 Karussells, Schau- und Amüsierbuden, artistische Darbietungen und ausgewählte Marktstände laden bis Sonntag, 19. April, auf dem größten Rummel seiner Art in Deutschland zu einem Streifzug durch die Geschichte des neuzeitlichen Schaustellergewerbes und öffentlichen Volksvergnügens ein.



Wachsfiguren-Panoptikum, mechanische Schießscheiben, alte Geschicklichkeitsspiele, Springpferdekarussell, „Russische Schaukel“, ein mit Schwänen besetzter „Kettenflieger“ und viele weitere Attraktionen erinnern auf dem Jahrmarkt-Abschnitt „Kirmes der Kaiserzeit“ an die erste Blüte der Schaustellerbranche während der „Gründerzeit“ 1871-1914. Publikumswirksame „Zwischenfälle“ mit Darstellern der gespielten Geschichte bringen die preußische Ordnung deutlich ins Wanken, wenn sich auf dem Rummelplatz Sozialisten, Kaiserstreue und Gendarmen begegnen.

Im Wander-Varieté der Kaiserzeit vollzieht derweil ein Schaubuden-Prinzipal höchstpersönlich die „Hinrichtung einer Person aus dem Publikum auf der Guillotine“ - mit anschließenden anatomischen „Explicationen“ und natürlich auch dem Versuch der Wiederbelebung. Dieser Trick sorgte in den 1870er Jahren auf vielen deutschen Volksfesten für Furore.

Nach zehnjähriger Pause ist eine der ältesten deutschen Gespensterbahnen wieder mit von der Partie: ein „Geister-Express“ mit Original-Fassade und Gruselfiguren. Außerdem zieht eine Raupenbahn aus den späten 1940er Jahren ihre Kreise. Aus den 1930ern stammt eine Kinder-Eisenbahn aus dem nordholländischen Städtchen Schagen.

International ist auch das artistische Programm: Georges Christen, Luxemburger und einer der „stärksten Männer der Welt“, will nicht nur Eisen verbiegen, Ketten sprengen und abgelaufene Telefonbücher zerreißen. Eine seiner atemberaubendsten Darbietungen wird er allerdings nur wenige Male zeigen können, denn bei ihr geht es um Leib und Leben des Guinness-Weltrekordlers: Während ein aufgefahrener Oldtimer-Traktor seinen Körper zusammendrückt, wird Christen eine Wärmflasche aufblasen, bis sie platzt!



Ebenso lebensgefährlich wird es beim Gaukler „Gilbert“ zugehen: Er fordert seinen Floh „Fifi“ auf, von einem hohen Turm in ein winziges Wasserbassin zu springen.

An die vergangene Welt der Wanderkomödianten erinnert ein Freiluft-Zirkus: In der „Arena der Sensationen“ jongliert das „Duo Unwucht“ schwere Holzfässer. Die Luftartistin Angela Beck verbindet spektakuläre Vertikaltuch-Artistik und Theater zu einem Erlebnis für die Sinne.

Jahrmarkt anno dazumal

11.-19. 04. 2009, 10-19 Uhr, LVR-Freilichtmuseum Kommern, Auf dem Kahlenbusch

53894 Mechernich-Kommern

Tel.: 02443 - 9980 - 0, www.kommern.lvr.de

1. Pflegekongress in der StädteRegion Aachen



Am Sonntag, dem 26. April 2009, veranstaltet die StädteRegion Aachen im Aachener Eurogress/Quellenhof erstmals einen städteregionalen Pflegekongress. Ziel ist es, die regionalen Akteure des Pflegebereiches zusammenzubringen, um die Kooperation zu verbessern, Synergien zu schaffen und neue Ideen anzustoßen.

Der 1. Pflegekongress der StädteRegion Aachen lädt alle zentralen Akteure des regionalen Pflegebereiches zur Zusammenarbeit ein. Es geht um Vernetzung, Transparenz und Bündelung im Sinne des städteregionalen Slogans „Weil es gemeinsam besser geht“. Der Pflegekongress möchte aber auch zukunftsorientierte Impulse für die regionale Pflegekonferenz geben. Denn es steht außer Zweifel: Die Akteure müssen sich angesichts begrenzter Ressourcen auf prioritäre Ziele und effiziente Strukturen in der Pflegelandschaft verständigen.

Neben der versammelten Fachwelt zielt der Kongress ebenso auf interessierte Bürgerinnen und Bürger. Mit einer prominent besetzten Podiumsdiskussion, einem Bürgerforum zum Thema „Pflege und Beratung in der StädteRegion Aachen“ und einem Ausstellungsbereich, in dem sich die Akteure der Pflegelandschaft dem

Publikum präsentieren, wird ein interessantes Programm geboten.

Als Auftaktveranstaltung findet ab 11 Uhr eine Podiumsdiskussion zum Thema „Zukunft der Pflege“ mit Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt, dem Bundesvorsitzenden der Arbeiterwohlfahrt Wilhelm Schmidt, dem Vorsitzenden des Kuratoriums Deutsche Altershilfe Dr. Jürgen Gohde, dem Heidelberger Professor für Gerontologie Andreas Kruse und dem Ministerialdirigenten des Landes NRW Ullrich Kinstner statt. Im Anschluss werden in drei Workshops zu den Themen „Qualität in der Pflege“, „Zukunft der Pflegeberufe“ und „Wohnen und Pflege“ Impulse für die Pflegelandschaft in der Städteregion erarbeitet.

Ergebnisse und Handlungsempfehlungen werden dokumentiert und den zuständigen Bundes- und Landesministerien überreicht. Sie bilden den Leitfaden künftigen städteregionalen

Handelns. Ab dem 21. Oktober 2009 wird die neue Gebietskörperschaft entscheidende operative Aufgaben im regionalen Pflegebereich wahrnehmen.

Parallel zu den Workshops findet ein Bürgerforum statt. Hier kommen Sie zu Wort: Sie können Ihre Fragen an die Experten stellen, Ihre Probleme vor Ort erörtern und wertvolle Tipps und Hinweise für Ihre individuellen Fragestellungen erhalten.

In der tagungsbegleitenden Ausstellung präsentieren Akteure aus der Pflegelandschaft ihre Dienstleistungen und Produkte. Hier kommen Sie direkt ins Gespräch mit wichtigen Anbietern und Firmen, die Ihnen an den Messeständen Rede und Antwort stehen.

Der Pflegekongress findet statt im Pullman Aachen Quellenhof und im Eurogress, Monheimsallee 48, 52062 Aachen. Der Eintritt ist frei! Alle Veranstaltungsräume sind behindertengerecht erreichbar. Aus Kapazitätsgründen ist eine Anmeldung zu den Expertenworkshops erforderlich unter:

detlef-funken@staedteregion-aachen.de

GRÜNDER INTERESSIEREN SICH FÜR GENERATION 50 PLUS



Am Mittwoch, dem 11. März, lud die GründerRegion Aachen zum GründerFoyer nach Herzogenrath ein. Im Vordergrund standen die Konsumenten der Generation 50plus. Wegen der demographischen Entwicklung entdecken inzwischen viele Neugründer diesen Markt für sich.



Bereits 70 % der Generation 50plus werden von den Wissenschaftlern als konsumstark bis sehr konsumstark eingestuft. Diese erfahrenen Verbraucher haben sich zu wahren Einkaufsexperten mit hohen Komfortanforderungen an die Hersteller, Produkte und Verkäufer entwickelt. Dabei spielen die Faktoren Qualität, Service und Beratung eine wichtige Rolle bei der Kaufentscheidung.

In seiner Präsentation bezeichnete Prof. Harald F. Ross die Kategorien Heim & Garten, Tourismus, Kultur, Gesundheit sowie Genuss und Wellness als „Megatrends“. Infolge der gesellschaftlichen Entwicklung seien die Anbieter aufgerufen, zukünftig

Produkte und Dienstleistungen mit universellem Design zu konzipieren, um damit Verbraucher altersunabhängig zu bedienen. Restaurantbesitzer z.B. rücken immer mehr vom Angebot eines „Seniorentellers“ ab und bieten stattdessen auf ihrer Speisekarte Gerichte „Für den kleinen Hunger“ an.

Der zertifizierte Finanzplaner Thomas Streuer hat seine Arbeit ganz auf die Bedürfnisse der Zielgruppe 50plus ausgerichtet. Er berichtete über seine erfolgreiche Existenzgründung und machte den Interessierten vor Ort Mut, selbst den Schritt in die Selbständigkeit zu wagen.

Gerhard Roszak



STEINZEIT - KELTEN - RÖMER - KAROLINGER Auf Zeitreise im Aachener Elisengarten

Ist die Innenstadt von Aachen seit 5000 Jahren ununterbrochen besiedelt und damit einer der ältesten Siedlungsorte in Mitteleuropa? Antworten auf diese Frage liefert die Archäologie, vor allem durch die neuesten Ausgrabungen im Elisengarten am Elisenbrunnen, im Zentrum von Aachen.



Bei der drittletzten Führung in dem 4000 Quadratmeter großen Zelt, welches den Elisengarten überspannt, berichtet der Stadtarchäologe Andreas Schaub sehr eindrucksvoll von der Jungsteinzeit bis zum Mittelalter in Aachen. Zahlreiche Besucher möchten sich informieren, selbst aus dem fernen Dortmund sind Geschichtsinteressierte angereist.

Die Zeitreise beginnt mit den Feuersteinbergwerken am Lousberg. Funde von Feuersteinklingen und -splintern im Elisengarten zeigen, dass die Menschen, die in den Feuersteinbergwerken gearbeitet haben, in der heutigen Innenstadt wohnten.

Auch über das keltische Aachen kann Andreas Schaub Interessantes berichten. Vom 3. Jh. v. Chr. bis zum 1. Jh. v. Chr. lebten hier Kelten in einem Dorf oder auf einem Gehöft, wie Funde beweisen.



Er betont: „Es ist nicht so, dass der letzte Kelte dem ersten Römer die Schlüssel in die Hand gegeben hat.“

Die Römer siedelten von Christi Geburt an in Aachen. Nachweisen kann die Archäologie eine Herberge mit ca. 10 qm großen Räumen und jeweils einer Feuerstelle zwischen der Ursuliner- und der Hartmannstrasse. Von Fußbodenheizungen und Latrinen ist u. a. die Rede. Bisher wurde das römische Aachen ausschließlich auf die Thermen begrenzt. Die Funde zeigen, hier existierte eine römische Kleinstadt.

Es gab keinen Stichtag, an dem die Römer Aachen verlassen mussten. Viele Ausgrabungsobjekte beweisen, dass sie bis ins 9. Jh. in Aachen lebten. Als die Karolinger kamen, trafen sie auf eine bestehende Kultur.

Schaub berichtet über Aachener Stadtgeschichte bis ins 11. und 13. Jh., über Häuser, die der Reichsabtei Stavelot-Malmedy gehörten. Diese war bestrebt, in der Stadt, in der Kaiserkrönungen stattfanden, „einen Fuß in der Tür zu haben“. Er erzählt von entdeckten Gruben, in denen Leder gegerbt wurde. Aufgefundene Kirschkerne deuten darauf hin, dass die Menschen hier Leinen und Leder mit Naturfarben färbten.

Überschattet wird die Zeitreise durch einen Unfall. Der Andrang zur drittletzten Führung war groß, eine junge Frau stürzte plötzlich in eine der Ausgrabungsgruben. Herr Schaub und andere Helfer waren sofort zur Stelle und leisteten erste Hilfe. Der Unfall verlief glimpflich.



Insgesamt deckten die Ausgrabungen im Elisengarten ca. 100 000 Objekte auf, darunter eine Münze mit einer Prägung aus der Zeit des römischen Kaisers Augustus. Vermutlich war sie der Wochenlohn eines römischen Bauarbeiters.

Zur Dokumentation der Entdeckungen ist laut den Worten Schaub ein Bodendenkmal geplant, ein 60 qm großes archäologisches Fenster, das Einblicke in die Aachener Siedlungsgeschichte gewährt.

Mathias J. Fleu



rüdiger
FRIEDHOFGÄRTNEREI

- Grabanlagen und Grabpflege-Nr. 20
- Kranzbinderei
- Gartenpflege

Mitglied der Aachener
Friedhofsgenossenschaft eGmbH



Hausanschrift:
Roter Bruch 24a
52068 Aachen

Tel.: (0241) 50 38 74
Fax: (0241) 50 38 76

VERANSTALTUNGEN BEI DER KAB BRAND

SITZGYMNASTIK *Gymnastik im Sitzen, was kann dabei sportlich sein? Das Wort allein suggeriert doch, dass es sich um eine Beschäftigungstherapie handelt für Menschen, die unbeweglich, alt und krank sind. Ich hatte auch derlei vage Vorurteile. Ich wurde eines Besseren belehrt.*



Jeden Freitag von 15.00 bis 17.00 Uhr findet im KAB Haus in der Hochstraße in Aachen-Brand Sitzgymnastik statt. Nach der Begrüßung sagt die Kursleiterin Petra Brilon gleich zu mir: „Machen Sie nur nicht zuviel Reklame, wir sind sozusagen komplett.“ Tatsächlich, im Kreis sitzen 15 rüstige Frauen, denen man ansieht, dass sie Spaß an der Freud haben. Nur Frauen natürlich, alle Brander Männer, die altersmäßig gut dazu passen würden, haben wahrscheinlich auch ganz falsche Vorstellungen im Kopf und trauen sich nicht her. Aber Sitzgymnastik ist geradezu dynamisch, aufmunternd, macht fröhlich und leicht.

Nachdem ich Platz genommen habe, sagt denn auch die Dame neben mir: „Machen Sie mit, dann können Sie besser schreiben, es lockert auf, denn der ganze Körper wird bewegt.“ Und auch die Lachmuskeln sollen trainiert und das Gehirn angeregt werden. Deshalb folgen den einzelnen Tänzen kleine Geschichten oder Gedichte, die von einigen Damen vorgelesen werden. Die Frauen beachten aufmerksam die Anweisungen der Kursleiterin: aufrecht sitzen, mit den Armen schwingen, mit den Füßen den Takt tippen, klatschen, klopfen, rechts und links, vor und zurückreisen, Achten drehen, mit den Händen, mit den Füßen, den Kopf gerade halten oder geneigt, locker bleiben, durchatmen, das Ganze wiederholen und alles zu beschwingter Musik, z.B. zum Harlekintanz oder zu „La Cucaracha“. Vor dem Schleiertanz, dem berühmten Tanz der Salome, werden sogar bunte Bänder verteilt, und wenn damit geschwenkt und gewedelt wird, ist es eine Freude zuzusehen und mitzumachen. Alle Alterswehwehchen, Rückenschmerzen, Fußbeschwerden sind für zwei Stunden vergessen, und fröhlich verabschieden sich die Kursteilnehmerinnen mit dem festen Vorsatz, nächsten Freitag wieder dabei zu sein.

Text und Bilder:

Inge Gerdom



SPIEL UND SPASS *Wer donnerstags 15.00-18.00 Uhr mitspielen will, muss Kleingeld dabei haben, am besten eine kleine Büchse voll. Denn donnerstags ist Kartenspielen angesagt.*



Aber keine Sorge, arm kann niemand dabei werden, reich allerdings auch nicht, denn gespielt wird lediglich um Rotgeld. Doch die Damen und Herren, die sich regelmäßig zum Spielen treffen, haben ihre Freude daran. Weniger Freude haben die Skatspieler an Kiebitzen, die dumme Fragen stellen, denn beim Skatspielen wird niemand gerne gestört. Die Damen jedoch, die im Nebenzimmer Rommé spielen, lassen gern für ein kurzes Gespräch die Karten auf dem Tisch liegen. Sie kennen sich schon von der Schule her, das verbindet. Für sie ist das KAB Haus ein echtes Haus der Begegnung. Das bestätigt auch die Hausmeisterin Frau Krause, ohne die in diesem Hause nichts läuft. Und was wäre ohne die ehrenamtlichen Damen, die alle sechs Wochen „Dienst“ haben? Sie sorgen für den Kaffee, und manchmal darf es auch ein Stück Kuchen sein.



Aus dem vielfältigen Programm der KAB Brand wurden zwei Veranstaltungen exemplarisch vorgestellt. Es gibt aber noch jede Menge andere Aktivitäten, montags die Frauengesprächsrunde und die Seniorengymnastik, dienstags trifft sich die Wandergruppe, dann gibt es noch Musik von und für Senioren und freitags die beliebte Wassergymnastik. Ausführliche Informationen erteilt Alfred Stoffels unter: alfred_stoffels@web.de oder Tel.: 0241 - 52 66 91.

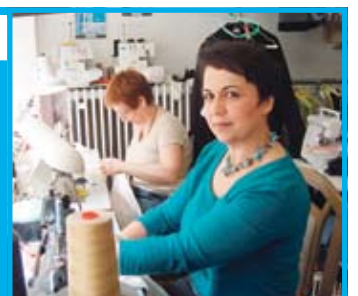


Moderne Expres-Reinigung / Änderungsschneiderei

- 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



DER ABSCHIED

„Die alte Frau muss die Wohnung aufgeben.“ Im Aufzug erzählt Renate mir etwas über Katharina Meierle. „Sie ist mehrfach gefallen und der Arzt hat entschieden, dass sie nicht mehr allein in der Wohnung leben kann. Jetzt ist sie im Haus Cadenbach. Wenn sie dort entlassen wird, muss sie in ein Altenheim umziehen.“

Wir betreten die Wohnung und ich komme mir wie ein Eindringling vor. Ich gehe durch Räume, die noch bis vor drei Wochen zur Privatsphäre einer mir völlig fremden Person gehörten. Alles ist sauber, es riecht nicht muffig, das Bett ist zugelegt, der Kühlschrank voller Lebensmittel.

Was berührt mich so? In Schubladen und Schränken nach Geld zu suchen, ist Renates Aufgabe. Ich fühle mich äußerst unwohl. „Es müssen Sparbücher da sein und die letzte Rente“, sagt Renate.

„Frau Meierle ist schon lange Witwe“, fährt sie fort, „auf dem Foto hier, das muss ihr Mann sein. Sie hat keine Kinder und wohnt seit 30 Jahren hier.“

Im Wohnzimmer steht der Ohrenstuhl mit den dicken Kissen, damit es beim Fernsehen bequemer ist. Die Blumen auf der Fensterbank hätten etwas Wasser nötig.

Im Bücherregal finde ich die Briefe von Goethes Mutter, gesammelt in zwei Bänden, eine Textausgabe des Parzival von Wolfram von Eschenbach, ein Fremdwörterlexikon.



Wer mochte auf den schwarz-weißen Fotografien abgebildet sein, die sich im Schreibtisch finden? Eine junge Frau mit zwei Kindern. Der kleine Junge lachend und das Mädchen etwas verlegen in die Kamera schauend. Ob das Mädchen die kleine Katharina ist?

„Sie hat noch nicht einmal eigene Wäsche im Cadenbach“, lässt Renate sich hören und fängt an, den wohl geordneten Wäscheschrank zu inspizieren, um Entsprechendes einzupacken.

Während ich aus dem Fenster gedankenverloren einen Zug vorbeifahren sehe, fällt es mir wie Schuppen von den Augen. Ich weiß jetzt, was mich so zurückhält, warum ich mir so schäbig vorkomme. Ich sehe mich selbst als denjenigen, über den ein Anderer, ein Fremder, geurteilt hat, dass ich nicht mehr in meinem Hause bleiben könne oder dürfe.

Wann ist es bei dir soweit?, ist meine bange Frage, ich werde doch nächste Woche 70. Wann wühlt mein Betreuer in meinen Schubladen? Was wird aus all meinen Büchern, die in Jahrzehnten liebevoll ausgesucht, gekauft, geschenkt

und gelesen wurden? Kommt dann auch ein Händler und nimmt alles für hundert Euro? Die Fotoalben, die Dias, meine Tagebücher, alles für den Müll?

„Was ich nicht verkaufen kann, bekommt die Arbeiterwohlfahrt, was die nicht will, kommt in den Sperrmüll.“ Renate arbeitet routiniert und weiß nicht, wie mich das alles beschäftigt.

Alles, was Katharina Meierle lieb und wert ist, ihr Porzellan, ihre Wäsche, ihre Kleider, ihre Möbel und Teppiche, ihre Bücher und Bilder, die Räume, in denen sie gelebt und geliebt hatte, die für viele Jahre ihr Heim waren, alles schrumpft zu einem Wert- und Kostenfaktor zusammen.

Von allem muss sich Katharina Meierle verabschieden.

„Ich muss die Miete bezahlen und den Strom und den Aufenthalt im Haus Cadenbach“, meint Renate. „Und dann muss ich noch etwas für die Entrümpelung der Wohnung übrig haben.“ Wieso Entrümpelung? Es gibt kein Gerümpel, und doch wird einiges stehen bleiben, was nicht zu verkaufen ist. Es wird im Container oder auf dem Flohmarkt landen.

Traurig stelle ich fest, dass mein Abschied heute begonnen hat.

PS: Renate war durch das Vormundschaftsgericht zum Betreuer bestellt worden.

Erwin Bausdorf



 **InMemoriam**
bestatten begleiten begegnen

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

Lieber den Spatz in der Hand ...

Im Aachener Stadtteil Forst lebt eine Dame, die ihrer Liebe zur Kreatur einen besonderen Ausdruck verleiht. Die gebürtige Düsseldorferin Ulla Schulte-Senffleben hat sich dem Sammeln von Vogelmodellen zugewandt, die man überall in und an ihrem Haus entdeckt.



Wenn ich mich so bei Ihnen im Haus umschaue, entdecke ich überall kleine Vögel in vielen Formen und aus unterschiedlichsten Materialien hergestellt.

Ich besitze mittlerweile an die 200 Vögel. Sie bestehen aus Metall, Keramik, Ton, Holz, Glas, Marmor, Elfenbein, Horn bzw. Knochen, Körnern, Salzteig usw. Manche sind Handarbeiten, andere stammen aus Produktionen.



