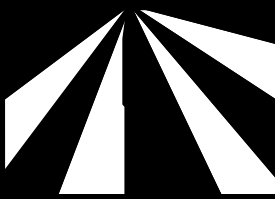


**I N F O**



**A** ffene  
**r**beit für  
**S**enioren der Stadt Wiehl

April, Mai, Juni 2009

Zeitung von Senioren für Senioren ☺ 14. Jahrgang - Nr. 2



**Hänsel und Gretel**

<b>Inhalt / Impressum</b>	Seite	2
Vorwort + Satire zum Titelbild	Seite	3
Ratgeber Polizei: „Sicher auf Reisen“	Seite	4-6
„Wir Alten“ Buchbesprechung	Seite	7
Bergisches Gold	Seite	8
20 Jahre OASe	Seite	9
OASe – Kultur - Mobil	Seite	10
Das Wohnrecht	Seite	11
Dank an Brigitte Lindemann	Seite	12
„Fit für 100“	Seite	13
Gedächtnistraining	Seite	14
E-Mail an die OASe	Seite	15

**Impressum**

**Herausgeber:** Stadt Wiehl  
OASe (Offene Arbeit für Senioren)

**Redaktion:** 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](mailto:oase@wiehl.de)

**Redaktionsschluss:** 17.03.2009

**Druck :** Welpdruck GmbH  
Dorfstr. 30  
51674 Wiehl-Oberbantenberg

**Layout:** Helga Schulte  
Heckelsiefener Str. 2  
51674 Wiehl  
Tel: 02296/9160,  
e-mail: [helga-wiehl@t-online.de](mailto:helga-wiehl@t-online.de)

**Nächste Ausgabe:** 22.06.2009



Auflage: 800 Stück - erscheint vierteljährlich - kostenlos und liegt im Rathaus, Sparkassen und Volksbanken, im Johanniter-Haus Wiehl, bei verschiedenen Ärzten und Apotheken, Im Haus Nr. 7 (OASe- und BieNe-Treff Bielstein). In den evangelischen Gemeindehäusern Marienhagen, Oberwiehl, Drabenderhöhe und Weiershagen, Metzgerei Thomas (Oberwiehl) und der ev. Kirche Oberbantenberg und Bäcker Kraus Oberbantenberg aus.

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“,  
und dem „Pflegedienst Söhnchen“,  
die auch diese Ausgabe der INFO – OASe wieder ermöglicht haben.**

In diesem Jahr finden in unserer Republik insgesamt 15 Wahlen statt. Das wusste eine hiesige Tageszeitung im Januar zu berichten. Eine Landtagswahl hat bereits stattgefunden. Die Wahl des Bundespräsidenten erfolgt im Mai. Dann kommen Europawahl, Kommunalwahlen - auch hier in NRW, Landtagswahlen in mehreren Bundesländern mit der abschließenden Bundestagswahl am 27. September. Die politische Landschaft kann also am Jahresende erheblich anders aussehen als zur Zeit. In der letzten Legislaturperiode sind viele Dinge geschehen, die demokratisch gesinnten Bürgern wenig Freude bereitet haben. Vor weniger als zwei Jahren war in der Tagespresse unter der Überschrift "Manager legen kräftig zu" zu lesen, dass deren Gehälter im Schnitt kurzfristig um 16,9% gestiegen sind. Von solcher Zahl wagt der Normalbürger nicht einmal zu träumen. Haben nun die dermaßen bedachten Wirtschaftsführer – und auch teilweise Politiker- die in sie gesetzten Erwartungen wirklich erfüllt? Wie man weiß, trifft das zumindest für viele nicht zu. Häufig angewandte Stichworte wie „Wirtschaftskrise, Bankenpleiten, Liechtenstein usw. belegen dies.

Nun sollte man angesichts dieser Erkenntnis im Wahljahr 09 einen Fehler nicht machen: Sich aus Frust wegen des Geschehenen von der Wahlurne fernhalten. Mehrfach ist dem Schreiber dieses Beitrags von Bürgerinnen und Bürgern diese Absicht mitgeteilt worden. In unserer ca. 60jährigen Demokratie hat der Wähler immer noch die Möglichkeit, durch die Abgabe seiner Stimme das Geschehen mit zu beeinflussen - wenn auch in äußerst geringem Maße. Der große alte britische Staatsmann Winston Churchill hat einmal gesagt: "Die Demokratie ist eine schlechte Staatsform - aber alle anderen sind noch schlechter".

Liebe Leserin, lieber Leser  
den rechten Durchblick - zumindest für die  
nächsten Monate – wünscht von Herzen  
Günter Rauhut

### Vorsicht Satire (Geschichte zum Titelbild)

Hänsel und Gretel - aus anderer Sicht  
Da gab es mal ein Elternpaar, die kamen nicht mehr mit ihren Kindern klar. Es war ihnen alles zu viel, das Haus war ihnen zu voll, sie fühlten sich in dem ganzen Chaos überhaupt nicht mehr wohl.  
So überlegten sie her und überlegten hin, wo stecken wir die beiden Kleinen bloß hin?

Stecken wir die Kinder doch in ein Heim, dann sind sie auch nicht so sehr allein. Da gibt es doch das nette kleine Häuschen im Grünen, da können sie sogar im Grünen spielen.

Gedacht, getan - sie schickten die Kinder in den Wald und besagtes Häuschen fanden die Kleinen auch bald.

Doch leider waren alle anderen Kids gerade nicht im Haus, nur eine runzelige alte Köchin schaute aus dem Haus heraus.

Sind wir hier wohl richtig kleine Schwester, der Hänsel das fragte, ich glaub schon, die Gretel dies sagte.

Die Köchin - oh welch ein Graus stellte sich als Kannibalin heraus, erst will sie den Hänsel braten und essen aber auch die Gretel hat sie nicht vergessen.

Doch die Gretel, die ist gar nicht dumm, sie schleicht sich von hinten um die Alte herum, sie gibt ihr einen Stoss und haut sie um und schon ist die Geschichte rum.

