

MOSAIK

Hennefer Zeitschrift
für Senioren und Seniorinnen



Hennefer
meine Stadt

Ausgabe Sommer 2021



IMPRESSUM

HERAUSGEBER:
Stadt Hennef – Der Bürgermeister
Frankfurter Str. 97
53773 Hennef

REDAKTION:
Judith Norden, Doris Hofmann,
Christine Friedrich, Natalie Lambertz,
Elke Lichtenberg
Stabsstelle Inklusion/Älterwerden
Humperdinckstr. 24
53773 Hennef
E-Mail: mosaik@hennef.de

PRESSE- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT
DER STADT HENNEF
Layout: Nadine Letocha

DRUCK: Print 24

Juli 2021

Inhaltsverzeichnis

Grußwort des Bürgermeisters Mario Dahm	S.5
Vorwort der Redaktion: Hennefer Seniorenmagazin wird umbenannt	S.7
Mobile Senioren*innen: Organisierte Impffahrten	S.8
Mobile Senioren*innen: Der ADFC berichtet	S.12
Mobile Senioren*innen: Radeln ohne Alter	S.16
Mobile Senioren*innen: Neue Mitfahrbank in Eulenberg	S.20
Wohnen im Alter: Das Wohnprojekt in Eitorf	S.21
Hennefer Senioren*innen berichten: Ute Kirvel-Klein	S.22
Hennefer Senioren*innen berichten: Waldemar Konrad	S.24
Hennefer Senioren*innen berichten: Auguste Meyer	S.27
Taschengeldbörse Hennef: Ein Gewinn für Alt und Jung	S.28
Lesetipps: Bücher aus der Stadtbibliothek	S.30
Lesetipps: Buchbesprechung „Älter werden“	S.33
Kurzporträt der neuen Redaktion	S.34
Mosaik - Machen Sie mit!	S.35
Impressum	S.2



Foto: Jennifer Wolf

Liebe Leserin, lieber Leser,



Sie halten die erste Ausgabe von „Mosaik – Hennefer Zeitschrift für Seniorinnen und Senioren“ in der Hand. „Mosaik“ ist die Weiterentwicklung des alten Seniorenmagazins. Der Redaktion gehören nun auch (ehrenamtliche) Mitarbeiterinnen der Hennefer Altenhilfe an, die das städtische Team ergänzen.

In der neuen Ausgabe finden Sie beispielsweise verschiedene Berichte mit dem Schwerpunkt Mobilität (Radeln ohne Alter, E-Bike), einen interessanten Artikel zu einem neuen Wohnprojekt sowie Tipps für empfehlenswerte Bücher.

Mosaik soll die Vielfalt des Lebens in Hennef für Seniorinnen und Senioren aller Altersklassen widerspiegeln. Gleichzeitig ist es ein Angebot zum Mitmachen. Haben Sie interessante Aktivitäten, über die Sie berichten wollen? Haben Sie eine

Geschichte aus Hennef, die Sie erzählen wollen? Oder ein Hobby, das Sie gerne vorstellen möchten? Beteiligen Sie sich gerne mit einem „bunten Stein“ in Form eines eigenen schriftlichen Beitrags, damit diese Vielfalt deutlich und diese neue Zeitschrift ein buntes und attraktives Bild für alle wird – eine Zeitschrift, die gerne gelesen und in die Hand genommen wird.

Ausdrücklich ermutige ich Sie, sich an der Erstellung der Zeitschrift zu beteiligen, Beiträge einzusenden und so ein Teil des Mosaiks zu werden. Ich danke schon jetzt allen, die an der Realisierung der ersten Ausgabe beteiligt waren. Wenn Sie Fragen dazu haben, wenden Sie sich jederzeit gerne an die Redaktionsmitglieder.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Ihr

Mario Dahm
Bürgermeister



Foto: Jennifer Wolf



Foto: Ulli Grünwald

Hennefer Seniorenmagazin wird umbenannt

Wir benennen uns um: Aus „Seniorenmagazin“ wird „Mosaik – Hennefer Zeitschrift für Seniorinnen und Senioren“.

Ein Mosaik ist eine aus vielen kleinen Teilen zusammengesetzte Einheit. Wir kennen das aus der Kunst, wo aus vielen bunten Steinen oder Glasplättchen ganze Bilder zusammengesetzt werden. So verstehen wir auch die Zeitschrift für und von Hennefer Seniorinnen und Senioren. Aus vielen kleinen Teilen entsteht eine Einheit.

Die Redaktion der Zeitschrift wird künftig verstärkt durch zwei weitere Kolleginnen aus der Bürgerstiftung Altenhilfe und dem Förderverein Altenhilfe.

Darüber hinaus sind alle Hennefer Seniorinnen und Senioren eingeladen Texte einzusenden. Vielleicht wollen Sie auch Ihre Geschichte (Kindheit, Jugend, Schule etc.) erzählen und wir schreiben sie für Sie auf.

Auch das ist möglich, wir unterstützen Sie gerne dabei.

Wenn sie Fragen oder Anregungen haben wenden Sie sich gerne an die Redaktionsmitglieder:

Judith Norden

(Stabsstelle Inklusion/Älterwerden)

Tel.: 02242/888-433

Doris Hofmann

(Leitstelle Älterwerden)

Tel.: 02242/888-560

Christine Friedrich

(Stabsstelle Inklusion/Älterwerden)

Tel.: 02242/888-563

Natalie Lambertz

(Bürgerstiftung Altenhilfe Stadt Hennef)

Tel.: 02242/888-564

Elke Lichtenberg

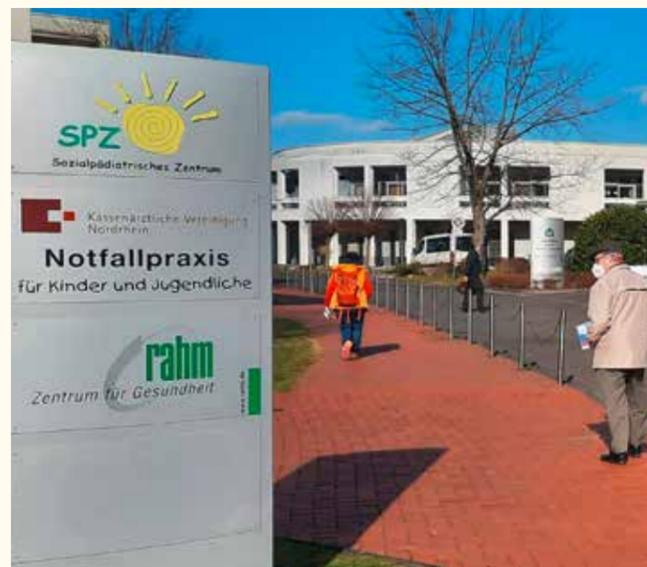
(Förderverein Altenhilfe Stadt Hennef e.V.)

Gemeinsam für die Senioren*innen in Hennef: Organisierte Impftermine und Fahrten für die Ältesten der Stadt

Im März 2020 hat sich durch den sogenannten Coronavirus SARS-CoV-2 für viele Menschen das Leben stark verändert. Jung und Alt unterlagen von heute auf morgen wochenlang drastischen Kontaktbeschränkungen. In besonderem Maße galt dies für kranke und alte Menschen, denn sie gehörten von Beginn an zu den Risikogruppen. Aus Angst sich beim Gang zum Arzt, beim Einkaufen oder beim Zusammentreffen mit Angehörigen anstecken zu können, verbrachten viele Senioren*innen Wochen und Monate zum Teil isoliert in den eigenen vier Wänden. Auch nach dem ersten Aufheben der Kontaktbeschränkungen blieb die Sorge und damit das isolierte Leben. Erst recht jedoch, als im November Lockerungen rückgängig gemacht wurden und im Dezember der zweite Lockdown folgte.

Ende Dezember 2020 bzw. Januar 2021 waren die ersten zugelassenen Impfstoffe gegen den Virus verfügbar. Ab Februar war die Gruppe der +80jährigen, die selbstständig zu Hause wohnen, mit Impfen dran. Bei ihnen wuchs mit der Aussicht auf einen baldigen Impftermin vielfach auch die Hoffnung, in Kürze wieder zu einer gewissen Normalität zurückkehren zu können. Da sie sich mit vorher vereinbartem Termin in einem zentral eingerichteten Impfzentrum einfinden mussten, stellte sich für viele die Frage: Wie bekomme ich einen Termin? Wie komme ich zum Impfzentrum?

So kam bei der Bürgerstiftung Altenhilfe im Januar die Idee auf, einen kostenlosen Service für die ältesten Hennefer Bürger*innen einzurichten; zuerst vor allem für diejenigen, die keine Unterstützung durch Familie, Nachbarn oder Freunde zu erwarten hatten. Zu dem Service gehörte nicht nur die Fahrt zum Impfzentrum, sondern aus logistischen Gründen auch das Vereinbaren des Termins. Besonders letzteres erwies sich in den ersten Tagen und Wochen der freigeschalteten Hotline als mühsames Unterfangen. Eine Erfahrung, die nicht nur Senioren*innen machten, sondern auch die Koordinatorin des Impffahrten-Projekts bei der Altenhilfe, Stefanie Ott. Über 400 Termine vereinbarte sie über die Hotline, plante anschließend alle Fahrten und rief



mit Unterstützung ehrenamtlicher Mitarbeiter*innen des Seniorenbüros die Senioren*innen zurück, um diese über ihre Termine und Abholzeiten zu informieren.

Erfreulicherweise unterstützten das Projekt das DRK Hennef, die Curanum Seniorenresidenz Hennef sowie die Stadt Hennef mit Bussen und ehrenamtlichen Fahrern. Nur so konnten all die Fahrten durchgeführt werden. Bei der Altenhilfe meldeten sich nach dem ersten Presseartikel engagierte Hennefer als Fahrer oder Begleitpersonen. So konnten alle Fahrten des Altenhilfebusses sichergestellt und die ursprünglichen ehrenamtlichen Fahrer ein wenig entlastet werden. Parallel hieß es FFP-2-Masken, medizinische Einmalhandschuhe und Desinfektionsmittel bestellen sowie SARS-CoV-2-Antigen-Schnelltests organisieren. Auch hier sprang die Stadt Hennef helfend ein und stellte Handschuhe sowie die notwendigen Schnelltests zur Verfügung, um Fahrer und Begleitperson vor jeder Fahrt zu testen.

Bei den betroffenen Senioren*innen kam das Angebot gut an. Die meisten von ihnen hatten das Angebot Ende Januar der lokalen Presse entnommen oder waren von Nachbarn, Angehörigen oder Bekannten darauf aufmerksam gemacht worden. So auch das Ehepaar K. (85/87 Jahre) aus



Süchterscheid. Herr K. darf aufgrund seiner schweren Herzkrankung nicht mehr selber Auto fahren und so wandten sie sich an die Altenhilfe. Ende März erhielten sie ihre zweite Impfung. Beide Male wurden sie an der Haustür abgeholt, nach Sankt Augustin gefahren und nach der Impfung wieder zurück bis zur Haustür gebracht. Am Impfzentrum begleitete sie jeweils eine Mitarbeiterin der Altenhilfe. „Es ist ganz wunderbar, dass wir das jetzt geschafft haben“, sagte Frau K. „Die Impfung gibt ein Stück weit Sicherheit und vor allem mein Mann fühlt sich geschützt. Mit dem Angebot der Altenhilfe sind wir sehr zufrieden. Es hat alles gut geklappt!“

Auch die Schwestern T. (80/84 Jahre) aus Hennef-Zentrum nahmen den Service in Anspruch. Sie waren von einer Angehörigen auf das Angebot aufmerksam gemacht worden. Seit dem Frühjahr 2020 hatten sie ihre Kontakte auf ein Minimum reduziert, gingen nur noch für das Nötigste aus dem Haus und waren dankbar, nun ebenfalls schon die zweite Impfung bekommen zu haben.