Wann hat Ihre Sammelleidenschaft begonnen?

Den ersten Vogel habe ich mir 1978 gekauft. Eigentlich wollte ich ihn verschenken, aber er gefiel mir so gut, dass ich ihn behalten habe, und so begann alles.



Woher beziehen Sie die Tiermodelle?

Manche habe ich von meinem Mann, meinen Töchtern oder Bekannten zum Geburtstag oder anderen Gelegenheiten geschenkt bekommen. Viele brachte ich als Urlaubserinnerungen mit nach Hause. Oftmals kaufte mein



Ehemann einen ganzen Vorrat an Vögeln. Jedes Mal, wenn er ein schlechtes Gewissen hatte, bekam ich einen geschenkt.



Aus welchen Ländern stammen die Tiere?

Aus Madagaskar, Simbabwe, Neuseeland, Griechenland, Namibia, Ghana, Russland, Ägypten, Marokko, Tschechien, Holland usw. Da meine Tochter

als Ärztin bei der Organisation „Ärzte ohne Grenzen“ tätig und viel auf Reisen ist, erhalte ich von ihr immer ein Tier als Mitbringsel.



Favorisieren Sie eine bestimmte Vogelart?

Ein Großteil meiner Sammlung entspricht der Grundform eines Spatzen. In vielen Ländern gibt es aber keine spatzenähnlichen Vögel - außerdem wissen viele Bekannte nicht, dass ich diese Art bevorzuge. So kommt es letzten Endes zu dieser Vielfalt an unterschiedlichen Vogelformen.

Haben Sie einen Lieblingsvogel?

Mir gefällt besonders ein Vogel aus Madagaskar, den mir meine Tochter mitgebracht hat. Im Übrigen aber gefallen mir diejenigen am besten, die eher einfach und primitiv wirken.



Ich bedanke mich für dieses Interview und hoffe, dass noch so mancher Vogel bei Ihnen seine Heimat findet.

Birgit Küchen



DIE ITERTALKLINIK SENIORENZENTREN



SENIORENZENTRUM

*Die Itertalklinik Seniorenzentren sind ein Heimverbund im Aachener Süden. Höchste Ansprüche an die Versorgung und Betreuung der Bewohnerinnen und Bewohner und moderne architektonische Maßstäbe sind nur zwei von vielen Argumenten, diese attraktiven Seniorenzentren kennen zu lernen. Ein Besuch lohnt sich in **Walheim, Roetgen oder Kornelimünster**.*

Hans-Josef Pütz
Heimleitung Itertalklinik
Seniorenzentrum



Itertalklinik Seniorenzentrum Kornelimünster



Das Itertalklinik Seniorenzentrum Kornelimünster ist ein zweigeschossiges Gebäude mit einem Staffelgeschoss, das nach allen Regeln des modernen, altersgerechten Wohnens errichtet worden ist. Für jeden Bedarf wird die passende Wohn-Form angeboten: stationäre Langzeit- und Kurzzeitpflege sowie „Betreutes Wohnen“.

Das hell und freundlich konzipierte Itertalklinik Seniorenzentrum bietet im stationären Bereich 72 Pflegeplätze, auf Wunsch vollständig möbliert, dazu eine Betreuung durch qualifiziertes Personal sowie bedarfsorientierte soziale Betreuungsleistungen.

Im Bereich „Betreutes Wohnen“ gibt es 23 Wohneinheiten insbesondere für ältere Menschen, die ihren Alltag weitgehend selbständig bewältigen können, und durch verschiedene Serviceleistungen ein hohes Maß an Sicherheit und Unterstützung in Anspruch nehmen wollen.

- Im attraktiven Neubaugebiet von Kornelimünster
- Nahe dem historischen Ortskern
- Bushaltestelle vor dem Haus
- Vennbahnweg hinter dem Haus
- Spezielles Betreuungskonzept für dementiell erkrankte Menschen

Itertalklinik Seniorenzentrum Walheim

Im Zentrum von Walheim liegt das Seniorenzentrum mit einer hellen Fassade und weiten französischen Fenstern. Im Haus wohnen über vier Etagen insgesamt 113 Bewohner aller drei Pflegestufen in der Lang- und Kurzzeitpflege.

In einer großzügigen Bauweise bieten alle Zimmer einen eigenen Kabelanschluss, ein Notrufsystem sowie einen Telefonanschluss. Gerne bieten wir Ihnen Beratung und Hilfeleistung bei der individuellen Zimmergestaltung.

Außerhalb Ihrer gemütlichen vier Wände bieten Ihnen unsere Gemeinschaftsräume abwechslungsreiche Angebote für Freizeit und Gesundheitsförderung.

Das Betreute Wohnen mit insgesamt 48 Wohnungen befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Seniorenzentrum.

Ein Team aus Pflegekräften, Sozialarbeitern, Alltagsbegleitern und anderen am Behandlungsprozess Beteiligten stehen Ihnen jederzeit zur Seite.



- Zentrale Lage in landschaftlich reizvoller Umgebung
- Gut erreichbar mit dem öffentlichen Personennahverkehr
- Großzügige und helle Gemeinschaftsräume
- Betreutes Wohnen

Itertalklinik Seniorenzentrum Roetgen



Der Ort Roetgen liegt südlich der Stadt Aachen am Naturschutzgebiet „Hohes Venn“. Das Seniorenzentrum ist nahe dem Ortskern verkehrstechnisch gut angebunden.

Das 2007 modernisierte und erweiterte Haus bietet über 2 Etagen für 40 Senioren Plätze in der Lang- und Kurzzeitpflege.

Ein geräumiger und heller Wintergarten fördert das Gemeinschaftsleben unter den Bewohnern.

- Zentrale Lage
- 2007 modernisiert und erweitert
- Wintergarten

NEU

FIT FÜR DIE ZUKUNFT - „FIT FÜR 100“ im Itertalklinik Seniorenzentrum Walheim

Bewegung spielt nicht nur in jungen Jahren eine wichtige Rolle, sondern ganz besonders auch im Alter. Beweglichkeit, Balance halten, kräftige Muskulatur und koordinierte Bewegungsabläufe sind wichtig und maßgeblich für Mobilität bis ins hohe Alter.

Bei „Fit für 100“ werden speziell für die Zielgruppe der Hochaltrigen funktionelle Kräftigungsübungen mit koordinativen Anforderungen gekoppelt. Gegenseitige Unterstützung und Freude während der Stunden an gemeinsamer Aktivität (auch mit ein wenig Anstrengung) gehören zum Grundverständnis des gesamten Konzepts.

Eine Altenpflegerin und eine Gymnastiklehrerin wurden eigens dafür an der Sporthochschule Köln ausgebildet.

ASEAG - Monatskarte auf Wunsch

Wir ermöglichen Ihnen die kostenlose Anfahrt zum Seniorenzentrum: Als

Angehöriger, der weiter als 5 km vom Seniorenzentrum entfernt wohnt, erhalten Sie auf Wunsch eine Monatskarte der ASEAG, alternativ einmal im Monat eine Taxifahrt in Höhe der Kosten der Monatskarte.

Besonderes Angebot

Für Angehörige besteht im Rahmen der Besuche die Möglichkeit eines vergünstigten Mittagessens.

Wohngruppenkonzept - Demenz

Seit Ende 2008 planen Experten aus Pflege, dem Sozialdienst und der Hauswirtschaft mit Angehörigen und Bewohnern ein neues Wohngruppenkonzept für die Betreuung und Versorgung von dementiell veränderten Menschen. In kleinen Wohngruppen à 12 Bewohnern steht die gemeinsame Gestaltung des Wohnbereichs mit einer wohnlichen Atmosphäre, mit ausreichenden Bewegungs- und Aufenthaltsmöglichkeiten sowie einer individuellen Zimmergestaltung im Mittelpunkt.

WEITERE INFORMATIONEN:

Heimleitung Itertalklinik

Seniorenzentrum:

Hans-Josef Pütz

Itertalklinik Seniorenzentrum

Kornelimünster

Einrichtungs- und

Pflegedienstleitung

Torsten Nyhsen, Ralf Heckmann

02408 - 14588-0

Itertalklinik Seniorenzentrum

Walheim

Pflegedienstleitung und

Sozialdienst

Zeljko Turkalj, Inge Nadenau

und Elke Cziesla

02408 - 9650-0

Itertalklinik Seniorenzentrum

Roetgen

Einrichtungs- und

Pflegedienstleitung

Doris Pontzen, Tanja Krott

02471 - 1216-0

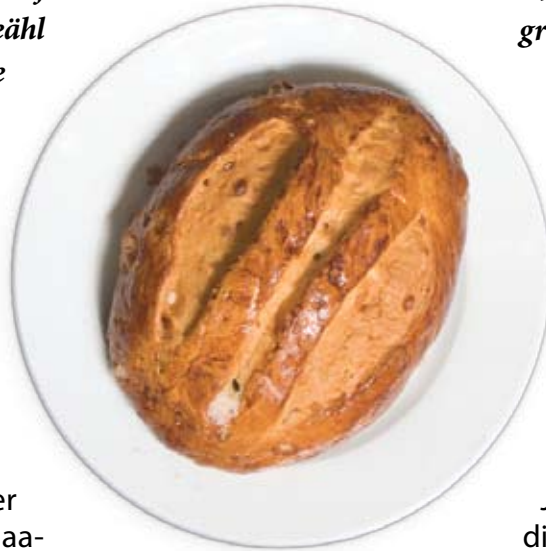
www.itertalklinik-seniorenzentrum.de

info@itertalklinik-seniorenzentrum.de



OSE ÖCHER POSCHWECK

Vanaa 1547 kroege de Öcher va hön Knuddelebäckere, wie me duzemoels saat, öm jedder Ostere jratise ene sösse Poschweck, van et fingste Meähl an met Krente dren. Dat haue sich de Bäckere esue uusjedaht, än ouch der Kejser Napoleon bewahret die jou Öcher Tradiziuen. E singe Nam verklieret 1796 der Öcher Repräsentant Bettendorf, datt de 113 Bäkeschmeästere va Stadt Oche allemoele de Lü hönne Poschweck wijjerschter schöldig würe.



Johr een, Johr uus haue de Öcher sich dat Presäntche hiel jot schmaache losse. Mär ens wore de Bäkeschmeästere et satt, hön War verschenke ze mösse än menkete, dat müüet nuun en Engd fenge. 1846 lejje se ejjen Ziedongk dröcke, datt se va nuun aa jeng Poschwecke mieh ze verplempere haie. Aplaatsch, saate se, döngse se ävvel 8000 Bruede för de ärrm Lü steft, an se wöie sich dat jot Werk ouch 120 Dalere kauste losse. Du woode de Öcher kritisch än fochsdüvelsweld. Sonn Spetzbouverei woue se sich partu net jefalle losse. Se haue sich jau engs jemaht, hön Leckfittche ze verdefendiere, än fonge pamp Rüse aa. Enge va die vermaledejde Knuddelebäckere muuet nu dra jlöive. Etlize honndert rabenzetije Börjer trocke vör et Huus va der Bäcker Boehle ee Ponk, worpen em die Ruute een ön bröllete hälop: „Der Boehle moß et föihle.“

Dat wor der Aafangk va de Öcher Poschwecksreveluziuen. Et joev Ramuur ejjen Stadt, Polisse an Zaldate woode op de Lü lausjelosse. Am Engd haue de Öcher sich äwel dörchjesatze. Ostermondeg, der drözzengde April, koem ene Beschloß, datt se hönne Poschweck wijjerschter för ömmesöns ha soue. Deä joue aue Brauch kreäg 1888 ene Knapp, wie se met de Bäkerennong aafonge, an wor komplettemang jeleä met der Kreg va 1914.

Hüzedags mösse ver ose Poschweck bezahle, ävvel dat söss Stock Oche weäd ömmer noch hiel jeär jeje - net mär öm Ostere. Der Öcher Heämetdechter Hein Janssen hau reäht:

„Va Eier jeäl, Zocker net verjeje,
och, me küüent sich ejje
dued än jeck-
aa sonne Weck.“



Günter Metz

UNSER AACHENER POSCHWECK

Seit 1547 kriegten die Aachener von ihren Knuddelbäckern, wie man damals sagte, zu jedem Ostern gratis einen süßen Poschweck, vom feinsten Mehl und mit Rosinen drin. Das hatten sich die Bäcker so ausgedacht, und auch der Kaiser Napoleon bewahrte die gute Aachener Tradition. In seinem Namen erklärte 1796 der Aachener Abgeordnete Bettendorf, dass alle 113 Bäckermeister der Stadt Aachen den Leuten ihren Poschweck weiterhin schuldig seien.

Jahrein, jahraus hatten die Aachener sich dieses Geschenkchen sehr gut schmecken lassen. Aber irgendwann waren die Bäckermeister es satt, ihre Ware verschenken zu müssen und meinten, das müsste nun ein Ende finden. 1846 ließen sie in der Zeitung drucken, dass sie von nun an keine Poschwecken mehr zu verschleudern hätten. Stattdessen, sagten sie, täten sie aber 8000 Brote für die armen Leute stiften, und sie wollten sich das gute Werk 120 Taler kosten lassen. Da wurden die Aachener fuchsteufelwild und sehr zänkisch. Solch eine Spitzbüberei konnten sie sich durchaus nicht gefallen lassen. Sie waren einig, um ihre Naschereien zu verteidigen, und sie fingen plötzlich Streit an. Einer der verflixten Knuddelbäcker musste nun dran glauben. Einige hundert aufgebrachte Bürger zogen vor das Haus des Bäckers Boehlen in der Pontstraße, warfen ihm die Scheiben ein und brüllten laut: „Der Boehlen muss es fühlen.“

Das war der Anfang der Aachener Poschweckrevolution. Es gab Tumult in der Stadt, Polizisten und Soldaten wurden auf die Leute losgelassen. Am Ende hatten die Aachener sich durchgesetzt. Sie kriegten mit Beschluss vom Ostermontag, dem 13. April, ihren Poschweck weiterhin umsonst. Der gute alte Brauch bekam 1888 einen Schlag, als man mit der Bäkerinnung anfang, war aber erst mit dem Krieg von 1914 völlig vorbei.

Heutzutage müssen wir unseren Poschweck bezahlen, aber das süße Stück Aachen wird immer noch sehr gerne gegessen – nicht nur um Ostern. Der Aachener Heimatdichter Hein Janssen hatte Recht:

„Von Eiern gelb, Zucker nicht vergessen,
ach, man könnte sich essen
tot und jeck -
an solchem Weck.“

NE ADIJE VOUEL



Des Dag a Lenzshüssje fejjl mich wier e nett Ameröllche een, wat sich doe verjange Johr. ävjespeält hat. E befröndt lehpaar uus Reims, wat vörlängs ens een Bayere Urlob maachet, lejß sich duw va mich ene Wolpertinger erkliere. Bekantlich es dat e bayrisch Fa-beldier; sue en Aat Kniin

met Hööener, Höjele an Entepuete. Nun -wier ens beij os een Oche op Besöck, stonge vür met dön a Lenzshüssje, wi mich en fremd Frau aaspruech. Seij wou wesse, wat et met deä adije Vouel op deä Loufbronne op sich hai, an ov dat ene Adeler siie sou? Ich muuet hör ejjes-tooeh, datt vür een os Stadt os selvs net janz em Klore öwer deä Vouel würe. Offiziell heäsch die Piif »Rabenbrunnen«. Äwer e Botsched saat

mer dovan at ömmer: »Vür tre-jfe os ajjen Uli.« Mär seij löeg met »Adeler«, wenn mer ens jenou henheck, ouch net janz dernevver. Nu jong et Spekeliere lous. Amäng symbolisiert dat Dier, houv Adeler an houv Uli, de Kraff van Oche an d'r Verstank va Botsched. D'r lehman van die Frau, deä bes dohen stell jelustert hau, mengt al jriimelens, noeh Postüer, Feä-rekleäd an Kralle ze urdeäle, köem deä Vouel doch iehder op en Uli uus. Mär jrad d'r Beck hau mieh jät van ene Wasservouel. Dorop stalt ich klor, dea Beck wör secher en Reverenz an d'r Bötscheder Schwan. Klöchtig bleäv mär noch die jölde Knien op et Höjijt.

Denn va Zuunkönnek wor nu werkllich janüüß an dat Dier. Vür haie, zwor al laachens, äwer oehne dat Röetsel ze lüese, wier vaneä jooeh mös-se, wenn net zom Jlöck ose Frönd uus Frankriich derbeij jeweäs wür. Heä mengt ewe drüch: »Peut-etre, es ist ein

Öcher
Wol-
per-
tin-
ger!«



EIN MERKWÜRDIGER VOGEL

Dieser Tage an Lenzshäuschen fiel mir wieder eine Anekdote ein, was sich dort vergangenes Jahr abgespielt hat. Ein befreundetes Ehepaar aus Reims, das



vor längerer Zeit mal in Bayern Urlaub machte, ließ sich damals von mir einen Wolpertinger erklären. Bekanntlich ist das ein bayrisches Fabeltier; so eine Art Kaninchen mit Hörnern, Flügeln und Entenfüßen. Nun - wieder mal bei uns in Aachen zu Besuch, standen wir mit ihnen an Lenzshäuschen, als mich eine fremde Frau ansprach. Sie wollte wissen, was es mit dem merkwürdigen Vogel auf dem Laufbrunnen auf sich hätte, und ob das ein Adler sein sollte? Ich musste ihr eingestehen, dass wir in unserer Stadt uns selbst nicht ganz im Klaren

über den Vogel seien. Offiziell heißt die Tränke „Rabenbrunnen“. Aber in Burtscheid sagte man davon schon immer: „Wir treffen uns an der Eule.“ Allerdings lag sie mit „Adler“, wenn man mal genau hinschaut, auch nicht ganz daneben. Nun begann das Spekulieren. Womöglich symbolisiert das Tier, halb Adler und halb Eule, die Kraft von Aachen und den Verstand von Burtscheid. Der Ehemann dieser Frau, der bis dahin wortlos zugehört hatte, meinte schmunzelnd, nach Statur, Federkleid und Krallen zu urteilen, ähnelte der Vogel doch eher einer Eule. Nur grade der Schnabel hätte mehr etwas von einem Wasservogel. Darauf stellte ich klar, der Schnabel war vermutlich eine Reverenz an den Burtscheider Schwan. Sonderbar bliebe nur noch die goldene Krone auf dem Kopf. Denn von Zaunkönig war nun wirklich überhaupt nichts an dem Tier. Wir hätten, zwar lachend, aber ohne das Rätsel zu lösen, wieder auseinander gehen müssen, wenn nicht zum Glück unser Freund aus Frankreich dabei gewesen wäre. Er meinte eben trocken:

„Vielleicht, es ist ein Öcher Wolpertinger!“

Text und Zeichnung:

Richard Wollgarten

ÖcherPlatt e.V.



Fotos:

Siegfried Kürschner



DAS LUDWIG FORUM FÜR INTERNATIONALE KUNST

Die erste Präsentation der jungen amerikanischen Pop-Art-Szene in Aachen 1969 durch Peter und Irene Ludwig war ein großer Erfolg und führte zur Gründung der „Neuen Galerie - Sammlung Ludwig“. 1991 fand die stetig wachsende Sammlung neue Räume im „Ludwig Forum für Internationale Kunst“ an der Jülicher Straße in der ehemaligen Schirmfabrik Brauer, die 1928 von dem Aachener Architekten Josef Bachmann im Bauhausstil entworfen worden war.



Mit Beginn des Jahres 2009 übernahm Frau Dr. Brigitte Franzen die Leitung des Ludwig Forums. Ihr liegt der museumspädagogische Aspekt sehr am Herzen. Jugendliche und Erwachsene können unter der Anleitung diverser Künstler ihre kreative Seite unter Beweis stellen und sich mit verschiedenen bildnerischen Techniken, wie Radierung und Siebdruck, auseinandersetzen.

Als besondere Ausstellungshighlights in 2009 gelten die Ausstellungen „Pop-Up!“ vom 5. April bis 23. August sowie „Ludwigs Grafik“ mit 2000 Exponaten der Sammlung vom 27. Juni bis 23. August.

POP UP!

Mit „Pop Up!“ geht das Ludwig Forum an seinen Ursprung zurück und stellt zentrale Werke der Sammlung neben



aktuelle Positionen von neun zeitgenössischen Künstlerinnen und Künstlern, die sich ebenso wie die Pop-Generation der 1960er und ihre Nachfolger in besonderer Weise mit dem Realen in der Kunst auseinandersetzen.

GEMEINSAM KREATIV SEIN

Anlässlich des „Städteregionalen Familientages“ im Mai bietet das Ludwig Forum unter dem Motto „Kommt zusammen - weil es gemeinsam besser geht“ einen Workshop für Großeltern und Enkel, aber auch für Eltern und Kinder an,

in dem kreativ an Themen zur Ausstellung „Pop-Up!“ gearbeitet wird. In Kooperation mit der Sammlung „Kunst aus NRW“, die in der alten Reichsabtei Kornelimünster zu besichtigen ist, besteht die Möglichkeit, dort unter dem Motto „Gemeinsam entdecken, gemeinsam Zeit verbringen, gemeinsam kreativ sein“ an einem weiteren Großeltern-Enkel-Programm teilzunehmen. Bei Interesse und Anmeldung zu den Kursen steht Ihnen die museumspädagogische Abteilung als Ansprechpartner zur Verfügung: Herr Karl-Heinz Jeiter, Tel.: 0241-18 07 115 oder 18 07 113.

Die Bibliothek im Forum ist die umfangreichste Spezialbibliothek für die Kunst des 20. und 21. Jahrhunderts (Schwerpunkt nach 1970) in der Euregio Maas-Rhein. Ihre Benutzung ist kostenlos und steht allen Kunstinteressierten zu den Öffnungszeiten ohne Anmeldung offen.



