

Junges Jaltes



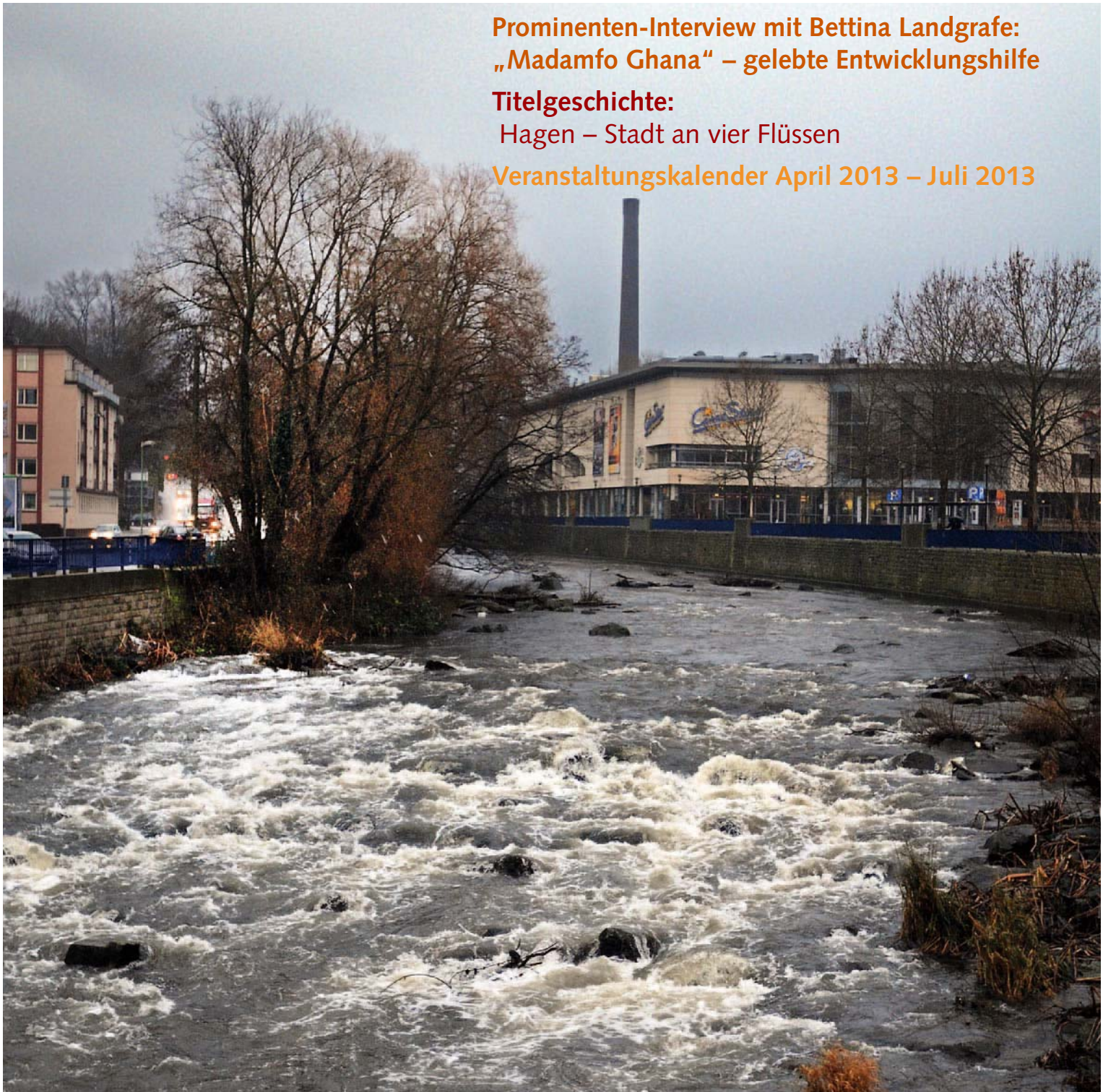
Kostenlose Zeitung von Senioren (nicht nur) für Senioren

**Prominenten-Interview mit Bettina Landgrafe:
„Madamfo Ghana“ – gelebte Entwicklungshilfe**

Titelgeschichte:

Hagen – Stadt an vier Flüssen

Veranstaltungskalender April 2013 – Juli 2013



Jetzt **MEERWERT** sichern!

KIEL – GÖTEBORG – KOPENHAGEN – KIEL

AIDAcara Sonderreise Pfingsten 2014

Starten Sie mit uns vom 06.06.2014–09.06.2014
zu einer 4-tägigen Reise nach Schweden und
Dänemark Preis ab 599,-€ ab/bis Hagen

Unser MEERWERT für Sie:
Unser Reisetem begleitet diese Reise

Diese AIDA Kurzreise ist ideal für:
Kreuzfahrt-Neulinge
Kreuzfahrt-Gruppen
Kreuzfahrt-Fans

REISEBÜRO FERIEFUXX ...
wir machen Urlaub einzigartig!
Oedenburgstr. 32 - 58135 Hagen
Tel.: 02331 - 40 14 04

Unser Reisetem Beate Rehorst, Reinhilde
Friemel und Marcus Niederste-Ostholt freut
sich auf Ihren Besuch!



ob nah, ob fern, ob groß, ob klein

UMZÜGE

durch **Helmut Klein**
Telefon (0 23 35) 6 25 25

Hauptgeschäft:

Wetter

Nielandstr. 14–16

Hagen

Witten



Neumöbelmontagen
Küchenmontagen und Änderungen
durch Fachpersonal



Außenaufzüge
Aufzugverleih mit Personal



Möbellagerung
in beheizten Räumen



Klaviertransport

Internationale Fachspedition · Mitglied im Verband der Möbelspediteure
E-Mail: h.klein@umzuege-klein.de · www.umzuege-klein.de

Kostenfreie Rufnummer 08 00-6 66 88 88

Pflegewohnstift Harkorten



- 80 Pflegeplätze, 90% Einbettzimmer
- 34 Seniorenwohnungen
- spezieller Dementenwohnbereich
- Bistro/Cafe, Terrasse, Garten uvm.

