

ZUM
KOSTENLOS
MITNEHMEN

Monatlich

SENIOR MAGAZIN

StädteRegion Aachen



ZWEI JAHRE FÜR UND MIT DER GENERATION 50 PLUS



Termine im Dezember

Führungen durch die EuRegionale

28.11. 14 h Grenzroute Köpfchen,

Kukuk und Zyklopensteine

19.12. 14 h Farwickpark

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

Talkabend Mayersche Buchhandlung, Buchkremmerstrasse, Aachen

9.12. um 20.00 h

„Die hospizliche und palliative Versorgung in der Region Aachen und in Deutschland“

Ausstellung 63, Schleswigstr. 13, Ac.

12.12. 14 -18 h u. 13.12. 10 - 18 h

Traditionelle Handwerkskunst in Ton, Seide und hochwertiger Schmuck

Trauercafé, Emmauskirche,

Sittarder Straße 58, Aachen - Forst

03.12. 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

02.12. Vom Schenken und Beschenkt werden - Ist Geben seliger als Nehmen? Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

16.12. Miteinander auf Weihnachten zu gehen - Weihnachtsfeier M. Dawo-Collas

Forster Seniorenberatung, Am Kupferofen 19

10.12. 18 h Freizeit-Treff 55+

8. u. 22.12. 9.30-12 h Frühstückstreff

Informationen: Tel.: 520862

Trost- u. Trauerspaziergänge

12.12. 11 h ca. 1,5 - 3 Std. Aachener Wald, Wurmtal, 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

07.12. 15 h Adventsfeier der Frauenhilfe

10.12. 9.30 h 60+ Frühstücks- und Erzählcafé Esskultur im Wandel der Zeit - Rezepte von Großmüttern und Enkeln. H. Staubitz, G. Großmann

Verkaufsoffener Sonntag in Aachen

06.12. 13 - 18 h

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.

02. u. 16.12. Weihnachtssessen. Anmeldung erforderlich. Auskunft erteilt Monica Dawo-Collas, dienstags von 10-12 h unter Tel.: 88 69 14 39

Engagiert älter werden, Annastr. 35, Ac

02., 09. u. 16.12. 10-11 h

Gripsgymnastik mit Hr. Prof. Starke

03., 10. u. 17.12. 14-16 h PC-Café

07., 14. u. 21.12. 14-16 h

Gedächtnistreff

DRK-Seniorenclub, Robenstr. 49, Ac

09.12. 14.00 - 17.00 Uhr

Gemütliches, geselliges Beisammensein bei Kaffee und Kuchen.



Wanderungen ab Münsterbusch,

Parkplatz „Plus“, Prämienstraße

18.12. 09:15 h

CDU Senioren - Union Stolberg:

Rund um Schevenhütte. Telefonische Auskunft: Winfried Bartges, 024 02 / 832 77

Seniorenclub Arche, Schurzelterstr. 540, 52074 Ac

Beginn ist immer um 15 h.

03.12. Vom Schenken und Beschenkt werden - Ist Geben seliger als Nehmen? Vortrag, Gespräch Monica Dawo-Collas

10.12. Weihnachtsfeier für alle Senioren in der Gemeinde

17.12. Miteinander auf Weihnachten zu gehen. Weihnachtsfeier Seniorenclub

Seniorencafé, Pfarrsaal

Horbacherstr. 52, Ac-Richterich

Jeden Donnerstag ab 15 h

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

03.12. Sitztanz

10.12. Nikolausbingo

17.12. Adventsfeier

RECHTLICHE HINWEISE

Zugesandtes Material

- Das Senio Magazin freut sich über eingesandte Leserbriebe, 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

AACHENER ANSICHTSKARTEN

- Nachtkarten •



5

WEIHNACHTEN

- Weihnachtsmärkte • Die Polizei rät •

6



7

BILDERRÄTSEL

- Internationales Weihnachtsgebäck •

KOMMENTAR

- Neues Gesundheitssystem? •



8

SENIORENEINRICHTUNGEN



9

REISEBERICHTE

- AUF DEM DACH DER WELT... •



10

MUSEUMSKULTOUR

- Bilder aus dem Alltag •



11

MENSCHEN UND HOBBYS

- Ikebana in der Grundschule •



12

SENIOREN SCHREIBEN

- Weihnachtsvorbereitungen •



13

NOSTALGIE

- Eine clevere Geschäftsidee •



14

ÖCHER PLATT

- Kloes-Erfahrongk • Chreßmes Wonsch •



15

BERICHTE

- Aachen baut um • Sozialkonferenz •

16

BERICHTE

- Hospizarbeit • Pflegenoten • Noonan-Kinder •

17

BERICHTE

- Weihnachtssjazz • Der Dom als Standortfaktor •

18

EHRENAMTLICHE ARBEIT

- Geben gibt •



19

BERICHTE

- Bürgeramt • Schiedsmann • VdK •

20

BERICHTE

- Blicke auf Aachen • Einzig Aachen • Chorkonzert •

21

SENIOREN SCHREIBEN

- Marzipanhund • Weihnachtsabend •



22

THEMA DES MONATS



24

- Zwei Jahre Senio Magazin •

DIE ANDERE SEITE

- Freitagabend im Supermarkt • Printenmann •



26

WIEDERGEFUNDEN

- Weihnachtsregen •



27

SENIOREN SCHREIBEN

- Die literarische Bestellung •



28

SENIOREN SCHREIBEN

- Die Kunst des Schenkens •



29

REISEBERICHTE

- Ein Wintermärchen •



30

GEDÄCHTNISTRAINING

- Gedächtnistraining •



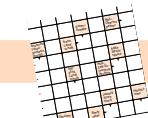
32

GRIPSGYMNASTIK



33

BITTE LÄCHELN



34

SCHWEDENRÄTSEL

- Geschenke für Alt und Jung •



36

NÜTZLICHE TIPPS

- Geschenke für Alt und Jung •



38

SELBSTHILFEGRUPPEN

- Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Alsdorf •



39

GESELLSCHAFTSSPIELE

- Das Spiele-Buch •



40

RÄTSEL

- Sudoku •



41

WEGBEGLEITER

- Engel • Vertrauter Unbekannter •



42

COMPUTER UND INTERNET



43

- Netiquette • Weihnachtsschmuck für den Computer •

VORBEUGUNG

- Wellness • Abnehmprogramm startet erneut •



44

GESUNDHEIT

- Fit in der zweiten Lebenshälfte •



45

ENERGIEBERATUNG

- Kostenloser Energie-Check •

46

AUFLÖSUNGEN

47

Liebe Leserinnen und Leser!

Die Welt wird unübersichtlicher - auch bei den Hilfsorganisationen, Wohlfahrtsverbänden und Vereinen, die zurzeit verstärkt zu Spenden aufrufen. Beachten Sie darum bitte Folgendes, falls Sie spenden möchten: Unterstützen Sie möglichst örtliche Organisationen. Achten Sie bei überregional tätigen Organisationen darauf, dass Ihr Geld nicht in deren Bürokratie „verschwindet“. Zur Orientierung bei Ihrer Spendenentscheidung kann das „DZI Spenden-Siegel“ beitragen, das die Organisationen zu einem transparenten Geschäftsgebaren verpflichtet.

- Ihre Spende soll schließlich die Richtigen erreichen!



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

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, C. Kluck, B. Heß, I. Gerdom, J. u. M. Jeworrek, D.H.K. Starke, V. Klee, J. Müller, W. Müller, P. J. Heuser, N. Krüsmann, K. Friese, H. Kleis, R. Wollgarten, M. J. Fleu, W. Hünerbein, E. Kluck, K. Peters, G. Hagemann, J. Römer, P. Vauzelle, R. Lessner, F. Erb, I. Kraft-Froitzheim

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



*Wir danken unseren Mitarbeiterinnen und
Mitarbeitern für die gute Arbeit in diesem Jahr!*



Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind unser wertvollstes Kapital.

Neben der hohen Fach- und Sozialkompetenz aller Mitarbeiter bedanken wir uns für die Kreativität, Flexibilität, Eigeninitiative sowie die Übernahme von Verantwortung im Alltag im Umgang mit unseren Bewohnern, Klienten, Gästen und Kollegen.

Sollten auch Sie Interesse haben in einem starken Team mitzuwirken,
so senden Sie uns Ihre aussagekräftige Bewerbung.

Senioren-Park carpe diem Aachen
Tel. 0241/51541-0 Fax: 0241/51541-10
Robensstraße 19 (am Stadtgarten) • 52070 Aachen
www.carpe-diem.eu • e-mail: aachen@senioren-park.de



Teil 21

Franz Erb



Kurz vor der Jahrhundertwende wurden von verschiedenen Verlagen, u.a. von Stengel & Co, Dresden, gängige Lichtdruckmotive (1) in dunklem,



1

vielfach blauem Farbton herausgebracht (2). Es sollte die Illusion „dunkle“ (Winter-) Zeit, später Abend oder Nacht vermittelt werden.



2

Meist stand über dem abgebildeten Motiv der Mond am Himmel, durch den die „Nacht“-Szene ein wenig erhellt wurde.

Gleichzeitig wurden etliche Stengelkarten vom Verlag Schleich (ebenfalls Dresden) als „Handaquarell“ nachgebesert; d.h. die Grundfarbe wird noch dunkler, und ein paar Lichttupfer und ein heller Mond machen die Illusion „Nacht“ noch intensiver. (2 Stengel - 3/4 Schleich)



3

Unter der Bezeichnung „Luna“ erschien eine Reihe von Karten, bei denen die Fenster und der Mond farblos gedruckt sind. Dem Betrachter wurde geraten: „Bitte gegen das Licht zu halten!“ Tut man dies, so leuchten die farblosen Stellen hell auf, und auch hier strahlen dann aus den Gebäuden und am Himmel die Lichter und der Mond. (8/9)

7

NACHTKARTEN



4

Eine andere Version wählte die Firma Hagelberg, Berlin. Der Grundton ist auch hier ein dunkles Blau, aber die zahlreichen Fenster sind nicht handaquarelliert, sondern ausgestanzt, so dass die hintere helle Rückseite die Illusion vermittelte: Im Innern der Gebäude brennen Lichter. (5-7)



5



6



7



8



9

Auch von farbigen Lithographien gibt es die „Nachtvariante“, z.B. vom Verlag Ottmar Zieher, München. So wird aus der hellen sommerlichen Version ein Bildensemble, das die dunkle Zeit, die Winterzeit widerspiegelt. (10/11)



10



11



Ach ja! Fröhliche Weihnachten!
Und denken Sie daran: Ein paar alte Aachener Ansichtskarten, das wäre doch für den einen oder anderen ein schönes Weihnachtsgeschenk!

Weihnachtsmärkte

Weihnachtsmarkt rund um Dom und Rathaus, Aachen
20.11. - 23.12. von 11 - 21.00 Uhr

Aachener Krippenweg
28.11. - 06.01.2010
Es wird Ihnen an rund 40 Stationen in ganz Aachen wieder regionale und internationale Krippenkunst auf höchstem Niveau geboten.

Nostalgischer Weihnachtsmarkt
Alsdorf, an der Burg
27.11. - 6.12. 16 - 21 Uhr

Weihnachtskonzert
06.12.2009 17.00 Uhr
Ausschuss Aachener Karneval 1935 e.V., Katschhof Aachen

Weihnachtsmarkt
Eschweiler Marktplatz
3. - 24. 12., Mo. bis Fr. 12-21 Uhr
Sa. und So. 11- 21 Uhr

Monschauer Weihnachtsmarkt
An den Adventswochenenden ab dem 27.11. - 20.12.
jeweils Fr., Sa. und So. 11- 20 Uhr

Lebende Krippe in Monschau im Innenhof des Felsenkeller Brauhaus & Museum Monschau
28.11. - 29.11.2009 15 - 17 h
05.12. - 06.12.2009 15 - 17 h

Roetgener Weihnachtsmarkt
28./29. 11., 5/6. und 12./13. 12.
Sa. 15-20 Uhr, So. 15-20 Uhr

Kupferstädter Weihnachtstage, Stolberg Burg, Altstadt an den Adventswochenenden
21.11. - 20.12.2009 12-21 Uhr

Weihnachtsmarkt am Rursee (Rurberg) in 52152 Simmerath
28. - 29.11.2009,
05. - 06.12.2009,
12.12. - 13.12.2009

Die grosse Krippe im Garnstock ist vom 24.12.09 bis zum 15.01.10 geöffnet!

Zum 63. Mal ist in dieser Weihnachtszeit die Krippe in der ehemaligen Klosterkirche Garnstock (Baelen, Route d'Eupen 191, an der Stadtgrenze zu Eupen) wieder aufgebaut. Öffnungszeiten: bis Freitag, 15. Januar täglich von 9 bis 18 Uhr. Die Besucher werden in eine andere Welt entführt, in der die Not des Stalles von Bethlehem, aber auch tiefes,



nicht von dieser Welt stammendes Glück zum Nachdenken anregen mögen. Am Sonntag, 27.12.09 um 15 Uhr findet ein weihnachtliches Konzert des Singkreises „Meliodia“ statt. Ein sehr herzliche

Einladung an alle, die das Staunen noch nicht verlernt haben oder es wieder lernen wollen, die in der Stille den Frieden suchen, den sie woanders nicht finden!

DIE POLIZEI RÄT

Die guten Besucherzahlen der Märkte haben sich auch bei unliebsamen Zeitgenossen, sprich Taschendieben, herumgesprochen. Mit der Eröffnung der Weihnachtsmärkte verstärkt die Polizei deshalb dort ihre Präsenz.

Hier einige Vorbeugungstipps, um Taschendiebstählen vorzubeugen:

- Wird eine größere Bargeldsumme mitgeführt, soll das Geld möglichst nahe am Körper und auf verschiedene Taschen verteilt mitgenommen werden.
- Handtaschen, vor allem Rucksäcke, sind das begehrte Ziel von Taschendieben. Sie sollten nicht einfach umgehängt, sondern im Gedränge vor dem Körper mit den Händen festgehalten werden.
- Fremden nie Geld wechseln – das kann teuer werden.
- Werden EC- oder Kreditkarten gestohlen, sollten diese sofort gesperrt werden. Hierzu gibt es in Deutschland seit Jahren den einheitlichen Sperrnotruf **116 116**. Der Anruf ist innerhalb der BRD kostenlos. Unter dieser Nummer können zum Beispiel auch Handykarten gesperrt werden.

Weitere Tipps erhält man auch beim Kommissariat Vorbeugung, dessen Büros fast in Reichweite des Weihnachtsmarktes in der Jesuitenstraße liegen.

Noch keine Geschenk-Idee zum Weihnachtsfest?
Dann schenken Sie doch ein Jahr lang das SENIO MAGAZIN!

**Ein Jahresabonnement (12 Ausgaben) kostet
in der Region (Postleitzahl 52...)
deutschlandweit
im europäischen Ausland**

**30 Euro
40 Euro
65 Euro**

Wenn Sie Ihren Eltern, Freunden, Verwandten das Senio Magazin im Jahresabonnement zukommen lassen möchten, überweisen Sie den entsprechenden Betrag auf das Konto: **1071589723** bei der: **Sparkasse Aachen**
Bankleitzahl: **39050000** unter Angabe der **Empfängeradresse**.



INTERNATIONALES WEIHNACHTSGEBÄCK

Kennen Sie alle hier abgebildeten weihnachtlichen Backwaren? Ordnen Sie die Buchstaben den Namen zu. Wenn Sie alles richtig gelöst haben, ergibt sich ein Ort, an dem man all diese Leckereien finden kann.

1 =	<u>W</u> =	Christstollen	Deutschland
2 =	<u> </u> =	Mince Pie	England
3 =	<u> </u> =	Joululimppu	Finnland
4 =	<u> </u> =	Christopsomo	Griechenland
5 =	<u> </u> =	Panforte	Italien
6 =	<u> </u> =	Kokosmakronen	Deutschland
7 =	<u> </u> =	Lebkuchen	Deutschland
8 =	<u> </u> =	Julekake	Norwegen

9 =	<u> </u> =	Linzer Augen	Österreich
10 =	<u> </u> =	Schwarz-Weiss-Gebäck	Deutschland
11 =	<u> </u> =	Lussekatt	Schweden
12 =	<u> </u> =	Torrone	Spanien
13 =	<u> </u> =	Spekulatius	Deutschland
14 =	<u> </u> =	Spritzgebäck	Deutschland
15 =	<u> </u> =	Kolach	Ungarn
16 =	<u> </u> =	Zimtsterne	Deutschland



Fotos: Wikipedia und pixelio.de: R.Sturm, KFM, D.Schütz, D.B., M.Lanznaster, R.Rudolph, wrw, C. Hautumm.



*Wir wünschen allen
Leserinnen und Lesern
frohe Weihnachten!*

DAS TEAM VOM SENIO MAGAZIN

NEUES GESUNDHEITSSYSTEM?

Nachdem die schwarz-gelbe Koalition die Regierungsgeschäfte übernommen hat, wird viel diskutiert: einerseits über angeblich nicht finanzierte Steuerentlastungen und andererseits über die Neuordnung des Gesundheitssystems. Viele Menschen machen sich Sorgen, ob sie in Zukunft noch die Krankenkassenbeiträge zahlen können oder vielleicht zu Patienten 2. Klasse werden.

Momentan ist noch nichts entschieden, es wird nur viel berichtet und argumentiert. Die Bürgerinnen und Bürger sind derzeit nicht schlauer als vor der Wahl, weil auf dem wichtigen, von vielseitigen ideologischen und wirtschaftlichen Interessen beeinflussten Feld der Gesundheitspolitik keiner seine Position kampflos aufgibt.

Vorerst bleibt der Gesundheitsfonds erhalten. 2010 soll sich eine Regierungskommission mit seinem eventuellen Umbau beschäftigen. Im Koalitionsvertrag steht: „Der Arbeitgeberanteil soll fest eingefroren werden.“ Dies soll angeblich die Lohnzusatzkosten auf Dauer senken.

Weiter „sollen die Krankenkassen mehr Beitragsautonomie erhalten.“ Will sagen: Es kann unterschiedliche Beitragssätze und damit laut FDP mehr Wettbewerb geben. Zudem soll es auch „regionale Differenzierungsmöglichkeiten geben“. Dieser Zusatz stammt von der CSU, denn sie glaubt, dass im wirtschaftlich starken Bayern die Krankenkassen dann günstigere Sätze festlegen könnten.

Am stärksten umstritten ist ohne Zweifel der Satz im Koalitionsvertrag, dass „es einkommensunabhängige“ Beiträge der Arbeitnehmer geben solle, die aber „sozial ausgeglichen werden“. Für den einzelnen Beitragszahler würde das bedeuten, dass er ca. 100-140 € monatlich zahlen müsste, je nachdem, ob beitragsfreie Kinder und Ehegatten mit einbezogen würden. Bei Überschreiten einer noch festzulegenden Obergrenze würde dann der Staat mit einspringen. Die hierfür notwendige Summe wird bei Fachleuten bei mindestens 10 Milliarden, vom Gesundheitsminister Bayerns, Söder, sogar bei 20-40 Milliarden gesehen.

Die FDP will den radikalsten Umbau. Der neue Gesundheitsminister Philipp Rössler sagte in „Bild“: „Ich habe ein klares Ziel: ein neues Gesundheitssystem auf den Weg zu bringen, das für 80 Millionen gut funktioniert. Wir brauchen mehr Freiheit: Freiheit bei der Wahl der Therapie, bei der Wahl des Arztes und bei der Wahl der Krankenkasse.“ Seine Partei fordert mehr Wettbewerb unter den Krankenkassen, sie sollen unterschiedliche Beitragssätze fordern können und unterschiedliche Leistungen anbieten: „Derzeit gibt es doch überall die gleiche Leistung zum gleichen Preis, ohne dass irgendein Patient durchschaut, was eigentlich mit seinem Geld geschieht, und wer was berechnet.“



Aus den Reihen der Koalition kommt hier der stärkste Widerstand aus Bayern. Ministerpräsident Seehofer, selbst Ex-Gesundheitsminister, warnt vor dem Systemwechsel, den er im übrigen für unmachbar halte. Er will penibel darauf achten, dass die Lasten solidarisch verteilt werden. Ulla Schmidt sagte bei ihrem Abschied aus dem Amt dazu: „Es gibt nicht den Big Bang im Gesundheitswesen.“ Sie hatte im Rahmen der großen Koalition mit der CDU als Kompromisslösung den Gesundheitsfonds geschaffen, in den alle 70 Mio. Krankenversicherten ihre Beiträge einzahlen. Der Satz wird vom Staat für alle festgelegt. Die Kassen bekommen dann einen Festbetrag von 186 € pro Versicherten und dann je nach Alter, Geschlecht, Gesundheitsstand etc. Zu- und Abschläge. Kommen sie damit nicht aus, dürfen sie ohne weitere Prüfung bis zu 8 € pro Monat und höchstens 1% des Einkommens nachfordern.

Abhängig ist das ganze System stets von der Beschäftigungslage. Je mehr Arbeitslose oder gering Beschäftigte es gibt, umso weniger Geld kommt in die Kasse. Die demographische Entwicklung beeinflusst sowohl die Ein- als auch die Ausgabenseite negativ.

Ärztehonorare, Arzneien, Krankenkosten und neue Technologien treiben die Kosten immer weiter nach oben.

Man kann nur gespannt sein, ob diese Regierung die im Koalitionsvertrag selbst gesteckten Ziele erreicht, ohne dass bestimmte Menschen oder Gruppen danach schlechter gestellt sind als vorher. Daran muss sie sich messen lassen.



Franz Gass



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



Haus Hörn

wohnen und leben im alter

Tief im Aachener Westen, im schönen Stadtteil „Hörn“, liegt das „Haus Hörn“ - eine Einrichtung mit über vierzigjähriger Tradition. Das Haus befindet sich in der Trägerschaft des Oratoriums des Heiligen Philipp Neri, einer katholischen Priestergemeinschaft. Diese christliche Prägung bedeutet uns viel, denn Glaube kann in unserem Haus gelebt werden – nicht nur in den katholischen Messen und den monatlich gefeierten evangelischen Gottesdiensten, sondern auch in dem Austausch mit verschiedenen Glaubensrichtungen, die alle im Haus willkommen sind.