Die Öffnungszeiten des Ludwig Forums sind Di., Mi., Fr. 12.00-18.00 Uhr, Do. 12.00-20.00 Uhr sowie Sa. und So. 11.00-18.00 Uhr. Außerdem findet jeden Sonntag um 12 Uhr eine öffentliche Führung statt. Weitere Informationen enthält die Homepage www.ludwigforum.de.

 **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

Ludwig Forum für Internationale Kunst
Jülicher Str. 97-109, 52070 Aachen
Tel.: 0241-1807 104, Fax: 0241-1807 101
E-Mail: info@ludwigforum.de

Birgit Küchen



SUDOKU

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

MINISUDOKU

3			4		
			1		
				5	4
6	5				
		5			
		1			2

	5				4
	4		2		
		2		6	
6				3	

	2				6
		1			2
5			1		
3					5

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

DAS AMT FÜR SOZIALE ANGELEGENHEITEN DER KREISVERWALTUNG AACHEN - ARBEITSGRUPPE 50.3: „HILFEN IN EINRICHTUNGEN“

Kreis Aachen



Das Amt für soziale Angelegenheiten – und hier speziell die Arbeitsgruppe „Hilfen in Einrichtungen“ - unterstützt Menschen, die der Heimpflege bedürfen und die dafür entstehenden Kosten nicht vollständig über die Leistungen der Pflegekasse und durch ihre eigenen finanziellen Mittel bestreiten können.

Bei den zur Verfügung stehenden Leistungen unterscheidet man zwischen dem **Pflegewohngeld** - eine Investitionskostenförderung für das Pflegeheim, bezogen auf den einzelnen Heimbewohner, nach dem Landespflegegesetz Nordrhein-Westfalen - und der **Sozialhilfe** für Heimbewohner, die die Übernahme der nicht gedeckten Heimpflegekosten einschließlich eines monatlichen Barbetrages beinhaltet (Rechtsgrundlage Zwölftes Buch Sozialgesetzbuch - SGB XII Sozialhilfe).

Das **Pflegewohngeld** soll dazu dienen, dass möglichst viele Heimbewohnerinnen und Heimbewohner unabhängig von der Sozialhilfe leben können. Durch das Pflegewohngeld werden die Investitionskosten der Einrichtung bezuschusst. Bei den Investitionskosten handelt es sich um Kosten, die der Pflegeeinrichtung im Zusammenhang mit der Herstellung, Anschaffung und Instandsetzung von Gebäuden entstehen. Da diese Kosten für jede Einrichtung unterschiedlich sind, wird auch in jeder Einrichtung ein unterschiedliches Pflegewohngeld in Abhängigkeit vom Einkommen und Vermögen des Heimbewohners gewährt.

Der Kreis Aachen gewährt Pflegewohngeld für die Heimbewohnerinnen bzw. Heimbewohner, die ihren letzten Wohnsitz vor der erstmaligen Aufnahme in eine Pflegeeinrichtung im Kreisgebiet Aachen hatten. Diesbezügliche Anträge werden in der Regel von den Pflegeeinrichtungen für die jeweiligen Heimbewohner gestellt. Lediglich bei Berechtigten nach dem Bundesversorgungsgesetz/Kriegsopferfürsorge

ist der Landschaftsverband Rheinland in Köln zuständig.

Pflegewohngeld erhält nur derjenige Heimbewohner, der mindestens Leistungen der Pflegestufe I von der Pflegekasse erhält.

Heimbewohnerinnen und Heimbewohner, die beihilfeberechtigt sind, haben nur Anspruch auf Pflegewohngeld, soweit die Investitionskosten in der Pflegeeinrichtung nicht über die Beihilfeleistung bezuschusst werden. Heimpflegebedürftige, die nicht pflegeversichert sind, haben keinen Anspruch auf Pflegewohngeld.

Die **Sozialhilfeleistungen** für pflegebedürftige Heimbewohner werden in die Leistungsarten Grundsicherung, Hilfe zum Lebensunterhalt und Hilfe zur Pflege (nach dem zwölften Buch Sozialgesetzbuch) unterschieden. Diese Leistungen dienen der Finanzierung der Heimkosten und eines monatlichen Barbetrages zur persönlichen Verfügung, wenn diese Kosten nicht durch das Einkommen bzw. Vermögen des Pflegebedürftigen, die Leistungen der Pflegekasse und das Pflegewohngeld gedeckt werden können. Die Sozialhilfe unterliegt dem Nachrangigkeitsprinzip, das heißt, es besteht nur ein Anspruch darauf, wenn keine anderen Finanzierungsmöglichkeiten greifen.

Wird Sozialhilfe für die Heimpflege geleistet, ist das Amt für soziale Angelegenheiten vom Gesetzgeber verpflichtet, die Unterhaltspflichtigen (in der Regel die Kinder) des Empfängers der Leistungen auf ihre unterhaltsrechtliche Leistungsfähigkeit hin zu überprüfen und gegebenenfalls von diesen einen Unterhaltsbeitrag einzufordern.



v.l.n.r.: Jürgen Geis, Doris Schreiber, Manuela Sahlmann

Gutes Hören verbindet!

Die Welt steckt voller wunderbarer Klänge: Vogelgezwitscher, Blätterrauschen oder das Plätschern eines Bachs. Hören Sie das auch gerne, oder gehören Sie zu den Menschen, denen einige dieser Töne verlorengegangen sind? Wir können Ihnen diese "Musik" mit modernster Hörtechnik wieder zurückgeben und damit auch ein großes Stück Lebensqualität. Besuchen Sie uns doch einfach mal in einer unserer Filialen in Ihrer Nähe.

Köttgen Hörakustik ...wieder gut Hören. 

52062 Aachen, Komphausbadstr. 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 22 20, Fax (02 21) 2 02 32 99
E-Mail: info@koettgen-hoerakustik.de
Internet: www.koettgen-hoerakustik.de

**Köttgen
Hörakustik** 



WIE WERDEN DIE LEISTUNGEN BEANTRAGT? WAS IST ZU BEACHTEN?

Personen, die ihren Wohnsitz im Kreis Aachen haben und vor der Entscheidung stehen, ob die Aufnahme in eine stationäre Pflegeeinrichtung erforderlich wird, bietet der Kreis Aachen eine umfassende Beratung zu den sozialgesetzlichen Finanzierungshilfen nach dem Landespflegegesetz Nordrhein-Westfalen und dem Zwölften Sozialgesetzbuch an.



v.l.n.r.: Ira Noack, Mara Krämer

Soweit im Einzelfall der Einzug in eine Pflegeeinrichtung in Betracht gezogen wird, ist Folgendes zu beachten:

Pflegebedürftige Personen, die keine durch die Pflegekasse anerkannte Pflegestufe haben oder lediglich der Pflegestufe I zuzuordnen sind oder bislang noch nicht durch den Medizinischen Dienst der Krankenversicherung begutachtet wurden und die nicht oder in absehbarer Zeit nicht mehr in der Lage sind, die Heimkosten aus eigenen Mitteln zu bestreiten, müssen grundsätzlich von der Pflegesachverständigen des Amtes für soziale Angelegenheiten begutachtet werden. Bei dieser Begutachtung wird festgestellt, ob im Einzelfall die Notwendigkeit einer stationären Heimunterbringung gegeben ist oder ob noch ambulante Hilfeleistungen organisiert werden können, die dem Betroffenen den Verbleib in der eigenen Wohnung ermöglichen. Bei Personen mit Pflegestufe II oder III wird die Notwendigkeit einer stationären Pflege regelmäßig unterstellt.

Sowohl für die Beratung und Antragsaufnahme als auch für die gegebenenfalls erforderliche Begutachtung ist eine frühzeitige Terminabsprache sinnvoll und zu empfehlen.

Als Ansprechpartner für allgemeine Fragen zum vorgenannten Themenbereich steht Ihnen **Herr Geis** (Arbeitsgruppenleiter der Arbeitsgruppe 50.3), Tel.: 0241/5198-2452 oder Fax: 0241/5198-2635 zur Verfügung.

Die individuellen Beratungen und die Antragsaufnahme werden von **Frau Schreiber** (Dipl.-Sozialpädagogin), Tel.: 0241/5198-2436 (ggf. Anrufbeantworter) oder Fax: 0241/5198-2635 durchgeführt.



Für die pflegfachliche Begutachtung der Heimpflegenotwendigkeit im Sinne der sozialhilferechtlichen Regelungen steht **Frau Sahlmann** (Pflegesachverständige), Tel.: 0241/5198-2127 oder Fax: 0241/5198-2635 zur Verfügung.

Darüber hinaus bietet der bewohnerbezogene Aufwendungszuschuss bei Kurzzeit-, Verhinderungs-, Tages- und Nachtpflege nach dem Landespflegegesetz Nordrhein-Westfalen die Möglichkeit der finanziellen Unterstützung bei zeitlich begrenzten Pflegeaufenthalten in stationären und teilstationären Einrichtungen, welche die vorgenannten Pflegeleistungen anbieten. Das heißt, soweit alle erforderlichen gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen, wird der Investitionskostenanteil an den Pflegekosten - bezogen auf den einzelnen Pflegebedürftigen, soweit er pflegeversichert ist und von der Pflegekasse mindestens die Pflegestufe I zuerkannt bekommen hat - durch den Aufwendungszuschuss finanziert. Auch hier ist der Kreis Aachen für die Bearbeitung diesbezüglicher Anträge von Pflegebedürftigen, die ihren Wohnsitz im Kreis Aachen haben, zuständig. Ansprechpartner für diese Leistungen sind:

Frau Noack, Tel.: 0241/5198-2477 und **Frau Krämer**, Tel.: 0241/5198-2146.



Jürgen Geis



Haben Sie Fragen zur Bestattung, Grabwahl, Grabgestaltung oder Grabpflege?

**Ich stehe Ihnen gerne zur Beantwortung Ihrer Fragen zur Verfügung.
Rufen Sie mich unverbindlich an unter 0241 / 720 46.**

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Dieter Neundorf





Dass man sich bewegen und dabei anstrengen muss, wenn der Körper fit bleiben soll, ist mittlerweile eine Binsenweisheit. Aber wie sieht es mit der geistigen Fitness aus? Der Intelligenzforscher James Flynn sagt: „Man kann das Gehirn wie eine Art Muskel betrachten. Wenn es nicht trainiert wird, verkümmert es.“ Während man beim sportlichen Training Muskelmasse aufbaut, geht es beim Kopftraining darum, zwischen den einzelnen Nervenzellen möglichst viele Verbindungen aufzubauen. „Diese Nervenzellenverknüpfung lässt sich stimulieren“, weiß Hanjette Mosmann von der Gesellschaft

ZIRKELTRAINING für Kopf und Seele

für Gehirntraining. Optimal sind dabei Herausforderungen, die verschiedene Aspekte des Verstandes ansprechen. Alleine im Sessel sitzen und Sudokus oder Kreuzworträtsel lösen, fordert (und fördert) zu einseitig. „Kreuzworträtsel-Banalitäten sind ungeeignet für richtiges

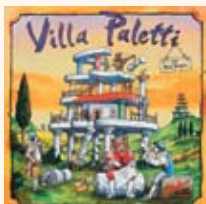


Gehirnjogging“, schreibt der Medizinjournalist Bernd Guzek. Besser ist eine Art „Zirkeltraining“ für Kopf und Gemüt. Das Zirkeltraining in der Schule war eher unangenehm und führte zu anhaltendem



Muskelkater. Unsere „Übungen“ sollen in erster Linie Spaß machen! Wir stellen Ihnen heute und in einigen folgenden Heften Spiele vor, die Sie auf ganz unterschiedliche Art und Weise herausfordern und unterhalten werden. In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns mit Spielen, für die Sie neben etwas Taktik auch Geschicklichkeit benötigen.

Dorothee Heß

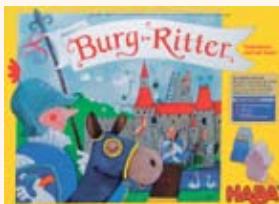


VILLA PALETTI

Wir errichten eine ganz verrückte Villa! Die Säulen aus dem Erdgeschoss bauen wir

ganz vorsichtig wieder ab und stellen sie eine Etage höher erneut auf. Unser Material nehmen wir immer unten weg und bauen damit oben weiter. Natürlich ist viel Fingerspitzengefühl und Geschick erforderlich, sonst fällt der Bau zusammen. Allmählich entsteht die Villa Paletti – Stockwerk für Stockwerk –, bis dann schließlich doch eine zu gewagte Aktion das Luftschloss zum Einsturz bringt. Gewonnen hat, wer bis dahin die meisten Säulen seiner Farbe auf der obersten Etage verbaut hat. Vertraute Elemente aus der Kinderzeit verbinden sich mit taktischen Elementen zu einer gelungenen Einheit. Sehr vergnüglich werden so Geschicklichkeit und Augenmaß trainiert.

Villa Paletti von Bill Payne für 2 - 4 Personen ab 8 Jahren, ca. 25 Min., Zoch-Spiele, ca. 28 €

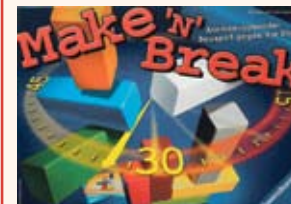


BURG-RITTER

Nur gemeinsam sind wir stark, denn alleine können wir unsere

Aufgabe nicht bewältigen. Karten zeigen, wie die Burg aussehen soll, die wir bauen. Das Material transportieren wir mit einer Schnurkonstruktion. Die ist so gestaltet, dass immer alle Spieler zugleich beteiligt sind. Nur wenn alle zusammen die Schnüre geschickt bedienen, lassen sich die Bausteine auf den Plan setzen. Das trainiert das Zusammenwirken und die Schadenfreude ist groß, wenn sich jemand etwas ungeschickt anstellt. Alle haben gewonnen, wenn die Burg fertig wurde, bevor die Zeit abgelaufen ist. Burg-Ritter ist zwar als Kinderspiel gedacht, macht aber auch Erwachsenen viel Freude. Man kann es sehr gut zusammen mit den Enkeln spielen und beide Generationen haben ihren Spaß!

Burg-Ritter von Christian Tigge-mann, für 2 - 4 Personen ab 5 J., ca. 15 Min., Haba Spiele, ca. 27 €



MAKE,N' BREAK

Bei diesem Bau-Spiel ist Konzentration gefragt!

Aufgabenkarten zeigen Bauwerke, die aus Holzsteinen nachgebaut werden müssen. Manchmal dürfen die Steine beliebige Farben haben, manchmal müssen die Farben der Steine genau mit der Karte übereinstimmen. Da heißt es, genau aufzupassen und immer neu umzudenken. Das geforderte Bauwerk wird ganz schnell gebaut, während die Zeit verrinnt. Wir Älteren sollten uns aber für die Aufgaben etwas mehr Zeit nehmen, als die Regel vorgibt und uns nicht unter Stress setzen. Es gibt verschiedene Versionen, so auch ein kleines Reisespiel für ca. 8 € und die „Challenge“-Ausgabe, bei der man seinen Turm mit einer Zange und nicht mit der Hand errichtet. Das ist dann eine ganz besondere Herausforderung an das Geschick!

Make, n' Break von Andrew und Jack Lawson für 2 - 4 Pers. ab 8 J., ca. 30 Min., Ravensburger, ca. 29 €

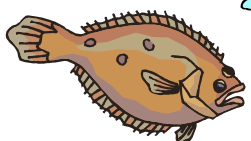
8 x 4 KÄSTCHEN

Welche Zahlen gehören in die Kästchen mit dem Fragezeichen? Hilfe: Betrachten Sie die Regelmäßigkeit in einem großen Quadrat, bestehend aus neun kleinen Quadraten (Kästchen), und vergleichen sie mit anderen gleich großen Quadraten in verschiedenen Teilen des Rechtecks.

4	1	5	4
3	1	4	3
2	3	2	2
5	1	?	5
4	1	?	4
2	2	3	2
5	4	1	5
1	3	4	1

FALSCHES TIER

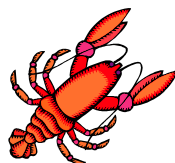
Welches Tier passt nicht zu den anderen?



Flunder



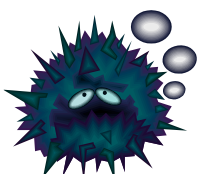
Hai



Krebs



Robbe



Seeigel

SCHRIFTLICHE DIVISION

Es sind folgende Aufgaben zu lösen, deren Ziffern teilweise unleserlich sind. Die unleserlichen sind durch einen Stern angegeben. Hilfe: Fangen Sie bei der ersten Aufgabe oben und bei der zweiten unten an.

$$\begin{array}{r} 4*** : ** = 1** \\ \underline{28} \\ *56 \\ *** \\ \underline{***} \\ *** \\ \underline{***} \\ 0 \end{array}$$

$$\begin{array}{r} **** : ** = *** \\ \underline{86} \\ *** \\ \underline{86} \\ *** \\ \underline{387} \\ 0 \end{array}$$

GUMMIBÄRCHEN

Peter hat eine volle Tüte mit Gummibärchen. Als er versuchte, sie in drei Haufen aufzuteilen, blieb ein Teil übrig. Dasselbe passierte, als er versuchte, sie auf vier, fünf und sechs Haufen zu verteilen. Aber als er sie auf sieben Haufen aufteilte, hatte er kein Gummibärchen übrig. Wie viele Gummibärchen hatte er insgesamt? Hilfe: In jedem der sieben Haufen waren mindestens 35 Gummibärchen.

FÜNF DOMINOSTEINE

Legen Sie fünf Dominosteine so in eine Reihe, dass die Summe der Augenzahlen von beliebig vielen direkt nebeneinanderliegenden Feldern jede Zahl von 1 bis 39 bilden. Es gibt vier verschiedene Möglichkeiten dies durchzuführen. Zur Hilfe: Von den zehn Feldern sind von links nach rechts betrachtet die ersten drei Felder jeweils Einerfelder und die letzten drei sind ein Vierer-, ein Fünfer- und ein Viererfeld. Vielleicht schaffen Sie auch eine andere Version, die von links mit einem Einerfeld beginnt, dann folgt ein Dreierfeld, das vorletzte Feld ist ein Dreierfeld und das letzte ein Zweierfeld. Nimmt man 28 Dominosteine, so kann man den Zahlenbereich von 1 bis 168 erreichen, das Maximum, was überhaupt erzielbar ist.

MAGISCHES RECHTECK

Füllen Sie die leeren Kästchen mit den Zahlen von 1 bis 9 aus, dass in jedem Neun-Kästchen-Feld und in jeder waagerechten Reihe alle Zahlen einmal vorkommen.

1					6	7		
	2			5			8	
		3	4					9

VIER DOMINOSTEINE

Legen Sie vier Dominosteine so in eine Reihe, dass die Summe der Augenzahlen von beliebig vielen direkt nebeneinanderliegenden Feldern jede Zahl von 1 bis 29 ergeben kann. Zur Hilfe: der zweite Dominostein von links hat zwei Sechserfelder und der vierte Dominostein hat links ein Dreier- und rechts ein Zweierfeld.

Dieter H. K. Starke

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



Kölsche Töne in der Augustastrasse

Für Helmut Huntgeburth stand das Soziale schon früh im Mittelpunkt. Als Lehrling bei den Kölner Ford-Werken setzte er sich für die Verbesserung der Ausbildungsbedingungen ein. 1968, im Jahr des politischen Aufbruchs, führte ihn sein Weg nach Aachen, an der RWTH studierte er Maschinenbau. Für den politisch motivierten Studenten war es selbstverständlich, sich gewerkschaftlich zu engagieren. In der Jugendbildungsarbeit der IG Metall fand er sein Betätigungsfeld.

„Dort habe ich viel gelernt“, sagt er rückblickend.



Als Berufsschullehrer nahm er sich besonders der Jugendlichen aus sozialen Brennpunkten an. „In Konfliktsituationen mit Jugendlichen ist es wichtig, den richtigen Ton zu treffen. Da kann der rheinische Dialekt hilfreich sein“, meint er. „Mein Kölsch mit Öcher Knubbeln wird verstanden“, sagt er lachend. „Einmal baute sich ein Hüne von Malerlehrling drohend vor mir auf. Ich sagte: ‚Wat soll dat Achim, dat jütt

Peter J. Heuser



richtig Probleme‘, und der Junge hatte verstanden und war fortan ein kooperativer Schüler.“

Sechzehn Jahre saß Helmut Huntgeburth im Rat der Stadt Aachen und zehn Jahre leitete er den Sozialausschuss. „Damals war der Kampf gegen die Luxusmodernisierung der Wohnungen der GewoGe, die zu einer 30 bis 60 prozentigen Mietanhebung führen sollte, das große Thema. Wir haben das Schlimmste verhindern können“, sagt er. Durch seine soziale Arbeit wurde der Aachener VdK auf ihn aufmerksam. Seit 1982 ist er dort ehrenamtlich tätig. Im Jahr 2000 wählte ihn der Verband zu seinem Vorsitzenden.

