

ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

Monatlich

Nummer 23
November 2009

SENIOR MAGAZIN

StädteRegion
Aachen

GEMEINSCHAFTLICHES WOHNEN



Ein Besuch bei vier Projekten in drei Ländern

Termine im November

Führungen durch die EuRegionale

31.10. 14 h Paulinenwäldchen - Maulbeerhügel. Treffpunkt: Ac. Wanderparkplatz Paulinenwäldchen/Zum Blauen Stein.

28.11. 14 h Grenzroute Köpfchen, Kukul und Zyklopensteine. Treffpunkt: Aachen-Köpfchen, Wanderparkplatz, Eupenerstr. Festes Schuhwerk wird empfohlen. Organisiert vom Fachbereich Umwelt der Stadt Aachen

Erzählcafé Café oder Tee, Aachen Schleswigstr. 10-16

23.11.09 15 h

Ein gemütlicher Nachmittag bei Kaffee und Kuchen

Begegnungsstätte St. Hubertus, Kronenberg 127, Aachen

17.11. 15-16 h Der Seniorenbeirat Kulen, Kronenberg, Lütticher Str. bietet eine Bürgersprechstunde an

Trauercafé, Emmauskirche, Sittarder Straße 58, Aachen - Forst

05.11. 15 h „In der Trauer nicht allein“ Begegnung und Gespräch, Ökumenischer Trauerarbeitskreis

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

Beginn ist immer um 15 h

04.11. Der Abend hat viele Gesichter.

Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

18.11. Guter alter Mond - Wissenswertes, Gedichte, Geschichten und Lieder. Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

Forster Seniorenberatung, Am Kupferofen 19

06.11. 17.30 - 18.30 h Lesungen

12. u. 26.11. 18 h Freizeit-Treff 55+

10. u. 24.11. 9.30-12 h Frühstückstreff
Informationen: Tel.: 520862

Lauter Stimmen - 9 Lyriker lesen

30.10. 19.30 h Domsingschule, Aachen
Eintritt frei

Trost- u. Trauerspaziergänge

14.11. 11 h. ca. 1,5-3 Std. Aachener Wald, Wurmatal, Hohes Venn usw.

Treffpunkt: Bestattungshaus InMemoriam, Eifelstr. 1 b

NaturFreunde Aachen (Wanderungen)

15.11. 9.30 h Treff: Am Blücherplatz

06.11.10.30 h Treff: Parkplatz Waldfriedhof

Gemeindenachmittage in der ev. Immanuelkirche, Siegelallee 2, Ac

02.11. 15 h Bilder unserer „Mini-Kreuzfahrt“ 2009

16.11. 15 h Madeira - Vulkaninsel im Atlantik. Diavortrag Christine Wirth

24.11. 14 h Wandern ab Immanuelkirche

30.11. 15 h Gemeindeadventsfeier für Ältere und Junggebliebene

Treffen der Selbsthilfegruppe Aphasie

Jeden Do. 10.00-11.30 h Stettinerstr. 25, Ac-Brand, im rollstuhlgerechten Aufenthaltsraum des Behindertenzentrums

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

Beginn ist immer um 11.30 h.
04. u. 18.11. Anmeldung erforderlich. Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas, dienstags von 10-12 h unter Tel.: 88 69 14 39

Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac

4., 11., 18. u. 25.11. 10-11 h

Gripsgymnastik mit Hr. Prof. Starke

5., 12., 19. u. 22.11. 14-16 h PC-Café

9.11. 10-12 h „Sicher im Alltag“ Die Polizei berät.

DRK-Seniorenclub, Robenstr. 49, Ac

11.11. u. 25.11. 14.00 - 17.00 Uhr

Gemütliches, geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.

Wanderungen ab Münsterbusch, Parkplatz „Plus“, Prämienstraße

27.11. 09:15 h CDU Senioren - Union Stolberg: Forsthaus Krewinkel, Omerbach. Telefonische Auskunft: Winfried Bartges, 024 02 / 832 77

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

Telefonische Annahme von

Reparaturaufträgen:

02., 09., 16., 23. u. 30.11. 10 - 12.00 Uhr

Tel.: 0241/40 103 50

Seniorenclub Arche,

Schurzelterstr. 540, 52074 Ac

Beginn ist immer um 15 h.

05.11. Madeira - Vulkaninsel im Atlantik, Diavortrag Christine Wirth

12.11. Der Abend hat viele Gesichter. Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

19.11. Galerie der Kleinen Dinge - Alltagsgegenständen auf der Spur. Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

26.11. Klara Schumann - Biographie einer Musikerin aus dem 18. Jahrhundert. Vortrag Monica Dawo-Collas

Seniorencafé, Pfarrsaal

Horbacherstr. 52, Ac-Richterich

Jeden Donnerstag ab 15 h

Geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen, Gesprächen, Informationen, Fitness für Geist und Körper,

05.11. Bingo, **12.11.** St. Martin Feier

19.11. „Der Herbst in Schweden“ Tonbildschau von Wolfgang Schönrock

26.11. Spielenachmittag

Veranstaltung, Oase Pfarrheim

St. Severin, Marienstr. 58, Eilendorf

18.11. 15 h Die Polizei informiert. Referent Herr Peter Sieprath. Der Seniorenbeirat Eilendorf lädt alle herzlichst ein.

Jakob-Büchel-Haus, Prämienstr. 57, Ac-Walheim

7.11. 20 h Konzert m. d. „Wintergreen Goblins“ aus Roetgen

21.11. 20 h Theater mit „Theater Kristall“: Synge „Kesselflickers Hochzeit“ und Tolstoi „Er ist an allem schuld“

VHS Peterstr. 21-25

05.11. 19.00 - 20.30 h Was man wissen sollte, bevor man zum Rechtsanwalt geht

09.11. 19.00 - 21.30 h Das neue Wohnungseigentumsgesetz

26.11. 20.30 h Nachbarschaftsrecht

RECHTLICHE HINWEISE

Zugesandtes Material

- Das Senio Magazin freut sich über eingesandte Leserbriefe, Veranstaltungshinweise, Manuskripte, Fotos etc., übernimmt für sie jedoch keine Haftung.
- Alle Einsender stimmen der Nutzung ihrer Beiträge im Senio Magazin und in der Internetausgabe zu.
- Die Einholung der Abdruckrechte für eingesandte Beiträge, Fotos etc. obliegt dem Einsender.
- Die Redaktion behält sich die Auswahl und redaktionelle Bearbeitung der Beiträge und Veranstaltungshinweise vor.
- Mit Namen oder Namenskürzel gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Senio Magazins wieder.
- Alle Urheberrechte verbleiben beim Senio Magazin bzw. den Autoren. Der Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur

mit schriftlicher Genehmigung oder unter Angabe der Quelle gestattet.

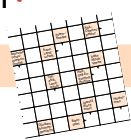
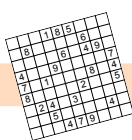
- Der Abdruck von Veranstaltungsdaten erfolgt ohne Gewähr.
- Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe ist jeweils der 15. des laufenden Monats.

Anzeigen

- Die Anzeigenpreisliste wird auf Wunsch zugeschickt. Das Senio Magazin informiert Sie gerne auch persönlich.
- Unmoralische oder unvertrauliche Anzeigen werden nicht angenommen.
- Das Senio Magazin darf über die Platzierung der Anzeigen entscheiden.
- Anzeigenannahmeschluss für die nächste Ausgabe ist jeweils der 18. des laufenden Monats.

Inhaltsverzeichnis

NOSTALGIE		4
• Junge Rollerfahrer auf Abwegen •		
AACHENER ANSICHTSKARTEN		5
• Umfeld des Münsters •		
EHRENAMTLICHE ARBEIT		6
• Kindern in Kenia helfen •		
SENIORENEINRICHTUNGEN		7
• St. Raphael •		
MUSEUMSKULTOUR		8
• Das Couven-Museum •		
BILDERRÄTSEL		9
• Gemüsekunde •		
BERICHTE		10
• Pflegestützpunkte • Steuercheck •		
AMBULANTE EINRICHTUNGEN		11
ÖCHER PLATT		12
• November • Verejnt ! •		
ÖCHER KOCHTIPPS		13
• Rund um Mutters Kochtopf •		
EINER VON UNS		14
• Öcher Original mit Kamera •		
SENIOREN SCHREIBEN		15
• Hund und Herr • „Drago, komm jetzt!“ •		
BERICHTE		16
• Heimattheater • Benefizkonzert • „Annalena“ •		
BERICHTE		17
• Hof-Café • Kunst im Seniorenheim • Museumsnacht •		
SENIOREN SCHREIBEN		18
• Aachener Ostfriedhof - Oase der Stille •		
SENIOREN SCHREIBEN		19
• Wanderung zum Alsdorfer Bergmannskreuz •		
BERICHTE		20
• Erzählfestival • Lesungen • Bachtage • Beratungsstelle •		
BERICHTE		21
• Klimaschutz • Öcher Frönnde •		
VORBEUGUNG		22
• Fitnesstraining • Sich bewegen bringt Segen •		

THEMA DES MONATS		23
• Gemeinschaftliches Wohnen •		
WOHER KOMMT ES?		26
• Freitag der Dreizehnte •		
COMPUTER UND INTERNET		27
• Verhalten im Internet (Teil 3) •		
REISEBERICHTE		28
• Blau-Gold. Die Farben des Herbstes. Teil 2 •		
BERICHTE		30
• Harmonia • Günstig leben in Aachen • Treffsicher •		
BERICHTE		31
• Senioren- und Invalidenverein • Bahnhof Rothe Erde •		
SENIOREN SCHREIBEN		32
• Haus Honsdorf •		
SENIOREN SCHREIBEN		33
• Ich bin herbstgelb • Herbstnacht •		
GEDÄCHTNISTRaining		34
GRIPSGYMNASTIK		35
HOBBYS UND MENSCHEN		36
• Holzspielzeug - mit Liebe gemacht •		
NÜTZLICHE TIPPS		37
• Virtuelle Touren durch Aachen •		
SCHWEDENRÄTSEL		38-39
GESELLSCHAFTSSPIELE		40
• Fragen über Fragen... •		
DER GRÜNE DAUMEN		41
• Winterschutz und Blütenfreude •		
GESUNDHEIT		42
• Verdauung ernst nehmen •		
RÄTSEL		44
• Sudoku •		
BITTE LÄCHELN		45
BAGSO INFORMIERT		46
• Kultur ein Leben lang •		
AUFLÖSUNGEN		47



Liebe Leserinnen und Leser!

Die fünfte Jahreszeit steht vor der Tür. Gehen Sie bestens vorbereitet in die diesjährige Session mit **OECHER**, dem ersten Karnevalsmagazin in Aachen. Ab dem **11. 11. 2009** ist **OECHER** kostenlos in allen Filialen der Sparkasse Aachen, der Bäckerei „Nobis“ und allen APAG Parkhäusern in Aachen erhältlich.

Wir begrüßen unseren Partner - den Herausgeber Helmut Koch - und wünschen dem Magazin alles Gute!



OCHE ALAAF!

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 mitgewirkt:
 W. Schönrock, E. Bausdorf, D. Heß,
 C. u. H. Kluck, I. Gerdorf, J. Römer,
 F. Erb, D.H.K. Starke, V. Klee,
 P. J. Heuser, K. Friebe, A. Kupper,
 R. Wollgarten, M. Dohms, U. Lenz,
 M. Hartges, H. Engelhardt, H. Kleis,
 P. Hoch, K. Peters, T. Fieles,
 M. J. Fleu, N. Krüsmann

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

Junge Rollerfahrer auf Abwegen

Sommer 1956, die Schulferien hatten angefangen. Urlaub oder Reisen, das konnten sich die wenigsten Familien leisten. Also, was machen so Jungs? Sie lassen sich was einfallen: „Warum machen wir nicht eine Tour in die Stadt mit unseren Ballonrollern?“

Wir fünf – jeder mit eigenem Roller, einer hatte sogar einen Wippoller – rollerten also in die Stadt. Rollerten über den Katschhof, durch die Rethelstraße in die Kleinkölstraße, das ging schön bergab. Toll, noch steiler bergab: die Nikolausstraße!

Aber was war das? Links rein lauter Frauen in Fenstern, alle nur im BH... Das müssen wir uns aber mal näher ansehen! Wir hatten ja schon mal davon gehört – von älteren Jungs – und jetzt waren wir selber hier, alle so zwischen neun und zehn Jahre alt, viertes Schuljahr, einer war sogar schon auf dem Couven-Gymnasium.

Wir schauten uns das verbotene Sträßchen etwas genauer an. Betrieb war kaum. Es war Nachmittag. Da meinte eine der Damen, wahrscheinlich gelangweilt, wie schnell wir denn mit den Rollern fahren könnten. Wir waren natürlich begeistert, überhaupt beachtet und angesprochen zu werden! Also führten wir es vor, als Rollerwettrennen einmal die Antoniusstraße hin und wieder her. Gewonnen hat der mit dem Wippoller, er bekam als „Preis“ zwei Mark, wir anderen je eine Mark.



Wir zogen dann ab in Richtung Süden, freuten uns über das gewonnene Geld und natürlich besonders über unsere spannenden Einsichten bei den leichtbekleideten Damen. Und wir versprachen uns gegenseitig, zu Hause kein Sterbenswort zu sagen, denn das konnte nur Ärger geben...

An der Ecke Löhergraben/Rosstraße – heute ist da ein Friseursalon – gingen wir in die Frittenbude und kauften uns Fritten mit Majo und Senf, Ketchup gab es damals noch nicht. Dann fuhr jeder zu sich nach Hause. Dass ich beim Abendessen nicht hungrig war, fiel meinen Eltern zum Glück nicht auf.

Gegen halb acht klingelte es dann bei uns an der Wohnungstür. Durch die halb geöffnete Küchentür konnte ich ein Elternpaar eintreten sehen. Küchentür zu! Aus dem Wohnzimmer war Erwachsenengetuschel hörbar, ein weiteres Elternpaar traf ein, und dann kam später mein Vater in die Küche. „Wo wart ihr heute nachmittag?“ „Mit den Rollern in der Stadt.“ „Ja, wo genau denn?“ „Über den Markt und so...“ „Wart ihr denn auch in einer Straße, wo so Frauen waren, die euch Geld gegeben haben?“

Oh, Mist, was sage ich jetzt? „Ja, ja, da haben wir ein Rollerrennen gefahren, weil da ja keine Autos kommen, und die haben uns dafür Geld gegeben, und wir haben uns dann dafür Fritten gekauft.“ „Wer hat denn gesagt, dass ihr in diese Straße fahren sollt? Es wird behauptet, du seiest das gewesen!“

Die Idee war wirklich von mir gewesen, aber wir hatten doch gesagt, kein Wort davon zu Hause! Ich dachte scharf nach, wer da gepetzt hatte, und kam auf den Ältesten, war natürlich sauer. Deswegen sagte ich dann mit Unschuldsmiene: „Nein, das war der Jörg.“ „Hat der euch denn auch gesagt, was da ist und was die Frauen da machen?“ „Nee, was machen die denn?“ Keine Antwort.

Mein Vater ging wieder ins Wohnzimmer, erneutes Erwachsenengetuschel, Abzug der beiden Elternpaare. Über die ganze Geschichte wurde dann bei uns nie mehr ein Wort verloren.

Also, so ein bisschen wussten wir natürlich schon, was die Damen im Sträßchen so machen – aber darüber wurden wir nicht von unseren Eltern aufgeklärt...



Peter Hoch

Bild: Hans-Snoek_pixelio.de

www.unser-aachen.eu



apetito

ZUHAUS

Möchten Sie zu Hause köstlich speisen?

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

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

PROBIER-ANGEBOT
 Jetzt bestellen und selbst überzeugen!



02 41 – 9 16 16 88

UMFELD DES MÜNSTERS



Franz Erb



Natürlich ist auch das Aachener Münster eines der häufigsten Motive auf alten Ansichtskarten. Schon die äußere Gestalt des imposanten Bauwerks ist einmalig, egal von welcher Seite und aus welcher Perspektive angeschaut.

Vier Beispiele: **1)** von der Jesuitenkirche **2)** vom Turm des ehemaligen Verwaltungsgebäudes **3)** aus Richtung Klosterplatz und **4)** vom Fischmarkt.



Sehr häufig finden wir aber auch das Umfeld der Kathedrale auf Ansichtskarten abgebildet. Hier zunächst eine Karte aus dem bereits mehrfach zitierten Verlag A. Schweitzer: 'Fischmarkt in der Morgendämmerung'. (Abb. 5) Sie gehört zu einer Serie dieses Verlages 'Nach einem Gemälde von Peter Bücken'.



Karte **6** zeigt den Fischmarkt in Richtung Grashaus. Links vor der Taufkapelle steht noch der alte Laufbrunnen, der erst 1911 durch das sog. 'Fischpüddelchen' ersetzt wurde. Im Giebelhaus hinter den Spitzgässchen erkennen wir die Schenkwirtschaft der Witwe Berse und Ecke Annastraße neben dem Grashaus das hochaufragende sog. Dreikaiserhaus von 1888 (Fischhandlung Lahaye).



Auf der Karte 'Altes Thor' aus dem Trenkler-Verlag Abb. **7** sehen wir das Grashaus vor der Renovierung und dem Bau des Stadtarchivs 1886. Auch das auf Abb. **6** abgebildete Dreikaiserhaus existiert noch nicht.



Abb. **9**) Der Fischmarkt in Richtung Klostersgasse. Oberhalb der Taufkapelle sehen wir den Turm des neuen Verwaltungsgebäudes.



Auf dem Fischmarkt wurde übrigens, wie das Bild des bekannten Aachener Fotografen August Kampf (Abb. **8**) zeigt, nicht nur Fisch verkauft.



Im zweiten Haus rechts befindet sich damals die Gaststätte Lennertz - Weinrestaurant und Austernstube. (Abb. **10**)



Abb. **11** zeigt den Münsterplatz in Richtung Kleinmarschierstraße. Dort gab es neben der Gaststätte Ecke Schmiedstraße schon damals eine 'Münster-Apotheke'.



Bei Abb. **12** schauen wir auf die Ursulinerstraße und auf die St. Foillanskirche, deren neugotischer Turm erst 1888 fertiggestellt worden war. Im Vordergrund steht der Vinzenzbrunnen (Ark 1847), der an das damals gegenüber dem Münster angesiedelte Vinzenzspital erinnert.

Auch der 'Hof' gehört zu den Plätzen in unmittelbarer Nähe des Münsters (**13**). Wir sehen in Richtung Chorrhale und St. Foillan und erkennen links das Quirinusbild und rechts eine ganze Reihe von kleinen Manufakturwarenhandlungen.



KINDERN IN KENIA HELFEN

Dass Vera Keuler stets auf der Suche nach englischen Büchern ist, hat einen besonderen Grund. Seit 2004 ist die Lehrerin für Kinder in Kenia aktiv. Als sie während einer Keniareise die dortigen Missstände in den Schulen entdeckte, war ihr Entschluss, helfen zu wollen, schnell gefasst.



Nach ihrer Rückkehr sprach sie zunächst in Schulen der Region vor, um nicht mehr benötigte Lektüren und Sachbücher in englischer Sprache zu erhalten. Dabei sollte es jedoch nicht bleiben. „Als ich sah, dass es für die Kinder an den elementarsten Mitteln fehlte, wie Bleistiften, Spitzern, Radiergummis usw., wusste ich, dass hier weit mehr nötig war.“

2005 gründete sie deshalb den „Förderverein für Schulen in Mtwapa/Kenia“, um die Hilfe intensivieren zu können. Der Förderverein ist ein gemeinnütziger Verein, der sich zur Aufgabe gestellt hat, Schulen in Mtwapa zu unterstützen. Er finanziert sich ausschließlich über Spenden. Mtwapa ist ein Küstenort ca. 20 km nördlich von Mombasa.

Fortan sammelte Vera Keuler auch bei Vereinen Sport-Equipment. „Ich fertige mit meinen Schülern im Schulunterricht Spiele, die ich dann nach Kenia bringe.“ Ernüchternd sei jedoch gewesen, schon

nach kurzer Zeit feststellen zu müssen, dass die mitgebrachten Dinge in den fensterlosen, von Insekten heimgesuchten Schulräumen vergammelten. „Das war so frustrierend. Da habe ich mich im Jahr 2006 entschieden, eine öffentliche Bücherei zu bauen mit richtigen Türen und Fenstern, wo jetzt alles untergebracht ist und ausgeliehen werden kann. Die Notwendigkeit haben wir daran festgemacht, dass Schüler nach Verlassen der Schule die Gelegenheit bekommen sollen, das Lesen weiter zu praktizieren. Neben einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung bietet sich auch die Möglichkeit der Fortbildung. Da die Bücherei allgemein zugänglich ist, erreichen wir nicht nur die Schüler, die wir schon an den einzelnen Schulen begleiten (Neidfaktor anderer Schulen), sondern alle interessierten Personen. Hier greift auch das Motto ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘, da die Bücher nicht nur in den Schulen abgegeben werden. Derjenige, der sich aufmacht, etwas für sich zu tun, kommt hier weiter. Die Nutzung der Bücher vor Ort

ist kostenlos, bei Ausleihe muss eine Kautions hinterlegt werden.“

Seit November 2007 ist die Bücherei in die Probephase gegangen. Wenn auch die Unruhen in Kenia die Besucherzahl im Januar und Februar beeinträchtigt haben, so wird sie doch weiter genutzt. Das Jahr 2008 war sehr erfolgreich und hat neue Arbeitsfelder aufgetan. Eine junge einheimische Lehrerin betreut zusammen mit einem „Hausmeister“ die Bücherei. Seit 2009 nutzen einige Schulen das Gebäude sogar schon als externen Klassenraum. Das habe Vera Keuler dazu gebracht, als nächstes Ziel die Einrichtung eines speziellen externen Klassenraumes in Angriff zu nehmen. Um die Kontinuität zu sichern, verbringt sie jedes Jahr einige Zeit vor Ort und festigt so ihre Kontakte.

Weitere Infos unter:

www.foerderverein-mtwapa.de

Marion Holtorff



Wer ist sie?

Vera Keuler, in Gillrath geboren, seit 1972 in Aachen, studiert und geblieben, Lehrerin für Sport und Textilgestaltung an einer Realschule, 4 Kinder, 1 Hund. Hobbys: Reisen, Doppelkopf spielen und kulturelle Veranstaltungen besuchen.



WOHNEN UND LEBEN IM ALTER IN DEN HÄUSERN ST. RAPHAEL



Seit der Gründung im Jahr 1190 ist der Orden eine Gemeinschaft, die sich der Pflege kranker und Not leidender Menschen verschreibt. Hieraus entstand das Leitbild der Deutsch Ordens Werke; „Helfen und Heilen – die Chancen der Gegenwart ergreifen und Zukunft gestalten“.



Das Zentrum für Wohnen und Pflege **Haus St. Raphael** mit seinen 85 vollstationären Plätzen, 2 Hausgemeinschaften für je 12 Bewohner, 7 Kurzzeitpflegeplätzen, 4 betreuten Wohnungen und dem **Tagespflegehaus** für 12 Gäste



liegt am Rande des Landschaftsschutzgebietes in der Soers (Pfarre St. Andreas). Die Buslinie 57 hält direkt vor der Einrichtung und stellt eine optimale Verbindung zur nah gelegenen Stadtmitte sowohl für Bewohner, Besucher und Mitarbeiter dar.

In den Hausgemeinschaften ist ein Bereich geschaffen worden, in dem unsere Bewohner ihren Alltag gemeinsam mit den Mitarbeitern verbringen. Sie leben praktisch „wie im Schoß der Familie“ und finden so ein sicheres neues Zuhause.