### Frühlingsahnung

Rosa Wölkchen überm Wald  
wissen noch vom Abendrot dahinter-  
überwunden ist der Winter,  
Frühling kommt nun bald.  
Unterm Monde silberweiß  
zwischen Wipfeln schwarz und kraus  
flügelt eine Fledermaus  
ihren ersten Kreis . . .

Christian Morgenstern (1871-1914)

## Sicher auf Reisen – So schützen Sie sich vor Langfingern.

Wenn Sie mit einem **Wohnwagen** oder einem **Wohnmobil** unterwegs sind, sollten Sie sich möglichst schon vor Anbruch der Dunkelheit entscheiden, welchen Campingplatz oder anderen belebten Platz Sie für die Übernachtung wählen. Sichern Sie Ihr Fahrzeug mit einer Alarmanlage und Ihren Wohnwagen mit einer Deichselsicherung.



Mit dem **Zug** oder dem **Bus** in den Urlaub zu fahren, bedeutet für Sie persönlich in der Regel weniger Stress als eine Fahrt mit dem Auto. Aber auch hier sind einige Vorsichtsmaßnahmen zu beachten.

### Tipps Ihrer Polizei

- Behalten Sie Ihr Gepäck immer im Auge. Das gilt besonders für Bahnhöfe, in denen Diebe selbst die geringste Unaufmerksamkeit (z. B. beim Fahrkartenkauf oder bei Telefonaten) nutzen, um blitzschnell zuzugreifen.
- Tragen Sie während der Bahnfahrt Ihre Zahlungsmittel, Ausweispapiere und Wertsachen stets direkt am Körper – möglichst in verschließbaren Innentaschen Ihrer Kleidung oder im Brustbeutel bzw. in einer Gürteltasche.
- Busreisende sollten bei Tank-, Rast- oder Besichtigungsaufenthalten keinerlei Wertgegenstände im Bus zurücklassen. Es sei denn, der Fahrer oder andere vertrauenswürdige Personen bleiben im Bus, um auf Ihre Sachen zu achten.
- Bewahren Sie Kleidungsstücke oder Wertsachen (z. B. Fotoapparate, Notebooks) möglichst nicht in der Nähe der Abteiltür auf und nehmen Sie diese mit, wenn Sie das Abteil verlassen. Bitten Sie vertrauenswürdige Fahrgäste, während Ihrer Abwesenheit auf Ihr Gepäck zu achten.
- Denken Sie am Urlaubsort daran, dass eine „Uniform“ noch keinen Gepäckträger macht.



An **Flugplätzen** und in **Häfen** herrscht oft ein großes Menschengedränge. Hier tummeln sich häufig auch Diebe, die blitzschnell zugreifen und dann sofort in der Menschenmenge untertauchen.

### Tipps Ihrer Polizei

- Lassen Sie Ihr Gepäck nie unbeaufsichtigt. Das gilt bei der Abreise wie auch für die Ankunft: Schon so mancher Koffer ist am Zielflughafen plötzlich spurlos vom Gepäcktransportband verschwunden.
- Tragen Sie – insbesondere auf Langstreckenflügen – Ihre Zahlungsmittel, Tickets, Ausweispapiere und Wertsachen stets am Körper (z. B. in einer verschließbaren Innentasche, im Brustbeutel oder in einer Gürteltasche).
- Legen Sie bei längeren Schiffsreisen Ihre Zahlungsmittel, Papiere und Wertsachen in den Schiffssafe. Lassen Sie Wertsachen keinesfalls in der Kabine zurück.
- Nehmen Sie auf Fähren Ihre Wertgegenstände immer mit aus dem Wagen.

Schon so mancher Traumurlaub wurde plötzlich zum Albtraum, weil Diebe die Wertsachen von Touristen gestohlen haben. Besonders oft werden von den Straftätern **Hotelzimmer und Campingplätze** aufgesucht – aber auch an anderen Orten, an denen sich viele Touristen aufhalten, üben sie ihre kriminellen Machenschaften aus.

### Tipps Ihrer Polizei

- Geben Sie Zahlungsmittel, Papiere und Wertsachen (z. B. Schmuck) unmittelbar nach der Ankunft bei der Hotel- oder Campingplatzverwaltung in eine sichere Verwahrung.
- Lassen Sie Ihre Wertsachen (z. B. Uhr oder Fotoapparat) nicht offen im Zimmer liegen.
- Schließen Sie Ihr Zimmer immer ab und lassen Sie den Schlüssel nicht an Stellen liegen, wo ihn andere leicht an sich nehmen können.

### AM REISEZIEL

1. Stellen Sie Ihren Wohnwagen oder Ihr Zelt nur auf offiziellen Campingplätzen auf. „Wildes“ Campen ist meist nicht nur verboten, sondern auch gefährlich.
2. Verschließen Sie Ihr Ferienhaus und Ihren Wohnwagen während Ihrer Abwesenheit.
3. Lassen Sie Ihre Sachen beim Baden nicht unbeaufsichtigt.
4. Lassen Sie Ihre Sport- oder Hobbygeräte nicht unbeaufsichtigt oder ungesichert zurück.
5. Nehmen Sie möglichst nur den jeweiligen Tagesbedarf an Zahlungsmitteln mit.
6. Zeigen Sie nie in der Öffentlichkeit Ihr Geld. Achten Sie auch beim Bezahlen darauf, dass niemand sehen kann, wie viel Geld oder Kreditkarten Sie mit sich führen.
7. Besonders im dichten Gedränge, z. B. auf Märkten, Volksfesten und anderen Massenveranstaltungen, müssen Sie mit Taschendieben rechnen. Zahlungsmittel und Ausweispapiere sollten Sie deshalb immer in verschlossenen Innentaschen der Kleidung, in Brustbeuteln oder in (unsichtbaren) Gürteltaschen deponieren. Bewahren Sie wichtige Gegenstände auf keinen Fall in einem Rucksack auf, dessen Fächer bzw. Außentaschen für Langfinger leicht zugänglich sind.
8. Tragen Sie Handtaschen immer am Schulterriemen und klemmen Sie diese unter den Arm. Die Handtasche sollte sich stets auf der straßenabgewandten Seite befinden, damit Sie Ihnen von vorbeifahrenden Rad-, Moped- oder Motorradfahrern nicht entrissen werden kann. Falls dies doch passiert, lieber loslassen als verletzt werden.
9. Tauschen Sie Geld möglichst nur in Geldinstituten um und keinesfalls auf der Straße – auch wenn der Wechselkurs noch so verlockend ist. Viele Täter sind nur darauf aus, Ihnen Ihr Geld aus der Hand zu reißen oder Sie mit Falschgeld bzw. Geldbündeln aus Zeitungspapier (oben und unten ein echter Schein) zu betrügen.
10. Lassen Sie am Urlaubsort nie Zahlungsmittel, Ausweispapiere oder Wertsachen im Auto liegen. Öffnen Sie das (leere) Handschuhfach, um zu zeigen, dass nichts zu holen ist.
11. Kaufen Sie Fahrscheine für Ausflugsfahrten oder Eintrittskarten für Veranstaltungen nur im Hotel oder bei offiziellen Verkaufsstellen und nicht bei „fliegenden Händlern“ auf der Straße. Unter Umständen verlieren Sie sonst Ihr Geld für ein ungültiges Ticket.
12. Fallen Sie nicht auf die „Mitleidsmasche“ herein. Dabei werden Unfälle oder Pannen vorgetäuscht und hilfsbereite Reisende bestohlen oder ausgeraubt. Andere „Ganoven“ stellen sich als (echte) Landsleute vor, denen angeblich das gesamte Geld und die Ausweispapiere gestohlen oder geraubt wurden. Diese bitten um Bargeld, damit sie die Rückreise antreten können. selbstverständlich versprechen sie, das Geld in Deutsch