Aufgaben des VdK

Im Mittelpunkt der Arbeit des Sozialverbandes steht die Beratung und Rechtsvertretung der Mitglieder, z.B. im Schwerbehindertenrecht,

Pflegeversicherung, Sozialhilfe, Grundversicherung, Wohngeld und Rente. Von besonderer Bedeutung sind Arbeitslosengeld und Hartz IV. Geschäftsführerin Rosemarie Tenhaeff sitzt in ihrem Büro, das noch die Nostalgie der 50er Jahre ausstrahlt. Sie blickt genervt auf ihren übervollen Schreibtisch und sagt: „Der Arbeitsaufwand in Hartz IV-Angelegenheiten ist wegen der Zahl der Fälle und der Kompliziertheit der Materie immer größer geworden. Seit 2006 verzeichnen wir eine Steigerung um 70%.“ Auf die Armutsdiskussion angesprochen, sagt Huntgeburth: „Die Rente mit 67 ist in Wahrheit eine Kürzung der Rente. Die wenigsten Arbeitnehmer sind in der Lage, bis zum 65. Lebensjahr oder länger im Arbeitsprozess zu bleiben. Die Verarmung eines Teils der Bevölkerung nimmt zu. Besonders schwierig ist die Situation der Migranten. Die jungen Menschen erhalten häufig keine Ausbildung, leisten lebenslang schlecht bezahlte Arbeit, wenn sie überhaupt welche finden, und werden im Alter mit einer minimalen Rente leben müssen.“

Aachen ist längst noch nicht behindertenfreundlich

Helmut Huntgeburth berichtet, dass ihm die Situation der Älteren und Behinderten besonders am Herzen liege. „Es muss möglich sein, dass diese Menschen selbständig am Leben teilnehmen können und im Alter z.B. nicht umziehen müssen. Denn damit würden sie ihren sozialen Lebensmittelpunkt verlieren. Die Hauszugänge

Wer ist er?

Helmut Huntgeburth, 1942 in Köln geboren, ist gelernter Werkzeugmacher. Nach Aachen kam er zum Studium. Er blieb und wurde Berufsschullehrer. Seit 1970 ist er gewerkschaftlich und politisch aktiv, u.a. als Mitglied des Rates der Stadt Aachen und als Bundestagskandidat der SPD. Im Jahr 2000 wurde er zum Vorsitzenden des Sozialverbandes VdK Aachen gewählt. Huntgeburth ist verheiratet und hat zwei Kinder.





müssen barrierefrei und behindertenfreundlich gestaltet werden“, fordert er. „Aachen ist längst noch nicht behindertenfreundlich“. Als Beispiel nennt er die Toiletten. In der Stadt gebe es nur in der Hartmannstraße eine behindertenfreundliche Toilette, die unbegrenzt geöffnet sei. Die Toilettenanlage am Katschhof habe zwar eine Rampe, aber die Öffnungszeiten seien begrenzt. In vielen Gaststätten befänden sich die Toiletten in den Kellerräumen und seien damit für Behinderte häufig unerreichbar. Als weiteres Beispiel nennt er die Bänke an Wegen und in Grünanlagen, die sich oft in einem beklagenswerten Zustand befänden.

Der Sozialverband VdK setzt sich u.a. für die Verbesserung der Sprachsituation ausländischer Schulkinder, z.B. im Ostviertel, ein. Es gehe um den Abbau von Vorurteilen schon zwischen Kindern, sagt er. EUROTÜRK, ein deutsch-türkischer Verein sei hier sein Partner. Im Sommer findet ein Jugendcamp für behinderte Jugendliche statt, an dem der VdK sich beteiligt.

Die vielen sozialen Aufgaben in Stadt und Kreis Aachen lassen sich nur verbandsübergreifend wahrnehmen. Mit

den anderen Sozialverbänden und mit dem Deutschen Gewerkschaftsbund (DGB) steht er in ständigem Kontakt. Die Arbeitsgemeinschaft der Behindertenverbände wählte Helmut Huntgeburch zu ihrem Vorsitzenden. „Wichtig ist, die Betroffenen, d.h. Behinderte und ältere Bürger in die Arbeit einzubeziehen“, sagt er. „So sitzen z.B. Behinderte als Fachleute in der Kommission für barrierefreies Bauen.“

Huntgeburch gehört dem geschäftsführenden Landesvorstand des VdK an und ist deshalb häufig in der Düsseldorf Zentrale. Stolz legt er einen Flyer auf den Tisch, auf dem „Integrationspreis des VdK“ steht. Eine Initiative von Huntgeburch, mit der einmal im Jahr Menschen mit Behinderungen für besondere Leistungen in Ausbildung und Beruf ausgezeichnet werden. Unterstützt wird der Preis von den Arbeitgeberverbänden, dem DGB, den Kammern, der Agentur für Arbeit und dem Land NRW.

Was macht Helmut Huntgeburch in seiner Freizeit?

Er sagt lachend: „Ich habe eine alte BMW, an der ich gerne herum schraube, bevor ich mit dem Motorrad meine Runden durch die Eifel drehe.“

Außerdem ist er begeisterter Flugzeugfan und hat einen Pilotenschein. Von Zeit zu Zeit geht der bodenständige Sozialpolitiker in Merzbrück in die Luft und betrachtet Aachen und die Euregio aus der Vogelperspektive.

SOZIALVERBAND

VdK

EHRENAMTLICHE WERDEN GESUCHT

Der Sozialverband VdK sucht Ehrenamtliche, die bereit sind, soziale Aufgaben, z.B. Krankenbesuche, Besorgungen für Ältere und Behinderte, Weitergabe von Informationen usw. zu übernehmen. Ansprechpartnerin ist die Geschäftsführerin **Rosemarie Tenhaeff**, Augustastr. 77, Ecke Frankenstraße, 52070 Aachen, Tel.: 0241-537771.



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

GUTE FREUNDE

Jeder Tierbesitzer kann es nur bestätigen: Tiere bringen eine besondere Qualität in das menschliche Dasein, sei es als Lebens- oder Spielgefährte, als Hilfe im Alltag oder als ein Teil der Natur, die man sich ins Heim holt.

Am Anfang der Beziehung zwischen Mensch und zahmem Tier stand wohl die Bedeutung als Helfer: Als Wach- und Jagdhunde, Nahrungs- und Werkstoffproduzenten (Leder, Wolle) und später als Reit- und Zugtiere. Heutzutage sind weitere Aufgaben hinzugekommen: Der Blindenhund, der leitet und schützt, und das Tier als „Therapiemöglichkeit“.



Im Falle des Verlustes eines Partners oder bei unerfüllten Kinderträumen stehen Haustiere als gute Freunde und Partner dem Menschen treu zur Seite. Sie helfen über Vereinsamung und Isolation hinweg. Oft erhält das Tier die Zuneigung, die einem Mitmenschen gebührt hätte.

Nicht nur für Kinder, sondern auch für Erwachsene dienen Tiere als Sport- und Spielgefährten, die beim Stressabbau helfen und gleichzeitig fit halten. Nicht wenige Tierhalter holen sich die Natur in ihr Wohnzimmer und erschaffen sich ihre eigene Miniwelt in Form

von Aquarien und Terrarien oder erfreuen sich am natürlichen Klang von Singvögeln. Wir stellen Ihnen stellvertretend für die Vielfalt der menschlichen Beziehung zum Tier zwei außergewöhnliche Beispiele vor.

Wohnen mit KORALLEN



Wenn man in Alsdorf das Haus des 56jährigen Rolf Dohms betritt, wird man von einem Zwergspitz und zwei Perserkatzen begrüßt - und sofort ist einem bewusst, hier wohnt ein Tierfreund! Ins Staunen gerät der Besucher aber ganz und gar, wenn er vor dem Prunkstück des Ehepaares Dohms steht: ein Mini-Korallenriff im Wohnzimmer.

Ihr Aquarium kann man nur bewundern! Können Sie uns Näheres darüber berichten?

Mittlerweile bin ich seit 32 Jahren ein begeisterter Aquarianer und seit 1990 betreibe ich dieses Seewasserbecken, das 400 Liter Inhalt fasst.

Wie kommt man zu solch einer Pracht und Fülle an exotischen Seetieren?

Spezielle Zoofachhandlungen führen Tiere aus tropischen Meeren und die Auswahl ist dort groß.

Wenn ich mir das Aquarium so anschau, entdecke ich eine Fülle unterschiedlichster tropischer Meeresbewohner.

Zur Zeit befinden sich elf Fische in diesem Becken, von denen die bekannteste Art ein Pärchen Clownfische (Percula) ist, die regelmäßig ablaichen. Vor allem befinden sich so genannte niedere Tiere im Aquarium: Steinkorallen, Weich- und Lederkorallen, verschiedene bunte Anemonenarten, Schwämme, Putzergarnelen, winzige Seesterne, Einsiedlerkrebse und ein Schlangensterne mit Nachwuchs.

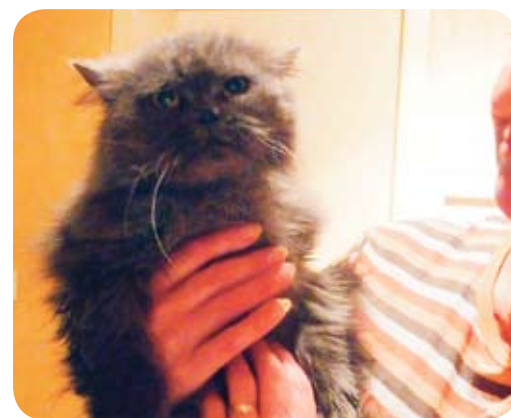


Sie deuteten an, dass sich Ihre Tiere im Aquarium vermehren.

Es ist mir gelungen, von den verschiedensten Korallenarten und den Schwämmen „Ableger“ zu nehmen, die sich im Aquarium zu erwachsenen Tieren entwickelt haben. Vor allem die Anemonen lassen sich gut züchten. Darüber freuen sich auch andere Aquarianer, denen ich Tiere abgebe.

Muss für ein solches Miniriff ein hoher Aufwand betrieben werden?

Natürlich sind für diese tropischen Tiere eine spezielle technische Ausrüstung



nötig: HQI-Lampen, die sehr viel Licht spenden, Strömungspumpe und ein so genannter Abschäumer, der das Wasser sauber hält. Vor allem aber braucht man viel Erfahrung und angelesenes Wissen, um Erfolg zu haben. Leider habe ich im Laufe der Jahre viel Lehrgeld zahlen müssen, denn die Tiere sind recht kostspielig.

Kann man bei Ihren vielen Haustieren noch in Urlaub fahren?

Früher sind wir oft in Urlaub gefahren, Hund und Katze gaben wir in entsprechende Pensionen und das Aquarium betreute in dieser Zeit unser Sohn. Mittlerweile finden wir es zu Hause schöner.

Das kann ich sehr gut nachvollziehen, denn schließlich haben Sie die Tropen in Ihr Wohnzimmer geholt. Ich bedanke mich für das Gespräch und wünsche Ihnen noch viel Spaß an diesem faszinierenden Hobby!

Birgit Küchen



ROCKY, der Hoppler, bereitete uns viel Freude



Dass auch Kaninchen allerliebste und gelehrige Haustiere sein können, hat uns „Rocky“ achteinhalb Jahre lang bewiesen. Eigentlich wollten die Enkelkinder ein Junges vom letzten Wurf behalten. Seine Geschwister waren alle in gute Hände abgegeben worden. Leider stellte sich heraus, dass der Vater



(Löwenkopf) den Kleinen in seinem Gehege nicht mehr duldet. So kam das verwegen aussehende (seine Mutter war ein Widderkaninchen) Tierchen zu uns. Der drollige Mischling, der vorher schon einmal mitsamt seinen Eltern bei uns fürsorglich gepflegt wurde, als Kinder und Enkel in Urlaub fuhren, war uns direkt ans Herz gewachsen.

Zutraulich wie ein Hündchen sprang er uns auf den Schoß, tollte übermütig durch Küche, Diele und Wintergarten. Durch Luftsprünge brachte er seine Freude zum Ausdruck. Mit

Für Katzen ist der Mensch der Dosenöffner, den sie umschmeicheln, wenn sie Hunger haben. Ansonsten machen sie das, was sie wollen. Hunde wollen dem Menschen gefallen und dienen. Sie lernen viel in der Hundeschule und brauchen regelmäßigen Auslauf, womit manche Senioren überfordert sein können.



Plüschtieren und Ball spielte er. Sein Liebling war ein weißer Plüschhund, den er eifrig beschmuste, hin und her schob, ihn aufrecht stellte oder als Ruheklissen benutzte. Außerdem mussten wir „Wolli“ regelmäßig verstecken. Auf Kommando „Such den Wolli!“ schaute Rocky in allen Verstecken nach, wo er ihn schon mal gefunden hatte. War seine Suche erfolgreich, merkte man ihm seine Freude an. Aber wehe, er fand ihn nicht! Dann klopfte er verärgert mit seinen Hinterläufen.

Überhaupt lernten wir schnell an seiner Körpersprache sein momentanes Befinden zu erkennen. Besonders die Stellung seiner Löffel (Ohren) drückte Schmusbereitschaft, Wachsamkeit, Angriffslust, Müdigkeit, Unbehagen oder Angst aus. Nussbaum- oder Obstzweige, Papier und Karton dienten ihm zum Nagen oder Basteln. Meistens war er stubenrein, benutzte seine eigene Toilette. Wenn er im Eifer des Gefechts doch ein paar „Knicker“ verlor, hoben wir die mit einem Papiertuch auf.



Tagsüber - bei gutem Wetter - genoss er Gras und Klee in seinem Gehege im Garten. Die Nacht verbrachte er innen in seinem großen Käfig auf Heu und Stroh. Für Kohlrabiblätter ließ er alles stehen und liegen. Aber auch Grünzeug wie Kettenkraut sowie hartes Brot, Möhren, Trockenfutter und frisches Wasser sorgten für sein Wohlbefinden. An Kalk- und Salzsteinen konnte er nagen und lecken. Trotzdem mussten seine Zähne, die bei Kaninchen immer nachwachsen, regelmäßig gekürzt werden (Zahnfehlstellung).



Da Rocky keine Nebenbuhler duldet, bekam er von uns viel Zuwendung. Wir sind davon überzeugt, dass unser neugieriger Hoppelmann so intelligent war, weil wir ihn von klein auf gefordert haben. Kaninchen, die den ganzen Tag in ihrem Stall rundösen, tun uns leid. Als Rocky nach einem Schlaganfall eingeschlafert werden musste, haben wir geweint. Begraben haben wir ihn in unserem, seinem Garten.

Christine Kluck

Fotos: Heinrich Kluck



Optiker-Heimservice

Beratung **individuell**

Messung **professionell**

Service **selbstverständlich**



Nutzen Sie unsere kostenlose Rufnummer:

0800 5555-065

... und die Brille kommt zu Ihnen!

info@ambulantoptik.de

www.optiker-heimservice.de



ambulantOPTIK, Vieth & Zachner GbR Aachener Str 47, 52249 Eschweiler



DAS TIERHEIM AACHEN

Dass es auch eine weniger erfreuliche Seite am menschlichen Umgang mit Tieren gibt, dürfte jedem bekannt sein. Jahr für Jahr werden viele Tiere ausgesetzt, weil die Besitzer nicht wissen, wie sie mit ihrem Hund oder ihrer Katze, dem Nager oder Exoten in Zukunft verfahren sollen. Andere Tiere werden stark vernachlässigt, Opfer von Quälerei oder von der Polizei, dem Ordnungsamt oder Zoll beschlagnahmt. Anlaufstelle ist in jedem Fall das Tierheim „Feldchen 26“, welches unter der Obhut des Tierschutzvereins für Aachen und Umgebung e.V. steht.



Bericht: Birgit Küchen

Wie kommt ein Tier ins Tierheim?

Aus den unterschiedlichsten Gründen geben Menschen ihre Lieblinge ab, z.B. finanzielle Nöte, gesundheitliche Probleme (z.B. Allergien), Umzug, Überforderung etc. Das Tierheim versucht, sie an Tierliebhaber weiterzuvermitteln. Hunde, Katzen, Kaninchen, Meerschweinchen, Ratten, Farb- und Wüstenrennmäuse warten derzeit darauf, einen neuen liebevollen Besitzer zu bekommen. Allein im Jahre 2008 konnten ca. 650 Hunde, 1300 Katzen und 700 Kleintiere vermittelt werden.

Nach einem Unfall werden die Tiere z.B. durch die Stadt Aachen als Fundtiere ins Heim gebracht und können nach der Genesung gegen einen Kostenbeitrag (Futterkosten, Raumkosten usw.) wieder mit nach Hause genommen werden.

Wenn ein Tier wegen Urlaub oder eines Krankenhaus- oder Kuraufenthaltes nicht vom Besitzer versorgt werden kann, bittet das Tierheim die Betroffenen, für diese Zeit ihre Haustiere in einer Tierpension unterzubringen.

Was passiert, wenn Tiere eingeliefert werden?

Für die Hunde sucht das Personal zunächst einen freien Zwinger, in dem die Tiere, einzeln inquartiert, unter Beobachtung gehalten werden. Anschließend untersucht der Veterinär den Neuzugang. Die Katzen kommen auf eine eigene Isolierstation, um die Einschleppung von Krankheiten zu verhindern. Danach ziehen sie in ein Katzenhaus um, wo sie zusammen mit



Artgenossen leben. Kleintiere werden in entsprechenden Abteilungen untergebracht. Danach erfolgt die Trennung von Männchen und Weibchen, um eine unerwünschte Vermehrung zu vermeiden. Aber nicht nur Haus-, auch verletzte Wildtiere wie Vögel, Igel usw. finden manchmal Unterkunft im Heim, wo man sie gesund pflegt und von wo sie wieder in die freie Natur entlassen werden.



Wie kann man helfen?

Monika und Heinz Schäfer sind soeben von einem Spaziergang mit einem Berner Sennen-Schäferhund zurückgekehrt.

Seit Oktober letzten Jahres stehen sie dem Tierheim als Paten zur Verfügung, die in ihrer freien Zeit einige der Insassen betreuen. „Wir sind beide Rentner und haben entsprechend Zeit. Leider erlaubt unser Vermieter keine Tierhaltung, so dass wir uns für diese Lösung entschieden haben“, begründet Monika Schäfer ihr Engagement. Auch das Rentnerhepaar profitiert von ihrem Einsatz; schließlich, so betonen beide, hält sie die Bewegung fit.

Wegen der hohen Kosten für Futter, Medikamente, Personal etc. ist das Tierheim für jede noch so kleine Geldspende dankbar. In einer zur Zeit laufenden Aktion sammelt man Spenden für ein neues Futtermittelhaus, um die Nahrung temperaturunabhängig lagern zu können. Gerne nimmt das Tierheim auch Sachspenden entgegen: Futter, Zubehör, Tierspielzeug, Textilien wie z.B. Decken.

Sie möchten lieber aktiv werden? Dann übernehmen Sie doch auch eine Patenschaft! Ihre Aufgaben: mit Katzen und Kleintieren kuscheln und Zuwendung geben oder mit den Hunden spazieren gehen. Auch Kuchenspenden zum jährlichen Tierheimfest im September sind willkommen.

Tierschutzverein für Aachen und Umgebung e.V.

Feldchen 26, 52070 Aachen

Tel.: 0241-15 46 76, Fax: 0241-15 69 13

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do. und Fr. 15 - 18 Uhr, Sa. 14 - 18 Uhr, Mi., So. und feiertags geschlossen.

Die Reue nach der Kaffeefahrt - Wie trete ich vom Kauf zurück?

Immer wieder kommt es vor, dass jemand als Teilnehmer einer Kaffeefahrt oder überrumpelt durch fliegende Händler an der eigenen Haustür, verärgert über die meist

unterdurchschnittliche Qualität der angebotenen Waren, diese am liebsten postwendend an den Verkäufer zurücksenden will, gegen Rückzahlung des geleisteten Kaufpreises versteht sich.

Damit dies auch reibungslos funktioniert, sollten allerdings einige Umstände beachtet werden: Grundsätzlich steht jedem Teilnehmer einer Kaffeefahrt und bei jedem Kauf in der Privatwohnung oder am Arbeitsplatz gem. § 312 Abs. 1 Satz 1 des Bürgerlichen Gesetzbuches (BGB) für jeden abgeschlossenen Kaufvertrag ein

Widerrufsrecht von zwei Wochen ab Abschluss des Kaufvertrages zu. Der Käufer hat dann das Recht, ohne Angabe von Gründen vom geschlossenen Kaufvertrag zurückzutreten und die Ware gegen Rückzahlung des Kaufpreises zurückzugeben. Hintergrund dieser Regelung ist, dass bei Geschäften dieser Art windige Verkäufer durch Überraschung und Überrumpelung des Käufers Verträge aufzwingen, die diese bei genauerer Überlegung niemals abgeschlossen hätten.

Die zweiwöchige Widerrufsfrist gilt allerdings nur, wenn der Verkäufer den Käufer bei Vertragsschluss über sein Recht zum Widerruf aufgeklärt hat. Tut er dies nicht, kann der Käufer den

Vertrag sogar einen Monat ab Erhalt und Bezahlung der Ware widerrufen. Wird der Käufer über sein Widerrufsrecht belehrt und zahlt er (zunächst) die erhaltene Ware noch nicht, kann er bei später gestellten Zahlungsaufforderungen durch den Verkäufer weiterhin den Widerruf des Vertrages erklären. In diesen Fällen erlischt das Widerrufsrecht gar nicht (§ 355 Abs. 3 Satz 3 BGB).



Allerdings ist Vorsicht geboten: Ein Widerrufsrecht besteht nicht, wenn der Kaufpreis EUR 40,- unterschreitet und die Ware sofort vor Ort bezahlt wird. Dies ergibt sich aus § 312 Abs. 3 Nr. 2 BGB.

Der Widerruf muss schriftlich gegenüber dem Verkäufer erfolgen. Deshalb ist es besonders wichtig, dass der Käufer sich vom Verkäufer anlässlich des Kaufs eine Adresse mitteilen lässt, an die er sich im Bedarfsfall wenden kann. Für den Widerruf genügt es, dass der Käufer diesen innerhalb der Widerrufsfrist an den Verkäufer abschickt. Es kommt nicht darauf an, ob er innerhalb dieser Frist auch ankommt. Hat der Käufer die Ware innerhalb der Widerrufsfrist bereits erhalten, genügt als Widerruf auch die Zurücksendung der Ware. Hierbei sollte allerdings darauf geachtet werden, dass nachgewiesen werden kann, dass die Ware zurückgeschickt wurde, z.B. durch den Paketabschnitt.

