

ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

Monatlich

SENIOR MAGAZIN

Nummer 20
August 2009

StädteRegion
Aachen



Armin Laschet:

**WIR BRAUCHEN
MEHR FOREN FÜR
JUNG UND ALT**

Termine im August

Eurogress Aachen, Vortrag: „Wohnalternativen im Alter“

30.08. 12.00 -12.45 h, Raum K8 Organisiert durch die „Leitstelle Älter werden“

Begegnungsstätte St. Hubertus, Kronenberg 127, AC

20.08. 15-16 h Der Seniorenbeirat Kullen, Kronenberg, Lütticher Str. bietet eine Bürgersprechstunde an.

Ausstellung, Spardabank, Blondelstr. 9-21 Im August jeweils während der

Öffnungszeiten „Bewegung mit Beinen, Flügeln oder Rädern“.

Arbeiten der Künstlerin K. Herrmann

DRK-Seniorenclub, Robenstr. 49, Ac.

Alle 14 Tage mittwochs. Nächster Termin: 05.08. u. 19.08. 14 - 17 h

Beisammensein bei Kaffee und Kuchen. Mit Gesprächen über „Gott und die Welt“, Vorträgen und Feiern. Weitere Infos zu Kursen z.B. Seniorenwassergymnastik, Bewegung unter: Tel.: 1802555

Trauercafé, Emmauskirche,

Sittarder Straße 58, Aachen - Forst

Jeden ersten Donnerstag des Monats. Nächster Termin: 06.08.09 15 h

„In der Trauer nicht allein“ Begegnung und Gespräch, Ökumenischer Trauerarbeitskreis

Ausstellung „100 Jahre Maria im Tann“

22. u. 29./30. 08 sowie 5./6. 09 11-17 h

Zum Jubiläum eine Ausstellung und viele Aktionen. Unterer Backertsweg, Ac.

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

Beginn ist immer um 15 h

05.08. Es weint in meinem Herzen - Eine Geschichte über nasse Augen. Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

19.08. Heiterer Spielenachmittag

z.B. Bingo, Monica Dawo-Collas

Monatliche Lesungen in der Forster Seniorenberatung, Am Kupferofen 19

Jeden 1. Freitag im Monat 07.08. 17.30 - 18.30 h A. Obermeyer liest eigene Gedichte und Geschichten. Der Eintritt ist frei. Informationen: Tel.: 520862

Parkführungen und Wanderungen

Führungen durch die EuRegionale

29.08. 14 h Kaiser-Friedrich-Park, Treffpunkt: Ac., Ecke Herman-Löns-Allee/Aachener und Münchener Allee. Festes Schuhwerk wird empfohlen. Organisiert vom Fachbereich Umwelt der Stadt Aachen

NaturFreunde Aachen

Jeden 3ten Sonntag im Monat

16.08. 9.30 h Wanderung, Treffpunkt am Blücherplatz

Jeden 1sten Freitag im Monat

07.08. 10.30 h Wanderung, Treffpunkt Parkplatz Waldfriedhof

Gemeindenachmittage in der ev.

Immanuelkirche, Siegelallee 2, Aachen

13.08. 09.30 h 60+ Frühstücks- und Erzählcafé. Reisen, an die ich gerne zurückdenke. Mit H. Staubitz, G. Großmann

18.08. 15 h Seniorenbeirat - Mitbestimmung in Aachen, Mitglieder des Seniorenbeirats aus Burtscheid stellen sich vor

25.08. 14 h Wandern ab Immanuelkirche

Café „Am Kupferofen“

Jeden Donnerstag v. 9.30-13.30 h

Gruppenangebot für Menschen mit Demenz, Am Kupferofen 19, AC Tel.: 57 59 72

Lange Nacht der Museen

29.08. ab 18.00 Uhr

Treffen der Selbsthilfegruppe Aphasie

Jeden Donnerstag v. 10.00-11.30 h

Stettinerstr. 25, Ac.-Brand, im rollstuhlgerechten Aufenthaltsraum des Behindertenzentrums

Lesung im Burtscheider Caféhaus Kapellenstr. 2, Burtscheid

20.08. 20 h Lyrikertreff: Sommer. Es lesen K. Peters, B. Hoffmann, P. J. Heuser.

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

Beginn ist immer um 11.30 h.

05. u. 19.08.09 Anmeldung erforderlich. Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas, dienstags von **10-12 h** unter Tel.: 88 69 14 39

Die zweite „Öcher Penn Wies´n“

15.08. 18 -24 h

Auf dem Öcher Sommerabend im Festzelt von Pennzelt-Wirt Alwin Fiebus

Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac.

17., 24. u. 31.08. 14-16 h Gedächtnistreff **07., 14., 21. u. 28.08. 14-17 h**

Spieletreff Freitags (Canasta)

03., 10., 17., 24. u. 31.08. 14 - 17 h

Spieletreff Montags

04., 11., 18. u. 25.08. 9.30 - 12.30 h

Café Margerite. Treffpunkt für Menschen mit Demenz

Wanderungen ab Münsterbusch, Parkplatz „Plus“, Prämienstraße

21.08. 09:15 h

CDU Senioren - Union Stolberg: Tageswanderung durch die Heide. Telefonische Auskunft: Winfried Bartges 024 02 / 832 77

Seniorenclub Arche,

Schurzelterstr. 540, 52074 Aachen

Beginn ist immer um 15 h.

06.08. Nein sagen - Darf ich das?

Über die möglichen Auswirkungen des Neins auf meine Mitmenschen, Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

13.08. Erlebte Kinderlandverschickung, Vortrag, Dieter Salge

20.08. Sing u. spiel mit mir - Sommerfest - ein heiterer Nachmittag, M. Dawo-Collas

Aureliusstraße 35, 52064 Ac.

Haus Aurelius SZB 28.08. 18 h Musikalisch-kabarettistischer Bummel durch das Berlin von gestern m. R. Ratz

Reparaturdienst „Senioren helfen Senioren“, Frère-Roger-Str. 2-4, Ac.

Tel. Annahme von Reparaturaufträgen:

03., 10., 17., 24. u. 31.08. 10 - 12 h

Tel.: 40 103 50

Treffen der Mitglieder des Reparaturdienstes und Verteilung der Aufträge:

04., 11., 18., 25.08 u. 01.09. 10 - 11 h

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.

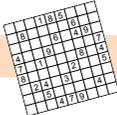
- Der Abdruck von Veranstaltungsdaten erfolgt ohne Gewähr.
- Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist jeweils der 15. des laufenden Monats.

Anzeigen

- Die Anzeigenpreislise 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.

Inhaltsverzeichnis

HOBBIES UND MENSCHEN		4
• Gelebte Astronomie •		
BILDERRÄTSEL		5
• Die Planeten •		
AACHENER ANSICHTSKARTEN		6
• Waldrestaurants auf alten Ansichtskarten Teil 2 •		
RECHT		7
• Selbstbestimmung der Patienten •		
BERICHTE		8
• Ausstellungen •		
BERICHTE		9
• Absolventen • Pflege-Innovationen • Palliativdienst •		
SENIOREN SCHREIBEN		10
• Die Tragödie vom Wüstenhof •		
SENIOREN SCHREIBEN		11
• Egon und Thea •		
ARBEITSMARKT		12
• Perspektive 50plus •		
BERICHTE		14
• Vital-Messe • Mitglieder gesucht! • DRK-Kurse • Reise •		
BERICHTE		15
• Kreishaus • Seniorenbeirat • Abrechnungstricks •		
EINER VON UNS		16
• Johannes Leo Schumacher •		
NOSTALGIE		17
• I-Dötzchen damals •		
VORBEUGUNG		18
• Regionale Sportangebote • Wir brauchen Muskeln •		
AOK INFORMIERT		19
• Unterstützung für pflegende Familien •		
ESSEN UND TRINKEN		20
• Süße heisst nicht gleich Zucker • Wasser •		
ÖCHER PLATT		22
• Aus dem Öcher Liederbuch •		
GEDÄCHTNISTRAINING		23

THEMA DES MONATS		24
• Generationenpolitik •		
SENIOREN SCHREIBEN		28
• Königin der Nacht •		
SENIOREN SCHREIBEN		29
• Linienbus - Geschichten •		
RÄTSEL		30
• Sudoku •		
SELBSTHILFEGRUPPEN		31
• Gruppe für Arm- u. Beinbehinderte • Arbeitsgemeinschaft •		
SENIOREN SCHREIBEN		32
• Den Sommer genießen •		
EHRENAMTLICHE ARBEIT		33
• Wir haben noch mehr vor! •		
ENERGIE UND UMWELT		34
• Verheizen Sie nicht Ihr Geld! •		
DER GRÜNE DAUMEN		35
• Garten- & Balkontipps •		
WAHLJAHR 2009		36
• Eine Gesellschaft für alle Lebensalter •		
BERICHTE		37
• Wanderwoche im Harz • Schützengesellschaft •		
REISEBERICHTE		38
• Kungsgleden – der Königspfad •		
SCHWEDENRÄTSEL		41
COMPUTER UND INTERNET		42
• E-Mails senden und empfangen Teil 3 •		
BITTE LÄCHELN		43
GRIPSGYMNASTIK		44
GESELLSCHAFTSSPIELE		45
• Kartenspiele •		
VERBRAUCHERZENTRALE		46
• Handynutzung im EU-Ausland seit 1. Juli günstiger •		
AUFLÖSUNGEN		47

Liebe Leserinnen und Leser!

Im Juli war Ulla Schmidt, diesmal ist Armin Laschet zu Gast in unserer Redaktion: Das Superwahljahr 2009 nimmt Fahrt auf!

In Stadt und Kreis Aachen ist die Kommunalwahl am 30. August mit einer Premiere verbunden: Gewählt wird erstmals der „StädteRegions-tag“ und der „StädteRegions-rat“. Dass sich damit mehr ändern wird als nur die Namen, kann man schon jetzt merken: Die Verwaltungen strukturieren sich um, damit sie ihre Ressourcen zusammen besser nutzen können. Ob „es gemeinsam besser geht“, wird sich zeigen müssen.

Darum: Bringen Sie sich ein und gehen Sie wählen!

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

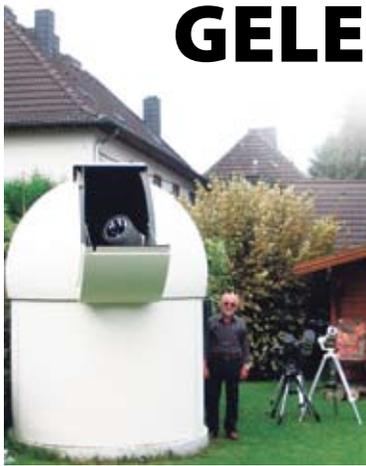
Redaktion: Tel.: 0241 990 78 69
G. Günal, M. Holtorff, R. Steinborn,
F. Gass, B. Küchen

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, B. Heß,
C. Kluck, I. Gerdorf, J. Römer, F. Erb,
D.H.K. Starke, P. J. Heuser, K. Friese,
H. Kleis, R. Wollgarten, R. Rosenthal,
M. J. Fleu, W. Paul, P. Radermacher,
G. Hagemann, M. Vankann, T. Fieles,
E. Blesgen, M. Dohms, H. Klüttgen,
H. v. d. Braak, E. Brenner, W. Müller

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

GELEBTE ASTRONOMIE



Das Weltall mit seiner unendlich erscheinenden Fülle an Objekten wie Sonnen, Galaxien und Nebel fasziniert immer mehr Menschen, die Nacht für Nacht ihrem Hobby, der Astronomie, mit Teleskopen, Feldstechern und anderem optischen Gerät nachgehen. Die Beobachtung des Sternenhimmels bietet dem ausgebildeten Chemiker Karl Heidlas die Möglichkeit, einen Blick auf das Wunder der Natur zu werfen, und so hält ihn die Astronomie seit früher Jugend in ihrem Bann.

Herr Heidlas, seit wann begleitet Sie die Astronomie?

Das fing schon mit zwölf Jahren an. Ein Lehrer, Amateurastronom, nutzte den gemeinsamen Schulweg mit dem Pferdeschlitten, um mir im winterlichen Böhmen den Himmel zu erklären.

Was fasziniert Sie besonders an der Astronomie?

Meine Sternwarte ist ein Fenster ins All, um die astronomischen Abläufe, die physikalischen und die chemischen Gesetzmäßigkeiten zu erkennen. Und schließlich der Blick in die Vergangenheit: Das ist die Faszination dieser Arbeit.

Sie haben auch eine eigene Sternwarte in Ihrem Garten.

Das ist mein Fenster ins All. Ein leistungsstarkes Spiegelteleskop (Schmidt-Cassgrain-System) auf einer soliden Montierung und mit guter elektronischer Steuerung. Zur Beobachtung der aktiven Sonne benutze ich ein spezielles Teleskop mit H-Alpha-Filter.

Haben Sie sich auf bestimmte Themen spezialisiert?

Mein Schwerpunkt ist die Kosmochemie und Kosmologie. Es ist die wissenschaftliche Neugierde, die bei einem Chemiker besonders ausgeprägt ist. Wissen heißt die Welt verstehen. Als gläubiger Mensch

freue ich mich, ein wenig an der wunderbaren Schöpfungsgeschichte teilhaben zu können. Mich interessiert besonders die Entstehungsgeschichte des Universums, die Kernfusionsprozesse in den Sternen, die Spektralanalyse, also insgesamt die Kosmochemie: das, was die Welt im Innersten zusammenhält.

Warum sind Sie Hobby- und nicht Berufsastronom?

Der Berufsastronom hat einen festgelegten Forschungsauftrag auszuführen. Es wird ihm eine begrenzte Beobachtungszeit bewilligt. An diese vorgegebene Zeit ist er gebunden. Ein Hobbyastronom kann dagegen am Himmel spazieren gehen und sich auch mit aktuellen astronomischen Himmelserscheinungen befassen.

Wenn man sich ein Berufsleben lang mit naturwissenschaftlichen Problemen befasst und später dann den Schwerpunkt seiner Tätigkeit auf die Astronomie legen kann, ist, so habe ich festgestellt, die Astronomie für mich das faszinierendste Abenteuer des menschlichen Geistes!

Sie besitzen sogar eine Meteoritensammlung!

Meine Fundstücke umfassen einen guten Querschnitt aus aller Welt. Es sind Boten aus dem All. Für einen Chemiker

Wer ist er?



Karl Heidlas

ist 75 Jahre alt und auf der böhmischen Seite des Erzgebirges geboren. Er ist verheiratet und bewohnt

mit seiner Frau ein schönes Haus in Herzogenrath. Zwei verheiratete Töchter, sechs Enkel und ein Urenkel gehören zur Familie. Der hauptberufliche Chemiker leitete von 1989 - 2002 die Sternwarte in Aachen. 1988 gründete er den Arbeitskreis Astronomie, den er bis heute leitet.

Karl Heidlas sieht es als eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe an, sich für seine Mitmenschen einzusetzen. Seit 1999 ist er Mitglied des Seniorenbeirates der Stadt Herzogenrath, darüber hinaus arbeitet er ehrenamtlich als Seniorenberater bei der Polizei in Aachen.

ist es ein sehr interessantes Untersuchungsgebiet mit der Frage ihrer Herkunft und Zusammensetzung. Die Kombination der Chemie mit der großen Leidenschaft der Astronomie bildet hier hervorragende Perspektiven.

Sie sind Leiter des Arbeitskreises Astronomie in Aachen. Wer ist dort Mitglied und was machen Sie dort?

Im Arbeitskreis sind viele Berufsschichten vertreten, vor allem auch Studenten aus den naturwissenschaftlichen Bereichen. Eigene Arbeiten mit verschiedenen astronomischen Schwerpunkten werden vorgestellt, neue astronomische Erkenntnisse aufgezeigt und diskutiert. Es ist gelebte Astronomie.

Vielen Dank für das Interview!

Birgit Küchen



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

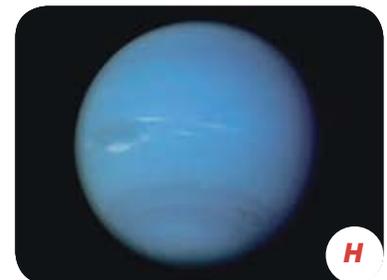
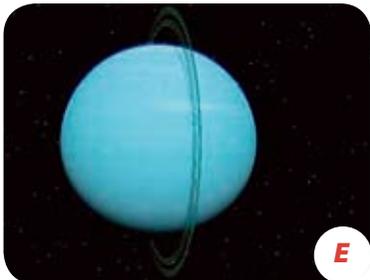


ambulantOPTIK, Vieth & Zachner GbR Aachener Str 47, 52249 Eschweiler



DIE PLANETEN Am 20.07.09 ist es 40 Jahre her, dass der erste Mensch den Mond betrat. Deshalb wurde das Jahr 2009 zum „Internationalen Jahr der Astronomie“ erklärt. Wussten Sie schon, dass es nicht 9, sondern nur 8 Planeten in unserem Sonnensystem gibt? Die International Astronomical Union hat Pluto überraschend den Planetenstatus aberkannt. Der neuen Definition zufolge gibt es nur noch 8 Planeten - und nicht 9, wie mancher erwartet hatte. Ordnen Sie die Buchstaben den Zahlen zu.

- 1 = = A = Erde 5 = = Venus
 2 = = Neptun 6 = = Mars
 3 = = Saturn 7 = = Merkur
 4 = = Uranus 8 = = Jupiter




**Generations
verbinden,
Familien stärken.**

Marcel Philipp
Oberbürgermeister für Aachen

m&m

CDU Aachen
www.marcel-philipp.de

WALDRESTAURANTS AUF ALTEN ANSICHTSKARTEN Teil 2



Teil 17

Franz Erb



Am Ende des Preusweges treffen wir in einer malerisch gelegenen Wiesensenke auf das Forsthaus Adamshäuschen. (1)



1

Auch hier, wie in fast allen anderen damaligen Forsthäusern, gab es Kaffee, Kuchen und wohl auch ein belegtes Brötchen. Unmittelbar dabei, zum Waldrand hin, lag das Restaurant „Zur Karlshöhe“. (2/3)



2

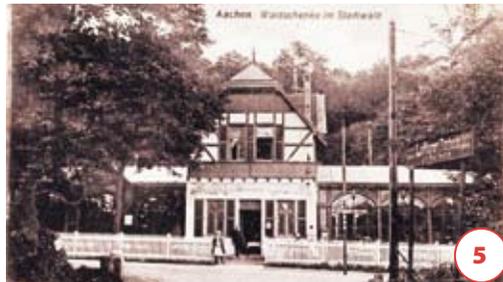


3

Auf der Lithographie der LaRuell'schen Lith. Anstalt lesen wir: ‚Schönster Punkt in Aachens Umgebung. Guter Kaffee, Vorzügliche Speisen u. Getränke zu jeder Zeit‘. Der Blick ging hinüber zum Von Halfern Park und Richtung Stadt. Das Restaurant war wegen des schatten spendenden Baumbestandes besonders an heißen Tagen sehr beliebt. Von hier aus erreichte man auf einem wunderschönen Waldweg die Waldschenke, (4/5) ehemals nur Wartehäuschen für die Fahrgäste der Tram.



4



5

Aber schon 1896 wurde daraus eine Restauration, die, wegen des großen Zuspruchs seitens des Publikums in den folgenden zehn Jahren ständig erweitert werden musste. Kurz nach 1900 gab es für den Gast dann eine Urkunde (6),



6

die in vergnüglich alt-deutschem Sprachstil ‚Grüsse‘ übermittelt: „Dieweil wir allhier vergnüglich in der Waldschenke beysammen sind / und uns zur vollkommensten Fröhlichkeit nichts weiter fehlt als Ihr/senden Euch die Unterfertigten mit gutem Vorbedacht/ohne Heuchelei und ohne von Jemand überredet zu sein die herzlichsten Grösse.“ Das Ganze wird unten mit Datum und Siegel beglaubigt. Weiter bergauf, vorbei am Osterweg, gelangte man zum Waldschlösschen, das die Stadt wegen der ‚außerordentlichen Zunahme des Verkehrs in den Waldrestaurationen‘ 1902 errichten ließ. (7) Hier gab es u.a. einen großen Restaurationsaal für 300 Personen. (8)



7



8

Nicht weit davon entfernt, in einem weiten Wiesengrund, lag das ‚Gut Entenpfehl‘, eines der wenigen Waldlokale, das auch heute noch jederzeit zahlreiche Gäste anlockt (viele davon allerdings mit dem Auto). (9) Chromolithographie aus dem Hause Reisinger, Köln.



9

Von hier aus, immer bergauf, erreichte der Wanderer über Siebenwege den höchsten Punkt des Aachener Waldes, den Steinknipp(358m), wo es schon 1888 einen hölzernen Aussichtsturm gab (10).



10

10 Jahre später baute man dann den nach dem Oberbürgermeister Pelzer genannten Pelzerturm, der leider gegen Ende des zweiten Weltkrieges gesprengt wurde. Das Forsthaus war gleichzeitig ein gern

besuchtes Restaurant. Hier saß man im Schatten der Bäume. Vom Turm aus hatte man einen großartigen Blick über Stadt und Land (11).



11

SELBSTBESTIMMUNG DER PATIENTEN

Nach jahrelanger Rechtsunsicherheit tritt am 1. September das Gesetz zur Patientenverfügung in Kraft. Was ändert sich?

Monate oder Jahre lang im Koma zu liegen und durch Apparate künstlich beatmet und ernährt zu werden - diese Vorstellung erschreckt viele Menschen. Wäre es in diesem Fall nicht besser, die Geräte würden ausgeschaltet und man würde sterben? Doch bei dieser Entscheidung über Leben und Tod stehen die Pflicht zum Schutz des Lebens und das Recht auf Selbstbestimmung gegeneinander - und führten bisher trotz des bekundeten Willens der Betroffenen immer wieder zu gerichtlichen Auseinandersetzungen. Der Gesetzgeber hat erkannt, dass eine gesetzliche Regelung für alle Fälle unmöglich ist - zu unterschiedlich sind die Einzelschicksale. Die Entscheidung über Leben und Tod kann und muss jeweils am Krankenbett getroffen werden.



Was ist eine Patientenverfügung?

Jeder ärztliche Eingriff bedarf der Zustimmung der Betroffenen. Für den Fall, dass Patienten nicht mehr in der Lage sind, eine ärztliche Behandlung abzulehnen, etwa weil sie im Koma liegen, gibt es die Patientenverfügung. Sie soll die Selbstbestimmung in medizinischen Behandlungsfragen bis zum Lebensende sichern. In der Patientenverfügung kann jede volljährige Person schriftlich ihren Willen erklären, welche medizinische Maßnahmen sie wünscht, sollte sie eine schwere Erkrankung oder einen Unfall erleiden und nicht mehr ansprechbar sein.

Die Neuregelung

Nach dem Bundestagsbeschluss vom 18. Juni und der Zustimmung des Bundesrats am 11. Juli sind schriftliche Patientenverfügungen künftig unabhängig vom Stadium der Erkrankung für Ärzte und Angehörige verbindlich. Ärzte sind selbst dann an die Erklärung gebunden, wenn die Erkrankung noch keinen unumkehrbar tödlichen Verlauf genommen hat. Dies entlastet sowohl die Ärzte als auch die nächsten Verwandten und Freunde von schwierigen moralischen Entscheidungen.

Damit der Wille der Betroffenen auch wirklich erfüllt wird, muss die Patientenverfügung die tatsächliche Behandlungssituation möglichst genau erfassen - Standardformulierungen reichen nach der neuen Gesetzeslage nicht mehr aus. Sinnvoll ist es auch, eine Vertrauensperson als Betreuer (oder „Patientenbevollmächtigten“) zu benennen. Dieser Betreuer erhält eine möglichst präzise beschriebene „Vorsorge- und Betreuungsvollmacht“ und kann - sollten die Festlegungen einer Patientenverfügung nicht deutlich genug mit der aktuellen Lebens- und Behandlungssituation übereinstimmen - im Sinne des Patienten über die weitere Behandlung entscheiden. Allerdings müssen Arzt und Betreuer einvernehmlich entscheiden. Kommt es nicht zu einer Einigung, ist das Vormundschaftsgericht einzuschalten.

Was ist zu beachten?

Verbraucherschützer raten, die eigene Patientenverfügung ca. alle zwei Jahre zu erneuern, sie gegebenenfalls dem aktuellen Willen anzupassen oder wegen neuer Behandlungsmethoden zu ändern. Eine Patientenverfügung lässt sich jederzeit zurückziehen oder ändern. Sie sollte mit einem Datum versehen und persönlich unterschrieben werden. Eine notarielle Beglaubigung ist nicht erforderlich. Zur Sicherheit können zwei Zeugen mit unterzeichnen. Behandlungswünsche bei schwerwiegenden Krankheiten sollten mit dem Hausarzt abgesprochen werden. Es empfiehlt sich, die Verfügung für Angehörige leicht auffindbar zu hinterlegen und dem Betreuer eine Zweitschrift auszuhändigen.

Das Bundesministerium der Justiz arbeitet die zukünftige gesetzliche Regelung derzeit in seine Broschüre „Patientenverfügung“ ein. Das Erscheinen der Neuauflage ist zum September 2009 geplant. Die Broschüre können Sie beim Publikationsversand der Bundesregierung über: Tel.: 01805-77 80 90 oder per Fax: 030-18 10 580 8000 oder per E-Mail an publikationen@bmj.bund.de bestellen. Der Versand ist kostenlos. Im Internet findet man die Broschüre unter www.bmj.de → „Service“ → „Publikationen“.