Haus Hörn „wohnen und leben im alter“

Johannes-von-den-Driesch-Weg 4-10, 52074 Aachen

Ansprechpartnerin: Elisabeth Schomacher

Telefon: 0241 / 997 81 - 0 Telefax: 0241 / 997 81 - 170

Email: post@haus-hoern.de Internet: www.haus-hoern.de



Die Besonderheit von Haus Hörn ist die große Vielseitigkeit, mit der wir als vollstationäre Einrichtung auf verschiedene Bedürfnisse eingehen können. So wohnen die Menschen im Haus Hörn in vier verschiedenen Bereichen, je nach erforderlichem Unterstützungsbedarf: betreutes Wohnen, Seniorenheim, Kurzzeitpflege, Hospiz und Intensive Langzeitpflege.

Neben diesen vollstationären Einrichtungen bieten wir in unserer Tagespflege die Möglichkeit, „jeden Tag ein Stück Urlaub zu haben“: In Gemeinschaft den Tag gestalten, Mahlzeiten einnehmen und dazu pflegerische Unterstützung erfahren, aber trotzdem weiterhin in der gewohnten Umgebung leben – für eine Gruppe von 12 Gästen je Tag ist die Tagespflege eine gute Unterstützung im Alltag.

Pflegerische Unterstützung rund um die Uhr sowie eine intensive soziale Begleitung bietet das Seniorenheim. Helle und freundliche teilmöblierte Zimmer, die durch das Mitbringen eigener Möbelstücke eine ganz persönliche Note erfahren, stehen unseren Bewohnern zur Verfügung. 107 Bewohner leben hier in drei Wohnbereichen. Unser Ziel ist es, den Bewohnern eine neue Heimat zu geben, in der alte Kontakte gepflegt und neue geknüpft werden können. Darauf hinaus möchten wir Hilfe im normalen Alltag und eine Unterstützung bei der Bewältigung körperlicher Einschränkungen und seelischer Bedürfnisse geben. In der sozialen Betreuung in Einzel- oder Gruppenaktivitäten legen wir viel Wert darauf, den individuellen Bedürfnissen und Interessen unserer Bewohner

nachzukommen. Im Rahmen dieser Betreuung bietet sich die Möglichkeit, bestehende Fähigkeiten zu erhalten und weiter auszubauen, vor allem auch für dementiell erkrankte Bewohner. Auch für den Fall, dass Angehörige in der Pflege verhindert sind und ein Kurzzeitpflegeaufenthalt erforderlich sein sollte, können wir Plätze anbieten.

Eine Besonderheit unseres Hauses ist die eigene physiotherapeutische Abteilung, die auch über ein Bewegungsbad verfügt. Wenn eine physiotherapeutische Behandlung notwendig ist, kann sie hier vor Ort eingeleitet werden.

Auch die Körperpflege kommt nicht zu kurz - Fußpflege und Frisör sind im Haus vorhanden. Für sportliches Tun gibt es die hauseigene Kegelbahn. Bewohner und Angehörige sind darüber hinaus immer zu den vielen saisonalen Hausfesten eingeladen, die gemeinsam in einem großen Saal gefeiert werden.



Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Bitte wenden Sie sich zur Terminabsprache an uns.

AUF DEM DACH DER WELT...

Zu meinem 50. Geburtstag habe ich mir einen Kindheitstraum erfüllt und bin auf dem Dach der Welt durch die weite tibetische Ebene „spazieren“ gegangen. Sobald die Volks hochschule Aachen diese besondere Reise anbot, war mir klar: Ich musste mit!



Yamdrok Yutscho See – Der türkisfarbene See

Wir fuhren mit einer 20-köpfigen Gruppe im Juni auf Entdeckungsreise zu diesem für Fremde lange verschlossenen Land. Karge und gleichzeitig wasserreiche Landschaften, türkisfarbene Seen und mit ewigem Schnee bedeckte Berge erwarteten uns im Herzen eines stark religiösen Landes voller reich geschmückter Tempel und vielen Mönchen mit roten Roben.

Die ersten Tage im Tibet waren für alle „nicht ohne“ - Kopfschmerzen waren das Merkmal und nur langsame Bewegungen erlaubt. Wir erlebten dort den Hochsommer zwischen 30 - 35 Grad mit einer schön trockenen Luft.

Die erste Annäherung an die tibetische Kulturwelt erfolgte in Lhasa, der symbolischen Hauptstadt des tibetischen Buddhismus. Dort waren unsere Eindrücke vielfältig und gemischt: durch eine ziemlich chinesische Stadt (aufgrund der Architektur und einer



starken militärischen Präsenz) bummeln und dennoch an jeder Ecke (wir waren im Buddha Monat April laut tibetischem Kalender) auf einen grossen „Zug“ extrem religiöser Tibeter treffen, die nach kilometerlangen Pilgerstrecken mit ihren Gebetsmühlen zum und um den Jokhang Tempel wanderten. Überall fröhlich lächelnde, neugierige, oft von der Sonne gezeichnete „durchfurchte“ Gesichter, traditionelle Kostüme, farbige Kopftücher oder kitschig anmutende Hüte.



Wir verließen Lhasa für eine dreitägige Jeep-Abenteuerreise, die uns über einen 5.250 m hoch gelegenen Pass zu verschiedenen entlegenen Klöstern und zum höchsten See der Welt - dem Namtsho, einem Salzwassersee - führte. Keine asphaltierten Strassen, sondern Pisten: Löcher überall. Tiere kreuzten unseren Weg, Yaks, Schafe, Hunde, Esel, ab und zu auch mal Menschen, Mopeds und Motorräder.

Nach einem Zwischenhalt in Lhasa setzten wir die Reise mit dem Bus zu weiteren Klöstern fort. Auf langen Strecken fuhren wir durch grandiose Landschaften - von Wüsten bis zu üppigen fruchtbaren Tälern und verschneiten Gebirgen über 7.000 m.

Der chinesische Einfluss hat im Lauf der letzten Jahrzehnte das idyllische Bild dieses geheimnisvollen Landes verzerrt. Er hat nicht nur Tibets religiöse politische Struktur komplett abgeschafft, die klösterliche Bevölkerung dezimiert und historisch geprägte Klöster abgerissen, sondern auch neue Infrastrukturen im Land errichtet. Die Spuren der Zerstörung sind heutzutage noch immer zu sehen, auch wenn überall Wiederaufbau- und Renovierungsarbeiten im Gange sind, wobei die lokale Bevölkerung stark involviert ist.



Immerhin gelingt die Verwandlung des armen, vorwiegend landwirtschaftlich geprägten Landes in ein sich langsam modernisierendes Land: Strommäste strecken sich auf riesige Distanzen, um Elektrizität in die entlegensten Dörfer und Klöster zu bringen. Bewässerungsanlagen ermöglichen, dass auch Gemüse und nicht nur Gerste angebaut wird. Neue Strassen, Brücken und die Lhasa-Bahn bringen das Land den Touristen und sicherlich auch den Han-Chinesen näher, die sich in größeren Mengen in dieser entfernten Provinz niederlassen.



FAZIT: Die zweieinhalbwochige Reise bildet in der Reihe meiner Reiseerfahrungen ein einmaliges und berauschendes Erlebnis. Ich kann sie nur weiterempfehlen.

Patricia Vauzelle



VERANSTALTER TIBETREISE VHS AACHEN

MERKUR REISEN

Kulturelle

Rundreisen weltweit mit
garantiertter Durchführung

Flusskreuzfahrten

maßgeschneiderte
Gruppen- u. Einzelreisen

MERKUR-REISEN GmbH

50189 Elsdorf Tel.: 0 22 74 - 700 23 25

info@merkurreisen.de www.merkurreisen.de

VERANSTALTER TIBETREISE VHS AACHEN

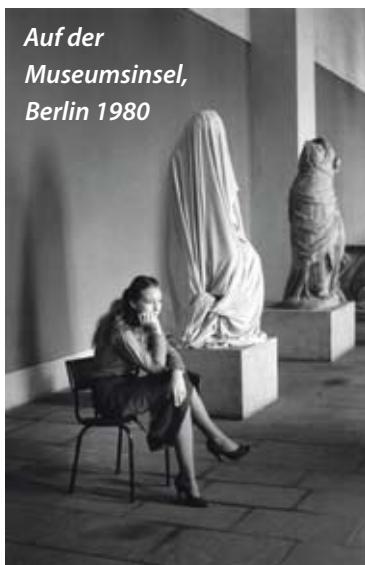
BILDER AUS DEM ALLTAG

Mit einer umfangreichen Werkübersicht von Roger Melis stellt das Aachener Suermondt-Ludwig-Museum vom 14. November 2009 bis zum 7. Februar 2010 einen „Meister des ostdeutschen Fotorealismus“ (Die Zeit) vor.



Schornsteinfeger, Uckermark, 1973

Mehr als zwei Jahrzehnte hat Melis nicht nur den Bildjournalismus entscheidend mitgeprägt, sondern auch einen persönlichen Stil entwickelt, in dem sich wirklichkeitsbezogene und ästhetisch hoch anspruchsvolle Fotografie miteinander verbinden. Seine atmosphärisch dichten, oft symbolhaften Bilder führen quer durch die Landschaften, Dörfer und Städte zwischen Ostsee, Harz und Erzgebirge sowie durch seine Heimatstadt Berlin und beschreiben mit klarem Blick und differenziert den Alltag im realen Sozialismus. Mit rund 150 Arbeiten umfasst die Ausstellung alle wichtigen Themen seines vielschichtigen Schaffens: Neben den „In einem stillen Land“ zusammengefassten Darstellungen einer Alltags- und Arbeitswelt von merkwürdig ruhiger Gelassenheit sind die poetischen Aufnahmen über das Leben eines kleinen Dorfes in der Uckermark zu sehen, die noch eine archaische, nur am Rande von den Zeitaläufen berührte Welt aufscheinen lassen. Wie nur wenige andere Fotografen hat Roger Melis auch das „Gesicht“ der neueren deutschen Literatur geprägt. Seine Aufnahmen aus der Künstlerszene zählen zu den Klassikern der Porträtfotografie. Die heute bekanntesten Porträts von Anna Seghers oder Heiner Müller stammen von Melis.



Auf der Museumsinsel, Berlin 1980

1940 in Berlin geboren, arbeitete Roger Melis nach seiner Fotografenausbildung zunächst als wissenschaftlicher Fotograf an der Berliner Charité, ehe er seit 1968 freiberuflich als Porträt- und Reportagefotograf tätig war, unter anderem für die legendäre Modezeitschrift „Sibylle“, „Wochenpost“, „Die Zeit“, „Frankfurter Allgemeine“, „Geo“ und verschiedene Verlage in Ost und West. Viele seiner auch im Auftrag von DDR-Magazinen entstandenen Arbeiten wurden nicht veröffentlicht und wegen ihrer ungeschönten Bildinhalte als „Müllkastenfotografie“ diskreditiert. Nach einer Auftragssperre für die DDR-Presse wegen eines Beitrags für die Zeitschrift „Geo“ konzentrierte sich Melis auf Buch- und Ausstellungsprojekte. Ab 1989 folgten wieder verstärkt Reportage- und Porträtfotografien für die „Wochenpost“, „Die Zeit“ und die „Süddeutsche Zeitung“. Bis 2006 war Melis als Lehrer für Fotografie beim Lette-Verein Berlin tätig. Er lebte in Berlin, wo er im September 2009 gestorben ist.

Fotos: © Roger Melis

Ausstellung: „Roger Melis. Fotografien 1965 – 1989“

Suermondt-Ludwig-Museum,
Wilhelmstraße 18, 52070 Aachen,
Tel.: 0241-479 80-0, Fax: 0241-370 75,
info@suermondt-ludwig-museum.de

Eintritt: € 5,-, ermäßigt € 2,50,
Gruppen ab sieben Personen € 3,-

Zum Rahmenprogramm finden Sie
Informationen unter
www.roger-melis.de und
unter der Tel.-Nr.: 0241-479 80 20



Das neue **VHS-Programm**
ab 20. Dezember 2009 im
Internet unter:
www.vhs-aachen.de

wieder mit vielen Angeboten für ältere Menschen

Montag, 7. Dezember 2009, 18.30 Uhr

Öcher Ovvend
Ein kurzweiliger Abend für Aachener – und solche, die es werden wollen

**Ein frohes
Weihnachtsfest
und
ein gutes neues
Jahr 2010**

Postkartenkalender 2010



Das Studium Generale
Ein Bildungsangebot der Volkshochschule Aachen
ab 1/2010

Peterstraße 21-25
Telefon: 0241 4792-111
Telefax: 0241 406023
www.vhs-aachen.de

Volkshochschule Aachen
Das Weiterbildungszentrum
LebensLangesLernen





IKEBANA IN DER GRUNDSCHULE

Mit Ikebana, der ostasiatischen Blumenkunst, hat Renate Kronauer, pensionierte Lehrerin aus Aachen, ein spannendes neues Betätigungsfeld gefunden. Viele Jahrzehnte unterrichtete sie Latein und katholische Religion am Bischöflichen Pius-Gymnasium. Aber auch nach ihrer Pensionierung 2003 hatte sie Freude am Umgang mit Kindern und Jugendlichen.

Eine Idee für neue Aufgaben fand sich schnell. Schon seit 1970 pflegt sie das Hobby „Ikebana“, die ostasiatische Kunst des Blumenarrangierens. Das ist natürlich kein Zufall: Die erste Deutsche Ikebana-Schule hatte ihre Tante Editha Leppich 1959 in Köln gegründet. Ausgebildet von japanischen Meistern entwickelten deutsche Lehrkräfte hier ein spezielles Ausbildungsprogramm. Bei größtmöglicher Vereinfachung bietet die Schule authentisches Ikebana.

Mit Schwerpunkt auf dem Unterricht an Schulen führt Renate Kronauer seit 1992 das Lebenswerk ihrer Tante in Aachen fort und ist die Leiterin der Schule. Erst kürzlich feierte die Ikebana-Schule ihr 50-jähriges Jubiläum mit einem großen Fest.



„Beim Ikebana etwa geht es auch um eine Lebensphilosophie, die dahinter steht. Was dabei entsteht, sind individuelle kleine Kunstwerke, die länger halten als ein Blumenstrauß“, erklärt Kronauer. Übrigens ist kein großes Vorwissen nötig, um sich kreativ mit den Pflanzen zu beschäftigen und stilvolle Arrangements herzustellen. „Im Mittelpunkt von Ikebana steht die Philosophie, dass zwischen Himmel und Erde der Mensch steht. Mit Zweigen aller Art wird diese liniengünstige Anordnung umgesetzt“, erläutert die Expertin. Egal ob Tulpen, Himbeeren oder Pfefferminze – vor dem



Abschneiden muss immer sorgfältig überlegt werden. „Jeder Zweig ist kostbar und wird durch ein spezielles Arrangement deutlich hervorgehoben“, betont Kronauer. Die Kunst des Ikebana lehrt uns, die Natur schätzen zu lernen und, dass jeder Zweig etwas ganz Besonderes ist – so wie jeder Mensch.



Ihr Ziel, die Blumenkunst der jüngeren Generation zu vermitteln, verfolgt Kronauer an der Katholischen Grundschule Passstraße. Seit mehr als sechs Jahren unterrichtet sie ehrenamtlich interessierte Kinder in der japanischen Kunst des Blumenarrangierens. Dabei handelt es sich nicht um eine Arbeitsgemeinschaft, sondern um ein Unterrichtsfach. Während der Rest der Klasse am normalen Kunstunterricht teilnimmt, treffen sich diese Schüler zum Ikebana. „Wir müssen heute in der Schule erkennen, dass es sich lohnt, neue Wege zu gehen. Es geht nicht nur um abfragbares Wissen, sondern auch um soziale Kompetenzen“, betont Schulleiterin

Maria Keller, warum neue Lernorte und Methoden so bedeutsam sind. Ein positiver Nebeneffekt der Ikebana-Stunden ist, dass sich Kinder mit Migrationshintergrund leichter integrieren. Sprachliche Schwierigkeiten werden nebenbei überwunden. „Die Kinder lernen hier praxisnah, wie zum Beispiel Pflanzen heißen“, erklärt Kronauer. Auch generationsübergreifende Aspekte hat der Unterricht, der

sowohl den Schülern, als auch der Lehrerin große Freude bereitet: „In diesem Schuljahr unterrichte ich fast 100 Kinder der 3. und 4. Schuljahre in wechselnden Gruppen.“

In Gruppen mit sechs bis acht Jungen und Mädchen lässt es sich am besten arbeiten. „Disziplin und Ordnung sind dabei wichtig. Es gilt, das Handwerkzeug zu ordnen und sauber zu halten. Dabei kommen selbst die unruhigsten Kinder zur Ruhe“, sagt Kronauer. Mit riesigem Eifer arbeiten die Kinder immer in Zweier-Teams – eines ist Künstler, das andere assistiert. „Diese Kunst ist ein Erlebnis für alle Sinne, man lernt etwas über die Natur. Die Kinder sehen, fühlen, riechen und schmecken sogar, z.B. Pfefferminze“, erklärt Kronauer, warum Ikebana für viele Kinder eine Bereicherung ist und



sich immer mehr Schüler für das innovative Unterrichtsfach interessieren. „Was mir fehlt sind Mitstreiter. Schön wäre es, Mütter zu finden, die Freude an der kreativen Arbeit mit Kindern haben und mich beim Unterricht unterstützen“, sagt Kronauer. Interessierte Zuschauer sind nach Absprache immer mittwochs von 11 bis 13 Uhr und donnerstags von 10 bis 13 Uhr willkommen. Informationen gibt es bei der Katholischen Grundschule Passstraße unter der Tel.-Nr.: 0241-15 43 23.

Nina Krüsmann



WEIHNACHTSVORBEREITUNGEN

Brannte es? Es roch so, als ob es brennen würde.



Ich stürzte aus dem Wohnzimmer zur Küche. Mir kam dunkler, übel riechender Rauch entgegen. Es war Heiligabend.

Annas Mutter war in diesem Jahr gestorben und wir hatten ihren Vater eingeladen, Weihnachten bei uns zu verbringen. Eine Gans sollte auf den Weihnachtstisch. So etwas gab es noch nie; wir waren damals eine sehr junge Familie.

Ich sollte das Federvieh auf dem Wochenmarkt kaufen. Ich hatte keine Ahnung, denn ich konnte nur Wasser kochen. Auf dem Markt gab es Gänse aus dem Bergischen Land, aus Polen, aus Ungarn und gefrorene Gänse gab es auch.

Anna hatte mir aufgetragen, ein Tier nach Haus zu bringen, das weder zu leicht noch zu schwer sei, auch sollte es nicht zu alt sein. Woran sieht ein Koch, ob die vor ihm liegenden nackten Gänse so sind, wie Anna es wünschte? Ich konnte nicht erkennen, ob sie alt oder jung waren, als sie das Leben verloren.

Meine Gans hatte weder Kopf noch Füße, auch der Federn hatte man sie beraubt. Innen war sie leer, wie mir versichert

wurde. Aus dem Po baumelte ein Faden.

Als Anna sich an die Arbeit machte, um den Braten für die Röhre vorzubereiten, zog sie an dem Faden und am anderen Ende hing ein Tütchen mit Herz und Leber.

Der Flomen, das Fett des Geflügels, wurde sorgfältig herausgetrennt. Er sollte ausgelassen, mit Äpfeln verfeinert als Brotaufstrich verwendet werden.

Das Gänsetier bekam neue Innereien aus dem zerkleinerten Herzen, der Leber, vermischt mit Schweine- und Rinder gehacktem, Kräutern und Maronen. Mit Nadel und Faden wurde die Gans wieder zugenäht, mit Fett eingepinselt und verschwand im Backofen. Der Flomen stand in einem Topf auf dem Herd. Für die Gans waren zwei Stunden Garzeit angegeben und so versammelte sich die Familie im Wohnzimmer bei Kaffee und Kuchen.

Annas Vater, der Tünn, wie er von seinen Freunden gerufen wurde, war ein begnadeter Erzähler und bei seinen spannenden Berichten über die Ereignisse der letzten Wochen, wurden Gans und Flomen vollständig vergessen.

Bis der Flomen sich in Erinnerung brachte. Der Geruch nach angebranntem Fett stach uns in die Nase und ich war als Erster in der Küche. Aus dem Kochtopf stieg der Qualm auf.

Ich riss den Kessel von der Herdplatte, öffnete hustend das Fenster und entließ Gestank und Rauch in die Stille der Heiligen Nacht.

Erwin Bausdorf



Bei uns sind Sie in guten Händen...



...und keiner ist allein!

In unserem kleinen heimeligen Seniorenpflegeheim mit nur 47 Plätzen mitten im Herzen von Aachen finden Sie:

- eine familiäre Atmosphäre
- Lebensqualität und Lebensfreude
- Wohnlichkeit und Individualität
- Dauer und Kurzzeitpflege
- Abwechslung durch Aktivitäten und Ausflüge
- für an Demenzerkrankte eine besondere Betreuung in einer Tagesgruppe oder in Einzelbetreuung



**Wir laden Sie ein
unser lebendiges Haus
kennenzulernen.
Das Haus ANNA Team**

**Haus ANNA Senioren- und
Seniorenpflegeheim GmbH**

Franzstr. 36-38, 52064 Aachen

Tel: (0241) 470 47 01

Fax: (0241) 470 47 32

E-Mail: hausanna@web.de

Internet: www.hausanna.info

EINE CLEVERE GESCHÄFTSIDEE

Vor nunmehr 20 Jahren, im Jahre 1989, wurde anlässlich des Marianischen Jahres zum Auftakt der Fronleichnamsprozession eine zentrale Veranstaltung für alle 42 Pfarreien der Stadt Aachen vor der Roskapelle abgehalten.

Das Fronleichnamsfest, 1246 erstmals in Lüttich gefeiert, wurde nach dem „Hostienwunder von Bolsena“ von Papst Urban IV. im Jahre 1264 für die gesamte katholische Kirche verbindlich vorgeschrieben. Die Roskapelle war für die feierliche Messe ausgewählt worden, weil sie als Ort der Marienverehrung schon immer eine besondere Bedeutung hatte. Die Feier endete mit einer Prozession zum Marienbild im Aachener Dom.