Aufgepasst werden muss auch, wenn die Ware außerhalb der 14-Tage-Frist seit Vertragsabschluss zugeschickt wird. Sollte eine ordnungsgemäße Widerrufsbelehrung bei Vertragsschluss ausgehändigt worden sein, ist ein Widerruf bei Nichtgefallen der Ware dann ausgeschlossen. Sollte die Ware allerdings nicht dem anlässlich des Verkaufsgesprächs vorgestellten Muster entsprechen oder gar Mängel aufweisen, kann der Verkäufer möglicherweise Mängelbeseitigung verlangen oder gegebenenfalls vom Kaufvertrag zurücktreten.

Marc Felden
Rechtsanwalt



apetito
ZUHAUS

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 diabetikergerechte Menüs und Schönkost
- frisch zubereitet aus besten Zutaten
- 7 Tage die Woche, auch an Sonn- und Feiertagen
- vom freundlichen Menükurier ins Haus gebracht

PROBIER-ANGEBOT
Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

www.apetito-zuhause.de

02 41 - 9 16 16 88

NEUE RICHTLINIEN FÜR KFW-FÖRDERGELDER

Ab 1. April 2009 gelten für Anträge auf Fördermittel bei der Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) neue Richtlinien. Anlass für die Umstrukturierung ist die geplante Novellierung der Energieeinsparverordnung, die wesentlich erhöhte Anforderungen an die Energieeffizienz der geförderten Gebäude stellt.



Die bisherigen KfW-Programme „CO²-Gebäudesanierung“, „Ökologisch Bauen“ und „Wohnraum Modernisieren – Öko plus“ werden ersetzt durch die Programme „Energieeffizient Bauen“ und „Energieeffizient Sanieren“.

Neuerungen gibt es vor allem im Programm „Energieeffizient Sanieren“. So wird der Förderhöchstbetrag von derzeit 50.000 Euro auf 75.000 Euro pro Wohneinheit angehoben. Ab 1. April können einheitlich für alle Wohngebäude Förderungen beantragt werden, deren Bauantrag vor dem 1.1.1995 gestellt wurde.

NEUE PROGRAMMVARIANTE „ALTENGERECHT UMBAUEN“

Neu eingeführt wird außerdem die Programmvariante „Altengerecht Umbauen“, in der besonders zinsvergünstigte Darlehen bis 50.000 Euro pro Wohneinheit vergeben werden. Hier werden nicht nur barriere-reduzierende Umbaumaßnahmen in der Wohnung oder im Haus finanziert, sondern auch Maßnahmen im Wohnumfeld – beispielsweise die Einrichtung von Stellplätzen oder die barrierefreie oder barriere-reduzierte Erreichbarkeit von Entsorgungseinrichtungen. Auch Wohnflächen-erweiterungen oder sogar der Anbau von Aufzugstürmen können gefördert werden.

Die Richtlinien sind bei der KfW einsehbar unter www.kfw-foerderbank.de

WETTBEWERB „WOHNEN FÜR (MEHR)-GENERATIONEN“

Unter dem Motto „Wohnen für (Mehr)-Generationen - Gemeinschaft stärken, Quartier beleben“ haben das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) und die KfW (www.kfw.de) einen Wettbewerb zur Errichtung von Seniorenwohngemeinschaften gestartet.

Ziel der Förderinitiative ist die Unterstützung der Bildung neuer und alternativer Wohnformen im Alter. Hierzu gehören insbesondere Wohn-gemeinschaften, die darauf zielen, eine selbständige und unabhängige Lebensführung der Bewohnerinnen und Bewohner zu ermöglichen, Selbstorganisation, Gemeinsinn und gegenseitige Unterstützung auch zwischen den Generationen zu stärken und die Nachbarschaft und das Stadtviertel zu beleben. Innovative Ansätze für das Zusammenleben in gemeinschaftlichen Wohnprojekten sollen anerkannt und Impulse für die weitere Verbreitung neuer Wohnformen gesetzt werden. Durch die Vermeidung unnötiger Umzüge in ein Pflegeheim werden die Sozialhaus-halte entlastet, zugleich wird einem modernen und differenzierten Alters-bild Rechnung getragen.

Wer kann teilnehmen?

Jeder, der ein Gebäude kauft oder baut, um dort eine Wohngemeinschaft ein-zurichten und selbst darin wohnt.



Welche Anforderungen werden gestellt?

Kriterien für eine Förderung sind:

- gute und zentrale Lage des Projekts
- die Schaffung von Barrierefreiheit
- ein überzeugendes Nutzungs- und Organisationskonzept und
- eine Kooperation mit Vereinen und Organisationen der Umgebung.

Unterstützt werden sowohl Wohn-gemeinschaften von jüngeren und älteren Menschen als auch Projekte nur für die ältere Generation. Die Wohn-gemeinschaften sollen Platz für mindes-tens vier und höchstens 16 Personen bieten. Nicht gefördert werden Einrich-tungen des betreuten Wohnens sowie Heime und andere stationäre Wohnan-gebote, die heimähnlichen Charakter

haben. Eine Jury wählt die Vorschläge nach Qualität und Innovationskraft aus. Insgesamt können rund 100 Wohn-gemeinschaften gefördert werden.

Die Gewinner des Wettbewerbs er-halten zusätzlich zu einem zinsgünsti-gen KfW-Darlehen bis zu einer Höhe von 100.000 € einen Tilgungszuschuss von bis zu 30.000 €. Es muss ein nachhaltiger Be-trieb der Wohngemeinschaft über min-destens 10 Jahre sichergestellt werden.

Der Ausschreibungszeitraum endet am 31.05.2009 (Antragseingang KfW).

Bilder: pixelio.de / Ich, C. Hautumm

Heinz Discher

Verbraucherzentrale NRW
Energieberatung Kreis Aachen

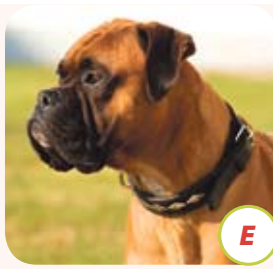




T



R



E



I

H u n d e

Der beste Freund eines Menschen ist oft ein Hund. Kennen Sie alle hier abgebildeten Rassen? Wenn Sie die Bilder richtig zuordnen, ergibt das gesuchte Lösungswort, von oben nach unten gelesen, einen Beruf.

1 = T = Bernhardiner

2 = = Dobermann

3 = = Harrier

4 = = Dackel

5 = = Windhund

6 = = Schäferhund

7 = = Tibetdogge

8 = = Rottweiler

9 = = Pudel

10 = = Dalmatiner

11 = = Neufundländer

12 = = Pekinese

13 = = Boxer

14 = = Jagdterrier

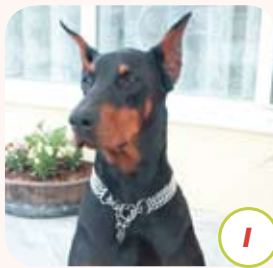
15 = = Collie

16 = = Pinscher

pixelio.de: Balzer Matthias, M. Großmann, JPFuss-ATR, rebalu, Regina Kaute, mecc, Karin Wuelfing, Kurt, Belis, Kurt Michel, Marc-Udo Wrage, Elli Hunter und Wikipedia.de



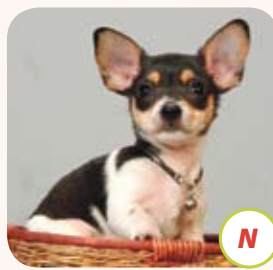
R



I



L



N



T



E



F



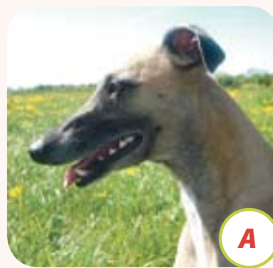
H



R



Z



A



KOMPETENTE HILFE BEI DEMENZ

- Häusliche Alten- und Krankenpflege durch kleine Pflegeteams
- Ganztägige Betreuung im Tagespflegehaus
- Anerkannter häuslicher Entlastungsdienst für Familien mit demenzerkrankten Menschen (in der Regel für Sie kostenlos durch zusätzliche Leistungen der Pflegekasse!!)
- Fachberatung zum Thema Demenz - auch bei Ihnen zuhause
- Beratungsbesuche für Pflegegeldempfänger nach § 37 SGB XI
- **Unsere Pflege-Wohngemeinschaften**
Geborgenheit wie in einer Familie: In zwei ambulant betreuten Wohngemeinschaften in der Joseph-von-Görres-Str. 82a finden jeweils acht psychisch veränderte oder demenzbetroffene Menschen Sicherheit, Geborgenheit und Zuwendung – rund um die Uhr!

Weitere Informationen und Anmeldungen unter:

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



DER FRÜHLING MACHT MOBIL

Dieser Winter war für unsere Breitengrade lang und hart. Seele und Körper sehnen sich nach Wärme, Licht, Luft und Bewegung im Freien. Egal ob jung oder alt, alle möchten raus aus den vier Wänden und in die Natur oder unter Leute kommen.

Nicht jeder kann einfach und problemlos spazieren gehen oder einen Stadtbummel machen. Da sind z.B. jüngere Menschen, die einen Sport- oder Autounfall, eine Muskel- oder Nervenschwäche haben oder Personen, die unter Durchblutungsstörungen in den Beinen, Arthrose, Rheuma oder anderen Beschwerden leiden, die ihnen längeres Gehen unmöglich machen. Nicht jeder Mensch hat einen Führerschein oder nutzt diesen bis ins hohe Alter, aber alle müssen einkaufen, zur Sparkasse, zum Arzt oder zum Friedhof. Gegen diese „Mobilitätsprobleme“ helfen Gehhilfen, Rollstühle, Rollatoren und Elektromobile. Diese letzten beiden pfiffigen Hilfen für die persönliche Freiheit und Autonomie wollen wir im Folgenden näher vorstellen.

ROLLATOR NEXUS

Der einzige mit hochgepolsterter Sitzfläche!

Dieser Rollator zeichnet sich durch Leichtigkeit und besonders große Wendigkeit aus. Sein Design ist formschön und er ist ideal für Einkäufe, Spaziergänge oder für zuhause. Mit seinem kabellosen Bremssystem lässt er sich sehr leicht bedienen. Durch seine ausgefeilte Bauart eignet er sich sogar als Tischstuhl. Die gut durchdachte Anordnung des Einkaufskorbes unter dem Sitz schützt Ihre Einkäufe vor fremden Zugriffen. Er lässt sich bei Nichtgebrauch kinderleicht zusammenklappen und steht sicher, ohne umzukippen. Es gibt ihn in drei Größen und er verfügt über eine Ankipphilfe für den Bordstein oder eine Stufe.



- Material: Aluminium
- Gewicht: ca. 6,5 kg
- Belastung: max. 115 kg



ROLLATOR TOPRO TROJA

Durch sein sportliches Design wirkt er kaum wie eine Gehhilfe. Er ist universell einsetzbar, besonders gut eignet er sich in Geschäften und kleinen Räumen, und lässt sich mühelos und platzsparend z.B. im Auto, Flugzeug oder Bahn mittels einer Greifsnur zusammenklappen und standfest verstauen. Dank seines zentralen Schwerpunkts kann man ihn zusammengeklappt leicht einige Stufen hochtragen. Sämtliche Teile sind rostfrei. Der Rollator verfügt über eine Ankipphilfe und ist in zwei Größen erhältlich. Bei Bedarf können Sie das größere Modell mit bequemen kippsicheren Armstützen erhalten. Die hochwertige Qualität aller Geräte wird durch Handarbeit erreicht.

- Material: Aluminium/Spritzkunststoff
- Gewicht: ca. 7,4 kg
- Belastbarkeit: ca. 150 kg

Zu allen Rollatoren gibt es bequemes Zubehör wie z.B. Tablett, Schirm und Halterung, Lampen, Stockhalter etc.!

Elektromobile sind wirklich eine gute Erfindung für verschiedene Altersgruppen, egal ob für kurzfristig oder dauerhaft. Gerade diejenigen, die zeitlebens gerne Auto gefahren sind und es heute nicht mehr können oder dürfen, gewinnen wieder Freiheit, Mobilität und Unabhängigkeit.



Elektromobile gibt es in verschiedenen Größen, Gewichtsklassen, Geschwindigkeiten und Reichweiten sowie als Dreiw- bzw. Vierradmobile. Miniscooter und Mobile mit 6 km/h können auch in Geschäften benutzt werden und auf dem Bürgersteig fahren. Stärkere Modelle sind schneller und größer und dürfen daher nur auf der Straße, in Fußgängerzonen oder Radwegen gefahren werden, sie benötigen ein Versicherungskennzeichen. Parken können alle auf dem Bürgersteig. Alle Akkus der Elektromobile werden intern oder extern geladen. Alle Mobile können mit weiterem Zubehör wie Wetterverdeck, Heckkorb, Anhänger etc. ausgestattet werden. Kleinere Modelle sind leicht zerlegbar für den eventuellen Transport im Auto. Diese Sonderkraftfahrzeuge werden in der Regel privat gekauft, da die Krankenkassen nur bei besonderer Unbeweglichkeit zahlen.

BSP. MINISCOOTER

- Gut auch in der Wohnung nutzbar. Sitz, Lehnen und Lenker verstellbar.
- Gewicht ohne Akku: 57 kg
- Geschwindigkeit: 6 km/h
- Reichweite: ca. 25 km
- Tragkraft: max. 136 kg
- Akkus intern und extern ladbar



BSP. NEPTUN

- 4-Radmobil
- Gesamtgewicht incl. Akkus: 107 kg
- Geschwindigkeit: 12 km/h
- Reichweite: 40 km
- Tragkraft: max. 138 kg
- Länge: 139 cm
- Breite: 63 cm

Alle weiteren Informationen erhalten Sie bei Ihren entsprechenden Fachhändlern. Wir wünschen Ihnen freie Fahrt in den Frühling!

Gabriele Hagemann

Senioren Vitalcenter





HILFE KOSTENLOS!

Viele Bewohner unserer Stadt können aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr an allen Be-

reichen des Lebens teilnehmen. Es fehlt sehr oft an persönlichen Kontakten, die in erster Linie für ältere und alleinstehende Menschen mehr Lebensqualität bedeuten können. Die Initiative „Nachbarschaftshilfe“ der Stadt Eschweiler hat es sich zur Aufgabe gemacht, Hilfen zu organisieren und persönliche Kontakte herzustellen.

Die „Nachbarschaftshilfe“ ist seit Juli 1994 aktiv. Helferinnen und Helfer aus Eschweiler haben sich hier zusammengefunden und setzen einen Teil ihrer Freizeit ein, um anderen Menschen ehrenamtlich zu helfen. Folgende Hilfen bietet die „Nachbarschaftshilfe“ an:

- Besuche, Gespräche und Spaziergänge
- Vorlesen und Geschichten erzählen
- Erledigung kleiner Besorgungen und Einkäufe
- Hilfe bei kleinen Reparaturen im Haushalt
- stundenweise Entlastung pflegender Angehöriger
- stundenweise Kinderbeaufsichtigung
- Besuche in der Zeit während oder nach einem Krankenhausaufenthalt
- praktische Alltagshilfen für Aussiedlerfamilien und ausländische Mitbürger
- Hilfestellung bei Behördenbesuchen sowie beim Schriftverkehr mit Behörden, z.B. Antragstellung zur Befreiung von Medikamentenzuzahlungen

Um diese Aufgaben erfüllen zu können, sucht die „Nachbarschaftshilfe“ weitere ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die bereit sind, einen geringen Teil ihrer Freizeit zum Wohle anderer zur Verfügung zu stellen. Wenn Sie bei der „Nachbarschaftshilfe“ mitmachen möchten, können Sie bestimmen, zu welchen Zeiten und auf welchem Gebiet Sie Ihre Hilfe zur Verfügung stellen. Eine spezielle Ausbildung sowie besondere Fachkenntnisse sind nicht erforderlich. Voraussetzung ist nur Ihre Bereitschaft, anderen zu helfen, Zuverlässigkeit, Diskretion sowie ein gewisses Maß an Fingerspitzengefühl im Umgang mit Menschen.

Das Büro der „Nachbarschaftshilfe“ im Seniorenzentrum ist zu den Öffnungszeiten besetzt. Von dort wird die Hilfe organisiert. Alle Helferinnen und Helfer sind bei ihrer Tätigkeit über die Stadt Eschweiler haftpflichtversichert.

Nachbarschaftshilfe Eschweiler

Büro: Marienstraße 7
Seniorenzentrum, 52249 Eschweiler
Öffnungszeiten:
Montag bis Donnerstag 14 - 16 Uhr
Tel.: 02403 - 50 53 70

Praktische Hilfe mit Kopf, Herz und Hand

Eine von Senioren ehrenamtlich unterhaltene Freizeit-Werkstatt, in der von Senioren für Senioren, aber auch mit und für Kinder und Jugendliche gewerkelt, gebastelt, repariert und gefachsimpelt, überlegt und beraten werden kann, möchten die Seniorenbeiräte Paul Radermacher und Willi Paul im Aachener Stadtteil Richterich aufbauen.



Die Werkstatt soll ein Treffpunkt für Jung und Alt sein, an dem alles, was einem lieb und wert ist, von erfahrenen Bastlern, Heim- und HandwerkerInnen wieder in Stand gesetzt werden kann. Auch Hilfe bei Handgriffen und kleineren Reparaturen im Haushalt, beispielsweise beim Gardinen aufhängen oder Lampen anbringen, wollen die beiden Initiatoren mit Unterstützung weiterer Freizeithandwerker anbieten.

Wer Lust verspürt, diesen Weg der ehrenamtlichen Selbsthilfe mitzugehen, oder die Initiative durch Sachmittel und Ideen unterstützen möchte, melde sich bitte bei:

Paul Radermacher,
Vetschauer Weg 29, 52072 Aachen,
Tel.: 0241-17 14 37,
E-Mail: p60radermacher@aol.com
oder **Willi Paul**,
Schreiberstr. 11, 52072 Aachen,
Mobil: 0163 40 00 297,
E-Mail: wipa@gmx.net.

RAUS AUS DER WOHNUNG - REIN INS LEBEN!

SCOOTER – Die moderne Form der Fortbewegung



Frühjahrsaktion: Kostenloses Probefahren zum Kennenlernen

Solide und pfiffige **SHOPPER** in unterschiedlichen Varianten - ideal für Urlaub, Einkauf, Wanderungen
z.B. 105,00 €



Senioren Vitalcenter

Theaterplatz 5, 52062 Aachen Mo.-Fr.: 09.30 - 19.00 Uhr
Tel.: 0049 (0) 241 - 90 10 276 Sa. 10.00 - 16.00 Uhr

Alsdorfer Linguistik

Arnold Küpper, 72 Jahre alt, hat fast 39 Jahre beim Eschweiler Bergwerksverein (EBV) gearbeitet. Als zugezogener Alsdorfer der „Exilfraktion“ angehörig, beschreibt er in einer nicht ganz ernst gemeinten „wissenschaftlichen“ Abhandlung über die Probleme, die Sprache der „Ureinwohner“ zu verstehen.

Ist jemand 40 Jahre oder mehr in Alsdorf ansässig, dann hat er viele Menschen kennen gelernt. Dennoch muss er sich immer noch bemühen, die Sprache der Alsdorfer Ureinwohner zu verstehen. Noch schwerer allerdings ist es, sie zu sprechen. Hier wird der Versuch gemacht, auf wissenschaftlicher Basis einige Grundbegriffe zu erklären.

„Lingua“ ist ein lateinisches Substantiv, das übersetzt Zunge oder Sprache heißt. Davon leitet sich das wissenschaftliche Fachwort Linguistik, also Sprachwissenschaft ab. Insbesondere die Dialektlinguistik ist ein wichtiges Kapitel der Verständigung zwischen den Einheimischen und den Zugezogenen aus Hessen, Niedersachsen, Bayern oder anderen Landschaften jenseits der rheinischen Frohsinnsgrenze, die eine große Exilfraktion in Alsdorf darstellen.

„ICH SUCHE DEN WEG IN DIE STADT“

Die Schwierigkeiten für viele Zugezogene beginnen schon damit, den Weg in die Stadt zu finden. Wie lautet also die Frage: „Verzeihen Sie bitte! Ich suche den Weg in die Stadt?“ in der Sprache der Alsdorfer Ureinwohner? - Man fragt: „Hör ens! Is dat rischtisch für zum in de Stadt?“



Man beachte das Adjektiv „rischtisch“, es zeigt die spezifische linksrheinische Transformation bestimmter Gutturallaute (Kehllaute) in den Sibilanten (Zischlaut) „sch“, die der Sprache die niedersächsische oder hessische Härte nimmt. „Für zum in“ ist ein sogenanntes „Alsdorfer Triplexpropositionalkompositum“ bestehend aus drei richtungsweisenden Singularpräpositionen.

„ICH HABE KOPFSCHMERZEN“

Wer das alles verstanden hat, bekommt jetzt bestimmt Kopfschmerzen und muss zum Arzt. Der entscheidende Satz der Selbstdiagnose „Ich habe Kopfschmerzen“ lautet in Alsdorfer Platt: „Isch jlaub, isch han et in dr Kopp!“

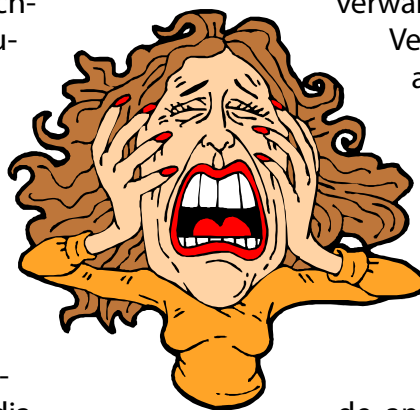


„Isch jlaub“ ist der rheinische Potenzialis, der jeder Aussage die apodiktische Schärfe nimmt und immer noch ein Hintertürchen offen lässt, seine Meinung ohne Gesichtsverlust ändern zu können. „In dr Kopp“ ist der rheinische Nominativ, der als Universalkasus dient, wie dies inzwischen auch in anderen Welt Sprachen (Englisch und Chinesisch) der Fall ist.