Robert Steinborn



SENIOREN

„Menschenwürde, Respekt und gute Pflege für alle!“

Unabhängige ins Rathaus!

Kommunalwahl am 30.8.:
UWG 
www.buergerwille.net



Horst Schnitzler
OB- und Ratskandidat der
UWG in der Stadt Aachen

FOTOS aus der Haarener Schulgeschichte

Vom 1.8.09 bis zum 31.10.09 werden im Seniorenzentrum am Haarbach Fotos verschiedener Schulklassen aus der Vorkriegszeit bis in die 50er Jahre gezeigt. Sie geben einen Eindruck vom Schulleben der damaligen Zeit wieder. Viele Haarener werden sich und alte Bekannte auf den Fotos wiedererkennen.



Die Haarener Schulgeschichte ist vielschichtig und bunt: 1815 werden erstmals angestellte Lehrer in der Gemeindechronik genannt. 1825-1826 wurde in Haaren ein Schul- und Gemeindehaus erbaut, in Verlautenheide eine alte Scheune zur Schule ausgebaut. Zwei Schwestern vom armen Kinde Jesu unterrichteten in Haaren die Mädchen.



1867 wurde die Schule in der Germanusstraße bezogen, die „neue Schule“ an der Tonbrennerstraße 1904. Von 1955 bis 1972 führte die ev. Gemeinde eine eigene, konfessionsgebundene Grundschule mit 50 bis 60 Kindern. Nach dem zweiten Weltkrieg wurde die 1910 errichtete Schule am Lindenberg modernisiert und erweitert.

Die Ausstellung ist in Zusammenarbeit des Begegnungszentrums der Pfarre St. Germanus und des Heimatvereins Haaren/Verlautenheide entstanden. Eröffnet wird sie am Dienstag, den 18.8.09 um 15 Uhr.



Hildegard van de Braak

Kunst auf dem Weg

„Kunst-auf-dem-Weg“ steht auch in diesem Jahr wieder für den Wunsch nach neuen Ein- und Ausblicken. Geöffnete Ateliers, Altstadthäuser, Kirchen, Wege und Plätze laden ein zu einem Spaziergang durch Stolbergs Altstadt.



Nach den erfolgreichen Ausstellungen „Kunst-rund-um“ und „Kunst-auf-dem-Weg“ im letzten Jahr gibt es am Sonntag, d. 30.8. 2009 von 11 – 19 Uhr wieder Neues vom Atelier Lynen in der

Ritzefeldstraße bis zum „Atelierhaus am Hammerberg“ zu entdecken. Künstler aus den Bereichen Malerei, Grafik, Fotografie, Schmuckdesign, Kalligraphie, Keramik, Objekt und Skulptur stellen ihre Werke vor und suchen das Gespräch mit interessierten Besuchern. Lesungen, Musik und Theater ergänzen den Kunstgenuss. Wie im letzten Jahr leiten gelbe Punkte als Wegmarkierung die Gäste zu einzelnen Stationen.

Das Veranstaltungsprogramm und nähere Informationen zu allen teilnehmenden Künstlern finden Sie auf der Internetseite www.kunst-auf-dem-weg.de



NEUER ANZIEHUNGSPUNKT FÜR JUNG UND ALT

Am Sonntag, dem 28. Juni wurde der von Prof. Dr. med. Roland Fuchs gestiftete „Stirnberg-Brunnen“ auf dem Willy-Brandt-Platz in Stolberg feierlich eingeweiht.

Roland Fuchs übergab dieses Kunstwerk an die Bürger und Stadtväter Stolbergs - als Dank an die Stadt, in der der Mediziner seinen Lebensmittelpunkt gefunden hat. Der frühere leitende Onkologe am St. Antonius-Hospital in Eschweiler engagiert sich heute u.a. als Vorsitzender des Fördervereins des Torburg-Museums für die Kupferstadt.

Die Stolberger Bürger dürfen sich glücklich schätzen, nun einen echten Stirnberg-Brunnen in ihrer Stadt zu haben. Ein berühmtes Pendant steht als Puppenbrunnen in der Krämerstraße in Aachen. Bonifatius Stirnberg (geb. 1933 in Freienohl/Sauerland) machte ab 1948 eine Lehre als Holzbildhauer. Danach begann er eine Lehre als Tischler, die er 1953 abschloss. Daraufhin studierte er Raumgestaltung und Bildhauerei an der Werkkunstschule Aachen. 1957 machte er zudem die Meisterprüfung als Holzbildhauer und studierte ab 1962 an der Kunstakademie Düsseldorf. Dort war Joseph Beuys sein Professor im Fach Bildhauerei. Stirnberg arbeitet mit Helfern



Bonifatius Stirnberg betrachtet sein neuestes Werk in Stolberg, Foto: steinweg-galerie.de

in Aachen-Eilendorf; hier besitzt er eine Werkhalle, in der er die teils großformatigen Skulpturen zu Brunnenensembles zusammensetzt. Mit Vorliebe verarbeitet er Bronze und gewalztes Messing. Verewigt hat Stirnberg im Stolberger Brunnen u.a. den berühmten Prym'schen „Druckknopf“, einen Krug mit Ketschenburg-Bier-Emblem, den Kupferschläger am Hammerwerk, den Zwerg Galminus, badende Kinder in der „Zink“-Wanne und einen der schönsten Kupferhöfe Stolbergs, den Grüenthal-Kupferhof.

ABSOLVENTEN AUSGEZEICHNET



Dr. Marion Gierden-Jülich, Staatssekretärin im Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen (vierte von links), zeichnete jetzt im Haus Löwenstein zwölf Absolventen

der Weiterbildung „Aufwind – von der Altentagesstätte zum Begegnungs- und Servicezentrum für ältere Menschen“ mit den entsprechenden Zertifikaten aus. Von Seiten der Stadt war Bürgermeisterin Hilde Scheidt (dritte von links) bei der Verleihung anwesend. Mit dieser Weiterbildung wurde unter anderem ein erster Projektschritt des „Aachener Modells“ abgeschlossen, der trägerübergreifend erstmals sowohl ehrenamtliche als auch hauptberufliche Mitarbeiter von Altentagesstätten in einer gemeinsamen Qualifizierungsmaßnahme umfasste. Damit ist ein wesentlicher Grundstein für die Neuorientierung der offenen Altenarbeit in Aachen gelegt.

Palliativdienst besteht seit einem Jahr

„Viele Menschen möchten dort sterben, wo sie leben – in ihrem Zuhause“, sagt Herbert Schaber, Referent Pflege der Caritas.

Der Palliativpflegedienst des Regionalen Caritasverbandes Aachen ermöglicht daher Menschen, deren Krankheit soweit fortgeschritten ist, dass ihre Lebenserwartung nur noch Wochen oder wenige Monate beträgt, in ihrer gewohnten Umgebung zu sterben. Über 100 Menschen



Das Palliativpflegeteam der Caritas mit Leiterin M. Frohn (links), H. Schaber (Referent Pflege, rechts) und Pfarrer W. Acht (Mitte)

wurden seit Einrichtung des Dienstes liebe- und würdevoll begleitet. „Die Patienten hatten so die Chance auf ein Leben bis zum Tod“, sagt Marlies Frohn, Leiterin des Dienstes.

„Rund um die Uhr“ werden die unheilbar erkrankten Menschen gepflegt und betreut. Speziell ausgebildete Fachkräfte unterstützen sowohl den Sterbenden als auch die Angehörigen, bieten pflegerische Hilfen an, beraten bei allen Fragen und geben allen Beteiligten psychosoziale Begleitung in dieser schwierigen Lebenssituation. Die Leistungen des Palliativpflegedienstes werden entsprechend dem Krankheitsbild vom Arzt verordnet und von der Krankenkasse genehmigt.

Im Netzwerk der Dienste ist der Palliativpflegedienst inzwischen ein wesentlicher Bestandteil. Er wird in Kürze im Rahmen einer neuen Gesetzeslage auch wichtiger Partner des geplanten Palliativcareteams sein.

Ansprechpartner: Palliativpflegedienst Caritas Aachen Marlies Frohn (Leitung), Vaalser Straße 3a, Aachen Tel.: 0241 – 51000790, E-Mail: m.frohn@caritas-aachen.de Internet: www.caritas-aachen.de

PFLEGE-INNOVATIONEN



In der Gesundheitsregion Aachen, zu der neben der StädteRegion Aachen auch die Landkreise Düren, Heinsberg und Euskirchen gehören, startet das Projekt PIA – „Pflege-Innovationen in der Gesundheitsregion Aachen“.

Das Amt für Altenarbeit des Kreises Aachen, die Würselener Beratungsfirma MA&T und das Institut Arbeit und Technik (IAT) aus Gelsenkirchen haben sich zusammengeschlossen, um in zehn an PIA beteiligten Modelleinrichtungen Verbesserungen zum Nutzen von Pflegekräften und Klienten zu erarbeiten und umsetzen. Am Dienstag, den 23.06.09, wurde mit einem Kick-Off-Workshop im Eurogress Aachen der Startschuss für die Projektarbeit gegeben.



Durch einrichtungsübergreifende Zusammenarbeit sollen neue Ideen verbreitet und der Erfahrungsaustausch zwischen den Einrichtungen gefördert werden, sagte Projektleiter Dr. Paul Fuchs-Frohnhofen. Auf diese Weise will man Impulse für die gesamte Gesundheitsregion entwickeln. Thematisch kann es dabei z.B. um eine bessere Betreuung älterer Patienten im Krankenhaus, um eine bessere Arbeitsgestaltung für ältere Pflegekräfte oder um neue Formen des Wissensmanagements in den Einrichtungen gehen. Manfred Borutta vom Amt für Altenarbeit des Kreises Aachen möchte außerdem neue Wege finden, damit Weiterbildungsmaßnahmen nicht bei den einzelnen Teilnehmern hängen bleiben sondern eine Breitenwirkung in der gesamten Organisation erzeugen.

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 23 20, Fax (02 21) 2 02 32 99
E-Mail: info@koettgen-hoerakustik.de
Internet: www.koettgen-hoerakustik.de

Köttgen
Hörakustik

Sich wohlfühlen wie zuhause



KOMPETENTE HILFE BEI DEMENZ

- Häusliche Alten- und Krankenpflege durch kleine Pflgeteams
- 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**



DIE TRAGÖDIE VOM WÜSTENHOF Wurden die Zwillinge umgebracht?

Freunde trafen sich „op der Brand“ in Aachen. Mit dem Fahrrad ging es durch Felder und Wiesen. Ziel war der „Wüstenhof“ im Propsteier Wald, im Dreieck Broichweiden, Eschweiler, Stolberg.

Die Nutzungsrechte an diesem Wald hatte bis 1796 die Domkirche zu Köln. Napoleon verstaatlichte diesen Kirchenbesitz im Rahmen der Säkularisierung. 1815 gingen die Rechte an den Preußischen Staat über. Ca. 500 Morgen in diesem Gebiet wurden 1851 an den königlichen Rittmeister Edmund Wüsten aus Kinzweiler verkauft, der den Hof damals so, wie er heute noch erhalten ist, aufbaute.

Der Freiherr Edmund Wüsten hatte eine schöne Tochter mit dem Namen Georgine. Diese verliebte sich in den



Pferdeknecht Franz. Als sie schwanger war, wurde Georgine standesgemäß mit dem Baron Adolf von Thiedemann verheiratet und der Pferdeknecht Franz vom Wüstenhof verjagt. Georgine von Thiedemann gebar Zwillinge, die aber nicht lange gelebt haben sollen. Überliefert ist, dass diese Kinder in roten Plüschmäntelchen im Garten des Hofes vom Pastor zu Atsch beerdigt worden sind. Atsch gehörte damals zur Gemeinde Eilendorf. Nie geprüft wurde, ob diese Kinder eines natürlichen Todes gestorben sind oder umgebracht wurden, weil sie aus einer - „ach so sündigen Verbindung“ - stammten.

Der Schwiegersohn soll ein „flotter Vogel“ gewesen sein, der dort rauschende Feste mit seinen Offiziersfreunden



gefeiert hat. Als das Vermögen des königlichen Rittmeisters Wüsten aufgebraucht war, hat sich dieser 1891 im Alter von 90 Jahren erschossen. Am 11.04.1891 wurde er beerdigt. Tochter Georgine nahm sich ein Jahr später in einem nahegelegenen Waldsee, „in geistiger Umnachtung“, im Alter von 57 Jahren das Leben. Wie man daraus erkennen kann, sind menschliche Tragödien keine Erfindung der Neuzeit.

Anreise: Mit dem Fahrrad bis Stolberg-Atsch-Dreieck der Würselener Straße folgen, rechts in die Steinbachstraße abbiegen. Vorbei an der Eisenhandlung Kerschgens weiter auf der Steinbachstraße. Auf die Beschilderung Steinbachshochwald achten (rechts halten), so finden Sie das Ziel.

Bus: Linie 22 bis Stolberg-Atsch-Dreieck, dann Wanderung zirka 40 bis 45 Min.

Bahn: Bis Stolberg Hauptbahnhof, der Rhenaniastrasse folgen bis Atsch-Dreieck, dann weiter rechts wie beschrieben auf der Würselener Straße, Steinbachstraße...



Mathias J. Fleu



„Magst Du ein Ei?“ Egon sitzt auf einem Ast neben dem Nest. Darin sitzt Thea, seine Frau, auf den Eiern und brütet. Die beiden Rabenkrähen haben in diesem Jahr ein Nest in einer Pappel im alten Klinikum bezogen.

Sie sind Allesfresser. Ihre Nahrung besteht aus Würmern, Schnecken, Fischen, Nestlingen und Eiern von Vögeln und vor allem Aas. Sie verschmähen auch Früchte, Sämereien und Abfälle nicht. Von Nachbarn oder gar Kolonien halten sie nichts.

„Wo willst Du ein Ei hernehmen?“ fragt Thea.

„Wenn Du brütest, ist es langweilig und so habe ich mich etwas umgesehen. Ich war auch am Bahnhof. Dort leben viele Tauben und die haben Brutzeit wie wir. Also, möchtest Du ein Ei?“

„Ich würde mich sehr freuen.“

Egon gleitet vom Brutbaum hinab und fliegt zum Bahnhof. Aus der Platane vor der Bahnhofstraße sieht er über den neu gestalteten Bahnhofsvorplatz. Es ist der übliche Betrieb, wenn ein Zug angekommen ist. Die Leute hasten zum Taxi oder zum Bus, selbst das Rot der Ampel kümmert nicht alle. Auf der langen Bank sitzen junge Leute und rauchen, ein Mann trinkt Bier aus einer Flasche. Ein paar Tauben zanken sich um eine weg geworfene Brotkruste. Er könnte sie wegnehmen, wenn er wollte, aber dazu hat er keine Lust.

Egon fliegt zuerst auf das alte Zollgebäude rechts des Bahnhofs und weiter in das Gestänge der Bahnhofshalle. Das Dach der Halle ruht auf einer massiven Eisenkonstruktion. Auf den Bahnsteigen zwischen den Fahrgästen rennen Tauben herum und suchen nach fressbaren Resten.

Ach, da ist ja, was er sucht: Ein nachlässig gebautes Nest rechts von ihm zwischen einer vertikalen und einer aufrecht stehenden Strebe. Grashalme hängen an der Seite herab. So eine Schlamperei gibt es nur bei Tauben

und Sperlingen. Eine Taube sitzt dort, den Schwanz hoch empor gereckt. Egon schwingt sich hinüber.

Die Taube hat ihn schon lange gesehen und flüchtet, sobald er in ihre Nähe kommt. Zwei Eier liegen vor ihm. Er nimmt eins in den Schnabel und fliegt damit auf das Dach des Zollhauses. Schließlich mag auch er Eier, sogar sehr gerne. Es ist schon angebrütet und das ergibt eine besondere Würze.

Egon putzt sich, fliegt zurück, nimmt das andere Ei und macht sich auf den Weg zu Thea, die sehnsüchtig auf ihn wartet.

Egon legt seiner Frau das Ei vorsichtig auf den Nestrand und wartet auf das Lob der Gattin.

„Du warst aber lange weg“, weist sie ihn zurecht. „Hat Dir das andere Ei gut geschmeckt?“ Missbilligend sieht sie auf gelbe Eireste an seinem Schnabel.

„Aber sicher“, antwortet Egon. „Hätte ich Dir nicht ein Ei versprochen, so hatte ich dieses da selbst gefressen, meine Liebe.“

Thea blickt ihren Gatten ergeben an. Wenn die Jungen erst geschlüpft sind, wird sich sein Ton ganz bestimmt ändern.

Erwin Bausdorf

Foto: www.wikipedia.de



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 2000 verschiedene Artikel für Gesunderhaltung und Krankenpflege

„WIR SIND FROH, DASS WIR SIE GEFUNDEN HABEN“

Viele Betriebe können auf das Wissen und Können ihrer älteren, oft langjährigen Mitarbeiter nicht verzichten. Doch einmal arbeitslos geworden, haben es gerade die Älteren besonders schwer, einen neuen Arbeitsplatz zu finden. Ein Hilfsangebot bei der Suche stellt das Projekt „Perspektive 50plus Aachen/Düren – Beschäftigungspakt für Ältere“ dar.

Rita Breth, 55 Jahre alt, war 35 Jahre im Einzelhandel für Freizeit- und Sportbekleidung selbstständig tätig und „möchte unbedingt wieder in Arbeit kommen.“ Sie bereitet sich seit Anfang März dieses Jahres im Vermittlungszentrum Mypegasus GmbH in der Aachener Krantzstraße auf ihre Integration in den Arbeitsmarkt vor. „Der erste Monat hier war sehr anstrengend, aber es lohnt sich“, erzählt sie und betont: „Hier wird einem geholfen. Man lernt hier, wieder positiv zu denken!“ Burkhard Warkentin, 54 Jahre, Teilnehmer im Parallelkurs, pflichtet ihr bei: „Wer will, kann hier alle Unterstützung erhalten. Ich kann nur jedem empfehlen, an dieser Maßnahme teilzunehmen. Ich bin sehr zuversichtlich, auf diesem Weg einen neuen Arbeitsplatz zu erhalten. Bisher habe ich bereits 28 Bewerbungen geschrieben und warte nun auf Einladungen zu Vorstellungsgesprächen. Auch hierauf bin ich gut vorbereitet.“

Die beiden Befragten werden derzeit intensiv geschult und betreut im Vermittlungszentrum für das Stadtgebiet Aachen, der Mypegasus GmbH. Weitere Vermittlungszentren sind für den nördlichen Teil des Kreisgebietes Aachen in Herzogenrath, für den südlichen Teil in Eschweiler sowie für den Kreis Düren in Düren eingerichtet. In diesen Bildungsstätten wird im Rahmen des Programms „Perspektive 50plus“ des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales der regionale Beschäftigungspakt für Ältere umgesetzt. Ältere langzeitarbeitslose Menschen erhalten dort für ihren Wiedereinstieg in die Erwerbstätigkeit tatkräftige Unterstützung durch Jobcoaching, Berufswegeplanung, Bewerbungstraining und „Tür-öffnen“ bei den Unternehmen.

Zum Ablauf der Maßnahme erklären Ursula Beck und Kerstin Faßbender von Mypegasus: „Alle vier Monate beginnen in unserer Einrichtung 60 Teilnehmer mit dem vierwöchigen Aktivierungsprogramm. Hierbei geht es hauptsächlich um Bewerbungstraining und PC-Schulung. Im Anschluss daran erfolgt für 30 Teilnehmer in zwei Gruppen eine dreimonatige Bewerbungsphase mit dem Ziel der Integration auf dem allgemeinen



v.l.n.r.: Ursula Beck (Mypegasus), Marlies Kolley-Mohnen (Stadt Aachen), Kerstin Fassbender (Mypegasus) und Bernd Schwarze (ARGE Kreis Aachen)

Arbeitsmarkt. Nach erfolgreicher Vermittlung findet eine Nachbetreuung statt, um das Erreichte zu festigen.

Für (noch) nicht integrationsfähige Teilnehmer geben wir Hinweise und Empfehlungen zu möglichen anderen Maßnahmen an die Fallmanager der ARGE. Die Zusammensetzung der Teilnehmer ist sehr unterschiedlich hinsichtlich der Dauer der Arbeitslosigkeit und des bisherigen persönlichen und beruflichen Werdeganges. Wir holen jeden Teilnehmer dort ab, wo er steht. Besonders wichtig für eine erfolgreiche Teilnahme sind eine hohe Motivation, Zuverlässigkeit, Einsatzbereitschaft usw.“

Bernd Schwarze, Leiter des Teams 50plus bei der Arbeitsgemeinschaft (ARGE) für die Grundsicherung Arbeitssuchender im Kreis Aachen erklärt hierzu: „Alle Bezieher von Arbeitslosengeld II zwischen 55 und 64 Jahren aus Stadt und Kreis Aachen werden im gemeinsamen Dienstgebäude Roermonder Straße in Aachen durch Fallmanager beraten. Das sind



Caritas – Ihr Partner im Alter

Profitieren Sie von unserem leistungsfähigen Netz in der Stadt und im Kreis Aachen. Wir sind umfassend und professionell für Sie da: mit **7 Caritas-Pflegestationen**, dem **Palliativpflegedienst**, der **Alltagsbegleitung**, den **Mobilen Sozialen Diensten**, dem **Fahrbaren Mittagstisch** und den **Seniorenerholungen**.

Caritas: Ihr Partner mit Sicherheit und Qualität

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

Hermannstr. 14 • 52062 Aachen • Tel. 0241/477 83-0 • Fax 0241/477 83-40 • www.caritas-aachen.de



etwa 2000 Bewerber aus dem Stadtgebiet und ca. 1200 aus dem Kreis. Jeder Fallmanager ist für etwa 120 – 140 Bewerber zuständig. Durch diesen günstigen Betreuungsschlüssel ist eine engmaschige Beratung sichergestellt. Bemerkenswert ist, dass nahezu alle Beratungstermine wahrgenommen werden. Es gibt im Gegensatz zu den jugendlichen Arbeitslosen bei den Älteren kaum Ausfälle.“ Er verweist auf das Vermittlungsbudget nach dem Zweiten Buch des Sozialgesetzbuches (SGB II): „Dieses ermöglicht alle im Einzelfall erforderlichen Leistungen wie Mobilitätshilfen und Zuweisungen in Maßnahmen wie auch diese hier.“

Die Paktkoordinatorin bei der Stadt Aachen, Marlies Kolley-Mohnen, unterstreicht die bisherigen Erfolge des Projektes: „Im Bereich des Beschäftigungspaktes Aachen/Düren wurden im ersten Halbjahr 2009 insgesamt 1975 Teilnehmer aktiviert und 256 in den allgemeinen Arbeitsmarkt integriert. Im Stadtgebiet Aachen konnten in der Zeit von März bis Juni dieses Jahres 438 ältere Langzeitarbeitslose aktiviert werden und in 122 Fällen eine Integration erfolgen. Dies ist um so höher zu bewerten, als der Start in Aachen mit einer zweimonatigen Verzögerung erfolgte und ist eine erfreuliche Bilanz. Dabei ist unser Konzept so überzeugend, dass sich die ARGE in Duisburg zum 1. Juli 2009 unserem Projekt angeschlossen hat.“

Die Urteile der Arbeitgeber über die vermittelten Arbeitnehmer sind ebenfalls positiv. Ursula Beck legt eine Liste

entsprechender Rückmeldungen vor, nachstehend einige Auszüge:

„Herr ... ist nach wie vor bei uns beschäftigt. Da wir mit ihm sehr zufrieden sind, planen wir langfristig mit ihm.“

„Frau ... ist bei uns nach wie vor im Bereich Haushaltsservice beschäftigt. Sie arbeitet zuverlässig, sie findet sich inzwischen auch gut in Aachen zurecht, so dass wir keine Einschränkungen sehen, die zur Vertragsauflösung führen könnten.“

„Hiermit bestätige ich Ihnen, dass Herr ... erfolgreich eingestiegen ist und weiterhin in meinem kleinen Unternehmen arbeiten wird.“

„Herr ... ist nach wie vor bei uns tätig und macht einen ‚Super-Job‘!!!“

„Gerne bestätige ich Ihnen, das Frau ... weiterhin bei uns beschäftigt ist. Wir würden sie auch nicht so schnell gehen lassen. Kurz, wir sind froh, dass wir sie gefunden haben.“

Josef Römer

Fotos: J. Römer und Mypegasus



Weitere Informationen:

www.perspektive50plus.de www.mypegasus.de
www.beschaeftigungspakt-50plus.de

**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



10. Vital Aktivmesse

28.–30. August gibt es im Aachener Eurogress viele Infos und Aktionen rund um Gesundheit und Vitalität.

Die Aktivmesse feiert in diesem Jahr ihren zehnten Geburtstag. In der Zeit vom 28. bis 30. 08. 2009 jeweils von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr zeigen mehr als 100 Aussteller aus den Bereichen Gesunde Familie, Gesunde Freizeit, Gesund Älter werden, Gesunde Ernährung, Gesunder Geist und Gesunder Körper wie man sich bis in das hohe Alter fit und gesund halten kann. Neben der Ausstellung, zu der mehrere



tausend Besucher erwartet werden, findet ein umfangreiches Rahmenprogramm auf der Bühne des Brüssel-Saals statt. Wer sich medizinisch informieren möchte, der findet in den Konferenzräumen im Obergeschoss interessante medizinische Fachvorträge. Dort kann man direkt mit den Ärzten ins Gespräch kommen und persönliche Fragen stellen. Auch die kreativen Senioren zeigen, was sie können und verkaufen ihre Produkte im K1, dem Aachen-Saal. Zum ersten Mal gibt es einen Benefizlauf für Kinder. Dabei gibt es attraktive Preise zu gewinnen, zudem werden zwei karitative Projekte unterstützt.