DE SÖSSE MORR - DIE SÜSSE MÖHRE

In den 1840er Jahren lebte in Aachen die „sösse Morr“, deren richtiger Name weder in den „Oecher Jampetaatsche us de 1840jer Johre“, verzaald van der J.D. noch in anderen Erzählungen genannt wird. Mit ihrer äußerlichen Erscheinung machte die „süße Möhre“ ihrem Namen alle Ehre. Fein gekleidet wie eine Dame oder „wie us e Läddche, wie me hü noch en Oche sätt“ (Zitate in der Schreibweise des Verfassers), verdiente sie sich ihren Unterhalt, indem sie für andere Leute



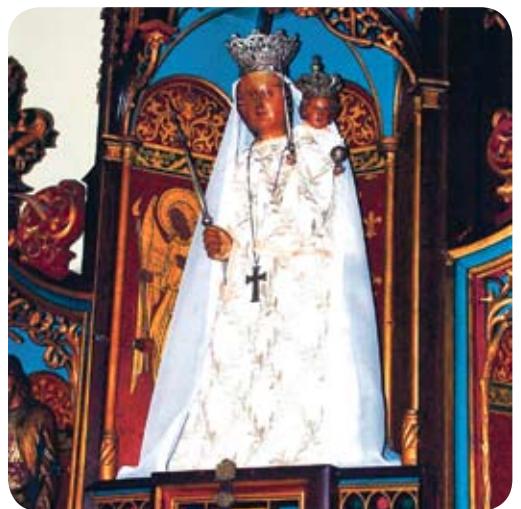
- kranke und gesunde – „Betwäch“, also Bittwege, zur Roskapelle, zur Burtscheider Kapelle, nach Moresnet ging und sogar nach Kevelaer.

Auf diesen Bittwegen verkauftete sie so ganz nebenbei noch „Gebättchere än Zäddelchere, wo et Läeve än Maatdom van die Hellen opstong, an die anger Betwächjänger.“ (Gebete und Zettelchen, auf denen das Leben und Martyrium der Heiligen stand, an die anderen Mitpilger.)

Das Geschäft ihres Lebens hatte die „sösse Morr“ zu Beginn der 1850er Jahre machen können, als innerhalb von acht Tagen zwei Mörder, „der Mertens än der Plum ejene Tempelderbend met de Golegetin der Kopp av kräge“ (als auf dem Templerbend zwei Mörder mit der Guillotine

geköpft wurden). Die „sösse Morr“ hatte die Lebensgeschichte der Deliquenten auf Karten drucken lassen, auf denen auch eine Guillotine gemalt war. Mit „die Breffjere“ ging sie nun durch Aachen, um sie an die Aachener zu einem Preis von 2 bis 4 „Märek“ zu verkaufen. Da sie pro Karte nur eine „Märek“ (= 5 Pfennig) an den Drucker bezahlen musste, konnte sie mit dem Verkauf ein gutes Geschäft machen.

J.D. erzählt, er habe mit seinen „eje Uhre jehu‘t, wie et Jömferej an den Heär van de Dröckerej saht, wie et sich atwier en fönfhondert Zäddelchere ho‘le ko‘m: ‚Gie‘v osen Härrejott, dat eson Glökssteäre jät döcker för os opjenge!“ Doch Glückssterne von der Art, wie



die beiden Mörder waren, sind „en Oche hie‘l selde mieh opgegange“.



Text:

Josefine Jeworrek

Bilder:

Michael Jeworrek



Zeichnung: I. Krafft- Froitzheim



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





KLOES-ERFAHRONGK

Vör Johre, wie der Hellije Man
noch de Jeschenke braht,
duw hau en wichtige Erfahrongk
et Neßje kleng jemaht.

Et jüev jajenge Hellije Man
woed op der Schuelhoff sich verzahlt;
va Pap än Mam wöete Jeschenke
jejolde än nahts opjestalt.

Et Neßje fong aan ze verjliiche
än jau woer die Erkenntnes doe,
de Mam, die sörgt för de Jeschenke,
die sönd jo ouch donoeh!

Jät Nöß, än van de Hoddelepopp
et Kleidche fresch jewäische,
der hölze Poppewajel at
et dreide Johr nöi aajestreiche.

Zwor braht der Pap jot Jeld ereen
(net för domet ze prame).
De Mam woer net va Jevve-Dörp,
heil faaß et Jeld zesame.

Der Kloesdaag koem, än pamp eweg,
(mer hau jät aajetaat)
hau - weä da nun? - för os kleng Neßje,
en Käthe-Kruse-Popp jebraht.

Der Zwiivel woer wie futtjebloese.
Et Neßje reif: „Su jruß Jeschenk!?
Nu jiöv ich net mieh, dat de Eldere,
op Kloes beschere dönt de Kenk!“



R. Wollgarten
ÖcherPlatt e.V.

Bild: Paul-Georg
Meister/pixelio.de

NIKOLAUS-ERFAHRUNG

Vor Jahren, als der Heilige Mann
noch die Geschenke brachte,
da hatte eine wichtige Erfahrung
die kleine Agnes gemacht.

Es gäb gar keinen Heiligen Mann
wurde sich auf dem Schulhof erzählt;
von Vater und Mutter würden Geschenke
gekauft und nachts aufgestellt.

Die Agnes fing nun an zu vergleichen
und bald war die Erkenntnis da,
die Mutter sorgt für die Geschenke,
die sind ja auch danach!

Etwas Nüsse, und von der Stoffpuppe
das Kleidchen frisch gewaschen,
der hölzerne Puppenwagen schon
das dritte Jahr neu angestrichen.

Zwar brachte der Vater gutes Geld ein
(nicht um damit anzugeben).
Die Mutter war nicht gebe-freudig,
hielt fest das Geld zusammen.

Der Nikolaustag kam, und verblüffend,
(man hatte etwas angelegt)
hatte - wer denn jetzt? - für Klein-Agnes,
eine Käthe-Kruse-Puppe gebracht.

Der Zweifel war wie weg geblasen.
Agneschen rief: „So'n großes Geschenk!?
Nun glaube ich nicht mehr, dass die Eltern,
auf Nikolaus die Kinder bescheren!“

CHREßMES WONSCH

Os Katz, öm Chreßmes onger der Boam,
hat secher ene schöne Droum.
Wovaan, weä kan dat wesse?!

Verletz fängt se sich jrad en Muus,
ov neä, se düselt mär jät dus;
ouch een der Droum moeg se dat mösse.

Op jedden Fall sich sage let,
se hat e Chreßfeß voller Fred.
Jenou dat – sallt Uhr ouch net messe!

WEIHNACHTS-WUNSCH

Unsere Katze, Weihnachten unterm Baum,
hat sicher einen schönen Traum.
Wovon, wer kann das wissen?!

Vielleicht fängt sie sich grad ne Maus,
oder sie schlummert nur sanft;
auch im Traum mag sie das müssen.

Auf jeden Fall sich sagen lässt,
sie hat ein friedvolles Weihnachtsfest.
Genau das - sollt Ihr auch nicht missen!

*Text: Ulrich Wollgarten
Übersetzung: Richard Wollgarten*

Optiker-Heimservice

... und die Brille kommt zu Ihnen!



Heinsberg

Jülich

BERATUNG
individuell

Alsdorf

Düren

MESSUNG
professionell

Eschweiler

SERVICE
selbstverständlich

Aachen

Heimbach

ambulantOPTIK

Monschau

Monschau



ambulantOPTIK

Vieth & Zachner GbR
Aachener Straße 47
52249 Eschweiler

0800 5555-065

Nutzen Sie unsere
kostenlose Rufnummer

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



AACHEN BAUT UM

Bisher wird der Platz in der Aachener Altstadt zwischen dem Gymnasium St. Leonhard und der Kirche St. Michael vorrangig als Autoparkplatz genutzt. Das kann sich bald ändern.

Denn am 6. November hat das Preisgericht zum Architekturwettbewerb „Erweiterungsneubau St. Leonhard inklusive Gestaltung der Freifläche“ aus 25 eingereichten Beiträgen den Entwurf des Büros „pbs architekten Gerlach Krings Böhning“ aus Aachen zum Sieger gewählt.

Anlass für den Wettbewerb war der verpflichtende Ganztagsbetrieb, der mit Beginn des kommenden Schuljahres an St. Leonhard eingeführt wird. Eine Mensa zur Mittagsverpflegung, Spiel-, Musik- und Aufenthaltsräume sowie Räume für den Physikunterricht werden benötigt. Darüber hinaus soll auf der 3.300 Quadratmeter großen innerstädtischen Fläche ein belebter Stadtplatz entstehen, der zum Verweilen einlädt.

Der Siegerentwurf verwirklicht den Raumbedarf durch einen stufenförmigen Bau, der den Platz Richtung Ausfahrt zur Kleinmarschierstraße dreigeschossig abschließt, während er Richtung St. Michael



über den eingeschossigen Speiseraum ausläuft. Die historische Kirchenfassade wird sich in der gläsernen, stark reflektierenden Außenhaut der beiden Obergeschosse spiegeln. Die Prinzenhofstraße wird an die Garagenfront nach Osten verlegt, um den Zwischenraum zum Schulgebäude vom Verkehr freizuhalten. Der neue Platz wird zum neuen Verlauf der Prinzenhofstraße hin mit Robinien und Mauerelementen abgeschlossen. Zwölf „Throne“ sollen auf der Freifläche aufgestellt werden. Sie symbolisieren die Gründerstaaten der Europäischen Union und schaffen so einen Bezug zur „Europaschule St. Leonhard“ mit ihrem bilingualen deutsch-französischen Zweig.

„Die Stadt hat Mut bewiesen, an diesem Ort eine Verbindung zu schaffen zwischen der Öffentlichkeit und einer lernenden Gesellschaft“, sagte die Vorsitzende des Preisgerichts Prof. Christa Reicher. Der Siegerentwurf füge sich ausgezeichnet in das Ensemble mit den historischen Fassaden von St. Leonhard und St. Michael ein.

Der Planungsausschuss wird sich am 3. Dezember mit dem Entwurf beschäftigen. „Anschließend werden wir zügig in die Umsetzung gehen“, sagte Planungs- und Umweltdezernentin Gisela Nacken. „Wir peilen eine Fertigstellung für das Schuljahr 2011/12 an.“

SOZIALKONFERENZ

Bis zu 400 Experten und Interessierte trafen sich am Freitag, den 13.11.2009 von 14.00 bis 18.00 Uhr in der Gesamtschule Aachen-Brand zu einer „Sozialkonferenz“, um konkrete Handlungskonzepte zu erstellen.



Hintergrund der Veranstaltung ist der erste Sozialentwicklungsplan der Stadt Aachen, der im Mai 2009 vom Sozial- und Gesundheitsausschuss der Stadt und danach von weiteren Ratsausschüssen und den Bezirksvertretungen beraten und verabschiedet wurde. Die Stadtverwaltung formulierte auf dieser Grundlage den zweiten Teil des Sozialentwicklungsplanes, die „Ziele zur Sozialentwicklung 2009 - 2014“.

In zwölf Arbeitsgruppen zu u.a. Gesundheit, Arbeitsplätzen, Lebenslagen, Gewalt, Alter, Teilhabe setzten sich nun erstmals Experten aus Verwaltung, Politik und Wohlfahrtsverbänden sowie an den Themen interessierte Fachleute zusammen, um Handlungskonzepte und Maßnahmen zur Verbesserung der sozialen Lage zu entwickeln. Wenn die Ergebnisse der Arbeitsgruppen feststehen, werden sie dem Rat der Stadt Aachen zur Beratung und Beschlussfassung vorgelegt.

MEHR TRANSPARENZ IN DER PFLEGE

Am 02.11.09 fiel der Startschuss für die bundesweite DatenClearingStelle (DCS) Pflege. Dieses Gemeinschaftsprojekt der Verbände der Pflegekassen soll eine Grundlage für die Veröffentlichung von Bewertungsnoten für die Pflegeeinrichtungen in Deutschland schaffen. Ziel ist es, die Qualität der Pflegeheime und Pflegedienste für die Versicherten offener darzustellen.



Damit dies geschehen kann, soll zukünftig jedes Pflegeheim und jeder ambulante Pflegedienst mindestens einmal jährlich geprüft werden. Die Clearing-Stelle sammelt die Ergebnisse aller Qualitätsprüfungen durch die Medizinischen Dienste der Krankenkassen online ein. Aus den Qualitätsprüfungsberichten werden die Pflegenoten ermittelt und an die Landesverbände der Pflegekassen und die Pflegeeinrichtungen weitergeleitet.

Bevor es zur Veröffentlichung der Pflegenoten einer Einrichtung kommt,

erhält diese eine Frist von vier Wochen, um das Ergebnis zu kommentieren und gegebenenfalls um Angaben über spezielle Angebote der Einrichtung zu ergänzen. Anschließend leiten die Landesverbände diese sogenannten „Transparenzberichte“ zur Veröffentlichung weiter. Die Ersatzkassen haben hierzu das neue Internetportal www.pflegelotse.de entwickelt. Darin sind Informationen über die Größe, Kosten, Ausstattung, Lage und die Anschriften der Pflegeeinrichtungen eingestellt sowie ab Dezember dann die wichtigen Informationen über die Qualität der Einrichtungen.

Die begutachteten Pflegeeinrichtungen sind auch verpflichtet, die Transparenzberichte gut sichtbar auszuhängen.

www.vdek.com

SPENDE FÜR NOONAN-KINDER

Mitarbeiterinnen der Osteoporose-Selbsthilfegruppen haben am 3. Würselener Selbsthilfegruppentag im Medizinischen Zentrum Kreis Aachen (Würselen) Kuchen- und Backwarenspenden der umliegenden Bäckereien verwendet, um diese an die Besucher des Selbsthilfegruppentages zu verkaufen.

Die Organisatoren des 3. Würselener Selbsthilfegruppentages, Heidi Witt und Wolfgang Ramsteiner, gemeinschaftliche Leiter der Selbsthilfegruppe Lungenemphysem - COPD Deutschland Region Aachen & Eifel, übergaben für die Osteoporose-Selbsthilfegruppe Eschweiler, vertreten durch deren Leiterin Marianne Boost, den Erlös von insgesamt 300,78 €. Diese Summe wurde von der Geschäftsführung der Medizinisches Zentrum Kreis Aachen gGmbH auf 500 € aufgestockt. Der Betrag wird an die Noonan-Kinder e.V. Deutschland, SHG Würselen gespendet. Das Noonan-Syndrom ist ein Gen-Defekt auf dem zwölften Chromosom, der verschiedene Symptome und Erkrankungen auslöst. Die Selbsthilfegruppe hilft vom



Noonan-Syndrom betroffenen Familien, die sich zu einer Elterninitiative zusammengeschlossen haben. Die Organisation, vertreten durch deren Leiterin Ulrike Wößner, pflegt intensive Kontakte mit Ärzten und Wissenschaftlern, um weitere aktuelle Informationen zu erhalten und das allgemeine Interesse in der Medizin zu wecken.

SCHWERST-KRANKEN HELFEN

Einen Talkabend zum Thema Hospizarbeit und Palliative Care in der Region Aachen veranstaltet das Palliative Netzwerk für die Region Aachen e.V. am Mittwoch, dem 9. Dezember 2009 um 20.00 Uhr im Forum M der Mayerschen Buchhandlung Aachen in der Buchkemerstraße. Der Eintritt ist frei.



Anlass der Veranstaltung ist der Förderpreis, der dem Aachener palliativen Netzwerk in diesem Jahr von der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP) verliehen wurde. Der Preis würdigt das tragfähige, interdisziplinäre und sektorenübergreifende Netzwerk für die schwerverkrankten Menschen in der Region.

Bei der Veranstaltung gibt es Gelegenheit, die unterschiedlichen Dienste und Einrichtungen kennenzulernen und mit ihnen in Austausch zu treten. Wichtige Vertreter aus der hospizlichen und palliativen Versorgung in der Region werden über ihre konkrete Arbeit und Hilfsangebote u.a. aus der Sicht von Medizin, Pflege, Seelsorge, Trauerbegleitung, Ehrenamt, Politik und Krankenkassen sprechen. Das Gespräch moderieren wird Sabine Rother, Redakteurin der Aachener Nachrichten und Aachener Zeitung.

Weitere Informationen: Palliatives Netzwerk für die Region Aachen e.V.

Geschäftsstelle c/o Servicestelle Hospizarbeit für Stadt und Kreis Aachen
Adalbertsteinweg 257, 52066 Aachen

Tel.: 0241 5153490
Fax: 0241 502819
info@servicestelle-hospizarbeit.de
www.servicestelle-hospizarbeit.de

WEIHNACHTSJAZZ

Der Jazzverein Aachen e.V. lädt alle Jazzfreunde in der Euregio herzlich ein zur Weihnachts-Jazzmatinée mit der „Cologne Jass Society“ am Sonntag, 13. Dezember 2009, um 11:00 Uhr in den Kurpark Terrassen, Dammstraße 40 in Aachen-Burtscheid. Der Eintritt ist frei.

Passend zur Jahreszeit präsentiert der Jazzverein Aachen e.V. allen Jazzfreunden im Dezember wieder einen „Christmas Special“ - Weihnachtsjazz mit geschmackvoll in Jazzversionen verwandelten Weihnachtsliedern. Hierzu wurde eine Jazzformation eingeladen, die auf die Tugenden des alten New Orleans Jazz setzt. Schon mit ihrem Namen „Cologne Jass Society“ knüpft sie ganz bewusst an die Entstehungszeit der ersten Jazzbands in New Orleans und Chicago an, als man sich, wie bei der historischen „Original Dixieland Jass Band“, noch gar nicht über die Schreibweise des Wortes Jazz einig war.



Die sechs Vollblutjazzer aus Köln sind Garanten für gehaltvollen „Jazz mit Spaß“, der ihren Vorbildern Louis Armstrong und Kid Ory huldigt, ohne sie zu kopieren. „Unsere Musik ist handgezupft und mundgeblasen“, sagt ihr Bandleader und Posaunist Jochen Kruse. Ihm und seinen „Mit-Jassern“ Christoph Schneichel, Trompete, Hans Naujokat, Klarinetten und Altsaxofon, Arthur Osiewatsch,

Klavier, Hans Thissen, Banjo, und Jochen Solbach, Zupfbaß, kommt keine Elektronik aufs Podium! Mit ihrem warmen, melodischen New Orleans-Sound wollen sie am 13. Dezember zeigen, wie geschickt ihnen die Verwandlung von traditionellen Weihnachtsliedern in fetzige Jazzversionen gelingt, und welches Vergnügen sie bei der Darbietung vieler schöner Stücke aus dem alten New Orleans haben.

DER DOM ALS STANDORTFAKTOR

Die Stadt Aachen beherbergt mit dem Dom das erste Weltkulturerbe in Deutschland. Es wurde 1978 in die UNESCO-Liste aufgenommen, die inzwischen 890 Denkmäler in 148 Ländern umfasst. In Deutschland sind es aktuell 33.



Christiane Gastmann zwischen Horst Wadehn, dem Vorsitzenden des UNESCO-Welterbestätten Deutschland e.V., und Udo W. Henke, Bürgermeister der Gemeinde Messel, Stätte des Welterbes Grube Messel und Gastgeber der Tagung

Anfang November fand in Darmstadt eine zweitägige, hochrangig besetzte Konferenz mit dem Titel „UNESCO Welterbestätten - ein Beitrag zur regionalen Entwicklung“ statt. Auch Christiane Gastmann, Leiterin des Fachbereichs Stadtentwicklung und Verkehrsanlagen der Stadt Aachen, nahm daran teil. Auf zahlreichen Vorträgen haben Fachleute die Bedeutung des Weltkulturerbes für die Entwicklung einer Stadt hervorgehoben. Nicht nur für den Tourismus, auch als Standortfaktor und als

Ansiedlungsgrund für Unternehmen sei ein solches Weltkulturerbe von erheblichem Einfluss.

Auch der Umgang mit den Besucherströmen war Gegenstand der Diskussionen. „Ich bin mir ganz sicher: Wir sind mit unseren Bemühungen um eine neue Freiraumgestaltung rund um Dom und Rathaus sowie mit dem neuen Dominformationszentrum auf dem richtigen Weg“, erklärte Christiane Gastmann. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Kommunen habe wertvolle Impulse geliefert, allerdings sei die Vermarktung verbesserungsfähig. „Hier werden wir weitere Anstrengungen unternehmen müssen“, erklärte die Fachbereichsleiterin.



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 KÖNNEN? 12 ERFOLGSORIENTIERTE PARTNER IM RAUM AACHEN UND UMGEBUNG GESUCHT! KOSTENLOSER FIRMENWAGEN MÖGLICH.

SIE SAGEN MIR WAS SIE WOLLEN, ICH SAGE IHNEN WIE SIE ESBEKOMMEN.

BUSINESS
COACHING
GÜLSEN BARI



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

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

GEBEN GIBT



Photo: Anette Berns

Unter dem Motto „Jede 5-Euro-Spende wirkt dreifach“ wandelt die „Stiftung Jürgen Kutsch“ aus Aachen-Kornelimünster seit Juli 2009 Spenden zugunsten benachteiligter Menschen in der Region um in 5-Euro-Gutscheine, die in den hiesigen Einzelhandelsgeschäften eingelöst werden können. Damit sollen besonders Kinder und Jugendliche am Rande der Gesellschaft durch Gesundheit und Bildung gefördert und zugleich der lokale Einzelhandel gestärkt werden.



Stiftung
Jürgen Kutsch

WER IST ER? **Jürgen Kutsch**, 1964 in Aachen geboren, verheiratet, drei Kinder, ist seit 1983 im Beruf des Lkw-Handels tätig, davon 16 Jahre selbstständig. Seit dem 1. Juli 2007 ist er Alleininhaber (geschäftsführender Gesellschafter) der Kutsch Fahrzeughandels GmbH, Alsdorf. Jürgen Kutsch bekennt sich zu „CSR“ (Corporate Social Responsibility), einem Konzept gesellschaftlicher Verantwortung von Unternehmen, das auf freiwilliger Basis soziale und ökologische Belange in die Unternehmenstätigkeit und in die Beziehungen mit Partnern wie Kunden, Lieferanten und Mitarbeitern integriert.

Frisches Obst und Gemüse in Kindergärten sorgt nicht nur für eine gesunde kindliche Entwicklung, sondern fördert als integrative Maßnahme beim Einnehmen des gemeinsamen Frühstücks auch die soziale Kompetenz der Heranwachsenden. Indem die frischen Lebensmittel unter anderem bei einem BIO-LAND-Produkte erzeugenden Integrationsunternehmen (www.via-aachen.de) besorgt werden, erhält diese Aktion nicht nur zusätzlich eine ökologische Komponente, sondern unterstützt zudem behinderte Menschen, da dieses Unternehmen diese nach der Maxime „ökologisch und sozial“ bei der Herstellung der naturnahen Produkte vorwiegend beschäftigt. Weitere Kooperationen, u.a. mit dem Café Plattform, einer Einrichtung für Obdachlose in Aachen, und dem Nachbarschaftsnetzwerk INDELLA e.V. in Kornelimünster sind bereits in Planung.

