

Offene
Arbeit für
Senioren der Stadt Wiehl

Jan., Febr., März 2007

Zeitung von Senioren für Senioren ☺ 12. Jahrgang - Nr.1



*Oberberger Original:
Der Hick von Lieberhausen*

Inhalt / Impressum	Seite	2
Vorwort + Gedicht	Seite	3
Der Hick von Lieberhausen	Seite	4
Altes Wissen für neue Projekte	Seite	5
Klassentreffen	Seite	6
Anleitung zum Glücklichein	Seite	7
Glutamat – ein Gewürz?	Seite	8
Gründung des Kulturkreises	Seite	9
Die Wiehltalbahn ...	Seite	10/11
OASE Kultur – mobil mit dem Koffer unterwegs	Seite	12
„Am Ende ein Anfang“ von B. Bronnen	Seite	13
„Alt werden in den eigenen 4 Wänden“	Seite	14
Gedächtnistraining	Seite	15

Impressum

Herausgeber: Stadt Wiehl
OASE (Offene Arbeit für Senioren)

Redaktion: Karl Julius Uhl, Inge Rückbrodt, Brigitte Brandl, Jutta Weins, Günter Rauhut, Sandra Peifer, Helga Schulte

Redaktionsleitung: Elke Neuburg

Redaktionsanschrift: - OASE - Stadt Wiehl
Johanniter-Haus
Homburger Straße 7
51674 Wiehl
Tel.: 02262/797-120 + Fax 797-121
www.wiehl.de
e-mail: oase@wiehl.de

Redaktionsschluss: **07. 02. 2007**

Druck: Welp Druck
Dorfstr. 30
51674 Wiehl-Oberbantenberg

Layout: Helga Schulte
Heckelsiefenerstr. 2
51674 Wiehl
Tel: 02296/90452, Fax 02296/9160
e-mail: schulte_helga@t-online.de

Nächste Ausgabe: **26. 03. 2007**

Auflage: 800 Stück - erscheint vierteljährlich - kostenlos und liegt im Rathaus, Sparkassen, Johanniter-Haus, bei Ärzten und Krankenkassen, Apotheken, Buchhandlung Penz - Arrufat, in den Seniorentreffs Bielstein, Marienhagen, Oberwiehl und Weershagen, Altenheim Wiehl und Drabenderhöhe, Büchereien Wiehl, Bielstein und Drabenderhöhe, Sanitätshaus Braun, Fleischerei Thomas, Paul-Schneider-Haus und evangelisches Gemeindehaus Drabenderhöhe, ev. Kirche Oberbantenberg und Bäckerei Kraus, Oberbantenberg.

Die Redaktion behält sich das Recht vor Beiträge zu kürzen. Diese geben die Meinung des jeweiligen Verfassers wieder, nicht die der Redaktion.

Die Redaktion dankt allen, die durch Beiträge, Anregungen und mit guten Ratschlägen zum Gelingen der „Info-OASE“ beigetragen haben.



**Wir danken der „Sparkasse der Homburgischen Gemeinden“,
die auch diese Ausgabe der „Info-OASE“ wieder ermöglicht hat!**

Liebe Leserinnen und Leser,

und wieder geht ein Jahr zu Ende: die Bäume werden kahl, die Tage kälter und kürzer und wie in jedem Jahr sehnen wir beim Ende des Sommers schon den nächsten Frühling herbei.

Der wird gewiss kommen, auch wenn es noch ein halbes Jahr dauert (ich schreibe dieses Vorwort am 30. Oktober).

Aber der Herbst und der Winter haben ja nicht nur triste und dunkle Tage. Auch in dieser dunklen Jahreszeit gibt es sonnige Tage, Weihnachten mit seinen vielen Lichtern und Farben ist nicht mehr weit (auch wenn der ein oder andere Zeitgenosse den Lichterglanz im Wohnzimmerfenster vielleicht etwas übertreibt) und mancher freut sich auf heimelige Abende im Sessel, mit einem guten Buch und heißem Tee oder Glühwein.

Man kann auch Zeiten, die lang und grau erscheinen, für sich selbst nutzen. Verlorene Zeit gibt es nicht! Vielleicht nutzen Sie die Zeit, um Freunde anzurufen, von denen Sie seit Monaten nichts gehört haben? Oder Sie laden einmal die Nachbarin, die immer so nett grüßt, zu einer Tasse Kaffee ein. Bieten Sie Ihren Enkeln oder Nachbarskindern an, gemeinsam Plätzchen zu backen, damit die alten Rezepte nicht verloren gehen. Besorgen Sie sich das Abo fürs Theater, was Sie seit Jahren vorhaben. Raffen Sie sich auf, und gehen Sie endlich in die Sportgruppe oder den Kurs, der Sie schon seit langem interessiert.

Jetzt ist die Zeit, nicht später (dann ist es vielleicht zu spät)!

Schreiben Sie mir, wie Sie den Herbst und den Winter für sich nutzen. Gerne veröffentlichen wir Ihre Anregungen in der nächsten Ausgabe.

Bis dahin wünsche ich Ihnen eine gesunde und erfüllte ZEIT!

Elke Neuburg

Zeit

Wie viele werfen ihren Blick zeitweilig auf die Zeit zurück,
die längst schon nur Vergangenheit,
und dann zur „guten alten Zeit“ erblüht in der Erinnerung,
die Zeit, in der man war noch jung.

Sehr viel Zeit verbringt sodann im Blick auf spätre Zeiten man.

Die Zeit, die man noch gar nicht kennt, und deshalb „bessere Zukunft“ nennt.

Die schönre Zeit wünscht man herbei, weil sie noch unverbraucht und neu,
Zwischen der guten alten Zeit und besseren Zukunft liegt das Heut,
das man sehr häufig ganz vergisst, obwohl es unser Leben ist.