Die Entwicklung von Vertrauen ist für all unsere Bewohner besonders wichtig.

Die Gegenwart eines vertrauten Menschen kann Ruhe und Zufriedenheit bedeuten. Durch gezielte Pflege und Begleitung unserer Bewohner lässt sich deren Lebensqualität positiv beeinflussen, dazu gehören hoch motivierte Mitarbeiter.

Einer der wichtigsten Ansatzpunkte für Pflege und Betreuung ist die Biografiearbeit, denn nur so hat man oft Zugang zu den Bewohnern mit ihren Handlungsweisen. Nicht zu vergessen sind hier die Angehörigen oder Freunde, die oft wichtige Hinweise zu Lebensgewohnheiten und Vorlieben geben können. Damit sich alle wohl

fühlen, gibt es umfangreiche Angebote, welche oft auf den Einzelnen zugeschnitten sind.

In den Häusern St. Raphael steht der alte Mensch mit seinen Fähigkeiten und Bedürfnissen im Mittelpunkt.

Hier sind WIR für unsere Bewohner da! Wir freuen uns auf Sie und geben Ihnen gerne ausführliche Auskünfte zu unseren Konzepten und das Leben in unseren Häusern.



Betreutes Wohnen St. Raphael Schillerstraße

Alle Voraussetzungen, um seinen Möglichkeiten entsprechend leben und wohnen zu können, bietet das Betreute Wohnen St. Raphael in der Schillerstraße 25 mit seinen attraktiven 37 Wohnungen, 24 Stunden Notrufsystem, mit eigener



Küche und seniorengerechtem Bad von 45-90 qm im Aachener Süden. Rund um die Wohnanlage findet man alles, was man für das tägliche Leben benötigt.

Die medizinische Versorgung ist durch externe ambulante Pflegedienste gewährleistet.

Wechselnde Gruppenangebote im großzügigem Gemeinschaftsraum wie Sitzgymnastik, Sing- und Spielkreise, Gedächtnistraining, gesellige Nachmittage bei Kaffee und Kuchen und Ausflüge sorgen für Abwechslung und Unterhaltung.



Wohn- und Pflegezentrum Haus St. Raphael
Strüverweg 3a, 52070 Aachen
Tel.: 0241 - 1 82 82 - 0, Fax. 0241 - 1 82 82 - 59
Betreutes Wohnen St. Raphael
Schillerstraße 25, 52066 Aachen
Tel.: 0241 - 70514 - 0, Fax. 0241 - 70514 - 66

Ansprechpartnerinnen:
Dagmar Preißler - Einrichtungsleitung
Sandra Linßen - Pflegedienstleitung

mail: info@altenheime-aachen.de
www.altenheime-aachen.de

DAS COUVEN-MUSEUM

Welcher Oecher kennt es nicht - das im Rokokostil erbaute Stadthaus am Hühnermarkt unweit von Dom und Rathaus?

Die Geschichte des Hauses, das an der Stelle der mittelalterlichen Stadtwaage entstand, begann im Jahr 1662: Der Apotheker Adam Coebergh errichtete dort die Adlerapothek. Nach vier Generationen in Familienbesitz gelangte das Haus 1783 in den Besitz des aus Köln stammenden Andreas Monheim, der es drei Jahre später von Jakob Couven umbauen ließ. Der Sohn des berühmten Architekten und Stadtplaners Johann Joseph Couven wandelte das Gebäude unter Beibehaltung der alten Bausubstanz in ein Rokoko-Haus mit der für Aachen typischen Blau- und Backsteinfassade um.

Seit 1958 beherbergt das heute „Haus Monheim“ genannte Gebäude ein Museum mit Möbelstücken vom Rokoko bis zur Biedermeierzeit - einschließlich der Ausstattung einer Apotheke. 2001 eröffnete das Couven-Museum nach Restaurierungsarbeiten neu, neben seiner ständigen Ausstattung werden dort regelmäßig Sonderausstellungen präsentiert.



SchönWarm - Die Kultur des Heizens zwischen Renaissance und Kaiserzeit

Prunkvolle Kamine des Aachen-Lütticher Rokoko, zierliche Zimmeröfen des frühen 19. Jahrhunderts, elegante Ofenschirme und schimmernde Messing-Accessoires offenbaren sich vom 28. November 2009 bis zum 31. Januar 2010 im Couven-Museum als ebenso funktionale wie repräsentative Elemente historischer Wohnraumgestaltung.

Von der gusseisernen „Kochmaschine“ über Bettpfanne und Bügeleisen reichen andererseits die Beispiele der nützlich-unentbehrlichen Alltagsgegenstände in der Geschichte der häuslichen Wärmetechnik. Sie lockt den Betrachter mit dem originalgetreuen Puppenherd und seinem Zubehör bis in die Welt des kindlichen Spiels. Erstmals werden auch ausgewählte Exemplare der erst jüngst erschlossenen Sammlung von Ofenkacheln aus

Renaissance und Barock ausgestellt. Neben der Kunstgeschichte der Ofenkeramik, des Kunsteisengusses und der bürgerlichen Innenraumgestaltung werden insbesondere die technikgeschichtlichen Aspekte des Ofen- und Kaminbaus beleuchtet bis hin zu den Anfängen der Zentralheizung und den Pionierleistungen Hugo Junkers auf dem Gebiet der Gasbadeöfen.

Zur Eröffnung der Ausstellung am Freitag, den 27.11.09 um 19 Uhr lädt das Museum herzlich ein.

SENIORENANGEBOT „MIT PUNSCH UND PRINTCHEN“

Nach einer ca. 30-minütigen Führung durch die Ausstellung „SchönWarm“ können Sie in aller Ruhe und in gemütlicher Atmosphäre in der Fliesenküche des Couven-Museums kostenlos ein Glas Punsch und echte Aachener Printen zu sich nehmen.

Termine: Di. 01.12., 08.12., 15.12. u. 22.12. 2009, 12.01., 19.01. u. 26.01.2010, jeweils um 14 Uhr, 15 Uhr o. 16 Uhr.

Kosten für Einzelpersonen: 8 €, ermäßigt 5 €, Kosten für Gruppen: 40 € (Führung), zzgl. 3 € Eintritt pro Pers. für Gruppen ab 7 Personen. Anmeldung: Tel.: 0241-47980-20 oder 0241-32-4999, E-Mail: rene.szatkowski@mail.aachen.de

COUVEN-MUSEUM

Bürgerliche Wohnkultur vom Rokoko zum Biedermeier

Di.-So. 10-18 Uhr, Mo. geschlossen

Eintritt: 5 €, ermäßigt: 2,50 €, Gruppen (ab 8 Personen): 3 € p.P., Kinder unter 6 Jahren: frei

Öffentliche Führungen: jeden Sonntag um 11.15 Uhr, Themenführungen: jeden Samstag um 15 Uhr, Sonderführungen für Gruppen (max. 20 Personen) sind auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich.

www.couven-museum.de info@couven-museum.de
Hühnermarkt 17, 52062 Aachen Tel.: 0241 432 44 21



**COUVEN
MUSEUM**

Bürgerliche Wohnkultur
vom Rokoko zum Biedermeier

*SchönWarm
Die Kultur des Heizens
zwischen Renaissance und Kaiserzeit*

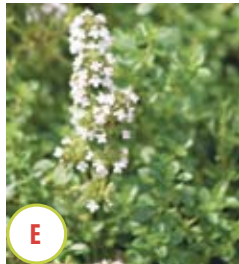
Gemüsekunde

Fotografen Wikipedia.de u. Pixelio.de: Pauline, M. Heinemann, BirgitH, D. Kaiser, P. Röhl, wrw, P. v. Bechen, P.-G. Meister, Dr. K.-U. Gerhardt, M. Franke, A. Ströbel, K. Moos, urulaia, moorhenne, R.R.U. Eichler.

Gemüse kann nach der Nutzung in verschiedene Gruppen unterteilt werden: Zwiebel (**Z**)-, Gewürz (**G**)-, Blüten (**B**)-, Sprossen (**S**)-, Frucht (**F**)-, Blatt (**BG**)-, Wurzel (**W**)-, Kohlgemüse (**K**) und Hülsenfrüchte (**H**). Wir stellen Ihnen hier je zwei Arten einer Gruppe vor. Wenn Sie alles richtig gelöst haben, ergibt sich eine weitere Gemüseart. Vielleicht können Sie zusätzlich noch die Gemüsearten den Gruppen zuordnen?



F



E



B



K



N



I



T



I



E



S



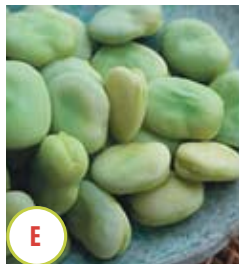
A



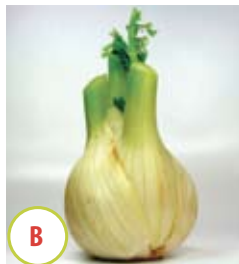
R



L



E



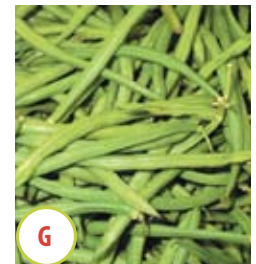
B



U



T



G

	Gruppe
1 = F = Artischocke	= B
2 = _____ = Aubergine	= _____
3 = _____ = Blumenkohl	= _____
4 = _____ = Bohne	= _____
5 = _____ = Bohnenkraut	= _____
6 = _____ = Brokkoli	= _____

	Gruppe
7 = _____ = Fenchel	= _____
8 = _____ = Kohlrabi	= _____
9 = _____ = Kresse	= _____
10 = _____ = Lauch	= _____
11 = _____ = Mangold	= _____
12 = _____ = Mohrrübe	= _____

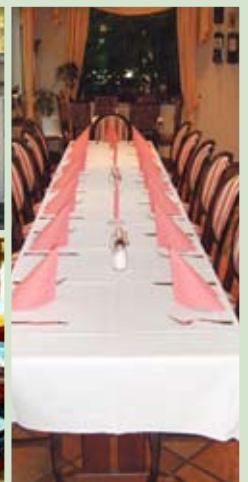
	Gruppe
13 = _____ = Paprika	= _____
14 = _____ = Puffbohne	= _____
15 = _____ = Rettich	= _____
16 = _____ = Schwarzwurzeln	= _____
17 = _____ = Spinat	= _____
18 = _____ = Zwiebel	= _____



Die grüne Oase mitten in Aachen



Hermann-Löns-Allee 3, 52074 Aachen
Tel.: 0241 / 78 732 • Fax: 0241 / 97 90 845
Öffnungszeiten: täglich ab 10:00 Uhr



PFLEGESTÜTZPUNKTE ERÖFFNET

Seit dem 21. Oktober 2009 bestehen in der StädteRegion Aachen insgesamt drei Pflegestützpunkte. Dort bekommen Bürger konkrete Auskünfte zu Dienstleistern (Pflegeheime und -dienste), Pflegeleistungen und zur Pflegeversicherung sowie zu allen Anliegen rund um das Thema Pflege.



Bild: Maren-Be-ler/pixelio.de

Die Pflegestützpunkte in **Aachen** sind im AOK-Haus, Karlshof am Markt und im ehemaligen Kreishaus (jetzt Haus der StädteRegion), der Pflegestützpunkt in **Stolberg** im dortigen AOK-Haus, Frankentalstraße. Errichtungskörperschaft der Pflegestützpunkte in Aachen und Stolberg ist die Pflegekassse der AOK Rheinland/Hamburg und die StädteRegion Aachen.

Die Mitarbeiter in den Pflegestützpunkten informieren unabhängig, kostenlos und verbraucherorientiert über die gesetzliche Pflegeversicherung, Krankenversicherung sowie über die Sozialhilfe. Auskünfte über Leistungen und Entlastungsangebote für Pflegende und die Klärung von Kostenfragen gehören ebenso zu ihren Aufgaben wie der Aufbau einer wohnortnahen, trägerübergreifenden Zusammenarbeit aller Beteiligten, um die Teilhabe von Menschen mit Pflegebedarf an der Gesellschaft zu stärken und neues bürgerschaftliches Engagement zu ermöglichen.

Die **Beratung** kann **persönlich, telefonisch** oder **Zuhause** stattfinden. Auch bei Anträgen rund um die Pflege sind Ihnen die Mitarbeiter in den Pflegestützpunkten gern behilflich.

STANDORTE

StädteRegion Aachen

Zollernstraße 10, 52070 Aachen
Tel.: 0241-51 98 - 24 66
Fax: 0241-51 98 - 26 35
pflegestuetzpunkte@staedteregion-aachen.de
Präsenzzeiten:
Di.: 09.00-12.00 Uhr
Mi.: 14.00-17.00 Uhr
Fr.: 09.00-12.00 Uhr

AOK Regionaldirektion Aachen

Karlshof am Markt, 52062 Aachen
Tel.: 0241- 46 42 75
Fax: 0241- 40 36 27
pflegestuetzpunkt-aachen@rh.aok.de
Präsenzzeiten:
Mo.: 09.00-12.00 Uhr
Di.: 14.00-17.00 Uhr
Do.: 09.00-12.00 Uhr

AOK Regionaldirektion Stolberg

Frankentalstraße 16,
52222 Stolberg
Tel.: 02402 104 -125 oder -176
Fax: 02402 104 -135
pflegestuetzpunkt-stolberg@rh.aok.de
Präsenzzeiten:
Mo.: 14.00-17.00 Uhr
Mi.: 09.00-12.00 Uhr
Do.: 14.00-17.00 Uhr

STEUERCHECK

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO) bietet zusammen mit dem Renten Service der Deutschen Post allen interessierten Rentnerinnen und Rentnern einen kostenlosen Steuer-Check im Internet an, der individuelle Antworten darauf gibt, wer steuerpflichtig ist und wer nicht.



„Durch das Alterseinkünftegesetz sind etwa 3,5 Millionen Rentenempfänger zur Abgabe der Steuererklärung verpflichtet. Bei vielen Betroffenen herrscht Unklarheit über die Rechtslage und somit auch über die Steuersparmöglichkeiten, die sich ihnen oft bieten. Mit diesem Steuer-Check möchten wir aufklären, wertvolle Informationen geben und Klarheit schaffen“, betont Walter Link, Vorsitzender der BAGSO.

Außerdem erfahren die Nutzer z.B. welche Auswirkungen die Abgeltungssteuer auf die persönlichen Finanzen hat, welche Freibeträge genutzt werden können oder wie sich gesetzliche Änderungen bei der Besteuerung von Lebensversicherungen auswirken. Für die fachliche Beratung arbeiten BAGSO und Renten Service mit den Steuerexperten von Deutschlands größtem Lohnsteuerhilfeverein, der Vereinigten Lohnsteuerhilfe e. V., zusammen.

Der Steuer-Check ist auf den Internetseiten der BAGSO unter www.bagso.de/steuern.html sowie auf den Internetseiten des Renten Service unter www.rentenservice.de/steuern zu erreichen.

Informationen zum Steuercheck:

Guido Steinke, BAGSO Service GmbH
Bonngasse 10, 53111 Bonn
Tel.: 02 28-55 52 55-59
E-Mail: steinke@bagso-service.de

Der Aachener Pflegeservice mit Sitz in Forst ist als ambulanter Alten- und Krankendienst im gesamten Stadtgebiet für seine Patienten im Einsatz. 2010 feiern die derzeit über 40 Mitarbeiter rund um den Geschäftsführer, Herbert Simons, ihr 15-jähriges Firmenjubiläum.

Die ambulante Pflege kann viel mehr, als viele von uns wissen. Der Aachener Pflegeservice zeigt seit Jahren, wie die klassischen Leistungen durch zusätzliche Angebote ergänzt werden können – bedarfsgerecht und im Rahmen der gesetzlichen Zuzahlung.



Aachener Pflegeservice

seit 1995



Herbert
Simons

... in den eigenen vier Wänden

Fast jeder von uns möchte, solange es geht, selbstbestimmt in seinen eigenen vier Wänden bleiben. Kranke und ältere Menschen erhalten durch unsere sehr gut ausgebildeten und erfahrenen Mitarbeiter die nötige medizinische oder hauswirtschaftliche Unterstützung – am Tag und in der Nacht, 7 Tage / Woche. Und auch der persönliche Kontakt kommt dabei nicht zu kurz. Der 24-Stunden-Notruf sorgt für zusätzliche Sicherheit für Patienten und pflegende Angehörige.



... in einer Senioren-Wohngemeinschaft

Seit fast 10 Jahren leben in Düren/Stockheim zwei Hausgemeinschaften mit insgesamt 16 Bewohnern in häuslicher Atmosphäre zusammen. Ein festes Mitarbeiterteam des Aachener Pflegeservices ist vor Ort mit der ambulanten Pflege betraut. Mit viel Engagement setzt es sich gemeinsam mit der Vermieterin Martina Böhme und der freien Wohlfahrtspflege als Betreiber dafür ein, dass auch schwerstbedürftige Bewohner am gemeinsamen Lebensalltag teilnehmen können. Aufgrund der großen Nachfrage wird es in Kürze ein ähnliches Wohnmodell auch in Aachen geben.

Die ambulante Pflege auf Zeit

Betroffene der Pflegestufe 1-3, demenziell erkrankte Menschen sowie deren pflegende Angehörige haben im Rahmen der sog. Urlaubs- oder Verhinderungspflege einen Anspruch auf Zuzahlung bis zu 3.870 Euro und maximal 28 Tagen im Jahr.

Die Gründe für eine Inanspruchnahme sind zum Beispiel die plötzliche Krankheit des pflegenden Angehörigen oder „einfach“ eine wohlverdiente Auszeit vom Pflegealltag, für Betroffene und Angehörige.

Hier springt der Aachener Pflegeservice ein und übernimmt auch kurzfristig und unbürokratisch die Urlaubsvertretung, die Wochenendpflege oder auch die Nachtbetreuung. Über die Hausgemeinschaft Düren und demnächst in Aachen ist eine zeitweise Unterbringung in angenehmer Umgebung möglich. Im Februar 2010 geht die erste betreute Seniorengruppe auf Reise.

Wie komme ich zu meinem Recht?

Was kommt im Fall einer Pflegebedürftigkeit auf die Betroffenen und ihre Angehörigen zu? Welche Leistungen können in Anspruch genommen werden und was muss man dafür tun?

Der Aachener Pflegeservice beantwortet Ihnen gerne Ihre Fragen – kompetent und verständlich.

KONTAKT & WEITERE INFORMATIONEN UNTER

Aachener Pflegeservice

Sittarder Straße 31
52078 Aachen

Telefon 0241 – 189 08 11
Geschäftsführer: Herbert Simons

info@aachener-pflegeservice.de
www.aachener-pflegeservice.de

Alle Pflegekassen - Pflegestufe 1-3

Mitglied des LfK - Landesverband
freie ambulante Krankenpflege
NRW e.V.



November

Bes os net falsch, wenn vür dat sage:
me küüent dich eijentlich övverschlage,
ömdatt vür merke, leive Frönd,
datt henger dich dr Wenkter könt.

Ouch Feßjer, die vür met dich fiere,
sönd koum jät, sich ze ammesiere,
Sondeg öm Sondeg jät met Truur,
än alles klengt noeh Moll statt Dur.

Du säss os: denkt ens drövvver noeh,
Leäve es Weäde an Verjooeh,
es Aaköms, Werke, Avschedd-Wenke,
öm wier en J oddes Schueß ze senke.

Mär dat ene janze Monnt ze hüre,
jeäht enge doch schön an de Niere,
än maachets du net zweijmoel Pus,
heijl dat dr Mensch op Duur net uus.

Wat frueh maht en die donkel Zitt,
än woe me wier jät Opwenk kritt,
könt wie en Let-Stroehl en de Hälfde:
Zent Meäten än dr „Elfde-Elfde“



Öcher Platt-Text: **Hein Engelhardt**
Übersetzung: **Richard Wollgarten**

November

Sei uns nicht falsch, wenn wir das sagen:
man könnt dich eigentlich überschlagen,
weil wir merken, lieber Freund,
dass hinter dir der Winter kommt.

Auch Feste, die wir mit dir feiern,
sind kaum etwas, sich zu vergnügen,
Sonntag für Sonntag etwas mit Trauer,
und alles klingt nach Moll statt Dur.

Du sagst uns: denkt mal darüber nach,
Leben ist Werden und Vergehen,
ist Ankunft, Arbeit, Abschied-Winken,
um wieder in Gottes Schoß zu sinken.

Nur das einen ganzen Monat zu hören,
geht einen doch schön an die Nieren,
und machtest du nicht zweimal Pause,
hielt das der Mensch auf Dauer nicht aus.

Was froh macht in der dunklen Zeit,
und wo man wieder etwas Aufwind bekommt,
kommt wie ein Licht-Strahl in der Hälfte:
Sankt Martin und der „Elfte-Elfte“.

VEREJNT !

D'r 9.11. 89 -
atwier ene dütsche Sheckselsdaag.
Mär des Kier enge, Jottsjedank,
föör Verdraag än voll Vermaach.

Än et wahßt nu wier zesame,
wat lang zesame at jehuet.
Os ömjevv't de selve Frejheät,
onjedejlt, sue wie de Luut.

Voll Schönnde nun ouch dat Profil
va Dütschland, wie et dor-sich-stellt.
Et jlicht perfek en lejjv jou Modder,
wie se jedderman jefällt.



Text und Zeichnung:
Richard Wollgarten
ÖcherPlatt e.V.



VEREINT !

Der 9. 11. 89 -
schon wieder ein deutscher Schicksalstag.
Aber diesmal einer, Gott sei Dank,
für Vertragen und voll Vergnügen.

Und es wächst nun wieder zusammen,
was lange zusammen schon gehörte.
Uns umgibt die selbe Freiheit,
ungeteilt, so wie die Luft.

Voll Schönheit nun auch das Profil
von Deutschland, wie es dar-sich-stellt.
Es gleicht perfekt einer lieben guten Mutter,
wie sie jedermann gefällt.



WAS WÄRE WENN...

...SIE DIE WIRTSCHAFTSKRISE ALS CHANCE NUTZEN?

...SIE DURCH EINSATZ VON WELTPATENTIERTEN TECHNOLOGIEN IM BEREICH
ANTI-AGING EIN LUKRATIVES GESCHÄFT MIT PASSIVEM EINKOMMEN
AUFBAUEN KÖNNTEN? 12 ERFOLGSORIENTIERTE PARTNER IM RAUM AACHEN
UND UMGEBUNG GESUCHT! KOSTENLOSER FIRMENWAGEN MÖGLICH.

SIE SAGEN MIR WAS SIE WOLLEN, ICH SAGE IHNEN, WIE SIE ES BEKOMMEN.

**BUSINESS
COACHING
GÜLSEN BARI**



**Tel.: 02131 10 27 99
Mobil: 0172 715 20 49**

**www.glattehaut.biz
www.bari.gpnworld.com**

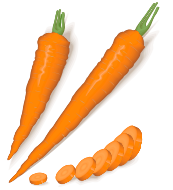
HÖMMEL AN EÄD



2 Ponk meählig Eädäppel
met Salz an wenig Wasser
10 Minütte kouche



HIMMEL UND ERDE



2 Pfund mehlig Kartoffel
mit Salz und wenig Wasser
10 Minuten kochen



2 Ponk Äppel (*Boskop of Breäroue*)
ohne Ketsche an Schale kleng schnijje
an drop due. Noch ongefähr 10 Minütte
wijjer kouche bes alles mangs es.

Dann stampe an dörchrühre. Feädig!
Dobej eßt man jebroene Püttes!