Die zehnte VITAL Aktivmesse ist eine Familienveranstaltung, dementsprechend sind auch die Eintrittspreise gestaltet: Ein Tagesticket kostet 3,- €, Familien zahlen für ihren Tagesaufenthalt 5,- €.

Weitere Infos erhalten Sie unter Tel.: 0241- 44 50 40 oder im Internet unter www.vital-messe.de

MITGLIEDER GESUCHT!

Viel Unterhaltung und Vergnügen bietet Ihnen ein Kegelclub im Aachener Stadtgebiet Driescher Hof: Sieben rüstige Damen und Herren gehen dort in netter Atmosphäre ihrer Freizeitaktivität nach.



Aber das ist nicht alles: Mit dem ersparten Geld aus der Kegelkasse finden Abendessen oder Fahrten in geselliger Runde statt. So fuhren die sieben Mitglieder dieses Jahr nach Remagen mit Zwischenstation Bad Neuenahr.

Die Damen und Herren treffen sich alle 14 Tage freitags 16-18 h in der Offenen Tür Driescher Hof, Königsberger Str. 7a. Bei Interesse, weiteren Fragen oder Terminabsprachen steht Ihnen Frau Giesler (Tel.: 0241-52 58 85) gern zur Verfügung.

REISE NACH ISTRIEN

50 erwartungsfreudige Urlauber reisten mit der Arbeiterwohlfahrt Aachen-Burtscheid nach Istrien (Kroatien), der größten Halbinsel an der nördlichen Adria.



Nach der Landung auf dem Rijeka Airport fuhren wir mit dem Bus über Opatija zum Hotel Excelsior, das alle Erwartungen übertraf. Von dort unternahmen wir interessante Fahrten nach Moscenice, einem idyllischen Bergdorf, und nach Hum, der „kleinsten Stadt der Welt“ mit weniger als 20 Einwohnern. Wir besichtigten die Inseln Krk und Cres sowie das Inselchen Koslijn. Touren nach Rovinj und Porec begeisterten durch phantastische Landschaften und kulturelle Highlights. Wir bewunderten die Stadt Pula mit seinem

KURSE STARTEN WIEDER

Ab August beginnen wieder zahlreiche Kurse beim DRK Familienbildungswerk.

Ein Angebot für alle, die etwas für ihre Gesundheit und Fitness



tun möchten, sind die Kurse zum Thema „Bewegung hält fit“. Sie beginnen am 04. 08. bzw. am 20. 08. 2009. Wer sich lieber im Wasser fit hält, kann die „Seniorenwassergymnastik“ besuchen. Der Kurs startet am 19. und 20. 08. in der Elisabethhalle Aachen. Für die geistige Fitness werden Computerkurse angeboten. Der Anfängerkurs (Beginn 18. 08.) richtet sich an Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Alle Kurse, außer der Seniorenwassergymnastik, finden in den Räumen des DRK in der Robensstraße statt.

Diese und viele weitere Angebote finden Sie auch im Programmheft und im Internet. Weitere Informationen erhalten Sie beim DRK Aachen Stadt unter Tel.: 0241-18 02 555 oder im Internet unter www.drk-aachen-stadt.de.



imposanten Amphitheater und die Insel Brijuni führte uns in eine interessante Tier- und Pflanzenwelt (1.700 Jahre alter Olivenbaum). Eine Fahrt ins benachbarte Slowenien brachte uns nach Postojna zur Adelsberger Grotte, einer der schönsten und größten Tropfsteinhöhlen Europas. Außerdem konnten wir das Lipizzaner Gestüt mit einer begeisternden Pferdedressur kennenlernen. Zwei Bootstouren bescherten uns pure Urlaubsfreude mit Bad in einer Bucht mit kristallklarem Wasser. Wieder zurück in Aachen denken wir gern an den erlebnisreichen, wunderschönen Urlaub zurück und danken dem Initiator der 14-tägigen Reise, Willy Hünerbein, für die perfekte Ausarbeitung.

Elke Brenner



UMZUG INS KREISHAUS

Im Vorfeld der Bildung der StädteRegion zogen Ende Juli verschiedene Abteilungen des Fachbereichs Soziales und Ausländerwesen vom Verwaltungsgebäude Bahnhofplatz in das Gebäude der Kreisverwaltung in der Zollernstraße 10.



Die Mitarbeiter der Bereiche *Hilfe in Alten- u. Pflegeheimen, Ambulante u. teilstationäre Leistungen für Behinderte u. pflegebedürftige Menschen, Betreuungsstelle für Erwachsene, Schwerbehinderte Menschen im Arbeitsleben, Unterhaltsheranziehung* und *Wohnraumanpassung* sind nach dem Umzug ins Kreishaus noch bis zum 20.10. unter ihren gewohnten Telefonnummern zu erreichen.

Auch das Seniorentelefon der Leitstelle „Älter werden in Aachen“ ist Ende Juli ins Kreishaus umgezogen. Dazu erreichte uns folgender Leser-Kommentar:

IST DAS SENIORENTELEFON EIN AUSLAUFMODELL?

Das schon seit Jahren in der Stadt Aachen etablierte und für Anbieter, Betroffene und Angehörige bekannte Seniorentelefon wird zum 21.10. in die StädteRegion übergeleitet. Daher stellt sich nun folgende Frage:

Wer übernimmt in der Stadt Aachen zukünftig die Aufgaben, die bisher das Seniorentelefon abdeckt hat?

Das ist **1. die „vorpflegerische Beratung“**, also die Hilfestellung bevor ein Pflegefall eintritt! **2. Die Seniorenberatung**, die kompetent zu vielen Fragen des „Älterwerdens“ berät sowie die Anliegen der Bürger telefonisch oder persönlich aufnimmt und an die richtige Stelle weiterleitet. **3. Ein Ansprechpartner, der in der Lage ist, Pflege zu organisieren**, und zudem Leistungen über einen Pflegestützpunkt hinaus erbringen kann.

Nicht allein über Pflegestützpunkte zu debattieren lohnt, sondern auch darüber nachzudenken, die „allgemeine Seniorenberatung“ in ihren Grundstrukturen zu erhalten und städtereigional auszubauen.

VORSTELLUNG DER KANDIDATEN

Am 24. Juni 2009 stellten sich im Kreishaus Aachen die Kandidaten für die Wahl zum StädteRegionsrat am 30. August vor.

Zu den Bewerbern gehören Helmut Etschenberg (CDU), Dr. Thomas Griese (Grüne), Uwe F. Löhr (Linke), Dr. Werner Pfeil (FDP), Erich Spies (UWG) und Uwe Zink (SPD). In einem Punkt waren sich die sechs Kandidaten einig: Es soll - wie schon für die Stadt und den Kreis Aachen - künftig auch einen Seniorenbeirat in der StädteRegion geben. Über den Umfang der Funktionen und Einflussmöglichkeiten dieses Beirates ist man sich allerdings noch unschlüssig



- ebenso über seine eventuelle Umbenennung in „Seniorenrat“. Zudem steht die Entscheidung über die Mitgliederbestimmung dieses Gremiums aus: Entweder wählen die Bürger ihren Beirat - wie in Aachen - oder seine Mitglieder werden vom kommunalen Parlament gewählt.

Birgit Küchen

Keine Beglaubigungen mehr im Fundbüro

Amtliche Beglaubigungen werden ab sofort nicht mehr im Fundbüro vorgenommen. Nach Mitteilung des Presseamts können Beglaubigungen weiterhin im Bürgerservice am Katschhof, in der Einwohnermeldeabteilung im Verwaltungsgebäude Bahnhofplatz sowie in den jeweiligen Bezirksämtern erledigt werden.

GEWINNE DURCH ABRECHNUNGSTRICKS?

Nach Recherchen von „Report München“ stehen Apotheken in Deutschland im Verdacht, mit Abrechnungstricks Profit auf Kosten gesetzlich versicherter Beitragszahler zu machen.

Unsere Leserin Frau Ermes aus Aachen wies uns auf die Reportage hin, die das ARD-Magazin am 06. Juli 2009 ausstrahlte. Anhand von fünf Testkäufen des umsatzstarken Protonenpumpenhemmers „Omeprazol“ (wird u.a. zur Behandlung von Magengeschwüren eingesetzt) zeigte

der Beitrag, dass manche Apotheker anstelle einer ärztlich verordneten Großpackung (mit z.B. 60 Tabletten) mehrere kleine Packungen (à 15 Stück) abgeben. Grund dafür sei, dass sie diese bei der Pharmaindustrie weitaus günstiger einkaufen können. Den Preisvorteil geben sie nicht an die Krankenkassen weiter, sondern rechnen die teurere Großpackung ab. Dadurch würden Zusatzprofite von 115% und mehr erreicht.

Der Deutsche Apothekerverband kündigte unterdessen an, den Sachverhalt zu prüfen.

Das SENIO MAGAZIN kommt zu Ihnen!

Jahresabonnement (12 Ausgaben)

in der Region (Postleitzahl 52...) **30 Euro**

deutschlandweit **40 Euro**

im europäischen Ausland **65 Euro**



Wenn Sie das Senio Magazin im Jahresabonnement zugeschickt bekommen möchten, überweisen Sie den entsprechenden Betrag auf das Konto: **1071589723** bei der: **Sparkasse Aachen** Bankleitzahl: **39050000** unter Angabe der **Empfängeradresse**.



LEO - DER EINZIGE LÖWE, DER AUCH BACKEN KANN

Wer hat dies nicht schon auf Aachens Straßen beobachtet: Jemand öffnet eine gelb-weiß gestreifte Brötchentüte, nimmt ein Brötchen heraus und beißt herzhaft hinein. Doch diese Tüte, der gewöhnlich

weniger Beachtung geschenkt wird als dem Inhalt, ist nicht irgendeine. Sie ist der Werbeträger der Bäckerei Leo und zeigt einen stilisierten Löwen, der um den Kopf einen Hefezopf als Mähne trägt. Darunter steht in Großbuchstaben LEO, und der Schriftzug „Der Bäcker und Konditor“ ergänzt das Label, das jeden Tag von unzähligen Kunden durch Aachen getragen wird.



Wer steckt hinter diesem Löwen? Es ist der Bäckermeister Johannes Schumacher, der sozusagen von Kindesbeinen an mit dem Bäckerberuf vertraut gemacht wurde. Denn sein Vater, der Bäckermeister Leo Schumacher, stellte sich gar nicht erst die Frage, ob der Sohn Lust hat, ihm nach Schulschluss zu helfen. Das war vor allem in der Vorweihnachtszeit eine Selbstverständlichkeit. Aber selbstverständlich war es keinesfalls, dass einmal aus dem kleinen Handwerksbetrieb des Vaters ein Bäckerei-Imperium werden würde, denn nach dem 2. Weltkrieg stand auch Leo Schumacher vor dem Nichts. Der Laden, den der Großvater 1900 in Forst gegründet hatte, war nicht mehr, und so musste nach dem Krieg ganz von vorne angefangen werden. Vater Leo erzählte später öfters seinen Söhnen, dass er manches Mal mit einem Holzvergaser-Auto bis Koblenz fahren musste, um den Besatzungsmächten ein paar Säcke Mehl abzuhandeln. Und dann war plötzlich nur Maismehl zu haben - Maismehl, das den Deutschen, zu Brot verbäckt, gar nicht schmeckte! Vater Schumacher erfand eine Methode, das Brot schmackhafter zu machen: Er übergoss das Maismehl mit heißem Wasser, ließ den so entstandenen Brei einige Stunden ruhen und untermischte dann einen stark gesalzenen Weizenteig. Hier zeigte sich das kreative Talent des Bäckermeisters.

DER FIRMENNAME ALS REMINISZENZ AN DEN VEREHRTEN VATER

Die Kreativität hat der Sohn vom Vater geerbt: Denn in jeder Saison werden in seinem Betrieb neue Backwaren kreiert. Gab es 1965, zu der Zeit, als Johannes Schumacher seine Lehre beim Vater begann, nur vier Brotsorten, so umfasst das Repertoire der Firma Leo heute 1500 Artikel. Die heutige Kundschaft kann unter vielen Brot- und Brötchensorten wählen und auch das Kuchenangebot ist umfangreicher und vielfältiger geworden. Mit dem erweiterten Backwarenangebot vergrößerte sich auch die Firma, die inzwischen vom Vater auf den Sohn übergegangen war. Da Johannes der Älteste war, hatte er die Firma als Chef übernommen, aber seine drei Brüder arbeiten mit im Betrieb, dazu seine Frau und mittlerweile seine zwei Söhne. Ein Familienbetrieb „wie er im Buche steht“, wie der Aachener zu sagen pflegt.

Die Erfolgsgeschichte begann, als 1980 die erste Filiale eröffnet wurde, noch viele weitere sollten ihr folgen. Eine ganz besondere ist am Bahnhof Rothe Erde: Es ist nur ein kleiner Laden, auf dessen Schaufenster der Slogan „Das Gute von Gestern – zum halben Preis“ zu lesen ist. Dass es zu dieser Idee kam, ist dem veränderten Kundenverhalten zuzuschreiben. Früher kauften die Kunden Brot „zum Anschneiden“, wie sie es nannten, d. h. das Brot sollte nicht zu frisch sein, damit man dünne Scheiben für die vielköpfige Familie davon abschneiden konnte. Heute bevorzugt die Kundschaft ausschließlich frisches Brot, deshalb wird das Brot vom Vortag preiswerter verkauft.

CHEF EINES MARKEN- UNTERNEHMENS

Mittlerweile zieht sich das Netz der Filialen über ganz Aachen. Heute kann bei dem modernen Produktionsbetrieb an der Sonnenscheinstraße nicht mehr von „Backstube“ geredet werden. Und da die Zahl der Mitarbeiter ständig gestiegen ist, wurde auch ein Verwaltungstrakt gebaut.

Doch was ist das Besondere an Bäckermeister und Firmeninhaber Johannes Schumacher, warum wurde er zu einem Interview mit unserer Zeitung gebeten? Schon früh erkannte er, wie wichtig es ist, jungen Menschen eine berufliche Perspektive zu geben. So ist er jedes Jahr bereit, Praktikanten einzustellen. Wenn diese sich dann entscheiden, die Lehre bei Leo zu machen, dann hilft sozusagen der ganze Betrieb mit, damit die Abschlussprüfung geschafft wird und der junge Mensch anschließend in die Firma übernommen werden kann.

Es ist gar nicht so schwer, junge Leute zu finden, die den Bäckerberuf ergreifen wollen. Die meisten Menschen stellen sich vor, dass die Angst vor dem frühen Aufstehen potentielle Bewerber abschrecken könnte. Aber, so Schumacher, es gibt viele Berufe, bei deren Ausübung man auch früh aufstehen muss, denken wir nur an Busfahrer, Lokführer, Krankenschwestern. Außerdem hat es ja auch Vorteile, denn wer früh am Morgen anfängt, hat am Nachmittag früh frei.

Aber nicht nur für den eigenen Betrieb ist Johannes Schumacher innovativ tätig. Für den Aktionskreis Märkte Aachen-City, dessen Vorsitzender er ist, werden jährlich neue „Events“ erdacht. Das „September Special“ und der Weihnachtsmarkt sind sichtbare Zeichen dafür, wie aktiv dieser Arbeitskreis ist.

Und auch die Aachener Kunstszene fördert er: Die Supermarktlady im Ludwigforum, die vor drei Jahren restauriert wurde, hat seitdem in ihrem Einkaufswagen auch eine gelb-weiß gestreifte Brötchentüte.



Text und Bilder:

Inge Gerdorf



Rauf und runter, Pünktchen drauf!

I-Dötzchen damals

Die Aufregung und die geheimen Ängste bei

den Schulanfängern sind bis heute gleich geblieben. Im Zwiespalt der Gefühle befinden sich die lieben Kleinen, wenn sie eingeschult werden, denn für die meist Sechsjährigen beginnt jetzt der sogenannte „Ernst des Lebens“.

So erlebte auch die ältere Generation vor vielen Jahren den bedeutenden Schritt in die Zukunft. Aber einiges war früher anders. Damals wurden die Kinder im April eingeschult. Stolz waren sie, wenn sie einen ledernen Schulranzen besaßen. Im Ranzen befand sich eine Schiefertafel. Auf der schrieben sie mit dem Griffel. Das quietschte manchmal gräulich.

Zuerst lernten die Schulanfänger das „i“ zu schreiben: „Rauf und runter, Pünktchen drauf!“ Deshalb nannte man sie „I-Dötzchen“, denn „Dotz“ oder „Dötzken“ (Dötzchen) ist im Rheinland die Bezeichnung für ein kleines Kind.

Buchstabe für Buchstabe wurde auf diese Weise erlernt und erarbeitet. Schwämmchen und Läppchen sorgten dafür, dass die Tafel wieder benutzbar wurde. Damit es im Tornister nicht zu muffig roch, mussten die Reinigungsutensilien nach außen gehängt werden. Wenn man bedenkt, wieviel Papier heute für Schreibübungen benötigt wird...

Vor über 60 Jahren gab es nichts im Überfluss. Im Gegenteil! Die Schultüten für die I-Dötzchen fielen bescheiden aus. Care-Pakete (Lebensmittel-Hilfssendungen) wurden in der Schule an Bedürftige verteilt. Silberpapier aus Vaters Zigarettenpackungen oder Schokoladenumhüllungen

Christine Kluck beim ersten Gang zur Schule: Damals fingen die I-Dötzchen im April an.

Foto: C. Kluck



wurden in der Schule gesammelt zwecks Wiederverwertung. Der Erlös sollte einem guten Zweck dienen.

Mehr als fünfzig Kinder befanden sich in der Klasse. Trotzdem gelang es den Lehrern, den Schülern etwas Vernünftiges beizubringen. Etliche konnten nach vier Volksschuljahren aufs Lyzeum, Gymnasium oder die Realschule gehen. Allerdings mussten sie zuerst die Aufnahmeprüfung bestehen und die Eltern mussten in der Lage sein, das Schulgeld zu bezahlen.

Christine Kluck



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

VISITATIS[®]
GmbH



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



Häusliche Alten- und Krankenpflege

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

24 Std. Bereitschaftsdienst

ÜBERWINDE DEINEN INNEREN SCHWEINEHUND APOTHEKEN INFORMIEREN ZU REGIONALEN SPORTANGEBOTEN

Gesundheit braucht Bewegung- das wissen die meisten Menschen. Doch vielen ist nicht bewusst, dass Präventions- und Rehabilitations-sportangebote von Sportvereinen häufig direkt vor ihrer Haustür angeboten werden.



Um diese Wissenslücke zu schließen und den präventiven Nutzen von sportlicher Betätigung stärker ins Bewusstsein zu rücken, unterstützen die Apothekerverbände in Nordrhein-Westfalen und der Landessportbund die Kampagne „Überwinde Deinen inneren Schweinehund“. Im Rahmen dieser Kooperation können Interessierte nun auch in ihrer Apotheke erfahren, welche Sportangebote in der Nähe angeboten werden.

„Wir sind froh, mit den rund 4.900 Apotheken in NRW kompetente Partner gefunden zu haben, die auf das breite Angebot unserer Sportvereine aufmerksam machen“, sagt Walter Schneeloch, Präsident des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen (LSB). „Damit schärfen sie das Gesundheitsbewusstsein der

Patienten und Versicherten und fordern zu mehr Bewegung auf.“ Unterstützt wird die Kampagne „Überwinde Deinen inneren Schweinehund“ und die Verteilung der Broschüren von NRW-Innen- und Sportminister Dr. Ingo Wolf. Er weiß, „wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich besser, stärkt seine gesundheitlichen Schutzfaktoren, beugt Krankheiten oder Wiedererkrankungen vor und schafft es besser, die Herausforderungen des Alltags zu bewältigen.“

Weitere Aktionen, die über den präventiven und rehabilitativen Charakter von Bewegung aufklären und zu mehr sportlicher Aktivität motivieren, sind in Planung.

Wir brauchen Muskeln

Muskeln sehen nicht nur gut aus, sie sind zum reibungslosen Ablauf unserer Körperfunktionen lebensnotwendig. Krafttraining bzw. Muskelaufbau ist für jeden sinnvoll. Werden die Muskeln regelmäßig beansprucht, dann werden auch die Muskelfasern zum Wachstum angeregt!

Menschen, die regelmäßig ihren Körper trainieren, behalten eine dem Lebensalter adäquate Muskelmasse bis ins hohe Alter. Eine kräftige Bauch-, Brust- und Rückenmuskulatur sind das Stützkorsett der Wirbelsäule. Wenn die Muskulatur verkümmert, sind Schulter, Nacken- und Rückenprobleme vorprogrammiert. Auch schützt Muskeltraining vor Knochenschwund.

Gezielten Muskelaufbau erreicht man bei einer Vielzahl von Übungen - unter Einbeziehung des ganzen Körpers - mit der Gymnastikhantel oder dem Thera-Band (Gymnastikband). Mit 2 x 15 Minuten täglich können alle Ihre Muskeln gedehnt oder gekräftigt als auch zusätzlich alle Ihre Bewegungsdefizite ausgeglichen werden.



Ideale Sportart ist natürlich Schwimmen, da hierbei nahezu alle Muskeln gefordert werden. Laufen, Walken, Radfahren oder Gymnastik etc. helfen ebenfalls beim Muskelaufbau.

Ungewohnte oder zu harte Muskeltätigkeit kann zu Muskelkater führen. Verursacht werden diese Schmerzen von kleinsten Muskelfasern und den dazugehörigen Blutgefäßen, die gerissen sind. Diese Miniverletzungen heilen ohne Schäden aus. Auch kommt es bei Überanstrengung zu einer Anhäufung von Produkten des Muskelstoffwechsels (z.B. Milchsäure), die ebenfalls Beschwerden bereiten.

Was muss ich also beim Muskeltraining beachten:

- Wärmen Sie sich vor jedem Übungsbeginn auf!
- Steigern Sie langsam aber regelmäßig Ihre Übungen!
- Führen Sie langsame und fließende Bewegungen aus!
- Ausatmen bei Anspannung - Einatmen bei Entspannung!

Die vier Fitness-Säulen sind:

- Ausdauer
- Koordination
- Beweglichkeit
- Kraft

Beginnen Sie Ihre Fitness mit dem Aufbau Ihrer Muskeln!

Hartmut Kleis
Apotheker



Unterstützung für pflegende Familien durch Aachener Krankenhäuser

Frau Kamp ist verzweifelt. Einerseits freut sie sich, dass ihr Mann nach dem langen Krankenhausaufenthalt bald entlassen werden kann, andererseits sieht sie die Pflege und Versorgung wie einen großen Berg vor sich. Nach dem zweiten Schlaganfall kann ihr Mann nur noch mit Hilfe in den Rollstuhl kommen und selbst der Toilettengang ist für ihn ohne Unterstützung nicht mehr möglich.



So wie Frau Kamp stehen viele auf einmal vor der Aufgabe, die Pflege und Betreuung für einen Angehörigen zu organisieren und selbst durchzuführen. Deshalb wurde das Modellprojekt „Familiale Pflege“ von der AOK Rheinland/Hamburg und der Universität Bielefeld ins Leben gerufen. Noch während der Patient im Krankenhaus ist, werden den Angehörigen Pflegetrainings am Bett angeboten, in denen fachmännische Hilfen in allen Bereichen der Pflege

vermittelt werden. Dazu gehören Tipps zur Körperpflege, Mobilisation, Lagerung, Pflege des Blasenkatheter etc. sowie Pflegekurse im Krankenhaus. Hier können die Angehörigen lernen, wie man ein pflegerisches Netzwerk knüpft, damit nicht die ganze Last und Verantwortung von einem Angehörigen alleine getragen werden muss. Es werden finanzielle Hilfen, Entlastungsmöglichkeiten, aber auch Übungen vermittelt, die den Körper schonen u. mental

entlasten können. Diese Pflegekurse können auch noch besucht werden, wenn der Patient wieder Zuhause ist.

Frau Kamp nahm diese Angebote wahr. „Besser kann man es nicht haben, weil man hier im Krankenhaus noch die Zeit hat, die Dinge in Ruhe zu lernen,“ berichtet sie von ihren Erfahrungen. „Das Training gibt Sicherheit und beantwortet Fragen, die man in solch einer Situation hat. Man wird nicht alleingelassen und das ist ein gutes Gefühl.“

Informationen und Anmeldungen sind bei den einzelnen Krankenhäusern unter folgenden Kontakten möglich:

Luisenhospital Fr. Wüsten Tel.: 0241 / 414 - 2321

Marienhospital Fr. Kempen Tel.: 0241 / 6006 - 509

Universitätsklinikum Fr. Ewald Tel.: 0241 / 8036 - 178

Franziskushospital Fr. Peters Tel.: 0241 / 7501 - 507

Außerdem können Informationen jederzeit über die AOK Rheinland/Hamburg in Aachen abgerufen werden bei Christiane Rühlmann Tel. 0241 464-262



AOK
Die Gesundheitskasse.

NEUE PFLEGEKURSE STARTEN!