Mit der Initiative „Jede 5-Euro-Spende wirkt dreifach“ möchte die Stiftung Jürgen Kutsch ihren Zielen, die u.a. in der generationenübergreifenden Völkerverständigung, der Förderung von Bildung und der Hilfe für Menschen in Not bestehen, einen neuen Impuls geben. Vorerst kommuniziert die Stiftung diese Idee hauptsächlich durch Mund-zu-Mund-Propaganda und erfährt dadurch bereits bemerkenswerte Resonanz. Durch Publizierungen des Spendenaufrufs in verschiedenen Stadtteilmagazinen erhofft sie sich erhöhte Aufmerksamkeit und damit nicht nur finanzielle Einkünfte. Vielmehr sollen weitere Kooperationen helfen, dieses Projekt zur weiteren Verbesserung des nachhaltigen Miteinanders in unserer Region auf ein breiteres Fundament zu stellen.

Stiftung Jürgen Kutsch
Benediktinerweg 6, 52076 Aachen-Kornelimünster
Tel.: 02408 - 719 48 45, Fax: 02408 - 928 769
www.stiftung-juergen-kutsch.de

Jede 5-Euro-Spende wirkt dreifach!

Sie fördern und damit **Gesundheit und Bildung**
Menschen, besonders Kinder und Jugendliche am Rande der Gesellschaft
gleichzeitig **den Einzelhandel in der StädteRegion Aachen**

Wie? Ihren Beitrag wandeln wir direkt um in **5,00 Euro-Gutscheine** zugunsten benachteiligter Menschen unserer Region und zur Einlösung beim hiesigen Fachhandel, z.B. zur Förderung von
Gesundheit (Obst und Gemüse)
Bildung (zum Schulanfang: Bücher, Schulmaterial etc.)

Durch eine enge Zusammenarbeit mit den sozialen Einrichtungen vor Ort wird die ordnungsgemäße Verwendung der Gutscheine sichergestellt.

Bankverbindung: Pax Bank · KontoNr.: 1 019 019 019 · BLZ: 370 601 93
Sie erhalten umgehend eine steuermindernde Spendenquittung.

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung: Fon 02408-719 48 45

Eine Initiative zum noch besseren Miteinander – hier bei uns!

Wir fördern Bildung, Kunst und kulturellen Dialog
sowie Jugendarbeit und helfen benachteiligten
Menschen auf ihrem Weg in die Mitte der Gesellschaft.

Stylized graphic of five blue birds in flight.
stiftung-juergen-kutsch.de

NEUES BÜRGERAMT EINGERICHTET



Seit dem 1. Oktober 2009 gibt es bei der Aachener Stadtverwaltung ein Bürgeramt.

Es entstand aus der Zusammenführung von drei Abteilungen: dem Bürgerservice am Katschhof, der bisher zum Fachbereich Verwaltungsleitung gehört, der Einwohnermeldeabteilung des Fachbereichs Sicherheit und Ordnung im Verwaltungsgebäude am Bahnhof und dem Servicecenter Call Aachen des Fachbereichs Personal und Organisation im Verwaltungsgebäude Marschierstor in der Lagerhausstraße.

Die Einwohnermeldeabteilung im Verwaltungsgebäude am Bahnhof wurde analog dem Bürgerservice am

Katschhof umbenannt in „Bürgerservice am Bahnhof“. An beiden Standorten werden die gleichen Dienstleistungen angeboten und gelten seit Anfang November auch die gleichen Öffnungszeiten: montags und mittwochs von 8 bis 18 Uhr, dienstags, donnerstags und freitags von 8 bis 12.30 Uhr. Zudem können für dienstags und donnerstags zwischen 13 und 15 Uhr unter der Telefonnummer 0241-4320 zwischen 7 und 18 Uhr feste Termine vereinbart werden.

Hinweis: Aus organisatorischen Gründen können sogenannte Verpflichtungserklärungen für ausländische Besucher nicht mehr beim Bürgerservice, sondern nur noch beim Ausländeramt der Städteregion (im Verwaltungsgebäude am Bahnhofplatz) abgegeben werden.

DER SCHIEDSMANN SCHLICHTET

Jede Bürgerin und jeder Bürger kann sich bei Streitigkeiten an den Schiedsmann wenden, ohne direkt vor Gericht gehen zu müssen.

Schiedsleute werden von der jeweiligen Bezirksvertretung im Stadtbezirk für fünf Jahre gewählt und danach vom Amtsgericht formell bestätigt. Für die so genannte Schlichtungsverhandlung ist die Schiedsperson zuständig, in deren Bezirk der Antragsgegner seinen Wohnsitz hat.



Neuer Schiedsmann für den

Stadtbezirk Aachen-Kornelimünster/Walheim ist Hans Müller, Senkestraße 4a in 52076 Aachen, unter Tel.: 02408-86 59 zu erreichen. Er tritt die Nachfolge von Karl Kexel an, der aus familiären wie auch aus Altersgründen seine langjährige ehrenamtliche Tätigkeit beendet.

Die Adressen der anderen Aachener Schiedsmänner (derzeit ist keine Frau unter den Aachener Schiedsleuten): Für den Bereich Aachen-Süd ist Helmut Thyssen, Marshallstraße 36, 52066 Aachen, Tel.: 0241-67262, zuständig. Schiedsmann für Aachen-Nord ist Hendrik Middelhof, Bodelschwinghstraße 3,

52078 Aachen, Tel.: 0241-52 08 45. In Aachen-Brand heißt der Schiedsmann Wilhelm König, er wohnt in der Rollestraße 40, 52078 Aachen, Tel.: 0241-52 29 10. Zuständig für den Bezirk Aachen-Eilendorf ist Wolfgang Ziemons, Heinrich-Thomas-Platz 1, 52080 Aachen, Tel.: 0241-9512 34 34. Für Haaren ist Henning-Peter Wirth, Kalkbergstraße 187, 52080 Aachen, Tel.: 02405-91860, zuständig, in Aachen-Laurensberg ist es Heinrich Tenholte, Adele-Weidtmannstraße 81, 52072 Aachen, Tel.: 0241-13838. Schiedsmann für Aachen-Richterich ist Dr. Walter Frenzel, Rosenstraße 4, 52072 Aachen, Tel.: 02407-31 68.

NEUE ADRESSE

SOZIALVERBAND



Die Geschäftsstelle des VdK-Kreisverbandes Stadt Aachen ist zum 1. November in neue Räume in die Lagerhausstraße am Hauptbahnhof umgezogen.



Die neue Adresse lautet:

**Sozialverband VdK
Kreisverband Stadt Aachen**
Lagerhausstraße 14
52064 Aachen

Der VdK ist weiterhin unter Tel.: 0241-53 76 73, Fax: 0241-53 77 71 bzw. E-Mail: kv-aachen@vdk.de zu erreichen. Auch die Öffnungs- und Sprechzeiten haben sich nicht geändert.

BLICKE AUF AACHEN

Zur Verschönerung der Begegnungsstätte „Burtscheider Stube“ schrieb der Ortsverein einen Foto-Wettbewerb mit Motiven aus Burtscheid und Aachen aus.



Rechts Maria Hänsch mit den Preisträgern

Zehn Fotofreunde reichten an die 100 Bilder ein und eine Jury unter der Leitung von Maria Hänsch und den Profi-Fotografen Andreas Herrmann und Martin Ratajczak wählte daraus die schönsten zehn aus. Bei einem Umtrunk für die zahlreichen Besucher fand dann unter der Leitung von Maria Hänsch die Foto-Präsentation mit der anschließenden Preisverleihung statt.

Der erste Preis ging an Herbert Lauter für ein Foto von der Annastrasse mit Blick auf den Aachener Dom. Mit dem zweiten

Preis wurde Karola Severich für ihre Prinzenfrau mit Pudel ausgezeichnet. Über den dritten Preis durfte sich Erika Krichels mit einem Motiv des kleinen Pavillons im Kurpark von Burtscheid freuen.

Die Bilder zieren jetzt eine der Wände in der Begegnungsstätte, später werden auch die anderen Bilder hier im Austausch gezeigt. Die Fotografien können täglich montags bis freitags von 13-17 Uhr in der Begegnungsstätte „Burtscheider Stube“ Bayernalle 3/5 betrachtet werden.



Zudem baut die Begegnungsstätte der Schweinegrippe vor und installierte im Eingangsbereich für die Besucher einen Desinfektions-Spender, der gut angenommen wird.

Willy Hünerbein



EINZIG AACHEN

Richard Wollgarten, Vereinspräsident des Öcher Platt e.V. und ausgewiesener Kenner seiner Heimatstadt, hat ein Buch gleichnamigen Titels verfasst, das viele kleine und große Besonderheiten in und um Oche und Öcher versammelt.

In jeweils kurzen Beschreibungen hält Wollgarten eine Fülle von Fakten und Legenden fest, die gemeinsam Aachens Einzigartigkeit und vielleicht auch seinen besonderen Reiz erklären. Wussten Sie z.B., dass die älteste Tür Deutschlands sich im Granusturm am Rathaus befindet? Oder dass das stadtweit beliebte Streuselbrötchen außerhalb der Region nahezu unbekannt ist? Nostalgische Illustrationen seiner Tochter, der Dipl.-Designerin Pia Maria Schmittgall, runden



Wollgartens ca. 50 Seiten umfassendes „Aachen-Kopendium“ ab.

„Einzig Aachen - Einmaliges in, aus, über Aachen oder ... was Sie schon immer über Aachen wissen wollten“ von Richard Wollgarten ist im Aachener Helios-Verlag erschienen und kostet 14,95 €.

Weihnachtliches CHORKONZERT

Nach einer erfolgreichen Aufführung von Mendelssohns Elias im Januar darf man sich nun auf einen weiteren Auftritt der Evangelischen Kantorei Aachen Süd-West freuen.



In einem weihnachtlichen Chorkonzert führt die Kantorei unter der Leitung von Elmar Sauer u. a. Werke von Anton Bruckner, Max Reger, Zoltán Kodály und Knut Nystedt auf.

Ein besonderer Höhepunkt wird die Choralmotette von Johannes Brahms „O Heiland, reiß die Himmel auf“ sein. Nach einem schlichten Anfang verdichtet Brahms diese Motette immer mehr zu einem grandiosen musikalischen Meisterwerk.

Der Jesuitenpater Friedrich Spee schrieb 1623, während des Dreißigjährigen Krieges, den Text zu diesem Werk. Er wollte den durch Krieg, Pest und Hexenverbrennung gepeinigten Menschen christlichen Trost spenden und aufzeigen, was sie erwarten dürfen: den Advent, das Kommen des Herrn.

Außerdem erklingen in diesem Konzert Orgelwerke von Bach und Mendelssohn, gespielt von der Organistin Susanne Bramkamp.

Das Konzert findet am Samstag, den 12. Dezember, um 19.30 Uhr in der Auferstehungskirche, Am Kupferofen, sowie am Sonntag, den 13. Dezember, um 17.00 Uhr im Dietrich-Bonhoeffer-Haus, Kronenberg 142 statt. Der Eintritt ist frei.

DER MARZIPANHUND UND ANDERE HUNDE

Beim festlichen Weihnachtsessen ist es passiert: Der Sohn stößt gegen das volle Rotweinglas des Vaters und der Wein ergießt sich auf das neue Kleid der Patentante. Nach dem ersten Schreck nimmt die das ganz gelassen. Der Schaden wird, so gut es eben geht, behoben. Und als alle sich wieder beruhigt haben, erinnert sich die Patentante an ein Weihnachtsfest aus ihrer Kindheit.



„Weißt du noch“, fragt sie ihren Bruder, „als wir den Mischlingshund hatten, der Purzel hieß?“ „Ja, von Purzel hat uns Papa schon oft erzählt“, antwortet der Sohn, froh darüber, dass ihn kein Strafgericht ereilt hat, „was hatte der denn Weihnachten verbrochen?“ „Bei uns zu Hause sollte Weihnachten immer besonders festlich und geheimnisvoll sein,“ beginnt die Tante zu erzählen. „Wir hatten eine große Krippe. Die Figuren waren zwar aus Gips, aber das Christkind aus Wachs lag auf echtem Stroh. Der Stall bestand aus rohen Brettern und als Hintergrund war aus Krepppapier ein Felsen kunstvoll drapiert worden, der reichte vom Tisch, auf dem die Krippe stand, bis zum Fußboden. Als das Glöckchen klingelte, durften wir Kinder das Weihnachtszimmer

betreten. Purzel drängte sich an uns vorbei, schnüffelte kurz an dem künstlichen Felsen, hob sein Bein und, ehe es einer von uns verhindern konnte, tat er das, was ein gut erzogener Hund nur in der freien Natur macht. Die festliche Stimmung war natürlich dahin, denn zuerst einmal musste die Pfütze wegewischt werden. Der Hund ging indessen straf frei aus, waren wir doch stolz, dass der Felsen auf ihn so echt gewirkt hatte. Je doch an ein andächtiges Singen war nicht mehr zu denken, dabei hatten wir in der Vorweihnachtszeit so stimmungsvolle Lieder eingeübt.“

„Habt ihr denn im nächsten Jahr wieder so eine große Krippe mit Felsen aufgebaut?“, will nun die zwei Jahre jüngere Tochter wissen. „Das hat euch doch euer Vater bestimmt schon alles erzählt, oder nicht? Nun gut, es war ein Jahr später, ich war inzwischen elf Jahre alt, als es mit dem festlichen Gesang wieder nicht klappen wollte. Aber diesmal war nicht der Hund schuld, den hatten wir vorsorglich in die Küche gesperrt. Die große Krippe war schöner denn je, die Figuren mit frischer Farbe versehen. Wir standen andächtig davor, die Lichter am Weihnachtsbaum brannten, unsere Mutter hatte gerade ein Lied angestimmt, als ich unablässig lachen musste. Es ging nicht, ich konnte nicht aufhören zu lachen, und du, Hubert, du hast dich anstecken lassen und mitgelacht. Weißt du das nicht mehr?“

„Und warum musstest ihr so schrecklich lachen?“ Die Kinder sind ganz

aufmerksam und die Tante fährt fort: „Zur Krippe gehörte auch eine Herde Schafe mit ihren Hirten. Und mitten unter ihnen stand ein Hund aus Marzipan! Ich hatte sofort erkannt, das ist der Marzipanhund vom Vorjahr, den ich angeknabbert wieder auf den Teller mit den Süßigkeiten gelegt hatte, denn eigentlich möchte ich kein Marzipan. Beim Abräumen der Krippe war er dann wohl zwischen die Figuren geraten und stand nun da, übers Jahr steinhart geworden, schwanzlos mitten unter den Schafen. Weil er sich so gut gehalten hatte, konnten wir ihn einfach nicht wegwerfen und er hat noch oft an der Krippe stehen dürfen.“

„Wo sind eigentlich die Krippenfiguren hingekommen?“, will nun der Sohn wissen. „Ja, als wir Kinder ausgezogen waren, hat unsere Mutter zwei Zimmer an Studenten vermietet. Die haben sich alte Stühle und einen Tisch vom Speicher geholt und dabei wohl die Krippenfiguren entdeckt. Jedenfalls haben wir, nachdem die Studenten ausgezogen waren, die Figuren nicht mehr gefunden. Ich glaube, dass sie auf dem Flohmarkt gelandet sind.“ „Schade“, seufzt der Sohn, „so eine große Krippe hätte ich auch gerne.“

„Habt ihr nicht auch noch andere Hunde gehabt?“, will die kleine Tochter wissen. „Ja, einen Rehpinscher“, erinnert sich die Tante. „Das war ein nervenaufreibender Kläffer, aber natürlich liebten wir Kinder ihn sehr. Ein Onkel hatte ihn mal mitgebracht, da war ich vielleicht so alt wie du. Am ersten Weihnachtstag kam die Schwester unserer Oma zu Besuch. Die sah den Hund, nahm ihn auf ihren Schoß und streichelte ihn. Dabei flötete sie entzückt, nein was ein niedliches Hündchen, nein was ein seidiges Fellchen, ein schönes Hündchen, ein süßes Hündchen. So ging das eine Weile. Auf einmal wurde ihre Stimme schrill, sie packte den Hund am Nackenfell und warf ihn fast von sich mit dem Aufschrei: ‚Wat für ein Schweinhund! Was war geschehen? Der Hund hatte ihr aufs Kleid gepinkelt.‘ „Na ja“, bemerkte der Vater mit Blick auf seinen Sohn, „das gab wenigstens keine Rotweinflecken.“

Text und Bilder:
Inge Gerdom



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

SPAZIERGANG AM WEIHNACHTSABEND

Schneefall hatte eingesetzt und die Flocken funkelten im Schein der Laterne. Die Schneedecke wurde dichter und dichter und verschluckte jeden Laut. Selbst das Rumpeln des Abendzuges war fast nicht mehr zu hören.



Die Straße war menschenleer, als ich mit meinem Hund das Haus verließ. Mir war kalt und ich zog den Schal fester um den Hals. Beschlagene Fensterscheiben verwehrten mir den Blick ins Innere der Häuser. Nur schemenhaft erkannte ich geschmückte Bäume, die festlich im Schein der Kerzen funkelten.

Im Eingang eines Hauses hockte ein winziges Wesen, das ich fast übersehen hätte, wenn nicht mein Cäsar winselnd stehen geblieben wäre. Ein etwa fünf Jahre altes Mädchen saß mit bleichem Gesichtchen und rot gefrorenen Händen auf den Steinstufen. Ich beugte mich hinab und sah, dass Tränen über seine Wangen kullerten. In diesem Moment hörte ich ein Flattern über mir, schaute auf und sah einen Raben, der sich auf einer Straßenlaterne niederließ. Ich fragte das Kind: „Wer bist Du und was machst Du hier?“ Die Kleine starre mich verängstigt an und antwortete zögernd: „Ich bin Anna. Ich sollte für Mutti Zigaretten holen, jetzt finde ich nicht mehr nach Hause.“ „Weißt Du den Namen der Straße und die Hausnummer?“, fragte ich. Das Mädchen schüttelte den Kopf und antwortete: „Wir sind erst vor ein paar Tagen hier eingezogen.“

Ich schlug vor, gemeinsam ihr neues Zuhause zu suchen, und Anna sprang

auf und griff nach meiner Hand. Unschlüssig blieb ich stehen und sah mich um. Das sah der Rabe. Er löste sich von

seinem Ausguck und flog langsam in niedriger Höhe davon.

Einer plötzlichen Eingebung folgend sagte ich: „Komm, wir folgen dem Vogel, der zeigt uns vielleicht den Weg.“ Wir gingen durch einige Straßen, bis der Vogel sich wieder auf eine Laterne setzte. Er schaute auf ein Haus, als wenn er auf etwas zu warten schien. Ich sagte zu Anna: „Schau, der Rabe will uns etwas zeigen.“ Über das Gesicht des Kindes ging ein Leuchten, es rief: „Ja, hier ist es, hier wohnt meine Mutti“, und rannte auf die Haustür zu. Nach dem Klingeln öffnete sich die Tür und im hellen Licht stand eine junge Frau, die ihre Tochter glücklich an sich zog. Anna riss sich los und winkte mir lachend zu, bevor sie mit ihrer Mutter im Hause verschwand. Ich nickte dem Raben zu und folgte zufrieden lächelnd meinem Hund. Der Vogel flatterte auf und verschwand in der Dunkelheit.

Peter J. Heuser

Zeichnung: Inge Gerdom



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.itertalkklinik-seniorenzentrum.de
info@itertalkklinik-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!



SENIOR

MAGAZIN

SAGT DANKE!

*StädteRegion
Aachen*



Alle Autorinnen und Autoren unserer bisher erschienenen Ausgaben auf einen Blick - sie haben die 24 „Senios“ möglich gemacht! Und natürlich auch unsere vielen ehrenamtlichen Verteilerinnen und Verteiler vor Ort, die das Senio Magazin Ihnen, werte Leserinnen und Leser, jeden Monat bringen bzw. es an unsere Auslegerstellen liefern. Nicht zuletzt richtet sich unser Dank an unsere Anzeigengeber. Schließlich gilt es, jeden Monat die Kosten für Druck, Miete, Personal, etc. zu „erwirtschaften“.

Wir hoffen, unsere 24 Ausgaben haben Ihnen gefallen. Für Anregungen, Themen und

Hinweise sind wir jederzeit offen, denn das Senio Magazin versteht sich als offene Plattform für die Generation 50 plus - d.h. jede bzw. jeder kann mitmachen und mitschreiben. Haben Sie auch Interesse? Oder ein Thema, das Ihnen „unter den Nägeln brennt“? Dann melden Sie sich bei uns! Denn je mehr Menschen beim Senio „mitmischen“, umso vielfältiger und interessanter wird das Magazin!

Bleiben Sie uns auch für die kommenden Ausgaben treu!

Ihr Senio Team



FREITAGABEND IM SUPERMARKT

„Na, auch noch schnell einkaufen vor dem Wochenende?“



Ich kann leider nicht antworten. Warteschlangen haben ihre eigenen Regeln. Hier ist volle Konzentration gefragt, schließlich könnte es jeden Moment weitergehen. Drängeln von rechts, quengelndes Kleinkind von links - jetzt singt die Mutter auch noch leise ein Kinderlied, ihre Stimme zittert. Die beiden werden nicht lange durchhalten.

Schon quietscht es leise wie von ungeölten Rädern: „Lasst mich zurück, geht ohne mich weiter!“ War das Ihr Einkaufswagen?

Es halluziniert sich leicht, Freitagabend im Supermarkt. Meine Lieblingstheorie: Kassiererinnen sind in Wirklichkeit Teil der technischen Einrichtung und werden jeden Tag nach Ladenschluss unter den Tisch geklappt. Dass ein normaler Mensch mit diesen Schmucknägeln tippen kann, kam mir sowieso schon immer verdächtig vor. Warum sollten nicht im Gegenzug die Einkaufswagen, täglich mit den Gegenständen menschlicher Sehnsüchte beladen, schon längst ein Eigenleben führen? Ich beuge mich weit nach vorn über meine Einkäufe und flüstere unauffällig in Richtung Kopfsalat, Bio-Milch und Vollkornnudeln; „Kannst du mich verstehen? Wenn ja, dann hilf mir, ich muss hier raus!“ Der Wagen schweigt störrisch und ich schubse ihn unsanft ein Stück weiter vor. Freitagabend im Supermarkt, das ist schlicht zum Verrücktwerden!