2 Pfund Äpfel (*Boskop oder Breitaugen*)
ohne Kerngehäuse und Schalen kleinschneiden und auf
die Kartoffel geben. Noch ungefähr 10 Minuten weiter
kochen bis alles gar ist.

Dann stampfen und durchrühren. Fertig!
Dazu ißt man gebratene Blutwurst!

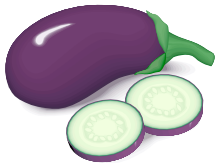


SPECKBONNE (*Struuchbonne*)

1 Ponk Bonne
jot avwäische an en wenig Wasser met Salz kouche
(1/2 Stond). Met jet Meählzaus avbenge.

150 Gramm Speckdöbelcher
een de Pann uubroene an dronger mische.

Dozou Eädappelsbrij serviere.



ÖCHER RIISKUCH

För Riiskoch ene Heff-Deäg van

1/2 Ponk Meähl • 25 Gramm Heff • 50 Gramm Botter
50 Gramm Zocker • 1 Ej • 1/2 Penk Melch



För d'r Riis

1 Liter Melch

met jet Salz aan d'r Kouch brenge an 15 - 20 Menütte mi

250 Gramm Riis (jewäische)
uusquelle losse (net ze weäch). Avköihle
losse.

2-3 Eier, Vanillezocker, 120 Gramm Zocker
Et Eijeäl met 80 Gramm Zocker an 1 Päckje Va-
nillezocker zou Kreem kloppe, et Eijwiß met 40
Gramm Zocker stijf kloppe.
Eijeäl an Eijwiß onger d'r Riis rühre.

D'r Deäg een en Form leäje, 4-5 cm Rank maa-
che, an d'r Riis drop. Zäm-
melich onge een d'r Back-
ofend bei 180 Grad
1 Stöndche backe.



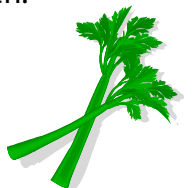
„Moddere Döppe – Rund
um Mutters Kochtopf“ von
Richard Wollgarten, Helios
Verlag, ISBN-Nr. 3-93820
862-5, 16,80 €

SPECKBOHNEN (*Strauchbohnen*)

1 Pfund Bohnen
gut abwaschen und in wenig Wasser mit Salz kochen
(1/2 Stunde). Mit etwas Mehlschwitze binden.

150 Gramm Speckwürfel
in der Pfanne ausbraten und dazu geben.

Dazu Kartoffelbrei servieren.



AACHENER REISKUCHEN *

Für Reiskuchen einen Hefe-Teig von

1/2 Pfund Mehl • 25 Gramm Hefe • 50 Gramm Butter
50 Gramm Zucker • 1 Ei • 1/8 Liter Milch

Für den Reis

1 Liter Milch

mit etwas Salz zum Kochen bringen und 15 - 20 Min. mit



250 Gramm Reis (gewaschen)
ausquellen lassen. (Nicht zu weich). Abkühlen
lassen.

2 - 3 Eier, Vanillezucker, 120 Gramm Zucker
Eigelb mit 80 Gramm Zucker und 1 Päckchen
Vanillezucker cremig klopfen, Eiweiß mit 40
Gramm Zucker steif schlagen. Eigelb und Ei-
weiß unter den Reis rühren.

Den Teig in eine Form legen, 4-5 cm Rand
machen und den Reis darauf.
Ziemlich unten im Backofen
bei 180 Grad etwa
1 Stunde backen.



* Anmerkung: Reisfladen holte man sich der Einfachheit halber in Aachen beim Bäcker, der größere Reiskuchen wurde im Haushalt gebacken.

ÖCHER ORIGINAL MIT KAMERA

Ob bei einem Kaninchenzucht- oder Schützenverein ein Fest ansteht, Martin Ratajczak weiß noch vor der regionalen Presse Bescheid, wo in Aachen etwas passiert.

„Dabei versuche ich den Leuten schon immer klar zu machen, dass sie erst die regionale Presse informieren sollen“, erzählt das Öcher Original mit seinem verschmitzten Lächeln. Doch nicht nur bei den Terminen ist er flinker als die Aachener Lokalpresse. So besaß er schon im November 1999 als erster Aachener Presse-Fotograf eine Digitalkamera, die er jedoch erst im Frühjahr beruflich nutzen konnte, da der Verlag auf diese Technik noch nicht eingestellt war.

Der gelernte Maler und Lackierer aus Burtscheid feiert am 24. November seinen 82. Geburtstag. Seinem erlernten Beruf geht er schon seit 1962 nicht mehr nach. „Damals bin ich zufällig an einem Verkehrsunfall vorbeigekommen, den ich fotografierte, und die Bilder stellte ich der regionalen Tageszeitung zur Verfügung. Zu dieser Zeit war ich schon ein begeisterter Hobbyfotograf mit einer ‚Agfa-Ambi-Silette‘ mit Weitwinkelobjekt und Tele sowie einigen Ersatzobjektiven. Die kostete Ende der 50er Jahre 300 DM. Die habe ich heute noch“, schwelgt der Fotograf in Erinnerungen.

Und es blieb nicht das einzige Ereignis, das Martin Ratajczak für die Aachener Nachrichten aufnahm. Es folgten zahlreiche Dias vom CHIO, der Alemannia, dem Karlspreis, ortsansässigen Vereinen und Karnevalssitzungen. Zum Dank erhielt er zahlreiche Orden und Auszeichnungen wie den „Leo-Rosen-Orden“ der Narrenzunft.



Am liebsten mag er Motive aus dem Sportbereich, egal ob Fußball, Leichtathletik, Handball oder Basketball. So erlebte er auch seinen ersten Flug im Jahr 2003, als er die Alemannia unter Jörg Berger ins Trainingslager nach Belek begleitete.

Er ist - gleich um welches Ereignis es sich handelt - in Aachen ein gefragter Mann und für so manch einen Zeitgenossen die Presse schlechthin. So wundert es auch keinen, dass der rüstige Mann manchmal drei Termine gleichzeitig hat, die er souverän absolviert, so dass er bei einem früher, bei einem pünktlich und bei einem dritten später erscheint. Hin und wieder können sich Fototermine auch über zwei bis drei Stunden hinziehen, nämlich



wenn man sich über das alte Aachen unterhält und ins Schwärmen gerät.

In diesem Beruf kommt keine Lange-weile auf und manchmal gibt es Anlass zum Schmunzeln. „Damals sollte ich bei einer Kaninchenausstellung diese Tiere fotografieren“, erinnert sich Martin Ratajczak. „Jedenfalls setzten wir eines auf einen Tisch, um es besser aufs Bild zu bekommen. Doch ehe ich mich versah, war das Kaninchen abgehauen und den Leuten am Nebentisch auf die Fritten gesprungen.“

Nach einem Herzenswunsch gefragt, antwortet er, dass er gesund bleiben möge und noch ein paar Jährchen seinem Beruf nachgehen kann. „Wenn mich Leute fragen, wie lange ich das noch machen möchte, sage ich immer, bis ich 100 bin, und dann frage ich meine Eltern, ob ich noch weitermachen soll.“

Birgit Küchen



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

HUND UND HERR

„Du gehst jetzt sofort in dein Körbchen“, sagt der Herr mit erhobener Stimme. Er steht aufrecht, fast zwei Meter hoch, in seinem Wohnzimmer, hat die Tür bereits geöffnet und weist mit erhobenem Arm und ausgestrecktem Zeigefinger zur Küche.

Den Herrn hat das ständige Gebell seines Dackels genervt. Sobald dieser merkt, dass es etwas zu essen gibt, bellt er mit durchdringender Stimme so lange, bis er einen Teil abbekommt. Sollte er der Meinung sein, dass ihm noch mehr zustehe, so gibt er keine Ruhe.

Der Herr hat Besuch zum Kaffee und es lässt sich kaum ein Wort wechseln, ohne dass der Hund sich einmischt. Der Herr geniert sich etwas, doch muss gesagt werden, der Herr gibt dem Hund

bei jeder Mahlzeit etwas von seinem Teller ab, obwohl sein Freund die eigene Portion bereits verschlungen hat.

„Sofort gehst du jetzt in dein Körbchen!“ befiehlt der Herr erneut. Der Hund hat sich unter den Esstisch zurückgezogen, wendet beleidigt den Kopf und bewegt sich nicht von der Stelle.

„Jetzt ist aber Schluss, sofort gehst du in dein Körbchen“ sagt der Herr streng und weist immer noch mit der Hand ins andere Zimmer. Der Hund trippelt zwei



Schrittchen weiter, legt den Kopf schief, verdreht die Augen, sodass nur noch das Weiße zu sehen ist und rührt sich nicht.

Er schweigt und wartet gelassen auf das, was noch kommen könnte.

Es kommt nichts mehr.

Der Herr gibt auf.



„DRAGO, KOMM JETZT!“

Renate und ihr Mann hatten an diesem Sonntagmorgen ihren Hund an der Hollandwiese ausgeführt und ihn von der Leine gelassen. Es war ein wunderschöner Morgen mit viel Sonne und angenehm riechender frischer Luft. Der Herbst hatte sich schon mit ein paar sichtbaren Kleinigkeiten angekündigt.

Ihr Mann war weiter gegangen und wartete an dem abgestellten Auto.

Die sich vor Renate ausbreitende Wiese war nass und matschig vom letzten Regen. Sollte sie hinüber gehen, um den Hund endlich an die Leine zu kriegen? Sie wollte ihre Schuhe nicht ruinieren. Dort der Hund, der nicht auf die Ruferei reagierte und am Auto der Mann, der schon ungeduldig von einem Bein auf das andere trat.

„Drago!“ Renate hatte jetzt ihrer Stimme die nötige Strenge gegeben und siehe da, mit einem Stück Holz im Maul und wedelndem Schwanz trabte Drago heran und mit beinahe grinsender Miene ließ er sich anleinen.

Erwin Bausdorf



Bilder: B. Ineichen und A. Zöllick / pixelio.de

Die Hollandwiese wird auf der westlichen Seite mit einem schmalen Streifen junger Bäume und Sträucher gegen die Schnellstraße abgegrenzt. „Drago, wo bleibst du?“ Der Hund, ein halbhoher Setter, tobte durch das Unterholz und schien die Stimme nicht zu hören. Die ersten Blätter waren herabgefallen und es raschelte verheißungsvoll, wenn er darüber rannte. Es roch auch gut. Mäuse müssen hier gewesen sein.

„Drago, komm endlich!“ Renates Stimme klang ungeduldig. Der Hund hörte sonst aufs Wort. Es machte ihm sichtlich Freude durch das raschelnde Laub zu rennen. Er hatte seine Nase tief am Boden, fuhr damit in einen Blätterhaufen und bellte freudig.

„Drago, jetzt ist aber Schluss!“ Renate war verärgert. Sie stand auf dem Weg und wartete, dass ihr Hund endlich heran käme.



InMemoriam

bestatten begleiten begegnen

Tag der offenen Tür
7.11.09, 11 - 17 Uhr

Bestattungshaus Regina Borgmann und
Christa Dohmen, Eifelstraße 1b, 52068 Aachen,
Tel. 0241. 55 91 79 87, www.inmemoriam-web.de



EIN MÄRCHENHAFTER VORSCHLAG

Die November- und Dezembertage sind manchmal recht langweilig, weil man, bedingt durch das schlechte Wetter, seine Freizeit nicht draußen verbringen kann. Das Aachener Heimattheater hat da einen märchenhaften Vorschlag!



Ab dem 22. November präsentiert das Ensemble ein ebenso spannendes wie lustiges Märchen, und zwar „Die goldene Gans“. Über 30 Kinder, Jugendliche und Erwachsene stehen da auf der Bühne und lassen das alte Märchen aufleben. Mit den Kinderfreunden, einem Hasen und einem

Igel taucht man recht schnell ein in die bunte Märchenwelt, wo die böse Hexe Killekralle im Dorf Pappelshausen ihr Unwesen treibt. Das ganze Dorf hat sie verzaubert und obendrein auch noch das Lachen der armen Prinzessin Edeltrud gestohlen. Fortan müssen im Schloss

mehrere Putzkolonnen die Tränen der ständig weinenden Königstochter aufwischen.

Aber nicht nur die Akteure auf der Bühne müssen dafür sorgen, dass die böse Hexe Killekralle besiegt wird, sondern auch die Zuschauer im Saal sind gefordert!

Für Kinder ab vier und für Erwachsene bis... unendlich ist dieses unterhaltssame Märchenspektakel geeignet.

Die Aufführungen im Aachener Eurogress finden statt: So. 22. November, So. 29. November, Sa./So. 05./06. Dezember, Beginn ist jeweils um 15 Uhr.

Kartenvorverkauf unter Tel.: 0241-55 20 00 oder über Internet: www.aachener-heimattheater.de

BENEFIZKONZERT

Das berühmte Musikkorps der Bundeswehr lädt zum alljährlichen Benefizkonzert zu Gunsten der Behindertenhilfe Aachen e.V. im Aachener Eurogress ein.

Unterstützt durch die AZ-Aktion „Menschen helfen Menschen“ wird die langjährige Tradition am 17. November 2009 um 20 Uhr fortgesetzt. Das bekannte Konzertorchester gastiert bereits zum dreizehnten Mal in Aachen.

Unter der Leitung von Oberstleutnant Walter Ratzek hat das Musikkorps erneut ein abwechslungsreiches und interessantes Programm zusammengestellt, u.a. die „Leichte Kavallerie“, eine Ouvertüre von Franz von Suppé, ein Konzert für Fagott und Bläserensemble mit der Solistin Jana Hess und Filmmusik aus „Ben Hur“, „Vom Winde verweht“ und „River Kwai“. Krönender Abschluss sind die „Highlights of ABBA“.



Auch in diesem Jahr kommt der Erlös des Konzerts der Behindertenhilfe Aachen e.V. (dem Förderverein der Förderschule mit dem Förderschwerpunkt Geistige Entwicklung, Kleebachschule) zugute. Geplant sind diesmal folgende Anschaffungen: Geräte zur unterstützenden Kommunikation für die zahlreichen nicht sprechenden Kinder an der Schule, Vibrationstherapiegeräte zum Muskelaufbau und zur Gelenkversteifungsvorsorge besonders für Rollstuhlkinder. Zudem wird der Unterhalt der behindertengerechten Kleinbusse mit diesem Erlös finanziert.

Karten zum Preis von 18 €, mit Ermäßigung 15 €, gibt es an allen Vorverkaufsstellen der Aachener Zeitung und im Eurogress Aachen.

ANDREA BERNHARDS liest aus „ANNALENA“

Andrea Bernhards, Buchautorin aus Aachen, liest am 4. 11. um 18 Uhr im Restaurant Hangeweier in Aachen bei Feierabend Aachen.de.



In ihrem Buch „Annalena - Heute kann ich darüber reden, Erinnerungen 1942 – 1962“ schildert Andrea Bernhards ihre eigene ungewöhnliche Lebensgeschichte als Kriegskind – der Vater vermisst, die Mutter zerrissen im Kampf ums materielle Überleben, die Erziehung ihrer Töchter und um die Akzeptanz des erzkonservativen katholischen Umfelds. Daher ergreift die 15-jährige Annalena gern die Chance, ins klösterliche Mädchenpensionat nach Belgien zu entfliehen, wo sie zum ersten Mal wirkliche Geborgenheit erfährt. Nach einem längeren Aufenthalt in London kehrt sie in die vom Wiederaufbau-Elan gezeichnete Heimat zurück und lernt schließlich einen Mann evangelischer Konfession kennen. Wie einst ihre Mutter muss Annalena die harten gesellschaftlichen Konventionen überwinden, um mit ihm ihr Glück zu finden.

Die Lesung wird von Feierabend Aachen organisiert und ist auch für Nichtmitglieder zugänglich. Der Eintritt ist kostenlos.

OFFENES HOF-CAFÉ

„Hof-Café“ lautet der Name des neuen offenen Treffs im Streiffelder Hof, der am 7. Oktober für die Herzogenrather Seniorinnen und Senioren seine Pforten öffnete. An jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat haben Bürgerinnen und Bürger im besten Alter zwischen 10 bis 12 Uhr dort die Möglichkeit, sich zu einem geselligen Austausch zu treffen.



Die Einrichtung des Hof-Café ist ein Ergebnis aus den Bürgerforen, die das städtische Koordinationsbüro Rund ums Alter im Lauf des Jahres durchgeführt hat. Die ersten Besucher des Hof-Café zeigten sich freudig überrascht, dass ihre Idee von der Stadt so schnell realisiert wurde.

„Wir haben dem Wunsch unserer Senioren Folge geleistet und hier einen partei- und organisationsungebundenen Treff geschaffen“, freut sich Beigeordnete Birgit Froese-Kindermann. Sie betont, wie wichtig es ist, dass der Prozess „Aktiv im Alter“ praxisnah umgesetzt wird. Jetzt heißt es aber auch für alle Beteiligten „Net mulle - werke!“, denn in diesem Prozess ist die tatkräftige Unterstützung der Bürger gefragt.

Bürgermeister Christoph von den Driesch besonderer Dank galt bei der Eröffnung dem Seniorenbeirat, den



Die Stadtverordnete M. Ahn las zum Auftakt einige amüsante Oecher Geschichten vor.

Senioren ohne Grenzen - deutsches Netzwerk, den Ehrenamtlern und seinen Mitarbeitern aus der Verwaltung, die diese Einrichtung ermöglicht und unterstützt haben.

„Insbesondere in den kommenden drei Monaten werden wir vom Koordinationsbüro Rund ums Alter das Projekt sehr intensiv begleiten“, so Annemarie Clermont-Karow, Bereichsleiterin Soziales. In dieser Zeit soll die Eigeninitiative der Senioren gefördert werden mit dem Ziel, dass sich ehrenamtliche Organisatoren finden, die die Verantwortung für das Hof-Café übernehmen. Bei den nächsten Treffen wird mit den Nutzern herausgefunden, welche Vorstellungen Sie von der Organisation und inhaltlichen Gestaltung „ihres“ Hof-Café haben. Steht ungezwungener offener Austausch im Vordergrund oder will man gemeinsamen Interessen nachgehen? Die Räumlichkeiten sowie die nähere Umgebung des Streiffelder Hofs bieten vielseitige Möglichkeiten.

K U N S T im Seniorenheim

Im Rahmen der Alzheimerstage in der StädteRegion Aachen wurde am Sonntag, dem 27. September, eine Bilderausstellung im Seniorenzentrum Auf der Kier in Aachen-Walheim eröffnet.



Hierzu konnten der geschäftsführende Gesellschafter Dr. Christoph M. Kösters und der Heim- und Sozialdienstleiter Hans-Josef Pütz zahlreiche Bewohner des Hauses und geladene Gäste begrüßen. Die Kunsttherapeutin Monika Beatrix Schäfer stellte als Kursleiterin die Bilder und den Kurs, in dem die Bilder entstanden sind, vor: „Der Kurs heißt ‚Einfach nur malen‘. Der Titel soll ermutigen zum Ausdruck von Gefühlen auf einer nonverbalen Ebene durch Farben, Linien, Formen. Es wird mit festen und flüssigen Farben nach einem Thema oder nach Musik gemalt, wobei beispielsweise das Erinnerungsvermögen gefördert wird.“ Viele der Bilder erzählen Geschichten aus dem Leben und geben Aufschluss über persönliche Erinnerungen, Hoffnungen und Wünsche. „Farben rühren auch an Gefühle, bringen in Bewegung und regen die Lebensgeister an. Dass der Einsatz von Gelb und Orange gute Laune verbreitet, erfahren die Malenden direkt, und ihre Freude strahlt in die Gruppe zurück“, erklärte Schäfer.

Anschließend bestand Gelegenheit, die Bilder zu betrachten und miteinander ins Gespräch zu kommen.

Die Ausstellung kann an Werktagen besichtigt werden.

Bericht und Fotos:
Josef Römer



6. STOLBERGER MUSEUMSNACHT

Am 7. 11. von 19-1 h findet in Stolberg wieder die Museumsnacht statt.

Dann warten in der Stolberger Burg, im Museum Torburg, im Kupferhof Rosenthal sowie im Museum Zinkhütter Hof Ausstellungen, Konzerte, Vorführungen und

Aussteller auf interessierte Besucher. Einzelkarten sind zum Preis von 5 €, die Familienkarte kostet 10 €. Zwischen den Veranstaltungsorten pendeln regelmäßig Kleinbusse.

Weitere Informationen unter
www.museumsnacht-stolberg.de



AACHENER OSTFRIEDHOF OASE DER STILLE

Der Monat November ist angefüllt mit zahlreichen kirchlichen und weltlichen Feier- und Gedenktagen, an denen besonders der Verstorbenen gedacht wird. Neben zahlreichen offiziellen Veranstaltungen für die Toten der beiden Weltkriege am Volkstrauertag und am Totensonntag besuchen die Familien vor allem an Allerheiligen und Allerseelen die besonders schön geschmückten Gräber ihrer Angehörigen und werden Gräber gesegnet. Doch nicht nur deshalb und nur an diesen Tagen sind die Friedhöfe einen Besuch wert.



Besonders alte Friedhöfe üben mit ihrem Baumbestand, ihrem Parkcharakter und ihren imposanten Grabstätten zu jeder Jahreszeit einen besonderen Reiz aus und stellen in den Asphalt- und Betonwüsten der Innenstädte einen großen Erholungswert dar. Reisende wissen dies vom Besuch bekannter Friedhöfe in Paris, Wien o. auch Köln (Melaten) zu berichten. Aber auch der Ostfriedhof neben (der jetzigen Grabeskirche) St. Josef in Aachen ist einen solchen Besuch wert. Zwischen Stolberger Straße, Eifelstraße, Peliserker- u. Aretzstraße erstreckt sich das große Areal und bietet eine grüne Lunge im Ostviertel.



Der evangelische Friedhof war bereits vor dem Köln-Tor angelegt worden. Für die Katholiken segnete man am 28. August 1803 den „Tolbetslehm“ genannten Ostfriedhof für die Pfarren St. Adalbert (Zent Tolbet), St. Peter und St. Foillan ein.

Das Interesse am Erwerb von Privatgräbern führte zu einer Umwandlung von Reihengräbern zu Privatgrabstätten. Der Ostfriedhof wurde 1883, 1889 und 1933 erweitert. 1937 fiel die konfessionelle Bindung des Friedhofs.



Bäume werfen im Sommer ihren kühlen Schatten auf den Betrachter.

BELEBUNG ERWÜNSCHT

Mit dem 1991 erschienenen Buch „Der Aachener Ostfriedhof“ setzten Prof. Dr. Ingeborg Schild und Elisabeth Janssen erste Impulse für die Zukunft des Friedhofs. Gegenwärtig bemühen sich Hinterbliebene, Friedhofsgärtner, Steinmetze, Bestatter, der Aachener Stadtbetrieb und interessierte Bürger um die Erhaltung des Friedhofs. Hierzu hat sich ein Förderkreis Ostfriedhof e.V. gebildet, dem es um die Bewahrung von Schönheit und



ENTSTEHUNG UND ERWEITERUNG DES OSTFRIEDHOFES

Seine Entstehung verdankt der Ostfriedhof der französischen Revolution. Bis dahin erfolgten die Beerdigungen auf den Kirchhöfen der jeweiligen Pfarrkirchen der Stadt oder auch in Totenkellern unter den Kirchen. In der Franzosenzeit wurde die Benutzung von Friedhöfen innerhalb der Städte aus gesundheitlichen Gründen untersagt. Nach einem Dekret von Napoleon im Jahre 1805 mussten Totenacker außerhalb der Stadt liegen und mit einer zwei Meter hohen Mauer umgeben sein.