Kurs I : ab 16.09.2009, 10 Doppelstunden jeweils Mittwochs von 10:00 bis 11:30 Uhr

Kurs II : ab 16.09.2009, 10 Doppelstunden jeweils Mittwochs von 18:00 bis 19:30 Uhr

in der AOK Geschäftsstelle Karlishof am Markt

Wir informieren über: Pflorgetechniken in Theorie & Praxis, Einsatz von Hilfsmitteln, Umgang mit dementiell veränderten Menschen, Entlastungsangebote, Leistungen der Pflegeversicherung und weiter Themen. **Die Teilnahme ist kostenfrei!**

Anmeldung unter: 0241 - 464 - 262

SÜSSE HEISST NICHT GLEICH ZUCKER

Salz hat unterschiedliche Geschmacksrichtungen: Nur salzig gibt es nicht. Das jeweilige Salz ist immer mit einem bestimmten Geschmack verbunden. Das Gleiche gilt für die Süße.

Das Salzen und das Süßen der Speisen, die wir täglich zu uns nehmen, bewirkt wichtige Geschmacksverbesserungen. Bei gleichen Zutaten kann eine Speise hervorragend schmecken oder fad. Über den Geschmack entscheidet die Würze. Das Salzen der Speisen bewirkt neben dem Effekt ihrer Geschmacksverbesserung, dass dem Organismus chemische Verbindungen zugeführt werden, die er braucht, aber nicht selbst herstellen kann.

Die Süße einer Speise ist für viele Menschen sehr reizvoll, für Kinder wie für Erwachsene. In Europa und Amerika ist die Trägersubstanz für Süße der Zucker. Viele Industriezweige beschäftigen sich mit der Herstellung süßer Speisen.

Der Zucker hat zwei wichtige Eigenschaften für den Menschen: die Süße und das Kohlehydrat Zucker als wichtiger Grundstoff und Energielieferant für den Körper. Reiner Zucker (Trauben- und Haushaltszucker) ist das kohlenhydratreichste Lebensmittel und gelangt aus dem Darm sehr rasch ins Blut. Die Evolution hat die Eigenschaft der Süße entwickelt, um den Zucker als Energielieferanten für den Menschen begehrenswert zu machen. Wenn die Menschen süße Speisen essen, dann reizt sie der Geschmack, aber nicht die Eigenschaft der chemischen Verbindung Zucker als Kohlehydrat und Energielieferant.

Man findet die Eigenschaft der Süße aber noch in vielen anderen Substanzen. Denn Süße allein als Geschmack gibt es nicht: Jede Süße hat einen bestimmten zusätzlichen Eigengeschmack. Der Eigengeschmack des Süßmittels Zucker ist uns jedoch von Kindheit an vertraut und bekannt. Wir verbinden diesen Eigengeschmack des Zuckers mit der Süße ganz allgemein, so dass wir diesen Eigengeschmack des Zuckers als sehr angenehm

empfinden und ihn gleichzeitig als Maßstab für Süße entwickelt haben. Andere Süßmittel mit anderen Geschmacksrichtungen beurteilen wir nach der Geschmacksrichtung des Zuckers. Starke Abweichungen von dieser Geschmacksrichtung empfinden wir als ungewöhnlich, fremdartig oder sogar als unangenehm, weil wir als Vergleichsmaßstab den Eigengeschmack des Zuckers, auf den wir eingestellt sind, verwenden.



Jahrhundertlang war Honig das einzige Süßungsmittel. Selbst als Zucker ab dem 18. Jh. nach Europa importiert wurde, war er noch derart kostbar, dass sich nur die hochherrschaftlichen Häuser diesen Rohstoff leisten konnten.

Die Süßkraft ist in den **Zuckeraustauschstoffen** enthalten, wie Fruktose, Sorbit, Xylit, Lactit, Mannit, Isomalt, in den **Süßstoffen** wie Saccharin, Cyclamyt, Aspartam, Acesulfam-K und zum anderen in Pflanzen, deren Blätter zum Süßen von Lebensmitteln und Tees verwendet werden, wie die südamerikanische Stevia (*Stevia rebaudiana*). Ihre Blätter werden getrocknet und zu Pulver

zermahlen aufgebriht. Durch ihre Süßkraft zählt sie zu den **Süßungsmitteln**. Nach wissenschaftlichen Untersuchungen hat Stevia als Süßmittel ohne Kalorien keine Nebenwirkungen.

Während in außereuropäischen Speisen der Zucker weniger benutzt wird, hat in Europa und Nordamerika der Zucker wegen der mächtigen Zuckerindustrie (die Südzucker AG erhält aus dem Agrartopf der EU ca. 34 Millionen Euro pro Jahr als Zuschuss) die vorherrschende Bedeutung als Süßungsmittel. Zucker ist zum Synonym für Süße geworden. Wenn Speisen in Europa gesüßt werden sollen, dann steht im Rezept immer eine gewisse Menge an Zucker. Die Eigenschaft des Zuckers als Energielieferant ist dabei uninteressant, mitunter sogar schädlich, wenn dadurch die Speise einen hohen Kaloriengehalt erhält.

Kaum jemand weiß, dass es in anderen Erdteilen bekannte Pflanzen gibt, die gegenüber dem Zucker eine zigfach höhere Süßkraft besitzen. Für die Anwendung als Süßmittel wären diese Pflanzen viel ergiebiger als der Zucker. Die Trägersubstanz solcher pflanzlichen Süßmittel ist auch weit weniger kalorienreich als der Zucker. Der Zuckerindustrie ist es gelungen, das Bewusstsein der Menschen so zu verändern, dass heute Zucker als die natürliche Süßkraft gilt gegenüber anderen pflanzlichen und künstlichen Süßungsmitteln. Sie hat das Paradigma „Süße gleich Zucker“ geschaffen. Man erkennt das auch daran, dass es heute kaum noch Lebensmittel gibt, die keinen Zucker enthalten. Die anderen bekannten Süßungsmittel haben den (schlechten) Ruf eines Ersatzmittels für Zucker – geeignet für Kranke – bekommen. Zucker hat die angenehme Eigenschaft der Süße und die mitunter schädliche Nebenwirkung – z.B. bei den Typ-II-Diabetikern der sogenannte Alterszucker - des hohen Kohlenhydratgehalts als Energielieferant und des schnellen Übergangs ins Blut und damit einen starken Anstieg des Zuckergehalts im Blut.

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



WASSER IST NICHT GLEICH WASSER

Der menschliche Körper besteht zu über 70% aus Wasser. Trinken ist daher lebenswichtig, der tägliche Mindestbedarf liegt bei knapp zwei Litern. Doch es gibt viele unterschiedliche Bezeichnungen für Trinkwasser.

Was bedeuten sie? Diese kurze Übersicht bietet Orientierung.

Unser **Trinkwasser** besteht zu zwei Dritteln aus Grund- und zu einem Drittel aus Oberflächenwasser (Seen, Talsperren, Flüsse). Es muss bakteriologisch und hygienisch einwandfrei sein. Dazu wird „Rohwasser“ meist chemisch und mechanisch aufbereitet. Die Qualität ist regional sehr verschieden.

Mineralwasser stammt aus unterirdischen Wasservorkommen. Es muss direkt am Quellort abgefüllt werden. Eisen und Schwefel dürfen entfernt und Kohlensäure entzogen oder Kohlendioxid zugesetzt werden. Die Bezeichnung „Natürliches Mineralwasser“ ist nur erlaubt bei amtlicher Anerkennung.

Heilwasser kommt wie Mineralwasser aus unterirdischen Wasserquellen. Es besitzt nachgewiesene vorbeugende, lindernde und heilende Wirkung und muss arzneimittelrechtlich zugelassen werden. Zur besseren Orientierung der Konsumenten ist es in der Regel in grünen Flaschen erhältlich.

Quellwasser ist ebenfalls Tiefenwasser, muss aber nicht ursprünglich rein sein. Für die Bezeichnung „Quellwasser“ benötigt man keine amtliche Anerkennung. Es hat in seiner Zusammensetzung allen Kriterien zu genügen, die für Trinkwasser vorgeschrieben sind.

Tafelwasser ist kein Naturprodukt, sondern eine Mischung verschiedener Wasserarten und anderer Zutaten. Es darf an jedem beliebigen Ort hergestellt und abgefüllt werden.



WAS IST BEIM KAUF VON MINERALWASSER ZU BEACHTEN?

Das Mineralwasser sollte zunächst einmal schmecken und sein Mineralprofil zu unseren Bedürfnissen passen. Menschen mit Bluthochdruck sollten z.B. eher natriumarmes Wasser trinken. Für Sportler kann es sinnvoll sein, das Mineralwasser mit etwas Apfelsaft zu

einer Schorle zu vermischen. Sie liefert zusätzlich Mineralstoffe und der im Saft enthaltene Zucker dient zur Energiebereitstellung.

Wilhelm Müller

Seniorenbeirat in der Stadt Aachen



Stationäre Pflege
Kurzzeitpflege
Betreutes Wohnen

Unsere Seniorenzentren in Ihrer Nähe:



WALHEIM



ROETGEN



KORNELIMÜNSTER

Bei allen Fragen rund ums Älterwerden, wie Pflegeberatung oder Angehörigenschulung, Demenzkonzept oder Aufnahme informiert Sie unsere Zentrale

Tel.: 02408 - 9650-0 · Fax: 02408 - 9650-19
von 9.00 bis 20.00 Uhr

www.itertalklinik-seniorenzentrum.de
info@itertalklinik-seniorenzentrum.de

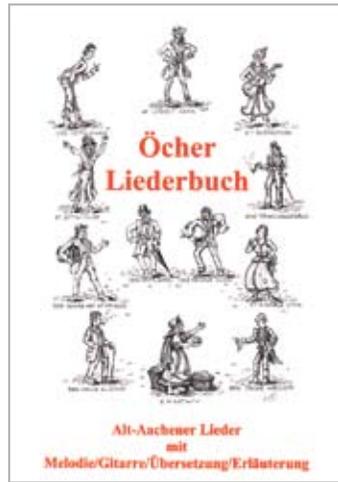
NEU:

Ab 5 km Entfernung von unseren Seniorenzentren erstatten wir einem Angehörigen eine Monatskarte der ASEAG für die Entfernung vom Wohnort zum Seniorenzentrum!
Angehörige können zum ermäßigten Preis Mittag essen!

Aus dem Öcher Liederbuch



ÖCHER PLATT E.V.
VEREIN FÜR MUNDART UND VOLKSKUNDE



Dem Wunsch zahlreicher Öcher und Nicht-Öcher entsprach jetzt der Verein Öcher Platt: Präsident Richard Wollgarten und Vorstandsmitglied Meinolf Bauschulte stellten gemeinsam ein Buch voll „Öcher Leddchere“ zusammen. Dieses „Öcher Liederbuch“ enthält 43 Alt-Aachener-Lieder, ihre Melodie (samt einfacher Gitarrenakkorde), Übersetzung und gegebenenfalls Erläuterungen, um auch Öcher-Platt-Unerfahrenen den Einstieg zu erleichtern. Zur Pflege des Liedgutes und der Sprache wurde es kostenlos an Aachener Schulen verteilt - für fünf Euro kann es bei der Sparkasse Aachen und im örtlichen Buchhandel erworben werden. Weitere Infos unter Tel.: 0241-900 671 21.

Opene Pläj, Nommere zwej

Opene Pläj, Nommere zwej,
woehnt d'r Herr Kapellmann.
Wenn heä nüüs ze duue hat,
da koucht heä sich ene Schwellman.
Wor deä Schwellman höm ze heäß,
fong e aa ze bloese,
wor deä Schwellman höm ze kooet,
fong e aa ze roese!



Auf dem Platz, Nummer zwei

Auf dem Platz, Nummer zwei,
wohnt der Herr Kapellmann.
Wenn er nichts zu tun hat,
dann kocht er sich eine Pellkartoffel.
War ihm die Pellkartoffel zu heiß,
fing er an zu blasen,
war ihm die Pellkartoffel zu kalt,
fing er an zu schimpfen!

Et floeg en Popp nohjen Daach erop

1. Et floeg en Popp nohjen Daach erop,
die wor met Hoddelen opjestoppt,
et floeg en Popp nohjen Daach erop.

2. Die Popp floeg wier deä Kandel aan,
deä Kandel wier dat Pöppche aan,
et floeg en Popp nohjen Daach erop.

3. Die Popp, die hau sich wieh jedooe,
deä Kandel, deä wor schozzelsbloe,
et floeg en Popp nohjen Daach erop.



An dieser Stelle möchten wir ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine „Fott“ zum Dach hinauf flog, wie oft gesungen wird. Das Lied beschreibt die Arbeit von Dachdeckern, die früher aus Stroh Puppen flochten, diese mit Tuchfetzen ausstopften und ihrem Kollegen als Unterlage für Dachziegel zum Dach hinaufwarfen.

Es flog eine Puppe zum Dach hinauf

1. Es flog eine Puppe zum Dach hinauf,
die war mit Tuchfetzen ausgestopft,
es flog eine Puppe zum Dach hinauf.

2. Die Puppe flog gegen die Regenrinne,
die Regenrinne wiederum gegen das Püppchen,
es flog eine Puppe zum Dach hinauf.

3. Die Puppe, die hat sich weh getan,
die Regenrinne, die war „schürzenblau“,
es flog eine Puppe zum Dach hinauf.

Hörgerätebatterien?
6 Markenbatterien nur **1,49 €**

HÖRGERÄTE
JONEN
Kommunikation für Ihr Ohr



Haus des Hörens

Löhgraben 34
52064 Aachen
0241 / 921 48 40

Burtscheider Markt 1
52066 Aachen
0241 / 160 72 01



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

BRÜCKENRÄTSEL

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



ENKEL	_____	WAGEN
SEIFEN	_____	HAUS
STEUER	_____	SCHAFT
DÄNE	_____	GRÄFIN
WAND	_____	ZEIT
BAND	_____	HOLZ
KURZ	_____	GEBER
TRAUBEN	_____	BUCH
HALS	_____	TIER
TÜR	_____	SACHSEN
OBER	_____	STADT
NAGEL	_____	FARBE
SCHEIN	_____	RING
FISCHER	_____	HAUT

KONZENTRIERT LESEN

Trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit und erhöhen Sie dabei gleichzeitig Ihre Konzentration.

ZuRnacHahmUngempFohLen

**EskAnNsoerHoLSaMseiNsicHeiNmaLnuR
mitdiNgeNzubEscHäFtiGeNfürdiEmaNsich
SoNstkEiNezEitgönNt.EntDeckEnSiEwiE
woHLtueNdeSisTeiNinTereSsAntEsbuchzu
LeSeN,SchöNemuSikzUhöReNoDereiNfAch
nuRsoVoRsicHhiNzuTräUmeN.
pRoBiEreNsiEeSdOchGLEicHmAaUs.**

KNIFFLIGE FRAGEN!!!!

1. Was liegt in der Mitte von Rom?
2. Ist es in Russland erlaubt, dass ein Mann die Schwester seiner Witwe heiratet?
3. Wenn Sie ein Streichholz mit Schachtel haben und in einen dunklen Raum treten, in welchem sich eine Petroleumlampe, eine Öllampe und ein Holzofen befinden, was zünden Sie zuerst an?
4. Kann man Wasser in einem Sieb tragen?
5. Was lässt sich nicht mit Worten ausdrücken?
6. Zwei Mütter und zwei Töchter gehen zusammen einkaufen. Sie haben insgesamt 300 € dabei. Jede von ihnen kauft ein Kleid für 100 €. Das Geld reicht genau. Wie ist das möglich?
7. Sieben Männer brauchen sieben Tage, um sieben Löcher zu graben. Wie lange braucht ein Mann um ein halbes Loch zu graben?
8. Welches Gewicht will keiner verlieren?
9. Was kannst du mit deiner rechten Hand nicht anfassen?
10. Wie viel mal können Sie eins von zehn abziehen?

SPRICHWORTSALAT

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

1. Mit zwei Sprichwörtern:

**Gutes – streiten – frohen
– Dritte – am – sich – Wer –
Abend – sich – tut – Zwei –
Mut – Wenn – Tage – freut –
hat – der – am.**

2. Mit drei Sprichwörtern:

**Wand – Talers – Leute – nicht – an – ist – Der
– nur – nicht – Morgen – Wer – alle – seine –
wert – der – sagen – des – morgen – Schand
– nicht – Horcher – den – eigne – faulen – hört
– Pfennig – heute – ehrt.**

Marion Holtorff



WIR BRAUCHEN MEHR FOREN FÜR JUNG UND ALT

Der erste „Generationenminister“ Deutschlands, der Aachener Armin Laschet, CDU, besuchte unsere Redaktion und erläuterte in einem einstündigen Gespräch wesentliche Themen seiner Arbeit. Wir geben das Interview in Auszügen wieder.



ARMIN LASCHET

geboren
am 18.02.1961
in Aachen-
Burtscheid

Studium der Rechts- und
Staatswissenschaften

Ausbildung zum Journalisten

Chefredakteur, Geschäftsführer
und Verlagsleiter

1989-2004 Ratsherr
der Stadt Aachen

1994-1998 Mitglied
des Deutschen Bundestages

1999-2005 Mitglied
des Europäischen Parlamentes

2005 Minister für Generationen,
Familie, Frauen und Integration
des Landes NRW

seit 2001 Vorsitzender
des CDU Kreisverbandes

seit 2008 Mitglied im Bundesvorstand
der CDU Deutschlands

Herr Laschet, Sie sind als „Minister für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes NRW“ wohl der einzige im Kabinett, der „von der Wiege bis zur Bahre“ für die Bürger zuständig ist. Weshalb entstand Ihr Ministerium in dieser Form?

Es war die Grundidee des Ministerpräsidenten, 2005, das erste Generationenministerium zu schaffen. Übrigens war es auch das erste Integrationsministerium. Das hängt ganz eng zusammen. Das werde ich auch gleich noch begründen.

Seniorenpolitik war früher angesiedelt beim Sozialminister. Der ist zuständig für Krankheit, Pflege und Krankenhäuser. - Aber Seniorenpolitik ist zunehmend ein eigenes Politikfeld. Wir haben eine ältere Generation, die noch aktiv auch in der Gesellschaft mitwirken will, die Potenziale hat. Deshalb hat der Ministerpräsident gesagt: „Es gehört nicht zum Sozialminister, sondern in ein eigenes Generationenministerium, wo Jung und Alt, also Kindergärten und Seniorenpolitik zusammen gehören.“ Das ist der eine Teil. Zum Zweiten verändert sich die Gesellschaft in den nächsten Jahren dramatisch. Im nächsten Jahr haben wir zum ersten Mal mehr über 65-Jährige als unter 20-Jährige. Und das wird sich von Jahr zu Jahr fortsetzen. Wenn ich selbst mal in den Ruhestand gehe, in 20 Jahren, werden die geburtenstarken Jahrgänge, die in den

1960er Jahren geboren sind - 1964 hatten wir die meisten Geburten mit 1,3 Millionen - in den Ruhestand gehen mit einer Lebenserwartung von 20 Jahren plus X. Dieses Potenzial zu nutzen und zu sehen, wie hält die Gesellschaft dann eigentlich zusammen, ist eine wichtige Frage. Deshalb dieses Ministerium.

Und Integration kann ich gleich mit anfügen: Bei den Kindern bis sechs Jahren haben 38% eine Zuwanderungsgeschichte. Auch Spätaussiedler werden mitgerechnet, also ausländische Staatsbürger, Eingebürgerte und Spätaussiedler, die auch zugewandert sind. 38% landesweit, in den Städten, auch in Aachen zwischen 40 und 50%. Und die werden in 20 Jahren das Land tragen. Insofern ist es wichtig, dass Integration gelingt, dass Bildung da ist, dass man früh die deutsche Sprache lernt. Das hängt alles ganz eng zusammen.

Kann es zukünftig zu Spannungen zwischen Alt und Jung kommen?

Es wird darauf ankommen, dass man es nicht zu Spannungen kommen lässt. Natürlich ist die Rentengarantie, die man jetzt abgegeben hat und die ich richtig finde, eine Entscheidung zu Lasten der Jüngeren. Bei den Rentnern halte ich das jetzt für gerechtfertigt, dass man es so gemacht hat. (...) In 20 Jahren, wird keiner mehr eine Wahl gewinnen ohne uns Ältere. (...) Dass man dann trotzdem Kinder und junge Familien noch im Blick hat, dass das nicht eine Dominanz von uns Älteren wird, sondern dass man alle gesellschaftlichen Fragen im Blick hat, wird wichtig sein. (...)

Ich stelle bei vielen Älteren fest, heutigen Rentnern, dass sie Verständnis dafür haben, dass man in frühkindliche Bildung investiert, dass man Kindertagesstätten besser macht, dass man bei den 4-Jährigen die Sprache fördert. Man findet gerade bei Älteren viel Verständnis, weil es oft ja auch die eigenen Enkel sind, die das betrifft.

Wer entwickelt und koordiniert die zukünftige Generationenpolitik?

Für die Landesregierung und die Bereiche, die im Lande mit demografischem Wandel zu tun haben, koordiniert unser Ministerium. (...) Es gibt eine interministerielle Arbeitsgruppe zum demografischen Wandel, (...) wo man gemeinsame Prinzipien festlegt. Auf der Bundesebene gibt es das in der Form nicht. Die Bundesregierung muss das Recht festlegen. (...) Und dann haben sie die kommunale Entscheidungsebene, wo es unsere Idee ist, dass die Kernentscheidungen vor Ort fallen müssen. Denn in jeder Stadt ist die Lage anders. Es gibt z.B. die Stadt Schwerte, die hat einen eigenen Demografieausschuss. Die fällt jede Stadtentwicklungsentscheidung unter demografischen Aspekten, wo man schon immer im Blick hat, wird das in 10 oder 20 Jahren noch gebraucht. Macht es noch Sinn, neue Kindergärten zu bauen, die in Jahren leer stehen, oder müssen wir die Gebäude nicht so bauen, dass sie nicht auch plötzlich als Senioreneinrichtungen nutzbar sein können? Man kann ja schon in der Anlage eines Baus so planen, dass er auch mal anders nutzbar ist.

Bielefeld hat eine Demografiebeauftragte in der Stadtverwaltung, die darauf achtet, dass Entscheidungen aus Demografiegesichtspunkten fallen. Ich könnte es jeder Stadt empfehlen, das zu tun, weil jede Stadt davon betroffen ist. Die einen mehr, die anderen weniger. Die Stadt Aachen und die Städteregion haben nun noch Zuwachs, wir haben keinen Verlust, im Ruhrgebiet dagegen verlieren die Städte bis zu 10% an Einwohnern in den nächsten Jahren. Und darauf muss sich eine Stadt vorbereiten.

Wo liegen die Schwerpunkte Ihrer Arbeit? Wie unterstützen Sie die sich verändernden Lebensformen und die Teilhabe älterer Menschen an der Gesellschaft?

Wir fördern größere Projekte. Einmal die Seniorenvertretungen: Die Landes-seniorenvertretung wird durch unser Ministerium unterstützt, mit der arbeiten wir ganz eng zusammen. Dann haben Sie Projekte vor Ort, wo sich Generationen begegnen: Das sind ebenfalls



Projekte, die wir fördern. Es gibt Leitlinien der Seniorenarbeit der Landesregierung. Und wir haben ein eigenes Referat mit dem unglücklichen Titel „Seniorenwirtschaft“, was Besseres ist uns bisher dafür nicht eingefallen. Was aber genau die Frage im Blick hat, dass dies auch ein Wirtschaftspotential ist, was da entsteht. (...) Senioren treffen heute ganz bewusst Kaufentscheidungen, insofern ist das ein riesiger Markt, der da entsteht, auch mit Produkten, die das Leben im Alter angenehmer machen. Das nennt man „Seniorenwirtschaft“. Das deutsche Institut für Wirtschaftsforschung hat geschätzt, dass da 100.000 Arbeitsplätze entstehen könnten. Und das versuchen wir mit anzustoßen. (...)

Der Produktmarkt, der Produkte für Jüngere herstellt, wird kleiner und der, der für Ältere herstellt, auch mit der Kaufkraft die Ältere haben, wird größer.

Für weniger Kinder wird aber heute mehr ausgegeben.

Das ist wahr. Das gilt für die Älteren allerdings auch. Die Kaufkraft der Eltern ist heute größer als vor 20 Jahren. Und bei den Kindern ist das nur begrenzt so. Es gibt ja einen großen Teil, der von Kinderarmut betroffen ist. Die eben nicht an dieser Kaufkraft teilnehmen. (...) Die Älteren haben heute eine andere Mentalität, die wollen das Geld auch ausgeben. Die Vorstellung, die meine Großeltern

noch hatten: „das ist mal für meine Kinder, das legen wir zurück“, haben Sie nicht, wenn Sie noch eine Lebensperspektive von 20-25 Jahren haben. Da investieren Sie mit 70 Jahren noch in eine neue Küche oder ein neues Auto. Sie wissen ja: „Ich hab ja noch 15 bis 20 Jahre.“ Wenn Sie dauernd in der Vorstellung leben, man wird nur 70, dann investieren Sie auch nicht mehr. Also, das Investitions- und Kaufverhalten der Älteren verändert sich drastisch. (...) Ein heute 60-Jähriger ist körperlich und geistig vergleichbar mit einem 50-Jährigen vor 15 Jahren. Es hat sich völlig verschoben. Auch was Alter eigentlich bedeutet und wie man sich alt fühlt.

Was kann der einzelne Bürger zu diesem Veränderungsprozess aktiv und positiv beitragen?