Natürlich erhielten nicht alle Senioren*innen so schnell ihre Impfungen. Das Ehepaar S. (80/83 Jahre) aus der Warth hatte durch Thomas Wallau, den Vorsitzenden der Altenhilfe, von dem Projekt erfahren. „Wir waren überrascht und

haben uns sehr gefreut,“ äußerte sich Herr S. „Das Engagement der Altenhilfe, und in Sachen Impfung [auch das] von Frau Ott, ist anerkennenswert.“ Das Ehepaar musste sich jedoch ein wenig gedulden. Sie hatten ihren ersten Impftermin Anfang April, kurz nach ihrer Diamantenen Hochzeit. „Wir fuhren bei Schnee bis vor den Eingang. Der Fahrer stieg aus, nahm unsere Unterlagen mit. Um die Bevorzugung zu belegen, gab ich ihm noch meinen Schwerbehindertenausweis [...]. Nach kurzer Zeit kam der Fahrer zurück, gab uns die Unterlagen wieder und kurz darauf kam der Arzt mit Schwester, um uns zu impfen. Uns war es fast peinlich, als wir die Schlangen bei Schnee sahen und wir binnen 15 Minuten wieder abfahren konnten.“

Sogar ein ehrenamtlicher Fahrer der Altenhilfe, Herr K. (81 Jahre), nahm das Angebot an: „Frau Ott hat mich darüber informiert, da ich ja als Fahrer in der Altenhilfe nun schon seit fast fünf Jahren tätig bin. Ich habe von Anfang an versucht, per Internet einen Impftermin zu bekommen. Allerdings wurden trotz mehrmaliger Versuche in dem Portal keine Impftermine angeboten. Auch Rückfragen beim Kreis brachten lange keine Lösung. Frau Ott hat mir angeboten, für mich einen Termin zu vereinbaren. Das hat geklappt.“



Obwohl Herr K. aufgrund seines Alters selbst zur Risikogruppe gehört, übernahm er in diesen Zeiten Fahrten für die Senioren*innen zum Impfzentrum. Auf die Frage, ob er keine Sorge habe, sich möglicherweise mit dem Coronavirus anzustecken und was ihn motiviert, regelmäßig Fahrten zu übernehmen, antwortete er:

„In dieser Hinsicht bin ich nie ängstlich gewesen. Ich habe natürlich die Hygienevorschriften beachtet und als Fahrer des Altenhilfebusses auch keinen direkten Kontakt zu den zu betreuenden Personen. Ich bin dankbar, dass mein Gesundheitszustand und meine Mobilität diesen Dienst für die Allgemeinheit noch zulassen.“

Für die Fahrt zur eigenen Impfung hat er sich dann auch selber als Fahrer zur Verfügung gestellt. „Anfangs hatte ich Bedenken, mich impfen zu lassen, weil ich mit der Grippeimpfung sehr schlechte Erfahrungen gemacht habe. [...] Aber letztendlich habe ich mich aus Verantwortung gegenüber meiner Familie für die Schutzimpfung gegen COVID-19 entschieden. Inzwischen habe ich beide Impfungen.“

Was das Fahrtangebot der Altenhilfe betrifft, so ist Herr K. der Meinung: „Alle Personen, die ich bisher zum Impfzentrum fahren durfte, waren angetan von unserem Service. Wir sollten aber prüfen, ob wir im Rahmen unserer Termine auch Personen die Beförderung anbieten können, die den Termin privat vereinbart haben, denen aber momentan die Transportmöglichkeit fehlt.“

Frau M. (89 Jahre) ist seit dem Tod ihres Mannes vor einigen Jahren alleinstehend. Über das Bürgertelefon war der Kontakt zur Altenhilfe entstanden. Ein freundlicher Nachbar hatte online Impftermine für sie organisiert, aber es fehlte ihr an der Möglichkeit, zum Impfzentrum zu kom-

men. Aufgrund der zu diesem Zeitpunkt völlig ausgelasteten Buskapazitäten und ihrer persönlichen sowie gesundheitlichen Situation, kam sie dennoch Ende März zu ihrer ersten Fahrt ins Impfzentrum: eine Einzelfahrt im privatem PKW! Aber bei diesem Projekt wurde alles unternommen, um die betreffenden Senioren*innen nicht allein zu lassen. Ihre Antwort auf die Frage, ob sie mit dem Fahrt-Angebot zufrieden sei:

„Einwandfrei! Es hätte mir nichts Besseres passieren können. Ich bin froh, das Angebot bekommen zu haben und ich nehme es gerne an.“



Der ADFC berichtet: Von der lenkbaren Laufmaschine zum E-Bike und wie man es beherrschen lernt

Da kommt doch tatsächlich ein älteres Paar, und das auch noch mit einem Lächeln im Gesicht, die steile Auffahrt nach Stadt Blankenberg hochgefahren – und zwar per Fahrrad! „Na klar“, ruft ein Spaziergänger, „E-Bike!“

Leise surrt der kleine Elektromotor und sorgt für kräftige Unterstützung beim Kurbeln. Mit dem konventionellen Fahrrad aus dem Siegtal hoch nach Stadt Blankenberg zu



fahren, das war immer schon eine große Anstrengung. Mit einem E-Bike ist das heutzutage kein Problem mehr. Im Gegenteil, da verlängert man die Ausfahrt gern noch um eine Runde um Sückterscheid.

Selten zuvor hat die Entwicklung eines Sportgerätes dazu beigetragen, dass man endlich Aktivitäten in Angriff nehmen kann, die zuvor jenseits des individuellen Vorstellungsvermögens lagen oder die man bereits, aus welchen Gründen auch immer, abgeschrieben hatte. Ein E-Bike erweitert den persönlichen Aktionsradius ganz erheblich; Entfernungen sind nur noch ein Zeitfaktor, Steigungen spielen keine Rolle mehr. Das haben allein im Jahr 2019 in Deutschland 1,4 Mio. Menschen erkannt; jedes dritte in Deutschland in 2019 verkaufte Fahrrad war ein E-Bike bzw. ein Pedelec. Aber dazu später mehr.

Wer sich jetzt Gedanken über den Kauf eines E-Bikes macht, muss allerdings wissen, dass der Unterschied zu konventionellen Fahrrädern erheblich ist. E-Bikes sind nicht nur wesentlich schwerer und schneller, sondern sie sind mit und ohne Motorleistung in Kombination mit meist 5 bis 22 Gängen und oft 3 bis 4 Unterstützungsstufen des Elektromotors auch erheblich anspruchsvoller im sinnvollen Gebrauch. Deshalb ist es wichtig, sich vor den

ersten Ausfahrten zunächst einmal mit diesen Besonderheiten vertraut zu machen. Hierfür sind z.B. spezielle 3-stündige E-Bike-Einsteigerkurse geeignet, die der Kreisverband Bonn/Rhein-Sieg des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs e.V. (ADFC) anbietet. Dabei werden die Teilnehmer*innen in Theorie und Praxis mit den Funktionen und Besonderheiten des E-Bikes vertraut gemacht. Mit speziellen Anfahr-, Brems- und Kurvenfahrtübungen, insbesondere auch an Gefäll- und Steigungsstrecken, lernen die Kursteilnehmer*innen die Dynamik des Antriebs in Verbindung mit dem Einfluss von Schaltvorgängen in unterschiedlichen Unterstützungsstufen kennen. Voraussetzung dabei ist, dass man das Fahren mit einem konventionellen Fahrrad bereits gut beherrscht. Sollte das nicht der Fall sein, besteht die Möglichkeit, sich beim ADFC für einen 2-tägigen Wochenendkurs anzumelden, um das Radfahren erst einmal zu lernen.

Alle Kurse der ADFC-Radfahrschule für Erwachsene finden an Wochenenden im Sommerhalbjahr statt und werden in



kleinen Gruppen von erfahrenen Trainern durchgeführt, die alle ehrenamtlich tätig sind. Auch der Verfasser dieses Artikels gehört zum Trainerstab der Radfahrschule und leitet solche Kurse. Während die E-Bike-Einsteigerkurse, teilweise in Zusammenarbeit mit den Volkshochschulen, in Bonn und Bornheim stattfinden, werden die Erwachsenen-Anfängerkurse in Meckenheim und Troisdorf-Sieglar durchgeführt. Fahrräder sowie alle Schulungs- und Übungsmaterialien werden gegen Zahlung einer Kursgebühr vom ADFC gestellt. Anmeldungen können auf der Homepage des ADFC Bonn/Rhein-Sieg erfolgen.

Aber zurück zum E-Bike, das meistens ein Pedelec ist, und was man beim Kauf wissen sollte. Seit dem Bau der ersten lenkbaren Laufmaschine im Jahre 1817, wie der badische Forstbeamte Freiherr Karl von Drais seine Erfindung nannte, hat gerade in den letzten Jahren eine immer rasante technologische Entwicklung stattgefunden, zuletzt die Elektrifizierung des Fahrrades. Landläufig werden ja alle elektrisch unterstützten Fahrräder als E-Bike bezeichnet –



was fachlich allerdings nicht korrekt ist. Fachlich richtig ist der Begriff „Pedelec“ (Akronym für Pedal Electric Cycle). Pedelecs haben einen Elektromotor mit einer Nenndauerleistung von 250 Watt und unterstützen nur bei eigener Tretleistung je nach Hersteller und Modell bis zu teilweise mehr als 400 % – allerdings nur bis zu einer Höchstgeschwindigkeit von 25 km/h. Sobald man schneller wird, setzt die Motorunterstützung aus und schaltet sich erst wieder bei Reduzierung auf 25 km/h ein. Manche Hersteller bieten allerdings eine Schiebehilfe mit Motorunterstützung an, für die eine eigene Tretleistung nicht erforderlich ist. Verkehrsrechtlich gelten Pedelecs als Fahrrad. Man benötigt also keine Zulassung, keinen Führerschein, keinen Helm und auch keine Haftpflichtversicherung mit Kennzeichen. Genau das aber ist bei der Nutzung eines sogenannten S-Pedelecs erforderlich.

Dieser Fahrradtyp verfügt über einen bis zu 4.000 Watt Nenndauerleistung starken Elektromotor und unterstützt bis max. 400 % bis zu einer Höchstgeschwindigkeit von 45 km/h. S-Pedelecs gelten daher verkehrsrechtlich als Kleinkraftrad. So darf man mit ihnen z.B. auch keine Radwege benutzen oder einen Kinderanhänger mitführen. S-Pedelecs sind eine interessante Alternative für Pendler.