„Ein sicheres Mittel, die Leute aufzubringen und ihnen böse Gedanken in den Kopf zu setzen, ist, sie lange warten zu lassen“, hat schon Friedrich Nietzsche gesagt. Dabei gab es zu seiner Zeit noch gar keine Kassenschlangen.

Wilhelm Müller

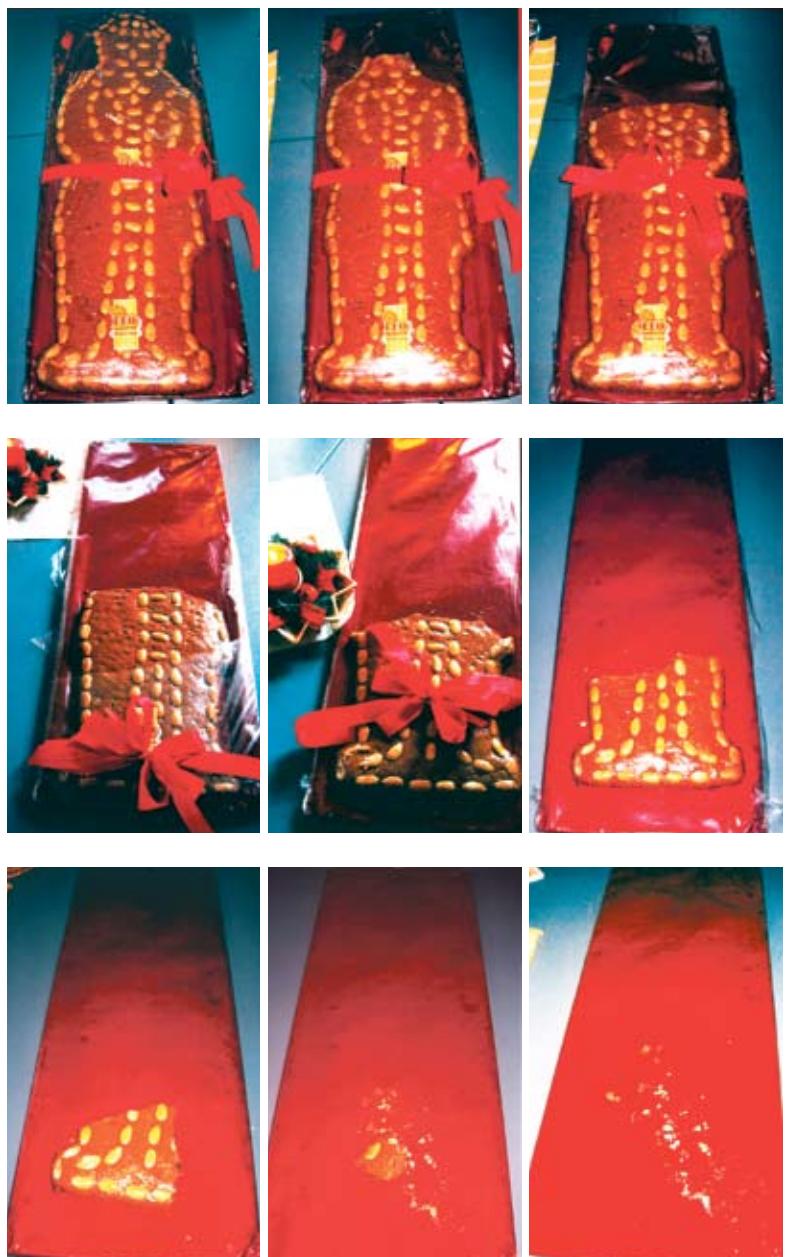
Seniorenbeirat in der Stadt Aachen



DAS KURZE LEBEN EINES AACHENER PRINTENMANNS

Seit vielen Jahren bestelle ich Ende November bei meinem Bäcker einen riesengroßen Printenmann. Seine Vorderseite ist über und über mit Mandeln bespickt, zudem ziert ihn eine dicke rote Schleife.

Ich will ihn nicht selber essen: Er soll die Nikolausfeier meiner Nichte in Mainz verschönern, denn wenigstens einmal im Jahr will ich „die gute Tante aus Aachen“ sein. Und so wird der Mann aus Printe mit Packpapier sorgfältig umhüllt und zur Post gebracht.



Ursprünglich sollte er selbst erzählen, wie es ihm am Zielort ergangen ist. Aber leider war er dazu nicht mehr in der Lage.

Text und Bilder:

Inge Gerdom



Eine kleine Weihnachtsgeschichte



Beim Aufräumen des Speichers fand ich noch eine Kiste mit Kinderbüchern. Dazwischen lagen auch einige alte Zeitungsartikel. Einer fand meine besondere Beachtung: In der Wochenendbeilage von Samstag, den 22. Dezember 1990, hatten die „Aachener Nachrichten“ unter der Rubrik „Aus der Feder unserer Leser“ eine Weihnachtsgeschichte meiner Tochter abgedruckt. Beim Lesen wurde so manche Erinnerung wach. Und ich möchte den Lesern die Zeilen der damals Zehnjährigen nicht vorenthalten.

DER WEIHNACHTSREGEN von Claudia Römer

An einem kalten Winterabend wollte der Weihnachtsmann Klaus nachsehen, ob er alle Wünsche der Kinder erfüllt hätte. Deshalb stieg er in seinen Schlitten und fuhr zu seinem Wolkenhaus, wo er alle Wunschzettel der Kinder aufbewahrte. Das Wolkenhaus war groß und hatte viele Türme. Oben auf den Türmen befanden sich Spitzen aus Zuckerguss. Alle Wände waren aus Vanilleeis. An den Fensterkreuzen hing Schokolade. Der braune Fußboden bestand aus Printen. Das ganze Haus duftete nach Weihnachten.

Als der Weihnachtsmann Klaus dort mit seinem Schlitten ankam, liefen ihm alle Engel entgegen. „Gut, dass Du da bist“, riefen sie, „wir müssen uns beeilen, die Päckchen zu sortieren, denn heute Abend ist schon Weihnachten!“ „Keine Sorge, das schaffen wir schon“, brummte der Weihnachtsmann. Alle gingen ins Haus, um mit der Arbeit anzufangen. Der Weihnachtsmann las sich alle Wunschzettel noch einmal durch. Als er merkte, dass er alle Wünsche erfüllt hatte, legte er die Pakete in den Zuckerwatteschrank. Nun setzten sich alle an den Lebkuchentisch und aßen Wolkenbrote. „Erzähl‘ uns was von Deinen Reisen auf die Erde“, baten die Engel. Da fing der Weihnachtsmann an zu erzählen. Plötzlich merkten sie, dass es anfing zu regnen. „Gut, dass wir im Trockenen sitzen“, riefen die Engel, „so werden wir wenigstens nicht nass!“ Aber was sahen sie da? Auf ihre Wolkenbrote tropfte Zuckerguss. Mit einem Mal wurden auch ihre Tische weich. Alle liefen so schnell aus dem Haus, dass sie keine Zeit mehr hatten, die Geschenke mitzunehmen. „Was machen wir denn jetzt mit den schönen Geschenken?“ riefen die Engel aufgeregt durcheinander, „sollen die Kinder denn nichts unter dem Tannenbaum haben?“

Auf der Erde geschah etwas Merkwürdiges. Alle Kinder liefen nach draußen, weil es anfing zu schneien. Sie wollten eine Schneeballschlacht machen. Dabei flog einem Jungen ein Schneeball in den Mund. „Was ist denn das?“ rief der Junge erstaunt, „der Schnee schmeckt ja nach Vanilleeis, Schokolade und Zuckerguss!“ Neugierig kamen alle Kinder angelaufen. Da sahen alle, dass plötzlich bunte Geschenke vom Himmel fielen. Sofort rannten sie los, um zu schauen, ob auch ein Paket für sie dabei wäre. Jeder suchte sein Geschenk und lief nach Hause.

Oben auf den Wolken stand der Weihnachtsmann Klaus mit seinen Engeln und freute sich, dass die Kinder doch noch zu ihren Gaben gekommen waren. Noch heute erzählt man in der Stadt von den Geschenken, die vom Himmel fielen.

aufgelesen von:

Josef Römer

Zeichnung:

Inge Gerdom

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

DIE LITERARISCHE BESTELLUNG

Nach einem anstrengendem Ausflug in die Grotten von Valkenburg in Süd-Limburg zum dortigen Weihnachtsmarkt kehrte Walburga mit ihren Freundinnen in einem Café-Restaurant ein. Dort wurden Sie bereits von Ihren Männern erwartet. Diese hatten einen Tisch reserviert.

Da die Damen wohlbehalten aus der Unterwelt zurück waren, zeigte sich Walburga großzügig. Sie hatte Geburtstag in der Vorweihnachtszeit und lud alle zum Essen ein. Ihr könnt essen, was Ihr wollt, lautete die Aufforderung!

Verschmitzt lächelte Jupp, einer der Männer. Ihm fiel eine alte Geschichte ein. Er hatte ein Theaterstück des griechischen Dichters Aristophanes gesehen (* zwischen 450 v. Chr. und 444 v. Chr. in Athen; † um 380 v. Chr. ebenda). Die Griechen haben damals schon ordentlich „geschlemmt“. Jupp bestellte sofort einige „Köstlichkeiten“ wie:

„Austernschneckenlachsmuränen-Essighonigrahmgekröse-Butterdrosselnhasenbraten-Hahnenkammfasanenkälber-Hirnfeldtaubensirupherring-Lerchentrüffelngefüllte Schüssel“.



Der Kellnerin fiel vor Schreck der Bestellblock aus der Hand.

Sie enteilte! Da die Küche wohl Schwierigkeiten gehabt hätte, diese Kulinarien zuzubereiten, einigte sich die Geburtstagsrunde stattdessen auf „Koffie en Limburgse Vlaai“.

Mathias J. Fleu



ARISTOPHANES

gilt als einer der bedeutendsten Vertreter der griechischen Komödie und des griechischen Theaters. Seine Komödien, v.a. *Lysistrata*, werden immer wieder gespielt.



Geboren als Sohn des Philippos in Kydathen, einem Stadtteil Athens, hat er im Laufe seines Lebens ca. 40 Theaterstücke verfasst, von denen elf vollständig erhalten sind. Aristophanes zielte mit seinem Werk stets auch auf

zeitgenössische Personen und Ereignisse ab, oft durch drastische Darstellungen und satirische Schärfe. Für seine Komödien erhielt Aristophanes bei den „Lenäen“ und „Dionysien“ (Festspiele zu Ehren des Gottes Dionysos) oftmals hohe Auszeichnungen. Seine Söhne Araros und Philippos wurden ebenfalls Komödiendichter.

Das Altertum sah in Aristophanes einen der drei großen Dichter der Alten Komödie. Nach Aristophanes' Tod machte Platon diesen zu einer Figur in seinem Dialog „Das Gastmahl“ (Symposium). Aristophanes' Werke haben erkennbare Spuren in der Politsatire der europäischen, insbesondere der englischen Literatur hinterlassen. Goethe, der eine bearbeitete Fassung von „Die Vögel“ veröffentlichte, nennt Aristophanes im Prolog einen „ungezogenen Liebling der Grazien“. Aus Aristophanes Komödie „Die Vögel“ stammen die Redewendungen „Wolkenkuckucksheim“ und „Eulen nach Athen tragen“.

ABONA24
Service Agentur

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

Tel.: 0241-5908912 www.abona24.de

Das längste Wort der Literatur

„Austernschneckenlachsmuränen-Essighonigrahmgekröse-Butterdrosselnhasenbraten-Hahnenkammfasanenkälber-Hirnfeldtaubensirupherring-Lerchentrüffelngefüllte Schüssel“

Das Guinness-Buch der Rekorde verzeichnet dieses fiktive Gericht als längstes Wort der Literatur. Es stammt aus der Komödie „Die Weibervolksversammlung“ des Dichters Aristophanes, ist 78 Silben lang, nennt 17 Zutaten und zeigt vor allem die Freude des Dichters an spielerischen Wortzusammensetzungen.

In „Die Weibervolksversammlung“, geschrieben um 392 v. Chr., stellt Aristophanes Frauen als eine latente revolutionäre Kraft dar. Die Frauen Athens sind empört über die Politik ihrer Männer, die von Rüstungspolitik, Habsucht und ständigen Kriegen geprägt ist. Angeführt von der klugen und mutigen Praxagora (Ihr Name leitet sich von praxis und agora ab und kann als „die in der Versammlung handelnde“, also Parlamentarierin, übersetzt werden.) verkleiden sich die Frauen als ihre eigenen Ehemänner und gelangen so in die nur den Männern vorbehaltene Volksversammlung. Dort setzen sie aufgrund ihrer Stimmenmehrheit durch, dass die Macht im Staat an sie übergeht. Die Männer sind überrascht von ihrer unerwarteten Entmachtung, doch als Praxagora zu erkennen gibt, dass sie nach einem genau durchdachten Konzept handelt, um das Elend zu beiseitigen, wird sie dafür respektiert. Das Konzept der Frauen sieht eine egalitäre, libertäre Gesellschaft vor, in der Wohlstand, Gleichberechtigung der Geschlechter und aller Menschen herrscht, freie Liebe praktiziert wird und jeglicher Besitz zum Gemeingut wird.

Quelle: www.wikipedia.de

DIE KUNST DES SCHENKENS

Tante Klara (70) hat einen ihrer seltenen Besuche angekündigt. Hektische Sucherei bringt Unruhe ins Familienleben. Wo ist bloß die unförmige Bodenvase abgeblieben, die sie uns zur Hochzeit schenkte? Die so gar nicht zu unserer Wohnungseinrichtung passte! Auf dem Speicher? Schnell runter damit ins Wohnzimmer!

Tante Klara freut sich, als sie das klobige Teil wiedererkennt. „Wisst ihr was, Kinder? Ich habe neulich eine ähnliche Ausführung entdeckt. Die kriegt ihr auch von mir geschenkt! Für die andere Zimmerecke.“

Manche Geschenke können, wenn sie auch noch so gut gemeint sind, völlig unangebracht sein. Der gut erzogene Zeitgenosse heuchelt zwar Freude über ein Geschenk, das ihm nicht gefällt, aber glücklich ist er darüber nicht. Auch er tut sich oftmals schwer damit, etwas Passendes für bestimmte Anlässe zu finden. Für herzallerliebste Nahestehende dürfte es nicht zu schwer sein, das Richtige auszusuchen. Augen und Ohren offen halten! Sehnsüchtige Blicke in Schaufenster richtig deuten! Zaghafte geäußerte Wünsche speichern! Die liebevoll verpackte Überraschung ruft überschwängliche Freude hervor, die auch den Spendierer glücklich macht. An den oberen Zehntausend, bei denen die Geschenke immer größer, ausfallender,



protziger werden, sollte sich der Normalsterbliche nicht orientieren. Es müssen nicht immer die teuersten Teile sein. Ein Gutschein für ein Essen, Theaterkarten, einen Abend zu zweit, den Thermenbesuch oder den Kosmetiksalon kann ein begeistertes „Dankeschön“ bewirken. Vorher sollte vorsichtig im Umfeld ermittelt werden, wofür die zu beschenkende Person sich interessiert. Rührend sind Gutscheine, die Kinder verschenken, mit dem Versprechen zu spülen, aufzuräumen, Staub zu saugen, Rasen zu mähen usw. Gemaltes oder Selbstgebasteltes erfreut die Herzen besonders. Diese Kunstwerke werden oft ein Leben lang wie ein kostbarer Schatz gehütet.

Geschenke zu Hochzeiten werden heute zum großen Teil nach Wunschlisten der Paare beschafft. Das verhindert, dass die jungen Eheleute manche Gegenstände mehrmals bekommen. In unserer Gesellschaft, in der viele fast alles haben, wird es immer schwieriger, das Richtige auszusuchen. Deshalb wird der Quittungsbeleg gleich mitgeliefert - zwecks möglichem Umtausch. Einige Beschenkte tauschen prinzipiell alles um. Hier kann das Sprichwort: „Einem geschenkten Gaul schaut man nicht ins Maul“ nicht angewendet werden. Damit Geldgeschenke nicht zu unpersönlich wirken, verstehen Phantasievolle es, die Münzen oder Scheine originell dekoriert zu verpacken. Der Empfänger erfüllt sich vielleicht den Herzenswunsch, den andere nicht erraten haben. Unverhoffte Geschenke haben den größten Überraschungseffekt. „Muss-Geschenke“ sind ein „Hin und Her“ nach dem Motto: Für welchen Wert schenkst du mir - so ich dir. Dabei sollten kleine Geschenke die Freundschaft erhalten. Die schönsten und wertvollsten Geschenke sind die „Nicht-Materiellen“: Liebe, Zuneigung, Zärtlichkeit, Sympathie sind ein Geschenk des Himmels. Freude, Lachen, Geborgenheit, Verständnis und Ehrlichkeit sind das Schönste, was wir einander geben können.

Christine Kluck





Möchten Sie zu Hause köstlich speisen?

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

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

PROBIER-ANGEBOT
Jetzt bestellen und selbst überzeugen!

www.apetito-zuhause.de

02 41 - 9 16 16 88



Ein Wintermärchen

Bei uns in Deutschland wurde der Schnee im Winter in den vergangenen Jahren nicht nur weniger, sondern er blieb fast ganz aus. So verdient der Winter eigentlich seinen Namen nicht mehr. „Auf unsere alten Tage“ wollen wir jedoch noch einmal einen Winter erleben, der seinen Namen verdient. Und deshalb fahren wir in Richtung Norden.

Auf etwa 800 Metern Höhe finden wir den alten Gesellen im norwegischen Haukeli-Fjell, etwa 5 Stunden Busfahrt von Oslo aus. 1 bis 1 1/2 Meter Schnee und Temperaturen zwischen minus 12 und null Grad. Ja, er hat sich weit zurückgezogen, der weiße Mann, und es ist eine lange Anfahrt bis da oben (mit Bus und Fähre). Aber mit einem Ersatz aus Schneekanonen, wie in den Alpen weit-hin üblich, geben wir uns nicht zufrieden. Ja, wir halten das gar für abartig.



freuen uns auf den Skilanglauf durch eine weite, weiße Stille. Das aus Holz gebaute stilvolle Hotel liegt hier oben außer einem Bergbauernhof ganz alleine oberhalb eines langgezogenen, nun zugefrorenen Sees. Dunkel gebeizt kontrastiert eine „Hochzeitsscheune“ mit dem leuchtenden Weiß. Dieses reichverzierte Holzgebäude war die Mitgift einer Bauerntochter.

Fast jede Nacht fällt Neuschnee, und die konditionsstärksten Skiläufer unserer Gruppe müssen vorweg spuren, wenn wir nach einem guten Frühstück aufbrechen. In dem hügeligen Gelände ist das eine anstrengende, schweißtreibende Arbeit. Manches Mal



Wenn wir im Haukeli-Fjell-Hotel am Frühstückstisch sitzen und durch lange Eiszapfen auf die tiefverschneite Berglandschaft schauen, ist die lange Anfahrt bald vergessen, und wir

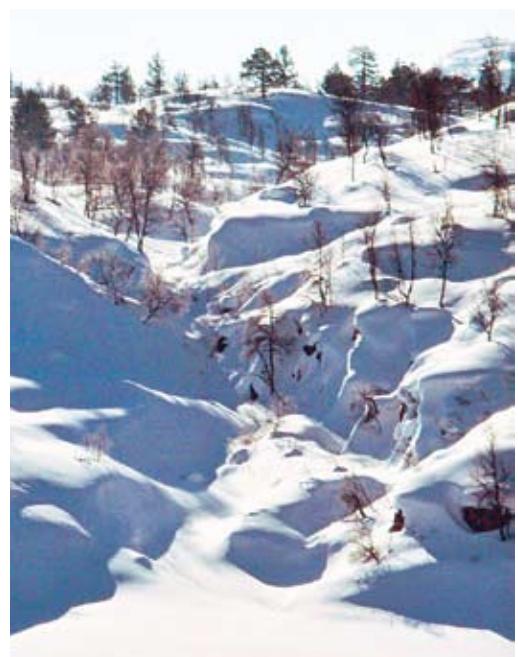


können wir der Spur eines Schneekooters folgen, was den Langlauf mächtig erleichtert. Trotzdem wird uns auch bei minus 10 Grad schnell warm.

Vormittags sind wir meistens in der Gruppe unterwegs, nachmittags laufe ich gerne alleine los. Dann habe ich Zeit zum Fotografieren. Ich genieße die weiße Weite und die Stille um mich herum. Kein Mensch, kein Tier; meine breiten Skier sirren durch die pulvverige Pracht. Die schwarzen Konturen



von kahlen Bäumen und Sträuchern gestalten die Landschaft zur Holzschnitt-Grafik, nur weiß und schwarz. Keine Farbe, nur Linien und Flächen.



Die Sauna vor dem fantastischen Abendessen verhindert den Muskelkater. Der Tanz nach dem Abendessen hält fit für den morgigen Langlauf. Die sehr individuell und mit viel handwerklicher Kunst eingerichteten norwegischen Hotels unterscheiden sich wohltuend von der fabrikmäßigen Wohnkultur im mittleren Europa.



Neben dem Hotel hat Oledag, ein norwegischer Meister im Schlittenhunderennen, eine Station



mit 16 Schlittenhunden. Wir freunden uns schnell mit diesen wunderschönen und wilden Gesellen an. Jeden Morgen noch vor dem Frühstück begrüßen sie uns mit wildem Geheule und Getobe. Kein Mensch sonst wagt sich unter sie; wir lassen jedoch gerne ihre wilde Zärtlichkeit über uns ergehen. Jeder will einzeln begrüßt werden, und wenn wir einmal die Rang-

folge nicht einhalten, zeigt sich der Eine oder Andere beleidigt.

Wenn Oledag mit den Zuggeschrirren kommt, bricht die Hölle los. Jeder will zuerst angeschrirrt



werden. Bewundernswert wie es ihm in dem Durcheinander gelingt, acht Huskies vor einen Schlitten zu spannen. Dieser wird mit zwei Erdankern gesichert, sonst würde die Meute ohne ihren Lenker losschiessen. In dem Augenblick, in dem die beiden Anker aus dem Schnee gezogen werden, erstirbt urplötzlich das Bellen und Heulen, und nur das Hecheln von acht Hundeschnauzen und



das hohe Sirren der Schlittenkufen ist zu hören. Die Tiere sind nicht zu brem- sen, und es scheint nichts Erstrebens-



werteres für sie zu geben, als uns durch die weiße Pracht zu ziehen.