Das zentrale Phänomen einer jeder Krankheit ist der Schmerz. Die Übersetzung des Satzes „Ich habe Schmerzen“ ins Alsdorfer Platt ist überraschend kurz und prägnant. Sie lautet: „Auwiah!“

„AUWIAH!“

„Auwiah“ ist nun Kompositum aus den Naturalinterjektionen „au“ und „weh“. „Weh“ ist eine gemeingermanische Interjektion, die mit dem althochdeutschen „we“ oder dem lateinischen „vae“ verwandt ist. Das germanische Verbum „weinen“ ist nichts anderes als „weh“ rufen.



Die Ganzkörperuntersuchung ermöglicht Aussagen über den gesamten Körper. Sie wird dann durchgeführt, wenn der Patient sagt „Ich leide an einem topographisch nicht näher einzuordnenden Ganzkörperschmerz“, was der Alsdorfer kürzer zum Ausdruck bringt: „Auwiahauwiahauwiah!!!“

Dieses Wortgebilde ist eine „Triplexiteration“ oder einfacher ausgedrückt die „Triplikation“ des oben schon erwähnten „auwiah“. Die dreifache Wiederholung dient der Pluralbildung oder lediglich dazu, dem Schmerzensschrei Nachdruck zu verleihen.

So gibt es noch viele weitere Beispiele von lokalen Ausdrücken, die man gar nicht alle aufzählen kann. Hauptsache, man versteht einander!

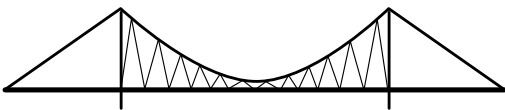


HO-HO In diesem Buchstabensalat sollen Sie nach den Kombinationen **HO** suchen. Immer wenn Sie **HO** finden, müssen Sie es unterstreichen. Wie oft können Sie **HO** finden?

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

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 Blumen, die für diese Jahreszeit typisch sind.



SCHLUSS **WORT** BRÜCKE

FRISCH	----	MESSER
GEGEN	-----	TRIKOT
MUTTER	---	FALTER
LÖFFEL	-----	BRATEN
EHE	----	BUCH
WASSER	----	MALEREI
TRAUBEN	----	BUCH
KIRCHEN	-----	SPIELER
ZIRKUS	-----	KOSTÜM
MILCH	-----	KANNE
HÜHNER	----	UHR
STRICK	----	HÖLZER

EINGESCHLICHENE FEHLER

Vergleichen Sie die in den Kästchen übereinanderstehenden Zeichen. In jedem Kasten befinden sich drei Fehler. Unterstreichen Sie diese möglichst schnell.

S	P	7	B	9	S	2	G	8
S	p	7	B	9	s	2	G	3

B	6	Z	K	V	H	5	7	F
8	6	7	K	V	H	5	1	F

C	0	D	H	O	B	2	F	s
c	0	D	H	o	B	2	E	s

A	B	8	H	1	I	4	Q	T
A	b	6	h	1	I	4	Q	T

SPRICHWORTSALAT

Hier wurden die Wörter von zwei bzw. drei Sprichwörtern durcheinander geworfen. Wie heißen die Sprichwörter?

1. Mit zwei Sprichwörtern

Verstand. - auf - man - Gott - tragen. - gibt - besitzt - Was - Wem - schwarz - nach - gibt - Amt - ein - getrost - Hause - er - auch - dem - weiß - man - kann

2. Mit drei Sprichwörtern

kleine - kannst - Feuer - hineinruft - sind - Was - Wie - schallt - morgen. - Schere - nicht - nicht - nicht. - heute - Licht - du - es - den - heraus. - für - so - verschiebe - Messer - in - Kinder - man - Wald - das - auf - besorgen

Marion Holtorff



„Vertraue dem Leben, / Und hoffe auf Glück..“ Zum 85. Geburtstag von Doris Suchodrew

Zum 85. Geburtstag meiner Mutter, Doris Suchodrew, möchte ich Ihnen einige Worte über Sie schreiben und ihre Gedichte vorstellen. Ihre Gedichte gehen zu Herzen, sie sind wunderschön und malerisch: „Vertraue dem Leben, / Und hoffe auf Glück ...“ schrieb meine Mutter, Freundin im Leben und Weggefährtin in der geheimnisvollen Welt der Kunst in einem Gedicht ihres Buches „Das neue Millennium“.

Doris Suchodrew wurde am 8. April 1924 in Riga in Lettland geboren. Nach der Grundschule besuchte sie ein Privatgymnasium. Beim Einmarsch der Sowjets 1940 begann ein langer trauriger Leidensweg für sie. Am 14. Juni 1941 wurde sie nach Sibirien deportiert und musste dort bis 1945 Zwangsarbeit leisten. Nach dem Krieg konnte sie in ihre Heimat zurückkehren. Sie begann ein Studium an der Lettischen Staatlichen Universität in Riga, das sie als „Diplom-

Biologin-Physiologin“ abschloss. Bereits während des Studiums nahm sie intensiv an Forschungsarbeiten teil, u.a. in der Krebsforschung. Anschließend war sie an diversen medizinischen Institutionen tätig, 30 Jahre lang, bis 1991, als Leiterin eines Forschungslabors der Biochemie am Lehrstuhl für Innere Medizin des Medizinischen Instituts der Lettischen Sozialistischen Sowjetrepublik (LSSR). Ab 1991 lebte sie in Aachen. Sie war Mutter von drei Kindern. Neben ihrer wissenschaftlichen Tätigkeit hatte sie großes Interesse für Kunst, Musik, Literatur und Dichtkunst in drei Sprachen. Gestorben ist Doris Suchodrew am 17. Mai 2000 in Aachen.

Und jetzt haben wir bereits das Jahr 2009. Das bedeutet, dass meine liebe Mutter schon neun Jahre lang nicht unter uns ist. Ich sage immer: „Mutti ist ein Engel und guckt von oben auf uns“ und arbeite weiter in ihrem Sinne. Ich habe viele Pläne, um ihre Bücher zu gestalten, Gedichte und Prosa. In der so schnell vergangenen Zeit, im Jahr 2002 ist ihr zweiter Gedichtband „Ein Fels in der Brandung“ erschienen. Meine Mutter würde sich freuen, wenn sie das hätte sehen und erleben können.

Ihre Erinnerungen „Per Aspera ad Astra“, der Gedichtband „Das neue Millennium“, Prosa sowie Märchen warten noch auf ihr Erscheinen. Ich arbeite daran! Freuen Sie sich zusammen mit mir bis dahin an ihren Gedichtbänden „Metamorphosen der Seele“ und „Ein Fels in der Brandung“.

Edith Suchodrew

Diplom Freie Bildende Kunst



ICH SUCHE FREUNDE

Ich gehe durchs Leben mit einer Laterne,

Ich suche Freunde von Nah´ und Ferne,

Ein Freund ist was Rares,

Ein Freund ist was Wahres,

Ein Freund darf nicht lügen

Und auch nicht betrügen ...

Er muß ja nicht schmeicheln,

Er darf auch nicht heucheln,

Er muß viel Mut haben

Dir alles zu sagen ...

Er darf nicht Menschen zum Possen machen,

Hochmütig über vieles lachen,

Verschmähen, zertrümmern,

Leidende Seelen zerstückeln ...

Suchen und finden nach meinem Gesinnen,

Da muß viel Zeit und Hoffnung verrinnen.

Drum geh´ ich durchs Leben mit einer Laterne,

Die zeigt mir Ziele in weiter Ferne - ...

Doris Suchodrew

Neu!
Abnehmen „XXS“

Ganzheitliches
Weight-Managementprodukt



einzigartiges Produkt weltweit

- ist ein modernes innovatives Weight-Managementprodukt
- absolut natürlich

Info oder Produkt Präsentation anfordern unter

info@fitundmehr.com

Tel. 0241 978 3 979



WILLKOMMENE GARTENBEWOHNER

Angestrengt auf jedes Geräusch achtend steht die Verfasserin dieser Zeilen seit April abends in der Dämmerung in ihrem Garten. Sie hält fast den Atem an, als sie das ersehnte Rascheln hört.

Der Blick geht suchend in die hintere Gartenecke mit dem Reisighaufen. Und da lugt auch schon ein langer spitzer Kopf mit runden Äuglein heraus. Das Näschen schnuppert am Boden. Der gedrungene Körper auf kurzen Beinchen trippelt aus dem Dickicht hervor. „Willkommen, kleiner Stachelritter! Jedes Jahr suchst du den Garten nach Raupen, Kerbtieren, Käfern, Nacktschnecken und anderen Insekten ab!“

Welche Freude: Es sind der Igel drei! Sie kommen aus verschiedenen Schlupfwinkeln. Nacht für Nacht sind sie im Garten von den hintersten Ecken bis vorne an der Treppe zum Wintergarten aktiv. Zwei der possierlichen Insektenvertilger sind ein Paar. Der kleinere, etwas furchtsamere Mecki ist wohl aus der vorjährigen Aufzucht, die aus drei Jungen bestand. Er ist ein Einzelgänger. Offenbar fühlt er sich in dem von Hecken, Sträuchern und Wildgewächsen bestückten Garten so wohl, dass er sich auch sein Domizil hier eingerichtet hat. Komposter, Reisighaufen und altes Gehölz bieten Gelegenheit dazu.

Während der Igel im ersten Jahr noch nicht fortpflanzungsfähig ist, verkünden die Alten durch erregte heiser quiekende Laute, dumpfes Gemurmel, helles

Schnalzen und aufgeregtes Schnaufen ihre Paarungs-Bereitschaft. Diese fällt in die Zeit von Ende März bis Anfang Juni. Die Tragedauer beträgt sieben Wochen. Igelbabys werden blind und fast nackt geboren. Sie sehen weiß aus. Innerhalb der ersten 24 Stunden treten die Sta-



cheln hervor. Nach einem Monat hat der junge Igel die Farbe der Alten. Im Herbst müssen sie sich ein Fettpolster anfressen, um den Winterschlaf (unter 8° C) zu überstehen. In der Wildnis fallen ihnen Wald- und Feldmäuse, kleine Vögel, Frösche, Kröten, Blindschleichen zum Opfer. Der Garten bietet auch mit Fallobst und Beeren Abwechslung im Speiseplan. Von Menschenhand ausgelegte Erdnüsse werden gerne geknackt.

In flachen Gefäßen bereit gestelltes Trinkwasser - keine Milch - wird dankbar angenommen.

Igel stehen unter Naturschutz! Im Spätherbst umherirrende untergewichtige Tiere (unter 700 Gramm) dürfen aber in Kost und Logis genommen werden. Sie werden gegen Flöhe und Zecken behandelt, anschließend lauwarm gebadet, notfalls tierärztlich untersucht. Im Keller bekommen sie eine Unterkunft, werden regelmäßig gefüttert. Zu kaufen gibt es Fertigfutter für Igel. Aber auch Katzenfutter kommt an. Hart gekochte Eier, Bananen, gehacktes Rindfleisch, Hühnerklein sind nur einige Leckereien, die Igel mögen. Schädlich sind gewürzte Speisen, Brot und Kuchen.

Mit Wasser oder Fencheltee verdünnte Milch, evtl. mit Baby-Brei angereichert, gibt man nur Igelbabys, um die sich keine Mama kümmert. Igel können so vertraulich werden, dass sie einem aus der Hand fressen. Nur bei Gefahr kugeln sie sich ein. Da kann sogar Nachbars Katze nichts anrichten. Bei guten Bedingungen kann ein Igel acht bis zehn Jahre alt werden.

Christine Kluck

Fotos: Heinrich Kluck



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

VISITATIS[®]



Häusliche Alten- und Krankenpflege

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

24 Std. Bereitschaftsdienst

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



DIABETIKER-TAG

im Universitätsklinikum Aachen

Am Mittwoch, dem 1. April 2009 findet im Hörsaal 5 und im Seminarraum der 18. Diabetikertag im Universitätsklinikum Aachen unter dem Motto „Diabetes und seine Begleiterkrankungen“ statt. Die Veranstaltung ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Um 15.00 Uhr eröffnet Herr Professor Karges, Leiter der Sektion Endokrinologie/Diabetologie, die Vortragsveranstaltungen, die bis 18.00 Uhr andauern. Mitarbeiter der Medizinischen Kliniken I/II und III referieren über Entstehung, Vorbeugung und Verzögerung möglicher Folgeschäden bei Diabetes mellitus im Herzkreislauf- und Nervensystem. Außerdem bietet das Diabetessteam der Uniklinik ab 13.30 Uhr verschiedene Seminarangebote an und gibt Hintergrundinformationen und Hilfestellungen im Alltag.

Bild: wikimedia.org



Parallel findet eine große Industrierausstellung für Interessierte statt. Die Pharmaindustrie stellt Messeneuheiten vor und es werden praktische Tipps für Internetnutzer, zur Selbstkontrolle, zur Pflege der Haut, zur Schuhwahl und vielem anderem mehr gegeben.

Im Anschluss an die Vorträge findet ab 18.30 Uhr die Bekanntgabe der Tombolagewinner statt. Weitere Informationen zum Diabetiker-Tag erteilt das Diabetesteam der Medizinischen Klinik III unter 0241-80 88 640.

Verband für Ernährung und Diätetik (VFED)

DRK - SENIORENCLUB LÄDT EIN

Seit mehr als 20 Jahren finden sich alle vierzehn Tage mittwochs in der Zeit von 14.00 bis 17.00 Uhr Seniorinnen und Senioren zu einem gemütlichen, geselligen Beisammensein in den Räumen des Deutschen Roten Kreuzes in Aachen, Robensstr. 49 ein. Beim Genuss von Kaffee und Kuchen werden dann Gedanken und Informationen ausgetauscht und Neuigkeiten berichtet.



Kurz gesagt: man spricht über Gott und die Welt und genießt die lockere, in aller Regel fröhliche Atmosphäre und freut sich des Lebens.

Neben dem Vergnügen, das Geburtstags-, Weihnachts-, Karnevalsfeiern und gemeinsame Ausflüge bei schönem Wetter in die nähere Umgebung bereiten, finden jedoch regelmäßig auch anschaulich gestaltete Vorträge zu wichtigen, gerade auch für ältere Menschen interessanten Themen statt. Dabei stehen dann die Gesundheit, die Sicherheit auf der Straße und in der eigenen Wohnung, die Patientenverfügung sowie lockere Übungen für Körper und Seele wie Tanz/Sitztanz

und Gedächtnistraining und anderes mehr auf dem Programm.

Eine besondere Bedeutung bekommen die Zusammenkünfte des DRK - Seniorenclubs dadurch, dass sich alle Besucherinnen und Besucher nicht nur als Empfänger eines interessanten, lebensnahen Programms, sorgfältig vorbereitet und durchgeführt durch einen Kreis engagierter Ehrenamtler, erleben, sondern darüber hinaus als aktive Mitgestalter durch das Erzählen von zumeist lustigen Geschichten, der Präsentation von Hand- und Bastelarbeiten und Mithilfe bei der Dekoration des Raumes der Zusammenkünfte.

„Neue“ Besucherinnen und Besucher sind jederzeit herzlich willkommen! Schauen Sie einfach mal rein. Sie werden sich rasch heimisch fühlen.

Nähere Informationen, auch zu den Terminen der nächsten Zusammenkünfte, erhalten Sie durch das freundliche Servicebüro:

Tel.: 0241-180255,

Internet: www.drk-region-aachen.de.

DEMENZKRANKE FÖRDERN

Die Evangelische Initiative „Engagiert älter werden“ und die Forster Seniorenberatung beabsichtigen in beiden Häusern Ende Mai 2009 je einen Betreuungstreff für Demenzkranke einzurichten.

Die Förderung und Begleitung der Betroffenen stehen im Vordergrund. Folgende Beschäftigungen werden angeboten: Singen, Basteln, Malen, Alltagstraining etc. Auch die Angehörigen sind herzlich willkommen. Auf Wunsch erhalten sie Beratung und Unterstützung.



ENGAGIERT ÄLTER WERDEN IN AACHEN-ZENTRUM:

dienstags von 9.30 bis 12.30 Uhr;

Anmeldung: **Frau Reiff**,

Tel.: 0241-2 11 55,

info@engagiert-aelter-werden-in-aachen.de

FORSTER SENIORENBERATUNG IN AACHEN-FORST:

donnerstags von 9.30 bis 12.30 Uhr

Anmeldung: **Frau Mallmann**,

Tel.: 0241-57 59 72,

info@forster-seniorenberatung.de

KUNST DER NATUR

Jahresausstellung der Fotofreunde Walheim



Seit etwa 15 Jahren finden im „Jakob-Büchel-Haus“ Fotoausstellungen statt. Während in den ersten Jahren nach Einweihung dieses Bürgerhauses der Stadt Aachen in ihrem südlichsten Stadtteil Walheim die Fotografen und andere Hobbykünstler im jährlichen Wechsel ihre Exponate zeigten, finden die Fotoausstellungen seit vielen Jahren jährlich statt. In diesem Jahr konnten die „Fotofreunde Walheim“ bereits ihre elfte Jahresausstellung präsentieren.



An zwei Wochenenden im Januar zeigten Klaus Börger, Walter Hillen, Hans und Marianne Jungk, Annette Moebes, Gerhard Peters, Bernd Schümmer, Anne Stegmans, Manfred Weyer und der Berichterstatter über 60 großformatige Fotografien zum Thema „Kunst der Natur“.

Die Ausstellung eröffnete Eberhard Büchel, Bezirksvorsteher Kornelimünster-Walheim und Ratsherr der Stadt Aachen, vor zahlreich erschienenen Gästen. Musikalisch gestaltete die Gruppe „Seitenwind“ mit Jürgen Wagner, Jutta Brück und Henk Gerritse die Vernissage. Mit Didgeridoos und Trommeln ließen sie passend zum Ausstellungsthema Musik der Ureinwohner Australiens erklingen. Danach bestand ausreichend Gelegenheit zu Gesprächen zwischen Besuchern und Ausstellern. Viel Beachtung und Beifall fanden die beiden digitalen Überblendschauen „Naturbetrachtungen“ von Hans Jungk und „Rajasthan – Land der Farben und Paläste“ von Gerhard Peters.

Auch an den weiteren drei Ausstellungstagen fanden viele Menschen den Weg in die Ausstellung, darunter Besucher aus dem Raum Maastricht und der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens. Besonders erfreulich war, dass der Fotoclub aus Kelmis mit vier Mitgliedern

erschien und bei dieser Gelegenheit gleich die Einladung zu deren Jahresausstellung im Mai 2009 aussprach.

Insgesamt wurden an allen Tagen fast 300 Besucher gezählt. Wichtiger als diese erfreulich hohe Zahl ist den Fotofreunden Walheim (zu ihnen gehören noch Liselotte Oertel, Wolfgang Schmidt und Dieter Stegmans) die von fachkundigen Besuchern bestätigte hohe Qualität der gezeigten Bilder. Dies ist den Mitgliedern



Ansporn und Verpflichtung, auch in den kommenden Jahren gute fotografische Arbeit zu leisten; schließlich sind alle trotz Amateurstatus engagiert und ambitioniert.

Die Fotofreunde Walheim treffen sich regelmäßig im Jakob-Büchel-Haus zur Besprechung rund um das Thema Fotografie. Und nach dem Motto „Nach der Ausstellung ist vor der Ausstellung“ wird beim nächsten Treffen das Thema für die Ausstellung 2010 festgelegt. Nähere Infos gibt es auch im Internet unter: www.jakob-buechel-haus.de/fotofreunde

Josef Römer

Fotos: Fotofreunde Walheim



Narzissenwanderung IN DER EIFEL

Frühblüher wie die Narzissen, die im Volksmund auch Osterglocken genannt werden, sind die ersten Boten des Frühlings. Sie verwandeln mit ihrer millionenschweren Blütenpracht die Täler in einen gelben Blütenteppich und machen das Wandern zu einem wunderbaren Erlebnis.



Bild: pixelio.de, Edith-Obrist

Am Sonntag, dem 26. April 2009 um 10 Uhr bietet die Biologische Station im Kreis Aachen e.V. ihre traditionelle Narzissenwanderung an. Treffpunkt ist der Parkplatz Gut Heistert in Monschau-Kalterherberg. Auf der ca. dreistündigen Wanderung können Sie historische Landnutzungsformen und die besonderen Naturlebensräume mit ihrem typischen Pflanzen- und Tierinventar kennenlernen. Daneben werden Ihnen praktische Naturschutzmaßnahmen vorgestellt. Die Wanderung erfordert feste Schuhe und wetterfeste Kleidung. Die Teilnahme ist kostenlos, um Spenden für die Arbeit der Biologischen Station wird gebeten.

Anmeldung bei der Biologischen Station im Kreis Aachen e.V., Zweifaller Str. 162, 52224 Stolberg, unter Tel.: 02402-12 61 70, Fax: 02402-12 61 729, E-Mail: info@bs-aachen.de, www.bs-aachen.de

TEIL 2



Knabenkraut

GOTLAND, DIE SONNENINSEL

Auf Gotland gedeihen über 30 wildwachsende Orchideenarten, und ich fotografiere begeistert, was jetzt Ende Juni noch blüht. Sogar im Sand und im flachen, schwach salzhaltigen Ostseewasser stehen hunderte Orchideen. Es sind vor allem „Adam und Eva“ - Holunderknabenkraut - eine 2-jährige Orchidee, deren große Blüten in einem Jahr gelb und im Folgejahr violett blühen. Dann gibt es viele Knabenkraut-Varianten. Die meist vertretene ist „Sankt Pers Nyckel“ - Sankt-Peter-Schlüssel - mit wunderbar feinen Zeichnungen auf den Blütenblättern. Sehr selten und schwer zu finden sind das Bleiche und das Rote Waldvögelein. Wir lassen die Räder stehen und streifen zu Fuß durch die Landschaft. Und finden einige Exemplare dieser wunderschönen Blume.