Ich glaube, dass die gewonnene Lebenszeit über die wir da sprechen, die 20-25 Jahre, natürlich sinnvoll gefüllt sein wollen. Für den Einzelnen. Und der hat noch so viele Potenziale, die er aus seiner Berufserfahrung, aus seiner Lebenserfahrung der Gesellschaft bereitstellen kann. Dazu müssen wir ehrenamtliches Engagement in ganz neuer Form entdecken. Vielleicht gibt es manche, die gerne helfen würden, aber nicht wissen, wo man sich einbringen kann. Dafür muss der Staat oder vor Ort die Kommune Kontaktbörsen bereitstellen.



Ich kenne z.B. Personalleiter, die in Hauptschulen gehen und Schülern bei der Bewerbung helfen. Das hat einen doppelten, dreifachen Effekt: Das ist gut für die Schule, weil jemand von außen kommt, der ganz anders wahrgenommen wird als der Lehrer. Dem einzelnen Schüler signalisiert das: „Ich komme wegen dir. Ich kümmere mich um dich und will, dass du erfolgreich bist.“ Und der, der das macht, gewinnt auch, da er noch gebraucht wird. (...) Andererseits habe ich im Land auch Projekte der etwas anderen Art, wo die Jüngeren den Älteren was beibringen. Dort waren die Schüler die Lehrer und haben den Älteren beigebracht, wie man „Google earth“ bedient. Das ist etwas, darin sind die Jungen besser. Und die Senioren waren sehr interessiert. (...) Oder die Schüler brachten ihnen Englisch bei. Das war auch für die Schüler gut. Wenn man einem anderen was beibringt, lernt man auch selbst etwas, weil man sich ja vorbereiten muss. Ich glaube, Foren dieser Art brauchen wir noch viel mehr. Umso mehr werden wir das brauchen, weil ab 2020 ein Drittel der dann Älteren keine eigenen Kinder oder Enkel mehr hat. Für die gibt es dann keine

Generationenbegegnung mehr, wenn man nicht eine oder mehrere Foren hat, wo man junge Leute trifft.

Kann unser Sozialsystem denn die zukünftigen Veränderungen finanziell tragen?

Das muss natürlich dauernd angepasst werden. Nach der jetzigen Lage würde ich sagen, es funktioniert noch. Aber es ist absehbar, dass es dauernd Reformbedarf gibt. Nehmen Sie z.B. die Gesundheitspolitik: Es gibt immer mehr Menschen, die immer länger leben. Die Medizin wird immer besser, immer teurer - aber die Beiträge sollen stabil bleiben! Das kann so nicht funktionieren. Man wird dauernd Nachsteuerungsbedarf haben, man wird Eigenverantwortung stärker, auch von jedem Einzelnen, fordern. Das ist ja heute schon der Fall. Und wir werden natürlich bis 67 arbeiten müssen. Da gibt es manche, die noch murren. Aber es geht ja nicht um die heutigen Rentner, es geht um Menschen in meinem Alter, die in 10-15 Jahren in Rente gehen. Und wenn wir alle fitter sind, muss man auch länger arbeiten. Anders wird das System nicht funktionieren. Renteneintrittsalter

„65“ hat mal, ich weiß nicht, ob das jemand von Ihnen weiß, Kaiser Wilhelm eingeführt, 1916. Nun hat sich die Welt seit 1916 ein wenig verändert. Und da zu sagen, wir müssen zwei Jahre länger arbeiten, ist eigentlich logisch, angesichts unserer körperlichen Verfassung und unserer Leistungsfähigkeit.

Wobei heute Fakt ist: Nur 40% gehen mit über 60 in Rente, der Rest schon vorher. Und die Rente wird dann mit Abschlägen ausbezahlt, das entlastet die Rentenkasse.

Das steckt aber nicht nur dahinter. Wir werden uns angewöhnen müssen, dass auch Ältere wieder Chancen auf dem Arbeitsmarkt haben. (...) Es wird gar nicht anders gehen. Drei Gruppen werden wir stärker brauchen: Zum Einen die Integration, die Zuwandererkinder. Zum Zweiten wird die Frauenerwerbstätigkeit steigen müssen. Das Thema „Vereinbarkeit von Familie und Beruf“ wird ja heute schon diskutiert. Und zum Dritten: die Älteren. Wir brauchen eine Mentalität, dass man mit 55 oder 60 noch in den Beruf zurück kann, selbst wenn man vorher draußen war. Und die Unternehmen merken heute: „Das sind oft die Besten.“



Frau Ulla Schmidt hat bei Ihrem Besuch bei uns als wesentlichen Unterschied zwischen der SPD und CDU – speziell bei der Gesundheitspolitik – Folgendes gesagt: „Die CDU will Gerechtigkeit durch Freiheit, die SPD Freiheit durch soziale Gerechtigkeit.“

Frau Schmidt will lieber ein Gesundheitssystem, das vom Staat her plant und möglichst viel reguliert. Das ist einer der Konfliktpunkte auch in der großen Koalition gewesen. Ihr Gegenkandidat ist ja nun ein Arzt, Rudolf Henke, der auch sehr viel Erfahrung im Gesundheitswesen hat. Ich glaube aber nicht, dass der Wahlkampf hier in Aachen über die Gesundheitspolitik geführt wird. (...)

Ansonsten würde ich die soziale Gerechtigkeit nicht bei einer Partei verorten. Soziale Gerechtigkeit hat in Nordrhein-Westfalen eine lange Tradition. Die CDU-NRW hat von Anfang an, unter Karl Arnold, soziale Gerechtigkeit im Blick gehabt. Jürgen Rüttgers hatte sie immer im Blick und steht eher in der Tradition von Johannes Rau als von sonstwem. Wir haben auch auf der Bundesebene angemahnt, dass die CDU eben mehr ist als eine etwas größere FDP oder eine FDP mit Kirchgang, in etwa: Wir haben noch Werte, machen ansonsten aber das Gleiche wie die FDP. Das wäre zu wenig.

Ich glaube, eine große Volkspartei muss einen sozialen Flügel haben, aber ebenfalls einen, der etwas von Wirtschaft

verstehen. Denn nur zusammen funktioniert es. Der Staat kann nur das verteilen, was vorher erwirtschaftet ist. Und wenn es keine Arbeitsplätze gibt, hilft alle Sozialpolitik nichts.

Was muss man können, um Minister zu werden?

Das ist eine gute Frage. Alles was man jetzt sagt, klingt natürlich wie ein Selbstlob. Ein guter Minister hat zwei wichtige Voraussetzungen. Die eine ist: Man muss eine Verwaltung führen können und es muss einem gelingen, den Sachverstand, der da ist, anzuhören, zu bündeln und dann zu entscheiden. Sie müssen nicht unbedingt Experte sein. Sie müssen nicht Erzieher sein, um ein Kindergartengesetz zu machen. Sie müssen auch nicht Gesundheitsexperte sein, um Gesundheitsministerin zu sein, oder Soldat, um Verteidigungsminister zu sein. Aber Sie müssen es verstehen, den Fachleuten vorzugeben: „So stell ich mir das vor, guckt mal, wie ihr das passend macht.“ So haben wir das Kindergartengesetz beispielsweise gemacht. Ich habe gesagt, ich möchte ein Gesetz, das das einzelne Kind berücksichtigt. Das Ziel ist, Kinder mit Zuwanderungsgeschichte besser zu fördern, frühkindliche Bildung zu ermöglichen, jedem Kind, das in die Schule kommt, Sprachkompetenz zu geben, mehr Plätze zu haben für unter 3-Jährige. Das sind so fünf, sechs, sieben Vorgaben. Und im Gesetz muss alles passen: Im sozialen Brennpunkt soll mehr Geld ankommen als in einem reicheren Viertel, ein Kind mit Sprachförderbedarf benötigt mehr Geld als ohne. Dafür gibt es Experten, die das Gesetz vorbereiten. Und der Minister muss schauen, wie kann ich diesen Sachverstand nutzen und nach außen den größeren Rahmen der Regierungspolitik gut erklären. Und das gelingt manchem besser, manchem schlechter. (...)

Bei den Kindergärten gibt es auch Diskussionen, auch in Aachen. Da gibt es manche, die sagen: „Bei uns ist es



schlechter geworden.“ Das ist halt so, wenn sie eine Milliarde Euro verteilen, so viel hat das Kindergartengesetz zu verteilen. Sie werden immer einen haben, der sagt: „Wir bräuchten eigentlich noch mehr“ oder „Das ist ungerecht, der andere Kindergarten hat mehr“. Und Sie müssen die Elternwünsche berücksichtigen: Eltern wollen Flexibilität haben. Erzieherinnen wollen, dass alles festgeschrieben ist, damit es keine Schwankungen gibt. Zwischen dem Elternwillen, der Förderung des Kindes und dem Interesse der Erzieherinnen müssen sie nun einen Kompromiss finden. Das ist das Kunststück der Politik, es für alle verträglich zu machen und zum Konsens zu führen. Am Ende muss man auch noch wieder gewählt werden, sonst hat alles keinen Sinn.

Herr Laschet, noch eine Frage zum Abschluss: Sie sind ja bereits in jungen Jahren in die Politik gegangen und haben sehr unterschiedliche Aufgabenbereiche kennengelernt. Welches Ihrer politischen Ämter macht Ihnen am meisten Spaß?

(...) Als Abgeordneter können sie viel bewegen und beschließen. Als Mitglied einer Regierung können sie richtig gestalten, denn Sie sind die Exekutive. Jetzt werden Sie an dem gemessen, was sie umsetzen. Sie beschließen die Dinge (...) und können dann überall im Land hinfahren und sehen: Was ist daraus geworden? Und das macht schon am meisten Spaß. Also, Regieren ist schön.



Franz Gass





Meine Leidenschaft für Pflanzen entdeckte ich bereits als Kind. Samen in die Erde zu setzen und dann zu beobachten, wie sich das erste Grün ans Tageslicht kämpfte und nach und nach zu einer stattlichen Pflanze heranwuchs, war und ist immer noch ein Wunder für mich.

Und so ist es nicht verwunderlich, dass ich hellhörig wurde, als ich vor zwei Jahren bei einer Vernissage im Markt 50plus Herrn Schaffrath begegnete, der mir erzählte, er wäre im Besitz der „Königin der Nacht“. Diese Pflanze ist eine Kakteenart, deren Blüten nur eine Nacht zu bewundern sind; im Morgengrauen schließen sie sich wieder und erschlaffen.

Als Herr Schaffrath mein Interesse bemerkte, versprach er, mich zu informieren, wenn sie blüht. Etwa drei Wochen später war es so weit. Wir bewunderten die herrlichen, großen, weißen Blüten und beim Abschied schenkte mir Herr Schaffrath einen Ableger, den ich seitdem sorgsam pflege.

Vor zwei Wochen endlich entdeckte ich an meiner „Königin der Nacht“, die mittlerweile vom Boden bis zur Zimmerdecke gewachsen ist, sieben Knospen. Recht schnell wurden sie größer und wir erwarteten mit Spannung, dass sie endlich aufgehen. Als wir vor drei Tagen spät abends nach Hause kamen, strömte uns schon an der Haustür der stark betörende Duft entgegen und wir wussten: die „Königin“ blüht. Schnell liefen wir ins Wohnzimmer und siehe da – drei der Blüten strahlten uns in ihrer unsagbaren Größe und Schönheit entgegen. Wir klingelten unsere Nachbarin Frau Engels aus dem Bett und zu dritt genossen wir den phantastischen Anblick!

In der Nacht darauf bescherte uns die „Königin“ die nächsten drei Blüten, um sich in der nächsten Nacht nach der letzten Blüte wieder zur Ruhe zu begeben.



Ich bin noch ganz beeindruckt und hoffe sehr, nächstes Jahr dieses Wunder wieder erleben zu dürfen.

Renate Rosenthal





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

LINIENBUS - GESCHICHTEN

Wer kennt das nicht: Zähflüssigkeit auf dem Alleenring, Staus am Hansemannplatz, verstopfte Innenstadt und überfüllte Parkhäuser. Das zunehmende Verkehrschaos im Berufsverkehr und zu Einkaufszeiten nervt viele Bürger. Wer nicht in Eile ist, fragt sich, ob er sich den Stress zumuten soll. Deshalb lassen immer mehr ihr liebstes Kind, das Auto, in der Garage stehen, und kaufen sich ein Busticket.

BLONDER ENGEL

Wie in eine Sardinendose gequetscht, fühlten sich die Fahrgäste in dem überfüllten Linienbus. Alle Sitzplätze waren belegt, in den Gängen standen die Menschen dicht an dicht. An jeder Haltestelle stiegen weitere zu. Mehrfach bat der Busfahrer, nach hinten aufzurücken, aber bald ging nichts mehr. Es schien, dass niemand umfallen könnte, aber dann ist es doch passiert.

Der Bus neigte sich in eine Kurve, ein junges Mädchen verlor den Halt und landete mit Schwung auf dem Schoß eines älteren Mannes. Dieser riss entzückt die Arme in die Höhe und rief lachend: „Oh, welch ein Glückstag! Da fällt mir doch ein blonder Engel vom Himmel direkt in den Schoß.“

Die Umstehenden wurden von der Fröhlichkeit angesteckt und munteres Gelächter hallte durch den Bus.

DER KONTROLLEUR

Dienstbeflissen betritt der Mann den Linienbus, lässt seine Blicke argwöhnisch durch das Innere schweifen und ruft: „Die Fahrausweise bitte.“ Einige Fahrgäste zucken zusammen und kramen in ihren Taschen. Im hinteren Teil des Busses entsteht Bewegung. Zwei Frauen mittleren Alters verlassen fluchtartig das Fahrzeug. Der Kontrolleur prüft mit freundlichem Nicken bereit gehaltene Tickets und spricht eine Frau, die gelangweilt aus dem Fenster schaut, an: „Ich möchte Ihren Fahrausweis sehen.“ Sie entgegnet: „Habe ich nicht, ich bezahle erst, wenn ich aussteige.“ Verdutzt antwortet er: „Das habe ich auch noch nicht gehört“, und fordert sie auf, mit ihm den Bus zu verlassen. Draußen überprüft er die Personalien und kassiert das Bußgeld.

APPLAUS IM BUS

Ein bunter Schmetterling flattert durch die offenen Türen in den Linienbus



hinein und taumelt orientierungslos über die Köpfe der Fahrgäste hinweg.

Auf einem modischen Blondschoopf versucht er zu landen, doch der wehrt instinktiv mit der Hand ab.

Mehrfach versucht der Falter durchs Fenster zu entkommen, aber das ist verschlossen.

Die Mitreisenden beobachten amüsiert das Treiben. Eine ältere Dame greift nach dem Tier und hält es behutsam zwischen ihren Händen, eine Öffnung frei lassend, damit es atmen kann.

Mit energischer Stimme ruft sie: „Fahrer, halten sie bitte, ich möchte ein Lebewesen befreien.“ Der Busfahrer, der den Vorfall im Spiegel beobachtet hat, stoppt an der nächsten roten Ampel und öffnet die Tür.

Die Dame entlässt ihren Schützling, der erleichtert das Weite sucht.

Die Fahrgäste freuen sich und applaudieren begeistert.

WANDERNDER FAHRSCHHEIN

Voll besetzt war der Bus, der sich schaukelnd durch das Verkehrsgewühl quälte. An jeder Haltestelle stiegen weitere Fahrgäste zu, niemand stieg aus.

Eine junge Frau versuchte, sich nach vorne durchzuzwängen, um ihren Fahrschein zu entwerten, aber es gab kein Durchkommen. „Ich will nicht zur

Schwarzfahrerin werden“, rief sie und gab ihren Fahrschein dem Nächststehenden, der ihn weiterreichte. So wanderte das Billet durch den Bus und der Letzte schob es in den Entwertungsautomaten. Der abgestempelte Fahrschein fand auf dem gleichen Weg zurück zu seiner Besitzerin, die ihn zufrieden

lächelnd in Empfang nahm. „So geht es auch“, meinte ein älterer Mann und die Beteiligten nickten zustimmend.

SITZPLÄTZE - FÜR WEN?

Es ist Mittagszeit am Aachener Bushof. An der Haltestelle stehen Dutzende Schulkinder. Der Bus fährt vor, die Türen öffnen sich und im Nu haben die Mädchen und Jungen alle Sitzplätze eingenommen.

Weitere junge und einige ältere Fahrgäste müssen mit Stehplätzen vorlieb nehmen. Von draußen drängen weitere nach und der Fahrer bittet darum, nach hinten durchzugehen, damit alle mitkommen können. Dies geschieht zögerlich. Der Fahrer schließt die Türen und fährt los.

Ein älterer Mann schaut auf die vor ihm sitzenden Kinder herab und sagt zu seinem ebenfalls stehenden Begleiter: „Die Jugend hat sich viele Stunden in der Schule müde gegessen, da kann niemand erwarten, dass sie für Ältere aufsteht.“ Eine vorlaute Stimme aus einer entfernteren Sitzreihe meldet sich daraufhin und meint: „Sie können sich doch gleich zu Hause setzen, wenn wir armen Kinder noch stundenlang Hausaufgaben machen müssen“, und erntet lautes Gelächter.

Peter J. Heuser



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

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

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

				4
2			3	
3			6	
		1		5
		5		2
4				

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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

Selbsthilfegruppe für Arm- und Beinbehinderte in der Euregio



Eine Amputation verändert das ganze Leben. Aber mit Hilfe von Familie und Freunden und der Unterstützung von Ärzten, Physiotherapeuten und Betroffenen kann man diese Situation meistern. Die Selbsthilfegruppe für Arm- und Beinamputierte bietet Unterstützung, damit man trotz Amputation ein zufriedenes, aktives Leben führen kann.

Nach einer Amputation stürzt ein Bündel von Fragen auf die/den Betroffene/n ein:

- Wie geht es weiter? Werde ich jemals wieder laufen können?
- Wie werden sich partnerschaftliche und familiäre Beziehungen nach der Amputation entwickeln?
- Werden Freundschaften den neuen Belastungen standhalten?
- Lässt sich eine Integration ins Berufsleben ermöglichen?
- Wird es gelingen, von der Gesellschaft voll akzeptiert zu werden?
- Wie gestaltet sich die wirtschaftliche Situation?
- Informationen rund um die Prothese
- Austausch von Erfahrungen und Erkenntnissen zwischen Betroffenen, Ärzten, Physiotherapeuten, Technikern usw.
- Zusammenarbeit mit anderen Vereinen, Sportgruppen und Organisationen
- Die Selbsthilfegruppe organisiert Besucherdienste in Krankenhäusern und zu Hause
- leistet Aufklärungsarbeit
- bietet gegenseitige Hilfe im Alltag, bei Behörden und in Notfällen

Um bei der Lösung dieser vielschichtigen und komplexen Probleme zu helfen, haben Betroffene im August 2008 die Selbsthilfegruppe in der Region Aachen ins Leben gerufen. Aus einem Team von Ehrenamtlichen hat sich eine hochqualifizierte Organisation entwickelt. Die Selbsthilfegruppe bietet:

- Hilfe, Beratung und Informationen für Betroffene und deren Angehörige vor und nach der Amputation
- Gesprächskreis jeden ersten Donnerstag im Monat
- Hilfestellung bei Anträgen für Schwerbehindertenausweise und Hilfe bei Behördengängen und Hilfsmitteln

- schafft Gemeinsamkeiten
- verbessert das Lebensgefühl

Kontakt: Juergen Müller
Marienburgerstraße 9
52477 Alsdorf

Tel.: 02404-677340, Telefonkontakt jeden Montag 15 - 18 Uhr
Fax: 02404-974 30
Handy: 01792348005
E-Mail: juergen@mueller-ac.de

Sprechstunde: Jeden 1. Donnerstag eines Monats 16-18 Uhr im Besprechungsraum Geriatrie, Untergeschoss: Grüne Ebene, des Medizinischen Zentrums Kreis Aachen gGmbH

Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen

Dass die aktive Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe die Lebensqualität, Gesundheit und seelische Balance des Einzelnen deutlich fördern kann, ist mittlerweile im Gesundheitsbereich unumstritten. Und doch kennen nicht alle potenziellen Interessentinnen und Interessenten die Möglichkeiten und die Idee hinter diesem Konzept.



Arbeitsgemeinschaft der Selbsthilfegruppen, Werner Barke (Sprecher), 2. links hinten

Zahlreiche Selbsthilfegruppen in der Region Aachen haben sich daher in der Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen, um gemeinsam mit den regionalen Anlauf- und Infostellen „AKIS – Aachener Kontakt- u. Informationsstelle für Selbsthilfe“ und dem „Selbsthilfebüro des Kreises Aachen“ Informationsveranstaltungen zu initiieren und durchzuführen. Stellvertretend für die einzelnen Gruppen soll die Idee der Selbsthilfe in der Öffentlichkeit weiter bekannt gemacht und vorangebracht werden.

Die Arbeitsgemeinschaft versteht sich als Interessenvertreterin und Sprachrohr der Selbsthilfegruppen in Richtung Politik, Gesundheitssystem und Verwaltung. Sie informiert, unterstützt und ermutigt die Selbsthilfegruppen in ihrer Arbeit.

Zukunftsvisionen gefragt? Bekannt sein, im Gespräch sein, Austausch pflegen – das sind wichtige Pfeiler für die Arbeit. Daher werden die Gruppen dabei gefördert, sich untereinander und mit den einzelnen Protagonisten des Gesundheitswesens wie Ärzten, Beratungsstellen und Krankenkassen auseinanderzusetzen. „Lebendige Diskussion und konstruktive Auseinandersetzung machen stark“, sagt Werner Barke, Ansprechpartner der Arbeitsgemeinschaft, Tel.: 0241-1896642.

Den Sommer genießen

Im letzten Senio Magazin haben wir über die Freuden des Sommerurlaubs sowie nützliche Dinge vorgestellt, die Ihren Urlaub oder auch die Freizeitaktivitäten in Ihrer Umgebung bequemer, sicherer und schöner machen können. Heute wollen wir die Liste unserer Vorschläge für Sie komplettieren.



Bei der Stärke der heutigen Sonnenstrahlen sollte ein vernünftiger und dem Hauttyp entsprechender Sonnenschutz nicht fehlen, besonders bei Personen mit erhöhtem Hautkrebsrisiko oder starken Allergien. Den mineralischen Sauerstoff-Sonnenschutz Visola 30 Reflex haben wir Ihnen bereits im letzten Artikel vorgestellt. Eine Alternative stellt **Visola 25 plus** dar. Es ist für jeden geeignet, insbesondere für sehr empfindliche Haut. Im Gegensatz zu anderen Sonnencremes verbindet sich sein spezieller Wirkstoff in der Haut mit dem körpereigenen Kreatin und schützt auch nach einer Stunde zuverlässig. Gleichzeitig regt der Wirkstoff die Melaninproduktion an, ist wasserfest und schmiert nicht (auf Wasserbasis, ohne Konservierungsstoffe). **Wer cremt mir den Rücken ein?**



Die Erfindung von **Walter's Pflegehand** hat der Pflege und Reinigung schwer zugänglicher Körperstellen einen großen Dienst erwiesen. Das Pflegeset setzt sich aus einem körpergerecht geformten Universal-Holzstiel, einem Pflegeschwamm, einer Bürste und einem Pflegekissen zusammen. Das latexfreie Kissen ist sparsam im Verbrauch Ihrer Creme oder medizinischer Salben



und Sie können ohne fremde Hilfe Ihren ganzen Körper optimal versorgen. Dieses System ist ausbaubar und jedes Teil einzeln erhältlich. Die Pflegehand wurde bereits zweimal mit einer Medaille bei der Erfindermesse ausgezeichnet und erhielt eine gute Bewertung durch die Dt. Gesellschaft für Gerontotechnik.



Antidrucksandalen

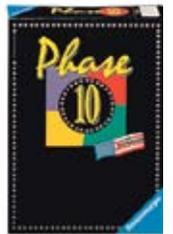
Die Sohlenkonstruktion ermöglicht zeitgleiches und räumliches Abrollen des Fußes wie beim Barfußgehen. Die Sohle absorbiert 95% des Auftrittstoßes

und ist damit ideal für Gelenke und Wirbelsäule. Das weiche dehnfähige Obermaterial schmiegt sich an Ihren Fuß wie eine zweite Haut. Es ist atmungsaktiv und ideal für langes Gehen oder Stehen, Hallux Valgus („Schiefzehe“), Hammerzehen und Hühneraugen. Der Schuh ist leicht, schmutz- und wasserabweisend und die Innensohle lässt sich durch eine eigene orthopädische Sohle ersetzen.

SPIELE FÜR LANGE SOMMERABENDE

Phase 10 - das Wundermittel gegen Langeweile!

Das beliebte Kartenspiel mit zehn Phasen bietet viel Spannung. Immer ist noch eine Steigerung möglich, wenn es darum geht, Paare, Sequenzen oder andere Kombinationen zu bilden. Kaum ist eine der zehn Phasen geschafft, wartet schon die nächste. Was zunächst ganz einfach erscheint, wird bald ganz schön knifflig!



Rummikub Wort

Das Spiel mit Buchstaben nach dem bekannten und beliebten Rummikub-Spielprinzip ist geschätzt bei allen, die gerne Kreuzworträtsel lösen oder mit Wörtern spielen. Durch die Vielfalt der Sprache wird dieses Spiel garantiert nie langweilig.



Yachimata Cube (Spiel zum Knobeln u. Tüfteln)

Der Würfel besteht aus acht verschiedenen Puzzleteilen, genannt „Octominos“ (acht gleichseitig zusammengesetzte Quadrate). Ziel des Spiels: Mit den Puzzleteilen können viele verschiedene Quadrate gelegt werden. Die Puzzleteile können auch zu einem gleichseitigen Würfel (4x4x4) zusammengebaut werden. Achtung - hier gibt es nur eine Lösung!