Für uns ist diese Schlittenfahrt auf dem leichten Holzschlitten, der mit Fellen ausgelegt ist, der Höhepunkt dieses Winters.

Wolfgang Schönrock



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

VISITATIS®
GmbH

Häusliche Alten- und Krankenpflege

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

24 Std. Bereitschaftsdienst

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

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 einen Glückwunsch.



ZIER	-----	OTTER
FITNESS	-----	FAHRER
FALL	-----	SCHALE
ROT	-----	KEULE
LÖFFEL	-----	BRATEN
SEGEL	-----	HAFEN
SCHUTZ	-----	BERG
ZEBRA	-----	POLIZIST
INGWER	---	BEUTEL
ZWÖLF	---	LEITER
STERN	-----	SCHNAPS
WÄRME	-----	WOLKEN
FEST	-----	AUSGABE

RECHENPROBLEM

Bei diesem Rätsel müssen in die leeren Kästchen Zahlen eingetragen werden, sodass die Rechnung aufgeht.

$$\begin{array}{r}
 \underline{0} \ 1 \ + \ \underline{6} \ \underline{4} = 1 \ 0 \ \underline{5} \\
 + \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ + \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ + \\
 \underline{4} \ \underline{2} + \ \ \ \underline{5} \ 5 = \ \underline{3} \ 5 \ \underline{5} \\
 \hline
 \underline{0} \ 3 + 1 \ \underline{0} \ 9 = \underline{2} \ 4. \ \underline{2}.
 \end{array}$$

DER DURCHGESCHÜTTELTE WITZ

Sie müssen erst ein bisschenrätseln, bevor sie lachen können. Tragen Sie die Wörter auf den vorgegebenen Linien ein. Die schon eingesetzten Buchstaben helfen Ihnen dabei.

F e z K ppe, i t d J u d
S u s z h : „S n w n ch ie ei na ten in
G k qe, a s st u ej E rn w !"

**nimmt- keinen- dem- und- ihm:- Weihnachten- dies- zur- Eltern- kriege-
Deine- Krippe- Fritzchen- Jesuskind- Gameboy- siehst- wieder!"- sagt-
Stroh- und- dann- wenn- nie- das- geht,- zu- Du- aus- „So- ich**

KONZENTRIERT LESEN

Dieser Text ist nicht einfach zu lesen, denn es fehlen Vokale.
Sie müssen jeweils die durch a, ä, e, o, ö, ü oder u ersetzen.

D_s T_nn_nb__mch_n
Im W_Id, _nt_r h_h_n B_ch_n v_rst_ckt,
h_t sich _in T_nn_nb__mchen g_r_ckt.
„Ich st_h s_ g_nz im D_nk_l hi_r,
k_in_ S_nn_, k_in St_rnl_in k_mmt z_ mir,
h_rt n_r di_ _nd_r_n d_v_n s_g_n,
ich d_rf mich nicht v_m Pl_tz_ w_g_n.
_ch, ist d_s _in_ tr__rig_ G_schicht',
_nd st_nd s_ g_rn _ ch m_l im Licht!"

H_ch d_rch d_n w_it_n W_lt_nr_ _m
V_rl_r_n fl_g _in g_ldn_r Tr_ _m,
fl_g hin _nd h_r im Lichtg_fi_d_r
_nd d_cht: W_ l_B ich h_ _t mich ni_d_r?
Ist w_ _in H_ttch_n d_nk_l _nd _rm?
H_t w_ _in S_ lch_n K_mm_r _nd H_rm,
d_m ich _ _f m_in_n l_ _cht_nd_n Schwing_n
k_nnt h_ _t_ _in_ Fr_ _d_ bring_n? -

D_s B_ _mch_n st_ht in Licht _nd Sch_in.
Wi_ m_g d_s w_hl g_k_mm_n s_in?

Jakob Loewenberg 1856 – 1929

WÖRTER SUCHEN

Suchen Sie Wörter, die hinter das vorgegebene Wort passen:

Feder..... Fall..... Bach....

Bei dem nächsten Begriff, sollten Sie mindestens 25 Wörter, die hinter den vorgegebenen Begriff passen:

Weihnachts.....

Marion Holtorff



SCHRIFTLICHE DIVISION

Ermitteln Sie die Ziffern, die hinter den Buchstaben stehen. Hilfe: A = 4.

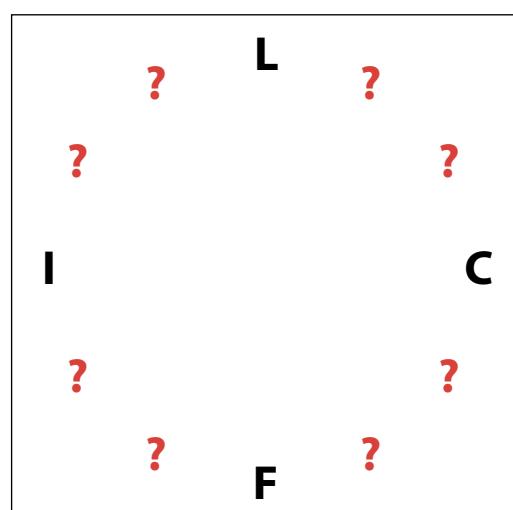
A 1 B x 3 C 2

	C	3	D
3	E	2	D
F	2	A	5

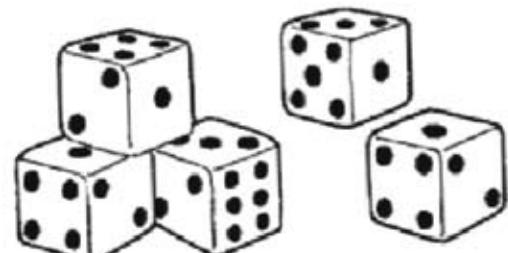
1	B	8	B	3	0
---	---	---	---	---	---

BUCHSTABENSPIEL

Welche Buchstaben gehören anstelle der Fragezeichen?

**WÜRFELAUGEN**

Finden Sie heraus, wie viele Augen bei diesen fünf Würfeln nicht zu sehen sind?

**KUCHENFAHRT**

Auf einer Kuchenfahrt waren 10 Personen. 7 tranken Kaffee, 4 tranken grünen Tee und 2 tranken sowohl Kaffee als auch grünen Tee. Wieviel tranken weder Kaffee noch Tee, sondern Wasser?

KORREkte ADDITION

Welche Ziffern lassen sich für a, b, c und d einsetzen für folgende Aufgabe:

abbbc + dddd + dddd + dddd + dddd = ddddd,

wenn $a = \frac{1}{2} d$; $b = \frac{3}{2} d$; $c = 2 d$

1

1	1	1				
1	2	3	2	1		
1	3	6	7	6	3	1

**ZAHLENPYRAMIDE**

In dem folgenden Zahlendreieck sind die einzelnen Zahlen nach einer mathematischen Regel angeordnet. Finden Sie die Zahlen der nächsten Reihe:

KARTENSPIELFARBEN

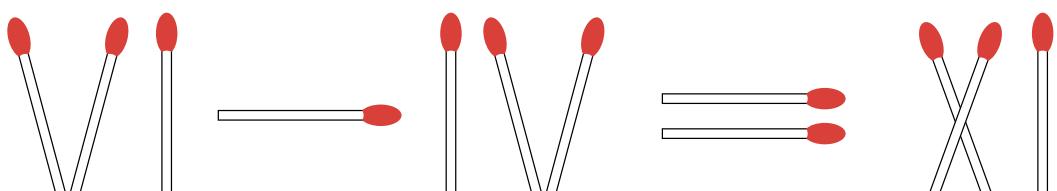
In der Abbildung sehen Sie einige Symbole und die Folge aus drei Zahlen, für die jedes Symbol steht. Finden Sie die Regel heraus, die die Symbole systematisch mit den Zahlenfolgen verbinden. Kennen Sie nun die Regel, so sind Sie in der Lage, die Zahlenfolgen, die den Symbolen entsprechen, einzusetzen.

♥157, ♥♥192, ♥♥♥168, ♠457, ♥152, ♥♥197
♣♣498, ♥♥♥162, ♥♥♥167, ♥158, ♥♥198, ♣♣♣462

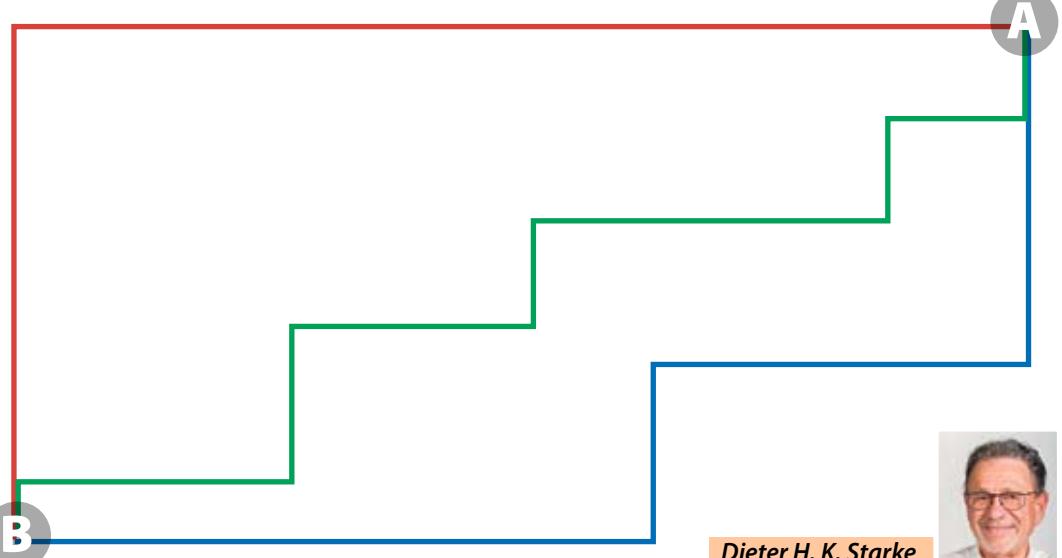
♣=? , ♠=? , ♦=? , 458=? , 467=? , 497=?

FALSCHES STREICHHOLZMATHMATIK

Wie kann man durch Umlegen eines einzigen Streichholzes diese mathematische Gleichung richtig darstellen? Es gibt zwei Möglichkeiten.

**VERSCHIEDENE STRECKEN**

In dem Bild sind drei verschiedene Strecken von A nach B gezeichnet. Welche ist die kürzeste?



Dieter H. K. Starke



Die Geschichte vom Lametta

Weihnacht' naht, das Fest der Feste,
das Fest der Kinder und der Gäste.
Da geht es wirklich hektisch zu,
von früh bis abends keine Ruh.
Ein Hetzen, Kaufen, Proben, Messen,
hat man auch niemanden vergessen?
So ging's mir – keine Ahnung habend –
vor ein paar Jahren Heiligabend,
der zudem noch Sonntag war,
ich saß grad bei der Kinderschar,
da sprach mein Weib:
„Tu dich nicht drücken,
du hast heut noch den Baum zu schmücken!“

Da Einspruch meistens mir nichts nützt,
hab kurz darauf ich schon geschwitzt.
Den Baum gestutzt, gebohrt, gesägt
und in den Ständer eingelegt.
Dann kamen Kugeln, Kerzen, Sterne,
Krippenfiguren mit Laterne.
Zum Schluss – ja Himmeldonnerwetter – !
Nirgends fand ich das Lametta!!
Es wurde meiner Frau ganz heiß
und stotternd sprach sie: „Ja, ich weiß,
im letzten Jahr war's arg verschlissen,
drum haben wir es weggeschmissen.
Und in dem Trubel dieser Tage,
bei meiner Arbeit Müh und Plage,
vergaß ich, neues zu besorgen.
Ich gehe was vom Nachbarn borgen.“

Die Nachbarn links, rechts, drunter, drüber,
die hatten kein Lametta über.
Da schauen wir uns an verdrossen,
die Läden sind ja auch geschlossen.
So sprach ich dann zu meinen Knaben:
„Hört zu, wir werden haben,
einen Baum – altdeutscher Stil,
weil mir's Lametta nicht gefiel.“
Da gab es Heulen, Schluchzen, Tränen,
und ich gab nach den Schmerzfontänen:
„Hört endlich auf mit dem Gezeta,
ihr kriegt'nen Baum voll mit Lametta!“
Zwar konnt' ich da noch nicht begreifen,

wo nehm' ich her die Silberstreifen?
Doch grade als ich sucht mein Messa,
da las ich - Hengstenberg Mildessa - !

Es war die Sauerkrautkonserve,
ich kombinier mit Messerschärfe,
hier liegt die Lösung eingebettet,
das Weihnachtsfest, es ist gerettet!
Schnell wird der Deckel aufgedreht,
das Kraut gepresst so gut es geht.
Zum Trocknen einzeln aufgehängt
und dann geföhnt, doch nicht versengt.
Die trocknen Streifen, sehr geblichen,
mit Silberbronze angestrichen.
Auf beiden Seiten Silberkleid.
O freue dich, du Christenheit!

Der Christbaum ward einmalig schön,
wie selten man ihn hat gesehen.
Zwar rochs süßsauer zur Bescherung,
geruchlich war's ne Überquerung,
weil mit Benzin ich wusch die Hände,
mit Nitro reinigte die Wände,
dazu noch Räucherkerz' und Myrthe,
der Duft die Menge leicht verwirrte.
Und jedermann sprach still verwundert:
„Hier riechts nach technischem Jahrhundert.“

Ne Woche drauf ich saß gemütlich
im Sessel, las die Zeitung friedlich.
Den Bauch voll Feiertage-Rester.
's war wieder Sonntag – und Silvester.
Da sprach mein Weib: „Du weißt Bescheid,
es kommen heut zur Abendzeit
Schulzes, Lehmanns und Herr Meier
zu unserer Silvesterfeier.
Wir werden leben wie die Fürsten.“

Ein Schrei ertönt – entsetzt sie schaut:
„Am Christbaum hängt mein Sauerkraut!!!“
„Vergessen, neues zu besorgen,
ich wird was von den Nachbarn borgen.“
Die Nachbarn links, rechts, drunter, drüber,
die hatten leider keines über!
Da schauten wir uns an verdrossen,
die Läden sind ja auch geschlossen!!
Und so war wieder ich der Retta -
nahm ab vom Baume das Lametta!!!



Bild: Lametta/pixieio.de

Mit Terpentinöl und Bedacht
hab ich das Silber abgemacht.
Das Kraut dann gründlich durchgewässert,
mit reichlich Essig noch verbessert.
Dazu noch Nelken, Pfeffer, Salz
und Curry, Ingwer, Gänsefleisch.
Dann, als das Ganze ich erhitzte –
das Kraut es funkelte und blitzte.
Da konnt' ich nur nach oben flehn':
„Lass diesen Kelch vorübergeh'n!“

Als später dann das Kraut serviert,
ist Folgendes passiert:
Da eine Dame musste niesen,
sah man aus ihrem Näschen spritzen
tausend kleine Silbersterne –
„Mach's noch einmal,
ich seh's gerne“,
rief man ringsum hocherfreut.
Die Dame wusste nicht Bescheid.
Franziska Lehmann sprach zum Franz:
„Dein Goldzahn hat heut' Silberglanz“.
Und einer, der da musste mal,
der rief: „Ich hab'nen Silberstrahl.“

So gab's nach dieser Krautmethode
noch manche nette Episode.
Beim Heimgang sprach ein Gast zu mir:
„Es hat mir gut gefallen hier,
doch wär' die Wohnung noch viel netter,
hättest du am Weihnachtsbaum Lametta.“
Ich sprach und klopfe ihm auf's Jäckchen:
„Nächstes Jahr, da kauf ich
hundert Päckchen!!!“

Unbekannter Verfasser
Eingeschickt von: Erika Kluck



DAS NEUE HANDY

Er hat ihr ein Handy zu Weihnachten geschenkt und versucht nun, sie beim Einkaufen zu erreichen. Es klappt. „Heinz“, ruft sie erstaunt ins Handy, „woher weißt du, dass ich gerade im Supermarkt bin?“

**EIN (UN-)PASSENDES GESCHENK**

Sagt der Freund:
„Meine Frau wünscht sich etwas zu Weihnachten, das ihr zu Gesicht steht!“ Rät Helmut: „Kauf ihr einen Faltenrock!“

DIE GRÖSSTE ÜBERFORDERUNG

Drei Blondinen treffen sich nach Weihnachten.
„Mein Freund hat mir ein Buch geschenkt“, sagt die eine. „Dabei kann ich doch gar nicht lesen!“ - „Das ist doch gar nichts! Mein Freund hat mir einen Terminplaner gekauft, dabei kann ich gar nicht schreiben!“ - „Bei mir ist es noch viel schlimmer! Mein Freund hat mir einen Deoroller gekauft, dabei habe ich doch gar keinen Führerschein!“

GESICHTSPFLEGE

Fragt der kleine Junge den Nikolaus: „Du, Nikolaus, musst Du Dein Gesicht eigentlich auch waschen oder nur kämmen?“

**WUNSCHZETTEL**

Klein Flo schreibt auch heuer wieder einen Wunschzettel an den Weihnachtsmann:



Lieber Weihnachtsmann, schicke die Geschenke heuer bitte direkt an mich und nicht an meine Eltern. Die hatten doch glatt das Handy voriges Jahr für sich behalten.

www.weihnachten.de

WEIHNACHTSTERMIN

Eine Blondine zur anderen: „Dieses Jahr fällt Weihnachten auf einen Freitag.“ - Sagt die andere: „Hoffentlich nicht auf einen 13.!“

**DER 50-EURO-SCHEIN**

Ein hart arbeitender Politiker, ein ehrlicher Jurist und der Weihnachtsmann finden einen 50-Euro-Schein. Wer nimmt ihn heimlich an sich? - Der Weihnachtsmann, die anderen beiden existieren nicht.

www.weihnachten.de

Rentiere sind Schnee von gestern...



kürzerer Zeitraum	▼	Säugling	konferieren	südjapan. Insel	▼	Flammenzeichen	
Abk.: Punkt	►		▼	Vorgebirge, Landspitze	►		
Gestalt aus "1001 Nacht"	►					afrik. Stechfliege	▼
Abk.: negativ	►			Abk.: national	►		
keinesfalls	►						
►				Steckplatz für Zusatzkarten/EDV		in Achsenrichtung	
Bindewort	Stadt an der ital. Riviera (2 Wörter)		Keimgut	►			
Deichsleuse	►		Preisschildchen	▼		Abk.: extra small	►
weibl. Vorname	►						
►						amerik. Zirkuskönig	▼
Gerücht (franz.)		Himmelsrichtung		Abk.: Bankleitzahl	►		
span. Fluss in den Pyrenäen	►					Abk.: Int. Gartenbauausstellung	
Tapferkeit	►			Hengst bei Karl May	►		
				Staat in Ostafrika	▼		
►						Sumpfgebäude	
Hauftreibung nach e. Sonnenbrand	dt. Volksstamm		Insel der Marianen	►			
Zauberwort in "1001 Nacht"	►					Baseballspieler	
►			altertümlich		Fragewort	►	
geräumiges Familienauto		großer Greifvogel	►				
►						Lichtschutzfaktor (Abk.)	▼
Volksrepublik in Ostasien		Kfz-Z. Rumänien		laufend (Abk.)	►		
Gewässer in Nordamerika	►					Dezember (Abk.)	
Nation. Olymp. Komitee (Abk.)	►						

seel. Erschütterung	▼	Bauabfall	▼	Dienstraum, Sekretariat	▼	fehlerlos, richtig	▼
Gras schneiden		verheiratetes Paar		Abk.: Abonnement	►		
►						Zeichen für Aluminium	
Nachtgreifvogel	►			ehem. russ. Kaiserstitel	►		▼
Grundstoffgruppe	►						
►							
vorher, früher				Wappenblume			
stopp!	Laie		Dringlichkeitsvermerk	►		▼	
ebenfalls, desgleichen	►					ein-dränglich, gründlich	
Abk.: Mount	►		Hast	►			▼
			Turnübung	▼			
►							
poet.: Gefahr		Werbeschlagwort		telefon. Umfrageverfahren (Kurzw.)	►		
Laubbbaum	►		▼				Kurzform von Kenneth
Scherz, Spaß	►			Kf.: norweg. Krone	►		▼
				Gemüsepflanze	▼		
►							wolkenlos
Körperlänge	Staatsgut, -besitz		rosa (engl.)	►			▼
3. Fall der Deklination	►						Liedvortrag
►				scharf auslaufend (Nadel)		Zeichen für Gallium	▼
Freund von Harry Potter (Vorname)		ugs.: Gegenstall von süß	►				
►							
Kopf		Aueröchse		Schlange im Roman „Das Dschungelbuch“	►		
Verwendung	►		▼				
metallhaltiges Mineral	►			Abk.: Handelsgesetzbuch	►		

zusätzl. Lieferung	Klettertier in den Tropen	ital. Männername	Kurzzeichen: Hertz	Ruhe! (latein.)	▼	engl.: Schauspieler	überreichlich	▼	eine der Gezeiten	Teil des Jahres	Briefhülle, Kuvert	▼	eine d. Kleinen Sundainseln	Ausruf	Bierglas	Hochgebirgsweide		
	►	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	Hafenstadt in Kenia	►	▼	▼	▼	▼	▼	▼		
Ergebnis	►					Fluss in Spanien	►				Gebiet südlich der Sahara	►						
Zeichen für Fermium	►		Ski-langlaufspur	►					Geburtsnarbe		Goldminenanteil	►						
Violinist	Schiffs-erbeutung		in Andeutungen prophezeien		wörtl. angeführte Stelle	►		Gegenteil von Uniform	japan. Birne (Apfelsbirne)	►			Kunststil im späten MA.		dt. Schriftsteller † (Heinr.)	▼		
abwertend: grob, derb	►	▼	▼	▼				Prophet		ital.: Kohl	►							
Eingeborener Neuseeländers		Primelgewächs	►		▼	Teilnehmer an Technoparts		wunschlos glücklich					Kurort in Graubünden (Schweiz)		Speise in Teighülle			
Kennzeichen		Zurücksetzen eines PCs		ein-fetten, schmieren		span. Hafen in Marokko	►			Teil der Treppe		akadem. Grad (Abk.)	►			Gewässer in Mittelasien	▼	
Retter, Befreier	►	▼		▼					Computermesse in Hannover (Kurzw.)	Raubtier, Wildhund	►					Mittelmeerwinde	▼	
Hausangestellter	Rohheit, Grausamkeit		veralt.: Taufpate		Laubbbaum	►						Postsendung						▼
sehr gefragt	►	▼		▼				Fehlermeldung des PC (engl.)	Wundschutz, Straßendecke	►		lateinisch: Dichter	►					▼
statist. erhobene Informationen		Schwung		Märchen-gestalt (Frau ...)	►			span. Bürgermeister				franz. weibl. Vorname		griechischer Buchstabe				
Projektionsgerät (engl.)	►	▼				Halbgötter d. griech. Mythologie		Bewohner eines Erdteils	►			Kraut mit Brennhaaren	►			Med.: zum Munde gehörig	Regierungsform	
betagt	►			islamischer Name Jesu	▼	Zierwiese	►			Gesichtshautfarbe		skand. Münze	►					▼
vernünftig	►							ungar. Stadt an der Donau	Gastspielreise	►								▼
Entstehung, Entwicklung		Rabatte	►						japan. Schriftsteller * 1935			Marderart	►					▼

GESCHENKE FÜR ALT UND JUNG

Wieder einmal steht Weihnachten vor der Tür. In diesem Jahr werden wir sogar vier Tage Zeit für unsere Familie und uns selbst haben. Genug Gelegenheit für Entspannung, Feiern und Genießen oder für die innere Einkehr, Dankbarkeit und Gebet.