Rotes Waldvögelein

Der Traum einer Wiese ist die extensiv bewirtschaftete gotländische Wiese. Typisch daran ist, dass sie von lockeren Baum- und Strauchgruppen beschattet wird, um das Austrocknen während der heißen und trockenen Sommer einzuschränken. Während eines Picknicks wagen wir uns kaum hineinzusetzen, da wir inmitten tausender Orchideen stehen. Ein überaus reichhaltiges Insekten- und Schmetterlingsleben umspielt diese Blütenpracht. Es summt und duftet. Unsere Augen schwelgen in Formen und Farben.

Wir radeln auf autofreien Schotterwegen an einer zauberhaften Küste entlang. Brachvögel beschimpfen uns, wenn sie in der Nähe ihre Nester haben. Der schwermütige, klagende Ruf des Regenpfeifers weht über fast kahle, felsige Strandwiesen. Küstenseeschwalben greifen uns mit höllischem Geschrei im Tiefflug immer wieder an. Wir bleiben zwar auf dem Weg, dieser führt jedoch mitten durch ein reiches Vogelleben hindurch. Brandgänse, Löffelreiher, Gänsesäger, Austernfischer, Lachmöwen und, und,

und. So manchen Vogel sehen wir zum ersten Male in freier Wildbahn. Wir können uns kaum losreißen.



Mahlsteine



Am Meer entlang

Im Süden Gotlands werden aus feinst-kristallinem Sandstein Mühl- und Schleifsteine hergestellt. Auf altergebrachte Weise wird der Stein per Hand gebrochen und mit Hammer und Meißel zugeschlagen. Leider können wir auf den Fahrrädern keinen dieser hellen, schönen Mahlsteine mitnehmen. Aber wenigstens ein Messerschleifstein hängt nun in der Küche an der Wand.

In prächtigen Hainen alter Baumveteranen aus Ahorn, Esche, Eiche und Kastanie liegen die Bauernhöfe.



Kornmühlen

Wir besichtigen einen mit einer Wohnhalle über zwei Stockwerke. Die Hausform geht auf etwa 1200 zurück. Hier wurde nicht nur gesät und geerntet, man mahlte das Korn selbst, braute Bier und trieb Handel. Die Bauern reisten mit ihrer Ware teilweise mehrere Monate lang in die Länder des Ostseeraumes, verkauften Felle und Honig, Getreide und Holzteer. Sie kehrten heim mit französischen Weinen, flandrischen Tuchen, Raererer Steinzeug und Schwertern aus Lüttich.

Gerne besuchen wir auch die form-schönen, ländlichen Kirchen mit ihrer teils naiven, mittelalterlichen Kalkmalerei. Wandernde Handwerker („Künstler“ nannten sie sich damals noch nicht) bemalten Wände und Gewölbe mit biblischen Szenen, meißelten Taufbecken aus Sandstein und schnitzten Altäre und Kanzeln.

Gheimnis- und stimmungsvoll sind die Grabfelder aus der Bronzezeit und die schiffsförmigen Bestattungen der Wikinger, vor allem im Lichte der tiefstehenden Sonne.



Grab in Schiffsform der Wikingerzeit

Zum Picknick unterwegs kaufen wir in kleinen Fischerdörfern geräucherten Fisch, dazu Brot und Bier. Verzehrt wird in Sanddünen am Meer oder in Raukars, wilden vom Meer geschaffenen Felsgebilden, die wie Urwesen am Ufer stehen.



Stadtmauer von Visby

Wir beschließen diese Tour in Visby, der alten Hansestadt mit ihrer 3 1/2 km langen, komplett erhaltenen Stadtmauer. 12 Kirchen liegen innerhalb dieser Mauer, davon 11 heute als Ruinen. In der Hansezeit baute sich jede kaufmännische Landsmannschaft eine eigene Kirche. Lübeck und Visby stritten lange um die Vorherrschaft in der Hanse. Im Jahre 1525 kam es zur Katastrophe, als die Lübecker Visby stürmten und zerstörten. Daher die vielen Kirchenruinen.



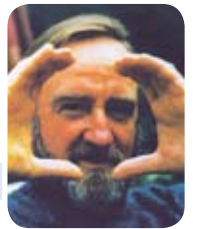
Sanddünenküste

Visby nennt sich heute „die Stadt der Rosen“. Im Sommer ein Farbenrausch. Und eine eigene Reise wert.



Gut ausgerüstet

FAZIT: In der Abendsonne sitzen wir an Deck der Fähre nach Nynäshamn und die Türme der Stadt entschwinden am östlichen Horizont. Dieses war unsere zweite Radtour über Gotland (den südlichen Teil). Eine dritte wird in einigen Jahren folgen und den Nordteil umfassen. Unsere Meinung: Gotland? Sehr empfehlenswert.



Wolfgang Schönrock



**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

WOHNDUO

bringt verschiedene Generationen unter ein Dach

Daniel (27) studiert Informatik und wohnt in einer Wohngemeinschaft (WG). Eigentlich nichts Ungewöhnliches, wenn seine Wohnungspartnerin nicht eine alte Dame wäre.



Während andere Studenten Kellnern gehen, „verdient“ Daniel seine Miete durch kleine Renovierungsarbeiten und einkaufen gehen. „Ich habe keine feste Aufgabe, ich springe immer dann ein, wenn's nötig ist: Mal stapele ich Brennholz, mal streiche ich die Terrassenwand und wenn Frau Horres für einige Tage verreist ist, dann versorge ich Ilka, ihre Katze, die mich schon richtig ins Herz geschlossen hat.“ Daniel spricht über seine Mitbewohnerin wie über eine richtig gute Freundin. „Mich beeindruckt ihre Aktivität und Unternehmungslust. Außerdem ist sie allem Neuem gegenüber offen. Wir unterhalten uns viel und gerne.“

Die Idee hinter dieser „WG“ ist einfach: Ältere Menschen bieten Studenten freien Wohnraum und erhalten dafür Hilfe im Haushalt. Ein 1 m² entspricht dabei einer Stunde Unterstützung im Monat plus Nebenkostenanteil.

**Kontakt: Fr. Dick, Tel.: 0241- 80 - 93578
wohnduo@rwth-aachen.de**

AUSSTELLUNG „LICHTBLICK“

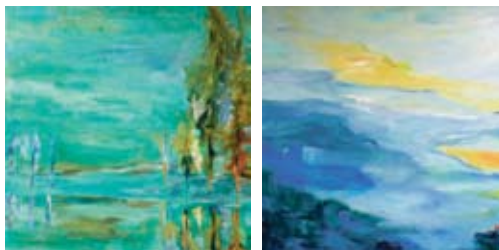
„Ohne Licht und ohne Schatten kann Leben nicht existieren“, erklärt die Aachener Künstlerin Claire Hoven. In der Sparda-Bank Aachen sind derzeit 25 Acryl-Gemälde unter dem Titel „Lichtblick“ zu sehen.



Claire Hoven (links) mit der Sparda-Bank Leiterin Birgitt Kremers

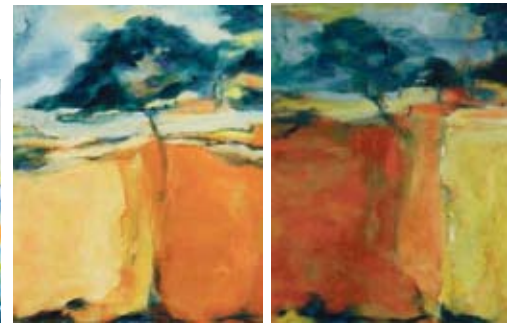
Wie schon das Motto klarstellt, steht das Element „Licht“ im Mittelpunkt ihrer Bilder. Dabei geht es der Künstlerin vor allem darum, dem Betrachter Lebensfreude zu vermitteln.

Die aktuelle Ausstellung steht in einer Reihe mit früheren Vorstellungen



ihres bildnerischen Schaffens, die sich bereits mit dieser Thematik auseinandergesetzt haben, darunter in Aachen „Reise ins Licht“ in der Kirche St. Fronleichnam und „Meine Reise ins Licht setze ich fort“ bei der Firma Gypsilon in der Pascalstraße.

Kunstliebhaber haben bis zum 30. April die Möglichkeit, die Ausstellung in der Sparda-Bank, Blondelstraße 9-21 zu besuchen. Die Öffnungszeiten sind montags bis donnerstags von 10 bis 18 Uhr und freitags von 10 bis 13 Uhr. Eine weitere Ausstellung wird in Aachen am 20. Juni in den Räumen des Seniorenzentrums Franziskuskloster-Lindenplatz, Paulusstraße 10 eröffnet.



SEMANA SANTA - ENTSTEHUNG UND BEDEUTUNG EINES SÜDSPANISCHEN RITUALS

Der Höhepunkt des andalusischen Festkalenders, die Karwoche oder „Heilige Woche“, bringt das religiöse Lebensgefühl der Spanier in ganz besonderer Weise zum Ausdruck.

In der Reihe „Montags in der Akademie“ bietet die Bischöfliche Akademie des Bistums Aachen interessante Vorträge und Tagungen zu Kultur, Religion, Reise, Politik, Kunst und Gesellschaft an. Am 20. April ab 19 Uhr erläutert die Spanienkennerin Dr. Birgit Aschmann aus Kiel die Hintergründe der „Semana Santa“ und die heutige Gestaltung dieser Festwoche. Bilder der Umzüge, bei denen die Menschen mit Büßergewändern,



leuchtenden Fackeln und alten Statuen durch die Straßen ziehen, werden den Vortrag eindrucksvoll veranschaulichen. Die Teilnahme am Vortrag ist kostenlos, eine Anmeldung nicht erforderlich. Veranstaltungsort: August-Pieper-Haus, Leonhardstr. 18-20, 52064 Aachen

Bild: wikipedia.de

ROUTE CHARLEMAGNE KÜNSTLERISCH



Kaum ist das große Zelt über den Ausgrabungen abgebaut und gehen die Arbeiten zur Neugestaltung des Elisengartens zügig voran, zeichnet sich zum 1. April ein weiteres spektakuläres Ereignis im historischen Kern der Kaiserstadt ab.

Im Rahmen der vielbesprochenen „Route Charlemagne“ ist die Stadt Aachen bemüht, neben dem Aachener Dom nun auch das Rathaus zum UNESCO-Weltkulturerbe ernennen zu lassen. Dank der großen Bedeutung dieses Gebäudes, aber auch der vielfältigen Beziehungen des Aachener Oberbürgermeisters Dr. Jürgen Linden durch Karlspreis und CHIO bis in allerhöchste Kreise auf internationaler Ebene ist mit einer baldigen positiven Entscheidung über diesen Antrag zu rechnen. Unterstützung erhält die Stadt hierbei vom Domkapitel, insbesondere durch Dompropst Msgr. Helmut Poqué. Der Direktor des Suermondt-Ludwig-Museums, Peter van den Brink, und die neue Leiterin des Ludwig-Forums für internationale Kunst, Dr. Brigitte Franzen, haben sich gleichfalls in die Bemühungen eingeschaltet.

Von der Angelegenheit hat auch der international anerkannte und weltweit tätige Verpackungskünstler Christo erfahren. Aachen ist ihm bereits seit 1971 bekannt, als er Burg und Haller des Eifelstädtchens Monschau den Blicken entzog. Spontan schlug er vor, Dom, Rathaus und die Verbindungsbauten auf der Katschhofseite und in der Ritter-Chorus-

Straße mit einer silberfarbenen Spezialfolie zu verhüllen. Unbeachtet von der Öffentlichkeit haben als Bauarbeiter getarnte Helfer des Künstlers bereits Gerüstteile an der Domsingschule verkleidet. Mit der Wirkung war Christo sehr zufrieden und er gab seine Zustimmung für das ehrgeizige Projekt. Auch die Finanzierung ist mittlerweile gesichert, da Gelder der EuRegionale 2008 frei geworden sind.

Christo wird trotz seines vollen Terminkalenders gemeinsam mit seiner Ehefrau Jeanne-Claude nach Aachen kommen und das Projekt persönlich leiten. Am 1. April um 10:30 Uhr stellt das Künstlerpaar anhand eines maßstabgetreuen Modells und Computer-Animationen in der Mulde des Ludwig-Forums, Jülicher Straße 97-109, Aachen, das Projekt in allen Einzelheiten der Öffentlichkeit vor. Anschließend geht es „vor Ort“. Sobald das Mittagsgeläut des Doms gegen 12.10 Uhr verklungen ist, werden mehr als 100 Helfer von den Dächern des Domes, der Domsingschule, des Verwaltungsgebäudes, und des Rathauses die



Spezialfolie herunterlassen und befestigen. Diese Aktion wird nach den bisherigen Berechnungen und den Erfahrungen aus der Verhüllung des Reichstagsgebäudes in Berlin im Jahr 1995 bis in die Abendstunden andauern. Während der gesamten Zeit wird der Katschhof frei zugänglich sein. Auch der Bürgerservice der Stadt ist nicht eingeschränkt.

Mit dem Projekt soll auf die Bedeutung von Pfalz und Pfalzkapelle Karls des Großen und deren Zusammengehörigkeit sowie die große Bedeutung für die europäische Geschichte aufmerksam gemacht werden. Die Verhüllung wird bis zum Tag der Europawahl am 7.06.2009 bestehen bleiben und am darauf folgenden Tag entfernt werden. Danach können Teile der Spezialfolie sowie vom Künstler signierte Fotografien und Grafiken erworben werden.

Weitere Informationen:
www.route-charlemagne.eu



Josef Römer

Fotos: Josef Römer, www.wikipedia.de

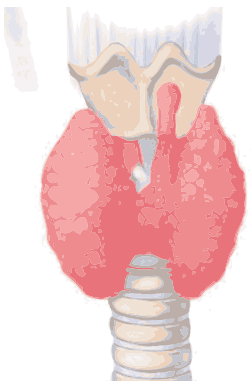
NEHMEN SIE BITTE PLATZ!



Stühle sind vertraute, alltäglich benutzte Möbelstücke. Unter dem Leitwort „Stuhl frei. Nehmen Sie bitte Platz“ gestalteten seit Mitte 2008 Menschen mit Handicaps und deren Begleiter auf Initiative des Bistums Aachen Stühle in einem kreativen Prozess zu Kunstobjekten um.

Die Künstler möchten mit dieser Aktion Nicht-Behinderten ihre Situation vor Augen führen und zugleich darauf hinweisen, welchen Platz sie in Kirche und Gesellschaft einnehmen bzw. einnehmen möchten. Um ihre ausgefallenen „Stühle“ einem größeren Publikum vorzustellen, werden diese vom 20. März bis 09. April 2009 in den Räumen der Zentrale der Sparkasse Aachen am Friedrich-Wilhelm-Platz sowie in der Citykirche St. Nikolaus in der Aachener Großkölstraße präsentiert. Öffnungszeiten: montags bis freitags von 8.30 bis 18 Uhr und samstags von 9 bis 13 Uhr.

Birgit Küchen



SCHILDDRÜSEN- UNTERFUNKTION

Die Schilddrüse (Glandula thyreoidea) ist ein kleines, ca. 30 g schweres, schmetterlingsförmiges Organ, das vor der Luftröhre unterhalb des Kehlkopfes liegt. Im gesunden Zustand ist sie kaum tastbar.

Sie produziert zwei wichtige Hormone, das Thyroxin (Tetraiodthyronin, T4) und das Trijodthyronin (T3). Diese Hormone haben zahlreiche Funktionen, darunter die Steuerung des Energiehaushaltes und des Wärmeumsatzes.

Von einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) spricht man, wenn die

Schilddrüse zu wenig oder gar keine Schilddrüsenhormone bildet. Sie entsteht häufig durch eine Entzündung der Schilddrüse, bei der das Schilddrüsengewebe zerstört werden kann. Ebenso sind anhaltender Jodmangel oder Jodverwertungsstörungen Gründe für eine Minderproduktion von Schilddrüsenhormonen.

Eine Unterfunktion äußert sich häufig durch Leistungsminderung, Schwäche, niedrige Herzfrequenz, Kältegefühl und auch Verstopfung. Die fehlende Hormonproduktion wird durch Levothyroxin-Natrium in Tablettenform therapiert. Liegt jedoch ein Jodmangel vor, so muss dem Körper Jod in Form von Kaliumjodid zugefügt werden.

Die Behandlung einer Schilddrüsenenerkrankung gehört grundsätzlich in den Kompetenzbereich des Arztes. Erwähnenswert ist noch, dass eine Unterfunktion bei Frauen etwa viermal häufiger auftritt als bei Männern.

Hartmut Kleis
Apotheker



SCHMERZMITTEL MÜSSEN SORGFÄLTIG DOSIERT WERDEN

Vor der Einnahme von Schmerzmitteln ist die Beratung eines Apothekers unverzichtbar. Darauf machen die Apotheker in Nordrhein aufmerksam. Aktueller Anlass ist die Neubewertung von Schmerzmitteln mit dem Wirkstoff Paracetamol. „Ab 1. April 2009 werden diese Schmerzmittel verschreibungspflichtig, wenn in einer Packung mehr als zehn Gramm Paracetamol enthalten sind“, sagt Martin Katzenbach, Pressesprecher der Apotheker in Nordrhein.

Diese Änderung ist aus Sicht der Apotheker sinnvoll. „Bei Schmerzmitteln, vor allem wenn sie rezeptfrei sind, besteht die Gefahr der unkritischen Anwendung. Das kann teilweise schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben.“ Am Beispiel Paracetamol werde dies deutlich. Es sei zwar grundsätzlich ein empfehlenswertes Schmerz- und fiebersenkendes Mittel und auch für Kinder geeignet. Die Höchstdosen seien aber unbedingt zu beachten. Denn eine Überdosierung könne zu Leberschäden führen. „Zudem ist Paracetamol auch in einigen Kombinationsmitteln gegen Erkältungen enthalten. Bei gleichzeitiger Einnahme verschiedener Arzneimittel besteht dann auch die Gefahr einer unbeabsichtigten Überdosierung. Arzneimittel sind Waren der besonderen Art und keine herkömmlichen Konsumgüter, die man nach Lust und Laune einnehmen kann. Das muss jedem klar sein und deshalb müssen Schmerzmittel auch sorgfältig dosiert werden“, sagt Katzenbach. „Um Nebenwirkungen zu vermeiden, ist es für die Patienten ratsam, sich auf jeden Fall vom Apotheker beraten zu lassen.“ Das gilt auch



Foto: Alois Müller

für andere rezeptfrei erhältliche Wirkstoffe. So können beispielsweise Acetylsalicylsäure (ASS), Ibuprofen oder Diclofenac auf Dauer Magen und Darm schädigen. Unabhängig vom Wirkstoff sollten Schmerzmittel ohne ärztlichen Rat nie längere Zeit eingenommen werden, empfehlen die Apotheker in Nordrhein.

DER WEG ZUR VERSCHREIBUNGSPFLICHT

Mit der Risikobeurteilung von Arzneimitteln beschäftigt sich der Sachverständigenausschuss für Verschreibungspflicht beim Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). Dieser Ausschuss empfiehlt dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) die Einführung oder Aufhebung von verschreibungspflichtigen Arzneimitteln. Nach der Zustimmung des BMG fließen die Empfehlungen der Sachverständigen in die Arzneimittelverschreibungsverordnung (AMVV) ein.

JETZT ONLINE GRATULIEREN

Welcher Aachener kennt sie nicht, die Familien- und Traueranzeigen in der Aachener Zeitung? Egal ob eine Gratulation zur Volljährigkeit, dem Führerschein, der Heiligen Kommunion oder sonstigen Anlässen – mit einer Anzeige in der Tageszeitung werden sehr viele Menschen erreicht. Nun können Sie Ihre Anteilnahme oder Glückwünsche auch online hinterlassen.



Es gibt auf der Webseite der Aachener Zeitung (www.az-web.de) die Möglichkeit, online zu gratulieren oder zu kondolieren. Sie finden den kostenlosen Service auf der Webseite der Aachener Zeitung in der Leiste bei den Anzeigen. Wenn Sie mit der Maus auf die Anzeigen gehen, so öffnen sich die Unterkategorien. Hier klicken Sie die Familien- oder Traueranzeigen an. Nun können Sie die passende Anzeige herausuchen und sofort mit einigen Klicks online gratulieren.



Tagesaktuell können Sie auch die Traueranzeigen vergrößert betrachten, ausdrucken oder als E-Mail an Ihre Bekannten versenden und online kondolieren.



Keine passende Karte zur Hand? Das World Wide Web macht Grüße online möglich.

Vera Klee



Kleines Computer Lexikon

- Teil 3 -



Homepage (gesprochen „Hompäidsch“): Die Startseite einer Präsentation (z.B. einer Firma, einer Stadt) im Internet.

Icon („Eikän“): Ein Bildsymbol auf dem Desktop, das einen Befehl, eine Anwendung, eine Datei, einen Link usw. darstellt und beim Anklicken mit der Maus aktiviert wird.

Internet (Kurzform für International Networking): International networking ist der englische Begriff für ein internationales Computer-Netzwerk. Das ist ein weltweites Datennetz, das sich aus vielen kleineren Computernetzen zusammensetzt. Über das Internet können weltweit Daten ausgetauscht und Internetdienste genutzt werden, wie z.B. E-Mail, www, Telefon, Radio und Fernsehen.