(Verfasser unbekannt)



Der Hick von Lieberhausen

Als im Jahre 1929 die Gemeinden Wiedenest und Lieberhausen durch Erlass des preußischen Staatsministeriums zur Gemeinde Lieberhausen vereinigt wurden, suchte man nach einem Motiv für das Gemeindewappen und die Wahl fiel auf den sagenhaften Ahnherrn der Lieberhäuser: In Silber über grünem Schildfuß ein Bauer mit blauem Kittel, schwarzer Hose, grünem Hut und braunen Schuhen, Gürtel und Knotenstock in der Rechten, eine rote Rindshaut über der linken Schulter tragend. Bis zur Eingemeindung von Lieberhausen nach Gummersbach fand man den Hick im Wappen von Lieberhausen.

Und das ist die Geschichte des Hick von Lieberhausen, einer Sagengestalt aus dem Mittelalter: Vor vielen hundert Jahren waren die Einwohner von Lieberhausen weit und breit sowohl durch ihre Armut als auch durch ihre Dummheit bekannt. Nur ein einziger gescheiter Mann wohnte damals im Dorfe und der hieß Hick.

Hick war Witwer und lebte mit seinen fünf Kindern und einer alten Kuh in einer kleinen Hütte. Hier herrschte bittere Not und Hick entschloss sich, die Kuh zu schlachten. Mit dem Fell machte er sich auf den Weg nach Köln. Unterwegs gelang es ihm, einen Raben zu fangen. In Köln angekommen, verkaufte er die Kuhhaut für wenig Geld und auf dem Rückweg machte er mit dem Raben Rast in einem Gashof. Hier beobachtete er die junge hübsche Wirtin, die ein wohlgenährtes Mönchlein mit Speis und Trank verwöhnte und mit ihm allerlei Kurzweil trieb. Als die junge Frau ihren Mann über den Marktplatz nach Hause kommen sah, versteckte sie eilends den Mönch und die Leckereien..

Der Wirt wunderte sich über den Gast mit dem Raben, gesellte sich zu ihm und Hick ließ ihn wissen, dass der Rabe ein Wahrsager sei. Der Wirt glaubte ihm natürlich nicht und unauffällig kniff Hick dem Raben in den Schwanz. Dieser krächzte vor Schmerz auf und Hick erzählte dem Wirt, dass im Bett eine Flasche Wein liege. Es stimmte, krah-krah-krah, Hick übersetzte wieder: Unter dem Bett liegt ein Schinken, auch das stimmte. Der Wirt wollte noch mehr wissen und er bot Hick viel Geld und als Hick ihm dann zuflüsterte, dass unter der Treppe ein Mönch sitze und auch dies zutraf, war der eifersüchtige Wirt ganz begierig, den Raben zu kaufen.

Nach kurzem Feilschen gab Hick den Vogel ab und machte, dass er schnellstmöglich aus der Stadt kam. Arm war Hick aus Lieberhausen gegangen, als reicher Mann kehrte er zurück.

Der Reichtum sprach sich in Lieberhausen schnell herum und Hick erzählte den Dorfbewohnern, dass er dies alles in Köln für diese eine Kuhhaut bekommen habe. Flugs schlachteten die Bauern ihre Kühe, um ebenfalls durch den Verkauf der Häute reich zu werden.. Der Schwindel flog schnell auf und wieder zu Hause steckten die Lieberhausener den Hick in ein Fass und warfen ihn in den Fluss. In seiner Todesangst fing Hick zu singen an: „Ich sall to Köllen Bischof syn und hävve keene Lust“. Ein Schafhirte, der das hörte, bot Hick seine ganze Herde zum Tausch gegen die Bischofmütze an..

Wie staunten die Lieberhäuser, als sie Hick wohlbehalten mit einer Herde Schafe wiedersahen. Auf die Frage, woher er die Schafherde habe, erzählte er ihnen treuherzig, die Schafe habe er im Rhein gefunden und dort seien noch genug für ganz Lieberhausen. Daraufhin wanderten alle Bewohner von Lieberhausen zum Rhein. Am Fluss angekommen, trieb Hick seine Herde ganz dicht an das Wasser, so dass sich die Tiere unten im Wasser spiegelten

Er bat die Lieberhausener, ebenfalls ganz nah ans Ufer zu kommen und dann sahen sie eine Menge Schafe auf dem Grund des Rheins. Nach und nach sprangen sie alle in den Rhein. Jeder wollte der Erste sein, um sich Schafe zu holen – doch sie alle ertranken.

Hick kehrte mit seiner Herde nach Hause zurück.

Mit Bauernschläue und einer gewissen Verschmitztheit hatte er es zu einem kleinen Reichtum gebracht. Das sind Eigenschaften, die man auch heute noch bei dem einen oder anderen Einheimischen wiederfindet.

Brigitte Brandl

Quellen: www.kinderlexikon.de
www.lieberhausen.de

Altes Wissen für neue Projekte

Werden Sie Seniortrainer!

Die OASe der Stadt Wiehl wurde zusammen mit 13 anderen Kommunen in Nordrhein-Westfalen vom „Ministerium für Generationen, Familie, Frauen und Integration des Landes NRW“ ausgewählt, am Programm „Erfahrungswissen für Initiativen“ (EFI-Programm) teilzunehmen. Die Qualifizierungskurse starten im März 2007. Interessierte können sich ab sofort vormerken lassen.

Vor dem Hintergrund der gesellschaftlichen und demografischen Entwicklung wird die Lebensqualität aller Generationen in Zukunft mehr denn je von Eigenverantwortung, Selbsthilfe und freiwilligem Engagement der Bürgerinnen und Bürger in allen gesellschaftlichen Bereichen abhängen.

Kommunen, Wohlfahrtsverbände und Kirchen werden vor das Problem gestellt, Beratung und Unterstützung für Kinder, Jugendliche und Familien sowie für alte Menschen und für Pflegebedürftige und ihre pflegenden Angehörigen zu leisten. All dies sind große Herausforderungen in Zeiten, in denen die Städte und Gemeinden zunehmend altern, Nachbarschaften ihren traditionellen Aufgaben immer seltener nachkommen, Familienstrukturen instabiler werden und immer weniger finanzielle Mittel für öffentliche Aufgaben zur Verfügung stehen.