TROTZ DENKMALSCHUTZ WEITER BEERDIGUNGEN MÖGLICH

Als einer der ältesten modernen Friedhöfe wurde er 1988 unter Denkmalschutz gestellt. Dennoch wird der Friedhof weiterhin als Begräbnisstätte erhalten. Wegen der Bodenbeschaffenheit dürfen jedoch nur Urnen beigesetzt werden. Es kann dort jeder beerdigt werden, unabhängig vom Wohnviertel oder auswärtigem Wohnort. Auch besteht die Möglichkeit, das Nutzungsrecht an einer „Denkmalgeschützten Grabstelle“ zu erwerben.

Beim Rundgang durch die Parklandschaft fallen große Grabstätten

Frieden geht und der sich einen regeren Betrieb auf den Wegen und zwischen den Gräbern wünscht. Hierdurch sollen Vandalismus vermieden und räubernde „Antiquitätenhändler“ von den Kulturgütern ferngehalten werden.

Der Förderkreis führt auch regelmäßig Führungen über den Ostfriedhof durch.

WEITERE INFOS: www.ostfriedhof.de

Ingeborg Schild, Elisabeth Janssen:

Der Aachener Ostfriedhof,

Verlag J. A. Mayer, Aachen 1991.

Text und Fotos:

Josef Römer



Wanderung zum Alsdorfer Bergmannskreuz

Wir sind eine Gruppe Rentner im Alter zwischen 73 und 87 Jahren. Alle waren in ihrem Berufsleben als Steiger auf der Grube Anna in Alsdorf beschäftigt. Unsere Gruppe trifft sich einmal im Monat zum geselligen Beisammensein und zum Kegeln. Jedes Frühjahr fahren wir mit unseren Frauen für drei bis fünf Tage in ein Hotel in Deutschland, z.B. an die Nahe, ins Hochsauerland, in die Pfalz oder in andere Gegenden Deutschlands, die nicht so weit weg sind.

Aber jedes Jahr machen wir eine Wanderung in die Eifel unter der kundigen Führung von dem Kollegen Karl Schaffrath, der jahrelang als Führer im Eifelverein gewirkt hat und die Eifel kennt wie seine Westentasche. Ausgangspunkt ist immer der Ort Eicherscheid. Von hier geht es auf verschiedenen Wegen hinunter bis zur Rur und dann zum kleinen Ort Widdau. Alle diese Wege, ob durch das Kluckbachtal, Holzbachtal oder durch das Belgenbachtal, führen uns an dem „Alsdorfer Bergmannskreuz“ vorbei.

Dieses „Alsdorfer Bergmannskreuz“ soll an das große Grubenunglück vom 21. 10. 1930 auf der Grube Anna II, bei dem 271 Menschen den Tod fanden, erinnern. Das Kreuz steht neben dem Wanderweg etwas versteckt auf einem Felsvorsprung, oberhalb des Belgenbaches, der von Eicherscheid kommend unterhalb von Widdau in die Rur fließt. Es ist ein sehr idyllischer Wanderweg und auch nicht jedem bekannt.

Lange Jahre war dieses Kreuz aus dem Gedächtnis verschwunden, bis es durch einen glücklichen Zufall wieder entdeckt wurde. Es war allerdings in einem sehr desolaten Zustand. Der Alsdorfer Eifelverein hat sich sofort



um das wieder gefundene Denkmal gekümmert und es in einen ehrwürdigen Zustand versetzt. Besonders unser Wanderführer Karl Schaffrath hat

keine Kosten und Mühen gescheut, damit das Kreuz wieder ordentlich restauriert wurde. Allerdings musste mit Hilfe und Unterstützung des Eschweiler Bergwerks Vereins ein ganz neues Kreuz hergestellt werden und zwar aus Stahl, so dass es sicherlich Jahrzehnte überdauern wird.

Wir wandern also jedes Jahr im Oktober, um den Gedenktag herum, zu diesem Kreuz, gedenken der bei dem Grubenunglück getöteten Bergleute, singen unser Bergmannslied, trinken einen obligatorischen Bergmannsschnaps und setzen unseren Weg fort in Richtung Widdau. Hier kehren wir in die Gaststätte Küpper ein und verzehren das vorbestellte „Drei-Gang-Menü“, nämlich Kappes, Pürree und Speck. Nach einiger Zeit des geselligen Beisammenseins fahren wir dann wieder nach Alsdorf zurück.

Arnold Küpper



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!

ERZÄHLFESTIVAL

Unter dem Titel „Das Fest der Begegnungen“ findet vom 5. bis zum 8. November das 13. Internationale Erzählfestival „Zwischen-Zeiten“ statt.

Erleben Sie, wie ein türkischer Asik auf einen afrikanischen Griot trifft! Oder wenn ein indianischer „keeper of the stories“ Geschichten aus seiner viertausendjährigen



Tradition erzählt. Denn an diesen vier Tagen im November werden 14 Erzähler aus zehn Nationen und drei Kontinenten nach Aachen kommen. Dann wird Zeit relativ und Fremdes erscheint vertraut!

Karten sind erhältlich bei: Kinderbuchhandlung Schmetz am Dom, Klenkes Ticket im Kapuziner Karree, AZ/AN Ticketshop in der Mayerschen Buchhandlung, in allen Zweigstellen der Aachener Zeitung/Aachener Nachrichten sowie an der Abendkasse jeweils 1/2 Stunde vor Vorstellungsbeginn.

Das Programm des Festivals und Informationen zu den Erzählern finden Sie unter www.maer.de.



LESEN SIE MIT

Bei der Veranstaltungsreihe „Aachen liest“ vom 01. bis 18.11.2009 steht diesmal Anna Enquists Roman „Kontrapunkt“ im Mittelpunkt.

Lesungen, Musik, Vorträge, Gespräche, Workshops und eine Ausstellung regen zur Beschäftigung mit diesem Werk der niederländischen Schriftstellerin an. Enquist, 1945 in Amsterdam geboren, studierte Klavier am Konservatorium in Den Haag und klinische Psychologie in Leiden und arbeitete lange Jahre als Psychoanalytikerin.

1991 begann sie, Gedichte, Romane und Essays zu veröffentlichen. Ihre Bücher und Texte wurden in 15 Sprachen veröffentlicht und mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

In „Kontrapunkt“ studiert eine Frau die Goldberg-Variationen von Johann Sebastian Bach ein. Sie tut es in Erinnerung an ihre Tochter, die als Erwachsene bei einem Fahrradunfall ums Leben kam. Mit Hilfe der Musik ringt die Mutter mit der Trauer und entwirft Momentaufnahmen aus dem Leben des Kindes, der Jugendlichen und der jungen Frau.



Das Veranstaltungsprogramm finden Sie im Internet unter www.aachen-liest.de bzw. als gedruckten Flyer an zahlreichen Ausgelegstellen.

BERATUNGSSTELLE FEIERTE JUBILÄUM

Die Beratungsstelle „Frauen helfen Frauen“, 1979 von Studentinnen der Aachener Hochschulen ins Leben gerufen, feierte am 25. 9. 2009 im Gartensaal von Haus Matthéy an der Aachener Theaterstr. 67 ihr 30-jähriges Bestehen.

Nach einem Sektempfang und Grüßworten von Schirmherrin Bürgermeisterin Hilde Scheidt, Bundesministerin Ulla Schmidt, Minister Armin Laschet und Städtereionsrat Helmut Etschenberg wurde das Jubiläum mit Kunst, Musik, Büffet und Tanz gebührend gefeiert.

Die Beratungsstelle „Frauen helfen Frauen“ richtet sich mit vielfältigen Angeboten an alle Frauen – kostenlos und unabhängig von Alter, Konfession, Nationalität und Lebenssituation. Die Angebote beinhalten eine umfassende Lebensberatung von Frauen für Frauen unter besonderer Berücksichtigung des weiblichen Lebenszusammenhangs. Seit 2006 ist die Beratungsstelle auch



Doris Kühne, eine der Vereinsgründerinnen, überreicht einen „Geldbaum“.

Im Hintergrund weitere Gründerinnen: Dr. Regina Oertl und Christiane Kraphol (Foto: Ute Haupt)

als Interventionsstelle für die Opfer häuslicher Gewalt für die Stadt Aachen ausgewiesen.

Wie alle anderen nach 1979 entstandenen 55 Frauenberatungsstellen in NRW ist auch die Aachener Beratungsstelle ein gemeinnütziger Verein, der von Zuschüssen aus Stadt, Kreis und Land NRW sowie von Mitgliedsbeiträgen, Spenden und durch das Gericht vergebene Geldauflagen getragen wird.

36. AACHENER BACHTAGE 2009

Seit dem 24. Oktober bis zum 22. November 2009 veranstaltet der Aachener Bachverein wieder seine jährlichen Bachtage.



„Am Ende der Zeiten – Beati mortui qui in Domino moriuntur“ (Selig sind die Toten, die in dem Herrn sterben) lautet das diesjährige Motto. Unterstützt von weiteren Sängern, Musikern, Ensembles und dem Sinfonieorchester Aachen werden in der Annakirche, Annastraße, und in St. Michael, Jesuitenstraße, Orgel-, Chor- und Kammerkonzerte von Werken von J. S. Bach, Georg Philipp Telemann, Johannes Brahms, Max Reger und zahlreichen weiteren Komponisten aufgeführt.

Das Programm: www.bachverein.de

GEMEINSAM FÜR DEN KLIMASCHUTZ

Unter dem Motto „Gemeinsam für den Klimaschutz – Ältere übernehmen Verantwortung“ bietet die BAGSO bundesweit Multiplikatorenschulungen für Haupt- und Ehrenamtliche aus der Seniorenarbeit an. Das BAGSO-Projekt ist Bestandteil der „Verbraucherallianz fürs Klima“, die sich unter Federführung des Verbraucherzentrale Bundesverbandes gebildet hat.



Die eintägige Schulung veranstaltet in Aachen der „Öcher Frönnde e.V.“ im Welthaus, An der Schanz 1, Aula, 2. Etage, am 12. November 2009 von 9.30-16.30 Uhr. Für die Teilnahme ist eine Mitgliedschaft nicht erforderlich. Seminar und Schulungsverpflegung sind kostenfrei. Reisekosten werden nicht erstattet. Anmeldung ab sofort im Büro.



In den Schulungen sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die neuesten Entwicklungen zu Klimawandel und -schutz informiert und zu einem stärkeren klimaverträglichen Engagement angeregt werden. Das nützt nicht nur dem Klima, sondern auch der Gesundheit und dem Geldbeutel. Neben einer Einführung zum Thema Klimawandel und Klimaschutz werden 2 Themenmodule behandelt.

„Klimaschonend Wohnen“: Ältere Menschen sind von Energiepreiserhöhungen oft besonders betroffen. Gerade in Haus und Wohnung gibt es zahlreiche Möglichkeiten, Energie einzusparen.

„Klimafreundlich Essen und Haus halten“: Was wir essen und wie wir Mahlzeiten einkaufen und zubereiten hat einen großen Einfluss auf das Klima. Wir können „mit Messer und Gabel“ zum Klimaschutz beitragen und obendrein noch für unsere Gesundheit sorgen.

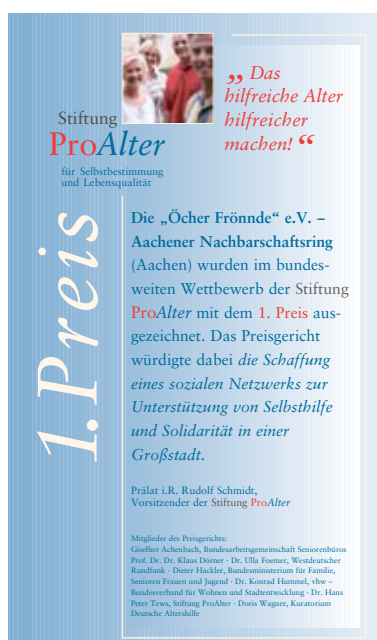
Zu einem 3. Modul „Mobil bleiben – Klima schonen“ gibt es einen BAGSO-Ratgeber, der im Büro der Öcher Frönnde im Welthaus ausliegt und bei der BAGSO kostenfrei bestellt werden kann.

Anmeldung: Büro des Öcher Frönnde e.V.: 0241-889-1429 (AB) Mo. und Fr. 10-12 Uhr und Mi. 14-16 Uhr oder oecher-froennde@web.de, www.oecher-froennde.de

„ÖCHER FRÖNNDE“ GEWINNEN PREIS

Im Rahmen einer feierlichen Preisverleihung des bundesweiten Wettbewerbs „Das hilfreiche Alter hilfreicher machen!“ der Stiftung ProAlter wurden am 7. Oktober 2009 in Köln die Gewinner ausgezeichnet. Beworben haben sich 153 Projekte aus dem gesamten Bundesgebiet. Es wurden acht Preise in Höhe von insgesamt 30.000 Euro vergeben. Den 1. Preis (10.000 Euro) bei den realisierten Projekten erhielt die Initiative „Öcher Frönnde“ e.V. (Aachener Freunde).

Das „Lenninger Netz e.V.“ in Lenningen (Baden-Württemberg) bekam den 2. Preis. Der geteilte 3. Preis ging an das Projekt „Herbstzeitlose“ in Saalfeld (Thüringen) und an die Initiative „Super 60“ in Kaisersesch (Rheinland-Pfalz). Bei den geplanten Projekten wurde „Selbstständig in Ostfildern auch im Alter (Sofia)“ (Baden-Württemberg) mit dem 1. Preis (6.000 Euro) ausgezeichnet. Den 2. Preis erhielt der Verein „Lichtpunkt e.V.“ im Landkreis Freiberg (Sachsen). Sonderpreise gingen an die Projekte „Betreutes Wohnen zu Hause“ in Tutzing (Bayern) und „Seniormobil - Nachbarn helfen Nachbarn“ in



Kassel (Hessen). Die prämierten Projekte zeichnen sich durch beispielhafte Hilfeleistungen von älteren Menschen für ältere Menschen aus.

Das Wissen über die von freiwilligem Engagement getragenen konkreten Hilfeleistungen von Älteren für Ältere und über die dafür günstigen Rahmenbedingungen weist noch erhebliche Lücken auf. „Die Stiftung Pro-

Alter will durch Erfahrungen aus dem Wettbewerb und durch die Anregung zu intensiven Untersuchungen dabei helfen,

diese Lücken zu schließen“, betonte der Vorsitzende der Stiftung, Prälat i.R. Rudolf Schmidt. „Sie wird ferner dazu beitragen, das Erfahrungswissen aus guten Projekten zu verbreiten“, so Schmidt weiter. In Zusammenarbeit mit dem Kuratorium Deutsche Altershilfe wird sich die Stiftung für die Förderung weiterer Projekte einsetzen, bei denen das Engagement älterer Menschen für andere ältere Menschen im Mittelpunkt steht.

Die Stiftung ProAlter wurde im Jahr 2007 vom Kuratorium Deutsche Altershilfe gegründet. Sie begann ihre operative Tätigkeit Ende 2008 mit einem bundesweiten Wettbewerb unter der Schirmherrschaft von Bundesministerin Ursula von der Leyen. Der Wettbewerb soll die Verbreitung guter Ansätze stärken und helfen, sozialpolitische Maßnahmen hierfür zu bestimmen.



FITNESSTRAINING SCHÜTZT GRAUE ZELLEN

Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen und Radfahren halten das Gehirn fit. Eine Vielzahl aktueller Studien belegt, dass körperliche Aktivität sogar vor Alzheimer, Depressionen oder Schlaganfällen schützen kann.



„Es sollte jeder Erwachsene täglich mindestens 30 Minuten körperlich aktiv sein“, rät Neurologie-Professorin Barbara Tettenborn. Mit diesem Einsatz könne

das Risiko für einen Schlaganfall bereits um ein Viertel gesenkt werden. Die Studien zeigen aber auch: Je mehr regelmäßige Aktivität, desto größer ist die Schutzwirkung. Ähnlich beeindruckende Werte hatte auch eine Untersuchung ergeben, bei der man die Herz-Kreislauf-erkrankungen von 60.000 Fitnessstudio-Besuchern ausgewertet hatte. Ausdauersport schützt aber nicht nur vor Hirninfarkt, er hilft auch, die geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten. Durch Sport kann man den Blutdruck um etwa zehn Einheiten senken - das ist ebenso viel wie mit Medikamenten.

„Es gibt einen Zusammenhang zwischen hohen diastolischen Blutdruckwerten und einer verminderten Denkleistung“, erläutert Tettenborn und verweist auf eine Studie an 1.800 älteren New Yorkern, nach der diejenigen, die regelmäßig Sport trieben, seltener an der Alzheimer-Demenz erkrankten. Die gleiche Studie zeige zudem, dass eine konsequente Mittelmeerdiät das Alzheimer-Risiko reduziert. Und bei den Senioren, die sich sowohl gesund ernährten als auch regelmäßig Sport trieben, wurde in dieser Untersuchung die größte Schutzwirkung beobachtet.

Quelle:
Deutsche Gesellschaft
für Neurologie

SICH BEWEGEN BRINGT SEGEN

Prinzipiell ist an Bewegung alles gut, was Ihnen Freude macht. Mit ein bisschen Lust, Einsatz und Willen können Sie entscheidend mitwirken, Ihre Lebensqualität zu verbessern. „Sich bewegen“ schafft Beweglichkeit - ein Standbein Ihrer Leistungsfähigkeit.

Die vier Fitness-Säulen sind: Ausdauer - Beweglichkeit - Koordination - Kraft. Wer nicht ausreichend beweglich ist, begünstigt funktionelle Einschränkungen. Regelmäßige Dehnübungen (Stretching) verhindern, dass Muskeln sich verkürzen und dadurch weniger

flexibel werden. Es sind ganz oft einfache Maßnahmen, mit denen Sie Ihre Beweglichkeit verbessern können.

Deshalb: Mehr Bewegung in den Alltag „einbauen“! (mind. 20 x)

1. Auf der Stelle laufen, auf Zehenspitzen oder auf den Fersen!
2. Die Hände hochrecken zum „Äpfelplücken“!
3. Anschließend die „heruntergefallenen Äpfel“ aufheben!



4. Im Sitzen Beine und Arme anheben!
5. Sich hinsetzen und aufstehen, sich hinsetzen und aufstehen...! (u. v. m.)

Bedenken Sie: Die Mehrbewegung im Alltag sorgt für mehr Leistung, Erfüllung und Zufriedenheit im Tagesablauf!

Hartmut Kleis
Apotheker



GESUNDHEITSZENTRUM KLEIS

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

Rathausstraße 86 · 52222 Stolberg
Telefon 02402 / 23821 u. 4707
Telefax 5705

TRI-O-med GmbH
Aachener Straße 30 · 52249 Eschweiler
Telefon 02403 / 7884-0 · Telefax 7884-19

Besuchen Sie unseren Sanivita-Shop unter www.gesundheitszentrum-kleis.de
Mehr als 20000 verschiedene Artikel für Gesunderhaltung und Krankenpflege

Jetzt neu in unserem Haus: **KOSMETIKSTUDIO & FUßPFLEGE**



im **GESUNDHEITSFORUM**
„unterm Dach“

GEMEINSCHAFTLICHES WOHNEN

Ein Besuch bei vier Projekten in drei Ländern

Im Rahmen einer Exkursion reiste ich mit Claudia Lamsfuß von der „Ideen Werkstatt Wohnen“ von Italien nach Deutschland, wir besuchten gemeinschaftliche Wohnprojekte in Italien, der Schweiz und in Deutschland.



TIEDOLI Italien

Unsere erste Station war Tiedoli, ein italienisches Bergdorf in der Emilia Romagna, ca. 70 km von Parma entfernt. Wir wurden von einer Mitarbeiterin und einer Bewohnerin an einem sonnenreichen Tag Ende September freundlich begrüßt. Begleitet wurden wir von Barbara Anderson, einer Deutschen, die seit über 30 Jahren in Italien lebt und für uns übersetzt hat, da sowohl die Mitarbeiter als auch die Bewohner in Tiedoli nur italienisch sprechen.

Hier hatte vor einigen Jahren ein italienischer Sozialpolitiker namens Mario Tommasini die Idee, ein Dorf so umzubauen, dass die Menschen auch im hohen Alter dort gut wohnen und leben können. Tiedoli liegt etwa 15 km von der nächsten Ortschaft entfernt. Außer einer Kirche und einem Friedhof gab es dort nichts, weder Geschäfte noch sonstige Einrichtungen. Ein Haus direkt neben der Kirche wurde so umgebaut, dass dort sechs barrierefreie Wohnungen entstanden. Wir wurden von einer Mitarbeiterin



freundlich begrüßt und konnten zwei Wohnungen besichtigen: Alle sind stufenlos erreichbar, mit einem barrierefreien Bad ausgestattet, haben Zentralheizung und eine Küchenzeile, die übrigen Möbel haben die Bewohner aus ihren Häusern mit hergebracht.

Die Versorgung garantiert eine 24-Stunden-Kraft, die beim Kochen hilft, für die Menschen einkauft und auch sonst bei alltäglichen Dingen behilflich ist. Die Pflege, die momentan erst bei wenigen Bewohnern notwendig ist, wird durch eine Sozialstation sichergestellt. Neben der Kirche gibt es einen Gemeindesaal. Hier finden gemeinsame Feiern statt, zu denen auch Angehörige und Freunde eingeladen werden. Dreimal die Woche kommt Besuch von Bewohnern des Altenheims im nächsten Ort, der Arzt kommt alle 14 Tage. Die Menschen machen einen zufriedenen Eindruck, durch den Umbau der Wohnungen und die Versorgung können sie in ihrer gewohnten Umgebung wohnen bleiben. Ein gelungenes Projekt.





ST. GALLEN Schweiz

Unser nächstes Ziel war St. Gallen in der Schweiz, einige hundert Kilometer weiter nördlich, fast am Bodensee. Dort haben sich vor einigen Jahren vier Frauen zusammengetan. Sie waren von dem Gedanken überzeugt, im Alter nicht alleine in ihrem Haus bzw. ihrer Wohnung leben zu wollen. Sie suchten ein Haus, in dem sie mit anderen gemeinsam unter einem Dach, mit Gemeinschaftseinrichtungen, aber jede/jeder in einer eigenen Wohnung, leben können.

Wir trafen uns mit Susanne Heeb im Gemeinschaftsraum des Hauses. Sie erzählte uns einiges über die Entstehungsgeschichte und das Leben heute im Haus. Der große Gemeinschaftsraum bietet Platz für bestimmt 30 Personen, hier finden Feste, Versammlungen und

regelmäßige Treffen statt. Als Genossenschaft müssen sie bestimmte Formalia einhalten, die hier erledigt werden. Das Haus, eine ehemalige Textilfabrik, bietet Platz für 17 Wohnungen. Es liegt am Rande der Innenstadt von St. Gallen, eine Bushaltestelle ist in der Nähe. Die meisten Bewohner haben ihr Auto abgeschafft, wenn sie doch mal eins brauchen, nutzen sie Carsharing.

Die Wohnungen sind über drei Etagen verteilt und mit einem Aufzug erreichbar, alle haben einen Garten bzw. eine Terrasse. Die Fenster nach hinten sind bodentief, so dass sehr viel Licht in die Wohnungen fällt. Frau Heeb zeigte uns zunächst die weiteren Gemeinschaftsräume, einen Raum mit drei Waschmaschinen, einen Werkraum etc. Bei der Führung durchs Haus konnten wir durch die vielen Fenster fast in jede Wohnung

schauen, alles machte einen gemütlichen, farbenfrohen und lebendigen Eindruck. Frau Heeb selbst hat viele Jahre in Appenzell in einem Haus gewohnt, ist dann in eine 3-Zimmer-Wohnung in St. Gallen gezogen, dort wohnte sie allein im 2. OG. Als sie von dem Projekt erfuhr, war sie gleich interessiert und ist bis heute total begeistert vom Leben in der Gemeinschaft. Ihre Kinder und Enkelkinder kommen sie oft besuchen, sie selbst ist auch noch viel unterwegs.