Internetsurfen: Unter „Internetsurfen“ oder auch nur „Surfen“ versteht man das Betrachten mehrerer unterschiedlicher Internetseiten (Webseiten) auf dem Computermonitor.

Link: Der Verweis auf eine andere Internet-Seite. Der Link ist oft farblich gekennzeichnet. Durch Anklicken gelangt man zum entsprechenden Dokument.

Provider (gesprochen „Proweider“): Ein Dienstleister, der den Zugang zum Internet bereitstellt.

Server („Sörver“): Ein Rechner, der Daten bereitstellt, auf die andere Rechner zugreifen können.

Shareware („Schärwär“): Eine Software, die vor dem Kauf einige Tage kostenlos ausprobiert werden kann.

Software („Softwär“): Computeranwendungen und -programme, wie beispielsweise das Betriebssystem, eine Textverarbeitung oder ein Computerspiel.

Spam („Spämm“): Unerwünschte Werbung, die per E-Mail verschickt wird.

Spyware („Speiwär“): Programme, die persönliche Daten oder Surfgewohnheiten des Computernutzers auszuspionieren (to spy = englisch für spionieren) versuchen.

Suchmaschine: Suchmaschinen ermöglichen die Suche nach Begriffen oder Themen im Internet (z.B. Google).

Website (gesprochen „Webseid“): Die Gesamtheit einer Präsentation im Internet, meist sehr viele Seiten.

WLAN („Wehlan“, Abkürzung für Wireless Local Area Network): Der englische Begriff für ein drahtloses lokales Netzwerk via Funk, über das Computer untereinander oder mit dem Internet verbunden sind.

www („Wehwehweh“): World Wide Web („Wörlweitwepp“), ein weltweites, interaktives Informationssystem im Internet.

Würmer: Programme, die über das Internet verbreitet werden und für Software auf dem Computer des Anwenders schädlich sind.

Wer noch mehr zum Thema wissen möchte, kann beim Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik ein Glossar über Computerbegriffe als Datei herunterladen (ausgedruckt über 40 Seiten):

<http://www.bsi-fuer-buerger.de>

Karin Friese

Computer-Lehrerin



Hörgerätebatterien?
6 Markenbatterien nur 1,49 €



Löhgraben 34
52064 Aachen
0241 / 921 48 40

Burtscheider Markt 1
52066 Aachen
0241 / 160 72 01

linsen- förmige Arznei- pille	▼	das All	Zeich- nung im Holz	Süd- slawe	▼	▼	franz. Schrift- steller- familie
alkohol. Getränk zum Tee	▶	▼	▼	Wind- seite des Schiffes	▶	▼	▼
Körper- bau- lehrer	▶	▼	▼	▼	▼	▼	scharf ge- bündelter Materie- strom
Halbton über g	▶	▼	▼	Frage- wort	▶	▼	▼
höchster Berg der Erde, Mount ...	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	unbe- festigt	▶	▼	geringe Ent- fernung
Ozean	Gewürz	▼	sib. Strom	▶	▼	▼	▼
▶	▼	▼	Nagetier	▼	▼	▼	▼
größte Stadt in Nor- wegen	▶	▼	▼	▼	Ausruf des Ver- stehens	▶	▼
Nase des Elefanten	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	ab- wesend sein	▶	Horn- zehe vieler Tiere
ge- schnitt. Edel- stein	▼	Begrün- der des Roten Kreuzes †	▼	sibir. Eich- horn- fell	▶	▼	▼
ital. Name der Etsch	▶	▼	▼	▼	▼	heb- räisch: Sohn	▼
jetzt	▶	▼	▼	Kf.: Haupt- bahnhof	▶	▼	▼
▶	▼	▼	▼	Oper von Weber	▼	▼	fein, dünn, sanft
Bewohner Zentral- asiens	Stadt im Iran	▼	dt. Auto- pionier † 1929	▶	▼	▼	▼
nicht außen	▶	▼	▼	▼	▼	Klub	▼
▶	▼	▼	Einrich- tung für Bank- kunden	▶	Abk.: Volks- republik	▶	▼
franzö- sisch: Osten	▼	Schweif- stern	▶	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	Abk.: Milliarde	▶	Halbton unter d
Gesell- schafts- zimmer	▼	Zeichen für Radon	▶	Abk.: Medizin	▶	▼	▼
Schlag- ader	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Abk.: Nord- nordost	▶	▼	▼	domain name server (Abk.)	▶	▼	▼

Dauer, Ausdeh- nungs- begriff	▼	Muse der Stern- kunde	▼	kleines Klavier	▼	Frost- ablage- rung	▼
Staat der USA	▼	reine Zücht- ung (Pferd)	▼	Abk.: Int. Auto- bil-Aus- stellung	▶	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	Abk.: una corda	▼
franz.: nein	▶	▼	▼	nichts anderes, bloß	▶	▼	▼
südpoln. Stadt (Landes- sprache)	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	tiefe Bewusst- losig- keit	▶	Figur von Astrid Lindgren (Vorname)	▼
Vorname des Kom- ponisten Bartók †	ehem. mexik. Indianer- volk	▼	Körper- teil	▶	▼	▼	▼
demzu- folge	▶	▼	▼	▼	lebens- be- jahender Mensch	▶	ein- stelliges Zahl- wort
ge- schlossen	▶	▼	Schoß- hund	▶	▼	▼	▼
▶	▼	▼	Trümmer- stätte	▼	▼	▼	▼
fäu- schende Nach- bildung	▼	Rück- schlag beim Tennis	▼	Muskel- zucken	▶	▼	▼
span- nender Film (Kurzw.)	▶	▼	▼	▼	▼	kurz für um das	▼
nieder- länd.: eins	▶	▼	▼	Brei	▶	▼	▼
▶	▼	▼	▼	korro- dieren	▼	▼	römi- scher Liebes- gott
Zwischen- zeit	Kugel- stoß- spiel	▼	Gebirge in Grie- chen- land	▶	▼	▼	▼
Teil des Körpers	▶	▼	▼	▼	miss- güns- tiger Mensch	▶	▼
▶	▼	▼	Werkzeug zur Holzbe- arbeitung	▶	Abk. für eine Wind- richtung	▶	▼
Abk.: Minute	▼	Schwer- athlet	▶	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	latein.: für, je	▶	gut trainiert, in Form
britischer Popstar (Sir ... John)	▼	Abk.: United States	▶	Dokumen- taus- tausch- format	▶	▼	▼
Eier- speise	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Art der Internet- verbin- dung (engl. Abk.)	▶	▼	▼	Platz, Stelle	▶	▼	▼

Waren- auswahl	Gast- stätten- ange- steller	Abtrün- niger	Kfz-Z. Türkei	stu- dierter Techni- ker	▼	dt. Nordsee- hafen	Schiff- fahrts- kunde	▼	kleine Brücke	Teil der Gitarre	weibl. Vor- name	▼	Steckplatz für Zusatz- karten/EDV	verwe- sender Tier- körper	weibl. Ver- wandte	leiterför- miges Molekül (Abk.)
▶	▼	▼	▼	▼			▼		feines Material am Strand	▶			▼	▼	▼	▼
Vorname d. Regis- seurs Eichinger	▶					Epoche	▶				Vorname d. Schau- spielers Delon	▶				
franz.: in	▶		ausrei- chend, hinläng- lich	▶					stark abfal- lend		Oper von Puccini	▶				
▶						Sitz- streik (amerik.)	▼	Abfahrt, Abflug	▶					franz. Kompo- nist † 1875		Misch- farbe
einreiben	Kinder- fahrzeug	▼	Südost- europäer	▼	Brauch- tum	▶					Erdfor- mation	▶	Abk.: Branchen- telefon- buch	▶		
Meer mit den Anfüllen	▶							Ver- kaufs- stelle	▼	bald, bei- nahe	▶					
▶					Aus- blick	▼	Strich, gezeich- nete Ver- bindung	▶					Wachs- salbe	▼		Wohl- befin- den
Ziererei		moder- nes Sing- spiel	▶							Religions- gemein- schaft		asiat. Buckel- rind	▶			
▶							flattern, fliegen (Fahne)	▼	mittel- europ. Gebirge	▶						
Kerzen- rohstoff		Nagetier	▼	Geweih- äste	▼	Beruf in der Textil- industrie	▶					Amts- tracht	▶	Heil- kunde		Version eines PC-Pro- gramms
Gewicht ver- mindern	▶								Guckloch	▼	arabisch: Dattel	▶				
▶						dt. Strom zur Nordsee	▼	zielge- richtet Handeln- der	▶							
Stadt in Ober- italien	Verbre- chen im Geld- institut	▼	Land- schaft in Nord- europa	▼	junger Hund	▶					Nahrung zerklei- nern	▶	Abk.: deleatur	▶		
gelehrt durch Lektüre	▶							Ohren- robbe	▼	Um- kleide- zelle	▶					
▶					griech. Mond- göttin	▼	dazu, oben- drein	▶					Ver- größe- rungs- glas	▶		Aristo- kratin
Umstands- wort		franz.: sein	▼	Gottes Gunst	▶					Stadt an der Maas (Frank- reich)		untere Jura- schicht	▶			
dt. Astro- nom u. Ma- thematiker † 1630	▶						Strom zur Nordsee	▼	Zeit- einheit	▶						
Abk.: Riesen- torlauf	▶			in der Nähe von	▼	planie- ren	▶					häufig	▶	österr. Stadt (... an d. Thaya)		Kfz-Z. Guernsey (Brit. Ka- nalinsel)
Oper von Richard Strauss	▶								Abk.: Diens- tag	▼	fettig, tranig	▶				
▶						erfor- derliche Menge	▶						Abk.: Allg. Geschäfts- bedin- gungen	▶		
dän. Insel		früh. Haus- ange- stellte	▶								schwer- fällig	▶				



ALLES WIRD TEURER Haushaltsbuch hilft beim Kostensparen

Die Lebenshaltungskosten sind im vergangenen Jahr so schnell gestiegen wie schon lange nicht mehr. Die Teuerungsrate beträgt 2,8 Prozent.

Obwohl der Preisdruck in den letzten Monaten ein wenig nachgelassen hat, sagen Experten für dieses Jahr eine stärkere Inflation voraus.

Viele Haushalte haben aufgrund von Arbeitslosigkeit oder Kurzarbeit ohnehin weniger Geld im Portemonnaie. Sie müssen schon jetzt jeden Cent zwei Mal umdrehen. Das Führen eines Haushaltsbuchs bietet die nötige Hilfe, um den Überblick über die eigenen Einnahmen und Ausgaben nicht aus dem Blick zu verlieren. Die Verbraucherzentrale NRW hat einen solch hilfreichen Budgetplaner erstellt: Auf 75 Seiten sind nicht nur wertvolle Spartipps, sondern auch Vorlagen zum Ausfüllen für ein ganzes Jahr aufgeführt. Verbraucher spüren bei der gewissenhaften Arbeit mit der praktischen Haushaltshilfe schnell die Löcher auf, in denen Geld verschwindet. Schon wer mehrere Monate konsequent Buch führt, bekommt seine Finanzen besser in den Griff.

„Das Haushaltsbuch“ ist für 5,90 € in der Beratungsstelle Aachen der Verbraucherzentrale NRW, Boxgraben 38 erhältlich.

ENERGIEFRESSERN AUF DER SPUR

Gebäude modernisieren und Wohnwert steigern

Seit dem 01. 01. 2009 ist der Energieausweis für alle Wohngebäude Pflicht. Haus- oder Wohnungseigentümer müssen damit einen energetischen Steckbrief vorlegen, aus dem der Energiebedarf der Immobilie abgeschätzt werden kann. Für viele Hausbesitzer ein Grund mehr, über eine Modernisierung nachzudenken. Doch nur wer die energetischen Schwachstellen im Haus kennt, kann sie auch beseitigen.



Wie geht man die Suche nach Energiefressern im Haus verlässlich an? Wie lassen sich Gebäude modernisieren, um den Energieverbrauch zu senken? Und was genau verlangt der Gesetzgeber dabei? - Antworten darauf finden sich in dem Ratgeber „Gebäude modernisieren“. Das Buch mit 288 Seiten enthält Checklisten und Tipps zur Gebäudeuntersuchung. Es stellt sinnvolle Modernisierungsmaßnahmen und nützliche Baustoffe vor. Außerdem verraten die Autoren, wann welche Fachleute unverzichtbar sind.

Der Ratgeber kostet 12,90 € und ist in der Beratungsstelle Aachen der Verbraucherzentrale NRW, Boxgraben 38 erhältlich.



WAS TUN, WENN JEMAND STIRBT? Orientierungshilfe bei einem Todesfall

Wenn eine vertraute Person stirbt, gesellt sich zum Schmerz über den Verlust für die Hinterbliebenen die Last organisatorischer Aufgaben hinzu: Verwandte, Freunde und Bekannte müssen informiert, Formalitäten erledigt sowie Trauerfeier und Bestattung arrangiert werden. Viele Menschen fühlen sich in dieser seelischen Ausnahmesituation von den vielen Anforderungen überfordert. Oftmals wissen sie nicht, dass sie einige Aufgaben an ein Bestattungsunternehmen delegieren können und welche Kosten auf sie zukommen.

Der aktualisierte Ratgeber „Was tun, wenn jemand stirbt“ gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen: Wer muss benachrichtigt werden? An wen muss man sich wenden, um den amtlichen Formalitäten zu genügen? Welche Formen der Bestattung gibt es? Welche Fristen sind zu beachten? Was kosten Grab und Bestattungsunternehmen? Außerdem enthält das Buch Tipps, wie man sich vor unseriösen oder überteuerten Bestattungsunternehmen schützen kann. Eine umfassende Checkliste der nötigen Unterlagen im Todesfall fehlt ebenso wenig wie ein Adressverzeichnis relevanter Einrichtungen und Organisationen.

Der Ratgeber ist für 9,90 € in der Beratungsstelle Aachen der Verbraucherzentrale NRW, Boxgraben 38 erhältlich.

SEITE 33
GEDÄCHTNISTRaining

BRÜCKENRÄTSEL

Frisch	Obst	Messer
Gegen	Spieler	Trikot
Mutter	Tag	Falter
Löffel	Enten	Braten
Ehe	Ring	Buch
Wasser	Glas	Malerei
Trauben	Lese	Buch
Kirchen	Orgel	Spieler
Zirkus	Clown	Kostüm
Milch	Kaffee	Kanne
Hühner	Eier	Uhr
Strick	Nadel	Hölzer

Gesuchtes Wort: **OSTERGLOCKEN**

HO-HO
In dem Buchstabensalat gibt es 25 mal H0

SPRICHWORTSALAT
1. Mit zwei Sprichwörtern

Wem Gott ein Amt gibt, dem gibt er auch Verstand.

Was man schwarz auf weiß besitzt, kann man getrost nach Hause tragen.

2. Mit drei Sprichwörtern

Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.

Messer, Schere, Feuer, Licht, sind für kleine Kinder nicht.

Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.

SEITE 29 BILDERRÄTSEL

- | | |
|------------------|-------------------------|
| 1 T Bernhardiner | 10 E Dalmatiner |
| 2 I Dobermann | 11 L Neufundländer |
| 3 E Harrier | 12 F Pekinese |
| 4 R Dackel | 13 E Boxer |
| 5 A Windhund | 14 R Jagdterrier |
| 6 R Schäferhund | 15 I Collie |
| 7 Z Tibetdogge | 16 N Pinscher |
| 8 T Rottweiler | Lösung: |
| 9 H Pudel | TIERARZTHELFERIN |

SEITE 17 SUDOKU

Mini	Einfach	Mittel	Schwer		
3 1 6 4 2 5 5 4 2 1 3 6 1 2 3 6 5 4 6 5 4 2 1 3 2 6 5 3 4 1 4 3 1 5 6 2	4 6 1 3 2 5 2 5 3 6 1 4 1 4 6 2 5 3 5 3 2 4 6 1 6 1 4 5 3 2 3 2 5 1 4 6	7 8 4 6 9 3 2 5 1 3 1 9 5 2 7 6 8 4 5 6 2 1 4 8 9 3 7 2 9 5 7 3 4 1 6 8 1 4 6 8 5 2 7 9 3 8 7 3 9 1 6 4 2 5 6 2 8 4 7 5 3 1 9 4 3 1 2 8 9 5 7 6 9 5 7 3 6 1 8 4 2	4 1 3 7 8 6 2 9 5 2 7 6 4 9 5 1 3 8 9 8 5 1 2 3 6 4 7 6 3 9 2 5 1 7 8 4 8 5 1 9 7 4 3 2 6 7 2 4 3 6 8 9 5 1 3 4 2 5 1 7 8 6 9 5 6 7 8 3 9 4 1 2 1 9 8 6 4 2 5 7 3	2 3 1 6 7 5 8 9 4 4 6 5 8 9 2 7 3 1 9 8 7 1 4 3 6 2 5 8 5 2 3 6 7 4 1 9 3 1 9 5 8 4 2 6 7 6 7 4 2 1 9 3 5 8 7 2 8 9 5 6 1 4 3 1 9 3 4 2 8 5 7 6 5 4 6 7 3 1 9 8 2	3 5 1 8 4 9 2 6 7 2 6 8 7 5 1 4 9 3 9 4 7 6 3 2 5 8 1 7 1 2 5 9 6 8 3 4 4 9 3 2 1 8 6 7 5 5 8 6 3 7 4 9 1 2 8 3 4 1 6 5 7 2 9 6 7 5 9 2 3 1 4 8 1 2 9 4 8 7 3 5 6

SEITE 21 GRIPSGYMNASTIK

8x4 KÄSTCHEN

Jeweils 3 x 3 Quadrate enthalten zwei gleiche Ziffern und eine 5.

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

GUMMIBÄRCHEN

Peter hatte 301 Gummibärchen in seiner Tüte.

SCHRIFTLICHE DIVISION

Mit der Lösung beginnt man bei der ersten Aufgabe von oben: 4368:28=156. Bei der zweiten Aufgabe beginnt man am Ende: 9847:43=229

VIER DOMINOSTEINE

Die acht Felder der vier Dominosteine tragen von links nach rechts folgende Augenzahlen: 1, 3, 6, 6, 6, 2, 3, 2.

FALSCHES TIER

Robbe ist das einzige Säugetier.

FÜNF DOMINOSTEINE

Die zehn Felder der fünf Dominosteine tragen von links nach rechts folgende Augenzahlen: 1, 1, 1, 5, 6, 6, 6, 4, 5, ; oder 1, 3, 6, 6, 4, 6, 6, 2, 3, 2; oder 3, 1, 4, 6, 6, 6, 6, 2, 5, 2; oder 5, 1, 2, 6, 6, 6, 6, 4, 3, 4.

MAGISCHES RECHTECK Die Lösung zeigt folgende Tabelle:

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

SEITE 44-45 SCHWEDENRÄTSEL

■ ■ ■ ■ ■ E ■ ■ ■ S ■ ■ ■ B ■ ■ ■ ■ ■	■ D ■ ■ ■ S D ■ ■ ■ L ■ U ■ P ■ R
SORTIMENT ■ SEESAND	■ RUM ■ LUV ■ A ■ R ■ I ■ A ■ A
■ BERNDAERA ■ ALAIN	■ ANATOM ■ NEVADA ■ U
■ EN ■ GENUG ■ I ■ TOSCA	■ GIS ■ WAS ■ NON ■ NUR
CREMENT ■ START ■ H ■	■ EVEREST ■ GLIWICE
■ ■ G ■ N ■ SITTE ■ I ■ BTB	MEER ■ N ■ R ■ BELA ■ N ■ I
■ KARIBIK ■ E ■ SCHIER	■ ■ R ■ LENA ■ ■ B ■ KOPF
GETUE ■ T ■ LINIE ■ Z ■ A	■ OSLO ■ AH ■ ALSO ■ I ■
■ T ■ MUSICAL ■ L ■ ZEBU	■ RUESSEL ■ ZUMOPS
STEARIN ■ D ■ SUDETEN	GEMME ■ H ■ ATTRAPPE
■ C ■ E ■ C ■ WEBER ■ R ■ H ■	■ G ■ M ■ FEH ■ E ■ U ■ TIC
■ ABNEHMEN ■ K ■ TAMAR	■ ADIGE ■ U ■ KRIMI ■ H
TRIENT ■ H ■ STRATEGE	■ NUN ■ HBF ■ EEN ■ MUS
■ ■ B ■ D ■ WELPE ■ L ■ DEL	MONGOLE ■ INTERIM ■
■ BELESEN ■ I ■ KABINE	■ ■ A ■ BENZ ■ ■ U ■ OSSA
DARAN ■ S ■ SOGAR ■ Z ■ A	■ INNEN ■ A ■ BRUST ■ M
■ N ■ P ■ SEGEN ■ U ■ LIAS	EST ■ R ■ VR ■ MIN ■ T ■ NO
■ KEPLER ■ E ■ SEKUNDE	■ F ■ KOMET ■ L ■ HEBER
■ RTL ■ L ■ EBEN ■ P ■ L ■	SALON ■ R ■ ELTON ■ I ■
■ ARABELLA ■ D ■ OELIG	■ H ■ N ■ MED ■ A ■ B ■ PDF
FUENEN ■ BEDARF ■ AGB	■ ARTERIE ■ RUEHRE I
■ B ■ DIENERIN ■ TRAEG	■ NNO ■ DNS ■ DSL ■ ORT

**StädteRegion
Aachen**

**Weil es gemeinsam
besser geht.**



**Ab 21.10.2009
sind wir*
StädteRegion!**

* „Wir“ sind etwa 570.000 Bürgerinnen und Bürger aus Aachen, Alsdorf, Baesweiler, Eschweiler, Herzogenrath, Monschau, Roetgen, Simmerath, Stolberg und Würselen.

Layout: TEMA AG, Aachen

www.staedteregion-aachen.de