Um dieser Entwicklung entgegen zu wirken, wurde das Programm „Erfahrungswissen für Initiativen“ (EFI-Programm) konzipiert. Ziel des EFI- Programms ist es, das Erfahrungswissen älterer Menschen für Projekte in unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen zu gewinnen, neue Verantwortungsrollen für ältere Menschen in unserer Gesellschaft zu entwickeln, ein positives Altersbild zu fördern sowie in allen gesellschaftlichen Bereichen den Dialog und die Solidarität zwischen den Generationen und Kulturen zu stärken.

Die dreimonatige Fortbildung informiert unter anderem über methodische und didaktische Formen der Wissensvermittlung und Öffentlichkeitsarbeit, Kenntnisse des Projekt-Managements, Konfliktbewältigung, Moderations- und Präsentationstechniken und Teamstrukturen. Die hochwertige Ausbildung ist für die Teilnehmer kostenlos.

Im Anschluss an die Qualifizierungsmaßnahme erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat als „Seniortrainer“/„Seniortrainerin“ und können genau da tätig werden, wo sie sich am besten auskennen, z.B. kann der ehemalige Unternehmensberater für Jugendliche ein Bewerbungstraining anbieten oder die pensionierte Lehrerin macht sich für die sprachliche Integration von Migranten stark. Damit schlägt das Programm die Brücke vom traditionellen Ehrenamt zur tatsächlichen Nutzung vorhandener Kenntnisse und Fähigkeiten der Generation 55+.

Inzwischen haben sich bundesweit bereits über 1.000 ältere Männer und Frauen zum Seniortrainer ausbilden lassen. Die OASe möchte diese Möglichkeit nun auch den Menschen in Wiehl eröffnen, denn hier bieten sich optimale Bedingungen, das erworbene Wissen später für die eigene Generation nutzbar zu machen. Angebote für jüngere Menschen können natürlich ebenfalls Bestandteil des neuen Selbstverständnisses sein.

Kontakt und weitere Informationen bei der OASe

(02262-797 123

Elke Neuburg

Klassentreffen

Welche ehemaligen Schüler treffen sich heute noch regelmäßig? Da kann ich nur sagen: „Wir.“

1926 sind wir in Düsseldorf in der Ursulinen-schule eingeschult worden und 1939 aus der Frauenschule entlassen. Das war nach der Untersekunda im Krieg in der Klosterschule noch möglich. Nach unserem Abgang wurde die Schule geschlossen.

Inzwischen ist sie aber wieder in Betrieb.

Jedes Jahr im November treffen wir uns in Düsseldorf im Schiffchen. Das ist eine urige Altstadt-kneipe. Der Kellner kennt uns schon und besorgt uns einen ruhigen Platz, weil es ziemlich laut zugeht. Man hat sich ja nach einem Jahr eine Menge zu erzählen! Früher vom Beruf, jetzt von Kindern, Enkeln und Ur-enkeln. Eben habe ich für dieses Jahr die Einladungen geschrieben und hoffe auf rege Anteilnahme.

Ich finde es gut, dass man den Kontakt pflegt; denn nach dem Krieg haben wir uns gegenseitig manchmal helfen können. Auch die Männer kamen später mit zu unseren Treffen und haben, wenn sie Gelegenheit hatten, uns geholfen; im Beruf oder beim Hausbau. Inzwischen sind die früher 50 Ein-ladungen auf 20 zusammengeschmolzen. Viele sind gestorben, einige „neben der Müt-ze“. Das ist sehr schade.

Wenn man, wie ich, kaum noch laufen kann, ist man froh, wenn das Oberstübchen noch funktioniert.

Wenn man sich wiedersieht, ist man erstaunt, wie alt die anderen geworden sind! Bei sich selbst merkt man es nicht so sehr.

Nur ein Blick in den Spiegel zeigt uns die ganze Wahrheit.

Nun ist wieder November und wir freuen uns auf unser Wiedersehen in Düsseldorf.

Inge Rückbrodt



Schülerinnen des Ursulinen - Klosters
In Düsseldorf 1935
(Redakteurin Inge Rückbrodt ganz links)

Das neue Jahr

Gott segne das neue Jahr für dich.
Er segne deinen Winter und deinen Früh-
ling,
deinen Sommer und deinen Herbst.
Er segne deine Pläne und lasse gelingen,
was gut ist für dich und andere.
Er segne deine guten Vorsätze und
helfe dir, sie in die Tat umzusetzen.
Er schenke dir genügend Arbeit und
die Zeit zur Muße und zum Ausruhen.
Er schenke dir Menschen,
die dir zur Seite stehen,
wenn die Tage schwer werden,
und die sich mit dir freuen,
wenn du glückliche Tage erlebst.

Gott segne dieses neue Jahr für dich
und lasse dich zu einem Segen werden.

Verfasser unbekannt

Anleitung zum Glücklichen

Neulich brachte mir meine Tochter das Büchlein „Anleitung zum Glücklichen“ mit dem Bemerkung, das müsste mich eigentlich interessieren. In der Tat, ich las mich schnell hinein. Der Autor – Heinrich Kalbfuss – war mir allerdings völlig unbekannt. Nun war meine Tochter ihrerseits sehr erstaunt: Wie das, ich hätte doch in den achtziger Jahren, wenn immer es mir möglich gewesen sei, am Sonntag über Jahre hinweg im Dritten Programm des Saarländischen Rundfunks („Kulturradio“) die Sendung „Fragen an den Autor“ gehört – und der Moderator dieser Sendung war justament dieser Heinrich Kalbfuss! Mir wurde damit schlagartig klar: Er muß wohl ein Meister des Sich-selbst-Zurücknehmens sein; denn nicht der Moderator, sondern der befragte Autor sollte letztendlich seine Gedanken entwickeln können. Sokrates hat den Begriff Mäeutik dafür geprägt: die Hebammenkunst – so wie die Hebamme durch wenige, aber geschickte Handgriffe dem Kind, so soll durch geschickte Fragen der Erkenntnis an's Licht des Tages verholfen werden.