Beim Rundgang durchs Haus spürt man deutlich die Wärme und Ausstrahlung des Hauses. Pflege- und Hilfsbedürftigkeit sind heute noch kein Thema. „Darüber mache ich mir erst Gedanken, wenn es soweit ist“, sagte eine andere Bewohnerin im Haus, „vielleicht bleibe ich ja fit bis ins hohe Alter“, fügte sie mit einem Lächeln hinzu.



EICHSTETTEN (D)

Noch ganz inspiriert von den herzlichen Eindrücken ging die Reise am nächsten Tag weiter Richtung Freiburg, am späten Vormittag klarte der Himmel wieder auf, wir fuhren am Bodensee lang, eine herrliche Landschaft.

Nachmittags um 16 Uhr hatten wir einen Termin mit Helga Bär, einer Mitarbeiterin des Bürgerbüros in Eichstetten am Kaiserstuhl. In diesem Projekt wurde in einem Ort mit 3000 Einwohnern ein Konzept entwickelt, wie ältere, in der Regel alleinstehende Mitbürger in ihrer

häuslichen Umgebung versorgt werden können. Im Bürgerverein, der 420 Mitglieder hat, engagieren sich viele Menschen aus dem Ort. Sie unterstützen die Menschen bei alltäglichen Dingen, Putzen, Einkaufen, Anziehen etc. Bei einem Erstgespräch wird festgelegt, welche Hilfe benötigt wird und wie oft. Die Nutzer zahlen eine Aufwandsentschädigung, einen Teil erhält die Person, die die Hilfe leistet, der Rest geht an den Verein. So werden z. Z. etwa 20 Personen zuhause versorgt. Daneben gibt es seit einigen Jahren im Schwanenhof „Betreutes Wohnen“ für Menschen, die nicht mehr allein

zu Hause wohnen können oder wollen. Im vergangenen Jahr wurde eine Wohngruppe für Demenzerkrankte bzw. schwer pflegebedürftige Menschen geschaffen. Alle Einrichtungen liegen mitten im Ort. Der Garten der Wohngruppe grenzt gleich an den Garten des Nachbarn, hier wird auch schon mal ein „Schwätzchen“ über den Zaun gehalten.

Beeindruckend war, wie viel Hilfe in einem kleinen Ort auf die Beine gestellt werden konnte. Durch ein vernetztes System wurde für viele Menschen der Verbleib in der dörflichen Gemeinschaft sichergestellt.



FREIBURG (D)

Am darauffolgenden Tag hatten wir einen Termin mit Jürgen Feldmaier im Stadtteil Vauban in Freiburg. Hier wurde vor etwa 15 Jahren auf einem ehemaligen Kasernengelände Wohnraum neu geschaffen. Das Besondere an diesem Projekt ist, dass die zukünftigen Bewohner sich meist in Baugruppen zusammengefunden haben und bereits an der Planung der Häuser und Wohnungen beteiligt waren. Einige Gruppen gehören dem „Mietshäuser Syndikat“ an, einer Idee, die der Privatisierung von Wohneigentum Gemeineigentum gegenüberstellt. Heute leben hier etwa 4000 Menschen in einem der dicht besiedelsten Stadtviertel in Freiburg. Grünstreifen durchziehen das ganze Quartier, Autostellplätze wurden nur am Rand der Siedlung in 2 großen Quartiersgaragen geschaffen. Es gibt einige Gewerbeflächen, angefangen über eine Schreinerei, einen Fahrradladen, ein Quartiersladen und eine Yogaschule. Hort, Grund- und Hauptschule sind ebenfalls vorhanden. Die Straßenbahn fährt direkt ins Quartier, in 10 Minuten ist man in der Innenstadt. Der größte Teil der Wohnungen sind Eigentumswohnungen, aber es gibt auch sozialen Wohnungsbau, eine ambulante Betreute Wohngemeinschaft für Demenzerkrankte wurde in 2008 eröffnet. Das Quartier richtet sich nicht speziell an ältere Menschen, viele Häuser sind dennoch mit Fahrstuhl ausgestattet. Das Projekt hat weltweit Beachtung gefunden und ist gelebte Quartiersentwicklung.

Fazit der Reise: Wir haben sehr unterschiedliche Projekte gesehen, bei allen wurde deutlich, wenn sich Menschen zusammenfinden, die ihre Interessen formulieren und sich dafür einsetzen, Verbündete und Partner suchen, lässt sich viel bewegen. Gemeinschaftliches Wohnen und die Entwicklung von Quartieren wird uns in Zukunft noch mehr beschäftigen.

Michael Hartges

Stadt Aachen, Leitstelle

Älter werden in Aachen

Tel.: 0241 - 432 56 76

www.aelterwerden.aachen.de



Fotos: C. Lamsfuß u. M. Hartges

Die Stadt Aachen hat eine Kontaktstelle „Neue Wohnformen“ mit Datenbank und Infothek eingerichtet. Sie vermittelt Kontakte zwischen Bauwilligen und Wohninteressierten, Wohninitiativen, Einzelpersonen oder Gruppen, Haus- und Grundstückseigentümern, Architekten, Investoren, Banken oder Beratungseinrichtungen und informiert zu allen Fragen rund um Wohnprojekte.

Kontaktstelle „Neue Wohnformen“

Fachbereich Wohnen der Stadt Aachen

Hildegard Barner

Verwaltungsgebäude Bahnhofplatz

Hackländer Straße 1

52064 Aachen

Tel.: 0241-432-6467

neue.wohnformen@mail.aachen.de

www.wohnformen.aachen.de

Sich wohlfühlen wie zuhause



KOMPETENTE HILFE BEI DEMENZ

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

Weitere Informationen und Anmeldungen unter:

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



FREITAG DER DREIZEHNTTE

Jedes Jahr hat mindestens einen und höchstens drei Freitage, die auf einen Dreizehnten fallen. Es gibt viele Deutungsversuche für den Volksaberglauben, dass an einem solchen Freitag besonders viele Unglücke passieren. Einer davon beruht auf der Tatsache, dass die 13 und der Freitag jeweils einzeln schon seit langem als Unglückssymbole gelten.

Die 13 überschreitet das geschlossene Zwölfersystem und ist als Primzahl nur durch eins und sich selbst ohne Rest teilbar, das verleiht ihr eine besondere Bedeutung. In der Bibel hat die 12 eine harmonische Wirkung, beim Abendmahl hingegen waren 13 Personen anwesend. Die Aussage, der 13. sei der Verräter Judas gewesen, wird in diesem Zusammenhang gern verwendet. Lange hieß die 13 im deutschen Volksmund das „Dutzend des Teufels“. Nicht überall ist die Zahl aber ein Symbol für Unglück. In der jüdischen Tradition ist die 13 eine Glückszahl und ein Symbol Gottes, weil sie über der Zwölf steht. Bei den Japanern gilt die 13 ebenfalls als Glückszahl. Der jüdische Kalender richtet sich nach dem Mond, am 14. eines Monats ist immer Vollmond. Wenn der Vollmond auf einen Sabbat/Sonabend fällt, ist das ein Glücksfall, daher wird auch Freitag der 13. positiv gedeutet.

Der schlechte Ruf des Freitags hat ebenfalls einen religiösen Hintergrund. Nach christlicher Überlieferung wurde Jesus an einem Freitag gekreuzigt, auch Adam und Eva sollen an einem Freitag von den verbotenen Früchten des Baum der Erkenntnis gekostet haben. Noch 1930 galt aber im protestantischen Norden Deutschlands der Freitag als Glückstag und besonders guter Termin zum Heiraten. In der Mitte und im katholischen Süden Deutschlands glaubte man hingegen eher an seine Unglück verheißende Wirkung. Oft wird behauptet, dass der „Schwarze Freitag“ an der Legende um Freitag den 13. mitgewirkt hat. Dem widerspricht jedoch, dass der amerikanische Börsenkrach von 1929 bereits an einem Donnerstag begann. Weil es aufgrund der Zeitverschiebung in Europa aber bereits Freitag war, verknüpfte sich der Börsenkrach im allgemeinen Bewusstsein mit dem Freitag.

Eines der ersten bezeugten „Unglücksereignisse“, die auf einen Freitag den 13. fielen, war die am 13. Oktober 1307 vom französischen König Philipp IV. befohlene Verhaftung aller Mitglieder des Templerordens (Tempelritter). Trotz der Tragik dieses Ereignisses - der Orden wurde fast völlig zerstört und viele seiner Angehörigen hingerichtet - wird es



Richard Oswald



nicht als Ursprung für den Aberglauben um den Freitag den 13. gewertet.

Der Amerikaner Thomas William Lawson, gegen Ende des 19. Jahrhunderts durch Börsenspekulationen zum Multimillionär geworden, schrieb 1907 den Börsenroman „Friday the 13th“, der in Deutschland im selben Jahr als „Freitag der 13.“ erschien. Lawson kann damit als „Erfinder“ des Schreckenstermins gesehen werden.

In Deutschland vergrößerte sich der Bekanntheitsgrad des Unglückstages als 1916 der Film „Freitag der 13.“ des Regisseurs Richard Oswald in die Kinos kam. Der Film handelte von einer Familie, deren Mitglieder immer an diesem Datum starben. Auch die 1944 in den deutschen Kinos gelaufene Komödie „Freitag der 13.“ des Regisseurs Erich Engels nährte den Aberglauben weiter.

Die krankhafte Angst vor einem Freitag den 13. wird „Paraskavedekatriaphobie“ genannt. Sie kann im Einzelfall so weit führen, dass Betroffene Reisen und Termine absagen oder sich an diesem Tag „nicht aus dem Bett trauen“.

Quelle: wikipedia.de

Das heute Freitag der Dreizehnte war
wurde mir erst viel später klar

am Morgen hörte ich nicht den Wecker
ärgerte mich über Marmeladengeklecker

verbrühte mich am heißen Kaffee
schrie laut oh weh, oh weh

stolperte die Treppe hinab
verlor im Sturm meine Kapp

lief gegen eine Laterne
sah benommen alle Sterne



Peter J. Heuser

verpasste die Straßenbahn
biss mir ab einen Backenzahn

fiel im Glatteis auf den Po
kam viel zu spät ins Büro

beleidigte meinen Boss
nannte ihn Rhinzeros

da wurde mir langsam klar
dass heute Freitag der Dreizehnte war

VERHALTEN IM INTERNET (Teil 3)

Die wichtigsten Tipps zur Sicherheit im Internet

Sie wollen von Ihrem Computer aus per Internet einkaufen? Hier einige Hinweise für den Online-Einkauf, die Ihnen helfen können, seriöse und kundenfreundliche Anbieter zu erkennen.



Einkaufen im Internet

Woran erkennt man vertrauenswürdige Anbieter?

Seriöse Anbieter geben mehrere Kontakt- und Bestellmöglichkeiten an: E-Mail, Fax oder Telefon und stellen sich nicht nur über das Impressum vor (lediglich mit Name und Adresse). Sie verlangen Ihre persönlichen Daten erst bei endgültiger Bestellung. Idealerweise können sie auf unabhängige Internet-Prüfsiegel möglichst mit Zertifikatan-sicht verweisen.

Wie werden die Produkte angeboten?

Die Produkte sollten ausführlich, verständlich und gut lesbar beschrieben sein und die Abbildungen einen realistischen Eindruck vermitteln. Bei professionellen Anbietern sollte die Produktauswahl über komfortable Suchfunktionen möglich sein. Besonders wichtig: Der Preis des Produkts inklusive aller Versandkosten muss eindeutig nachvollziehbar sein.

Welche Bezahlmöglichkeiten gibt es?

Über die Zahlungsmodalitäten sowie die Bestell- und Lieferbedingungen sollte bereits vor dem eigentlichen Bestellvorgang klar informiert werden. Es sollte verschiedene Zahlungsmöglichkeiten

geben und keine Vorkasse verlangt werden. Wählen Sie eine möglichst sichere Zahlungsmethode, z.B. die Zahlung per Rechnung oder per Bankeinzug. Tätigen Sie niemals einen Online-Kauf, bei dem der Verkäufer auf einen Bargeld-Transferservice als Zahlungsmethode besteht.

Wie läuft der Bestellvorgang ab?

Professionelle Anbieter stellen die von Ihnen ausgewählten Produkte in einem übersichtlichen Warenkorb zusammen, dessen Inhalt Sie vor der eigentlichen Bestellung noch problemlos ändern können. Neben den Preisen der Ware müssen übersichtlich auch alle weiteren Kosten, wie Versandkosten oder Kosten bei besonderen Zahlungsarten (z.B. per Nachnahme) aufgelistet sein. Bereits vor Absenden der Bestellung sollte darüber informiert werden, ob die Waren verfügbar bzw. wann sie lieferbar sind.

Der eigentliche Bestellvorgang muss als solcher deutlich gekennzeichnet sein. Dabei sollten alle wichtigen Daten übersichtlich angezeigt und diese dann möglichst verschlüsselt übermittelt werden. Dazu gehören Ihre persönlichen Daten, der Inhalt der Bestellung und alle Kosten. Eine verschlüsselte Datenübertragung ist z.B. erkennbar durch Erscheinen eines Vorhängeschloss-Symbols und in der Adressleiste des Browsers (<https://> statt <http://>).

Der Eingang der Bestellung sollte per E-Mail bestätigt werden. Diese Eingangsbestätigung sollten Sie sich ausdrucken.

Rechte und Pflichten

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des Anbieters sollten leicht zu finden sein. In den AGB muss er Sie über Ihre Rechte und Pflichten beim Internetkauf informieren, insbesondere über Ihr Widerrufs- oder Rückgaberecht.

Wer noch mehr zum Thema wissen möchte, findet ausführliche Hinweise in der Checkliste „Sicher einkaufen im Internet“ der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V., www.bagso.de und auf der „Bürgerseite“ des Bundesamtes für Sicherheit in der Informationstechnik: www.bsi-fuer-buerger.de/einkaufen/index.htm. Außerdem finden Sie unter www.kaufenmit-verstand.de „7 Goldene Regeln für den sicheren Online-Kauf“.

Bild: merkur-online.de

Karin Friese
Computer-Lehrerin



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

Rundum gut versorgt!

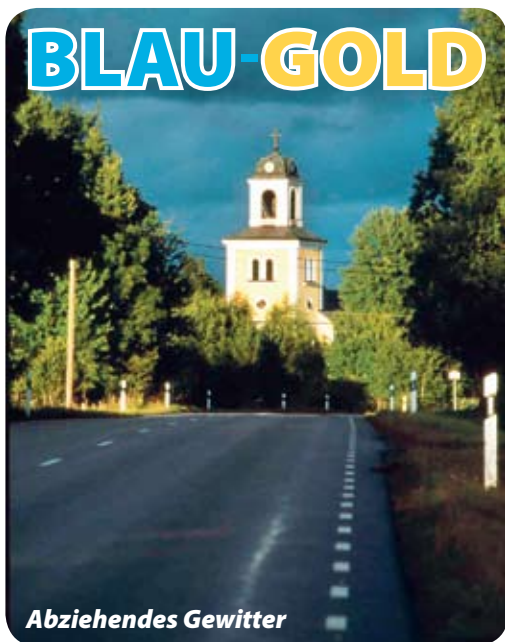
Nahrungsergänzung
Medizinische Kosmetik
Hochdosierte Vitamine & Mineralien
Cholesterin- & Blutzuckeruntersuchung
Lieferservice

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

BLAU-GOLD



Abziehendes Gewitter

Gewitter schaffen oft dramatische Wolkengebilde. Nach einer Wanderung ist ein Gewitter über uns hinweggezogen, während die tiefstehende Sonne bereits die Kirche von Börstil wieder bescheint.



Öregrund

Mit den Fahrrädern fahren wir nach Öregrund; weiter mit der Fähre zur Insel Gräsö hinüber. Vielleicht erkennen Sie die Szene wieder!? Einige der Fernsehfilme von Inga Lindström wurden hier teilweise gedreht. Wenn es im Original noch so intakte Ortsbilder gibt, braucht man keine Kulissen zu bauen. Diese Holzhäuser vermitteln das Urbild schwedischer Gemütlichkeit und Solidität. Noch heute wird so gebaut! Die Menschen strahlen innere Ruhe und Zuverlässigkeit aus.

In den Hafen von Öregrund kommen wir aber auch mit unserer Jolle gesegelt, um einzukaufen und Kaffee zu trinken. Oder um abends ein volkstümliches Konzert am alten Feuerschiff „Västra Banken“ zu hören.

Die Farben des Herbstes TEIL 2

In der Kreisstadt Östhammar findet in jedem Herbst ein Markt statt, zu dem Händler aus vielen Provinzen kommen. Diese Tradition ist Jahrhunderte alt und hat in einer Zeit, in der es noch keine Kaufhäuser und keinen Versandhandel gab, die Bevölkerung mit vielen Artikeln des täglichen Bedarfs versorgt. In Ergänzung dazu gab und gibt es noch einen Frühjahrsmarkt.



Östhammar, Herbstmarkt



Raggarö-Fjord

Besonders das Gold des Ahorns vor dem tiefen Blau des Himmels schafft eine einzigartige Natursymphonie. Der Winter hier oben ist oft lange grau, nass und kalt. Es ist, als ob die Natur die Menschen noch einmal jubeln lassen will, bevor Melancholie und Farblosigkeit sich über Land und See legen.



Blau-Gold

Der Herbst erreicht seinen leuchtenden Höhepunkt. Die klare Luft des Nordens lässt die Farben lodern. Täglich streifen wir mit den Rädern, den Padelbooten und zu Fuß durch das Land und über Fjorde und Seen. Tief prägen sich die Bilder in die Seele ein.

Ich sitze am Ende eines Bootssteiges, der in den Raggarö-Fjord ragt. Mächtige Wolkengebirge säumen als Kulisse



Öregrund, Hafen



Träumerei

se den Horizont. Kaum ein Plätschern kleiner Wellen ist zu hören; gelegentlich unterbricht der Schrei einer Möwe die Stille. Ein vollkommener Ferientag.

Heidi und ich wandern um den Harviksee, der inmitten weiter Wälder träumt. Als die letzten Ferienhäuser hinter uns liegen, wird der Pfad schmal, dann kaum noch erkennbar in der hohen Vegetation. Hunderte von Libellen umschwirren uns. Nicht ein einziger Mensch begegnet uns heute. Auf runden Findlingen am Seeufer sitzend, verzehren wir unser Picknick. Wald und Wasser bilden eine vollkommene Harmonie.



Wasserwanderung



Letztes Licht



Vergessen und vermodert



Auf uraltem Pfad (Gullstigen)



Rund um den Harvik-See

im klaren Wasser. Heidi ist so erschrocken, dass sie ihm beinahe über die Füße fährt. Natürlich ist der Fotoapparat nicht schussbereit. Gemächlich dreht sich das Tier um und verschwindet im Schilf. Es weiß wohl, dass wir ihm dahin nicht folgen können. - Einsamkeit umgibt uns; weder Mensch noch Boot begegnen

schon vor tausend Jahren wandernde Händler mit ihrer Ware von Hof zu Hof zogen, um die Landbevölkerung auf den Einzelhöfen mit Ware zu versorgen, die diese nicht selbst herstellen konnten. Dieser Pfad ist so zugewachsen, dass wir ihn bisweilen nicht erkennen. Vom letzten Bauernhof, wo wir das Auto geparkt haben, begleitet uns den ganzen Tag über ein Wolfsspitz, der uns mehrfach den richtigen Weg weist.



*„6 Männlein
steh'n im Walde“*



*„Standen einst
drei weiße Birken ...“*



Abschied

Schweden hat tausende von Binnenseen jeder Größe. Kanu und Paddelboot erschließen einem eine Zauberwelt. Wir paddeln auf dem Finnsjön (Finn-See), durch ein vom Schilf fast zugewachsenes Flüsschen in den Vikasjön (Vika-See). Im Moor tönt das fremdartige Geräusch, das Bekassinen (Schnepfenvögel) mit ihren Flügeln erzeugen. Ein Elch steht am Ufer und spiegelt sich

wir heute. Als sich die Sonne hinter Wolkenbänken verabschiedet, verschwinden die Farben. Ein zartes Grau in vielen Schattierungen lässt den Abend erahnen. Unsere beiden roten Paddelboote sind wie Farbkleckse in der Landschaft.

Eine letzte Wanderung führt uns über den „Gullstigen“- den goldenen Steig. Das ist ein Waldpfad, auf dem

Die Sonne geht unter über dem Wiesenfjord, wo unser Ferienhaus steht. Etwas dramatisch, will mir scheinen. Nach drei Monaten - drei wunderschönen Monaten im blau-goldenen Herbst.



160 JAHRE MGV HARMONIA

Auf 160 Jahre seines Bestehens blickt der bekannte Männerchor „MGV Harmonia 1849 Aachen“ zurück. Ein Grund stolz zu sein, denn damit gehört der Verein zu einem der ältesten Laienchöre in unserer Region.



Am Anfang stand die Freude an der Musik, die Mitglieder des Pius-Vereins zu einem eigenen Chor zusammenführte. Vorwiegend bei Wohltätigkeits- und Benefizkonzerten trat der Chor auf. Heutzutage präsentiert die Harmonia ein Repertoire, das sakrale Werke, Volkslieder, klassische Chormusik der Romantik und Öcher Leddchere umschließt. Auftrittsmöglichkeiten ergeben sich bei Hochzeits- und Geburtstagsfeiern, Garten- oder Betriebsfesten, Jubiläen oder Weihnachtsfeiern; besonders zu erwähnen sind natürlich die eigenen Konzerte.

Der Chor kann auf viele Erfolge und Ehrungen zurückblicken: Er erhielt die goldene Medaille Kaiser Wilhelms II. und die Kaiserkette beim Gesangswettbewerb in Bad Godesberg im Jahr 1887, die goldene Medaille mit Diamantenkrone von der niederländischen Königin anlässlich des Internationalen Gesangswettstreit in Amsterdam (1907), die goldene Medaille der Weltausstellung in Gent (1913) sowie die Zelterplakette durch den damaligen

Bundespräsidenten Theodor Heuss für mindestens 100 Jahre Chormusik (1957). Außerdem errang die Harmonia 1969 den Titel „Meisterchor“ beim Bundesleistungssingen in Lüdenscheid.

Wie anderswo ist auch die Harmonia um Sängernachwuchs bemüht; Männer, die sich dem Verein anschließen möchten, sind herzlich willkommen. Die Probe findet jeweils freitags um 20 Uhr im Pfarrheim Heilig Kreuz statt.

Beim Jubiläumskonzert am 31.10. 2009 versprechen die 22 aktiven Sänger unter der Leitung von Thomas Linder, Regionalkantor der Stadt Aachen, etwas ganz Besonderes: Werke von Franz Schubert, Willi Trapp, J. Brahms, James Last, u.a. Unterstützt wird der MGV Harmonia durch den Mandolinen-Spielkreis Aachen und Brigitte Jansen an der Querflöte geleitet von Horst Prell. Beginn ist um 19.30 Uhr in der David-Hanseman-Realschule in Aachen, Eingang Sandkaulstr. 12. Der Eintritt kostet 8 €. Weitere Infos gibt Christian Vogel unter Tel.: 0241-17 35 07.