Egal ob Pedelec oder S-Pedelec: Der am meisten verbaute Motortyp ist der sogenannte Mittelmotor. Sein Vorteil ist der günstige Schwerpunkt des Rades, denn hier ist die Tret-

kurbel in den Elektromotor integriert. Beim S-Pedelec dagegen findet man den Motor oftmals in der Hinterradnabe, daher immer nur in Verbindung mit einer Kettenschaltung. Er ist typbedingt kaum hörbar, führt aber zu einer Verlagerung des Schwerpunktes des Rades nach hinten. Wegen des direkten Antriebes ist der Ketten- und Ritzelverschleiß auch niedriger als beim Mittelmotor, dessen Kraft erst über die Kette auf das Hinterrad übertragen werden muss.



Frühere sehr preisgünstige Vorderradantriebe findet man kaum noch. Sie haben sich nur in sehr flachen Landschaften als praktisch erwiesen.

Auch wenn die Dauernennleistung der Elektromotore auf 250 bzw. 4.000 Watt begrenzt ist, bieten fast alle Motorenhersteller mehrere Modelle mit unterschiedlichen Drehmomenten an. Bei den Mittelmotoren liegen diese meist zwischen 50 und 85 Newtonmetern (Nm), teilweise auch höher. Das Drehmoment des Motors ist die tatsächliche Kraft, die der Motor bereitstellen kann. Bei Fahrten in vorwiegend flachem Gelände mögen 50 Nm ausreichend sein; bei Fahrten im mehr bergigem Gelände sollten es aber mindestens 60 Nm sein. Mehr Drehmoment bedeutet allerdings auch mehr Energieverbrauch. Bei Hinterradmotoren reichen wegen des direkten Antriebes geringere Drehmomente.

Neben dem Motor und seiner Leistung ist auch seine Steuerung von Bedeutung. Üblich sind dabei 3 bis 4 Unterstützungsstufen. Diese werden am Lenker geschaltet und durch Sensoren gesteuert, die die Geschwindigkeit, Kurbelumdrehung, Tretkraft und teilweise auch den Geländeverlauf messen. Natürlich kann man auch ohne Motorunterstützung fahren. Je nach Motorhersteller wird dabei der Motor von der Getriebeeinheit abgekoppelt; das Rad fährt sich dann wie ein normales Fahrrad. Dadurch kann die Kilometerleistung des Akkus natürlich erheblich gesteigert werden.

Motorunterstützung kostet Energie, die von einem Lithium-Ionen-Akku geliefert wird. Diese Akkus haben meist eine Leistung von etwa 400 bis 600 Wattstunden und werden entweder einfach auf den Fahrradrahmen aufge-

Eine weitere wichtige Antriebskomponente ist die Gangschaltung. Hier wird zwischen am Hinterrad montierter Naben- oder Kettenschaltung oder auch einer in den Antriebsmotor integrierten Schaltung unterschieden.



setzt oder immer häufiger in den entsprechend größeren und daher aber auch schwereren Rahmen eingesetzt. Bei Fahrten mit Motorunterstützung ist der Energieverbrauch von Faktoren wie Unterstützungsstufe, Steigung, Streckenverlauf, Geschwindigkeit, Gegenwind und Eigengewicht abhängig. So kommt man bei permanenter Motorunterstützung in hügeliger Landschaft mit einem 500 Watt Akku bei mittlerer Unterstützungsstufe in der Regel je nach Gesamtgewicht etwa 70 bis 110 km weit.

Diese Akkus haben eine Lebensdauer von etwa 5 Jahren bzw. 500 bis 1.000 Vollladezyklen. Unterstellt man 500 Vollladezyklen mit jeweils nur 70 km Strecke, liefert ein 500 Watt Akku eine Gesamtleistung von etwa 35.000 km. Teilladungen sind problemlos möglich. Bei längeren Pausen sollte der Akku kühl und trocken bei 30 bis 80 % Ladung gelagert werden.

Die höheren Geschwindigkeiten von Pedelecs erfordern gute Bremsen. Es sollten daher zumindest hydraulische Felgenbremsen verbaut sein. Bei sportlicher Fahrweise sind hydraulische Scheibenbremsen zweckmäßig.

Oft unterschätzt wird das Gewicht von Pedelecs. Wog früher ein Normalrad etwa um die 16 kg, wiegt ein modernes Pedelec meistens zwischen 25 und 28 kg. Davon entfallen etwa 6 bis 7 kg auf Motor und Akku und etwa 4 kg auf stabilere Rahmen. Das somit um etwa 10 kg schwerere Rad ist nicht nur schwerer zu transportieren, sondern es weist daher auch – insbesondere in Verbindung mit der Motorunterstützung – zunächst ein völlig ungewohntes Fahrverhalten auf. Deshalb sollte man sich vor den ersten Ausfahrten zunächst einmal unbedingt mit diesen Eigenschaften vertraut machen. Am besten bei einem Pedelec-Einsteigerkurs.

Aktuell gibt es Nabenschaltungen – manuell, elektrisch, automatisch oder auch stufenlos sowie teilweise mit und ohne Rücktritt – mit bis zu 14 Gängen. Nabenschaltungen sind generell wartungsarm, sehr zuverlässig und einfach zu bedienen. E-Bikes haben meist 7 oder 8 Gänge.

Statt der Kette wird bei Nabenschaltungen auch immer häufiger ein Zahnriemen verwendet. Er ist sehr langlebig und nahezu wartungsfrei.

Kettenschaltungen kommen eher für sportlich ambitionierte Radfahrer infrage. An konventionellen Rädern gibt es sie mit bis zu 30 Gängen. An E-Bikes sind bis zu 22 Gänge möglich; üblich sind 10 oder 11 Gänge. Kettenschaltungen erfordern regelmäßige Pflege und Wartung.

Bleibt die Frage, welches Rahmenmaterial und welcher Rahmentyp der richtige ist. Der früher übliche Stahlrahmen wurde überwiegend durch etwas leichtere Aluminiumrahmen ersetzt. Noch leichter, aber auch erheblich teurer und empfindlicher, sind Carbonrahmen. Sie werden von Leistungssportlern bevorzugt.

Bei den modernen Fahrradtypen wird zwischen City-Bikes für Stadt, Land und Ausflüge, Trekking-Bikes für Überlandtouren, Mountain-Bikes fürs bergige freie Gelände, Gravel-Bikes als sportliche Mischform und natürlich Rennrädern unterschieden. Je nach Typ oder Bedarf ist das Rad dann noch teil- oder auch voll gefedert – und entsprechend schwerer.

Für den sportlich weniger ambitionierten Radfahrer haben sich sogenannte City-Bikes als zweckmäßig erwiesen. Diese verfügen üblicherweise über einen sogenannten Komfortrahmen, gelegentlich auch Tiefeinsteiger genannt, der jederzeit bequemes Auf- und Absteigen ermöglicht.

Für die anderen Fahrradtypen kommen eher der klassische

Diamantrahmen oder der etwas bequemere Trapezrahmen zum Einsatz. Immer gut bedient ist man mit einem Trekking-Rad, welches oft mit allen Rahmentypen angeboten wird. Dann gibt es noch Sonderformen wie z.B. Tandems



oder Liegeräder. Für Menschen mit Handicap gibt es ganz spezielle Rahmentypen sogar mit richtigem Sitz auf 3 oder auch 4 Rädern.

Wichtig bei der Rahmenauswahl sind noch die von Körpergröße und Proportionen abhängige Rahmengröße und das sogenannte Systemgewicht. Es berechnet sich aus der



Summe von Fahrrad- und Eigengewicht sowie Gepäck, denn bei mehrtägigen Fahrradtouren kommt man schnell mal auf 120 kg und mehr, die den Rahmen des Pedelecs entsprechend strapazieren.

Wie sollte nun das Pedelec ausgestattet sein? Natürlich hat es eine gute Lichtanlage, die von einem Nabendynamo oder dem Akku zuverlässig mit Energie versorgt wird. Klingel, Schutzbleche, Gepäckträger und ein stabiler Radständer sind selbstverständlich. Es sollte unbedingt auch über ein praktisches Rahmenschloss für kurzes Abschließen z.B. beim Einkauf verfügen. Mit einer zusätzlichen Kette für das Rahmenschloss kann das Rad dann auch für längere Zeit z.B. an einem Pfahl angeschlossen werden.

Komfortabel bei Fahrten auf Wald- und Wiesenwegen ist zudem eine Federgabel am Vorderrad.



Unbedingt zweckmäßig ist ein Fahrradhelm. Der ist für Pedelecs zwar nicht vorgeschrieben, kann im Fall des Falles aber vor schweren Kopfverletzungen schützen.

Ebenfalls zweckmäßig ist ein sogenannter Pannenschutzreifen. Sollte dann trotzdem einmal ein Platten auftreten, hilft ein neuartiger Schlauch mit zwei Enden. Der defekte Schlauch kann einfach ausgetauscht werden, ohne dass man das Rad ausbauen muss.

Der Preis eines Pedelecs ist natürlich von der Qualität seiner Komponenten wie Rahmen, Naben, Felgen, Gangschaltungs- und Bremsensystem und z.B. auch der Akku-Leistung abhängig. So wird man für ein Pedelec, welches man vorwiegend nur kurz zum Einkaufen braucht, weniger Geld ausgeben müssen als für ein Rad für lange und weite Touren auch im Gelände. Aber zwischen 2.300 und 3.000 Euro wird man ein bedarfsgerecht ausgestattetes Pedelec finden. Wer so viel Geld nicht ausgeben möchte oder kann, hat gute Chancen, beim Händler und auf jeden Fall im Internet, ein preisgünstiges Gebrauchtrad zu finden. Je nach Wert des Rades kann es dann noch sinnvoll sein, über eine Diebstahlversicherung nachzudenken. Hier lohnt sich meistens eine Ergänzung der Hausratversicherung.

In jedem Fall sollte man sich vor der Kaufentscheidung im Fachhandel beraten lassen und mehrere Räder zur Probefahrt. Am Ende ist entscheidend, dass man sich auf dem in Aussicht genommenen Rad richtig wohl fühlt – und dann möglichst viele schöne Touren unternimmt. Das wünscht Ihnen jedenfalls der Verfasser dieses Artikels.

Ulli Wilke, Hennefer Ortsgruppe des Allgemeinen Deutschen Fahrradclubs (ADFC)

Radeln ohne Alter: Rikscha-Touren entlang der Sieg

Der Verein „Radeln ohne Alter Hennef e.V.“ wurde im April 2019 gegründet und bietet mobilitätseingeschränkten Menschen in Hennef ehrenamtlich und kostenlos Rikschaausflüge an. Ziel ist es, Mobilität naturnah zu ermöglichen und Abwechslung in den Alltag der Menschen zu bringen. Seit der Gründung des Vereins ist die Mitgliederzahl bis Ende 2020 auf mehr als 40 Personen angestiegen, von denen ungefähr die Hälfte als Rikschapilot*in tätig ist. Seit Vereinsgründung haben viele Senioren und Seniorinnen das Angebot in Anspruch genommen. Die Rikschaausflüge werden in der Regel mit mehreren

Fahrzeugen im Team durchgeführt. Die Strecken sind ruhig und naturnah und führen zum Beispiel entlang der Sieg nach Buisdorf oder in Richtung Weldigoven. Soweit es spezielle Wünsche der Senioren gibt, werden diese besprochen und wenn möglich berücksichtigt. Das können Abstecher zu der in der Nähe wohnenden Enkelin oder auch zu Orten der Erinnerung sein. An ausgewählten Tagen wird unterwegs eine Pause gemacht und dann können sich Fahrer und Mitfahrer bei einer Tasse Kaffee über das Erlebte und andere Themen in gemeinsamer Runde austauschen. Unser Picknickservice macht es möglich.