Nun sind Gespräch moderieren oder ein Buch schreiben zwei Paar Stiefel. Aber auch hier bleibt Kalbfuss seiner Linie treu: Mit Geschick entgeht er allzu wohlfeilen Erklärungsmustern und zerlegt Gründe und Gegengründe gedanklich sauber (diskursiv). Er versteht sein Buch als eine Gegenposition zu Paul Watzlawicks „Anleitung zum Unglücklichsein“. Watzlawick zeige, so Kalbfuss, wie wir uns selbst im Wege stehen. Er fährt fort: „Nein, sind wir nicht schon alle Meister in der Kunst, uns und unseren Kindern das Leben zu vermiesen, und haben wir nicht eine wahre Virtuosität entwickelt, uns psychosomatische Beschwerden heranzuzüchten, die unsere Klagsamkeit zu allgemein anerkannter Berechtigung verhelfen?“

Kalbfuss zieht eine Aussage von Dostojewskij heran: „Alles ist gut... Alles. Der Mensch ist unglücklich, weil er nicht weiß, dass er glücklich ist. Nur deshalb. Das ist alles, alles! Wer das erkennt, der wird gleich glücklich sein, sofort, im selben Augenblick...“

Dieses Dostojewskij-Zitat ist so etwas wie ein Leitmotiv, das sich wie ein roter Faden durch die zehn Kapitel des Büchlein zieht: Heißt die Überschrift des ersten Kapitels „Vom Glück der Geburt“, so die des siebten Kapitels „Vom Glück im Alter“. Meinen geschätzten Leserinnen will ich gerne aus diesem Kapitel eine Kostprobe von Kalbfuss' diskursivem Vorgehen geben: Er geht aus von der Redensart „Alt werden will jeder, alt sein niemand“ und fährt fort: „Der Wunsch besteht offenbar aus der Illusion, die Erfahrung von Gesundheit, Lebenslust und Tatkraft beliebig verlängern zu können – die folgende Enttäuschung aber hängt mit dem weit verbreiteten Defizitmodell des Alters zusammen, der Vorstellung also, das Alter sei einzig durch körperlichen und geistigen Verfall gekennzeichnet, Altersveränderungen sind unbestreitbar, aber sie rechtfertigen keineswegs eine ausschließlich negative Lebenstönung. Doch ebenso suspekt scheint uns das Gegenkliche, das Alter als Reifemodell.“

Was mich betrifft: Vom Verfasser populärer Kölner Karnevalslieder, Willy Schneider, die so etwas wie Volkslieder wurden – so etwa „Warum ist es am Rhein so schön?“ – gibt es ein besinnliches Lied, das mir recht gut gefällt (von Text und Melodie her): „Ich möchte nochmals zwanzig sein und so verliebt wie damals“, das wandle ich gerne ab in „Ich möchte nochmals zwanzig sein und so gescheit wie heute“.

Die biologisch-vitale „Überkraft“ meiner 20 Jahre kann ich mit über 70 nicht mehr haben, genauso wenig, wie ich als Zwanzigjähriger die Höhen und Tiefen von über 50 gelebten Jahren nicht verinnerlicht haben kann. Warum also Chimären nachjagen? Und der Herrgott hat es, alles in allem, mit mir gut gemeint.

Karl-Julius Uhl

Heinrich Kalbfuss, Anleitung zum Glücklichen, erschienen September 2001, Edition Europa Verlag ISBN 3 – 931773 – 38 – 8 (Beim Verlag vergriffen, ein eventueller Interessent findet das Buch jedoch in der Stadtbücherei Wiehl oder kann es beim Autor bestellen.)

Glutamat – ein Gewürz?

In vielen asiatischen Gerichten findet man Glutamat als ganz normale Zutat. Auch in Chinarestaurants ist es ein beliebtes ‚Gewürz‘. Seit der ‚Entdeckung‘ dieser Substanz durch einen japanischen Forscher zu Beginn des 20. Jahrhundert breitete sich Mononatriumglutamat als ‚ideales Gewürz‘ rasch im asiatischen Raum aus. In der westlichen Welt wird es gerne als sogenannter Geschmacksverstärker eingesetzt, da sich Glutamat sehr gut als Träger für Geschmacksstoffe und Aromen eignet. Das hat den Vorteil, dass man sich eine Menge der teuren Gewürze spart, da ja das Glutamat um ein vielfaches den Geschmack der Gewürzzugaben verstärkt.

Seit einigen Jahren steht Mononatriumglutamat jedoch im Verdacht, Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson zu fördern. Außerdem kann ein überhöhter Konsum zu Übergewicht führen, da ein künstliches Hungergefühl hervorgerufen wird, welches aber nicht befriedigt wird. Der Körper erwartet also ein bestimmtes Nahrungsmittel und bereitet sich darauf vor, es zu verdauen, doch wenn nur ein Ersatzstoff zugeführt wird, bleibt das Hungergefühl weiter bestehen.

Diese Beobachtungen sind jedoch nicht wissenschaftlich bestätigt. Ob hier die Lebensmittelindustrie einen Einfluss darauf genommen hat? Es hängt eine Menge Gewinn an der Verwendung dieses Geschmacksverstärkers...

Eine Internetseite von einem ‚Glutamat Informationsdienst‘, die sehr positiv über dieses ‚Gewürz‘ berichtet, weist darauf hin, dass seine Anwendung gerade für Senioren von großem Vorteil ist, weil oft das Geschmacksempfinden nachlässt und durch die Verstärker der Genuss bestehen bleibt. Wie viel Vorteil es tatsächlich bringt, sei einmal dahingestellt.