Wir wünschen Ihnen einen erholsamen und unvergesslichen Urlaub und den Daheimbleibenden schöne Unternehmungen in Aachen und Umgebung.

Gabriele Hagemann

Senioren Vitalcenter



Wir haben noch mehr vor! - Eine Selbstauskunft

Mit dem Jahreswechsel 2007/2008 traten im Stadtbezirk Aachen-Richterich zwei „Neue“ ihre Ämter im Seniorenbeirat der Stadt Aachen an. Die Richtericher Senioren hatten sich aus vier Kandidaten für Paul Radermacher und für Willi Paul, beide 62 Jahre alt, entschieden. Im altherwürdigen Seniorenbeirat sind sie „junge Hüpfen“ – und genau so, unvoreingenommen wie unverzagt, gingen sie gemeinsam an ihre Aufgaben heran. Aufgaben? Was für Aufgaben eigentlich?

Zunächst erkundeten sich die beiden, welche Einrichtungen und Initiativen im Stadtbezirk vorhanden sind. Sie stellten fest: Für die fast 2.200 Einwohner über 60 Jahre in Richterich und Horbach gibt es keine „öffentlichen“ Einrichtungen wie Heime oder Pflegestationen - an privatem Engagement dagegen Erstaunliches. Dafür zeichnen sich, wie in Aachen häufig, die „großen Drei“ aus: die katholische Pfarrei St. Martinus, die evangelische Paul-Gerhardt-Gemeinde sowie die traditionell mit Richterich verbundene Arbeiterwohlfahrt. Schnell stellte sich heraus, dass der eine vom anderen zumeist wenig wusste; auch war nicht klar, ob es nicht weitere Initiativen gibt. Da hatten wir unsere erste Aufgabe: Koordinieren!

Nach ersten gemeinsamen Gesprächen mit dem Bezirksamt verständigten sich die genannten Einrichtungen darauf, ihr Programmangebot für Senioren in den Richtericher Jahres-Veranstaltungskalender für 2010 einzubringen, um diese Informationslücke zu schließen. Das werden wir organisieren!

Fehlende Informationsgelegenheiten für ältere Menschen veranlassten uns zu einem weiteren Schritt: Wir möchten in Richterich eine von Senioren ehrenamtlich betriebene Freizeit-Werkstatt installieren, in der von hilfsbereiten Senioren für hilfsbedürftige Senioren, aber auch für und mit Kindern und Jugendlichen unter der Woche gewerkelt, gebastelt, repariert und gefachsimpelt werden kann. Diese Werkstatt soll zugleich ein Treffpunkt sein für Ältere und Jüngere, eine Info-Börse, wo man erfahren kann, was in unserem Ort Interessantes stattfindet. Man soll sich austauschen können, wie und wo man mithelfen kann, und besonders, wie man sich helfen lassen kann, ohne das

dafür Rechnungen ausgestellt werden. Ein erster Versuch, für unsere Werkstatt-Idee Mitarbeiter zu gewinnen, war allerdings nicht von Erfolg gekrönt - aber das soll uns nicht entmutigen!



Paul Radermacher und Willi Paul

Bislang haben wir für unsere Überlegungen stets den professionellen Beistand der Richtericher Verwaltung erfahren. So zeigte uns z.B. die Leiterin, Frau Ilse Sachs, eine Möglichkeit, wo wir die „Opa-Werkstatt“ einrichten könnten: zentral im Ort, genau da, wo sich die Richtericher gern aufhalten und täglich vorbeikommen. Seitens der CDU-Fraktion wurde uns Unterstützung zugesagt!

In „vorausschauender Ergänzung“ sowohl zur Werkstatt als auch zu der von der Sozialverwaltung ins Auge gefassten Einrichtung einer Altenpflegestation in der Ortsmitte (im Schönauer Park zwischen der Vorburg von Schloss Schönau und dem Rathausplatz) haben wir unseren Oberbürgermeister gebeten, einen kreativen Altenspielplatz vorzusehen: als ein Spaß machendes Angebot an die Senioren - und natürlich auch für ihre Enkel - auf spielerische Art und Weise ihre körperliche Fitness zu trainieren und zu festigen. Wir haben uns gefreut, dass die Richtericher SPD unseren Gedanken aufgegriffen hat, dort auch eine Boulebahn einzurichten. Wir verfolgen die Entwicklungen mit großem Interesse, weil wir

sicher sind, dass ein hoch interessanter Treffpunkt für alle Richtericher Bürgerinnen und Bürger entstehen kann.

Paul Radermacher hat zu Jahresbeginn im Seniorenbeirat eine Arbeitsgruppe ins Leben gerufen, die einen Bericht darüber vorlegen will, wie sich Senioren eine auf das Alter ihrer Bewohner Rücksicht nehmende Stadt vorstellen: Was muss oder sollte Aachen so alles haben (oder auch nicht haben), damit wir Senioren unsere Stadt als lebens- und liebenswert empfinden? Aus der Sicht der älteren Generationen beschrieben und nicht von außen, von Personenkreisen, die sich aus bestimmten Interessenlagen zu einer Einschätzung des Alters berufen fühlen!

Dazu kam uns eine Befragung im Juni gerade richtig! Die Bezirksvertretung Richterich hat schon vor einiger Zeit eine interfraktionelle Arbeitsgruppe „Altenarbeit“ installiert, zu der wir regelmäßig eingeladen werden - wofür wir sehr dankbar sind, weil wir dadurch einen kurzen Weg zu den politisch Verantwortlichen haben! Diese Gruppe hat an der Aktion des Landes NRW „Aktiv im Alter“ teilgenommen und die über 60-Jährigen in Richterich und Horbach über ihre Lebensbedingungen und -vorstellungen befragt. Wir haben die Befragung tatkräftig unterstützt und die Gelegenheit genutzt, um mit „unserer“ Klientel zu sprechen. So wurde u.a. begrüßt, dass Willi Paul mit seiner Aktion zur Abflachung von Bürgersteigen zugunsten mobil eingeschränkter Mitbürger Erfolg hatte, und bedauert, dass Paul Radermacher mit seinen monatlichen Vorlesestunden zwar vier Aachener Seniorenheime besucht, aber die „eigenen“ Alten in Richterich mangels „Heim“ zu kurz kommen – noch!

Die Frage „Welche Aufgaben eigentlich?“ scheint also beantwortet. Wenn man bedenkt, dass wir beide beim Landgericht Aachen als Schöffen tätig sind und uns auch in anderen sozialen Gruppen und Vereinen engagieren, ist es gut, dass wir Rentner sind und unsere Zeit auf die selbstgewählten Ehrenämter ausrichten können.

VERHEIZEN SIE NICHT IHR GELD!

Die Energiekosten befinden sich auf einem kontinuierlichen Weg nach oben. Wer seine persönlichen Energiekosten senken will, sollte wissen, dass das größte Energie-Einsparpotenzial in der energetischen Sanierung von Gebäuden liegt.

Typische Wärmeverluste eines Hauses

Beispiel: freistehendes Einfamilienhaus,
Baujahr vor 1984



Die Energie, die benötigt wird, um unsere Räume zu beheizen, macht 79% aus, wogegen wir im Durchschnitt nur 12% zur Bereitung von Warmwasser und nur 9% für elektrische Geräte und Beleuchtung verbrauchen. Im Schnitt lässt sich der Energieverbrauch durch Heizungsmodernisierung und Wärmedämmmaßnahmen um ein Drittel reduzieren. Manchmal sind bis zu 75% Einsparung erreichbar.

Bereits wenn ein Gebäude älter als 25 Jahre ist und erst recht, wenn es noch älter ist, kann davon ausgegangen werden, dass der Zustand von Fenstern, Wänden und Dach nicht den heute möglichen Standards für eine Wärmedämmung entspricht. Als diese Gebäude gebaut wurden, machte man sich noch wenig Gedanken über eine Dämmung. Die Heiztechnik hat sich enorm weiterentwickelt, so dass moderne Kessel bis zu 30% weniger Energie verbrauchen.



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



Nachbesserungen sind jedoch keine Hexerei. Es will aber gut überlegt sein, an welcher Stelle des Hauses mit Verbesserungen der Dämmung oder der Haustechnik begonnen wird, insbesondere, wenn der eigene Geldbeutel keine Rundumsanierung zulässt. Mehrere Maßnahmen sind möglicherweise finanzierbar, wenn auf die günstigen Kredite der KfW-Bank zurückgegriffen wird. Auch kleinere Maßnahmen, die teilweise in Eigenleistung durchführbar sind, können große Effekte haben: Dämmung des Dachbodens (oberste Geschossdecke), der Kellerdecke, der Heizungsrohre oder von Heizkörpernischen.

Welche Sanierungsmaßnahmen den Energieverbrauch Ihres Hauses senken können und wofür es Fördermittel gibt, erfahren Sie kostenlos beim

Infoservice altbau plus e.V. Boxgraben 38, 52064 Aachen
Geöffnet: Mo., Mi., Fr. 10 - 13 Uhr, Di., Do. 14 - 17 Uhr sowie nach Vereinbarung
Tel.: 0241- 413 88 80 www.altbauplus.de



Altbauplus wurde im Mai 2004 auf Initiative der Stadt Aachen eröffnet. Den Verein tragen aber auch Kreis Aachen, verschiedene Handwerksinnungen, Architektenorganisationen, Energieversorger, Fachhochschule, Verbraucherzentrale usw. Sie alle wollen durch neutrale Information zur energetischen Sanierung anregen. Dies geschieht durch Beratung sowie durch eine Vielzahl von Veranstaltungen.

Nutzen Sie Ihre Chance –
verheizen Sie nicht Ihr Geld!

Dr. Maria Vankann
Geschäftsführerin altbau plus



Die nächste Informationsveranstaltung von altbau plus findet am Dienstag, dem 25. August um 19 Uhr im Boxgraben 38 statt, das Thema ist „Dachdämmung“, der Besuch ist kostenfrei.

GARTEN- & BALKONTIPPS



Mario Dohms

CHECKLISTE

Rosenblüte

Öfter blühende Rosen bilden nur dann neue Knospen, wenn ihre welken Blüten regelmäßig entfernt werden. Bei Beetrosen mit verzweigten Blütenständen schneidet man verwelkte Blüten einzeln ab, bis alle verblüht sind. Danach kappt man die jeweiligen Blütentriebe mindestens bis zum ersten fünffach gefiederten Blatt.



Sonnenblumen

Wer gerne die äußerst vitaminhaltigen Sonnenblumenkerne nascht, sollte sich seinen Anteil schnell sichern, bevor die Vögel alle Kerne weggepickt haben. Schneiden Sie die Blütenköpfe ab und hängen Sie sie kopfüber an einem luftigen Platz auf. Dort können die Kerne geschützt vor der gefiederten Konkurrenz trocknen und schließlich geerntet werden.

Geplatzer Kohlrabi

Damit Kohlrabi wächst, benötigt er viel Wasser. Wird er im Sommer wenig oder gar nicht gegossen und es regnet dann plötzlich, reißt die Frucht auf. Die Pflanzenzellen nehmen dann sehr viel Wasser auf und dehnen sich aus bis der Kohlrabi platzt. Damit Sie das vermeiden, sollten Sie das Gemüse unbedingt regelmäßig gießen.



Mein kleiner Kräutergarten

Mediterrane Küchenkräuter wie Thymian, Oregano und Salbei kann man am besten durch Trocknen lagern. Petersilie und Dill hingegen friert man frisch in kleinen Portionen ein.



Kräuter trocknen

Frische Kräuter sollten Sie an einem luftigen, warmen und trockenem Ort im Garten trocknen. Dazu hängen Sie die Büschel an einen Kleiderbügel und warten, bis die Blätter rascheln. Dann die Blätter vorsichtig abstreifen und in dunklen Gläsern lagern.

Kräuter portionsweise einfrieren

Hierfür schneiden Sie Dill, Schnittlauch oder Petersilie klein, geben diese in Eiswürfelschalen und füllen die Fächer mit Wasser auf.



Anschließend nehmen Sie die gefrorenen Würfel aus der Schale, wickeln sie einzeln in Alufolie und lagern sie im Eisfach.

Einzelne Blätter trocknen

Zupfen Sie von Salbei oder Minze die Blätter von den Stielen und legen Sie diese auf ein Rost, damit sie von allen Seiten Luft bekommen. Ihr Aroma behalten die Kräuter einige

Wochen, wenn sie in Dosen luftundurchlässig verschlossen werden.



Kräuter in Öl einlegen

Hierzu schneiden Sie Zweige von Thymian, Rosmarin und Basilikum und lassen Sie sie einen Tag lang an einem luftigen Ort trocknen. Die Kräuter geben Sie zusammen mit Salz, Pfeffer und Knoblauch in Flaschen, füllen diese mit Olivenöl auf und verschließen sie.





EINE GESELLSCHAFT FÜR ALLE LEBENSALTER

In Nordrhein-Westfalen sind heute mehr als 30% der Wahlberechtigten älter als 60 Jahre. Der sogenannte demografische Wandel wird sich in den nächsten Jahren verstärken, unsere Gesellschaft wird immer älter. Dies birgt Probleme sowie auch Chancen. Gemeinsam können die Generationen die entstehenden Aufgaben lösen. Wie kann die kommunale Politik dabei helfen?



Die Landesseniorenvertretung NRW hat Wahlprüfsteine zur Kommunalwahl am 30. August erstellt. Sie sieht für die Kommunen vor allem 2 zentrale Aufgaben:

- die Unterstützung des vielfältigen Engagements älterer Menschen,
- die Förderung ihrer Teilhabemöglichkeiten an der Gestaltung der Gesellschaft.

Die Landesseniorenvertretung ruft alle Kommunalpolitiker/-innen auf, sich im Sinne einer Gesellschaft für alle Generationen für die folgenden Bereiche einzusetzen:

1. Alter betrifft Alle: Förderung und Sicherung positiver Lebensräume auch für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte!

Dazu gehört:

- Ein kommunales Angebot barrierefreien Wohnraums, das bezahlbar ist
- Unterstützung des selbstständigen Wohnens durch Wohnberatung und Anpassungshilfen
- Unterstützung des selbstbestimmten Lebens älterer Menschen durch koordinierte dienstleistungsorientierte Informationen
- Eine barrierearme Infrastruktur
- Förderung von Seniorennetzwerken als soziale Vorsorge zur Unterstützung der selbstbestimmten Lebensgestaltung älterer Menschen
- Teilhabeorientierte und aktivierende Angebote



2. Angebote und Sicherung von Kultur, Bildung, Bewegung und Sport!

Dazu gehört:

- Förderung lebenslangen Lernens durch Bildungsangebote - selbstverständlich auch mit neuen Medien
- Förderung von kulturellen Angeboten für alle Generationen in der Kommune
- Förderung von Angeboten in den Bereichen ‚Bewegung‘ und ‚Sport‘

3. Teilhabe statt Rhetorik: Konkrete Mitspracherechte auf kommunal-politischer Ebene!

Dazu gehören:

- Förderung der Bildung kommunaler Seniorenvertretungen
- Unterstützung der Einbindung von Seniorenvertretungen mit dem Ziel: „Verbindlichkeit der Einrichtung von SV“
- Förderung der Umsetzung des gesetzlich festgeschriebenen Rechts der Einbindung der Seniorenvertretungen in die Pflegekonferenzen und Beteiligung an den örtlichen Gesundheitskonferenzen

4. Gute Pflege und Beratung!

Dazu gehören:

- Neutral beratende gut erreichbare Pflegestützpunkte mit „zugehenden“ Beratungskonzepten auch für Menschen mit Zuwanderungsgeschichte
- Weiterentwicklung der Pflegeinfrastruktur: Ambulante Pflege, Tages- u. Kurzzeitpflege, Stationäre Pflege, d.h. vor allem: Betreute Wohngemeinschaften

5. Differenzierte Altersbilder statt Altersdiskriminierung!

Dazu gehören:

- Förderung des Bewusstseinsprozesses gegen Altersdiskriminierung
- Förderung von Begegnungsräumen und –aktivitäten von Alt und Jung
- Förderung von generationsübergreifenden Projekten ‚Alt und Jung‘

6. Kein Luxus: Bedarfsgerechte Angebote zur Unterstützung älterer Menschen!

Dazu gehören:

- Koordinierte Beratungs- und Information in der Kommune für ältere Menschen
- Beratung und Angebote für alte Menschen mit Zuwanderungsgeschichte
- Verbraucherschutzangebote für ältere Menschen in der Kommune

Wanderwoche im Harz

Wie jedes Jahr zog es die Wandergruppe der NaturFreunde Aachen hinaus zur jährlichen Wanderwoche. Nachdem wir in den Vorjahren u.a. den Odenwald und den Spessart erwandert hatten, wollten wir diesmal den Harz erkunden.

In Fahrgemeinschaften ging am Sonntag, den 07.06.09 die Fahrt los. Am Nachmittag trafen 19 Wanderfreunde im GEW-Hotel in Sankt Andreasberg ein. Schon die ersten Blicke überzeugten uns, dass wir ein sehr schönes Hotel in einer schönen Landschaft gefunden hatten.

Am nächsten Morgen waren alle auf die erste Wanderung gespannt. Durch schöne Blumenwiesen und herrliche Wälder wanderten wir zum Oderteich. Nach ausgiebigem Picknick im Freien ging es auf anderen Wegen zurück.

An den nächsten Tagen stiegen wir auf den Brocken und den Wurmberg. Damit hatten wir die zwei höchsten Gipfel des Harzes „erstürmt“. Der Hexentanzplatz und das Bodetal waren ein echtes



Erlebnis. Das Siebertal und die Glockenturmwanderung begeisterte alle. Die ehemalige „Grube Samson“ ist nun als Bergbau-Museum zu besichtigen. Bei einer Führung wurde die hohe Kunst der Fördertechnik mittels Wasserkraft erklärt. Auch das Leben der Bergleute einschließlich der Kinderarbeit schon ab dem fünften Lebensjahr wurde geschildert. Es müssen harte Zeiten gewesen sein, um den Reichtum der „Edlen“ zu vermehren. Im Kanarien-Museum wurde uns der berühmte „Harzer Roller“ vorgeführt. Seine Zucht und Haltung war für diesen schönen Vogel kein Vergnügen. Man hätte ihn in seiner Heimat lassen sollen.

Am letzten Abend besuchten wir einen „Harzer Heimatabend“: Mit Musik und



Tanz sowie einem Vortrag über die Harzer Blütenpracht wurden wir unterhalten.

Die schöne Woche verflog schnell. Die wunderbaren Erlebnisse und die gute Küche des GEW-Hotels werden uns noch lange in Erinnerung bleiben. Bis zur nächsten „Wanderwoche“ werden unsere Wanderungen wieder in unserer schönen Heimat stattfinden. Treffpunkt ist jeweils am 1. Freitag jeden Monats um 10:30 Uhr am Parkplatz Waldfriedhof und jeden 3. Sonntag um 09:30 Uhr am Aachener Blücherplatz, weitere Informationen gibt Helmut Klüttgen, Tel.: 0241- 698 34.

„Berg frei“ bleibt unser Gruß bis zur nächsten Wanderwoche!

Helmut Klüttgen

SCHÜTZENGESELLSCHAFT FEIERT 175-JÄHRIGES BESTEHEN

Die St. Donatus Schützengesellschaft 1834 Brand e.V. kann auf ein stolzes Alter von 175 Jahren zurückblicken. Dieses Jubiläum wurde am 18. und 19. Juli 2009 gebührend gefeiert.



Ein Festabend im Bezirksamt Aachen-Brand bildete den Auftakt. Unter den Gästen waren neben vielen Schützenbruderschaften und weiteren Vereinigungen zahlreiche Ehrengäste, darunter der Schirmherr des Festes, Domprobst Monsignore Helmut Poqué, Bezirksvorsteher Herbert Henn und der Vizepräsident des Rheinischen Schützenbundes Karl-Heinz van Eisern. „Die Zeiten, in denen Schützenvereine gemäß ihrem Wahlspruch ‚Glaube, Sitte, Heimat‘ Schutzfunktionen



für äußere Sicherheit wahrnahmen, sind vorbei, aber die ‚Schutzfunktion‘, dass menschliches Zusammenleben durch Werte gestaltet wird und somit gelingt, ist geblieben“, betonte Schirmherr Helmut Poqué in seinem Begleitwort. Den aktuellen Umgang der Politik und Teilen der Gesellschaft mit dem Schützenwesen kritisierte der Vertreter des Rheinischen Schützenbundes, Karl-Heinz van Eisern, und verwies auf die erfolgreiche Jugendarbeit, die in den Schützengesellschaften geleistet werde.

Im Rahmen eines solchen Jubiläums dürfen auch Ehrungen nicht fehlen: Für 60jährige Mitgliedschaft wurden Oskar Hodes und Josef Jansen ausgezeichnet, zu neuen Ehrenmitgliedern Doris Merkelbach, Winand Schülter und



Josef Sinzenhauser ernannt. Der 1. Vorsitzende Herbert Stettner erhielt für seine langjährige Tätigkeit die Verdienstspange in Bronze.

Nach dem Festakt gab es den „Großen Zapfenstreich“, vom Instrumentalverein Richterich und dem Trommler Corps Waldenrath stimmungsvoll in Szene gesetzt. Wetterkapiolen konnten die Festlaune nicht verderben.

Dies galt auch für den folgenden Tag, an dem als abschließender Höhepunkt ein großer Festumzug durch Brand geführt wurde: 28 Musik-, Orts- und Schützenvereine aus der Region nahmen daran teil und erwiesen dem Jubilar die Ehre.

Birgit Küchen



KUNGSLEDEN – der Königspfad

Anfang August. Wir haben uns in diesem Jahr die schwierigste Strecke auf dem Kungsleden – dem schwedischen Königspfad in Lappland – ausgesucht. Schwierig deshalb, weil nur knapp 100 Menschen diese Strecke im Jahr gehen, und weil es auf 5 Tagesetappen keine Übernachtungsmöglichkeit gibt. Entsprechend schwer fällt das Gewicht der Rucksäcke aus: Heidis wiegt 22 kg, meiner bringt 25 kg auf die Waage, plus Fotoapparat und Fernglas. Für 12 Hauptmahlzeiten packen wir dehydrierte Trockennahrung, Zelt, Schlafsäcke, Liegeunterlagen, Benzinkocher, 1 l gereinigtes Benzin, Gummistiefel, Regenponchos ein.



Jeder ist sein eigener Packesel

Pfad bringen muss. Um 16 Uhr stehen wir am schlammigen Ufer des Saggat-Sees, und als das Motorgeräusch des zurück fahrenden Samens verklungen ist, umfängt uns die überwältigende Stille eines nordischen Urwaldes.

Wir setzen die Rucksäcke auf und laufen los. Auf gut sichtbarem Pfad geht es sacht bergan. Schon bald müssen wir uns mit Djungelöl einreiben, denn die Mücken haben schon auf uns gewartet. Von der Seehöhe auf 300 m steigen wir durch verblocktes Gelände auf fast 700 m auf. Der Schweiß rinnt in Strömen, der Atem keucht. Nach knapp 10 Kilometern schlagen wir unser Pyramidenzelt an einem Schmelzwassertümpel auf einer von Krüppelbirken und Wacholder bewachsenen Hochfläche auf. Im Windschatten eines Wacholderstrauches setze ich unseren Kocher in Betrieb, um aus farblosem Trockenpulver ein leckeres Abendessen entstehen zu lassen. Da das



Wir laufen los

Wasser aus dem Tümpel voller Leben ist, koche ich es sorgfältig ab. Heidi mag keinen Tee mit Fleischeinlage.

Es ist windig-kalt am nächsten Morgen. Uns begegnen immer wieder kleine Ren-Herden, die äsend durch das weite Land ziehen. In der ersten Stunde laufen wir fast eben. Am Flussufer des Tsielejåkkå staunen wir: Eine neue Hängebrücke führt hinüber. Welch ein Komfort! Bis vor Kurzem musste man sich noch selbst mit einem Ruderboot über den Fluss rudern.

Der Wind ist inzwischen zur Sturmstärke angewachsen. Die leichte Hängebrücke tanzt über den Stromschnellen. Zum Picknicken ist es uns zu kalt. Im Windschatten von einigen großen Steinen essen wir eine Mischung aus Nüssen und Rosinen, die mit klarem Bachwasser hinuntergespült wird. Wir müssen noch bis auf 900 m ins Fjäll hinauf. Der Pfad ist matschig, steinig, rutschig, verblockt. Eiskristalle, die vom Sturm waagrecht herangefegt werden, brennen im Gesicht. Die Sicht ist weg, Minuten später reißen



Rundherum Natur pur



Hängebrücke über den Tsielejåkkå



Im Fjäll

die Wolken auf, und wir können 20 oder 30 km weit schauen. Drei Mal bläst mich der Sturm mitsamt dem schweren Rucksack einfach um.

Abends suchen wir eine Stunde lang nach einem 4 qm kleinen ebenen Platz, um das Zelt aufzustellen. Nachts wecken uns immer wieder die im Wind schlagenden Zeltwände, obwohl wir alle Leinen knallhart angezogen haben.



1.000 km nordwärts

Mit dem „Nordpilen“ – dem Nordpfeil – fahren wir in einer Nachtfahrt von Uppsala aus 1.000 km Richtung Norden. Den Liegewagen haben wir vor zwei Wochen gebucht, da seine Plätze ständig ausverkauft sind. Unser Abteil wird voll: Eine schwedische Familie mit 2 Kindern und eine alte Polin, die gut deutsch spricht, da sie ihre Kindheit mit Zwangsarbeit auf einem Bauernhof bei Göttingen verbracht hat. Unser interessantes Gespräch endet erst, als das Zugpersonal die Sitzplätze in Liegen für die Nacht umwandelt.