Foto: roa-Hennef



Foto: roa-Hennef

Das Angebot umfasst vier Typen von Fahrten:

1. Fahrten ab Senioreneinrichtung

Diese Ausflüge für Bewohner der Hennefer Senioreneinrichtungen Altenzentrum Helenenstift, Wohnresidenz Kurhaus am Park und die Seniorenresidenzen Curanum Hennef finden zu fest abgesprochenen Zeiten statt. Die Mitfahrerlisten werden durch die Einrichtung erstellt. Je Einrichtung gibt es seitens des Vereins einen Piloten, der die Fahrt koordiniert, der sogenannte Kapitän. Route und Fahrtdauer werden zudem je Fahrt mit der Einrichtung abgestimmt.

2. Fahrten ab Haltestelle

Für Einzelpersonen, die nicht in einem Seniorenheim wohnen, gibt es Fahrten ab der Rikscha-Haltestelle „Radeln ohne Alter Hennef“, die an der Kurhausstraße neben dem Minigolfplatz zu finden ist. Anfragen können per Telefon oder E-Mail erfolgen. Die Routen sind fest vorgegeben, da sie alle von uns vorab auf Rikschatauglichkeit überprüft werden. Termine sind abhängig von der Verfügbarkeit unserer ehrenamtlichen Piloten.

3. Individuelle Touren

Dies sind Gruppenfahrten von mindestens einer mobilitätseingeschränkten Person in Begleitung von Angehörigen oder Freunden. Diese Touren werden gerne als Geschenk anlässlich eines Geburtstages oder ähnlichem vereinbart. Termine sind abhängig von der Verfügbarkeit unserer ehrenamtlichen Piloten.

4. Sonderaktionen

Seit der Vereinsgründung wurden schon viele Sonderaktionen veranstaltet. Ein Highlight war eine Tour nach Bonn entlang der Sieg mit drei Rikschas und sechs Seniorinnen. Zusätzlich haben wir Fahrten über den Weihnachtsmarkt oder auf dem Stadtfest unternommen und Fahrten für den Nikolaus verschiedener Hennefer Vereine durchgeführt. Des Weiteren wurde eine Einkaufshilfe in Zusammenarbeit mit der Bürgerstiftung Altenhilfe ins Leben gerufen. Weitere Aktionen werden folgen.



Foto: roa-Hennef

Eine Unterstützung des Vereins ist durch eine Spende, Mitgliedschaft oder Fördermitgliedschaft möglich. Informationen dazu unter:

02242/905445
www.roa-hennef.de
info@roa-hennef.de

Im Folgenden einige Zitate unserer Mitfahrerinnen:

„Während der Rikschafahrt bekomme ich frische Luft und kann die Natur beobachten. Die entgegenkommenen Leute sind fröhlich, lächeln, winken, grüßen und freuen sich.“

„Ich bin früher viel und gern mit dem Rad unterwegs gewesen, aber nachdem ich einmal vom Rad gefallen bin, lasse ich mich lieber fahren. Ich fühle mich in der Rikscha sicher, weil langsam gefahren wird.“

„Die Rikschatouren sind sehr wohltuend für mich, wegen der schönen Natur und der Abwechslung.“



Foto: Mira Stefan

Neue Mitfahrbank in Eulenberg

Einfach das Schild mit Aufschrift „Zielort Hennef“ ausklappen, hinsetzen und warten. So funktioniert die blaue Mitfahrbank, die nun auch in Hennef-Eulenberg an der Steinbruchstraße Ecke Berghagen steht. Autofahrer*innen, die an dieser Bank vorbeifahren, können, natürlich nur soweit es die Corona-Schutzverordnung zulässt, die Wartenden dann ins Hennefer Zentrum mitnehmen. Gemeinsam mit Bodo Wolff, Heimatvereinsbeauftragter der KG Grün-Weiß Eulenberg, Bruno Schumacher, Geschäftsführer der KG Grün-Weiß Eulenberg, Judith Norden, Leiterin der Stabsstelle Inklusion und Älterwerden der Stadt Hennef, und dem 1. Beigeordneten Michael Walter weihte Bürgermeister Mario Dahm Mitte März die neue Bank ein: „Die

Mitfahrbänke unterstützen das nachbarschaftliche Miteinander, die Hilfsbereitschaft im Dorf und helfen dabei, mit Fahrgemeinschaften schädliche Emissionen zu verringern und Mobilität ohne eigenes Auto zu ermöglichen. Ich danke allen Beteiligten für das Engagement und hoffe, dass sich das neue Angebot in Eulenberg etablieren kann.“ Initiiert hat die Aktion der Verein „kivi“ im Zusammenhang mit dem Projekt „Mitten im Leben“. Ziel ist es, die strukturellen Voraussetzungen im ländlichen Raum zu verbessern. Die Mitfahrbank stellt keinen Ersatz, sondern eine kostenfreie Ergänzung zum öffentlichen Nahverkehr dar. In Hennef wurden bisher acht Bänke aufgestellt.

Standorte und Zielorte der Bänke:

- Standort: Hennef-Innenstadt, Heiligenstädter Platz – Zielort: Allner, Adscheid, Happerschoß, Lückert und Bülgenuel
- Standort: Adscheid, Agathastraße – Zielort: Uckerath und Hennef-Innenstadt
- Standort: Allner, Lettestraße – Zielort: Hennef-Innenstadt
- Standort: Bülgenuel, Frohnenfeld/In den Erlen – Zielort: Hennef-Innenstadt, Uckerath
- Standort: Eulenberg, Steinbruchstraße Ecke Berghagen – Zielort: Hennef-Innenstadt
- Standort: Happerschoß, Annostraße Ecke Talsperrenweg/Seligenthaler Weg – Zielort: Hennef-Innenstadt, Siegburg, Bröl, Neunkirchen-Seelscheid
- Standort: Lückert, Scheffenstraße/Buschberg – Zielort: Uckerath, Eitorf, Hennef-Innenstadt
- Standort: Uckerath, An der Feuerwache – Zielort: Adscheid, Eitorf-Merten, Lückert und Bülgenuel



Foto: Maria Bornewasser und Matthias Franke

Wohnbände – ein neues Gemeinschafts-Wohnprojekt

In der Oberen Hardt in Eitorf/Sieg sind nun bald Apartments für zehn bis elf Menschen bezugsfertig. Geplant wurde dieses Projekt vom Investorenehepaar Maria Bornewasser und Matthias Franke, beide 61 Jahre alt. Auf der Suche nach einer neuen Wohnform für sich in Gemeinschaft haben sie schließlich 2015 in Eitorf ein Grundstück gefunden, das durch seine ruhige und dennoch zentrale Lage prädestiniert ist für ein gemeinsames Wohnen.

Nach Auswertung von Fragebögen wurde der Bedarf an privaten Einheiten mit eigenem Bad und 1-2 Zimmern für Paare und Singles evaluiert. „Ziel ist das gemeinschaftliche Wohnen und Leben von Menschen in der dritten Lebensphase, um zusammen mehr Anregungen, Aktivitäten und gegenseitige Unterstützung zu erfahren und um einer Vereinsamung auch bei kleiner werdendem Lebensradius entgegen zu wirken“ so die Projektbeschreibung. Auch Jüngere und z.B. Alleinerziehende sind herzlich willkommen, wenn die jeweiligen Bedürfnisse nach Ruhe und Aktivitäten miteinander harmonisieren.

In den Gemeinschaftsräumen wird Begegnung und lebendiger Dialog gelebt. Neben einem großen Gruppenraum mit Küche und Kaminofen steht allen ein Werkraum sowie eine Gästewohnung zur Verfügung.

Es ist geplant, das Wohnumfeld bei Veranstaltungen wie einem Nachbarschaftscafé, Lesungen, Spielabenden oder Kursen miteinzubeziehen. Die geplante Boulebahn vor dem Haus neben der zukünftigen Außenterrasse möchte auch die Nachbarschaft und Passanten zum Mitspielen oder Zuschauen einladen.

Das Haus ist barrierefrei gebaut. Der Garten im oberen Teil des Geländes soll zusammen mit allen Mieterinnen und Mietern in den nächsten Monaten als Gemeinschaftsprojekt geplant werden. Bereits vorhanden ist ein Gartenhaus mit eingerichteter Sommerküche; weitere Ideen wie ein Garten der Sinne, Hochbeete, Kräuterspirale und Wasserspiele warten auf ihre Verwirklichung durch die zukünftige Gemeinschaft.

Die Regeln für das gemeinschaftliche Leben werden in der Gruppe festgelegt; auch z.B. wie die Gemeinschaftsräume bewirtschaftet werden sollen.

Energetisch wird das Haus mit einer Erd-Wärmepumpe versorgt. Haushaltsgeräte wie Waschmaschine sollen gemeinsam genutzt werden. Die Voraussetzungen für ein gemeinschaftliches Mobilitätskonzept mit Ladestationen für E-Bikes und E-Autos sind gegeben. Zusammen wird künftig entschieden, wie dieses auch mit übertragbaren gemeinsamen Tickets für den ÖPNV für eine kostengünstige Mobilität umgesetzt werden kann.

Es sind noch Wohnungen mit 1-3 Zimmern zwischen 46 und 73 qm frei (hierin enthalten sind je Person anteilig 13 qm Gemeinschaftsräume), die je nach Größe zwischen 440 und 700 Euro Warmmiete kosten. Geplanter Einzugs-termin ist der 1. Juli 2021.

Alleinstehende oder Paare, die Interesse am gemeinschaftlichen Wohnen haben, wenden sich gerne an M.Bornewasser@gmx.de, Tel. 0228/67 99 66.



Ute Kirvel-Klein: Meine Kindheit in Hennef in den 40er Jahren

Am 19. Juni 1944 wurde ich als Tochter von Friedel Schikora und Karl Schikora im Siegburger Krankenhaus während eines schweren Bombenangriffs geboren.

Zuerst wohnten wir in Siegburg. Nachdem wir ausgebombt waren, zogen wir in das Haus der Eltern meines Vaters nach Hennef in der Königstraße 14. So begann mein Leben als Kleinkind in Hennef, ein Ort der Ruhe. Es gab kaum Autoverkehr, dafür aber blühende Wiesen, Felder mit Klatschmohn und Kornblumen und einen Duft, der mir heute noch in der Nase steckt.

Mit fünf Jahren wurde ich im April 1950 in dem alten Häuschen neben der großen katholischen Schule in der Steinstraße eingeschult. Ich erinnere mich an Holzbänke, Kohleofen und eine große Tafel. Unser Lehrer hieß K. Tscheuchner. Es gab auch noch Schulspeisung. Was das genau war, so nach dem Krieg, weiß ich nicht mehr. Wann genau die evangelische Schule in der Gartenstraße fertig war, weiß ich nicht mehr genau, vielleicht 1950 oder 1951. Jetzt hatte ich einen kurzen Weg: Das kleine Stück Gartenstraße war mehr ein Feldweg und schon war ich da, mit altem gebrauchtem Schulranzen, Schiefertafel, Griffel, Lese- und Rechenbuch. Ich ging sehr gerne in die Schule. Schreiben und Lesen waren meine Lieblingsfächer, das Rechnen fiel mir dagegen schwer.