Ein weiteres Argument für Glutamat ist auch, dass ja der Körper selbst diesen Stoff produziert und auch in vielen Lebensmitteln zu sich nimmt. In reifen Tomaten ist ein besonders hoher Glutamatanteil enthalten. Was es jedoch für Auswirkungen hat, wenn man jahrelang Glutamat in unnatürlichen Dosen zu sich nimmt, ist nicht bekannt.

Glutamat ist überall

Gerade in Fertigprodukten wie Tütensuppen oder –soßen findet man den Geschmacksverstärker Mononatriumglutamat, sowie eine ganze Reihe von künstlichen oder natürlichen Aromen, die man aber auch in vielen Joghurts und anderen Molkereiprodukten verwendet. Diese Masse an Nahrungsmitteln, die wir im Supermarkt finden, könnte so gar nicht hergestellt werden, wenn keine Aromastoffe hinzugefügt würden. Wenn wirklich in jedem Erdbeeryoghurt richtige Erdbeeren wären, müsste man in ganz Nordamerika Erdbeeren anpflanzen. Und das ist natürlich ein Ding der Unmöglichkeit.

Ich finde, wenn einem gerade gar nichts anderes übrig bleibt, wenn man keine Zeit oder keine Lust zum richtigen Kochen hat, dann ist es kein Weltuntergang, wenn man sich mal an Fertigprodukten bedient. Aber ich möchte den Geschmack von richtigem Gemüse, von richtigem Fleisch, mit anderen Worten: richtigen Lebensmitteln einfach nicht missen. Zum Glück kann man sich an vielen Stellen über die wirklichen Inhaltsstoffe informieren... oder einfach nur die Zutatenliste lesen.

Anne Marie Groos

Literatur:

Angres, Volker: Futter fürs Volk,

Grimm, Hans-Ulrich: Aus Teufels Topf von (Knaur)

<http://www.glutamat.info/>

<http://www.gesundheit-themenguide.de>



Gründung des Kulturkreises

Beim Treffen des Bielsteiner Netzwerkes wurde das Interesse an einer Kulturgruppe angemeldet.

Spontan fanden sich fünf Personen, die mitmachen wollten.

Ein Gründungstermin wurde für den 27. September beschlossen und sieben Personen fanden sich dazu ein.

Es wurde schnell deutlich, dass Kultur ein weiter Begriff ist und dass es sich trefflich stundenlang über Kultur aller Richtungen reden lässt.

Wir wollten jedoch kein Sprachklub sein, sondern Kultur praktisch erleben, bestaunen und genießen.

So waren wir uns schnell einig, nach Köln ins Wallraf-Richartz-Museum zu fahren und die „Madonna im Rosengarten“ von Stephan Lochner zu bewundern.

Wir trafen uns also am 17. Oktober 2006 in Dieringhausen, um mit der City-Bahn nach Köln zu fahren. Ein kleines Abenteuer nahm seinen Anfang.

Der Kartenautomat in Dieringhausen streikte. Er zeigte zwar einen Betrag von 24,90 € für eine Fünferkarte an, er gab die Karte aber nicht heraus.

Also, ein zweiter Versuch im Zug. Und siehe da, dieser Automat verlangte nur 16,90 € verweigerte die Kartenausgabe aber ebenfalls, und leistete allen Versuchen, doch noch an eine Fahrkarte zu kommen, Widerstand. Innerlich gerüstet warteten wir auf den Kontrolleur. Doch die Vorbereitung war umsonst. Es war bereits bekannt, dass die Automaten defekt waren und so konnten wir beim Kontrolleur die Karten kaufen. In Köln ging es dann zügig zum Wallraf-Richartz-Museum. Und da gab es dann den zweiten Teil unseres kleinen Abenteuers.

Im Foyer des Museums erklärte uns ein Teilnehmer der Gruppe das Bild. Er verdeutlichte uns die Geheimnisse der „Madonna im Rosengarten“.

So gut gerüstet machten wir uns auf den Weg nach oben, um das eben Gehörte anzuschauen.

Doch – wo sonst die Madonna stand – war ein leerer Platz. Wir befragten mehrere Personen vom Personal, doch keiner wusste, wo die Madonna war...

Schließlich konnte man uns an der Information sagen, dass das Bild für zwei Tage in die Werkstatt musste.

Enttäuscht aber nicht verzweifelt, suchten wir eine Alternative. Und diese fanden wir auch in der sehr schönen Malerei des Mittelalters.

Der Besuch des Museums war letztlich auch ohne Madonna interessant und hat uns Freude gemacht.

Unsere Eindrücke vom Tag haben wir dann noch mit einem Besuch in einem Kölner Brauhaus genüsslich abgeschlossen.

Interessenten, ob aktiv oder passiv, sind uns herzlich willkommen.

Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an 02261 790410

Jutta Weins



Wegen dieses Bildes sind wir nach Köln „gepilgert“.

Die Wiehlberg und –talbahn, oder die Quadratur des Kreise(l)s

Das Thema wird den Oberbergern voraussichtlich noch längere Zeit erhalten bleiben. Kaum haben sich die Wogen ein wenig geglättet, da geht es schon wieder los. Persönlichkeiten aus den unterschiedlichsten Bereichen des öffentlichen Lebens in Kreis, Kommunen und NRW melden sich mit mehr oder weniger wichtigen Argumenten zu Wort. Jeder denkt an sich selbst – zuletzt. Mit Hinweis auf die offensichtlichen Vorteile für die Gegenseite bei der Realisierung eigener Vorstellung wird nicht gespart. Der Schreiber dieses Beitrags ist mitgefahren. Schließlich sollte man aus eigener Erfahrung wissen, worüber man schreibt. Ein bleibender Eindruck: Der Glanz der Kinderaugen, die sich um eine Nuance erhellt, wenn sich die Lok zwischen den Stationen „pfiffig“ bemerkbar macht.



Die Fahrsaison 2006 endet am 3. bzw. 4. Dezember mit dem Pendelverkehr zum Wiehler Nikolausmarkt. Zumindest also in einer Zeit in der Nostalgie und Herzenswärme den Bürgerinnen und Bürgern ihr besonderes Bedürfnis sind.