Günstig leben in Aachen

Die Broschüre „Aachen 359 - Günstig leben in und um Aachen“ ist jetzt wieder in einer überarbeiteten Auflage kostenfrei erhältlich.



Die im Rahmen des regionalen Beschäftigungspakts „Perspektive 50plus Aachen / Düren / Duisburg“ entstandene Broschüre informiert über Adressen, Hinweise und Spartipps zum günstigen Leben in Stadt und Kreis Aachen. Von Lebensmitteln bis Hausrat, von Beratungsstellen bis hin zu Freizeitangeboten – unter dem aktuellen Titel „Aachen 359“ (Der Name richtet sich nach der Höhe des Regelsatzes für das Arbeitslosengeld II: 359 €.) gibt die Broschüre zahlreiche wertvolle Tipps zum wirtschaftlichen Umgang mit Geld und informiert über kostenfreie sowie günstige Angebote des täglichen Lebens.

Die Broschüre wurde als Projekt von Mypegasus GmbH (Vermittlungszentrum des Stadtgebietes Aachen) durchgeführt und von den teilnehmenden arbeitssuchenden Menschen unter Anleitung der Jobcoache erstellt.

Der Ratgeber ist ab sofort in den Verwaltungsgebäuden der Stadt Aachen ausgelegt und zusätzlich unter www.beschaeftigungspakt-50plus.de abrufbar.

TREFFSICHER

Johannes Feldmann, Mitglied der St. Donatus Schützenbruderschaft, hat bei der Deutschen Meisterschaft für Senioren im Luftgewehrschießen aufgelegt den 4. Platz errungen.

249 Sportschützen aus ganz Deutschland kamen Anfang Oktober nach Dortmund, um die Treffsichersten

unter ihnen zu ermitteln. Johannes Feldmann, seit 1987 Mitglied der Brander Schützenbruderschaft, erzielte 299 von 300 Ringen. Der 72-Jährige war in den letzten Jahren in derselben Disziplin auch schon zweifach Bundessieger im Wettkampf der Historischen Schützenbruderschaften und ist auch sonst sportlich aktiv: Nordic Walking, Wandern und Faltboot fahren zählen neben dem alljährlichen Krippenaufbau in St. Donatus zu seinen Hobbys.



SENIOREN- UND INVALIDENVEREIN FEIERT JUBILÄUM

Der Senioren-Invaliden-Verein Kohlscheid, der älteste seiner Art in Deutschland, beging sein 60. Stiftungsfest. Zum Jubiläum trafen sich zahlreiche Mitglieder, Freunde und Ehrengäste im Vereinslokal „Zum Backhaus“ in Klinkheide.



Bei zünftiger Musik und Oktoberfestspezialitäten wurde fröhlich gefeiert. „Ich freue mich sehr, Euch alle zu diesem Anlass begrüßen zu dürfen“, sagte der Vorsitzende Ludwig Clärding.

Was den 1949 gegründeten Verein auszeichnet, ist die Gemeinschaft und Geselligkeit, die seine Mitglieder pflegen. „Wir treffen uns einmal im Monat in unserem Vereinslokal zu einer Versammlung und einem Kaffeenachmittag, außerdem stehen regelmäßig Ausflüge zu Zielen in der näheren und weiteren Umgebung auf dem Programm“, beschreibt Clärding das Vereinsangebot. „So fördern wir die Gemeinschaft und durchbrechen vielfach das Alleinsein“, erklärt Mitglied Josef Dautzenberg. Die Senioren seien Freunde, die sich gegenseitig unterstützen, helfen und unterhalten. „Durch das Fördern der Kameradschaft und das Pflegen der Geselligkeit wollen wir unseren Mitgliedern das Gefühl vermitteln, nicht alleine zu sein und jederzeit Unterstützung zu finden“, sagt

Dautzenberg. Für viele der Älteren sind die kleinen Wanderungen, Schifffahrten und Städtetouren in Gesellschaft der Vereinskollegen eine willkommene Abwechslung.

Der Kohlscheider Verein war der erste Zusammenschluss von aus dem Arbeitsleben ausgeschiedenen Bergleuten, die sich zum geselligen Miteinander regelmäßig trafen. „Ein kleines durch den Eschweiler Bergwerksverein zur Verfügung gestelltes Holzhaus war damals das erste Vereinslokal“, blickt Dautzenberg zurück. Nach und nach entwickelte sich der Verein zum heute für alle Frauen und Männern offenen Senioren-Invaliden-Verein Kohlscheid. „Der Verein hat schnell festgestellt, dass neben den Kameraden aus dem Bergbau auch noch andere ältere Menschen nach Möglichkeiten suchen, sich im Kreis Gleichgesinnter zu bewegen und auszutauschen“, sagt Dautzenberg. Ebenso wie viele andere Invalidenvereine sah man sich durch Todesfälle bedingte rückläufige Mitgliederzahlen

dazu aufgefordert, sich auch älteren interessierten Mitbürgern zu öffnen.

In der Zwischenzeit gab es viele verschiedene Vereinsnamen und -lokale. Heute zählt der Club 163 Männer und Frauen als Mitglieder, die sich in der Gaststätte „Zum Backhaus“ bei der Familie Fischer wohlfühlen.

Im Mittelpunkt des 60. Stiftungsfestes standen die Jubilare, die dem Verein teilweise seit Jahrzehnten die Treue halten. Zum Dank und als Anerkennung ehrte Clärding gemeinsam mit Dr. Manfred Fleckenstein, stellvertretender Herzogenrather Bürgermeister, insgesamt 17 verdiente Mitglieder mit einer Urkunde.

Kontakt: Senioren- und Invalidenverein Kohlscheid, Vorsitzender Ludwig Clärding, Annastraße 15, 52134 Herzogenrath, Tel.: 024 07 - 49 38

Nina Krüsmann



NEUGESTALTUNG BAHNHOF ROTHE ERDE

Im Rahmen der Stadtteilerneuerung Aachen-Ost wurden die Bahnhofsvorplätze sowie der Bahnsteig des Bahnhofs Rothe Erde komplett umgestaltet.



Die Eingangsbereiche zum Bahnhof sind aufwändig erneuert und ein großzügiger Durchgang ist zwischen den beiden Vorplätzen auf Seite der Beverstraße und der Robert-Koch-Straße geschaffen worden. An Letzterem befinden sich jetzt die Fahrradstation und die neu platzierten historischen Säulen des alten Bahnhofs. Auch per Aufzug kann man nun auf den Bahnsteig gelangen. Zwei neue Fußgängerüberwege führen über Adalbertsteinweg und Trierer Straße.

Auch die Tauben wurden umgesiedelt: Netze unter der Eisenbahnbrücke

verhindern, dass sich die Tiere dort sammeln. Ein neuer Taubenschlag dient als Ersatz-Anflugpunkt. Hier kann die Taubenzahl leicht kontrolliert werden, z.B. in dem man ihre Eier durch Gipsattrappen ersetzt.

„Modern, zeitgemäß und funktional“, nannte Aachens Oberbürgermeister Dr. Jürgen Linden bei der offiziellen Eröffnung am 15. Oktober die neue Gestaltung. Jetzt sei es wieder ein Bahnhof, auf dem Frauen und Mädchen sich nicht mehr unwohl fühlen müssen.

Die Sanierung der bröckelnden Fassade des Gebäudes steht indes noch aus, sie soll in einem nächsten Schritt erfolgen.

Schlösser an der Wurm HAUS HONSDORF

Folge 5

Haus Honsdorf ist eine ehemalige Wasserburg, am Ortsrand von Würm-Honsdorf, einem Stadtteil von Geilenkirchen, gelegen. Haus Honsdorf war Stammsitz eines gleichnamigen Adelsgeschlechtes, von welchem verschiedene Angehörige im Jahr 1244 erstmals erwähnt wurden.

Am Ende des 14. Jahrhunderts gelangt das Anwesen in den Besitz der Familie von Driesch, welche die Burg Ende 1451 an Wilhelm von Nesselrode verkaufen. 1494 erwirbt Wirich von Gertzen das Anwesen, verkauft es jedoch bereits 1495 weiter an Winand von Leerodt. Bei der Teilung des Nachlasses im Jahr 1654 fällt Honsdorf an die von Velen, die im Jahr 1668 den Besitz an Johann Wilhelm von Mirbach zu Harff verkaufen. In den letzten 200 Jahren ist der ca. 175 Hektar große Landwirtschaftsbesitz von der gleichen Pächterfamilie bewirtschaftet worden, die 1998 als erste nichtadelige Familie diesen Besitz als Eigentum übernehmen konnte.



Um 1500 erfolgte die Anlage des großen Hofes mit abgesondertem Herrenhaus, das durch eine Brücke verbunden ist, mit dem rechteckigen Wirtschaftshof. Das Herrenhaus wurde im Jahre 1711 errichtet und 1897 wieder abgerissen. An seiner Stelle steht das heutige Wohnhaus.

Von der ehemals weitläufigen Burganlage mit Wassergraben, die 1815 zum großen Teil abgerissen wurde, ist nicht mehr viel erhalten. Die alte Burgbefestigung wurde 1945 durch die Amerikaner zerstört. Die ehemalige Wassenumwehrung und der Grundriss der Anlage sind aber noch erkennbar.

Heute können am Schlossgarten Blumen gepflückt werden, gegen ein kleines Entgelt, sagt der jetzige Hausherr und erzählt die Geschichte vom Brand: „Ein heißer Sommertag im Jahr 1711, ein arbeitsreicher Tag ging für die Jungmagd Bärb zu Ende. Sie hat abends Reisigholz zum Trocknen in die Küche gebracht und neben dem Herd gelagert. Sehr spät ist noch ein Gast, ein ehrwürdiger Pater angekommen, der vom Halbwinner (Pächter) für Gotteslohn aufgenommen wurde. In der Nacht brach das Feuer aus.“ Der Pater nächtigte in der Kammer über der Küche und ist durch das Feuer wach geworden. Die übrigen Schlossbewohner wurden alarmiert. Er konnte sich nicht mehr über die Treppen retten. Er hat die Betttücher

zusammengeknüpft und ist aus dem Fenster geklettert, um den Boden zu erreichen. Ein dankbarer Blick nach oben soll der Lohn gewesen sein.



Zu erreichen ist Haus Honsdorf mit dem Regional-Express ab Aachen-Hbf oder Regional-Bahn bis Bahnhof Geilenkirchen. Wanderung ca. 1 Stunde Richtung Würm, von dort nach Honsdorf. Oder mit dem Fahrrad entlang der Wurm ab Aachen über Herzogenrath, Übach-Palenberg. Rückfahrt im Fahrradabteil des RE möglich ab Bahnhof Geilenkirchen oder Palenberg im Stundentakt. AVV Preisstufe 4 ab Geilenkirchen und für das Fahrrad zusätzlich ein Kurzstreckenticket.



Bilder und Text:
Mathias J. Fleu

Optiker-Heimservice
... und die Brille kommt zu Ihnen!

ambulantOPTIK

BERATUNG
individuell

MESSUNG
professionell

SERVICE
selbstverständlich

Heinsberg
Aldorf
Jülich
Eschweiler
Düren
Aachen
Heimbach
Monschau

Optiker-Heimservice.de
0800 5555 065

ambulantOPTIK
Vieth & Zachner GbR
Aachener Straße 47
52249 Eschweiler

0800 5555-065
Nutzen Sie unsere
kostenlose Rufnummer

info@ambulantoptik.de
www.optiker-heimservice.de

ICH BIN HERBSTGELB

„Ich bin herbstgelb“, sagte sie.

Er, der die Zeitung las, gab keine Antwort, sondern ließ nur ein tiefes Brummen hören.

„Ich bin herbstgelb“, wiederholte sie.

Er ließ die Zeitung sinken und sah sie an. „Was ist los?“, fragte er.

„Ich bin herbstgelb“, antwortete sie.

„Was soll der Blödsinn?“

„Das ist kein Blödsinn, das ist das Thema, das ich bearbeiten muss.“

„Herbstgelb, herrje, wer denkt sich so was aus? Blumen sind herbstgelb, Felder sind gelb, aber du bist nicht gelb, oder hast du die Gelbsucht?“ Er lachte über seinen Witz, den er gut gelungen fand.

„Bunt sind schon die Wälder, gelb die Stoppelfelder“, sang er leise vor sich hin. „Schreibe doch aus der Sicht einer Sonnenblume“, empfahl er.

„Wie bitte? Wie meinst du das?“, horchte sie auf. „Ach, nein, du nimmst mich und meine Arbeit gar nicht ernst!“

„Doch, mein Schatz, ich meine es ernst. Es gibt doch Geschichten, da sprechen Tiere, nun, so schreibst du eben eine Geschichte, in der eine sprechende Sonnenblume vorkommt.“

„Und was, bitte, soll die erzählen?“, erkundigte sie sich.

„Na ja, sie steht auf dem Feld mit anderen Sonnenblumen, sie wiegt sich leise im Wind, die Vögel kommen und picken ihre Kerne... In der Art eben“, damit war das Thema für ihn beendet und er wandte sich wieder seiner Zeitung zu.

„Ich weiß nicht“, überlegte sie, „ich habe das Gefühl, du machst dich über mich lustig. Eine sprechende Sonnenblume, nein, die Idee gefällt mir nicht“, grübelte sie.

„Wie wär's denn mit einem Papagei oder einem Kanarienvogel?“, schlug er vor. „Die kannst du erzählen lassen, die sind auch gelb.“

„Aber nicht herbstgelb“, stöhnte sie. „Ein Kanarienvogel ist zitronengelb, z i t r o n e n gelb“, sie dehnte das Wort, und starrte lustlos vor sich hin.

„Wann muss denn dieser vermaledeite Artikel fertig sein?“, erkundigte er sich.

„Morgen muss ich ihn abliefern“, entgegnete sie, „morgen, wie soll ich das bloß schaffen?“

„Weißt du was, mein Schatz, du gehst jetzt ins Bett. Vielleicht träumst du, dass du herbstgelb geworden bist, und morgen früh, fällt dir das Schreiben dann ganz leicht.“



Inge Gerdorf



HERBSTNACHT

Leise flüstern die Blätter im Wind, halten Zwiesprache miteinander. Nässe lässt die Straße schwarz glänzen. Die Luft noch recht mild, betört trotz des Regens. Noch bricht heller Schein von Gegenüber durch das schon lichter gewordene Blattwerk der Bäume. Oh ja, die Blätter erzählen, etwas aufgeregt, vom nahen Abschied und von des Herbstes Wehmut. Vielleicht auch von Ruhe und Frieden unter einer dicken Eisschicht? Langsam sinken, trudeln schon einige müde gewordene sacht zur Erde. Andere halten noch fest, träumen ihren Sommertraum vom Frühling, als sie so jung sich fühlten. So rauscht und weht das Leben dahin, singt leise,

ganz leise das alte Lied: „Herbst, du melancholischer Bruder, nimm es nicht so ernst. Schenkst uns vielleicht noch ein wenig Oktoberglanz? Rettest noch etwas vom Gold hinüber in die dunklen Tage?“

Ich schaue noch einmal hinaus in die milde, regnerische Herbstnacht. Sehe wie die letzten Rosen sich im Winde wiegen. Wie auch sie das Wiegen, das Auf und Ab des Lebens ertragen. Alles scheint wie ein Spiegel. Dankbarkeit wird spürbar im Innern, alles Leben wogt und rauscht wie in dieser Nacht, die mich keinen Schlaf finden lässt. Es ist mir gleichgültig, den Schlaf opfere ich gerne, für diese einmalige, niemals wiederkehrende Herbstnacht, mit ihrer leisen, wehmütigen Melodie. Sie ist mir ein einmaliges, großartiges Geschenk.

Karin Peters



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



**blumen-
nicolaye**
Friedhofsgärtnerei

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 November gefeiert wird.



WASSER	_____	BAD
DREI	_____	STEIN
KELLER	_____	SCHIFF
OBST	_____	FEST
EHE	_____	FINGER
HOCH	_____	BAHN
MATE	_____	KESSEL
ERZ	_____	MACHER
HAUS	_____	BESUCH
WEHR	_____	BOTE
ZUG	_____	BAUER
SPEISE	_____	TORTE
MORGEN	_____	HORN
GLOCKEN	_____	FALKE

ZWEI IN EINEM

Auf diesem Bild können Sie außer der Ente noch ein zweites Tier erkennen. Welches ist es?



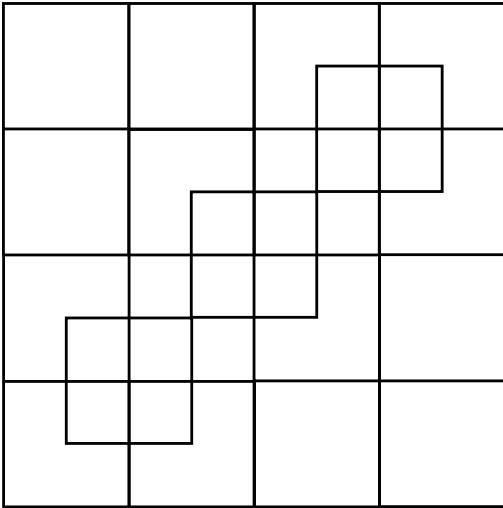
TIERE SUCHEN

In jeder Zeile ist mindestens ein Tier versteckt. Finden Sie es!

auerhahntausendfuesslerödfur
hundktigjfschafkkkiicuhuänü
wolfidhfzrjgmausbhaseüjlji
ldjeuvghfnaffebkri8jdfnudek
ienghtzlsaphmdjuewalobjgfd
jidoelsakatzebkigeelefantpnä
udherattedieölkgeseliegjeiop
aöskfwurmowngfischwspinne
wwsramschmetterlingeesssfe
elwischneckeokcmnvogeleibe

QUADRATE ZÄHLEN

Schauen Sie sich die Quadratform einmal genau an! Wie viele Quadrate können Sie zählen?



ZAHLENKOMBINATION

In diesem Zahlenkasten sind die angegebenen Zahlenkombinationen zu suchen. Sie können waagrecht, senkrecht, diagonal, vorwärts und rückwärts zu finden sein.

**826; 7231; 4930; 9714; 5959; 41831; 512319; 811113;
5613492; 6596661; 75360163; 4565013; 6687721; 4902171;
17446386; 247057253**

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

DIE GEHEIMNISVOLLE ZAHL

Es gibt eine Zahl, zu der man ihre Hälfte, ihr Doppeltes und ihr Dreifaches addieren kann, so dass man 195 erhält. Wie heißt diese Zahl?

Marion Holtorff



SYMBOLGLEICHUNG

Ersetzen Sie die Symbole so durch Ziffern, dass die Gleichungen einen Sinn ergeben. Gleiche Symbole bedeuten gleiche Zahlen. Hilfe: K = 1; M = 2;

KMZ	+	KZQ	=	OKM
+		+		+
MWZ	+	OW	=	OKS
QAU	+	MMK	=	UMW

4X4-QUADRAT

Welche Zahl muss das Fragezeichen ersetzen?

7	6	5	23
9	2	8	7
6	14	2	22
4	8	7	?

GLEICHZIFFRIGE RECHNUNG

Sie dürfen alle mathematischen Symbole, die keine Ziffern oder Buchstaben sind oder enthalten, vor, zwischen und hinter die drei Zahlen jeder Zeile links vom Gleichheitszeichen setzen, so dass anschließend alle Rechnungen korrekt sind. Die Gleichheitszeichen selbst und die rechten Seiten der Gleichungen dürfen nicht verändert werden.

2	2	2	=	6
3	3	3	=	6
5	5	5	=	6
6	6	6	=	6
7	7	7	=	6

MAGISCHES QUADRAT

Dieses magische Quadrat enthält 36 Kästchen. Die Kästchen aller Zeilen, Spalten und den beiden Hauptdiagonalen sind jeweils mit den Zahlen von 1 bis 6 zu besetzen. In einer Spalte, Zeile oder Diagonale müssen alle Zahlen vertreten sein. Einige Kästchen sind schon mit Zahlen besetzt. Es gibt eine Ausnahme: Die Diagonale von rechts oben nach links unten hat keine 4, dafür aber zwei 5en. Außerdem beträgt die Summe der Zahlen in den Eckkästchen 14. Wie muss die Verteilung aussehen? Hilfe: Beginnen Sie bei dem Kästchen der vierten Zeile und der vierten Spalte. Überlegen Sie! Hier kann nur die 4 sein. In der 6. Reihe und 6. Spalte kann nur die 6 stehen. Warum wohl?

			6		
	3				
		2			
	2				1
				5	
5					

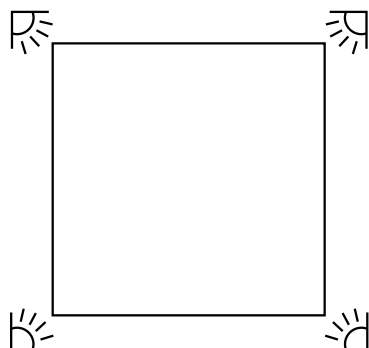
ZAHLEN EINSETZEN

Unten sehen Sie eine Gleichung ohne Zahlen aber mit den entsprechenden Operationssymbolen (Plus, Minus, Multiplikation und Division): **+** ; **-** ; **x** ; **:**. Setzen Sie in die Zwischenräume folgende Zahlen ein, und Sie erhalten als Ergebnis dann 2: **2, 2, 4, 4, 5, 10, 10, 10, 25**. Hilfe: Die erste Zahl ist **2**. (Hier gilt Punkt- vor Strich-Rechnung nicht.)

	x		-		+		+		x		:		x		:		=	2
--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	--	---	---

VERGRÖßERTES SPIELFELD

An den Ecken eines quadratischen Spielfeldes stehen 4 Flutlichtmasten. Die Spielfläche soll so verdoppelt werden, dass die Masten außerhalb stehen und nicht versetzt werden müssen. Wie geht das?



DATUMSANZEIGER

Kevin fängt mit dem Studium an. Mit primitiven Mitteln stattet er seine „Bude“ aus, da er nicht viel Geld hat. Auf seinem Schreibtisch will er sich eine Datumsanzeige aufbauen. Er lässt sich von seinem Vater, der Schreiner ist, zwei große, schöne, glatte Holzwürfel, ca. 2 cm Kantenlänge, bauen. Er will die einzelnen Flächen mit Ziffern von 0 bis 9 versehen. Dann kann er sie so aufstellen, dass sie nebeneinander das Datum des Tages zeigen. Natürlich muss er darauf achten, jeden Tag die Würfel umzustellen. Welche Ziffern muss er auf die Würfel Flächen malen?

Dieter H. K. Starke



HOLZSPIELZEUG MIT LIEBE GEMACHT

„Wenn ich die leuchtenden Kinderaugen beim Betrachten der Ausstellungsstücke sehe, die Begeisterung über die Funktionsfähigkeit meines Holzspielzeugs mitbekomme, fühle ich mich bestätigt.“ Recht hat er, der Bastler Hubert Olbertz (70), den das Senio-Magazin zum Gespräch bat.



Es muss nicht immer Gameboy oder batteriebetriebenes Spielzeug sein, um Kindern eine Freude zu bereiten. Fantasieanregender spielen kleine Mädchen und Jungen mit Puppenwagen oder Lokomotiven. Ganz Kleine sind fasziniert vom gelenkigen Wackeldackel oder Entchen auf Rollen, die sie hinter sich herziehen können. Spannende Abenteuer durchlebt der Nachwuchs bei Ritterspielen in tollen Burgenanlagen. Imaginäre Rennen fahren ihre Holzautos. Mit „sch,sch,sch,sch“ begleiten sie die Fahrt der Eisenbahn und mit kreisenden Armbewegungen lassen sie ihr Flugzeug durch die Luft schweben. Derweil ihre Püppchen am Kaffeetischchen in ihren Sesselchen sitzen oder in Bettchen ruhen. Hierfür hat Marianne Olbertz (69) Kissen und für die Puppenwagen Fußsäckchen genäht.