In den Pausen spielten wir auf dem Schulhof Kreisspiele wie Plumpsack, Hüpfekästchen, Seil springen usw. Zum Geburtstag wurde Lehrer Tscheuchner eingeladen. Da ich im Juni Geburtstag habe, konnten wir im Garten sitzen. Wir hatten wenig Geld; mein Vater war arbeitslos und

Mutti ging für 50 Pfennig putzen, waschen bei der Bäckerei Leser und Zigaretten verkaufen bei großen Festen im Siegrheinischen Hof in Geistingen. Aber sie backte einen Tortenboden mit Erdbeeren aus dem Garten. Welch ein Genuss für uns Kinder!

Im Gut Zissendorf vereinzelt unsere Klasse Rüben auf den Feldern, so bekamen wir Zuschüsse und konnten alle an einem Schulausflug mit Bus und Bahn ins Bergische, mit Übernachtungen in Jugendherbergen, teilnehmen. Kleine Ausflüge mit der Klasse fanden in die nahegelegenen Wälder statt, wo heute die Wahnachtalsperre ist.

Es gab Kinobesuche in den Kurlichtspielen und 1952 sogar einen Auftritt mit der Klasse auf der Bühne. Seit diesem Kinobesuch habe ich die Liebe für Filme entdeckt, die ich auch noch heute habe. Als ich 1981 wieder in mein geliebtes Hennef zog, habe ich mich besonders gefreut, dass das alte Kino immer noch dasteht und auch noch sehr gute Filme gespielt werden.

In dieser armen Zeit mussten wir viel Essbares auch verbotenerweise herbeischaffen. Ich wurde mit dem Puppenwagen, der sowieso schon auseinanderfiel, ans Kino, Haltestelle der Brölbahn, geschickt, um die Kohlen, die vom Güterzug gefallen waren, aufzulesen. Da ich ein ängstliches Kind war, hat mich das große Überwindung gekostet. Äpfel im Klostergarten wurden gesammelt, Schirmpilze und Hallimasch im Geistinger Wald und Champignons auf den Wiesen, Rüben usw. auf den Feldern. Der Keller voll mit Eingemachtem und Bohnen im Fass – so hielt man sich am Leben.



Mit der Brölbahn ging es ganz früh in nahegelegene Ortschaften, um Bucheckern zu sammeln und daraus Öl zu gewinnen. Alles hat man als Kind ohne zu murren und zu weinen mitgemacht, es war unser Alltag. Ich wurde immer sehr von meiner Mutti für diese Arbeit gelobt.

Nachmittags durfte ich dann auf der Straße spielen – es gab kaum Autos – oder in unserem kleinen Garten hinter dem Haus, aber immer kamen Schulfreundinnen oder meine beste Freundin, Heidi Zoachter, die auch von der Königstraße war.

Die ganze Straße stand voller Kastanienbäume, herrliches Laub im Herbst. Wir bauten uns Laubhütten. Eine glückliche Zeit ohne großartiges Spielzeug, höchstens eine Puppe, die Mutti in den Kriegstagen gegen Mehl oder Zuckertauschte. Meine Babypuppe habe ich allerdings heute noch.

Im Winter gab es viel Schnee. Ich hatte sogar einen eigenen Schlitten. Nach der Schule ging es ohne passende warme Kleidung oder Schuhe raus zum Klosterberg oder zum Blocksberg zum Schlittensfahren. Auf diesem Berg wohnen wir nun seit 17 Jahren und wenn ich aus dem Fenster schaue, träume ich vom Schlittensfahren in meiner Kindheit.

Ich schaue aus dem Fenster mit Blick über ganz Hennef – bis zum Siegburger Michaelsberg und die Höhen von Happerschoß – aber wo ist mein geliebtes Hennef geblieben? Alles ist voll gebaut. Wo sind die herrlichen Felder, die Wiesen mit Kühen, Hühnern und Enten?

Der Kurpark bringt mir noch etwas Erinnerung zurück. Auch in dem alten Poesiealbum lese ich gerne.

Mit meinem Vater, der sehr naturverbunden war, ging ich viel spazieren, auch zu Fuß nach Blankenberg. Das war für mich als kleines Kind im Alter von 5 oder 6 Jahren viel zu weit. Zurück fahren wir mit der Bahn und dann kam der Höhepunkt: Im Bahnhof Hennef bekam ich dann eine Limo oder ein Zitsch, wie wir es früher nannten! Dafür ging ich dann gerne nochmal mit.

Einmal im Jahr ging es mit der Brölbahn zum Pützchens Markt – der absolute Höhepunkt! Das Geld reichte nicht mal für einen Lutscher, aber das Anschauen war alles. Liplutaner Zirkus, Frau ohne Unterleib, Boxbude und die riesigen Fahrgeschäfte. Man war so zufrieden und kehrte glücklich nach Hennef zurück. Da war wenig noch so viel mehr. Bis heute war ich noch jedes Jahr auf Pützchen – außer in der Coronazeit.

Im Geistinger Krankenhaus wurde ich 1953 am Blinddarm operiert, die Leitung bestand noch aus Nonnen. Ich lag mit vier Frauen im Zimmer, die brachten mir das Häkeln bei. Kaum zu Hause, hatte meine einzige Puppe nur noch Gehäkeltes an.

Auch Karneval war für mich das Größte: Die Tanzmariechen, die Musik, der Zug ging ja an unserem Haus vorbei. Ich tanzte und hüpfte zur Karnevalsmusik und träumte, Funkenmariechen zu werden oder Tänzerin. Der Traum, der noch bis heute in mir ruht, wurde leider nicht erfüllt. Aber die Liebe zur Musik und zum Tanz blieb bis heute bestehen. Auch das Weihnachtsfest war ein Höhepunkt! Der schön geschmückte Baum, es duftete nach Zigarrenrauch und Braten – ich aß so gerne Fleisch, das es nur zum Fest gab. Die Puppe wurde neu angezogen, überall knisterte es. Mutti sagte immer: „Das ist das Christkindchen.“ Es wurden Weihnachtslieder gesungen und ich war so zufrieden. Eine kleine Katze war mein größtes Geschenk. So schöne Weihnachten, besinnlich, feierlich und voller Freude, erlebte ich nur in meiner Kindheit.

Der Umzug mit meiner Mutti 1955 nach Bad Godesberg riss mich aus meinen Kinderträumen und auch aus dem ruhigen, ländlichen Hennef. Aber in Bad Godesberg war ich auch glücklich. Es war Großstadt – auch schön, aber halt anders. Ich fühlte mich in der Schule in der Rheinallee sehr wohl und hatte nette Freundinnen und Anschluss gefunden.

1981 kehrten wir nach Hennef zurück, aber alles hatte sich verändert.

Ute Kirvel-Klein, geb. Schikora

Waldemar Konrad: Ein Porträt

Ich bin Waldemar Konrad und wurde am 30.07.1947 als Deutscher einer deutschen Mutter im polnischen Gostynin geboren. Deutschland ist das Land meiner Groß- und Urgroßeltern. Diese haben in Bayern gelebt.



Foto: D. Hofmann

Meine Eltern haben in der Nähe von Odessa, in der Ukraine, in einer deutschen Siedlung gewohnt. Die Familie hatte sieben Kinder, vier sind jedoch bereits als Kleinkinder verstorben. Drei Söhne, der erste, der mittlere und der letzte, sind geblieben. Dazu hat die schwere Arbeit der Mutter geführt. Die Frauen haben ohne Pause arbeiten müssen und auch die Mutter hat schwer auf dem Viehhof und Feld gearbeitet.

Meine Eltern sind im Juni 1944 von zu Hause verjagt worden. Sie bekamen den Befehl eines deutschen Offiziers, dass sie innerhalb von zwei Stunden alle Sachen gepackt und die Siedlung verlassen haben sollten. Eigentlich sollten sie sich für 2-3 Tage in einem ausgetrockneten Flussbett verstecken und dann zurückkommen. Der Rückweg dauert bis heute.

Danach waren sie drei Monate als Gefangene unterwegs und wurden mit einfachen Pferdewagen verschleppt. Im September 1944 sind sie nach Polen gekommen. An einem Abend sind sie an der deutsch-polnischen Grenze an einen Fluss gekommen. Da mussten sie über eine Brücke

und nachdem der erste Transportwagen über die Brücke gefahren war, wurde die Brücke gesprengt. Die zurückgeliebenen Menschen sind nach Warschau gebracht worden. Dort wurden ihnen die Wagen und alles, was darauf war, abgenommen.



Foto (privat): Familie Konrad

Meine Eltern blieben bis 1949 in Polen. Zwischendurch verschwand der Vater. Er musste sich an einer Stelle melden und kam nie wieder zurück. Später wurde der ältere Bruder abgeholt und kam auch weg. Er wurde 1954 Gott sei Dank in Sibirien wiedergefunden. In Polen haben meine Eltern in einem Waisenhaus gearbeitet und gewohnt. Dort war es nicht besonders schön, alles war abgeriegelt und überwacht wie in einem Arbeitslager. Meine Mutter musste dort schwere Arbeit verrichten, musste z.B. den Schweinestall versorgen. Der Vater und der ältere Bruder mussten bei den Pferden arbeiten.

Die Mutter, mein Bruder und ich mussten auf sofortigen Befehl des polnischen Kommandanten am 28.07.1949 Po-

len Richtung Heimat verlassen. Ende Oktober 1949 sind wir 500 km von Tomsk entfernt in Sibirien in Arbeitsbaracken untergebracht worden. Da bin ich in einem kleinen Dorf mitten im Wald mit Bären aufgewachsen. Mein 15-jähriger Bruder und meine Mutter mussten im Wald arbeiten, ich selbst war ja erst zwei Jahre alt. Wir waren insgesamt 20 Jahre in Sibirien.



Foto (privat): Hr. Konrad mit Mutter

1969 ist meine Mutter mit mir nach Kustanaj in Nord-Kasachstan umgezogen. Vielleicht wollte sie es im Alter etwas leichter haben und auch nicht so der Kälte ausgesetzt sein. In Kasachstan habe ich 1972 Ida, meine Frau, geheiratet.



Foto (privat): Eheschließung Konrad

Wir haben zwei Kinder und vier Enkelkinder. 1995 bin ich mit meiner Familie nach Deutschland in die Stadt Torgau/Elbe ausgesiedelt. Ich hatte die Möglichkeit auszusiedeln und habe sie genutzt. Sogar von alten Freunden wurden wir als „Faschisten“ beschimpft. Es ist paradox: Dort waren wir immer Faschisten, jetzt sind wir hier Russen. Jetzt weiß ich überhaupt nicht mehr, zu wem wir gehören. Aber ich bleibe einfach der, der ich bin und überlasse es den anderen, sich darüber den Kopf zu zerbrechen.

In Torgau haben wir zunächst im Aussiedlerheim gelebt. Wir haben direkt Sprachkurse besucht. In der Schule hatte ich früher zwei Jahre wöchentlich zwei Stunden Deutschunterricht. Zu Hause haben wir jedoch auch Deutsch gesprochen. Dann haben wir unsere eigene Wohnung in Torgau bekommen. Es fiel mir nicht schwer, hier in Deutschland anzukommen, da ich schnell in Kontakt mit anderen Menschen komme.