Die Pflege heimatlichen Brauchtums gehört unbedingt auch zum Thema Wiehltalbahn. In diesem Zusammenhang seien die Namen Rainer Gries und Dr. Herbert Nicke genannt, die sich mit Publikationen verdient gemacht haben. Der Förderkreis zur Rettung der Wiehltalbahn e.V. unter der Leitung von Herrn Gerhard Mansel ist sehr rege und verfügt über eine große Zahl von Mitgliedern, die bereit sind, ehrenamtlich und unentgeltlich für

die Bahn und deren Instandhaltung außerordentliche Arbeit zu leisten. Schließlich handelt es sich um eine Institution, die ihren Ursprung auf das Jahr 1897 zurückführt. Damals wurde die Strecke bis Wiehl ausgebaut. Im Jahr 2007 also besteht das Unternehmen 110 Jahre. Ein Datum, das zum Nachdenken Anlass genug ist, auch über die Frage, ob es sinnvoll erscheint, den Schienenweg weiter zu pflegen, auszubauen und dauerhaft zu nutzen.



Der Verkehrsminister unseres Landes, Herr Wittke, sagt: „Wir können es uns nicht leisten, jede Ortschaft mit der Schiene zu erschließen.“ Und „Uns fehlt die Vorstellungskraft, dass der Güter- und Personenverkehr in nennenswertem Maße stattfinden wird.“

Die OVAG (Oberbergische Verkehrsgesellschaft) hat zum Beispiel im vergangenen Jahr 1 Mio. € Verlust eingefahren, obwohl die Zahl der Fahrgäste kaum geringer als im Jahr zuvor war. Es ist damit zu rechnen, dass die Zuschüsse der öffentlichen Hand bis zum Jahre 2010 weiter zurückgeführt werden müssen. Bleibt die Frage, wie lange die Finanzkraft des Förderkreises zusammen mit sonst in Frage kommenden Institutionen ausreicht, die Finanzdecke für einen dauerhaften Betrieb der Wiehltalbahn zu sichern. Jedenfalls ist uns offensichtlich, dass die Kommune in Waldbröl mit dem Bocksbergkreisel und Morsbach mit den Viadukten angesichts der Kostensituation kalte Füße bekommen haben.



Holztransport

Wenn große Industriebetriebe, die an der prosperierenden Wirtschaft unserer Gemeinden beteiligt sind, bezüglich des Themas Wiehltalbahn verständlicherweise Zurückhaltung üben, so sollten die leidenschaftlichen Verfechter des Bahngedankens in Betracht ziehen, was maßgebliche Damen und Herren dieser Firmen für Renovierung und Erhalt baulicher Substanz in unserer Stadt bewirken. Es darf nicht sein, dass mit dem Thema Wiehltalbahn ein Keil in die Bürgerschaft getrieben wird, der letztlich allen beteiligten schaden würde. Unseren Kommunalpolitikern ist bei der hoffentlich alsbaldigen Lösung dieser Frage ein gute Hand zu wünschen.

Günter Rauhut



Reparaturtrupp bei der freiwilligen Arbeit

Abschied vom alten Jahr

Du hast vieles gegeben
und einiges genommen
ein alter Weg endet
ein neuer hat begonnen

Perspektiven sind anders
Rückschau hat ein dunkles Kleid
es gibt nichts zu bereuen
Wunden heilen in neuer Zeit

Abschied von Gewohntem
ein radikaler Schnitt
doch die Liebe zum Menschen
die nehme ich mit

Leb' wohl, altes Jahr - du bist müde
- viel ist geschehen
dank dir für alles Gute
kannst jetzt in Ruhe gehen

Verfasser unbekannt

Ansichten

**Manche Menschen
wollen partout als
groß gelten. Merken
sie, dass die Welt in
Ihnen nicht die
Riesen sieht, für die
sie sich halten,
dann wollen sie
wenigstens als die
größten Zwerge auf
Erden anerkannt
werden.**

Verfasser unbekannt



...mit dem Koffer unterwegs!

Die OASe (Offene Arbeit für Senioren) der Stadt Wiehl startet Mitte 2007 in Bielstein einen häuslichen Besuchsdienst.

Dieser richtet sich an Menschen, die aufgrund ihrer körperlichen Verfassung nur sehr eingeschränkt oder gar nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen können.

Lebensqualität im Alter hängt nicht nur von einer gesicherten finanziellen Versorgung ab, sondern auch von der Einbindung in soziale Netze und der Möglichkeit zur Teilhabe am kulturellen Leben.



Die OASe möchte neue Wege beschreiten! Neben dem klassischen Besuchsdienst sollen Freiwillige für die kulturelle Betreuung älterer und kranker Menschen gewonnen und für diese Einsätze geschult werden.

Aktive und engagierte Menschen gehen mit Themen-Koffern in die Privathaushalte der Menschen.

Das kann z.B. sein:

- Picknick fürs Wohnzimmer
- 50er Jahre Kaffeetafel
- Erzählkoffer
- Musikkoffer und viele mehr.

Um möglichst viele Kultur Koffer anbieten zu können sucht die OASe:

Aktive und engagierte Menschen, die bereit sind, ihre persönlichen Schätze, Sammlungen, Hobbys oder andere kulturelle Angebote in dieses Projekt einzubringen, zu präsentieren und mit den zu Besuchenden ins (biografische) Gespräch zu kommen oder Spaß am Organisieren haben.

Wer über das Projekt

„OASe-Kultur-Mobil-....mit dem Koffer unterwegs“

mehr erfahren möchte, wendet sich bitte an:

Stadt Wiehl,
OASe,
Homburger Str. 7,
51674 Wiehl

Sandra Peifer (02262/797-120),
e-mail: oase@wiehl.de

Sandra Peifer

„Am Ende ein Anfang“ von Barbara Bronnen

Der Arche-Verlag ist auf die Web-Site unserer kleinen Zeitung im Internet aufmerksam geworden und hat der OASE ein Buch zugeschickt mit der Bitte um Rezension in der Info-OASE. Ich durfte das Buch lesen und bin gerührt, berührt. Es ist ein feines, kleines Buch, fein in jeder Hinsicht, angefangen vom Äußeren: Ein expressionistisch anmutendes Umschlagbild, ein schöner, nicht zu kleiner Druck auf Chamois-Papier, und ein Lesebändchen (!!), das man so oft in Büchern vermisst.