Wir alle möchten zu Weihnachten Freude bereiten und Geschenke verteilen, aber der Alltagsstress, die knapp bemessene Zeit für gute Geschenkideen und die Wirtschaftskrise erschweren diese Freude. Die meisten Menschen werden sich gut überlegen, was sie schenken wollen.

Ich bin der Auffassung, dass die Gesundheit und deren Erhaltung gerade in der heutigen Zeit an erster Stelle stehen sollte. Sei es, bestehende Beschwerden zu lindern oder einfach vorzubeugen.

In der heutigen Zeit müssen und wollen alle ständig auf den Preis achten, das ist in vielen Fällen auch gut so, aber bei der Gesundheit zahlt sich letztendlich nur die Qualität aus. Discounter und Billiganbieter locken mit niedrigen Preisen für Gesundheitsartikel jeder Art. Billig bedeutet aber oft auch minderwertig. Ein Laie erkennt optisch nicht den Unterschied, aber gerade der führt anschließend zu Enttäuschung, Verletzung und keiner wirklichen Hilfe.

Die Firma Medima hat z.B. eine ca. 80-jährige Tradition und produziert ausschließlich in Deutschland nach höchsten Sicherheitsstandards, und liefert schadstoffarme, langlebige und vertrauensvolle Qualitätsprodukte.



LESESCHAL

Für einen kuscheligen Leseabend im Bett. Lesen im Bett macht Spaß, wenn da nicht immer die kalten Schultern währen. 50% Hochflausch-Angora und 30% Schurwolle mit hoher Wärmeisolation bieten hier die ideale Lösung bei Kälte und Schmerz.



BETTDINGER

Mit kalten Füßen kann niemand einschlafen. Diese flauschigen Bettsocken mit extra weitem Bündchen lassen sich bequem die ganze Nacht



tragen ohne einzuschnüren. Hohe Wärmeisolation durch viel Angora, doppelt verarbeitete Stofflagen und weiche, elastische Bündchen sorgen für warme Füße und einen angenehmen Schlaf.



- 6 Temperaturstufen
- Abschaltautomatik
- Maschinenwaschbar



in unterschiedlichem Design, lassen bei kalten Füßen keine Wünsche offen.

SERVIETTENKETTCHEN

Das zierliche Kettchen in gold oder silber sieht dezent und edel aus. Egal ob



zu Hause, bei Einladungen oder im Restaurant, Ihre Kleidung oder Ihre Krawatte werden es Ihnen danken.



TASCHENHALTER

Dieser praktische Halter passt in jede Tasche. Die Damen können im Restaurant oder Café ab sofort Ihre Handtasche bequem neben sich an den Tisch hängen, so muss sie nicht auf dem Boden stehen und bleibt in ihrem sicheren Blickfeld. Die Herren können ihr Jacket lässig an den Stehtisch hängen, wenn sie ihr geselliges Bierchen genießen.

ZAHNSTOCHER

Der kleine edle Zahnstocher mit



Silberblatt passt in jede Geldbörse. Er ist dezent und wesentlich angenehmer als Holzzahnstocher.

FUNKARMBAND-UHR MIT SPRACHAUSGABE

Sie verfügt über:

- Automatische Zeit- und Zeigereinstellung
- Ansage von Zeit und Datum
- Weckfunktion
- Erstklassige Sprachausgabe
- Extra große Zeiger und Ziffern



Diese Uhr eignet sich gut für Menschen mit starker Sehbehinderung oder Menschen, die viel bei Dunkelheit arbeiten müssen.

Ich wünsche Ihnen ein gesegnetes und besinnliches Weihnachtsfest!

Gabriele Hagemann



PROSTATAKREBS-SELBSTHILFEGRUPPE ALSDORF

Ob er nicht in Alsdorf eine Selbsthilfegruppe für Prostatakrebs-Betroffene gründen könnte, wurde er 2001 von einem Urologen gefragt, berichtet Josef Pagen, heute Vorsitzender der Alsdorfer Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe und Mitglied im Landesvorstand Prostatakrebs Selbsthilfe. Dieser Gedanke war ihm zunächst fremd, und er musste sich erst einmal informieren.



Prostatakrebs (medizinisch: Prostatakarzinom; PCa), eine bösartige Tumorerkrankung, geht vom Drüsengewebe der Vorsteherdrüse (Prostata) aus. In Deutschland sterben knapp 3 von 100 Männern an Prostatakrebs. Auch wenn der Wert relativ gering ist, gehört der Prostatakrebs zu den häufigsten Krebserkrankungen des Mannes: Er ist innerhalb der Gruppe der an Krebs gestorbenen Männer für etwa 10% der Todesfälle verantwortlich und stellt damit die dritthäufigste tödliche Krebserkrankung nach Lungen- und Darmkrebs dar. Immer noch ist Prostatakrebs und alles, was damit zusammenhängt, ein Tabuthema.

Die Selbsthilfegruppe Alsdorf hat es sich zur Aufgabe gemacht, dies durch Aufklärung zu ändern. **Denn durch Früh-erkennung könnten viele Betroffene gerettet werden.** Daher veranstaltet die Alsdorfer Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe seit 2005 jährlich einen „Aldorfer Männertag“, der immer im Frühjahr mit Vorträgen von namhaften Professoren und Fachärzten stattfindet. „Vielleicht können wir gemeinsam die Betreuung der Patienten mit einem Prostatakarzinom vor, während und nach der Behandlung verbessern“, ist das Ziel der Selbsthilfegruppe mit Unterstützung der Fachärzte. Eine zweite Großveranstaltung ist im Herbst der „Bardenberger Prostatakrebstag“, der gemeinsam mit der Klinik für Urologie und Kinderurologie im Med. Zentrum Würselen-Bardenberg ausgerichtet wird. Bei der Beschaffung der



Referenten für beide Veranstaltungen wird die Selbsthilfegruppe in hervorragender Weise von **Herr Prof. Dr. Thomas-Alexander Vögeli**, Chefarzt der Urologie und Kinderurologie im MZ, unterstützt.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig am letzten Mittwoch im Monat (außer Dezember) um 17:30 Uhr im Pfarrzentrum Herz-Jesu, Alsdorf-Kellersberg, Hebelstr. 1d. Regelmäßige



Dr. med. W. Wirtz, betreuender Urologe der SHG und J. Pagen, Leiter der SHG Alsdorf

Sprechstunden für Interessenten und Betroffene finden jeden Dienstag von 14-16 Uhr in der Urologischen Ambulanz im Med. Zentrum Kreis Aachen, Betriebsstelle Bardenberg statt.

Prostatakrebs-Selbsthilfegruppe Alsdorf

Josef Pagen, Westring 20, 52477 Alsdorf
Tel.: 024 04 - 211 64
info@ps-alsdorf.de
www.ps-alsdorf.de



Jürgen Müller

SELBSTHILFEGRUPPEN KENNENLERNEN



H. Witt und T. Maas

Auf dem 3. Würseler Selbsthilfegruppentag am 24. Oktober bestand wieder die Gelegenheit, das Angebot der Selbsthilfegruppen in der Region Aachen kennenzulernen.



Seelsorger und Selbsthilfebeauftragten des MZ, sowie allen anwesenden Selbsthilfegruppen.

Viele Interessenten haben sich bei den Ständen Unterlagen besorgt und zur betreffenden Selbsthilfegruppe Kontakt aufgenommen. „Genau das war unser Ziel“, so Theodor Maas. Mehrere Fachvorträge begleiteten die Veranstaltung.

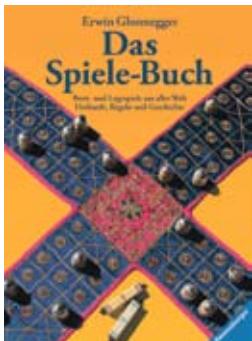
Für das kommende Jahr will man die Aktion erweitern. Dann soll der Selbsthilfegruppentag vor dem Krankenhaus mit einem noch größeren Angebot stattfinden. Schließlich ist Selbsthilfe einer der wichtigsten Bausteine im Gesundungsprozess.

Der Würseler Selbsthilfegruppentag ist ein Projekt der teilnehmenden Selbsthilfegruppen und wird unterstützt vom Medizinischen Zentrum Kreis Aachen gGmbH (MZ).

In seiner Begrüßung lobte Verwaltungsdirektor Franz Klein die gute Zusammenarbeit mit den Selbsthilfegruppen, die sich im Laufe des Jahres so positiv und effektiv entwickelt habe, dass dieses gute Miteinander durch die Wahl des MZ als Veranstaltungsort zum Ausdruck gebracht werden soll. Er bedankte sich bei den Organisatoren Heidi Witt von der SHG Lungenemphysem-COPD und Theodor Maas, dem evangelischen

DAS SPIELE-BUCH

Reiseführer in die spannende Welt der Spiele



ERWIN GLONNEGGER

Das Spiele-Buch

Brett- und Legespiele aus aller Welt.
Herkunft, Regeln und Geschichte
288 Seiten, Ravensburger,
ISBN 978-3-473-55654-0, 24,95 €

Er ist der Altmeister unter den deutschen Spieleexperten. Als Erwin Glonnegger 1988 „Das Spiele-Buch“ veröffentlichte, lag erstmals eine umfassende Geschichte des Gesellschaftsspiels in deutscher Sprache vor. Der Titel wurde ausgezeichnet im „Wettbewerb der schönsten Bücher der Bundesrepublik Deutschland“ und von der „Stiftung Buchkunst“. Nachdem dieses Standardwerk lange vergriffen war, erschien in diesem Jahr eine grundlegend überarbeitete Neuauflage. Dabei stand Glonnegger der Spielejournalist Claus Voigt als Koautor zur Seite. Die aktuelle Ausgabe ist ebenso schön, informativ und faszinierend wie die vorherigen.

Jeder hat schon einmal „Mensch ärgere Dich nicht“, „Halma“ oder „Mühle“ gespielt. Im „Spiele-Buch“ erfährt der Leser, dass „Mensch ärgere Dich nicht“ in Deutschland zuerst 1910 erschien, aber viel älter ist. Die Vorläufer wurden bereits vor mehr als 500 Jahren gespielt. Die Varianten sind weltweit verbreitet. „Halma“ ist gar nicht so alt, denn es wurde 1883 von einem amerikanischen Arzt erfunden. „Mühle“ hingegen ist eines der ältesten Spiele der Menschheit und mindestens



4000 Jahre alt. Der Mann, der diese interessanten Fakten unterhaltsam vermittelt, hat sein Leben dem Spiel gewidmet. Erwin Glonnegger (Jahrgang 1924) betreute das Spieleprogramm des Verlags Ravensburger über viele Jahre. Unter seiner Verantwortung wurden so bekannte Klassiker wie „Memory“ oder „Malefiz“ veröffentlicht.

In der Branche wird unter der Hand die Anekdote erzählt, dass es seiner Familie manchmal zu viel wurde, immer wieder neue Spiele auszuprobieren. Wenn der Vater dann mit den Neuheiten nach Hause kam, flohen die Kinder durch den Garten. Auch heute noch, im hohen Alter, organisiert Glonnegger Spielerunden in dem Seniorenheim, in dem er lebt.



Glonnegger schlägt einen ganz weiten Bogen. Er zeigt, dass schon seit Jahrtausenden gespielt wird und dass viele unserer modernen Titel ihre Wurzeln in den uralten Spielen haben. Über Jahrhunderte waren Spiele Bestandteil des religiösen Lebens. Sie dienten der Wahrsagerei, aber auch zur Meditation oder um die Gläubigen zu belehren. Er zieht faszinierende Parallelen zwischen Spielregeln und Lebensregeln. Zu den Klassikern wie „Domino“, „Dame“ oder „Mühle“ findet man Regelvarianten aus der ganzen Welt, die sich sofort nachspielen lassen. Zu sehen, was im 19. und frühen 20. Jahrhundert auf den Spieltisch kam, ist spannend. Die ersten Autos, Zeppeline, die Entwicklung von Technik und Wirtschaft finden Eingang ins Spiel. Ein großer Teil des Buches ist den aktuellen Spielen gewidmet, die sich zu modernen Klassikern entwickeln konnten. Titel wie „Die Siedler von Catan“, „Carcassonne“ oder „Hase und Igel“ werden mit ihrer Entstehungsgeschichte und den Autoren präsentiert.

Glonnegers „Spiele-Buch“ bietet einerseits einen sehr sachkundigen, fundierten Überblick zur Geschichte der Brett- und Legespiele. Kartenspiele auch noch darzustellen, hätte den Rahmen gesprengt. Zugleich lädt das Buch zum Stöbern ein. Es entwickelt einen regelrechten Sog. Hier entdeckt man ein unerwartetes Zitat, dort eine spannende Anekdote oder unerwartete Fakten zur Spielgeschichte. Illustriert ist dies mit gut 800 Fotos. Sie machen das Buch zu einem kleinen Kunstwerk. Die Bilder faszinieren; seien es spielende Kinder im China des 17. Jahrhunderts, das Spielbuch des Königs Alfons X. aus dem Jahr 1283, Spielfiguren aus modernen wie alten Zeiten, der Autor von „Memory“ oder auch das aktuelle „Spiel des Jahres“.

Erwin Glonnegger hat einmal gesagt, „Spielen sei der Ausgleichssport für die Seele“. Dieser Ausspruch trifft auch zu, wenn man in seinem Buch liest, darin stöbert, sich damit intelligent entspannt. „Das Spiele-Buch“ tut einfach gut.



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



Berthold Heß



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!

	3			
		2		
3		6	5	
	2	6		4
		4		
			1	

MINISUDOKU

	3			
			4	
1		2	4	
5	2			6
		5		
			3	

				4
				6
		5	1	
	1	2		
4				
3				

EINFACH

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

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

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

MITTEL

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

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

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

SCHWER

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

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

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



Engel der Hoffnung...

Wenn das Kreuz mich zu Boden zieht,
an das ich gebunden bin im Leben,
wenn alles schwarz in schwarz aussieht,
bitte ich dich, mir Hoffnung zu geben.

Heile meine Wunden, tröste mein Herz,
lass mich das Licht trotz Dunkelheit sehn,
lindere meiner Seele tiefen Schmerz,
zeig mir den Weg der Hoffnung zu gehn.

Streu Sternenstaub auf meinen Weg,
damit des Mondes Glanz ihn bestrahlt,
mich sicher führt auf schmalem Steg
und Hoffnung in meine Augen malt...

Rena Lessner



Engel der Fröhlichkeit...

der Menschen Herzen öffnest Du
wie güldene Sonne die Blütenpracht,
tanzt durch das Leben ohne Ruh,
bis jede Seele vor Freude lacht.

Du streust mit leichter Zauberhand,
zum Klang der Violinen,
Gotteslächeln über Stadt und Land,
vertreibst die ernsten Mienen.

Du liebst das Spiel, die Fröhlichkeit,
das kunterbunte Treiben,
schenkst Menschen mehr Gelassenheit,
dem Frohsinn treu zu bleiben.

Vertrauter Unbekannter

Er saß da, klein, unscheinbar, altmodisch. Das Café war heute dicht besetzt, erfreut nahm ich den freien Platz an seinem Tisch an.

Vor ihm stand ein winziges Tablett mit einem Spitzendeckchen aus Papier, darauf befanden sich das Teeglas in einem Chrombehälter, ein kleines Schnapsglas daneben. Es hing ein kaum merklicher Duft von Rum in der Luft. Unauffällig glitten meine Blicke über seine Erscheinung. Es war mir, als stamme er aus einem anderen Zeitalter. Seltsam, er kam mir dennoch vertraut vor, sehr vertraut. Ein hoher weißer Kragen ließ den mageren Hals etwas frei. Die Hemdbrust

lugte schneeweiß aus einer altväterlichen Weste hervor. Die Manschetten umschmeichelten seine Gelenke, bedeckten fast zur Hälfte seine Hände mit den zahlreichen braunen Flecken und den vereinzelten blonden Härchen auf den Fingern. Wärme heischend schloss er sie um das Glas.

Ich hob vorsichtig meine Augen und schaute von unten herauf nun in sein Gesicht. Blaue, klare, große Augen

leuchteten mit einem hellen Glanz aus dem zerfurchten Antlitz. Uralt aus ewigen Zeiten erzählend, und dennoch so jung, voller Neugierde schienen sie mir. Eine hohe Stirn zeigte Runzeln und starke Querfalten. Ein silberner Haarkranz kräuselte sich um seinen Kopf. Woher kannte ich diesen Menschen? Wo war er mir schon einmal begegnet? All diese Äußerlichkeiten ja noch nicht unbedingt waren etwas Besonderes, und doch strahlte er etwas Mysteriöses aus. Er war mir so nah, und doch auch wieder unendlich fern.

Für einen kurzen Moment verirrte sich sein Blick nun in meine Augen und wieder durchzuckte mich ein Erkennen. Eine seltsame Begegnung - er und ich. Seltsam, er schien zwei Gesichter sein Eigen zu nennen, ein ewig junges und ein wissendes uraltes. Wo hatte ich nur diese Augen mit dem überirdischen Glanz schon einmal gesehen?

Nachdenklich trank ich meinen längst erkalteten Kaffee.



In Memoriam
bestatten begleiten begegnen

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

Karin Peters

VERHALTEN IM INTERNET (Teil 4) - „Netiquette“



Das Kunstwort „Netiquette“ ist zusammengesetzt aus den englischen Begriffen „net“ gleich „Netz“ und „etiquette“ für „Etikette, Höflichkeit“. Darunter versteht man unverbindliche Regeln für die Kommunikation, welche für gutes Benehmen sorgen und die Nutzung des Internets für alle Beteiligten angenehm machen.

Diese Regeln werden von den meisten Netzeilnehmern beachtet und als sinnvoll angesehen. Es gibt keine einheitlichen Netiquette-Vorgaben. Was im Netz als guter Umgang miteinander (noch) akzeptiert wird, ist sehr unterschiedlich und hängt von den Kommunikationsteilnehmern ab.

In einem „Chatroom“ beispielsweise (= ein Raum zum Plaudern im Internet: Dort kann jeder „chatten“, d.h. sich per Computer mit den anderen schriftlich unterhalten.) liegt es am Betreiber/Verantwortlichen, Art und Ausmaß der dort gültigen Netiquette vorzugeben, deren Einhaltung zu kontrollieren und Verstöße ggf. durch Ausschluss von Teilnehmern zu sanktionieren. Dabei geht es um z.B. Zwischenmenschliches, Technik, Lesbarkeit, Sicherheit, Rechtliches.

GRUNDREGELN:

- Die erste und grundlegende Empfehlung ist: „Vergessen Sie niemals, dass auf der anderen Seite ein Mensch sitzt!“
- Beleidigungen, rassistische Äußerungen und ständige Pöbeleien sind unerwünscht.
- Ob „Du“ oder „Sie“ hängt vom jeweiligen Chatroom ab. In deutschsprachigen Foren und Chatrooms hat sich das Duzen als Form der Ansprache durchgesetzt. Siezt man, kann das als Ausdruck von Distanz verstanden werden.
- Formulieren Sie Ihre Beiträge möglichst kurz und prägnant.
- Verwenden Sie die gängige Rechtschreibung und Zeichensetzung. (In manchen Chatrooms wird allerdings alles klein geschrieben.)

- Schreiben Sie nur dann Worte in Großbuchstaben, wenn Sie diese besonders hervorheben wollen. Besser ist es, wichtige Worte in Sternchen zu setzen. Manche Chat-Teilnehmer setzen Großbuchstaben nämlich mit „Schreien“ oder „Brüllen“ gleich.

- Verwenden Sie Abkürzungen und Emoticons nur dann, wenn Sie wirklich wissen, was diese im jeweiligen Zusammenhang bedeuten. (Ein „Emoticon“ ist eine Wortkreuzung aus „Emotion“ und „Icon“ und besteht aus einer Folge von Satzzeichen, die einen „Smiley“ nachbilden. Auf diese Weise lassen sich Stimmungs- und Gefühlszustände schnell ausdrücken.)

Beispiele für Abkürzungen:

- g** Grinsen
s lächeln (engl. smile)
Sfh Schluss für heute!
cu Man sieht sich!
 (engl. see you)

Beispiele für Emoticons:

- :-)** Lachendes Gesicht
:-(Trauriges Gesicht
;-) Zwinkern, bedeutet in etwa „Nimm es nicht so ernst!“
:-D Lautes Lachen
:-O Erstautes Gesicht, Ausdruck von Überraschung

Wer noch mehr wissen möchte, findet ausführliche Hinweise auf www.internet-sicherheit.de/service/glossar, herausgegeben vom BSI (Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik).

Karin Friese
Computer-Lehrerin



WEIHNACHTSSCHMUCK für den Computer

Sie schmücken Ihre Wohnung mit Girlanden und Kerzen und bringen so eine weihnachtliche Stimmung in Ihr Reich? Nur Ihr Computer sieht aus wie immer? Das können Sie ändern. Schmücken Sie Ihren PC so festlich wie Ihre Wohnung.