In Torgau habe ich einige Jahre beim Bundesverband deutscher Spätaussiedler gearbeitet und dort haben wir im Kreis mehrere Begegnungsstätten und Kulturgruppen gegründet. Es wurden Konzerte gegeben und das russische Liedergut gepflegt.

Seit Januar 2003 lebe ich mit meiner Frau, Tochter und deren Familie in Hennef. Ein halbes Jahr später habe ich mich im Rathaus gemeldet und ehrenamtlich als Berater für Spätaussiedler gearbeitet. Beruflich war ich bis zur Rente bei der Arbeitsgemeinschaft Neues Leben als Hausmeister tätig.

Seit Gründung des Interkult Hennef arbeite ich dort ehrenamtlich als Integrationspate und leite dort den „Impuls“, eine zwanzigköpfige russischsprachige Frauenrunde.

Viele Menschen brauchen wirklich Hilfe, andere nur Hinweise, um Wege selbst zu gehen. Ich habe z.B. geholfen, Menschen in Arbeit zu bringen.

Ich glaube, dass ich in all meinen Lebensjahren, egal wo ich lebe, für die anderen etwas Gutes und Nützliches getan habe und tue – auch für die Stadt Hennef.

In meiner Freizeit schreibe ich gerne in zwei Sprachen Geschichten und Gedichte. Teilweise habe ich meine Lebensgeschichte aufgeschrieben. Gedruckt wurde „Waldis kleine Sammlung“. In der Zeitschrift vom Interkult „Wir sind Hennef“ habe ich in der ersten Ausgabe 2015 zum Thema Kasachstan etwas zur Kultur, dem Brauchtum und ein Rezept (von meiner Frau) veröffentlichen dürfen.

2004 habe ich einen Walzer mit dem Titel „Hennef“ nach der Musik von T. Lang getextet, den sich der Bürgermeister Karl Kreuzberg angehört hat (siehe Seite 26).

Im Interkult habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht. Alle dort Tätigen sind nett und hilfsbereit.

Zu Beginn hat sich die Impulsgruppe einmal wöchentlich in der Bonner Straße getroffen und alle drei Monate mit einer Veranstaltung begonnen. Mittlerweile gibt es in der Wippenhohner Straße fast täglich Gruppen, die unterschiedliche Dinge machen wie Beratungen, Singen, Kochen, Nähen usw. Die ganze Woche läuft etwas. Jetzt ist dies leider wegen Corona nicht möglich.

Die Stadt Hennefer gefällt mir, besonders der schöne Kurpark. Seitdem dort die Wege befestigt wurden, kann man zu jeder Jahreszeit dorthin.

Früher schien mir die Stadt sauberer. Besonders störend sind die Graffiti-schmierereien. Wenn die Jugend talentiert ist, dann soll sie auch etwas Schönes an die Wände sprühen.

Meine Nachbarschaft ist international. Wir verstehen uns alle gut. Es wäre schön, wenn dies in ganz Hennefer und in ganz Deutschland so gelebt werden würde. Und dies sowohl am Tage, als auch zur Nacht.

Meine Botschaft für alle Hennefer Senioren*innen: Versteckt euch nicht zu Hause, sondern geht an die frische Luft, in die Öffentlichkeit! Allein zu Hause geht es nicht. Jeder braucht mal einen Schubs im richtigen Moment. Vielleicht ist dies ein solcher. Jeder braucht Gesellschaft und einen anderen Menschen zum Unterhalten.

Irgendwie habe ich mich in diese Stadt, ihre Bewohner, verliebt und fühle mich hier zu Hause. Und ich wünsche uns, dass alle, die hierherkommen und hier leben, sich nicht nur bedienen und verwöhnen lassen, sondern auch etwas Gutes für die Stadt tun.

Waldemar Konrad

Hennefer-Walzer

(Musik T. Lang; Text W. Konrad)

*1. Hennefer, Hennefer, Hennefer, kleine Stadt am Sieg,
wir singen für dich heute unser Liebeslied.
Von deinen ersten Straßen noch aus der Hallenzeit,
von neuen Autobahnen, die führen von hier weit.*

*Hennefer, Hennefer, Hennefer. Es freut uns dich zu kennen.
Hennefer, Hennefer, Hennefer. Wir sind stolz auf dich.*

*2. Umringt von Gebirgen, stehst du im grünen Tal,
du bist für alle offen, du bist wunderbar.
Gebäude in Barockstil, die erste Eisenbahn,
die haben auch ihr Bestes für dich stets getan.*

*Hennefer, Hennefer, Hennefer. Es freut uns dich zu kennen.
Hennefer, Hennefer, Hennefer. Wir sind stolz auf dich.*

*3. Uns freut's, dass wir in Hennefer eingebürgert sind.
Für uns ist's eine Ehre, unser Lebenssinn.
Wir lieben dich von Herzen, unser Leben lang.
Du bist für uns die Beste in Nordrhein-Westfalenland.*



Aguste Meyer: Eine Alltagsgeschichte

Wir leben gegenwärtig in den Zeiten der Corona-Pandemie, die auch für uns ältere Mitbürger ihre Probleme bringt. Eine dieser Unannehmlichkeiten ist das Einkaufen. Gern würde man sich ins Auto setzen und das besorgen, was man jahrelang ohne zu überlegen getan hat. Aber – die Kontaktsperre! So erkundigte ich mich bei einem Bekannten nach den angebotenen Einkaufsmöglichkeiten, die aber doch so geregelt sind, dass man, wo möglich, nur bestimmte, vorgeplante Artikel besorgt bekommt.

Meinem Bekannten erklärte ich, bei meiner Einkaufsliste würde ich wohl nur einen „abgespeckten“ Bruchteil meiner Wunschartikel bekommen. Er ließ mich daraufhin meine Liste vorlesen, die er mitschrieb. Dann versprach er, er würde mich nachher wieder anrufen.

Darauf wartete ich solange, bis die Türglocke klingelte und der Bekannte mir die ganzen Sachen aus meinem Geschäft heranbrachte. Ich war total überrascht und nahm vor Freude kaum die Aufgabe zur Kenntnis, die er mir fragend stellte: „Ein Osterlamm backen?!“ So etwas hatte ich noch nie gemacht, aber er meinte, ich machte doch schon mal „die große Kaffeetafel“, da wäre mir das doch vielleicht möglich?

Mehr überrascht als bereitwillig stimmte ich zu und gab mich dann an die Aufgabe, stellte die Zutaten zusammen und fing mein Werk an. Ich rührte den Teig, heizte den Backofen an, fettete die beiden Lammformhälften und – geriet an meine Verständnissgrenzen: Wie in aller Welt sollte die Lammform, unten offen, gefüllt im Ofen stehen

können? Der Versuch, die Form mittels der dabeiliegenden Halterungen in den Backofenrost einzuhängen, erwies sich als nicht machbar. Außerdem wollte ich mir auch nicht die Finger an den heißen Teilen verbrennen.

Dann nahm ich eine Tortenboden-Backform und stellte die gefüllte Lammform in den Backofen, auf die Bodenform. Der Teig quoll, was auch sonst, unter der Form hervor und verteilte sich auf dem Boden. So ging es also nicht.

Meine Verzweiflung wuchs. Der Versuch, mir telefonisch Rat zu holen, scheiterte, weil ich keine Antwort bekam. Es war spät, und ich beschloss, morgen weiterzumachen.

Die folgende Nacht war unruhig und schlaflos.

Am nächsten Morgen wollte ich die beiden Formhälften nebeneinanderliegend füllen und backen: Mit meinen zitternden Knien war dieses Vorhaben auch nicht so einfach und hatte das Ergebnis, dass sich der Teig in der Form hoch aufwölbte – es waren vier Eier im Teig!

Jetzt rief ich den Bekannten um Hilfe. Er kam sofort und hatte die Lösung: Er setzte die Formhälften mit der Öffnung nach oben mittels der beiliegenden Klemmen zusammen in den Backofen. Darauf war ich nicht gekommen. Schade!

Der gebackene Teig schmeckte ausgezeichnet. Leider blieben die beiden Osterlämmer diesmal von mir nicht fertiggestellt. Das Corona-Osterlamm kann warten. Mit meinem Bekannten bin ich trotzdem noch „gut Freund“!

Aguste Meyer



Foto: Ulli Grünwald

Taschengeldbörse Hennef: Ein Gewinn für Alt und Jung

Seit fünf Jahren gibt es sie nun schon: die Taschengeldbörse der Bürgerstiftung Altenhilfe. Sowohl an Senioren*innen als auch an Jugendliche richtet sich dieses Angebot. Die ältere Generation kann – oder möchte – vieles nicht mehr selbst erledigen. Im Falle von einfachen, ungefährlichen Jobs wie beispielsweise Rasenmähen, Unkrautjäten oder Laubkehren, Hilfe am PC, Laptop, Tablet oder Smartphone, Einkaufshilfe, Sperrgut rausstellen, Keller ausräumen, Hund ausführen, Hilfe bei der Friedhofsbepflanzung oder ähnlichen Tätigkeiten kommt hier die Hilfe und Unterstützung von Jugendlichen gerade recht. Und Jugendliche können meist gut ein paar Euro mehr im Monat brauchen. Wobei bei ihnen auch die Bereitschaft, anderen zu helfen, vorhanden sein sollte.

Auch Menschen, die beispielsweise durch eine Krankheit vorübergehend oder dauerhaft in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, können sich melden und um Hilfe bitten. Wichtig ist nur, dass sie aus Hennef und den angeschlossenen Ortsteilen kommen. Die Koordinatoren versuchen, einen Jugendlichen zu vermitteln, der die gesuchte Tätigkeit ausführen möchte. Als Faustregel für den Stundenlohn gelten mindestens acht Euro. Außerdem sollte die Arbeit nicht länger als zwei Stunden dauern. Pflegerische Tätigkeiten oder Aufgaben, die zum alltäglichen Ablauf innerhalb des Haushalts gehören, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Viele Senioren*innen stehen dem Angebot von Beginn an sehr aufgeschlossen gegenüber. Beeindruckend ist stets das Verständnis der Senioren*innen für die Jugendlichen. Alle wissen darum, dass die Schule grundsätzlich vorgehen sollte. Die Jugendlichen werden im Rahmen ihrer Bewerbung bei der Taschengeldbörse alle einmal zur Vorstellung ins Büro eingeladen. „So kann man ganz gut abschätzen, wer sich für welche Tätigkeit eignet und auch die richtigen Men-

schen zusammenbringen“, erzählt Natalie Lambertz, die sich von Seiten der Bürgerstiftung Altenhilfe um das Projekt kümmert. „Nicht jeder der Spaß am Rasenmähen hat, kann auch den Umgang mit einem Tablet gut erklären – und umgekehrt genauso.“

Zu 85 Prozent brauchen Hennefer Senioren*innen Unterstützung bei der Gartenarbeit. Gerade in den umliegenden Dörfern sind die Grundstücke größer und die Arbeit dadurch mehr. Das Projekt soll aber nicht nur die reine Hilfe bieten, sondern die Generationen auch miteinander ins Gespräch bringen. „So geben wir immer den Tipp, beim Unkrautjäten beispielsweise dabei zu bleiben und den Jugendlichen die Pflanzen zu erklären – schon allein deshalb, dass nachher nicht die Blumen vor dem Beet liegen und das Unkraut noch steht“, schmunzelt Natalie Lambertz.