13. land wieder zurückzuzahlen – was natürlich nicht geschieht. Verweisen Sie in solchen Fällen auf die nächstgelegene Deutsche Botschaft oder ein deutsches Konsulat. In echten Notfällen wird dort Hilfe geleistet.

### **TIMESHARING**

Timesharing ist ein Urlaubsmodell, von dem es zahlreiche Abwandlungen gibt. Das Grundmodell sieht folgendermaßen aus: Gegen Bezahlung erhält der Timesharing-Anteilseigner das Recht, für einen vorher definierten Zeitraum zu einer bestimmten Zeit in einer Immobilie Urlaub zu machen. Neben seriösen Angeboten tummeln sich in Urlaubsorten auch Betrüger, die Gesetzeslücken, fehlende Informationen über rechtliche Bestimmungen und nicht zuletzt die gelöste Stimmung der Opfer dazu nutzen, auf illegale Weise Geld zu machen.

Weitere Informationen zu diesem Thema können Sie dem Faltblatt „Timesharing – so beugen Sie Risiken wirksam vor!“ entnehmen.

Sämtliche Tipps dieses Artikels können Sie noch einmal in dem Faltblatt „Langfinger machen niemals Urlaub!“ nachlesen. Die Faltblätter gibt es kostenlos bei den polizeilichen Beratungsstellen oder den Bezirksdienstbüros.

**Eine Bitte Ihrer Polizei:** Erstellen Sie immer Anzeige, wenn Sie Opfer einer Straftat geworden sind (auch wenn es sich um einen Versuch handelte oder kein Fahndungserfolg zu erwarten ist). Warten Sie nicht erst, bis Sie zu Hause sind. Lassen Sie sich - wenn möglich - schriftlich die Anzeigenerstattung bestätigen. Da reicht auch ein Zettel mit dem Stempel der Dienststelle, der Anzeigen-, Tagebuch- oder Vorgangsnummer sowie dem Namen des aufnehmenden oder zuständigen Beamten.

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie Ihre Bezirksbeamten in Wiehl einfach mal an. Ihr Büro befindet sich in der Homburger Straße 7 in Wiehl (Telefon 02262 / 751291). Dort sind sie während der festen Sprechstunden (dienstags von 17:00 – 18:00 Uhr und mittwochs von 10:00 – 11:00) regelmäßig erreichbar. Aber auch während der Fußstreifen haben die Beamten stets ein offenes Ohr für Ihre Anliegen.

Auch in der nächsten Ausgabe berichten wir über aktuelle Sicherheitstipps Ihrer Polizei.

Walter Steinbrech

(Kriminalhauptkommissar)

KPB Oberbergischer Kreis - Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle: Telefon 02261 / 8199-885



## „Wir Alten“

Portraits einer lebenserfahrenen Generation

Einige Regalmeter wurden in den letzten Jahren zum Thema „Alter“ und „Älterwerden“ geschrieben, meint Sabine Bode im Vorwort zu ihrem Buch, meist von Psychologen, Ärzten und Philosophen. Sie ist der Ansicht, dass nur die alten Menschen selbst ein genaues und ehrliches Bild ihrer Lebenssituation und der Bewältigung ihrer Probleme geben könnten, und deshalb hat sie viele alte Paare und alleinstehende Männer und Frauen interviewt. In 12 Kapiteln und auf 215 Seiten hat die in Köln lebende Journalistin und Autorin Schicksale und Lebensentwürfe sehr lebendig dargestellt.

Sie schildert – meist anonymisiert – das Leben im Alter von Ehepaaren und den vielen vom Tod des Partners Betroffenen, meistens sind es ja die Frauen. Die Gefährdung der Gesellschaft durch die umgekehrte Alterspyramide ist ein Thema im Buch und das Schildern neuer Lebensformen – der Wohngemeinschaften zum Beispiel.

Es werden erschütternde Schicksale erzählt: Flucht und Vertreibung, Krieg und Gefangenschaft, Hunger und Bombennächte prägten eine Generation, die heute sehr alt ist und nicht zusehen kann, wenn die Enkel ihre Brote wegschmeißen.

Der Altersdemenz widmet sie zwei Kapitel, und zum Schicksal altgewordener Emigranten erzählt sie anrührende Geschichten.