Um 9 Uhr am folgenden Tag verlassen wir den Zug in Murjek, fahren noch mit einem Bus über Jokkmokk nach Kvikkjokk, wo die Straße endet. Durch dieses Samendorf führt unser Wanderpfad – der Königspfad – sowohl nordwie südwärts. Wir wählen den südwärts führenden Teil, wozu uns ein Same in seinem Ruderboot mit Außenbordmotor auf dem Fluss Kamajåkkå drei km durch ein riesiges Sumpfbereich, das zu Fuß unpassierbar ist, zum Einstieg in unseren



Frühstück vor dem Zelt

Am nächsten Morgen sind Wind und Wolken weg. Im Sonnenschein frühstücken wir genussvoll vor dem Zelt. Dann veranstalten wir im See noch ein Badefest, denn gestern Abend waren wir so erschöpft, dass wir mitsamt dem Tagesschweiß in die Schlafsäcke gekrochen sind. Die Landschaft wirkt heute wie ein Park, unglaublich schön. Wir genießen diese Wanderung, auch wenn Schultern und Oberschenkel unter der Last der Rucksäcke schmerzen. Aber wenn man Lappland erleben will, dann muss man einige Strapazen in Kauf nehmen.



Weites Land

Am See Tjeggelvas steht unser Zelt am Abend neben einem in den See einmündenden Fluss, der in leuchtenden, rauschenden Kaskaden unser Schlaflied singt. Ein Grad „warm“. Ich zünde ein Lagerfeuer am Ufer an, das uns wärmt, und schreibe am Tagebuch. Über dem See liegt eine wundervolle Abendstimmung.

Genau das Gegenteil am nächsten Morgen: Grau und windstill. Gerade haben wir das Zelt trocken zusammen gefaltet, da beginnt es zu regnen. Und dabei bleibt es. Von den Ponchos



Elegie

läuft das Wasser in die Stiefel. Im baumlosen Fjäll tasten wir uns 6 bis 7 Stunden lang von einem roten Farblecks zum nächsten. Wie Schattenrisse tauchen Rehe im Nebel auf und verschwinden lautlos wie Geister.

In einer verrotteten, halb zusammengefallenen Lappenkote machen wir Mittagspause. Auf dem Benzinkocher bereite ich Kakao zu. Regen tropft in die Becher. Aber wir können sitzen, das entlastet Rücken und Beine.

Dann eine vom Eisgang zerstörte Brücke. Wir waten durch den Fluss. Die Steine sind glatt. Wir haben die Riemen der Rucksäcke gelöst, um die Last schnell abwerfen zu können, wenn wir ins Wasser fallen sollten. Wir erreichen das jenseitige Ufer und schütten das Wasser aus den Stiefeln.

Abends schlagen wir das Zelt in strömendem Regen in der Waldzone auf. Hier müssen einmal Menschen gesiedelt haben: Verfallene Koten, Reste von Blockhäusern und Gruben. Heidi verschwindet nass und verfroren in ihrem Schlafsack sobald das Zelt steht. Ich koche „Chilli con carne“ (aus einem Trockenpulver mit Bachwasser), und als ich den Nachtschiff servieren will – „Mousse au chocolat“ (auch aus einem grau-braunen Pulver) ist Heidi bereits entschlummert.



„Hausarbeit“ in der Wildnis

Morgens trommelt der Regen noch immer aufs Zelt. Ich verprügele meinen inneren Schweinehund und mache Frühstück. Alle Sachen werden nass eingepackt, dadurch werden die Rucksäcke noch schwerer. Wir verfluchen die Dinger. Schwerer verblockter Weg. Stromschnellen und Wasserfälle, Dutzende von kleinen Seen. Eine amphibische Landschaft.

Am Nachmittag erreichen wir, wieder nass bis zum Auswringen, am Riebnes-See die Hütten einer samischen Fa-



Über den Hornavan-See

milie, die hier ganz alleine vom Fischfang lebt. Eine Straße führt nicht hierher. Wir können eine Hütte mieten, sogar mit einer Trockenkammer. Toll. Am folgenden Morgen sind wir und unsere Ausrüstung getrocknet. Der Same bringt uns mit seinem Boot über den Riebnes-See, denn der Kungsleden führt auf der anderen Seite weiter. Über Funk bestellt er uns noch ein Boot, das uns nachmittags über den See Hornavan bringen soll. Ohne diesen Service der einheimischen Bevölkerung wären solche Touren gar nicht möglich.

So erreichen wir am Spätnachmittag das Dörfchen Jäckvik. Da das Wetter schlecht bleiben soll, beenden wir hier unsere Wanderung, denn es gibt eine Straße, auf der ein Mal am Tag ein Bus verkehrt.



Jäckvik - Ende der Wanderung

FAZIT: Sie mögen sich fragen, warum wir immer wieder in dieses Lappland zurückkehren, das einem solche Strapazen abverlangt. Aber während ich diese Zeilen schreibe und einige Fotos heraus suche, könnte ich sofort wieder loslaufen. Wir können uns der Faszination dieses fast menschenleeren Landes nicht entziehen. Die Samen nennen das „Lappland-Fieber“. Drei Jahre später beginnen wir hier in diesem Dorfe unsere nächste Lappland-Wanderung.



U-förmiger Metallhaken		Er-schöpfung	mit dem Hund ... gehen	apart, geschmackvoll			deshalb
Abk.: Regierung				franz.: See			
Nahostbewohner							hohes Laufgestell
neues Datenformat (Abk.)				Abk.: Gem. Unabhäng. Staaten			
Verwaltungsbehörde							
				nicht dunkel		Held aus „Das Dschungelbuch“	
angebl. Schneemensch i. Himalaja	Staat in NW-Afrika		Dokumentenformat Knochengerüst				
griechische Kunstgöttin					Abk.: Oktanzahl		
Beschuldigung							
				künstl. Wasserbecken		Abk.: Schweizer Franken	
Tasteninstrument		Gitter, Druckhilfsmittel		so lange, so weit			
Insel Griechenlands						Normeninstitution (Abk.)	
Abk.: Katalysator				engl. Anrede für öffentliche Handlung			
							Verbindungsbohlen
Gästepflegerin	Ge-feierter		Hauptstadt v. Wallis (franz.)				
Staat in Süd-arabien						Beiname der Artemis	
			Wiener Fußballklub		Kfz-Z. Peru		
rein, unverfälscht		Befugnis					
					PC-Arbeitspeicher (Abk.)		lateinisch: Friede
Halbinsel Ägyptens		kurz für: Los Angeles		Republik (Abk.)			
Gestalt aus „1001 Nacht“ (2 W.)							
Fahrzeugteil				Abk.: mexikanisch			

winterlicher Niederschlag		gereizt, unruhig		Feldherr in „Wallenstein“		Borstentier, Bache	
Wortteil: Hitze..., Wärme...		großer Eingang, Tor		Wintersportgerät			
						Zeichen für Cäsium	
zu keiner Zeit				Flüssigkristallanzeige (Abk.)			
schmaler Durchgang							
				Abk.: Mehrwertsteuer		männl. Vorname	
gebundene Schreibblätter	Verkehrsweg			Laut der Katze			
Schau, Revue (engl.)						Germanenvolk	altgriech. Philosoph
Kfz-Z. Türkei			engl.: Haltestelle Werkzeug				
Stadtgebiet, Viertel		Prachtengang		westliche Großmacht (Abk.)			
Getreideart, Dinkel						hin und ...	
Saugströmung				Ausruf altröm. Totenklage			
							Mediziner
ugs.: Lauferei	Polizeipatrouille			Epoche			
äußern						ital. Stadt mit Amphitheater	
				Fluss zur Save		Abk.: vor der Zeitrechnung	
Abk.: Riesentorlauf		frz. Komponist † 1875 (Georges)					
						Abk.: Bundesautobahn	Hirnstrombild (Abk.)
dänische Insel südl. von Fünen		Abk.: Orientierungslauf		Windstoß			
deutscher Dichter † 1898 (Theodor)							
israelitischer König (A. T.)						Abk.: Bundesarbeitsgericht	

Teil einer Ratesendung	Abk.: um Antwort wird gebeten	Nahostbewohner	Abk.: zum Teil	die Haare ordnen, kämmen	bekannte Persönlichkeit (Kurzwort)	Be-träger, Ganove	nicht ein	sechster Ton vom Grundton an	Roh-stoff, Werk-stoff	Dünger, Säure-ausgleichs-stoff	Welt-hilfs-sprache	Stil-richtung der Pop-musik	eng-lische Bier-sorte
▶							Popstar aus Kolumbien						
Vor-silbe: Stern... (griech.)					Fluss zum Ouse				Rüge, Verweis				
Abk.: Wahlrecht			unemp-fänglich, gefeilt					zu vor-gerück-ter Stunde	Schmei-chelei, Lobrede				
▶					Sport-tipp		kräftig				Sunda-insel		Kalbs-brust-drüse
Ehemann von Steffi Graf (Nachn.)	Bezirk, Umge-bung, Gebiet		Teil des Mittel-meers	Stech-insekt					russ. natural. Maler † 1930	Kartei-karten-kenn-zeichen			
Blas-musiker							Show		Fecht-waffe, Degen				
▶				Pflan-zen-faser		Norm, Richt-schnur				Tennis-platz (engl.)		Akten-heft, -bündel	
Fest, Fete		Pferde-zucht-anstalt						Sumpf- vogel, Teich- huhn		Geheim-schrift- schlüs- sel			
▶						geo- metrische Figur		uner- bittlich, hart					
Balkon- pflanze		Schiffs- lande- platz		altes Wege- maß	zur Haut gehörend (Med.)					Vor-, Wandel- halle (franz.)		Zeug- haus, Waffen- lager	Wochen- tag (süddt.)
Trug- bild, Hirnge- spinnt								Söller	Raub- tier- nahrung				
▶					german. Schrift- zeichen (Mz.)		lustige Um- triebe						
orient. Gedicht- form mit Reimwörtern	einträg- lich, lohnend		Seidel, Humpen		läng- liche Vertie- fung				könig- lich (franz., engl.)		ältester Sohn Noahs (A. T.)		
Wein- stock- schäd- ling							Müll- ablade- platz		Münz- rück- seite				
▶				Feuer- werks- körper		nicht dahinter					Bienen- name in ein. Kin- derbuch		getrock- nete Wein- beere
kurzes Sinn- gedicht		grie- chischer Kriegs- gott		sprechen					Stadt an der Wolga	Pampas- hase			
Dschungel- held bei Burroughs † 1950						Camping- behau- sung		Waren- ver- zeich- nis					
böse, schlimm				Insel- euro- päer		eine Region betref- fend				Aufguss- getränk		durch, mittels (lat.)	ugs. für heran
Gut- dünken, Er- messen								Kfz.- Z. Grie- chenland	süd- amerik. Säuge- tier				
▶						Fecht- aus- druck					span. Königin (Kosenname) † 1969		
Ausle- gung, Deutung, Version		Stachel- häuter							aus- zeichnen				

E-Mails senden und empfangen

TEIL 3

DAS VERSENDEN UND EMPFANGEN VON E-MAILS MIT UND OHNE ANHANG

Das Versenden und Empfangen einer E-Mail funktioniert unterschiedlich, je nachdem, ob man Webmail oder ein E-Mail-Programm nutzt. In beiden Fällen erscheint, wenn man eine E-Mail schreibt, ein Adressfeld auf dem Bildschirm, in das die E-Mail-Adresse des Empfängers einzutragen ist. Dann gibt es noch eine Betreff-Zeile, in die man eintragen sollte, worum es in der E-Mail geht. Außerdem kann man einen Anhang an die E-Mail anfügen, z.B. eine Datei, ein Foto, Musik oder ein Video.

Nachfolgend werden am Beispiel des E-Mail-Programms „Outlook Express“ die einzelnen Schritte beschrieben, die zu machen sind, um eine E-Mail mit und ohne Anhang zu versenden und zu empfangen.

E-Mail ohne Anhang schreiben und versenden

Man startet das E-Mail Programm und klickt (mit der linken Maustaste der Maus) „Neue E-Mail“ in der horizontalen Symbolleiste (oben) links an, worauf sich ein Fenster „neue Nachricht“ öffnet. Dort trägt man in das Adressfeld hinter „An“ die gewünschte E-Mail-Adresse ein und füllt das Feld hinter „Betreff“ aus, z.B. „Einladung zum Geburtstag“. Nun schreibt man den Text der Nachricht in das große Textfeld, das sich unter der Betreff-Zeile befindet.

Um die Nachricht schließlich abzuschicken, klickt man auf das Feld „Senden und empfangen“ (mit dem Briefsymbol) in der horizontalen Symbolleiste. Dazu muss der Computer mit dem Internet verbunden sein.

E-Mail mit Anhang versenden

Zunächst verfährt man genauso wie gerade beschrieben. Dann klickt man in der horizontalen Symbolleiste auf das Feld „Einfügen“ mit der Büroklammer. Jetzt öffnet sich ein Fenster („Anlage einfügen“), in dem man eine Datei auswählt, die an die E-Mail angehängt werden soll, und klickt diese mit Doppelklick (mit der linken Maustaste) an. Es erscheint eine neue Zeile („Einfügen“), in der der entsprechende Dateiname des Anhangs steht. Die Datei ist jetzt an die E-Mail angehängt. Auf die gleiche Weise kann man auch mehrere Anhänge nacheinander an dieselbe E-Mail anhängen. Schließlich kann man die E-Mail inklusive Anhänge versenden, in dem man, wie oben beschrieben, auf „Senden und empfangen“ klickt.

E-Mail empfangen

Um eine E-Mail zu empfangen, klickt man auf das Feld „Senden und empfangen“ in der horizontalen Symbolleiste. Dazu muss der Computer mit dem Internet verbunden sein. Danach

klickt man auf das Feld „Posteingang“ in der vertikalen Symbolleiste (links). Die empfangenen E-Mails erscheinen dann in einer Liste auf dem Bildschirm, wobei u.a. Absender und Betreff angezeigt werden. Um eine E-Mail zu lesen, klickt man diese in der Liste an (Einfachklick mit der linken Maustaste). Der Text erscheint dann in einem Fenster unter der Liste.

Grundsätzlich gilt: Man sollte nur E-Mails öffnen (Doppelklick mit der linken Maustaste), deren Absender einem bekannt sind! Es wird z.B. viel unerwünschte Werbung (so genannte „Spam“) versendet. Verdächtige E-Mails sollte man am besten ungelesen löschen (durch Anklicken der entsprechenden E-Mail in der Liste wird sie ausgewählt, und durch Anklicken des Feldes „Löschen“ mit dem Kreuzsymbol in der horizontalen Symbolleiste wird sie gelöscht). Denn sonst kann man sich auf diesem Wege Schadprogramme wie Viren, Würmer etc. einfangen.

E-Mail mit Anhang empfangen

Wenn eine E-Mail Anlagen enthält, erscheint zusätzlich noch das Symbol einer Büroklammer auf der rechten Seite in der Mitte des Bildschirms. Indem man auf die Büroklammer klickt, öffnet sich ein neues Fenster, das die zugehörigen Anhänge auflistet. Um diese zu betrachten, macht man einen Doppelklick (mit der linken Maustaste) auf den entsprechenden Anhang. Es erscheint ein Fenster, in dem gefragt wird, ob man den Anhang öffnen oder speichern will. Durch Klicken auf „Öffnen“ wird der Anhang geöffnet. Das dafür erforderliche Programm wird dann automatisch gestartet.

Wer noch mehr wissen möchte, kann im Buchhandel oder bei der Stiftung Warentest (Postfach 304141, 10724 Berlin, Bestellservice - Tel.: 018 05 - 00 24 67) das Buch „Schritt für Schritt ins Internet, PC-Schule für Senioren“, 2. aktualisierte Auflage, für 12,90 € (plus Versandkosten) kaufen.

Karin Friese

Computer-Lehrerin



GEBURTSTAG

Wenn ich dran denk, packt mich der Frust:

Ich hab' Geburtstag im August
Und dabei möchte ich vermessen
Mein wahres Alter schlicht vergessen
Drum plan' ich plötzlich vehement:
Jetzt wird mein Leben turbulent
Will mit Gefahr den Alltag würzen
Mich kühn in Abenteuer stürzen

Ich möchte in des Weltalls Fernen
Reisen zu den fremden Sternen
Im Ballon die Welt umkreisen
beim Tiefseetauchen Mut beweisen
Im Formel-Eins-Ferrari sitzen
Wie Schumi durch die Kurven flitzen
Doch leider bin ich viel zu bang
Die Angst lähmt meinen Tatendrang.

Möcht' von Calais nach Dover schwimmen
Den höchsten Berg der Welt erklimmen
Mit viel Puste, ohne Schnaufen
Marathon-Rekordzeit laufen
Am Bungee-Seil von Brücken fallen
Da kommt das Blut so recht ins Wallen
Doch fürchte ich um meine Knochen
Denn ach, wie schnell sind sie gebrochen.



Ich möchte, ohne mich zu hemmen
Drei Stücke Käsetorte schlemmen
Und obendrauf 'nen Berg von Sahne
da stöhnen alle Bauchorgane.
Ich möchte mal als Amazone
Unten wenig, oben ohne
Leichtgeschürzt am Strand flanieren
Oh je, da würd ich mich blamieren.

Ich möchte lächeln im TV
Als Sprecherin der Tagesschau
Bei Nacht die Disko-Jugend schocken
Bis morgens früh um fünf Uhr rocken
Ich möcht' mir einmal frech und kühn
Die Haare färben – punkergrün
Und mittendrin 'ne ganz mondäne
Himbeerrosa Lockensträhne.

Jedoch das Spieglein an der Wand
Gibt unerbittlich mir bekannt:
Schau hin: nicht nur vom Lachen, Schmunzeln
Zeigen sich die ersten Runzeln
Der Body trägt manch Pfund zuviel
Drum aus ist's mit dem Sex-Appeal
Und so endet die Geschichte:
Ich bleib zu Haus und schreib Gedichte.

Edda Blesgen



Bild: www.lachen-ist-gesund.de

TONYs Schmunzelecke



Anruf beim Wetteramt: „Ich wollte ihnen nur mitteilen, dass die Feuerwehr gerade ihre leichte Bewölkung aus meinem Keller pumpt!“

„Woher kommt der elektrische Strom?“, fragt der Lehrer die Schüler. Meldet sich Peter. „Aus dem Urwald“. „Wie kommst du darauf?“. „Heute morgen, als mein Vater sich rasieren wollte, ging das Licht aus und er hat geschimpft: Jetzt haben die Affen schon wieder den Strom abgestellt.“

Welchen sind die höflichsten Autofahrer? Die Geisterfahrer, sie sind so entgegenkommend !!!

Der Gast beschwert sich: „Herr Wirt, ihre Frikadellen sind ungenießbar!“ „Erlauben sie mal, ich hab' schon Frikadellen gemacht, da lagen sie noch in den Windeln!“ „Kann schon sein, aber warum servieren sie diese Dinger erst heute?“

„Du Heiner, kannst du mir sagen, was man zum Angeln braucht?“ „Sicher, Rute, Würmer, Ausdauer... und lange Arme!“ „Wozu denn lange Arme?“ „Um den Freunden zu demonstrieren, wie groß die Biester waren, die man um ein Haar gefangen hätte!“

KLEINES ZAHLENQUADRAT

Setzen Sie die Zahlen 1 bis 7 und die 9 so in die leeren Kästchen, dass waagrecht und senkrecht in den vier Seiten jeweils die Summe dieselbe Zahl ist. Hilfe: Links oben ist die 1 und rechts unten die 2.

GROSSES ZAHLENQUADRAT

Setzen Sie die Zahlen 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13 so in die leeren Kästchen, dass alle waagerechten und senkrechten Reihen die Summe der Zahlen jeweils 24 ergeben. Hilfe: Das linke obere Kreuz hat die 10 und in der Mitte ist die 13.

ZAHLENFOLGE

Eine Zahl in der folgenden Reihe:

17 1 23 5 2 19 9 passt nicht hinein. Welche ist es und warum?

BUCHSTABENGLEICHUNGEN

In den Aufgaben stehen die jeweiligen Buchstaben immer für eine und dieselbe Ziffer. So bedeutet der Buchstabe A immer die Ziffer 7. Finden Sie die restlichen Ziffern für die benutzten Buchstaben heraus.

$$\begin{aligned}
 AB &- BB = CF \\
 BA &+ CB = DC \\
 DB &- BC = EE \\
 AF &- EE = EA
 \end{aligned}$$

SYMBOLGLEICHUNGEN

Ersetzen Sie die Symbole so durch Zahlen, dass die Gleichungen einen Sinn ergeben. Gleiche Symbole bedeuten gleiche Zahlen. Hilfe: Die Symbole stellen einstellige natürliche Zahlen dar; das erste Symbol oben links stellt die 2 dar.

▲	+	▼	-	◀	=	1
▼	+	▶	-	▲	=	5
◀	+	▶	-	▲	=	6
▶	+	◀	-	▼	=	4
14		15		?		

RECHENKÄSTCHEN

In die leeren Kästchen sind die Ziffern so einzutragen, dass die Rechnung in beiden Richtungen, waagrecht und senkrecht, aufgeht.

1	8		+	7		=	2	5		
			+			+				
1		5	+	1		9	=	3		4
3	6		+	2		5	=		8	0

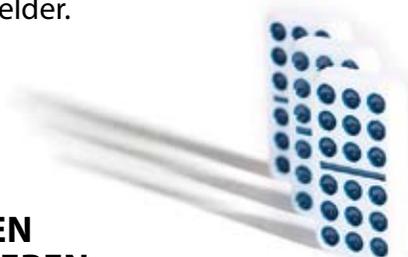
MAGISCHES 6X6-QUADRAT

Das magische Quadrat besteht aus 6 x 6 Kästchen. Alle Felder in einer waagerechten Reihe (Zeile) und alle Kästchen in einer senkrechten Reihe (Spalte) ergeben jeweils als Summe 21. Die Zahl 5 kommt auf den beiden Hauptdiagonalen nicht vor. Die Summe der Zahlen auf der Hauptdiagonalen von links oben nach rechts unten beträgt 17. Auf der anderen Hauptdiagonalen beträgt die Summe 23. Es kommen nur die Zahlen 1 bis 6 (mehrmals) vor. Einige Zahlen sind bereits eingesetzt. Ergänzen Sie die übrigen.

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

DREI DOMINOSTEINE

Legen Sie drei Dominosteine so in eine Reihe, dass die Summe der Augenzahlen von beliebig vielen direkt nebeneinanderliegenden Feldern jede Zahl von 1 bis 17 ergeben kann. Zur Hilfe: der mittlere Dominostein hat zwei Vierfelder.



AUGEN ADDIEREN

Wie viele Möglichkeiten gibt es, fünf Dominosteine so anzuordnen, dass die Summe der Augen der beiden Randsteine und auch die Summe der Augen der drei mittleren Steine sechs ergibt?

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





KARTENSPIELE

ganz normalen Kartenspiel ein Urheberrecht. Wer also Karten herstellen will, muss Lizenzen zahlen oder die Bilder zumindest leicht abwandeln. Sehen Sie sich einmal die Karten



dieses Dilemmas erscheinen immer wieder neue interessante Titel. Die unendliche Vielfalt, die so ein Packen



Für Spielverlage sind Kartenspiele nicht unproblematisch. Die freie Fläche auf den Karten will mit Grafik gefüllt werden. Das ist zwar eine gute Gelegen-

heit, kleine Kunstwerke zu schaffen. Andererseits wollen die Grafiker gut bezahlt werden. Was kaum jemand weiß: Es gibt auch an den Bildern zu einem



verschiedener Hersteller genau an. Sie werden nie genau gleich sein. Der Druck von Karten guter Qualität ist zudem recht teuer. Obwohl also die Produktion recht

aufwendig ist, sind die Kunden nur selten bereit, viel für ein Kartenspiel zu bezahlen. Trotz



Karten bietet und der optische Reiz eines kleinen „Bilderbuchs“ auf der Kartenhand sind einfach zu bestechend.

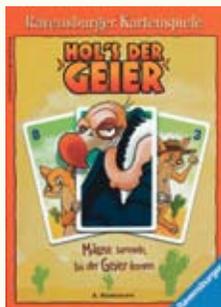


Berthold Heß



HOL'S DER GEIER

Worum geht es? 15 Runden wird um jeweils eine Karte gespielt. Es gibt zehn gute und fünf schlechte. Jeder hat 15 Karten mit den

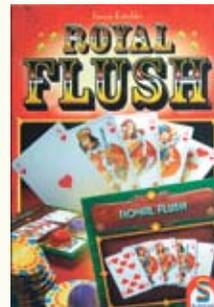


Werten von 1 bis 15 auf der Hand. Da alle die gleichen Werte haben, muss man jetzt schon fast hellseherische Fähigkeiten entwickeln. Gleichzeitig legt nämlich jeder eine Karte ab. Dabei kommt es darauf an, möglichst hohe Werte zu haben. Aber gleiche Werte fallen heraus. Ein Beispiel? Es geht um die +9. Dirk legt eine 14, Arno eine 3, Doro eine 6 und Bert ebenfalls eine 14. Die beiden 14 fallen heraus, also gewinnt Doros 6 die Runde. Die wenigen einfachen Regeln ergeben ein wunderbares Ärgerspiel, bei dem man manchmal gar nicht mehr aufhören kann. „Hol's der Geier“ spielt sich gut und sieht witzig aus. Klasse!