Zu der Autorin: Barbara Bronnen ist mit 68 Jahren im gleichen Alter wie Charlotte, der Frau, um die es im Buch geht. Sie hat Germanistik und Philosophie studiert, hat promoviert und mehrere Bücher veröffentlicht, Romane und Essays geschrieben. Einige Bücher widmen sich den Themen DDR und Wende, andere den Problemen des Älterwerdens. Die Autorin lebt in München und schreibt wöchentlich Kolumnen in der Münchner Abendzeitung.

Mich hat zunächst die schöne Sprache des Buches gefesselt. Es hat die Form des Briefromanes. Zwei Menschen um die 70, - eine renommierte Fotografin und ein ehemaliger Verlagsleiter treffen sich zufällig nach 30 Jahren in Hannover auf dem Bahnsteig. Sie waren vor langer Zeit ein Liebespaar, haben sich getrennt und nie wiedergesehen und fangen nun an, sich zu schreiben. Und diese Briefe sind so schön, oft ergreifend, sensibel. Mir haben zunächst die Briefe des Mannes besser gefallen; sie sind sehr lebendig, man sieht ihn als Person vor sich. Das hat sich gegen Ende des Buches relativiert

Ja, und in den 170 Seiten des Buches wird fast alles besprochen, beschrieben, was uns alten Menschen Probleme macht. Das ist die nachlassende Gesundheit und Leistungsfähigkeit, der Schock einer frühen Entlassung aus dem Arbeitsleben und die Leere danach, der Tod des Lebensgefährten, das Verlassenwerden eines Partners, und immer wieder

der Gedanke an den eigenen Tod. Aber auch das Schöne und Fröhliche, dass das Älterwerden bringen kann, wird behutsam und nicht plakativ beschrieben: Die Freude an und mit Kindern und Enkeln, gute Gespräche mit Gleichgesinnten, Freude an der Musik und Natur, und immer wieder das Thema, das für meine Generation ein Tabu war: Das offene Sprechen und Schreiben über Erotik, Sex und Sinnenfreude.

Manchen älteren Leser(innen) werden diese Stellen vielleicht zu offen sein; mir haben auch diese Kapitel gefallen, die Sprache ist klar und deutlich, aber nicht derb.

Wie gesagt: ein kleines, feines Buch, gut zum Verschenken.

Hildegunde Janas



„Alt werden in den eigenen vier Wänden“

Wie kommen wir zurecht in unserer Wohnung, wenn wir uns nicht mehr so mühelos bewegen können oder gar auf einen Rollstuhl angewiesen sind?

Fragen, die sich gewiss schon jeder einmal gestellt hat. Etwa 95 Prozent der älteren Menschen wohnen in ihrer vertrauten Umgebung und möchten dort auch „weiter leben wie bisher“.

Wohnberatung und Wohnungsanpassung sind wesentliche Hilfen, um die Wohnungen entsprechend den Bedürfnissen der älteren Menschen umzugestalten und das Verbleiben in den eigenen vier Wänden zu erleichtern bzw. zu ermöglichen.

Im Sanitärbereich finden die meisten Anpassungen statt. Dazu zählen beispielsweise ein erhöhtes WC, ein unterfahrbarer Waschtisch, ein barrierearmer Duschbereich und rutschhemmende Fliesen.



barrierearmer Duschbereich

Die Kosten für Ein- und Umbaumaßnahmen sind – im Vergleich zu einem Heimplatz – gering.

Es gibt aber u.U. verschiedene Kostenträger, wie

-Krankenkasse

Die Krankenkasse stellt die vom Hausarzt verordneten Hilfsmittel zur Verfügung (z.B. Rollator, Haltegriff, WC-Sitzerhöhung etc.)

-Pflegekasse

Diese zahlt bei einer Eingruppierung in eine Pflegestufe (I,II oder III) einen Zuschuss in Höhe von 2.557,-- € (z.B. für den Einbau eines barrierefreien bzw. barrierearmen Duschbereich)

-Sozialhilfeträger

Dieser zahlt notwendige Umbauten, wenn vorrangige Finanztöpfe ausgeschöpft sind und das vorhandene Einkommen bestimmte Grenzen nicht übersteigt.

-Bausparverträge

-Versorgungsamt

a) Darlehen für Schwerbehinderte

Voraussetzung ist: Der Grad der Behinderung muss 80 Prozent betragen und das Einkommen darf bestimmte Grenzen nicht überschreiten

b) anerkannte Kriegsschädigung

Wer die Anerkennung hat bekommt Leistungen zur Veränderung des vorhandenen Wohnraumes.

-Wohnraumförderung durch das Land NRW für selbstgenutzten Wohnraum bei Neubau/Ersterwerb.

Das Land gewährt zinslos und/oder zinsgünstig Darlehen. Es gelten bestimmte Einkommensgrenzen.

-Förderung von zusätzlichen Baumaßnahmen für Menschen mit Behinderung im selbstgenutzten Wohneigentum.

Auch hier gelten Einkommensgrenzen.

Wichtig!! Ein vorzeitiger Baubeginn schließt eine spätere Förderung aus.!!

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die OASe.

Gerne besuchen wir Sie auch zu Hause.

Sandra Peifer

Denken macht Spaß und hält fit!**Thema: Zahlen** nach Andrea Friese**Wortsammlung:**

1. Bei vielen Tätigkeiten muss gezählt werden. Man zählt beim Stricken, beim Abnehmen, beim Einschlafen.....

Nennen Sie mindestens 10 weitere Tätigkeiten bei denen Gezählt wird!