„Ich habe mich gefreut über das Lob des Rollators“, sie schreibt darüber: „Eigentlich kann man gar nicht genug hervorheben, in welchem Ausmaß die fahrende Gehhilfe die Lebensphase „Alter“ geradezu revolutioniert hat. Zuvor gab es für Menschen, die unter Gehschwäche oder Schwindelgefühlen litten, nur die Alternative Stock oder Rollstuhl. Man fragt sich, warum der Rollator erst in den Achzigerjahren erfunden wurde.“

Am Ende des Buches stehen auch Gedanken über den Tod, und sie berichtet von dem Bestatter Fritz Roth in Bergisch Gladbach, der sich einen Namen gemacht hat mit einer neuen Trauerkultur. Und am Schluss des Buches stehen Sätze, die man nur bejahen kann.

„Gut alt werden ist kein Verdienst, sondern ein Geschenk. Hier und heute alt zu werden ist ein Geschenk – verglichen mit anderen Zeiten. Während ich mich in die Kulturgeschichte des Alters vertiefte, wurde ich immer dankbarer, nicht in einer früheren Epoche geboren worden zu sein.“

H. Janas



Titelbild des Buches „Wir Alten“ von Sabine Bode

Verlag: nicht bekannt

## Bergisches Gold

Oberberg – steinreich

Über Jahrhunderte hinweg bestimmten die zahlreichen kleinen Bauernsteinbrüche den Alltag in der Region. Aus ihnen entnahm die in der näheren Umgebung wohnende Landbevölkerung das erforderliche Material zum Bau von Kellern, Haussockeln oder Wegen. Es kann davon ausgegangen werden, dass auch im Bereich der heutigen Stadt Wiehl schon früh Grauwacke in kleinen „Kuhlen“ gebrochen wurde.

Grauwacke wurde z.B. schon im Spätmittelalter beim Bau von Schloss Homburg verwendet, aber auch Schloss Gimborn, die Ev. Kirche in Wiehl, Marienhagen, Oberbantenberg und Drabenderhöhe sind mit Grauwackesteinen errichtet worden.



Die industrielle Ausbeutung der oberbergischen Grauwackevorkommen beginnt erst in den 1870er Jahren. Sie erlebte ihre Blütezeit in den Jahrzehnten um 1900, als die Eisenbahnen im Wipper-, Agger- und Wiehltal ein angemessenes Transportmittel für Pflastersteine und den vermehrt seit 1902 produzierten Schotter boten. Die Eisenbahn selbst war Abnehmer für den zum Gleisbau benötigten Schotter und Splitt.

Das Ruhrgebiet musste wegen der wachsenden Industrie mit Straßen versorgt werden, Köln hatte den Mauerring des Mittelalters gesprengt und den Bauboom entdeckt. Da wurden Arbeitskräfte zum Fertigen von Pflastersteinen gebraucht.

Im Jahre 1913 produzierten weit über ein-tausend Beschäftigte in den mehr als ein-hundert Steinbrüchen im Oberbergischen ungefähr eine Million Tonnen Grauwacke.

Die ersten „Gastarbeiter“ aus Italien wurden angeworben. Dort haben sie mit Marmor gearbeitet und sich dann hier bei uns mit der weniger eleganten Grauwacke bekannt gemacht... Die Arbeit im Steinbruch bedeutete immer eine große körperliche Anstrengung und nicht wenige Produkte erhielten und erhalten auch heute noch den letzten Schliff erst durch das handwerkliche Knowhow des Räumers - er legte den Felsen frei von Gestrüpp und Erde -, des Stößers - er sprengte den Stein und spaltete ihn in Blöcke und des Kippers - er entschied über die Verarbeitung zu Platten oder zu verschiedenen Pflastersteingrößen.

Man nannte sie auch „Steenkühler“ nach den Steinkuhlen, in denen sie arbeiteten.



Steinhauer bei der Arbeit.

Da die Landwirtschaft immer nur karge Erträge einbrachte, waren es hauptsächlich Bauern, die in den Steinbrüchen arbeiteten. Es war eine gefährliche Arbeit an den Felswänden. Es war auch gefährlich für diejenigen, die auf einem Strohsack sitzend die Pflastersteine behauten, denn die Kipper litten schon bald unter einer Staublunge. Und um diesen Staub hinunterzuspülen, wurde viel Alkohol getrunken.

Kommt dann erst der Mittag ran,  
oh, dann fängt die Lust schon an.  
Dann tun wir den Meister bitten,  
dass er uns doch möge schicken  
zehn Glas Bier, die wär'n schon gut.  
Lustig ist Steinhauerblut!



Die Lebenserwartung lag bei 40 Jahren. Die Sorgen in den Familien, wo es „Saufschulden“ gab, kann man sich nicht schlimm genug vorstellen. Lindlar wurde das Dorf der Witwen genannt.

Heute bestimmen gewaltige Brecheranlagen das Bild der wenigen noch vorhandenen Steinbrüche, die sich den neuen Techniken angepasst haben. Es sind nur noch wenige Stößer und Kipper in oberbergischen Steinbrüchen beschäftigt. Mit unsagbarer Geschicklichkeit entstehen unter ihren Händen aus rohen Steinblöcken Pflastersteine, Treppenstufen, Ecksteine, Türeingänge, Abdeckplatten, Brückenverblendungen . . . .

Die Attraktivität der von Ihnen behauenen Steine nimmt zu. Ausdauernde, das Handwerk der Väter beherrschende, Steinhauer werden gesucht.

Und . . . im Henkelmann nahm der Steenkühler jeden Tag Steine mit aus dem Bruch - sozusagen als Deputat. Es war seine erste Tätigkeit, diese Steine so zu schlagen, dass sie genau in sein Essensbehältnis passten. So kamen im Laufe der Jahre viele dieser Steine „nach Hause“ für den Vorgarten und die Wege am Haus. Man sieht sie heute noch, sie haben das unverwechselbare Maß – die „Henkelmann Norm“.

Brigitte Brandl

Quellen: Heimatbuch Oberberg 1985  
Wiehl im Wandel der Zeiten  
Wikipedia und Bergische  
Grauwacke



Grauwackekreisel Wiehl

Bilder mit Genehmigung des Gronenberg  
Verlages.

## 20 Jahre „Offene Arbeit für Senioren“ der Stadt Wiehl

Sind wir doch mal ehrlich. Was wären wir Seniorinnen und Senioren ohne „unsere Oase“? Auf alle Fälle um einiges ärmer.