Die Eheleute Arendt werden seit gut einem Jahr von dem 15jährigen Emil bei der Gartenarbeit unterstützt. „Der Junge



Foto: Ulli Grünwald

sieht die Arbeit und denkt auch mit“, lobt Frau Arendt den Einsatz des Schülers. „Wir stehen per Whats-App in Kontakt und wenn das Wetter passt, verabreden wir uns kurzfristig.“ Neben Rasen mähen, Laub fegen und Kehrarbeiten steht aber auch ein gemeinsames Verzällchen bei einem Kaltgetränk auf der nachmittäglichen To-do Liste.

So soll es sein. Denn sind die Senioren*innen mit dem Einsatz des Jugendlichen zufrieden, wird meistens die Nummer ausgetauscht und Alt und Jung verabreden sich dann selbstständig miteinander.

Ganz wunderbar funktioniert das auch bei Frau Limbach und Lotti. Die ältere Dame hat ein kleines Hündchen, mit dem die 14jährige Lotti ein- bis zweimal pro Woche für eine Stunde Gassi geht oder einfach nur mal spielt. „Als sie sich bei mir damals vorstellte, hatte sie sich ganz schick gemacht. Das hat mir so gut gefallen“, berichtet Frau Limbach. „Wir verständigen uns per Smartphone und überlegen, wann wir



Foto: Ulli Grünwald

Zeit haben. Bei Wind und Wetter geht das Mädchen mit dem Hund raus und anschließend bleibt sie noch eine Weile bei mir. Es wird dann nie langweilig, bei einem Getränk führen wir immer sehr nette Gespräche. Dadurch hat sich im Laufe der Zeit ein sehr herzliches Verhältnis entwickelt, und ich habe das Gefühl, dass Lotti sich bei mir wohl fühlt. Es tut quasi uns Dreien gut – Lotti, mir und dem Hündchen.“ Das sei ein wichtiger Aspekt, so Natalie Lambertz. „Im besten Fall profitieren beide Seiten davon.“

Eine der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen des Seniorenbüros, Frau Tännert, war von Beginn an begeistert von dem Projekt. „Ich habe beim Bürodienst häufig Anrufe von Senioren erhalten, die Hilfe brauchten und denen erfolgreich ein jugendlicher Helfer vermittelt werden konnte. Heute bin ich selbst gehandicapt mit meiner Hand. Die 16jährige Amelie kommt regelmäßig zu mir. Wir haben gemeinsam meine Bibliothek geordnet, machen gerade den Balkon sommertauglich und werden auch noch den Keller ausräumen.“ Schön ist, dass beide sich gut miteinander verstehen und auch das gemeinsame Pauschen genießen.

Auch wenn die Gartenarbeit der Renner unter den zu vergebenen Jobs ist, war der allererste Auftrag, den die Taschengeldbörse damals vermittelte, Hilfe am PC. Eine ältere Dame hatte Probleme mit dem Emailversand und auch sonst noch einige Fragen rund um ihren Computer und war hellauf begeistert, wie ihr „der junge Mann“ doch geholfen hat.

Hilfe an Tablet, PC oder Smartphone, das ist auch das Spezialgebiet des 17jährigen David. „Ich bin schon zwei Jahre dabei. Mir macht es zum einen Spaß, mein Wissen weiterzugeben und so zu helfen – und ich freue mich natürlich auch über ein paar Euro mehr im Portemonnaie.“ Er hatte in der Zeitung gelesen, dass die Taschengeldbörse Jugendliche sucht. „In den meisten Fällen besuche ich die Leute mehrere Male. Man muss sie Schritt für Schritt an neue Geräte heranführen, jeder lässt sich anders darauf ein. Meistens beschäftigen wir uns eine gute Stunde damit, irgendwann lässt ja auch die Konzentration nach.“ Manche Senioren hätten nur ein oder zwei Fragen, andere hingegen würden mit einem ganzen Fragenkatalog aufwarten. „Ich nehme mir gerne die Zeit.“

„Sicher gab es auch Fälle, wo die Zusammenarbeit nicht funktioniert hat“, zieht Natalie Lambertz Resümee. „Wenn es untereinander nicht passt, ist es oft nicht von langer Dauer. Aber viele Senioren geben dem Projekt dann eine zweite Chance – und mit einem anderen Jugendlichen, der vielleicht näher im Umfeld wohnt oder zu anderen Zeiten kann, läuft es dann.“

Senioren, die sich über die Taschengeldbörse informieren oder gerne Unterstützung haben möchten, melden sich bitte im Seniorenbüro, Montag bis Freitag von 10 bis 12 Uhr, Tel. 02242 / 888-567. Sie erhalten dort die Unterlagen zur Registrierung, die vor dem ersten Auftrag erfolgen muss. Die Registrierungsunterlagen können auch dem Internet entnommen werden: www.tgb-hennef.de. Jugendliche finden die Registrierungsunterlagen ebenfalls auf dieser Seite.

Elke Lichtenberg

Lesetipps

Der Förderverein der Stadtbibliothek Hennef und die Stadtbibliothek Hennef stellen interessante und spannende neue Bücher und Vorlesebücher für die Enkel und Enkelinnen vor:

Wussten Sie, dass der Filmstar Shirley Temple amerikanische Botschafterin in Prag war.....?

„Der letzte Palast von Prag“ von Norman Eisen

Propyläen Verlag, 2020 ISBN 978-3-549-07497-8

Barack Obama schickte 2011 Norman Eisen, den Sohn einer Holocaust Überlebenden, als Botschafter in die Villa Petschek nach Prag. Das Gebäude ist Mittelpunkt dieses Buches. Am ersten Tag zeigt ihm der Hausmeister die Geheimnisse des Palastes und macht ihn auf einen Tisch im Empfangszimmer aufmerksam. Dieses Möbelstück gehörte Otto Petschek, der 1923 das Gebäude baute. An der Unterseite des Tisches waren alte Inventurstempel und der Reichsadler mit dem Hakenkreuz zu finden. Die Geschichte dieses Hauses ist so spannend wie außergewöhnlich und der Autor beschreibt mit viel Charme die Menschen, die hier lebten und die Teil der Geschichte des 20. Jahrhunderts wurden.
Ein ungeheuer fesselnder Streifzug durch die Geschichte.

Mögen Sie liebenswürdige und charmante Geschichten.....? Sie werden dieses Buch und seine Protagonisten lieben:

„Der Buchspazierer“ von Carsten Henn

Pendo Verlag, 2020 ISBN 978-3-866-12477-6

Bücher können trösten, verbinden und helfen und das weiß auch Carl Kollhoff. Er ist zwar schon Rentner, aber auch jetzt noch möchte er die Menschen mit Büchern beglücken, und so geht er jeden Abend seine Runde und überbringt ganz besonderen Lesestoff für besondere Menschen. Menschen, die nicht am normalen Leben teilnehmen wollen oder können. Carl spürt, welche Bücher diese Kunden brauchen. Zumindest glaubte er das, bis er ein kleines Mädchen trifft, das sein Leben und auch das seiner Kunden ordentlich auf den Kopf stellt.

Ein bewegendes und auch nachdenklich stimmendes Lese-Highlight.

Spannung auf Italienisch mit Genuss und Stil:

„Isola Mortale“ von Giulia Conti

Atlantik Verlag, 2020 ISBN 978-3-455-00990-3

Simon Strasser, ein ehemaliger Polizeireporter, lebt im Piemont am Lago d' Orta ein ruhiges und genussvolles Leben. Als nach heftigen Winterstürmen ein kleines Ruderboot mit der Leiche einer Nonne angespült wird, wird er tätig und arbeitet mit der örtlichen Polizei an der Aufklärung. Bald wird klar, dass die Ordensfrau auf der Suche nach ihrer verschwundenen Mutter war und dabei selbst in Gefahr geriet. Die Kriminalgeschichte pendelt zwischen Ermittlung, Landschaftsbeschreibungen und einem turbulenten Privatleben hin und her, ist spannend und gut geschrieben. Kulinarische Genüsse dürfen nicht fehlen und bringen dem fast schon entwöhnten Leser in einer Zeit der Reisebeschränkungen ein wenig Italien-Feeling.

Ausgesucht und vorgestellt von Dorothee Grütering vom Förderverein der Stadtbibliothek Hennef



„Der Knäckebröt-Krach – Bei Oma und Opa fliegen die Fetzen“

ab 8 Jahren

von Bob Konrad/Daniela Kohl Arena Verlag, 2019..... ISBN 978-3-401-60307-0

In diesem Kinderbuch dürfen Mayo und Super Ferien bei den Großeltern im Dorf Vogelzwitsch machen, obwohl ihre Mutter eigentlich denkt, dass das viel zu gefährlich ist. Denn bisher ist immer etwas passiert: Der Trecker wurde kaputt gefahren, ein Dorf wurde überschwemmt und schließlich wurde sogar der kleine Super in einem Korb in einen Fluss gesetzt und musste mit dem Hubschrauber gerettet werden...

Eigentlich muss diesmal also alles gut gehen, aber Oma Elfe und Opa Isi beginnen einen Streit darüber, ob man die glatte oder die rubbelige Seite eines Knäckebröts mit Butter bestreicht.

Die Kinder müssen sich entscheiden, welche Seite sie unterstützen und so kommt es zu einem ausgewachsenen Geschlechterkampf, dessen Höhepunkt der Einsatz einer Gemüseschleuder ist.

Großeltern und ihre Enkel*innen können sich wunderbar in dieser verrückten Geschichte verlieren. Die Kinder mögen den Comic-Stil mit den vielen Einzelheiten, die Großeltern können sich über die Sturheit ihrer Generation amüsieren.

„Hier kommt Jim Knopf“ von Michael Ende/Charlotte Lyne

ab 2 Jahren

Thienemann Verlag, 2020 ISBN 978-3-522-45946-4

Das Pappbilderbuch greift die Figuren von Michael Ende auf: Den kleinen Jungen Jim, Lukas, den Lokomotivführer, und natürlich Emma, die Lokomotive. Zusammen machen sie einen Ausflug auf Lummerland: vorbei am Strand, am Schloss und quer durch den Tunnel. Das stabile Buch ist wie eine Lokomotive geformt. Einjährige Kinder können Emma „begreifen“, vor allem, wenn sie von den Großeltern mit den entsprechenden Geräuschen herumgefahren wird. Durch die dicken Seiten geht dabei auch nichts entzwei. Zwei- bis Dreijährige folgen der eigentlichen Erzählung sicherlich mit viel Freude und wollen am Ende der Lese-Fahrt direkt wieder von vorne beginnen.

Ausgesucht und vorgestellt von Kirstin Krässel, Stadtbibliothek Hennef

Lesetipps

Buchbesprechung „Älter werden“ von Silvia Bovenschen

Fischer Taschenbuch Verlag, 2. Auflage 2009 ISBN 978-3-596-51101-3

Vor einigen Monaten fiel mir ein kleines Buch in die Hände mit dem Titel „Älter werden“. Schon nach einigen Seiten hatte mich der Text, oder besser gesagt die vielen kleinen Texte, in ihren Bann gezogen. Silvia Bovenschen forscht mit sprachlichen Juwelen dem Prozess ihres Älterwerdens nach. Gegliedert ist der Text dabei unter losen Überschriften, sodass es leichtfällt, bestimmte Textteile, die ich gerne noch einmal lesen möchte, wiederzufinden.