Weihnachtliche Hintergrundbilder, einen Adventskranz, eine Krippe oder einen geschmückten Baum als Bildschirmschoner, die passende Weihnachtsmusik, Briefpapier, einen entsprechenden Mauszeiger, weihnachtliche Icons und Spiele gibt es kostenlos im Internet. Oder schmücken Sie virtuelle einen Weihnachtsbaum z.B. auf www.computerbild.de und versenden Sie das Ergebnis als E-Mail oder Grußkarte.



Einfach als Suchbegriff „Weihnachten“ eingeben, danach die „50 Top-Downloads zu Weihnachten“ auswählen. Oder suchen Sie sich die passenden Angebote in einer Suchmaschine heraus. Geben Sie als Suchbegriff „Weihnachtsschmuck für den PC“ ein und achten Sie auf die Pro-

grammat (Freeware) und kostenlose Angebote. Selbstverständlich gibt es viele käuflich zu erwerbende Produkte, die man u.a. an den USB-Anschluss anschließen kann, so wie diesen beleuchteten Schneemann.



Frohe Weihnachten wünscht Ihnen und Ihrem PC

Vera Klee
Computer-Lehrerin



DAS TUT GUT: WELLNESS!

Viele reden darüber, doch was ist Wellness eigentlich?

Der Begriff ist gebildet aus **Well-being**, also Wohlbefinden, und **Fitness**. Wellness bedeutet, eine Balance zwischen Körper, Geist und Seele zu finden oder - einfacher gesagt – eine **Balance** zwischen Familie und Beruf, Freizeit und Verpflichtungen. Wer häufig unter Stress steht, sollte abschalten oder sich eine Auszeit nehmen können. Er muss sich gegen den Zeitdruck oder das Burn-out-Syndrom (das „Ausgebranntsein“) zur Wehr setzen.

Wer „well“ ist, hat gelernt, in sich hineinzuhören, seine Ansprüche und Bedürfnisse geltend zu machen, den Alltag zu genießen und gesundheitsbewußt zu leben. Auch die asiatische Medizin trennt den Körper nicht vom Geist. Gesundheit stellt ein Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele dar, Krankheit dagegen eine Störung dieser Wechselbeziehung.



Die Möglichkeiten, „well“ zu werden, sind vielfältig:

- Wert auf eine ausgewogene ballast- und vitalstoffreiche Ernährung legen (Obst, Gemüse Salat)
- Erholung und Entspannung suchen durch einen Spaziergang oder Stadtbummel, Schwimmen, Besuch einer Therme, Tanzen etc.
- Sport nicht als Ansporn zur Höchstleistung, sondern als Ausgleich sehen, z.B. Joggen, Walken, Fahrradfahren
- ein schmackhaftes Abendessen, ein Konzertbesuch, ein spannender Krimi
- ein Wohlfühlbad mit ätherischen Ölen, eine entspannende Dusche oder ein Saunagang
- Entspannung durch autogenes Training, Yoga, Tai Chi oder Muskelrelaxation nach Jacobson.

Nur was zu meinem persönlichen Wohl beiträgt, was ich voll genießen kann, macht mich „well“. Wenn ich mich gut fühle, strahle ich dies auch aus.

Hartmut Kleis
Apotheker

ABNEHMPROGRAMM STARTET ERNEUT

Schlankwerden und Schlankbleiben wollen viele. Doch wer einen Abnehmversuch wagt, wird dabei meist nicht nur ein paar Pfunde, sondern auch eine Menge Geld los. Am Ende ist der Frust groß, wenn mit Eintreten des berühmt-berüchtigten Jo-Jo-Effekts der Speck an Hüften oder Bauch innerhalb kürzester Zeit nicht selten doppelt ansetzt, die investierten Euros aber dauerhaft verloren bleiben.

Anders bei M.O.B.I.L.I.S., dem nichtkommerziellen Abnehmprogramm der Uniklinik Freiburg und der Deutschen Sporthochschule Köln.



Hier werden die Teilnehmer über ein ganzes Jahr lang von einem hoch qualifizierten Trainer-Ärzte-Team in den Bereichen Bewegung, Psychologie/Pädagogik, Ernährung und Medizin betreut. M.O.B.I.L.I.S. (= lateinisch „beweglich“; die Abkürzung steht für „multizentrisch organisierte bewegungsorientierte Initiative zur Lebensstiländerung in Selbstverantwortung“) ist keine Diät und verspricht auch keine Wunder. Das vielfach bewährte Vier-Säulen-Konzept verlangt ein hohes Maß an Eigeninitiative und setzt mit gezieltem Verhaltenstraining auf eine langfristige Lebensstiländerung. Alle Gruppen stehen unter zentraler Qualitätskontrolle und wissenschaftlicher Aufsicht.

Die bundesweite M.O.B.I.L.I.S.-Initiative richtet sich bewusst an Erwachsene mit starkem behandlungsbedürftigem Übergewicht (BMI 30-40 kg/m²) und mindestens einem begleitenden Risikofaktor (z.B. Bluthochdruck oder Diabetes). Nahezu alle anderen auf dem Markt befindlichen Programme sind für die Zielgruppe leichtes bis mittleres Übergewicht (BMI 25-29,9 kg/m²) konzipiert und in der Regel schon nach 12 Wochen beendet.

Die Teilnahme bei M.O.B.I.L.I.S. lohnt sich für Betroffene nicht zuletzt auch in finanzieller Hinsicht: Die Barmer Ersatzkasse und zahlreiche weitere Krankenkassen erstatten ihren Versicherten fast 90 % der Schulungskosten – regelmäßige Teilnahme vorausgesetzt.

Nachdem in Aachen die zweite Gruppe erfolgreich zu Ende gegangen ist, plant das Team unter Leitung der erfahrenen Sporttherapeutin Waltraud Laumanns den Start einer neuen Gruppe zum Jahresbeginn 2010. Es stehen nur 15 Teilnahmeplätze zur Verfügung! Interessenten können sich ab sofort bei der M.O.B.I.L.I.S.-Zentrale unter Tel.: 0761-50 39 10 (Festnetz) bewerben und anmelden. Die Möglichkeit zur Online-Bewerbung und weitere Informationen finden Sie unter www.mobilis-programm.de.

FIT IN DER ZWEITEN LEBENSHÄLFTE

Dr. Christa-Jana Hartwig, Diplompsychologin, Buchautorin und Expertin zum Thema „Work-Life-Balance“ und Trainerin mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsentwicklung, Zeit- und Selbstmanagement, Konzentrations- und Gedächtnistraining gibt Tipps, wie man sich geistig fit halten kann.

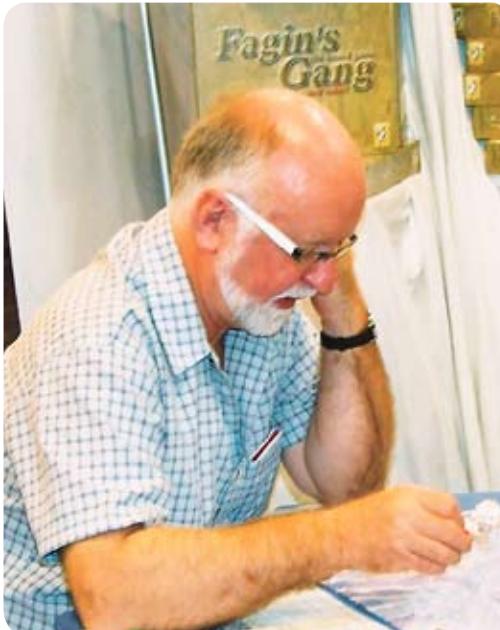
Viele Frauen und Männer kommen in eine kleine Lebenskrise, wenn sie den Eindruck haben, dass der Karrierehöhepunkt überschritten ist, die Kinder das Haus verlassen und die Partnerschaft überwiegend durch Routine geprägt ist. Was raten Sie in dieser Situation?

Bevor die Kinder aus dem Haus gehen, sollte man sich Gedanken darüber machen, wie man dann leben will und darüber mit den Kindern wie auch dem Partner reden. Auch eine langjährige Partnerschaft muss nicht in Routine enden, wenn es immer wieder etwas Überraschendes gibt, wenn die Partner offen bleiben, neugierig und kreativ. Das gilt ebenso für den Job. Wer meint, den höchsten Karriereschritt erreicht zu haben, kann seine Kenntnisse und Erfahrungen nun weitergeben – oder aber ein bisschen kürzer treten, um sich mehr der Familie oder einem Hobby zu widmen.

Sport wird gerade in der zweiten Hälfte des Berufslebens immer wichtiger. Aber wie schafft man es am besten, den inneren Schweinehund aus dem Weg zu räumen und sich endlich aufzuraffen?

Man sollte sich nicht nur vergegenwärtigen, was gut daran ist, Sport zu treiben, sondern ebenso, was passiert, wenn man keinen Sport ausübt: der Bauch wird dicker, die Haut schwabbelig, die Muskeln schwinden, die Ausdauer auch. Wenn man sich beide Varianten – die gute und die schlechte – bildlich vorstellt und ausmalt, ist schon viel für die Überwindung des Schweinehundes getan.

Eben wurde einem ein neuer Kollege vorgestellt, und wenige Minuten später ist der Name schon nicht mehr



präsent. Wie kann man mit gezieltem Training einer solchen leichten Gedächtnisschwäche beikommen?

Viele Menschen haben Probleme, sich Namen zu merken. Dabei geht es mit einigen Tipps ganz einfach: Erstens: Man sollte sich Zeit nehmen, das Gesicht und die Figur des Gegenüber genau anzuschauen. Was ist das Besondere an diesem Gesicht? Was ist das Besondere an der Figur, am Körperbau? Zweitens: Man sollte sich mit dem Gegenüber unterhalten, Fragen

stellen und die Informationen möglichst assoziativ mit dem Namen verbinden. Drittens: Wer den Namen im Gespräch so oft es geht wiederholt, wird ihn sich durch das laute Aussprechen und Wiederholen gut merken.

Wer im Job konzentriert an die Arbeit gehen will, muss störende Gedanken aus dem Kopf verjagen. Welche Übungen können dabei hilfreich sein?

Am besten ist es, seine Aufmerksamkeit nur auf die vor einem liegende Aufgabe oder Arbeit zu lenken. Konzentration üben kann man beispielsweise durch Sudoku oder durch Bilder in Zeitschriften à la „Finden Sie die 10 Fehler“. Dabei lässt sich die Fähigkeit trainieren, alles um sich herum auszuschalten, „zu vergessen“ und sich voll und ganz einer Sache zu widmen!

Irgendwann einmal haben die meisten Menschen im Beruf das Gefühl der Überforderung. Wie kann man diesem Gefühl schnell und effektiv entgegentreten?

Bei akuter Überforderung oder dem Gefühl der Überforderung sollte man sich im wahrsten Sinne des Wortes Atempausen verschaffen und beim Atmen das Tempo finden, das einem gut tut. Entspannungsübungen sollten konsequent täglich angewendet werden, eventuell mehrmals. Mit einem bewussten Pausensystem lässt sich die Arbeitsproduktivität um 20 Prozent erhöhen, das ist wissenschaftlich erwiesen.

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**
„Unter Dach“



KOSTENLOSER ENERGIE-CHECK ENTLASTET UMWELT UND PORTEMONNAIE

Für bedürftige Haushalte, die ALG-2, Sozialhilfe oder Wohngeld beziehen, gibt es seit März 2009 einen kostenlosen Service in Aachen: den Stromspar-Check.

Aachen ist eine von 60 Städten für diesen Dienst, der vom Bundesverband der Energie- und Klimaschutzagenturen Deutschlands und dem Deutschen Caritasverband ins Leben gerufen wurde, um Energie zu sparen und die Stromkosten zu senken. Das entlastet auch die Umwelt, Stichwort: CO₂-Verminderung, denn jede eingesparte Kilowattstunde spart rund 20 Cent und über ein halbes Kilogramm Kohlendioxid.

Die Zahlen des Stromspar-Check Aachen sprechen für sich:

- 277 besuchte Haushalte von März bis August 2009
- 2420 Energiesparlampen wurden eingebaut
- 143 994 eingesparte kWh jährlich, entsprechend 83,5 Tonnen CO₂
- 3343 m³ Wasserersparnis jährlich
- Ersparnis pro Haushalt im Schnitt: 520 kWh Strom (= 109 €) und 12 m³ Wasser jährlich.

Nach der erfolgreichen Zwischenbilanz wird das Projekt Stromspar-Check Aachen bis Ende 2010 verlängert, zu den sieben Stromspar-Helfern kamen weitere fünf ab 1.9.2009 hinzu.

Ablauf eines Stromspar-Checks

Nach Terminvereinbarung kommen Stromsparberater in die Haushalte – ehemalige Langzeitarbeitslose aus verschiedenen Berufen, die im Qualifizierungsprojekt Spectrum des Rheinischen Vereins für katholische Arbeiterkolonien (Caritas) für diese Tätigkeit geschult wurden.



Im Haushalt werden Tipps zum Energiesparen gegeben und verschiedene Messungen durchgeführt, auch bei Kühlgeräten, und es wird geprüft, wo der Einsatz von Energiesparlampen sinnvoll ist.

Die Anzahl an Geräten für Audio/Video/Telekommunikation nimmt zu. Oft verursachen sie unnötige Stand-by- oder „Schein-Aus“-Kosten. Das heißt, scheinbar sind Geräte komplett ausgeschaltet und verursachen dennoch einen permanenten Verbrauch. Solche heimlichen Stromfresser können mit schaltbaren Steckerleisten „auf Diät“ gesetzt werden.

Das Ganze wird protokolliert und mit einem Online-Tool ausgewertet. Mit den erfragten Brenndauern der Beleuchtung und den gemessenen Stand-by/Schein-Aus-Leistungen wird die Energieersparnis berechnet.

Beim Zweitbesuch im Haushalt werden normale Glühlampen durch passende Energiesparlampen ersetzt sowie die genannten Steckerleisten installiert und bei Bedarf werden Sparduschen und -perlato ren eingebaut. Jeder bedürftige Haushalt erhält diese individuellen Sparhilfen im Wert von durchschnittlich 70 Euro kostenlos, ebenso die Beratung.

Abschließend wird die fertige Auswertung übergeben und ausführlich erklärt.

FAZIT: Der Stromspar-Check Aachen vereinigt mehrere Ziele:

Die Ersparnis von Energie und Wasser bedeutet

- eine dauerhafte finanzielle Entlastung bedürftiger Haushalte
- eine dauerhafte Umweltentlastung durch CO₂-u. Feinstaub-Reduktion infolge verringriger Energieerzeugung.

Die qualifizierte Beratung bedeutet

- eine dauerhafte Umwelt-Verhaltensänderung in den besuchten Haushalten
- Qualifizierung und sozialversicherungspflichtige Vollzeitarbeit von 7 bzw. 12 Stromsparberatern für einen mittelfristigen Zeitraum.



Stromspar-Check
Kasinestr. 37, 52066 Aachen
Tel.: 0241- 943 528 07
Bürozeiten: Mo. - Fr. 8 -16 Uhr
www.Stromspar-Check.de

SEITE 32

GEDÄCHTNISTRAINING

Brückenrätsel

Zier	Fisch	Otter
Fitness	Raum	Fahrer
Fall	Obst	Schale
Rot	Hirsch	Keule
Löffel	Enten	Braten
Segel	Flug	Hafen
Schutz	Engel	Berg
Zebra	Streifen	Polizist
Ingwer	Tee	Beutel
Zwölf	Ton	Leiter
Stern	Anis	Schnaps
Wärme	Gewitter	Wolken
Fest	Essen	Ausgabe

Auflösung: **FROHE FESTTAGE**

Rechenproblem

$$401 + 654 = 1055$$

$$+ + +$$

$$402 + 955 = 1357$$

$$803 + 1609 = 24.12.$$

Frohe Weihnachten

Durchgeschüttelter Witz

Fritzchen geht zur Krippe, nimmt das Jesuskind aus dem Stroh und sagt zu ihm: „*So und wenn ich dies Weihnachten keinen Gameboy kriege, dann siehst Du Deine Eltern nie wieder!*“

Konzentriert lesen

Das Tannenbäumchen

Im Wald, unter hohen Buchen versteckt, hat sich ein Tannenbäumchen gereckt. „Ich steh so ganz im Dunkel hier, keine Sonne, kein Sternlein kommt zu mir, hört nur die anderen davon sagen, ich darf mich nicht vom Platze wagen. Ach, ist das eine traurige Geschicht, und ständ so gern auch mal im Licht!“

Hoch durch den weiten Weltenraum verloren flog ein goldner Traum, flog hin und her im Lichtgefieder und dacht: Wo laß ich heut mich nieder? Ist wo ein Hütchen dunkel und arm? Hat wo ein Seelchen Kummer und Harm, dem ich auf meinen leuchtenden Schwingen könnt heute eine Freude bringen? –

Das Bäumchen steht in Licht und Schein. Wie mag das wohl gekommen sein?

SEITE 41 SUDOKU

Mini	Einfach	Mittel	Schwer

SEITE 33 GRIPSGYMNASTIK

Buchstabenspiel

Es ist eine Uhr. Neben dem L steht das A für die 1; dann das B für die 2; das D für die 4; das E für die 5; das G für die 7; das H für die 8; das J für die 10 und das K für die 11.

Korrekte Addition

$$13334+2222+2222+2222+2222=22222$$

Zahlenpyramide

Die Zahlen der nächsten Reihe sind von links: 1 4 10 16 19 16 10 4 1

Verschiedene Strecken

Jeder Weg ist gleich lang, wie man sich überzeugen kann.

Kuchenfahrt

7 – 2 = 5 tranken allein Kaffee. 4 tranken Tee. Das ergibt 9 Personen. Also trank einer Wasser.

Würfelaugen

Es sind 64 Augen.

Kartenspielfarben

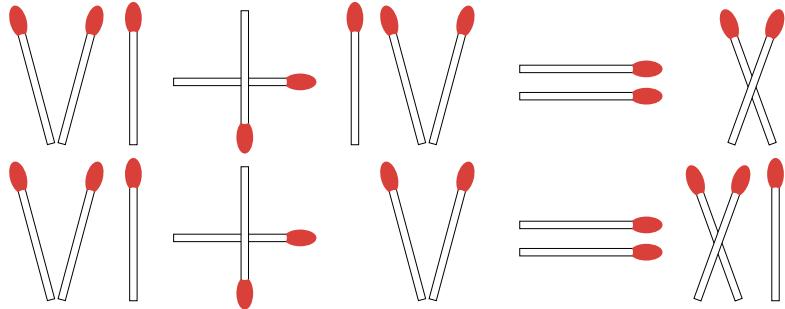
$$\clubsuit = 452, \spadesuit = 492, \heartsuit\clubsuit = 468$$

$$\clubsuit = 458, \spadesuit\clubsuit = 467, \spadesuit = 497$$

Schriftliche Division

$$415 \times 382 = 158530$$

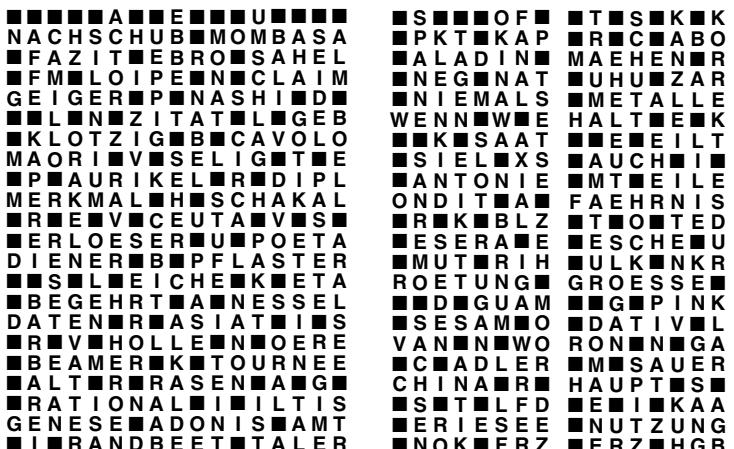
Falsche Streichholzmathematik



SEITE 7 BILDERRÄTSEL

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1 W Christstollen <i>Deutschland</i> | 10 S Schwarz-Weiss-Gebäck <i>Deutschland</i> |
| 2 E Mince Pie <i>England</i> | 11 T Lussekatt <i>Schweden</i> |
| 3 I Joululimppu <i>Finnland</i> | 12 E Torrone <i>Spanien</i> |
| 4 H Christopsomo <i>Griechenland</i> | 13 L Spekulatius <i>Deutschland</i> |
| 5 N Panforte <i>Italien</i> | 14 L Spritzgebäck <i>Deutschland</i> |
| 6 A Kokosmakronen <i>Deutschland</i> | 15 E Kolach <i>Ungarn</i> |
| 7 C Lebkuchen <i>Deutschland</i> | 16 R Zimtsterne <i>Deutschland</i> |
| 8 H Julekake <i>Norwegen</i> | |
| 9 T Linzer Augen <i>Österreich</i> | Auflösung: WEIHNACHTSTELLER |

SEITE 36-37 SCHWEDENRÄTSEL



Wörter suchen

Feder: ..kern, ..ball, ..gewicht, ..kiel, ..kleid
 Fall: ..beispiel, ..wind, ..obst, ..beil, ..strick
 Bach: ..lauf, ..forelle, ..bett, ..stelze, ..blüten
 Weihnachts: ..abend, ..bäckerei, ..baum, ..einkauf, ..engel, ..essen, ..feier, ..feiertag, ..ferien, ..fest, ..gans, ..gebäck, ..geld, ..geschäft, ..geschenk, ..geschichte, ..gratifikation, ..kaktus, ..karte, ..krippe, ..lied, ..mann, ..markt, ..papier, ..plätzchen, ..spiel, ..stern, ..stollen, ..tag, ..teller, ..tisch, ..verkehr, ..zeit.

UND DAS BESTE KOMMT ZUM SCHLUSS!

...ein ganz persönliches Weihnachtsgeschenk
schon ab **7,10€** monatlich!

Die Senioren Unfallversicherung 65+

- Unfallrente bei Invalidität 500,-€ / 1000,-€*
- Menüservice**
- Reinigungsservice in Ihrem Zuhause**
- Hilfe bei Besorgungen und Einkäufen**
- Vermittlung und Kosten für Wäsche- und Kleidungsservice***
- Vermittlung einer Haustierbetreuung***
- und vieles mehr!

* Leistung abhängig vom Invaliditätsgrad

** Leistung bis 250,-€

*** Leistung bis 100,-€



Weitere Informationen und
ein unverbindliches,
persönliches Angebot in Ihrer
DEVK-Agentur in der