Am 1.9.1989 als "Offene Arbeit für Senioren“, kurz „Oase“ genannt, von der Stadt Wiehl ins Leben gerufen, so feiert sie in diesem Jahr ihr 20-jähriges Bestehen.

Viele von uns haben ihre Anfänge miterlebt und sie bis heute treulich begleitet. Die Oase-Zeitschrift ist ein Spiegelbild ihrer fortschrittlichen Entwicklung.

Begonnen hat die "Oase" unter der Leitung von Frau Neuburg in den Räumen der Stadt Wiehl. Frau Peifer, als neue Fachkraft, kam 1995 dazu, denn mit dem Bekanntheitsgrad der "Oase" wuchs auch die Arbeit.

1998 dann der Umzug in das neue Johanner-Haus an der Homburger Str. in Wiehl mit attraktiven Büro- und Veranstaltungsräumen. Von hier aus begleiten uns die beiden Damen Woche für Woche durch ein reichhaltiges Programm; und dabei halten sie uns körperlich und geistig ganz schön in Schwung. Aber sie bieten nicht nur an, sie animieren uns auch zum Mitmachen. Wer Freude daran hat, der findet ein umfangreiches Betätigungsfeld, sei es durch Schreiben von Artikeln für die Oase-Zeitschrift, sei es durch Vorstellen eines interessanten Buches im Literaturkreis oder geplante Wanderungen durchs schöne Oberberger Land.

Ein Blick in das vierteljährliche Programm der „Oase“ verrät, wie attraktiv und abwechslungsreich Frau Neuburg und Frau Peifer ihre Arbeit für uns gestalten. Ihnen gebührt Lob und Dank für ihr ständiges Bemühen um uns junggebliebenen Alten.

Heute ist die "Oase" in vieler Munde, auch über Wiehls Grenzen hinaus. Ihr unsere Aufmerksamkeit und unser Interesse zu schenken, das ist sie uns wert, "unsere Oase".

Ingrid Pott



...mit dem Koffer unterwegs!

Heute möchte ich die Gelegenheit nutzen, um Ihnen, liebe Leser, meinen „Gedächtnis-training-Koffer“ vorzustellen.

Im normalen Alltag ist nicht nur unser Gedächtnis, sondern das ganze Gehirn oft unterfordert und so behaupten ältere Menschen, sie wären vergesslich. Das muss nicht so bleiben, denn das menschliche Gehirn bleibt bis ins hohe Alter lernfähig.

Mein Anliegen ist es, durch „sinn“ volle, ansprechende Übungen dem einzelnen Menschen Freude zu bereiten. Dabei handelt es sich eher um ein ganzheitliches Gehirntaining, als nur das Training des Gedächtnisses, weil es viele unterschiedliche kognitive Fähigkeiten fördert. Es setzt an die Lebenserfahrungen des Menschen an und ermöglicht gleichermaßen eine Beteiligung von Körper, Geist und Seele. Ganzheitlichkeit geschieht hier durch Integration von Bewegungselementen, Zulassen von Gefühlen, Förderung der Kommunikation, Konzentration und Möglichkeiten der Entspannung. Einige weitere Bereiche, die gefördert werden, sind: Wahrnehmung, logisches und assoziatives Denken, Merkfähigkeit, Sprachvermögen, Flexibilität und Aufmerksamkeit.

Wer erfahren möchte, wie sich Gehirnleistung durch sinnvolle Herausforderungen verbessern lässt, wird angenehm überrascht sein, dass dies auch mit viel Freude und Spaß verbunden sein kann. Es erwarten Sie interessante Rätselaufgaben und bekannte, aber auch neue Spiele.

Wer den Koffer buchen möchte, wendet sich an die OASe ,  
Sandra Peifer  
(02262/797-120)



Gerhild Pett

## Gebet eines Klosterfräuleins aus versunkener Zeit

O Herr –  
Du weißt es besser als ich selbst:  
Ich bin nicht mehr die Jüngste  
und bald werd' ich sein ein altes Weib.

Gib,  
dass ich weder der Geschwätzigkeit verfall  
noch dem eitlen Drang das Wort zu reden,  
zu jedem Thema, zu jeglicher Gelegenheit.

Befrei' mich von der Sucht  
zu lösen jedermanns Problem.  
Bewahre meinen Geist  
vor der Versuchung  
endlos abzuschweifen in Details.  
Lass ihn gesammelt  
und auf sanfter Schwinge  
flugs gelangen zu der Dinge Kern.

Verleih' mir soviel Taktgefühl als es braucht,  
die Klage eines Trostbedürftigen geduldig  
anzuhör'n,  
doch versiegle die Lippen vor dem eignen Leid.  
Es werden meiner Misslichkeiten mehr und mehr  
und mit der Zeit  
wächst auch die Lust daran sie aufzuzähl'n.

Schenk mir die glorreiche Erkenntnis,  
dass auch ich mich irren könnt'!

Gib mir an Liebenswürdigkeit ein redlich Maß.  
Möchte' keine Heilige zwar sein  
(als Nachbarn sind sie schrecklich unbequem!),  
doch keins auch jener säuerlichen alten Weiber,  
die des Teufels Freude sind.

Mach Herr mich weise,  
aber lass' nicht zu,  
dass ich ein Besserwisser sei. Amen

Verfasser unbekannt

**„Das Wohnrecht“****Kurzübersicht über Möglichkeiten der Absicherung bei Übertragung von Grundeigentum**

Die Abfassung von Informationen über vor-testamentarische Regelungen, von Eigentumsfragen auf Grundbuchebeine und den damit verbundenen Absicherungsmöglichkeiten für den (die) Alteigentümer, kann – ohne intensive rechtliche Ausdeutung im Einzelfall – kaum zufrieden stellend gelöst werden.

Es ist deshalb empfehlenswert, sich über die Sicherheitsqualität und den damit verbundenen Risiken der einzelnen Absicherungsmöglichkeiten bei einer Übereignung von Grundeigentum zu informieren. – Außen vor bleibt hier die problemlose, rein finanzielle, Entschädigung. –

Es wird versucht, auf der Grundlage einer Einzelfalldarstellung die gängigsten Absicherungsmöglichkeiten – alle im Grundbuch dinglich absicherbar – darzustellen.