2. Bei welchen Sportarten ist das Zählen wichtig? Versuchen Sie solche von A – Z zu finden.
Z.B.: Autorennen, Bridge, C...

Biografisches Arbeiten:

Erinnern Sie sich an Abzählreime? Versuchen Sie sie aufzuschreiben.

Wie lautet dieser? Es fehlen alle Mitlaute: 1 2 3 4 5 6 7, ei_e a_e __au _o__ _ü_e_,
ei_e a_e __au _o__ _e__, u__ _u _i__ _e_.

Kreativität:

Sicher haben Sie schon lange nicht mehr gezeichnet, versuchen Sie es trotzdem einmal!
Versuchen Sie jede Zahl von 1 bis 9 in ein Bild zu integrieren. Z.B. könnte aus der 1 ein Clownshütchen werden, aus der 2 ein Schwan.....

Wahrnehmung:

1. Legen sie aus 13 Streichhölzern 9, ohne eines wegzunehmen. Hier müssen Sie „um die Ecke denken“ und ausprobieren.

2. Verteilen sie die Zahlen von 1 – 9 so in einem Quadrat (3 x 3 Kästchen) das bei allen Reihen, Spalten und diagonal die Summe 15 entsteht.

Haben Sie sich schon mal an einem Sudoku versucht? Das Kniffeln macht viel Spaß und hält den Grips fit! In vielen Zeitungen findet man Sudokus täglich.

Viel Spaß Monika Rostock

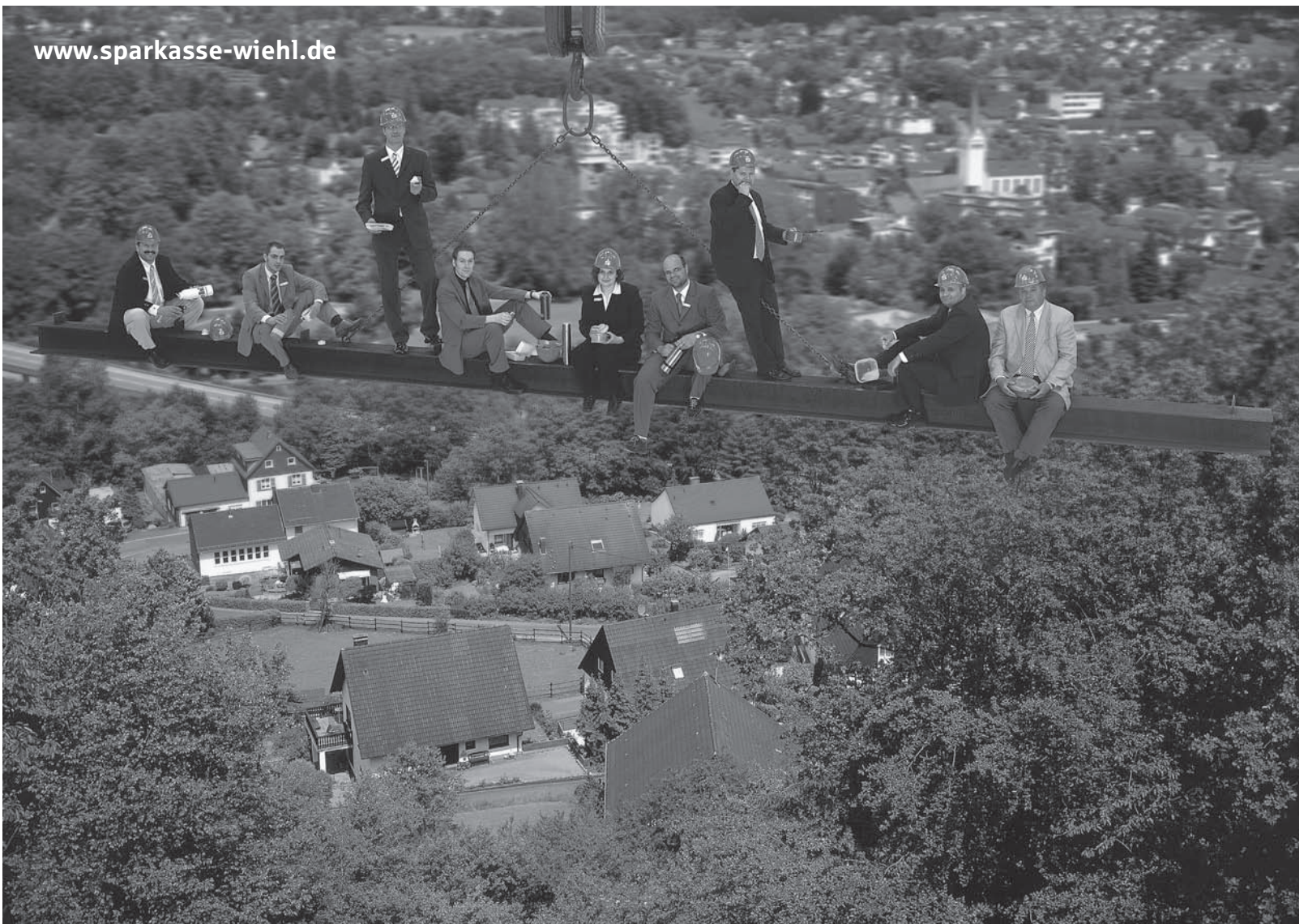


Wir wünschen all unseren Leserinnen und Lesern ein schönes Weihnachtsfest und ein frohes und gesundes Jahr 2007.

**Die Mitarbeiterinnen der OÄSe
Sandra Peifer und Elke Neuburg**



www.sparkasse-wiehl.de



Immobilien
Kaufen
Verkaufen
Finanzieren
Bausparen
Versichern



Finanz-Shop der Sparkasse
der Homburgischen Gemeinden

Ihre Traum-Immobilie mit maßgeschneiderter Finanzierung und optimaler
Absicherung Ihrer Familie!

Wenn's um Geld geht – Sparkasse der Homburgischen Gemeinden