Hol's der Geier von Alex Randolph für 2 – 5 Personen ab 8 Jahren, ca. 20 Min., Ravensburger, ca. 12 €

ROYAL FLUSH

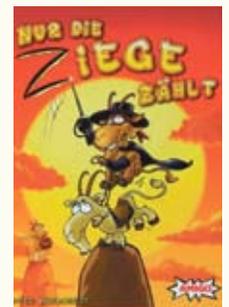
„Poker“ ist derzeit sehr populär, nicht zuletzt durch die endlosen Übertragungen von Pokerturnieren im Fernsehen. „Royal Flush“ greift Elemente des „Poker“ auf, aber hier geht es eher gemütlich zu. In der Mitte liegt ein Plan, der Kartenkombinationen zeigt. Beispielsweise drei Gleiche oder ein Paar plus drei Gleiche. Wer „Poker“ kennt, muss etwas umdenken. Die Kombinationen ähneln denen aus „Poker“, einige weichen aber trotz gleichen Namens ab. Man sammelt nun Karten, um eine der Kombinationen ablegen zu können. Wer das als Erster schafft, bekommt besonders viele Punkte. Eine Runde endet, sobald jemand fünf Kombinationen ablegen konnte. „Royal Flush“ ist ein schönes, ruhiges Sammel- und Ablegespiel, bei dem schon Kinder sehr gut mitmachen können.



Royal Flush von Lorenz Kutschke für 2 – 5 Personen ab 8 Jahren, ca. 45 Min., Schmidt Spiele, ca. 20 €

NUR DIE ZIEGE ZÄHLT

Knappe Regeln und eine äußerst witzige Grafik zeichnen dieses flotte Spielchen aus. Die Karten zeigen einen Wert und eine Anzahl an Ziegenköpfen. Am Ende zählen nur die Ziegenköpfe. Man prüft sein Blatt und überlegt, wie viele Köpfe man wohl erspielen kann. Das wird dann getippt. Diese Tipps werden mit einer raffiniert gemachten Schablone abgegeben. Je größer der mögliche Gewinn ist, umso genauer muss der Tipp sein. Nun geht es ans Ausspielen. Jetzt zählen nur die Zahlen auf den Karten. Wer den höchsten Wert ausspielte, kassiert die Ziegenköpfe, die auf den Karten des Stichs zu sehen sind. Es punktet aber nur, wer seinen Tipp erfüllte. „Nur die Ziege zählt“ ist sehr einfach, macht aber Spaß, wenn man sich ganz auf sein Glück verlässt.



Nur die Ziege zählt von Günter Burkhardt für 3 – 6 Personen ab 8 J. ca. 25 Min., Verlag Amigo, ca. 7 €

HANDY NUTZUNG IM EU-AUSLAND SEIT 1. JULI GÜNSTIGER

Pünktlich zum Beginn der Sommerferien startete in den 27 Mitgliedsstaaten die nächste Phase zum günstigeren Sprechen, Simsen und Surfen. Dadurch sparen deutsche Handynutzer bei Anrufen nach und von zu Hause rund drei Cent pro Minute. Eine SMS vom Sonnenstrand kostet sie künftig nur noch 13 Cent inklusive Mehrwertsteuer.



Wetter und Stimmung sind super – die Sendung der wichtigsten Urlaubskoordinaten an die Daheimgebliebenen per Bild und Ton über Handy kann jedoch so manche Haushaltskasse erheblich belasten. Um die Kosten für mobiles Telefonieren im Ausland dauerhaft zu senken, werden die Höchstgrenzen für Tarife und Gebühren in den EU-Ländern bis Mitte 2011 vereinheitlicht und stufenweise gesenkt. „Doch einen ausgiebigen Plausch am Pool oder den mobilen Versand von Schnappschüssen in die Heimat sollten sich Handynutzer ohne Vergleich mit zusätzlichen Angeboten der Netzbetreiber trotzdem verkneifen“, rät die Verbraucherzentrale NRW. Damit keine hohe Rechnung im Nachhinein die Urlaubsfreude trübt, gibt sie folgende Infos und Tipps:

Auslandstelefonate: Handykosten entstehen im Ausland nicht nur beim mobilen Telefonieren, sondern auch bei eingehenden Gesprächen. Die mündliche Durchsage, dass man gut angekommen ist, kostet künftig 51 Cent statt 54 Cent brutto pro Minute. Der freudige Rückruf von zu Hause schlägt mit 22 statt 26 Cent brutto im Minutenakt zu Buche. Jeweils zum 1. Juli 2010

und 2011 werden die Minutenpreise weiter fallen: für abgehende Anrufe von jetzt 51 Cent über 46 auf 41 Cent im Jahr 2011. Bei ankommenden Telefonaten werden Nutzer von 21 über 17 Cent im übernächsten Jahr immer noch mit 13 Cent zur Kasse gebeten.

Simsen: Preiswerter ist und bleibt bis Juli 2011 der flinke Tastendruck. Ganz gleich aus welcher Länderecke die Nachrichten kommen: Bei allen EU-Mitgliedern werden die SMS-Kosten auf 11 Cent plus Mehrwertsteuer vereinheitlicht.

Kostenkontrolle: Weitere Vergünstigungen sollen bis März nächsten Jahres geregelt sein: Spätestens ab dann müssen die Mobilfunkgesellschaften abgehende Gespräche im Ausland nach den ersten 30 Sekunden und eingehende Anrufe ab der ersten Sekunde genau abrechnen. Sobald ein Rechnungsbetrag von 50 Euro während eines Auslandsaufenthalts erreicht wird, können Kunden ab April zudem automatisch auf die Kostenbremse treten und den mobilen Dienst vorübergehend deaktivieren lassen. Vieltelphonierer haben jedoch die Möglichkeit, ein höheres Limit zu wählen.

Datenroaming: Auch die Roaming-Gebühren, die bei den ausländischen Netzbetreibern fürs Surfen im Web – etwa fürs Einstellen von Fotos oder Abrufen von Filmen – per Handy anfallen, werden ab Juli im Schnitt auf 1,68 Euro gesenkt. Diese Preisgrenze wird im nächsten Jahr auf 80 Cent und ab 2011 auf 50 Cent weiter fallen.

Sonderoptionen: Die verbilligten Konditionen gelten nicht nur für Kunden mit Mobilfunkvertrag, sondern auch für Nutzer von Prepaid-Karten. Speziell für Vertragskunden bieten viele Mobilfunkbetreiber über die europaweit gültigen Roaminggebühren hinaus noch spezielle Auslandstarife für Mobilfunkgespräche an. Diese warten häufig mit günstigeren Minutenpreisen, aber auch mit zusätzlichen Verbindungsgebühren pro Gespräch auf. Meistens lohnen sich solche Optionstarife erst bei längeren Telefonaten oder bei Auslandsaufenthalten außerhalb der EU. Daneben gibt es auch spezielle Prepaid-Produkte für günstige Handygespräche im Ausland. Wer im Urlaub auf die mobile Internetnutzung – also aufs Runterladen von Mails oder Weitersenden von Daten – nicht verzichten will, sollte sich nach besonderen Angeboten der Netzbetreiber erkundigen. Nähere Hinweise zu den Bedingungen und Tarifen bietet z.B. das Internetportal www.teltarif.de.

Kostenfalle Mailbox: Neben Dampfplaudern per Handy und Datensurfen im Internet kann im Ausland das Anspringen der Mailbox ebenfalls leicht zur Kostenfalle werden, da der Angerufene sämtliche Auslandsgebühren übernehmen muss. Deshalb sollte die Mailbox vorm Abflug am besten ausgeschaltet werden. Dann werden Anrufer aus Deutschland direkt auf die Mailbox geführt und zusätzliche Auslandskosten fallen nicht an.

Weitere Informationen zum mobilen Telefonieren gibt's in den örtlichen Beratungsstellen der Verbraucherzentrale NRW oder im Internet unter www.vz-nrw.de/roaming.

SEITE 23
GEDÄCHTNISTRAINING

BRÜCKENRÄTSEL

Enkel	K inder	Wagen
Seifen	O pern	Haus
Steuer	M ann	Schaft
Däne	M ark	Gräfin
Wand	U hr	Zeit
Band	N udel	Holz
Kurz	A rbeit	Geber
Trauben	L ese	Buch
Hals	W irbel	Tier
Tür	A ngel	Sachsen
Ober	H aupt	Stadt
Nagel	L ack	Farbe
Schein	E he	Ring
Fischer	N etz	Haut

Gesuchtes Wort: **KOMMUNALWAHLEN**

SPRICHWORTSALAT

1. Mit zwei Sprichwörtern

Wer am Tage Gutes tut,
hat am Abend frohen Mut.
Wenn sich Zwei streiten,
freut sich der Dritte.

2. Mit drei Sprichwörtern

Wer den Pfennig nicht ehrt,
ist des Talers nicht wert.
Der Horcher an der Wand,
hört seine eigne Schand.
Morgen, morgen nur nicht heute
sagen alle faulen Leute.

KNIFFLIGE FRAGEN!!!!

- Das „0“
- Nein, er ist schon tot
- Das Streichholz
- Ja, als Eis
- Der Schwamm
- Das sind die Tochter, ihre Mutter und die Oma der Tochter
- Es gibt kein halbes Loch
- Das Gleichgewicht
- Deine rechte Hand
- 1 mal, danach würde man von 9 abziehen

SEITE 30 SUDOKU

Mini	Einfach	Mittel	Schwer																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
<table border="1"> <tr><td>5</td><td>6</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>4</td><td>3</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>3</td><td>5</td><td>2</td><td>6</td><td>4</td><td>1</td></tr> <tr><td>6</td><td>4</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>3</td><td>5</td><td>4</td><td>6</td><td>2</td></tr> <tr><td>4</td><td>2</td><td>6</td><td>5</td><td>1</td><td>3</td></tr> </table>	5	6	3	1	2	4	2	1	4	3	5	6	3	5	2	6	4	1	6	4	1	2	3	5	1	3	5	4	6	2	4	2	6	5	1	3	<table border="1"> <tr><td>2</td><td>1</td><td>6</td><td>5</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>1</td><td>6</td><td>2</td></tr> <tr><td>5</td><td>3</td><td>1</td><td>4</td><td>2</td><td>6</td></tr> <tr><td>4</td><td>6</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>5</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>4</td><td>6</td><td>5</td><td>3</td></tr> <tr><td>6</td><td>5</td><td>3</td><td>2</td><td>4</td><td>1</td></tr> </table>	2	1	6	5	3	4	3	4	5	1	6	2	5	3	1	4	2	6	4	6	2	3	1	5	1	2	4	6	5	3	6	5	3	2	4	1	<table border="1"> <tr><td>3</td><td>8</td><td>5</td><td>1</td><td>7</td><td>4</td><td>6</td><td>2</td><td>9</td></tr> <tr><td>7</td><td>2</td><td>9</td><td>6</td><td>8</td><td>3</td><td>1</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>4</td><td>1</td><td>6</td><td>2</td><td>9</td><td>5</td><td>8</td><td>3</td><td>7</td></tr> <tr><td>2</td><td>6</td><td>8</td><td>4</td><td>5</td><td>7</td><td>3</td><td>9</td><td>1</td></tr> <tr><td>1</td><td>9</td><td>7</td><td>8</td><td>3</td><td>2</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>5</td><td>3</td><td>4</td><td>9</td><td>1</td><td>6</td><td>2</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>3</td><td>5</td><td>2</td><td>8</td><td>9</td><td>1</td><td>4</td></tr> <tr><td>8</td><td>5</td><td>1</td><td>3</td><td>4</td><td>9</td><td>7</td><td>6</td><td>2</td></tr> <tr><td>9</td><td>4</td><td>2</td><td>7</td><td>6</td><td>1</td><td>5</td><td>8</td><td>3</td></tr> </table>	3	8	5	1	7	4	6	2	9	7	2	9	6	8	3	1	4	5	4	1	6	2	9	5	8	3	7	2	6	8	4	5	7	3	9	1	1	9	7	8	3	2	4	5	6	5	3	4	9	1	6	2	7	8	6	7	3	5	2	8	9	1	4	8	5	1	3	4	9	7	6	2	9	4	2	7	6	1	5	8	3	<table border="1"> <tr><td>7</td><td>4</td><td>8</td><td>2</td><td>5</td><td>6</td><td>9</td><td>1</td><td>3</td></tr> <tr><td>5</td><td>2</td><td>3</td><td>9</td><td>4</td><td>1</td><td>7</td><td>8</td><td>6</td></tr> <tr><td>1</td><td>9</td><td>6</td><td>8</td><td>3</td><td>7</td><td>5</td><td>4</td><td>2</td></tr> <tr><td>4</td><td>6</td><td>1</td><td>5</td><td>7</td><td>8</td><td>3</td><td>2</td><td>9</td></tr> <tr><td>8</td><td>5</td><td>2</td><td>3</td><td>1</td><td>9</td><td>6</td><td>7</td><td>4</td></tr> <tr><td>3</td><td>7</td><td>9</td><td>6</td><td>2</td><td>4</td><td>8</td><td>5</td><td>1</td></tr> <tr><td>6</td><td>8</td><td>7</td><td>4</td><td>9</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>5</td></tr> <tr><td>2</td><td>1</td><td>5</td><td>7</td><td>6</td><td>3</td><td>4</td><td>9</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>3</td><td>4</td><td>1</td><td>8</td><td>5</td><td>2</td><td>6</td><td>7</td></tr> </table>	7	4	8	2	5	6	9	1	3	5	2	3	9	4	1	7	8	6	1	9	6	8	3	7	5	4	2	4	6	1	5	7	8	3	2	9	8	5	2	3	1	9	6	7	4	3	7	9	6	2	4	8	5	1	6	8	7	4	9	2	1	3	5	2	1	5	7	6	3	4	9	8	9	3	4	1	8	5	2	6	7	<table border="1"> <tr><td>5</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>7</td><td>9</td><td>8</td><td>6</td></tr> <tr><td>4</td><td>9</td><td>3</td><td>1</td><td>6</td><td>8</td><td>5</td><td>7</td><td>2</td></tr> <tr><td>8</td><td>6</td><td>7</td><td>9</td><td>5</td><td>2</td><td>1</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>1</td><td>8</td><td>4</td><td>6</td><td>7</td><td>9</td><td>3</td><td>2</td><td>5</td></tr> <tr><td>2</td><td>7</td><td>9</td><td>5</td><td>8</td><td>3</td><td>4</td><td>6</td><td>1</td></tr> <tr><td>6</td><td>3</td><td>5</td><td>4</td><td>2</td><td>1</td><td>7</td><td>9</td><td>8</td></tr> <tr><td>2</td><td>9</td><td>3</td><td>5</td><td>8</td><td>7</td><td>1</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>3</td><td>2</td><td>8</td><td>7</td><td>1</td><td>4</td><td>6</td><td>5</td><td>9</td></tr> <tr><td>7</td><td>5</td><td>1</td><td>2</td><td>9</td><td>6</td><td>8</td><td>4</td><td>3</td></tr> </table>	5	1	2	3	4	7	9	8	6	4	9	3	1	6	8	5	7	2	8	6	7	9	5	2	1	3	4	1	8	4	6	7	9	3	2	5	2	7	9	5	8	3	4	6	1	6	3	5	4	2	1	7	9	8	2	9	3	5	8	7	1	4	6	3	2	8	7	1	4	6	5	9	7	5	1	2	9	6	8	4	3	<table border="1"> <tr><td>9</td><td>6</td><td>8</td><td>2</td><td>7</td><td>1</td><td>5</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>7</td><td>3</td><td>1</td><td>6</td><td>4</td><td>5</td><td>2</td><td>9</td><td>8</td></tr> <tr><td>4</td><td>2</td><td>5</td><td>8</td><td>9</td><td>3</td><td>6</td><td>7</td><td>1</td></tr> <tr><td>3</td><td>8</td><td>9</td><td>1</td><td>5</td><td>6</td><td>4</td><td>2</td><td>7</td></tr> <tr><td>1</td><td>7</td><td>4</td><td>9</td><td>2</td><td>8</td><td>3</td><td>6</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>5</td><td>2</td><td>7</td><td>3</td><td>4</td><td>8</td><td>1</td><td>9</td></tr> <tr><td>2</td><td>9</td><td>3</td><td>5</td><td>8</td><td>7</td><td>1</td><td>4</td><td>6</td></tr> <tr><td>8</td><td>4</td><td>6</td><td>3</td><td>1</td><td>9</td><td>7</td><td>5</td><td>2</td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>7</td><td>4</td><td>6</td><td>2</td><td>9</td><td>8</td><td>3</td></tr> </table>	9	6	8	2	7	1	5	3	4	7	3	1	6	4	5	2	9	8	4	2	5	8	9	3	6	7	1	3	8	9	1	5	6	4	2	7	1	7	4	9	2	8	3	6	5	6	5	2	7	3	4	8	1	9	2	9	3	5	8	7	1	4	6	8	4	6	3	1	9	7	5	2	5	1	7	4	6	2	9	8	3
5	6	3	1	2	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
2	1	4	3	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
3	5	2	6	4	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
6	4	1	2	3	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
1	3	5	4	6	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
4	2	6	5	1	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
2	1	6	5	3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
3	4	5	1	6	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
5	3	1	4	2	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
4	6	2	3	1	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
1	2	4	6	5	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
6	5	3	2	4	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
3	8	5	1	7	4	6	2	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
7	2	9	6	8	3	1	4	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
4	1	6	2	9	5	8	3	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	6	8	4	5	7	3	9	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1	9	7	8	3	2	4	5	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
5	3	4	9	1	6	2	7	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
6	7	3	5	2	8	9	1	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
8	5	1	3	4	9	7	6	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
9	4	2	7	6	1	5	8	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
7	4	8	2	5	6	9	1	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
5	2	3	9	4	1	7	8	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1	9	6	8	3	7	5	4	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
4	6	1	5	7	8	3	2	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
8	5	2	3	1	9	6	7	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
3	7	9	6	2	4	8	5	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
6	8	7	4	9	2	1	3	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	1	5	7	6	3	4	9	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
9	3	4	1	8	5	2	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
5	1	2	3	4	7	9	8	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
4	9	3	1	6	8	5	7	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
8	6	7	9	5	2	1	3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1	8	4	6	7	9	3	2	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	7	9	5	8	3	4	6	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
6	3	5	4	2	1	7	9	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	9	3	5	8	7	1	4	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
3	2	8	7	1	4	6	5	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
7	5	1	2	9	6	8	4	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
9	6	8	2	7	1	5	3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
7	3	1	6	4	5	2	9	8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
4	2	5	8	9	3	6	7	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
3	8	9	1	5	6	4	2	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
1	7	4	9	2	8	3	6	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
6	5	2	7	3	4	8	1	9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
2	9	3	5	8	7	1	4	6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
8	4	6	3	1	9	7	5	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
5	1	7	4	6	2	9	8	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

SEITE 44 GRIPSGYMNASTIK

KLEINES ZAHLENQUADRAT

Die Lösung ist:

1	4	9
6		3
7	5	2

GROSSES ZAHLENQUADRAT

Die Lösung ist:

10	3	11
5	13	6
9	8	7

ZAHLENFOLGE

Es sind bis auf die 9 alles Primzahlen, daher passt diese nicht hinein.

SYMBOLGLEICHUNGEN

Die Symbole bedeuten:

▲ = 2; ► = 3; ▼ = 4; ◀ = 5.

RECHENKÄSTCHEN

180 + 76 = 256;

185 + 139 = 324;

365 + 215 = 580

DREI DOMINOSTEINE

Die sechs Felder der drei Dominosteine tragen von links nach rechts folgende Augenzahlen: 1, 1, 4, 4, 4, 3.

MAGISCHES 6X6-QUADRAT

4, 1, 2, 3, 5, 6;
6, 2, 5, 1, 3, 4;
5, 4, 3, 6, 2, 1;
2, 3, 1, 4, 6, 5;
3, 6, 4, 5, 1, 2;
1, 5, 6, 2, 4, 3.

BUCHSTABENGLEICHUNGEN

A=7; B=5; C=2; D=8; E=3; F=0

AUGEN ADDIEREN

Es gibt 10 Möglichkeiten.

SEITE 5 BILDERRÄTSEL

- | | | |
|-------------|-------------|--------------|
| 1. A Erde | 3. C Saturn | 6. F Mars |
| 2. H Neptun | 4. E Uranus | 7. B Merkur |
| | 5. G Venus | 8. D Jupiter |



SEITE 40-41 SCHWEDENRÄTSEL

<p>■ ■ ■ ■ ■ P ■ ■ K ■ ■ ■ M ■ ■ ■ ■ ■ Q U I Z F R A G E ■ S H A K I R A ■ A S T R O ■ A I R E ■ T A D E L ■ W R ■ I M M U N ■ X ■ E L O G E A G A S S I ■ N ■ S T A R K ■ G ■ ■ ■ E ■ I ■ W E S P E ■ I ■ T A B ■ B L A E S E R ■ A ■ R A P I E R F E I E R ■ T ■ R E G E L ■ M ■ I ■ R ■ G E S T U E T ■ P ■ C O D E G E R A N I E ■ V ■ R I G O R O S ■ I ■ E ■ S ■ K U T A N ■ U ■ S ■ ■ C H I M A E R E ■ L ■ F R A S S G H A S E L ■ E ■ A L L O T R I A ■ ■ F ■ I ■ R I L L E ■ Y ■ S E M ■ R E B L A U S ■ T ■ R E V E R S X E N I E ■ N ■ D A V O R ■ N ■ T ■ N ■ E ■ R E D E N ■ Y ■ M A R A ■ T A R Z A N ■ P ■ K A T A L O G ■ A R G ■ K ■ Z O N A L ■ J ■ S ■ ■ B E L I E B E N ■ S ■ T A P I R L E S A R T ■ L I G A D E ■ E N A ■ L ■ S E E S T E R N ■ E H R E N</p>	<p>■ K ■ ■ ■ E D ■ ■ ■ S ■ E ■ I ■ W ■ ■ R E G ■ L A C ■ C ■ R ■ S K I ■ ■ A R A B E R ■ T H E R M O ■ L ■ ■ M M S ■ G U S ■ N I E ■ L C D ■ ■ P A S S A M T ■ E N G P A S S ■ Y E T I ■ N ■ E ■ H E F T ■ N ■ A ■ ■ ■ T ■ H T M L ■ ■ A ■ M I A U ■ ■ M U S E ■ O Z ■ S H O W ■ L ■ ■ A N K L A G E ■ T R ■ S T O P ■ O R G E L ■ L ■ O R T S T E I L ■ ■ O ■ L ■ B I S ■ A ■ A ■ U S A ■ ■ K R E T A ■ F ■ S P E L T ■ T ■ ■ K A T ■ S I R ■ S O G ■ O H O ■ H O S T E S S ■ G E R E N N E ■ ■ ■ T ■ S I O N ■ ■ T ■ A E R A ■ ■ J E M E N ■ I ■ S A G E N ■ R ■ P U R ■ L ■ P E ■ R T L ■ N ■ V Z ■ ■ B ■ R E C H T ■ R ■ B I Z E T ■ S I N A I ■ O ■ A E R O E ■ R ■ ■ L ■ P ■ R E P ■ I ■ S ■ B O E ■ ■ A L I B A B A ■ F O N T A N E ■ ■ R A D ■ M E X ■ E L A ■ B A G ■</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



> Für Aachens Zukunft,
denn hier sind Jung und Alt zu Hause

**Dafür stehen
Oberbürgermeister-Kandidat
Karl Schultheis und die
Aachener SPD**

- Bildung einer in der Hauptsatzung der Stadt verankerten kommunalen Seniorenvertretung
- generationsübergreifende Projekte von Jung und Alt in Freizeit, Kultur, Bildung, Bewegung, Sport und Wohnen
- Integration der Seniorenpolitik als Querschnittsaufgabe der Stadtentwicklung
- Aufwertung der Seniorenarbeit durch ein lokales Aktivierungsprogramm
- Bekämpfung von Armut und Altersarmut als integraler Bestandteil der Sozialpolitik
- Verbesserung der Angebote für zugewanderte Aachenerinnen und Aachener
- Weiterentwicklung der Pflegeinfrastruktur von der ambulanten Pflege bis zu betreuten Wohngemeinschaften
- Unterstützung von pflegenden Familienmitgliedern bei der Vereinbarkeit mit dem Beruf
- Ausbau des barrierefreien Wohnraums in Alt- und Neubauwohnungen
- Barrierefreiheit in allen öffentlichen Gebäuden, Einrichtungen und der gesamten städtischen Infrastruktur

WWW.SCHULTHEISFUERAACHEN.DE



Die **VITAL** feiert den **10. Geburtstag!**

VITAL
Die Aktivmesse
für die ganze Familie

28. bis 30. August 2009
jeweils 10:00 bis 18:00 Uhr

EUROGRESS Aachen
www.vital-messe.de

- Gesunde Familie
- Gesunde Freizeit
- Gesund älter werden
- Gesundes Wohnen
- Gesunde Ernährung
- Gesunder Geist
- Gesunder Körper

Europress Aachen
KATHOLISCHES STIFTUNG

apetito
ZUHAUS

**Möchten Sie zu Hause
köstlich speisen?**

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

PROBIER-ANGEBOT
Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

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

www.apetito-zuhause.de

02 41 - 9 16 16 88