Z.B. der oder die im Grundbuch eingetragene(n) Eigentümer beabsichtigen, sei es aufgrund vorweggenommener Erbfolge, sei es, weil die mit dem Erhalt des Grundbesitzes verbundenen finanziellen Belastungen immer schwerer zu schultern sind oder einer x-beliebigen anderen Absicht, den Grundbesitz auf einen Dritten – unter Umständen Familienangehörigen – zu übertragen. Die damit verbundenen formellen Voraussetzungen sollen hier außen vor bleiben.

Auflistung der gebräuchlichsten Absicherungsmöglichkeiten:

- 1) Altenteilsrecht (Leibgeding)
  - 2) Rückkaufassungsvormerkung
  - 3) Nießbrauchsrecht
  - 4) Wohnungs- und Mitbenutzungsrecht
  - 5) Reallast
- Alle einzeln, aber auch im Verbund, eintragbar –

**Hier das „Wohnrecht“ am Beispiel dargestellt (§ 1093 BGB):**

Die Eheleute August und Elfriede Klein sind Eigentümer eines bebauten Grundstücks. Sie wollen dieses Grundstück, da sie sich

aufgrund ihrer geringen Rente nicht mehr in der Lage sehen die öffentlichen Lasten, die Renovierungs- und Unterhaltungskosten zu tragen, das Grundstück auf ihren Sohn Günter und dessen Frau Erika zu je ½ Anteil zu übertragen. Ihr Wunsch, weiterhin im Haus wohnen zu bleiben und genau bestimmte bezeichnete Räume allein und unter Ausschluss der neuen Eigentümer zu nutzen, kann einmal, rein schuldrechtlich (d.h. schriftlich oder mündlich per Absprache) vertraglich abgesichert werden, andererseits garantiert die Eintragung eines Wohnrechts eine erheblich höhere Sicherheit. So muss z.B. das Wohnrecht in Zwangsversteigerungsverfahren berücksichtigt werden. Eventuelle Käufer müssen den Bestand des Wohnrechts gegen sich gelten lassen.

**Die zur Eintragung des Wohnrechts im Übereignungsvertrag enthaltene Eintragsbewilligung könnte wie folgt lauten:**

„Wir, die Eheleute Günter und Erika Klein, räumen den Eheleuten August und Elfriede Klein als Gesamtberechtigten gemäß § 428 BGB (d.h. nach dem Tode eines der Berechtigten steht das gesamte Wohnrecht im vollen Umfang dem Überlebenden zu) das lebenslängliche Wohnungsrecht an dem Grundstück, eingetragen im Grundbuch von.....,Blatt....., Flur....., Flurstück.....ein.

Das Wohnrecht umfasst unter Ausschluss des Eigentümers die gesamten Räume im zweiten Stockwerk sowie die Einzelgarage Nr. 2. Die Berechtigten sind auch befugt, die Nebenräume wie Keller und Dachboden, sowie alle sonstigen, dem gemeinsamen Gebrauch dienenden Einrichtungen und Anlagen mitzubedenutzen. Sie sind auch berechtigt, in der Wohnung Personen aufzunehmen, die zu ihrer Pflege erforderlich sind. Die Ausübung des Wohnungsrechts kann dritten Personen nicht überlassen werden.

Der (die) Eigentümer hat (haben) das Gebäude und die dem Wohnrecht zugewiesenen Räume und Einrichtungen stets in ordnungsgemäßen, gut bewohnbaren und beheizbaren Zustand zu erhalten. Wir bewilligen und beantragen den Eintrag des Wohnrechts als beschränkt persönliche Dienstbarkeit.

Die Bedeutung von Rangstellen im Grundbuch und deren Auswirkungen im Zwangsversteigerungsverfahren wird nach Abschluss der Darlegungen der einzelnen Sicherungsmöglichkeiten erläutert.

Der Wert des Wohnrechtes wird monatlich mit 300,-€ festgelegt.“

Außer bei Tod erlischt das Wohnungsrecht auch gegen Zahlung einer Ablösesumme bei Auszug.

Jürgen Schneider (Rechtspfleger a.D.)

Bei Fragen rund um das „Wohnrecht“ und andere Formen der Absicherung wenden Sie sich an die Gruppe „Wissensvermittlung“ im Bielsteiner-Netzwerk (BieNe).

**Auskunft über dieses kostenlose Angebot erhalten Sie montags von 9-11 Uhr unter 02262-727 337 oder bei der OASe.**

.....

**Unser Dank an Brigitte Lindemann , den „guten Geist“ von Weiershagen**

Frau Brigitte Lindemann war eine langjährige, unermüdlich engagierte Mitarbeiterin unter dem Dach der OASe Weiershagen bis ins Jahr 1999, dann übernahm sie Anfang 2000 in alleiniger Verantwortung den Seniorennachmittag in Weiershagen.

Um die jahrlange Tätigkeit und Initiative ihrer Arbeit darzustellen, bedurfte es schon einiger intensiver Recherchen, um einen Überblick über den langen Zeitraum zu erhalten.

Am 16. September 1996 wurde durch die OASe der Stadt Wiehl der Seniorentreff in Weiershagen wieder ins Leben gerufen, der seit 1994 nicht mehr existent war. Ziel dieser Seniorenarbeit ist bis heute, die Aktivität in allen Lebensbereichen und die Kommunikation untereinander zu fördern.

Die Angebote für und mit Senioren beinhalten Sport und Bewegung, kreatives Gestalten, kommunikativer Austausch, Bildungsfahrten sowie Informationsveranstaltungen zu den verschiedensten Themen.

Mit Hingabe und Liebe zur Sache wurden und werden diese Treffen gestaltet, mit 5 minütiger Sitz- und Stehgymnastik die Glieder gelockert, um dann mit Spaß und Lebensfreude den angesagten Themen zu folgen.

Basteln für den Eigenbedarf und für den Weihnachtsmarkt, Musik und das Singen in Gemeinschaft gehört genauso zu den Freuden dieser Nachmittage.