„Ursprünglich wollte ich Schreiner werden“, berichtet der bescheiden wirkende Rentner Hubert. „Schon im Werkunterricht in der Schule zeigte sich mein Talent. Für jedes Stück Holz hatte ich Verwendung.“ Den Beruf des Schreiners erlernte der gebürtige Eilendorfer jedoch nicht. Auf Anraten seines Vaters absolvierte er eine Stuckateurausbildung, machte seinen Meister und sich selbstständig. In diesem harten Beruf arbeitete er 32 Jahre lang. Dann wechselte er seinen Wirkungskreis, war 14 Jahre lang



Hausmeister und Küster an der Kirche St. Peter in Aachen. Auch als Rentner hilft er dort heute noch gerne aus.

Seine Ambitionen zum Schreiner gingen nie verloren. Als seine ersten Enkelkinder zur Welt kamen - er hat fünf Enkel



zwischen 5 und 19 Jahren - begann er in seiner Werkstatt Holzspielzeug herzustellen. Detailgetreu gestaltete er stabile, kindersichere Stücke und begeisterte damit die beschenkten Kleinen. Auch Kinder aus der Verwandtschaft und von befreundeten Familien profitierten und profitieren noch heute von seiner Bastelleidenschaft. Eine Wagenladung voller Spielzeug spendete er einem Kindergarten, in dem ein Feuer Vieles vernichtet hatte. Traurige Kinder wurden wieder froh.

Die Holzspielsachen sind so ansprechend, dass es nicht wundert, dass Hubert Olbertz unterstützt von Familienangehörigen, auf mehreren Märkten und Ausstellungen damit vertreten ist. Auf dem Eilendorfer Weihnachtsmarkt, der immer an den ersten zwei Adventswochenenden stattfindet, ist die Familie



schon zum 18. Mal dabei. Der Hobby-Schreiner baute die Doppelbude selber, extra mit einem niedrigen Tresen, damit Kinder eine bessere Sicht auf die Spielsachen haben. Huberts Frau Marianne, Tochter Dorothea und Enkelkinder bieten auch Weihnachtsgebäck und Fruchtaufstrich an.

Schon achtmal präsentierte Hubert Olbertz seine Holzarbeiten auf der Hobbyisten-Ausstellung im Aachener



Eurogress im Rahmen der Vitalmesse. Der Burtscheider Nikolausmarkt, das Haarener Stadtfest, die Stolberger Burg waren u. a. schon Ausstellungsstätten.

Der Künstler, der auch Spielzeug aus Großvaters Zeiten nachbaut, investiert viel Zeit in die Herstellung eines Teils. Aber er schaut nicht auf die Uhr dabei. Seinen Arbeitsaufwand kann ihm sowie so keiner bezahlen. Er legt Wert darauf, dass Omas und Opas, Mamas und Papas sich die Objekte für ihre Lieblinge leisten können. Wenn er sich nur von dem Erlös neues Material kaufen kann, ist er zufrieden. Da kommt einiges zusammen, wie Kiefernholz, umweltfreundliche, schadstoffarme Farben, Holzleim, Messingschrauben, Schleifmaschinen, Dekupiersäge, kleine Kreissäge, Lochsäge, Zollstock u. a. „Solange meine Gesundheit und meine Hände noch mitmachen, werde ich Holzspielzeug herstellen“, verspricht Hubert Olbertz am Ende unserer Unterhaltung.

Wir wünschen ihm alles Gute!

Christine Kluck

Fotos: Heinrich Kluck



Wer ist er?

Hubert Olbertz ist 70 Jahre alt und wohnt in Eilendorf. Mit Marianne ist er seit 1965 verheiratet. Sie haben drei Kinder und fünf Enkelkinder. Ein weiteres Hobby von Hubert Olbertz ist die Geflügelzucht.

Virtuelle Touren durch Aachen



Möchten Sie Aachen einmal von zu Hause aus kennenlernen? Oder nachsehen, wie das Couven-Museum von innen aussieht?

Inzwischen sind auf der Seite www.aachen-tour.de fünf virtuelle Touren online. Entdecken Sie das Couven-Museum, unser Reitstadion oder das Alte Kurhaus gemütlich von zu Hause aus. Bei einem schnellen Systemcheck werden die Voraussetzungen geprüft oder Sie laden den entsprechenden Player kostenlos herunter. Nun entdecken Sie Aachen über die Flash- oder Quicktimetour – aus dem heimischen Sessel. Verschiedene Standortpunkte mit Panoramaaufnahmen, weiteren Ebenen und Highlights informieren den Betrachter fast wie bei einer Führung. Momentan sind auch noch eine Innenstadttour sowie die Dom- & Rathaus tour verfügbar.



Großartige Panoramabilder und Aufnahmen der Sehenswürdigkeiten führen den Betrachter in aller Ruhe und eigenem Tempo durch Räume und Straßen. Tausende interaktive Panoramafotografien und 80 Sehenswürdigkeiten laden zu einem virtuellen Spaziergang durch Aachen ein – egal wie das Wetter auch wird.



Vera Klee



Senioren Vitalcenter

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

RECHTZEITIG ZU WEIHNACHTEN

SCHNÄPPCHEN - ANGEBOTE

SOLANGE DER VORRAT REICHT

Öffnungszeiten:

Mo.-Fr.: 09.30h - 19.00h

Sa. 10.00h - 16.00h



Stoßdämpfende
Einlegesohlen **14,95€
9,00€**

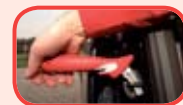


Tabletten-
Teiler +
Mörser

**11,80€
7,00€**



One Touch
Korkenzieher
(TV Werbung)
**29,95€
15,00€**



Autogriff
**39,95€
27,50€**



Haustür- Video-
Überwachung
**240,90€
170,00€**



Großstastentelefon mit Notruf
**414,80€
290,00€**



Sennheiser Mobiler Hörverstärker
(auch für's Theater)

**280,00€
230,00€**



Musikcenter
einfache Handhabung

**217,95€
110,00€**

MEHR BEI UNS IM GESCHÄFT



Pflanze mit dickfleisch. Blättern	Zeichen für Lutetium	Abk.: außer Dienst	Samenkörner für den Anbau	Staat der USA	Golf-schläger-art (engl.)	engl. Frauenkurz-name	höchster Vulkan Europas	Gesangsgruppe	schmaler Spalt	Abk.: Leitzahl	beleibt, prall
schott. Millionen-stadt						Kopie, Imitation					
				nord. Schicksals-göttin				„Eis-mensch“			
ehem. österr. Formel-1-Fahrer	Zubrot, Zuspeise	Kraft-fahr-zeug (Kurz-w.)				Abk.: Europäische Währungs-union	Handball-treffer		Ferment im Kälber-magen	Abk.: come quick, danger!	
				einer Sache Würde verleihen				Kurort mit Heil-quelle	un-dichte Stelle		
Verhält-niswort	sonder-bar, wähle-risch				Pflanzen-spross	Abk.: Allg. Stu-denten-ausschuss				grie-chischer Buch-stabe	Strom in Kanada und Alaska
aus-länd. Wäh-rungen	erster Mensch (A. T.)	Abk.: ultra-violett		früheres Maß für d. Über-druck			ge-schäftig	einteilige Unter-wäsche (Kurz-w.)			
				Lilien-gewächs, Heil-pflanze	Maul-esel			falscher Weg		italie-nisch: sechs	
Abk.: Deutsch. Alpen-verein			Zeichen für Magne-sium	Christus-mono-gramm			barsch, schroff				
Abk.: Aktien-gesell-schaft		Zeitge-schmack			Donau-Zufluss in Bayern			griech. Vor-silbe: Erd...			
große Anzahl				vorders-ter Teil des Schiffes			franz. Maler (André) † 1954				

Farbton, beige	von geringer Länge	lateinisch: Leben	feiner Spott	Erdart	Renn-schlit-ten	Binde-wort	Pass im Ober-engadin (2330 m)	Comic-Cowboy (Lucky ...)	Abk.: zum Beispiel	Pas-sions-spielort in Tirol	franz. Land-schaft
japan. Kaiser					dickes Buch						Wesent-liches einer Sache
längl. Vertiefung, Fuge			Flossen-füßer, Seehund				Zeitungs-spalte, Fach				
Gewürz-pflanze				Vorrats-speicher	Vergel-tung für eine Wohltat			Wind-schatten-seite			
		Verfall, Zusam-men-bruch	Anzie-hungs-kraft (engl.)	besonde-re Art einer Gattung					Ruhe-, Polster-möbel	Ausruf	
Kraft-fahr-zeug (Abk.)	ehem. Fürst von Monaco † 2005						Schnitt-holz	Stadt in Al-gerien			
Schmet-ter-lings-larve				Frisier-gerät	Teil des Gesichts	Bein des Hundes			elegant, modisch		Mittel-meer-insel Italiens
Währung in Sierra Leone	Kose-name der Groß-mutter		Satz-zeichen				japan. Währung	internat. Schrift-steller-vereinigung			
			Abk.: Mittel-alter	Anfangs-form, Grund-modell					häufiger Fluss-name in Bayern	Initialen Heming-ways † 1961	
		alt-ägyptischer Gott			Trennge-fäß nach Getränke-aufguss						
Abk.: Anmel-dung	eine Welt-religion			nicht dick					Abk.: Chefarzt		

engl.: tschüss (ugs.)	feste Be- wegungs- abfolge z. Entspannung	Lebens- gemein- schaft	Bank- kunde, Geld- anleger	▼	Ausruf des Schmer- zes	Fakul- täts- leiter	▼	drei- eckige Dienst- flagge	▼	▼	Nacht- lager	Ost- germa- nenvolk	Abk.: Neupreis	Zeitmess- gerät in der Küche	▼	läng- liche Ver- tiefung
▶	▼	▼	Waren- trans- port- hilfe	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	kristal- liner Schiefer	▶	▼	▼	▼	▼
ehem. Name der Stadt Olawa	▶	▼	▼	▼	▼	Keimgut	▼	Gift der Toll- kirsche	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	grob ge- mahlene Getreide
deutsche Vorsilbe	▶	▼	griech. Vorsilbe: die Nerven betreffend	▼	franz., eng- lisch: Sankt ...	▶	▼	▼	▼	▼	Operet- tenkom- ponist † 1948	▼	knapp, schmal	▶	▼	▼
Boots- zubehör	▼	russisch: Memel	▶	▼	▼	▼	▼	Sonder- vergütung	▼	Unter- rich- tender	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	lat.: Erde	▼	Kehr- gerät	▶	▼	▼	▼	▼	kürzere Abhand- lung (engl.)	▼	Denk- sport- aufgabe	▼
Pyrenäen- Halbinsel	▼	schließ- lich, zuletzt	▼	Stimm- lage	▶	▼	▼	▼	▼	Tiroler Freiheits- held † 1810	▼	Moral- begriff	▶	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	Vieh- hüter	▼	Wohnungs- inventar	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Welt- organi- sation (Abk.)	▶	▼	▼	Flug- zeug- führer	▼	gute Laune, Heiter- keit	▶	▼	▼	▼	▼	Wasser- rinne im Watten- meer	▼	Initialen Zolas † 1902	▶	▼
Abk.: North Dakota	▶	▼	Ohne Fleiß kein ...	▶	▼	▼	▼	nicht gerade	▼	Tuben- inhalt	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	Tennis- schlag	▼	süd- irische Graf- schaft	▶	▼	▼	▼	▼	Ge- treide- art	▼	darüber hinaus- gehend (Wortteil)
griech. An- muts- göttin	Anschluss Fernseher- DVD-Player	▼	mager, knochig	▼	steif; unbeug- sam	▶	▼	▼	▼	Nelken- gewächs, Vogel- kraut	▼	Trocken- gras	▶	▼	▼	▼
Wein- getränk	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Schwer- metall	▼	eine Grund- stoff- art	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	Figur in „Die Fleder- maus“	▼	Briefver- sand per Computer	▶	▼	▼	▼	▼	▼	unnach- giebig	▼	roter Farb- stoff	▼
Halb- edel- stein	▼	engl.: Flug- linie	▼	männl. Vor- name	▶	▼	▼	▼	▼	Stufen- gestell	▼	in hohem Grade	▶	▼	▼	▼
Hautbefall von Haus- tieren	▶	▼	▼	▼	▼	monatl. Arbeits- entgelt	▼	Staat in Ost- afrika	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
östr. Bundes- land (Abk.)	▶	▼	▼	Olympia- stadt 2004	▼	Hand- bewe- gung	▶	▼	▼	▼	Staat in SO-Asien, eh. engl. Name	▼	radio- aktives Element	▼	dt. Sprach- forscher (Konrad) † 1911	▼
Bewohner d. Obermil- gebiets	alt- perua- nischer Adliger	▼	Insel Däne- marks	▶	▼	▼	▼	digitales Datennetz (Abk.)	▼	Feuers- brunst	▶	▼	▼	▼	▼	▼
▶	▼	▼	▼	▼	▼	Halbton unter g	▼	Schnee- hütte der Inuit	▶	▼	▼	▼	weib- liches Borstent- tier	▶	▼	▼
Zeichen für Nickel	▶	▼	Abk.: ohne Obligo	▼	enge Straße	▶	▼	▼	▼	Empfeh- lung	▶	▼	▼	▼	engl.: zu, nach	▼
gegarte Teigkugel	▶	▼	▼	▼	▼	▼	▼	eng- lisch: Trommel	▶	▼	▼	▼	griech. Unheils- göttin	▶	▼	▼
Welt- alter, Ewig- keit	▶	▼	▼	▼	eng- lisch: Stein	▶	▼	▼	▼	Vorname Bruckners † 1896	▶	▼	▼	▼	▼	▼



FRAGEN ÜBER FRAGEN...

viele Ausgaben, die sich auf ein spezielles Thema konzentrieren. Das kann Geschichte sein, Tiere, Pflanzen oder auch Essen und Trinken bzw. klassische Musik. Die Ausstattung reicht vom einfachen Fragenblock bis zur edlen Sammlerausgabe mit Metallschachtel und kunstvoll gestalteten Material. Im



Ein tief verwurzeltes Vorurteil besagt, dass man beim Spielen möglichst etwas lernen soll. Vielleicht ist das der Grund, warum Quizspiele so erfolgreich sind, sei es im Fernsehen oder auch als Brettspiel. Zu fast jedem Thema gibt es Fragensammlungen. Der Anspruch reicht von „ganz leicht“ bis zu „nur vom Experten zu beantworten“. Die meisten Titel beschäftigen sich mit Themen aus der Allgemeinbildung, aber es gibt auch



Fachgeschäft lassen sich oft Titel von unbekannten Anbietern

finden, die sich gut als Geschenk eignen. Wer ein spezielles Thema als Hobby hat, für den könnte das passende Fragespiel ein nettes Geschenk sein. Wir stellen Ihnen heute drei recht ungewöhnliche Quizspiele vor. Sie zeigen auf, welcher Bandbreite

angeboten wird.

Dorothee Heß

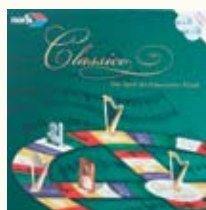


WELT DER GUTEN KÜCHE

Starkoch Johann Lafer stand Pate bei den 600 Fragen dieses edlen

„Quiz für Feinschmecker“. Auch wer kein Meister am Herd ist, hat Chancen. Fünf Antworten sind vorgegeben, von denen eine oder mehrere richtig sind. Da wird nach Zutaten in Gerichten gefragt, nach der Tischetikette, aber es gibt auch Fragen, die sich eher am Rande mit Kulinarischem beschäftigen. Spektakulär ist die Ausstattung. Dass als Plan ein speziell hierfür hergestellter Teller von Villeroy & Boch dient, lässt das Herz von Porzellansammlern höher schlagen. „Welt der guten Küche“ eignet sich besonders gut als edles Geschenk. Der Verlag bietet eine Reihe ähnlicher Quizspiele an, die Bier, Bücher, Weine oder auch Benimmfragen zum Thema haben.

Welt der guten Küche für 2 – 6 Personen, ca. 20 Min., huch! & friends Verlag, ca. 75 Min., ca. 45 €



CLASSICO

Die 990 Fragen sind nur etwas für ausgezeichnete Kenner der klassischen Musik. Man sollte schon

wissen, was „Chordophone“ sind oder wer 1921 die Oper „Das Nusch-Nuschi“ komponierte. Da es keine vorgegebenen Antworten gibt, von denen man eine auswählt, kann auch Glück über Wissenslücken nicht hinweghelfen. Ergänzt werden die Fragen durch 198 Musikstücke auf zwei CDs. Nach einem kurzen Anspielen müssen Titel oder Komponist genannt werden. Experten finden hier ein spannendes Spiel, wo sehr spezielle Kenntnisse gefordert sind. Alle Anderen sind hoffnungslos überfordert und haben keine Chance. Die Recherche der Fragen war sicher aufwendig und die Musikstücke teuer, aber angesichts des Preises könnte die Ausstattung hochwertiger sein.

Classico von Paul Diekman und Chantal Kooreneef für 2- 6 Pers., ca. 60 Min., noris-Spiele, ca. 39 €



KÜCHENLATEIN

Handfest geht es hier zur Sache. 960 Fragen rund um die Küche sind gestellt. Von Vor- und Nach-

speisen über gesunde Ernährung bis zu Beilagen und Getränken reicht die Spanne. Die Fragen sind manchmal ganz witzig und meist auch nicht zu speziell. Hier ist im Wesentlichen gute Allgemeinbildung gefragt. Und zur Not rät man, welche der vier vorgegebenen Antworten wohl richtig ist. Die Ausstattung ist gut und hübsch bebildert. Es wird aber nicht nur Wissen abgefragt. Witzige Ereignisse, Scherzfragen und Störaktionen der Mitspieler lockern das Spiel auf. „Küchenlatein“ bietet verspielten Zeitvertreib und nebenbei lernt man viel. Die vier beiliegenden Rezepte von Fernsehkoch Stefan Marquard bilden eine schöne Zugabe zum Nachkochen.

Stefan Marquards Küchenlatein von Marco Leopizzi für 2 – 6 Personen, ca. 90 Min., Amigo Spiele, ca. 35 €



Mario Dohms

Kräuter vor Frost schützen

Salbei, Thymian, Rosmarin und Lavendel brauchen einen Winterschutz, damit sie bei langanhaltenden Minusgraden nicht erfrieren. Eine Lage Fichtenreisig schützt die Kräuter besonders vor der Wintersonne, denn bei son-nigem Frostwetter verdunsten wintergrüne Kräuter über die Blätter Wasser, das sie aber aus dem gefrorenen Boden nicht aufnehmen können.

Letztes Mähen vor dem Frost

Damit der Rasen gut durch den Winter kommt, sollten Sie ihn noch einmal mähen, bevor der erste Frost kommt. Um die Gräser nicht zu schwächen, gilt eine Schnitthöhe von 6 cm als optimal. Praktisch ist es, wenn der Mäher auch das Herbstlaub auffängt. Die Mischung eignet sich bestens auch zum Kompostieren. Es hat sich als gut erwiesen die Fläche anschließend zu kalken. Das stärkt die Gräser und beugt außerdem Filz und Moos im Rasen vor.

Jetzt den Frühling pflanzen

Für Zwiebelpflanzen eignet sich jeder normale humose Gartenboden. Schwere, lehmige Böden sollte man vor dem Pflanzen mit Sand verbessern, denn Staunässe

lässt die Zwiebeln rasch faulen. Sandige Böden hingegen brauchen eine Portion reifen Kompost

oder organischen Dünger. Generell gilt: Kleinblütige Zwiebelblumen, die verwildern, sind genügsamer und brauchen weniger Nährstoffe als großblumige, gefüllte Sorten.

So halten Rosen lange frisch

Nach dem Kauf von Rosen entfernt man die unteren Blätter, schneidet die Rosen schräg an und stellt sie in eine Vase mit frischem Wasser. Manchmal jedoch lassen sie nach wenigen Tagen schon die Köpfe hängen. Da hilft nur eins: Die Rosen erneut um ein Drittel kürzen und in heißes Wasser stellen. Nach etwa einer Stunde wird der Kopf wieder fest und die Blumen sehen wie frisch gekauft aus.

Exotik auf hohen Stielen im Wohnzimmer

Mitten im Winter aufregend schöne Blüten: Jede Amaryllis birgt eine Überraschung. Jetzt beginnt die Zeit, die großen Zwiebeln zur Blüte zu bringen. Amaryllis lassen sich wie Hyazinthen gut auf Wasser antreiben. Da die Gläser leicht kippen, eignen sich am besten Miniatur-Sorten

wie „Gilmar“ dafür. Ihre kleinen creme-weiß-rot gestreiften Blüten stehen den roten Kelchen von „Red Nymph“ in puncto Schönheit in nichts nach.

Im Glas auf Wasser: Die Gläser werden etwa zwei Drittel hoch mit Wasser gefüllt. Entfernen Sie alle abgestorbenen Wurzeln und setzen Sie die Zwiebel ins Glas. Wichtig ist, dass der Zwiebelboden das Wasser nicht berührt. Jetzt brauchen Sie nur noch ab und zu Wasser nachzufüllen.

Im Topf mit Erde: Pflanzen Sie die Zwiebeln so tief in Blumen-erde, dass ein Drittel aus dem Topf schaut. Danach wird die Amaryllis nur leicht angegossen. Erst wenn der Stängel ca. 10 cm hoch ist, müssen Sie die Zwiebelblume regelmäßig einmal die Woche gießen und alle 14 Tage mit Flüssigdünger versorgen. Vom Setzen der Amaryllis-Zwiebel bis zum Blühen vergehen etwa vier bis sechs Wochen.



BEERDIGUNGSINSTITUT
August TONOLO oHG

1877



BÜCHEL 12 (am Markt) · 52062 AACHEN
Tel. (0241) 3 06 55 · Telefax (0241) 40 21 44
E-Mail: bestattungen.tonolo@t-online.de
Internet: www.tonolo-bestattungen.de

DIE VERDAUUNG ERNST NEHMEN

Warum man Darmprobleme und Verdauungsstörungen nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte, erläutert Claudia Herzler, niedergelassene Fachärztin für Dermatologie, Proktologie und Venerologie aus Berlin, im Interview.

Welche Faktoren beeinflussen die Entstehung von Enddarmproblemen?

Neben ernsthaften Erkrankungen spielen Ernährungsgewohnheiten - wie Fast Food, wenig Ballaststoffe, unregelmäßiges Essen, stopfende Genussmittel - und Bewegungsarmut eine wesentliche Rolle. Auch berufliche Umstände, die mit Unterdrücken des natürlichen Stuhldrangs oder Stress einhergehen, fördern das Entstehen eines Hämorrhidalleidens und der damit verbundenen Folgeerscheinungen. Im Alter wird zudem die Darmbeweglichkeit träger und die Schwerkraft tut ihr Übriges. So kann es bei Frauen zu Senkungen des Beckenbodens kommen, die einen Vorfall der Hämorrhiden oder sogar des gesamten Enddarms zur Folge haben können.

Inwieweit können Blähungen, Durchfall oder Verstopfung die Lebensqualität beeinträchtigen?