„Anfangen Aufhören

Wann habe ich angefangen, bei der Ansicht älterer Filme zu registrieren, welche der Schauspieler schon gestorben sind?“ (S. 9) ist der Eingangssatz in die Gedanken- und Reflexionswege der Literaturwissenschaftlerin und Soziologin.

Wie machen wir uns Gedanken über das Älterwerden? Wie haben sich die Einstellungen und Ansichten von der Jugendzeit zum Erwachsenenalter hin zum Alter hin verändert? Natürlich kann ich nicht alles nachvollziehen, was Bovenschen reflektiert, da sie Jahrgang 1947 ist (ich bin Anfang der 60er Jahre geboren) und eine andere Zeit erlebte, die sogenannten Nachkriegsjahre, die noch viel näher am Ende des Zweiten Weltkrieges waren. Aber es gibt allgemeingültige Prozesse des Älterwerdens, die uns alle betreffen, die wir älter werden dürfen. Gedanken zum Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis gehören dazu. So schreibt sie:

„Gedächtnis der langen Zeit

Es ist wohl etwas dran an der Theorie vom im Altern zunehmenden Langzeitgedächtnis und dem abnehmenden Kurzzeitgedächtnis. Das Wissen, dass die Zukunft kürzer sein wird als die Vergangenheit, trägt vermutlich auch zu dieser Aufwertung des Vergangenen bei.“ (S.66)

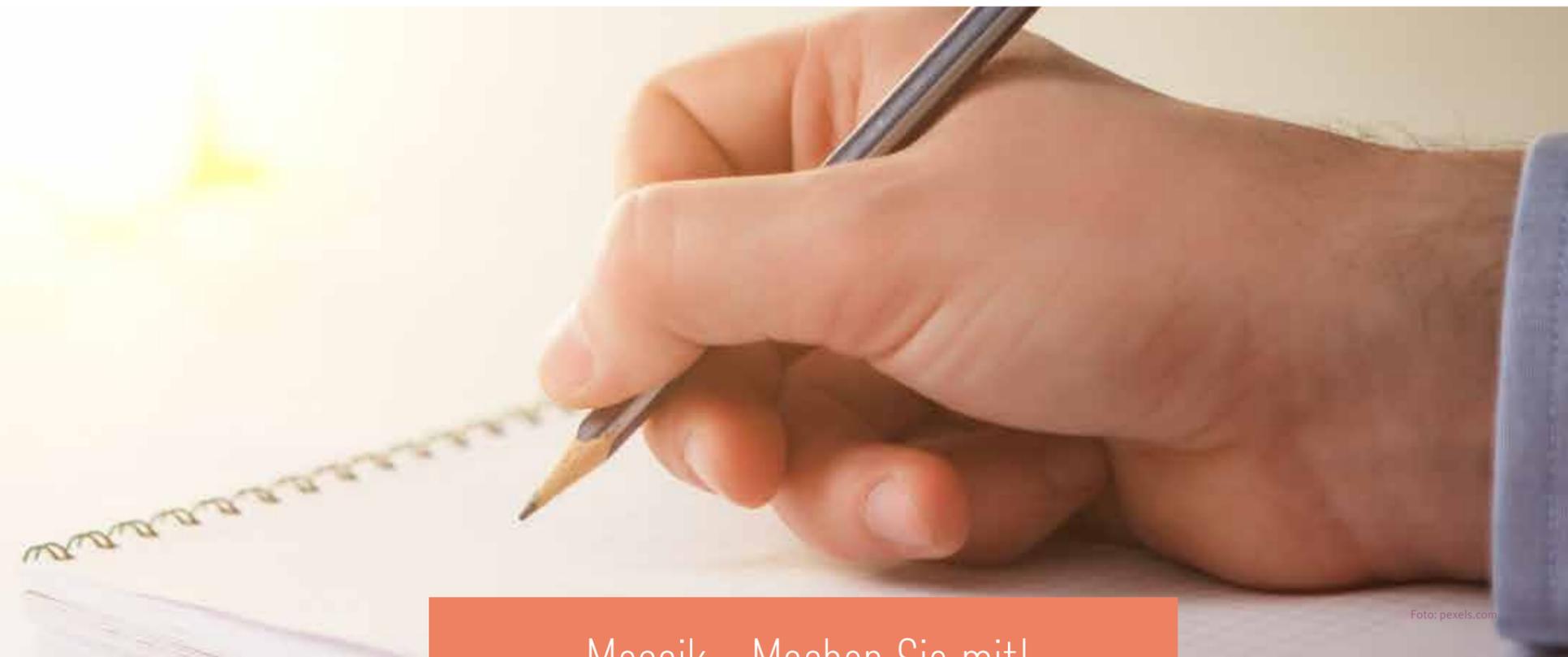
Sie erinnert an verschwundene Wörter, wie „chic“ oder „Avancen“. Es verschwanden „dicke Pferde“ mit Strohhüten auf dem Kopf, „Gezeichnete“, „Versehrte“, „Einarmige und Einbeinige“. Hier wird auch ein Abschnitt deutscher Lebensalltagsgeschichte nach 1945 erzählt und reflektiert. Nie sentimental, immer interessant und nachdenkenswert.

Silvia Bovenschen erkrankte in jungen Jahren an Multiple Sklerose, einer Krankheit, die sie den Rest ihres Lebens behinderte, aufgrund derer sie nicht verbeamtet werden konnte und ihr somit eine akademische Karriere als Professorin verwehrt blieb. Dennoch unterrichtete sie 20 Jahre lang Literaturwissenschaften an der Goethe Universität in Frankfurt a. M. Sie starb im Oktober 2017 in Berlin.

Der 2006 erschienene Text „Älter werden“ von Silvia Bovenschen wurde sofort nach Erscheinen ein großer Auflagenerfolg und stand monatelang auf der Spiegel-Bestsellerliste. Und das, meiner Meinung nach, ganz zu Recht. Das Buch ist auch 15 Jahre nach dem Erscheinen noch immer und immer wieder lesenswert. Ein sprachlicher und gedanklicher Schatz über das „Älter werden“.

Eine Buchbesprechung von Judith Norden





Kurzporträt der neuen Redaktion

Mosaik - Machen Sie mit!

Doris Hofmann

arbeitet seit Oktober 2020 bei der Leitstelle Älterwerden der Stadt Hennef. Sie ist als Dipl. Sozialarbeiterin zuständig für die allgemeine Beratung von Seniorinnen und Senioren und deren Angehörigen. Außerdem ist sie Ansprechpartnerin im Netzwerk Pflege und begleitet bestehende Projekte im Seniorenbereich (z.B. das Seniorenkino).

Der Rat der Stadt Hennef hat Frau Hofmann zur Behindertenbeauftragten der Stadt ernannt. Hier ist sie Ansprechpartnerin für die Belange von Menschen mit Behinderungen jeden Alters und deren Angehörigen und insbesondere für die persönliche soziale Beratung in diesem Bereich zuständig.

Natalie Lambertz

folgte im Juli 2018 Elke Grünig als Referentin bei der Bürgerstiftung Altenhilfe Stadt Hennef nach. Sie arbeitet dem Vorstand der Stiftung zu, ist zuständig für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, für Förderanträge externer Vereine und Organisationen sowie die Spender- und Mitgliederbetreuung der Altenhilfe (auch des Fördervereins Altenhilfe Stadt Hennef e.V.). Darüber hinaus betreut sie die Projekte „Taschengeldbörse“ und „Hilfe für Tablet und Smartphone“ und begleitet bestehende Projekte in Zusammenarbeit u. a. mit der Stabstelle Inklusion / Älterwerden.

Elke Lichtenberg (ehem. Grünig)

hat im Rahmen ihrer Tätigkeit für die Altenhilfe Hennef in der Zeit von 2011 bis 2018 viele Projekte der Bürgerstiftung Altenhilfe mit auf den Weg gebracht. Als gebürtige und auch immer in Hennef lebende Henneferin möchte sie hier auch alt werden. Sich in die aktuelle Seniorenarbeit einzubringen, sieht sie damit auch als Investition in die Zukunft. Seit 2020 ist sie Vorsitzende des Fördervereins Altenhilfe Stadt Hennef e.V.

Vielen Dank an alle Autoren*innen für die in dieser Zeitschrift eingereichten Beiträge.

Wir sind laufend auf der Suche nach weiteren ehrenamtlichen Autoren*innen, die Lust haben, Artikel mit interessanten Themen für Hennefer Senioren*innen im Seniorenmagazin zu veröffentlichen. Egal, ob Sie regelmäßig oder nur einmal etwas beitragen möchten – alle Einsendungen sind willkommen.

Die Themenvielfalt ist breit gefächert. Wir freuen uns über Veranstaltungsberichte, historische Beiträge über Hennef, Interviews mit interessanten Personen oder Porträts von Angeboten für Senioren*innen in Hennef.

Ihrer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt, die Artikel sollten aber einen Bezug zu Hennef haben.

Ein aktueller Themenvorschlag, zu dem es eine eigene Rubrik in der nächsten Ausgabe geben wird, ist die Frage: „Wie erlebe ich die Corona-Zeiten?“. Schreiben Sie darüber, welche Erfahrungen Sie während der Pandemie gemacht haben, wie sie sich auf Ihr eigenes Leben ausgewirkt haben und ob Sie vielleicht auch positive Erlebnisse gemacht haben. Auch kurze Texte sind willkommen.

Natürlich sind wir bei der Veröffentlichung von Texten und Bildern an gesetzliche Rahmenbedingungen wie Urheberrecht und Datenschutz gebunden. Bitte beachten Sie daher

Folgendes:

Eingereichte Texte müssen vollständig von Ihnen selbst verfasst sein.

Beigefügte Bilder müssen von Ihnen selbst stammen.

Abgelichtete Personen müssen über den Verwendungszweck informiert und mit der Veröffentlichung einverstanden sein (mit dem Einreichen der Fotos bestätigen Sie, dass dies erfolgt ist).

Eingereichte Artikel werden mit Nennung des vollen Namens der Autoren*innen veröffentlicht.

Mit der Einreichung eines Artikels stimmen Sie den genannten Bedingungen zu.

Ihre Artikel, Fragen oder Anregungen können Sie jederzeit an uns senden. Wir werden eingereichte Texte für die nächstmögliche Ausgabe berücksichtigen. Die Entscheidung über die Veröffentlichung trifft die Redaktion. Wir behalten uns vor, im Einzelfall Änderungen oder Kürzungen der Texte vorzunehmen.

Wir freuen uns über eingereichte Artikel.

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 15.10.2021

Kontakt zur Redaktion: E-Mail: mosaik@hennef.de oder telefonisch 02242/888-560

Diese Zeitschrift wird Ihnen freundlicherweise zur Verfügung gestellt von der Stadt Hennef „Stabsstelle Inklusion/Älterwerden“ und der „Bürgerstiftung Altenhilfe Stadt Hennef“.