Karnevalistische Veranstaltungen und deren Gestaltung oder Grillnachmittage fördern die Gemeinschaft der inzwischen eingeschworenen Gruppenmitglieder.

Auch die Referentenvorträge über gesunde, ausgewogene Ernährung im Alter, Informatives aus der näheren Umgebung, die Vorstellung von verschiedenen Wohnformen und deren Umsetzungen und altersgemäße Wohnraumanpassung waren und sind die hochinteressanten, immer noch aktuellen Themen und treffen genau die Interessen der Senioren.

Die Organisation und Ausarbeitung der verschiedenen und abwechslungsreichen Tagesfahrten waren mit intensiver und langer Vorbereitung verbunden.

Wie viel Arbeit, Freizeit, Organisation und Hingabe hinter solchen Angeboten steckt, kann sich sicherlich jeder vorstellen. Das Gewinnen der verschiedenen Referenten und deren Koordination erforderte ein besonderes Geschick.

Brigitte Lindemanns Liebe und Fürsorge erstreckte sich nicht nur auf diese Dinge, sondern sie sorgte auch mit stets aktueller jahreszeitlicher Innendekoration und liebevoll gebackenen Kuchen für das Wohlfühl der konstant wachsenden Gruppe.

Sie war die gute Seele des Seniorentreffs Weiershagen und wir danken ihr für die Zeit, in der sie sich mit viel persönlichem Engagement dieser guten Einrichtung gewidmet hat. Wir wünschen ihr für die Zukunft alles Gute und viel Gesundheit.

Für ihre Nachfolge hat Brigitte Lindemann selbst gesorgt, die ab April 2009 ihre Aufgaben übernehmen wird.

E.N.

## **Sturzprävention und Gleichgewichtsschulung durch „Fit für 100“**

Im Mai 2009 startet in Wiehl der erste Kurs „fit für 100“.

Es handelt sich um ein neues, in seiner Qualität getestetes Sportprogramm der Sporthochschule Köln für die Altersgruppe der über und unter 80 Jährigen.

Das Motto ist: **Mehr Lebensqualität durch sportliche Aktivität.**

Ziel des Kurses ist die Steigerung von **Kraft, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit** und damit die **Verbesserung der selbständigen Lebensführung** (Mobilität) im Alltag sowie eine **reduzierte Sturzgefährdung**. Neben der besseren Muskeldurchblutung erhält auch das Gehirn mehr Sauerstoff und **stärkt somit die Fähigkeiten des Gedächtnisses** und der **Konzentrationsfähigkeit**. Die Spiel- und Koordinationsübungen führen über Erfolgserlebnisse zu mehr **Lebensfreude und -qualität** und stärken dabei die **sozialen Kompetenzen - das Miteinander**.

Sportgeräte sind individuell für jeden Teilnehmer eingestellte Gewichte für das Arm- und Beintraining. Im Gehen eingeschränkte Personen können durch das Training eine körperliche Verbesserung erreichen. Voraussetzung ist jedoch die Fähigkeit des sicheren Stehens. So wird durch den gezielten Kraftaufbau die Selbständigkeit intensiv unterstützt.

Das besondere dieses Bewegungsangebotes ist, dass es mindestens zweimal pro Woche stattfindet und die Teilnehmer auch beide Termine regelmäßig wahrnehmen. Durch Umfang und Intensität des Trainings sind tatsächlich messbare Erfolge bzw. Steigerungen der Muskelkraft zu erzielen. Menschen, die regelmäßig am Programm „fit für 100“ teilnehmen, stürzen weniger häufig.

Außerdem sind die Folgen bei weitem nicht so schlimm, z.B. kann der gefürchtete „Schenkelhalsbruch“, der oft zur Pflegebedürftigkeit führt, durch eine gut ausgebildete Muskulatur verhindert werden.

Angesprochen sind Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die daran interessiert sind, ihr bestehendes Kraftpotential zu erhalten bzw. zu verbessern. Bedingung für die Teilnahme ist, aufgrund des Alters und der sich daraus gegebenenfalls ergebenden vielfältigen Einschränkungen, dass der Hausarzt ein solches Training befürwortet. Entsprechende Unterlagen und Vordrucke stehen bei der OASe zur Verfügung.

Ruth Stöcker-Schwan, (Gesundheitstrainerin und speziell geschulte Präventionsübungsleiterin im Programm „fit für 100“)

**Eine unverbindliche Informationsveranstaltung findet am 21.04.2009, um 16,00 Uhr im OASe-Treff im Johanniter-Haus**



Ein Projekt in Kooperation von DSHS Köln,  
MAGS-NRW, LSV-NRW, LSB-NRW  
© Dr. Heinz Mechling

**statt. Den genauen Termin entnehmen Sie bitte der Tagespresse.**



**Gedächtnistraining****Denken macht Spaß und hält fit!** M. Rostock

Thema: Post

Aus dem Anlass, dass unsere Poststelle geschlossen werden soll.

1. Was kann die Post alles bringen? Z.B.: Rechnungen, Bewerbungen...
2. Packen Sie in Gedanken ein Päckchen an einen guten Freund/in. Packen Sie 21 Dinge hinein, versuchen Sie sie in 7 Gruppen aufzuteilen und merken Sie sich die Dinge.
3. Suchen Sie Redewendungen mit Post.
4. Schreiben Sie mindestens 20 Dinge auf, die mit Post.. beginnen oder auf ..post enden.
5. Denken Sie an Früher, auf welche Art wurde die Post zugestellt? z.B.: zu Fuß,
6. Kennen Sie Lieder, Musikstücke, in denen die Post vorkommt?
7. Rätsel:           Obwohl ich nicht gut schmecke, schlecken auch heute noch viele Menschen an mir.  
Ich habe Zähne kann aber nicht beißen.  
Ich fördere die Kommunikation.  
Mich gibt es in fast allen Ländern.  
Meist sind auf mir schöne Bilder abgebildet, ein Wert gehört auch immer dazu.
8. Wissen Sie noch aus dem Kopf, was Sie in das Päckchen gepackt hatten?  
Viel Spaß

**Der Floh**

Im Departement du Gard, im südlichen Frankreich, da saß in einem Postbüro ein älteres Fräulein als Beamtin. Sie hatte eine böse Angewohnheit: sie machte ein bisschen die Briefe auf und las sie. Das wusste alle Welt. Aber wie das so ist in Frankreich: Concierge, Telefon, Post, das sind geheiligte Institutionen, daran darf man nicht rühren.