Blähungen, Durchfall- oder Verstopfungsprobleme können Menschen auf Dauer in die Isolation treiben und ihren Tagesablauf maßgeblich bestimmen. Die Gedanken kreisen dann zunehmend um Fragen wie: „Wo finde ich das nächste WC, auf dem ich ungestört sein kann?“ Muss man den Stuhl zurückhalten oder sich die Blähungen verkneifen, kann dies zu Schmerzen

führen und ernsthafte Störungen im Enddarmbereich nach sich ziehen.

Welche Folgeerscheinungen gehen mit Darmstörungen einher?

Es kann zu einer Vergrößerung der Hämorrhiden und dadurch auch zu vermehrter Flüssigkeitsabsonderung im Analbereich kommen. Es entstehen Irritationen mit bakterieller Überbesiedlung, Einrisse der Analhaut und unter Umständen auch Allergien und Ekzeme. Ein in der Folge verstärktes Reinigungsbedürfnis kann zusätzliche Irritationen verursachen und den natürlichen Säureschutzmantel der empfindlichen Haut zerstören.

Wie kann man einer Funktionsstörung vorbeugen oder ihren Verlauf positiv beeinflussen? Was ist von Abführmitteln zu halten?

Abführmittel sollte man allenfalls kurzzeitig nehmen, wenn es gar nicht anders geht. Sie machen den Darm träge und führen zu Reizungen. Weitaus sinnvoller sind hingegen Bewegung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von zwei bis drei Litern über den Tag verteilt. Der Speiseplan sollte eine ausgewogene, ballaststoffreiche und fettarme Ernährung beinhalten. Um ernsthafte anatomische beziehungsweise krankheitsbedingte Beschwerden auszuschließen, sind jedoch vorbeugende Enddarm- und Darmspiegelungen unerlässlich.

Wann ist ein Besuch beim Arzt anzuraten?

Bei Beschwerden, die länger als einen Monat andauern, oder gegebenenfalls auch früher – beispielsweise bei Blutungen aus dem Enddarm oder starken Schmerzen.



Haben Hämorrhidalleiden einen klassischen Verlauf und wie lässt er sich stoppen?

Der klassische Verlauf ist eine schrittweise Vergrößerung der Hämorrhiden. Das Stadium 1 geht mit leichter Vergrößerung, das Stadium 2 mit deutlicher Vergrößerung der Hämorrhiden einher. Beim Stadium 3 fallen sie beim Pressen aus dem Analkanal, können aber zurückgedrückt werden. In Stadium 4 sind die vorgefallenen Hämorrhiden nicht mehr zurückdrückbar und können nur noch operiert werden. Eine stadiengerechte Behandlung kann ein Fortschreiten der Erkrankung im Allgemeinen verhindern. Zusätzlich spielen die Änderung der Ernährungsgewohnheiten und Bewegung eine wichtige Rolle. Auch verschiedene Beckenbodenmuskulaturübungen können den Verlauf positiv beeinflussen.

Was muss beachtet werden, damit es nicht zu einer Verletzung des Hämorrhoidalgewebes kommt? Wer ist besonders gefährdet?

Gefährdet sind zum einen Menschen, die eine genetische Veranlagung für die Entwicklung von Hämorrhiden haben, zum anderen Patienten mit Stuhlgangproblemen. Chronische Verstopfung und langanhaltende Durchfälle können vielfältige Ursachen haben und auf Dauer das



ABONA24
ServiceAgentur

**“24-h Betreuung”
in Ihrem Zuhause
schon ab 45€/Tag**

Tel.: 0241-5908912 www.abona24.de

Hämorrhoidalgewebe irritieren und verletzen, so dass es sich vergrößert und der Halteapparat im Enddarm quasi ausleiert. Auch Stuhlgangsgewohnheiten wie starkes Pressen und Nachpressen bei zu festem Stuhl führen auf Dauer zu vergrößerten Hämorrhiden.

Wie oder womit lindert man Symptome und Schmerzen?

Am besten ist es, wenn man zunächst milde Verfahren zur Linderung anwendet, z.B. Sitzbäder in leichtem schwarzen Tee oder synthetischen Gerbstoffen sowie das Eincremen mit weicher Zinkpaste, die man rezeptfrei in jeder Apotheke bekommt. Bei leichten Beschwerden kann man auch schmerzlindernde Salben anwenden. Salben und Zäpfchen helfen nicht mehr, wenn das Grundleiden zu weit fortgeschritten ist und nur noch mechanisch durch Abbinden oder eine Operation behoben werden kann. In Stadium 1 und 2 hängt der Erfolg einer Behandlung mit Salben und Zäpfchen aber auch davon ab, ob die Patienten ihren Lebensstil korrigieren und vor allem auf das Pressen beim Stuhlgang verzichten.

Gummibandligatur, Verödung oder Operation – in welchem Stadium werden die Eingriffe durchgeführt? Bringen sie einen dauerhaften Erfolg?

Das erste Stadium ist sehr gut mit der sogenannten Sklerosierung, der Verödung, behandelbar. Im zweiten



Stadium kommt zusätzlich die Gummibandligatur zum Einsatz, bei der vergrößerte Hämorrhoidalknoten abgebunden werden und mit der Zeit abfallen. Diese Methode kann auch in Stadium 3 noch gelingen. In Stadium 4 ist nur noch eine Operation erfolgversprechend. Ob die Behandlung dauerhaft Wirkung zeigt, hängt jedoch auch von der genetischen Veranlagung und dem Lebensstil des Patienten ab.

Was empfehlen Sie Menschen, die viel unterwegs sind? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für sie?

Für Menschen, die häufig auf Reisen sind und Probleme im Enddarmbereich haben, sind kleine reisefertige Einmaltuben praktisch, die man bei Beschwerden und Schmerzen einfach anwenden kann. Zudem sollte man schmerzlindernde Zäpfchen auf die Reise mitnehmen und eine Creme oder Salbe, die man bei Reizungen abends zur Beruhigung auftragen kann. Von der Benutzung von Feuchttüchern ist aus dermatologischer Sicht abzuraten, da sie zu Hautreizungen führen können.

ERLÄUTERUNGEN

Hämorrhiden (oder **Hämorrhoiden**) sind krampfaderartige Erweiterungen von Arterien oder Venen im Übergang vom Mastdarm zum Analkanal.

Die **Proktologie** beschäftigt sich mit den Erkrankungen des Enddarms.

Die **Dermatologie** und **Venerologie** umfasst die Diagnose, die Behandlung und die Vorbeugung von Erkrankungen der Haut, der hautnahen Schleimhäute sowie der Haare und Nägel. Die **Venerologie** befasst sich mit Erkrankungen, die früher, als man noch an eine alleinige Übertragungsmöglichkeit durch den Geschlechtsverkehr glaubte, als „Geschlechtskrankheiten“ bezeichnet wurden.

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**.

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

		1			
	4	2			
6					
					4
			6	3	
			1		

			3	6	
			1		
			4		
		6			
	1				
5	4				

		5			
			6	3	
4				1	
	5				3
	4	6			
			2		

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

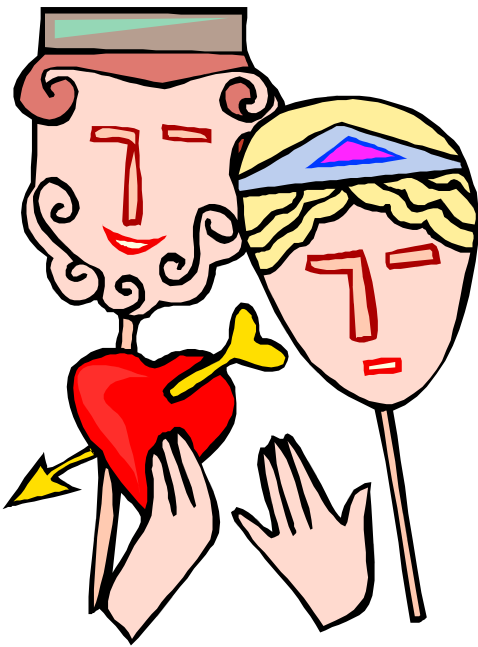
	4	5				6	7	
3								5
1				8				3
			7		4			
		9				1		
			1		9			
8				2				4
6								7
	7	2				3	5	

SCHWER

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

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

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



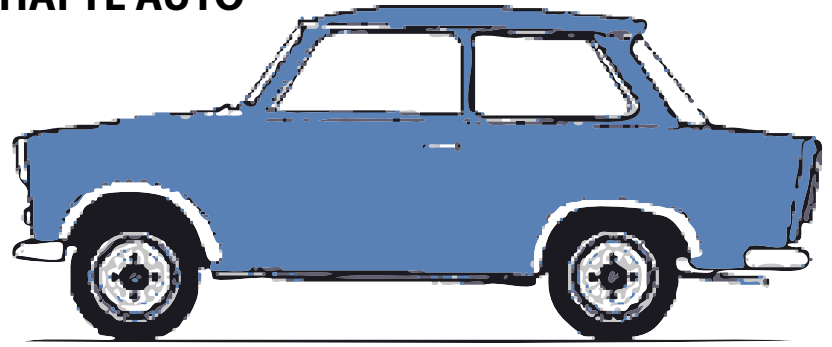
ZWEI KARTEN

Fritz Müller und Ehegattin Hannelore Müller gehen in die Oper. Vor ihm steht ein Paar an der Kasse und er hört, wie der Mann zwei Karten verlangt: „Zwei Karten für Tristan und Isolde, bitte!“ Als Fritz an die Reihe kommt verlangt er: „Bitte zwei Karten, für Fritz und Hannelore.“



DAS SAGENHAFTE AUTO

Es begab sich vor etwa zehn Jahren, oder vielleicht auch schon vor etwas längerer Zeit... ein reicher Scheich in Persien hat



gehört, dass es in der DDR ein Auto geben soll, welches so begehrt ist, dass man darauf mehr als zehn Jahre warten muss. Da der Scheich begeisterter Autosammler ist, bittet er seinen Chefsekretär Abdul zu sich und gibt ihm den Auftrag, ein solches Auto zu ordern. Als die Bestellung im Trabiwerk in Zwickau eingeht, ist man natürlich von den Socken: Ein Scheich will einen Trabi, und dazu zahlt er auch noch in Dollar! Man beschließt, einen solchen Kunden nicht

warten lassen zu können und liefert sofort einen Trabi aus der laufenden Produktion. Als das Fahrzeug einige Wochen später mit der Spedition ankommt, läuft Abdul ganz aufgeregt zu seinem Chef: „Oh edler Scheich, sie glauben es ja gar nicht. So ein Service!! Vor ein paar Wochen haben wir doch dieses sagenhafte Auto bestellt. Und um unsere Vorfreude darauf zu steigern, liefert uns das Werk heute schon mal ein Modell aus Pappe. Und das Beste: Es fährt sogar!!“

TONYs Schmunzelecke



„Mutti, ist es wahr, dass Krokodile Seide fressen?“ „Wie kommst du darauf?“ „In deiner Handtasche steht: Krokodil – mit Seide gefüttert!“

Kommt eine korpulente Dame in ein Zoogeschäft und sieht einen Papagei. Sie beugt sich zu ihm hinunter und fragt: „Na, Süßerchen, kannst du denn sprechen?“ Darauf der Papagei: „Na, Dickerchen, kannst du denn fliegen?“

Ein Mann kommt ins Lokal und bestellt ein Bier. Er trinkt aus und ruft „Ober, zahlen!“, und der Ober sagt: „Zwei Euro fünfzig.“ Da holt der Gast 25 Zehncentstücke raus und wirft sie auf den Boden. „Da, dein Geld! Wiedersehen.“ Ein paar Wochen später kommt der Gast wieder und bestellt wieder ein

Bier. Beim Zahlen sagt der Ober: „Zweifünfzig!“ Der Gast gibt ihm einen Fünf-Euro-Schein. Denkt der Ober „Na warte!“, holt 25 Zehncentstücke aus der Kasse und wirft sie dem Mann vor die Füße: „Da, dein Wechselgeld!“ Sagt der Gast: „Noch ein Bier.“

„Hier können sie sich nicht hinsetzen“, schnauzt der Wärter vom Museum Herrn Winzig an. „Das ist der Stuhl Ludwig des Vierzehnten!“ „Macht nichts“, erwidert Winzig, „wenn er kommt, steh ich auf!“

Der Lehrer fragt, was gleich ist. Peter: „Mensch und Mond! Sie zeigen ihr wahres Gesicht, wenn sie voll sind.“

DEUTSCHER Kultur RAT

Bildung und Kultur sind nicht nur in jungen Lebensjahren von großer Bedeutung, sondern gerade auch im Alter. Ältere Menschen sind Vermittler von Traditionen und Erfahrungen und ebenso innovative und kreative Vordenker für zukünftige gesellschaftliche Aufgaben.

Lobby der Älteren

Die
BAGSO



KULTUR EIN LEBEN LANG

Das Produzieren und Rezipieren von Kultur fördert das Interesse an Politik, am gemeinschaftlichen und generationenübergreifenden Zusammenwirken sowie die Offenheit gegenüber neuen Medien und Technologien. Zudem ist erwiesen, dass sich kulturelle Aktivitäten positiv auf den Gesundheitszustand auswirken und bis ins hohe Lebensalter gesellschaftliche Teilhabe und Lebensfreude ermöglichen können.

Um das Bewusstsein für die Altenkultur zu stärken und sowie die Notwendigkeit einer öffentlichen Förderung der Altenkultur deutlich zu machen, haben der Deutsche Kulturrat, Spitzenverband der Bundeskulturverbände, und die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) e.V., die Interessenvertretung der älteren Generationen in Deutschland, gemeinsam mit Experten aus dem Bereich der Altenkulturarbeit eine Stellungnahme mit Forderungen zur Verbesserung der Rahmenbedingungen der Altenkultur formuliert.

ZENTRALE FORDERUNGEN SIND:

- die Stärkung des Bewusstseins für die Altenkultur sowie die Notwendigkeit einer öffentlichen Förderung der Altenkultur in der Politik,

- die Gleichstellung der Altenkulturarbeit und der kulturellen Kinder- und Jugendbildung in den Ländern,
- die Verstärkung intergenerationaler Angebote für jüngere und ältere Menschen,
- der Ausbau vorhandener Strukturen mit dem Ziel, eine breite Basis zu erreichen,
- eine langfristige Förderung der Altenkulturarbeit durch den Bundesaltenplan, die der demografischen Entwicklung entspricht,
- die Öffnung der Altenkulturarbeit für ältere Migrantinnen und Migranten und ihre kulturellen Interessen, Bedürfnisse und Erfahrungen,
- der Ausbau niedrigschwelliger Angebote, die auch Menschen ohne Vorkenntnisse Zugänge zur kulturellen Bildung eröffnen,
- die Verstärkung mobiler Angebote wie Medienbusse und „Kulturkoffer“ für körperlich eingeschränkte ältere Menschen, die es ihnen erlauben, auch in ihrer nächsten Umgebung an kulturellen Aktivitäten teilzunehmen,
- ein Kulturpass, der zum vergünstigten oder kostenlosen Theater- oder Opernbesuch berechtigt, für finanziell weniger gut gestellte Ältere.

ZUDEM EMPFEHLEN DER DEUTSCHE KULTURRAT UND DIE BAGSO

- Verbänden und Kultureinrichtungen, vermehrt Angebote im Bereich der Altenkulturarbeit zu entwickeln und Möglichkeiten für Ältere zu schaffen, künstlerisch aktiv zu werden
- den Seniorenvertreterinnen und -vertretern in den Kommunen, das Thema Altenkultur in ihre Aktionsprogramme aufzunehmen
- eine stärkere Vernetzung der Anbieter auf Bundes-, Landes- und Kommunalebene, um Interessen zu identifizieren und über Angebote und erfolgreiche Modellprojekte zu informieren
- den Abbau von Zugangsbarrieren. Damit sind nicht nur finanzielle oder bauliche Barrieren wie zum Beispiel fehlende Rampen und Fahrstühle, schlecht lesbare Programme oder fehlende Induktionsschleifen für Hörbehinderte gemeint, sondern auch geistige Hemmschwellen, durch die die Potenziale der älteren Generationen nicht wahrgenommen werden.

„Der BAGSO ist es wichtig, deutlich zu machen, dass zum einen ältere Menschen im großen Umfang kulturelle Angebote wahrnehmen, also auch im Bereich der Kultur und der kulturellen Bildung einen bedeutenden Wirtschaftsfaktor darstellen. Zum anderen begreifen immer mehr Ältere das Alter als eine Lebensphase, in der sie die Chance haben, selbst künstlerisch tätig zu werden. Zudem engagieren sich Ältere ehrenamtlich in Bibliotheken, Museen und anderen Kultureinrichtungen. Hier sind sowohl die Seniorenorganisationen als auch die Kultureinrichtungen gefordert. Durch die Stellungnahme wollen wir sie animieren, sich des Themas verstärkt anzunehmen“, so der Stellvertretende Vorsitzende der BAGSO, K. M. Griffig.

Ursula Lenz
Pressereferat



WEITERE INFORMATIONEN:

Deutscher Kulturrat e.V.

Tel.: 030 - 24 72 80 14

E-Mail: post@kulturrat.de

BAGSO e.V.

Tel.: 02 28 - 24 99 93 18

E-Mail: lenz@bagso.de

SEITE 34
GEDÄCHTNISTRaining

BRÜCKENRÄTSEL

Wasser	Dampf	Bad
Drei	Eck	Stein
Keller	Raum	Schiff
Obst	Ernte	Fest
Ehe	Ring	Finger
Hoch	Seil	Bahn
Mate	Tee	Kessel
Erz	Engel	Macher
Haus	Arzt	Besuch
Wehr	Dienst	Bote
Zug	Vogel	Bauer
Speise	Eis	Torte
Morgen	Nebel	Horn
Glocken	Turm	Falke

Auflösung: **DER ERSTE ADVENT**

ZWEI IN EINEM

Auf dem Bild ist noch ein Hase zu sehen. Tipp: Der Schnabel der Ente sind die Ohren des Hasen.

TIERE SUCHEN

Auerhahn, Tausendfüßler, Hund, Schaf, Uhu, Wolf, Maus, Hase, Affe, Wal, Katze, Elefant, Ratte, Esel, Wurm, Fisch, Spinne, Schmetterling, Schnecke, Vogel

QUADRATE ZÄHLEN

Es sind 49 Quadrate.

ZAHLENKOMBINATION

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

DIE GEHEIMNISVOLLE ZAHL

Die Zahl lautet: 30

SEITE 44 SUDOKU

SEITE 44 SUDOKU

Mini

Einfach

Mittel

Schwer

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SEITE 35 GRIPSGYMNASTIK

SYMBOLGLEICHUNGEN

Die Gleichungen lauten von oben nach unten: $128 + 184 = 312$; $278 + 37 = 315$; $406 + 221 = 627$.

4X4-QUADRAT

Die Zahl ist 52. Die Zahl der dritten Spalte wird mit der Zahl der zweiten Spalte multipliziert und davon der Zahlenwert der ersten Spalte abgezogen.

ZAHLEN EINSETZEN

$2 \times 10 - 10 + 10 + 5 \times 4 : 25 \times 2 : 4 = 2$

SEITE 9 BILDERRÄTSEL

1 F Artischocke	= B	7 B Fenchel	= G	13 U Paprika	= F
2 E Aubergine	= F	8 L Kohlrabi	= K	14 E Puffbohne	= H
3 I Blumenkohl	= B	9 A Kresse	= S	15 R Rettich	= S
4 G Bohne	= H	10 T Lauch	= Z	16 B Schwarzwurzeln	= W
5 E Bohnenkraut	= G	11 T Mangold	= BG	17 I Spinat	= B
6 N Brokkoli	= K	12 K Mohrrübe	= W	18 S Zwiebel	= Z

Auflösung: **FEIGENBLATTKUERBIS**

SEITE 38-39 SCHWEDENRÄTSEL

A ■ ■ ■ M ■ ■ A ■ ■ C ■ R ■ ■
 GLASGOW ■ NACHBILD ■ ■
 LAUDA ■ NORNE ■ OETZ I ■
 V ■ ■ AUTO ■ ■ TOR ■ Z ■ C ■
 NEBST ■ ADELN ■ ■ LECK ■ ■
 ■ ■ EIGEN ■ W ■ ASTA ■ Q ■ ■
 ■ ■ I ■ U ■ ATUE ■ O ■ BODY ■
 VALUTA ■ R ■ MUL ■ I ■ M ■ U ■
 DAV ■ L ■ IHS ■ BRUESK ■ ■
 AG ■ MODE ■ I ■ SAR ■ GEO ■
 MENGE ■ BUG ■ DERA IN ■ ■
 ■ ■ S ■ V ■ ■ ■ B ■ ■ ■ B ■ ■
 AKI HITO ■ WAELZER ■ ■ ■
 NUT ■ ROBBE ■ RUBRIK ■ ■
 DRAGON ■ ■ DANK ■ LEE ■ ■
 KFZ ■ ■ ■ SPEZIES ■ ■ ■
 A ■ ■ RAINIER ■ N ■ ORAN ■ ■
 RAUPE ■ L ■ ■ LAUF ■ C ■ ■
 B ■ I ■ P ■ KOMMA ■ ■ ACHE ■ ■
 LEONE ■ A ■ URTYP ■ H ■ L ■ ■
 ANM ■ AMMON ■ TEES IEB ■ ■
 ■ ■ ISLAM ■ DUENN ■ CHA ■ ■

■ ■ ■ S ■ ■ D ■ S B ■ ■ ■ ■ R ■ ■
 BYE ■ PALETTE ■ GNE IS ■ ■
 OHLAU ■ K ■ ATROPIN ■ ■
 GE ■ R ■ SAINT ■ T ■ ENG ■ ■
 A ■ NEMAN ■ D ■ LEHRER ■ ■
 RUDER ■ M ■ BESEN ■ U ■ U ■
 E ■ U ■ TENOR ■ H ■ EHRE ■ ■
 IBERIEN ■ N ■ HAUSRAT ■ ■
 UNO ■ R ■ HUMOR ■ S ■ EZ ■ ■
 ND ■ PREIS ■ F ■ PASTE ■ ■
 AGLAIA ■ R ■ KERRY ■ S ■ ■
 ■ ■ I ■ L ■ STARR ■ I ■ HEU ■ ■
 SCHORLE ■ U ■ METALL ■ ■
 ACHAT ■ I ■ EMAIL ■ F ■ T ■ ■
 A ■ G ■ ACHIM ■ E ■ SEHR ■ ■
 RAEUDE ■ S ■ ERITREA ■ ■
 TIR ■ E ■ GESTE ■ U ■ N ■ ■
 R ■ REALSEN ■ A ■ BRAND ■ ■
 NILOTE ■ H ■ IGLU ■ SAU ■ ■
 NI ■ H ■ GASSE ■ RAT ■ D ■ ■
 KNOEDEL ■ DRUM ■ ATE ■ ■
 AEON ■ STONE ■ ANTON ■ ■

GUTSCHEIN
für eine marktgerechte
Bewertung Ihrer Immobilie.

Wie wertvoll ist Ihre Immobilie?

- marktgerechte Bewertung
- **kostenlos** -
- individuelle Vermarktungs-
Strategien
- professionelle
Online-Präsentation
- ständige Verkaufsaktivitäten
- computerunterstützte
Interessentenpflege
- regelmäßiger Aktivitätenbericht

**Interesse? Dann gleich
0241-400 870 anrufen!**

PHI GmbH
Luxemburger Ring 25
52066 Aachen

www.phi24.de



PH Immobilien
Gesellschaft mbH

Premium-Partner der



Geschäftsstelle Aachen
Blondelstr. 9-21
52062 Aachen