Das Fräulein las also die Briefe und bereitete mit ihren Indiskretionen den Leuten manchen Kummer.

Im Departement wohnte auf einem schönen Schloss ein kluger Graf. Grafen sind manchmal klug in Frankreich. Dieser Graf tat eines Tages folgendes: Er bestellte sich einen Gerichtsvollzieher auf das Schloss und schrieb in seiner Gegenwart an einen Freund:

Lieber Freund!

Da ich weiß, dass das Postfräulein dauernd unsere Briefe öffnet und liest, weil sie vor lauter Neugier platzt, so sende ich Dir anliegend, um ihr einmal das Handwerk zu legen einen lebendigen Floh.

Mit vielen schönen Grüßen Graf Koks

Und diesen Brief verschloss er in Gegenwart des Gerichtsvollziehers. Er legte aber keinen Floh hinein.

Als der Brief ankam, war einer drin.

Kurt Tucholski



**zu 7.** ekramfeirb

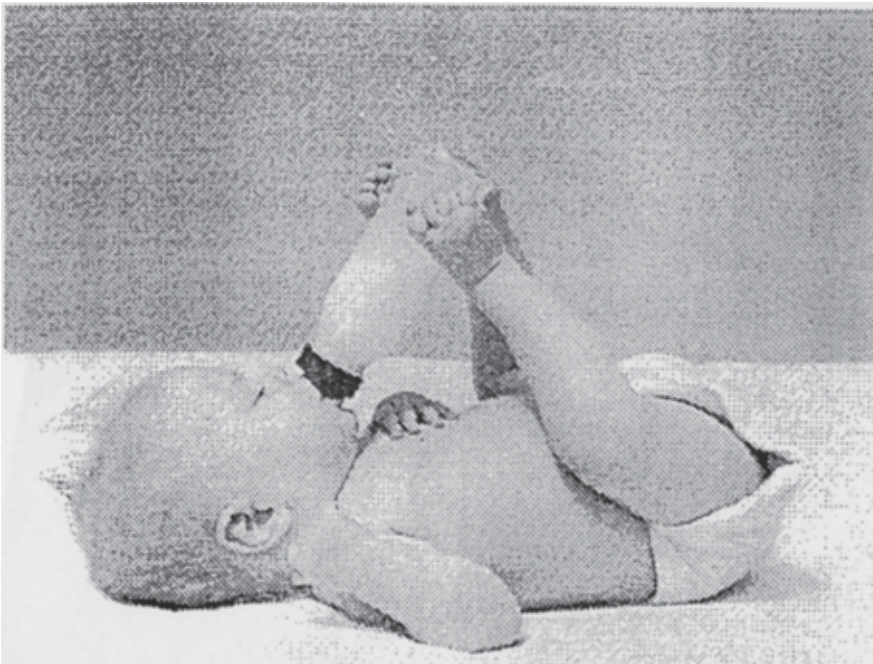
**Von:** Renate K. [mailto:.....@.....de]  
**Gesendet:** Dienstag, 17. Februar 2009 14:50  
**An:** oase2@wiehl.de  
**Betreff:** Musik und Bewegungskoffer

Hallo Frau Peifer,

heute möchte ich mich einmal auf diesem Wege bei Ihnen recht herzlich bedanken. Vor ca. 6 Woche habe ich bei Ihnen für meinen an Alzheimer erkrankten Ehemann den Bewegungskoffer und den Musikkoffer gebucht. Ich wollte zunächst erst einmal sehen, wie die beiden Projekte bei meinem Mann ankommen und ob er damit noch zurecht kommt, natürlich wollte ich auch seine Lebensqualität dadurch verbessern. Ich habe mich nun von der sehr professionellen Art und Weise, wie beide Projekte an den „Mann“ gebracht werden, überzeugen können und deshalb habe ich den Bewegungskoffer alle 14 Tage und den Musikkoffer einmal im Monat gebucht. Beide Projekte beeinflussen meinen Mann sehr positiv und er hat sehr großen Spaß an Bewegung und Musik. Frau Klein vermittelt mit viel Freude und Geschick die Bewegung, so dass mein Mann gar nicht bemerkt, wenn er die eine oder andere Übung nicht mehr so hinbekommt, wie es eigentlich sein sollte. Ich bin sehr dankbar darüber, dass sich Frau Klein bereit erklärt hat, am Vormittag vorbei zu kommen, da ich bis 12:00 Uhr im Büro bin und mein Mann vormittags allein zu Hause ist, weiß ich meinen Mann in guten Händen bei Frau Klein.

Nochmals vielen Dank für die sehr angenehme Hilfe und verbleibe mit freundlichen Grüßen

Renate K.



**"Das beste an der Zukunft ist vielleicht der Umstand, daß immer nur ein Tag auf einmal kommt."**

*(Dean Acheson)*

Es gibt immer mehr als eine Lösung!



**die alternative  
Hauskrankenpflege**

[www.uwe-soehnchen.de](http://www.uwe-soehnchen.de)

Tel: 02261/74675

# Sparkasse. Gut für das Homburger Land.

 Sparkasse  
der Homburgischen Gemeinden

Die Sparkasse der Homburgischen Gemeinden ist und bleibt mit 160 aktiven Mitarbeitern und sieben Geschäftsstellen der wichtigste Finanzdienstleister im Homburger Land. Wir betreuen über 61.000 Kundenkonten und versorgen Sie und die hiesigen mittelständischen Unternehmen mit Krediten in einer Höhe von 543 Millionen Euro. Auch in Zukunft können sich die Kunden auf ihre Sparkasse der Homburgischen Gemeinden verlassen: Während andere sich zurückziehen, bleiben wir vor Ort. Und das ist gut für das Homburger Land.