Qualifizierte pflegerische und soziale Betreuung. Komfortable und wohnliche Ausstattung, helle Zimmer mit eigenem Vorflur und pflegerechten Duschbädern sowie TV- und Telefonanschluss. Eigene Möblierung selbstverständlich möglich.

Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie uns:

CMS Pflegewohnstift Harkorten

Harkortstr. 74

Tel.: 02331-1093-0

58135 Hagen-Haspe

www.cms-verbund.de

Guten Tag ...

.... Anfang Februar hat sich Bettina Landgrafe, die „weiße Nana“, in das Goldene Buch der Stadt Hagen eingetragen. Schon im Januar hat sie uns für die Seniorenzeitung über ihre Arbeit in Ghana berichtet. Viel mehr, als wir auf den Seiten 8–9 verarbeiten konnten. Aber wer nach dem Lesen unseres Prominenten-Interviews auf den Geschmack gekommen ist und mehr wissen will, kann sich das Buch kaufen – es lohnt sich. Im Verlauf unseres Gesprächs sprach Bettina Landgrafe über ein Projekt, das gerade erst angelaufen ist: den Bau eines Frauenkrankenhauses im Norden Ghanas. Diese Region ist muslimisch geprägt und die Rolle der Frauen anders als im Süden, wo Bettina Landgrafe bisher gewirkt hat. Wir fanden diesen Teil ihrer Erzählung genauso spannend wie alles andere und würden gern darauf zurückkommen...

Vor einiger Zeit erreichte uns ein Anruf aus dem hessischen Dietzenbach. Ein ehemaliger Hagener – Klaus-Jürgen Hannappel – ist im Internet auf Junges Altes Hagen gestoßen. Nach einem abenteuerlichen Leben, das ihn bis nach Brasilien führte, schreibt er unter anderem Geschichten und Erzählungen, die in Hagen und im Sauerland spielen. Mit seiner freundlichen Genehmigung veröffentlichen wir eine seine Erinnerungen. Es geht um Pannas.

Übrigens: Wenn Sie bei Google „Junges Altes Hagen“ eingeben, finden Sie uns im Netz!

In dieser Ausgabe werden wir uns in eigener Sache an Sie wenden. Die Haushaltskonsolidierung in Hagen wirft auch über uns ihre Schatten. Auf Seite 18 können Sie mehr über unsere Situation erfahren.

Ansonsten wünschen wir wieder viel Lesespaß. Vielleicht erfahren Sie in der Titelgeschichte über Hagens Flüsse noch einiges Neue, was Sie bisher nicht wussten. Uns ging es jedenfalls bei der Recherche so. Ich ahnte zum Beispiel nicht, dass die Ennepe vier Quellen hat.

Wir laden herzlich zum Mitmachen an unserer Zeitung ein. Unsere Redaktionssitzungen sind öffentlich. Wir treffen uns an jedem zweiten Mittwoch eines Monats um 10 Uhr im Sozialen Rathaus am Berliner Platz, Raum D 123.



In ihrem Buch „Weiße Nana - mein Leben für Afrika“, erschienen bei Knaur, berichtet Bettina Landgrafe detailliert, engagiert, aber auch humorvoll von den Anfängen ihrer Arbeit in Ghana bis zum heutigen Wirken.

Foto: Gerd Lorenzen

Das Team:

Edith Brechtefeld, Gerd Eichborn, Christa Heine, Rita Hesse, Lothar Kasper, Helmut Korte, Barbara Lazaris, Maria Liley, Sigrid Lipphaus, Gerd Lorenzen, Rosmarie Melchert, Peter Nöldner, Ruth Sauerwein, Regina Hocke



Die Volme entspringt bei einem Bauernhof in der Nähe von Meinerzhagen. Hier die ummauerte Quelle.
Foto: privat

Zu unserem Titelbild

Hagen – die Volmestadt. Von Rummenohl bis Vorhalle fließt der Fluss durch unsere Stadt. Aber so richtig wahrgenommen wurde er lange Zeit nicht. Keine schicken Promenaden am Ufer – die Volme diente wie die anderen Flüsse der Stadt der Industrie, der Arbeit. In weiten Bereichen verschwanden sie zwischen Industriegebieten. Wer weiß schon, wo die Ennepe in die Volme fließt? In den 30-er Jahren wurde das Flussbett der Volme von der Organisation Todt betoniert. Unter anderem, um die Wasserversorgung der Betriebe – auch schon

im Vorgriff auf den Zweiten Weltkrieg – zu sichern. Als Kind erschien mir die Volme mehr wie ein Abwasserkanal. In den letzten Jahrzehnten hat sich das gewandelt. Die Flüsse werden renaturiert. An den Ufern werden Fuß- und Fahrradwege angelegt. Was manchmal ein schwieriger Prozess ist, weil vieles im Laufe der Jahrzehnte zugebaut wurde. Wir können unsere Flüsse wieder erleben und genießen. Sie prägen unser Stadtbild. Zweifellos ein Gewinn für Hagen.

Foto: Gerd Lorenzen

Meier Haus- und Grundverwaltung GmbH

Hilgenland 5, 58099 Hagen, Tel 02331/96980, Fax 969713

www.wohnen-in-hagen.de E-Mail: info@wohnen-in-hagen.de

Wir sind für Sie da: Mo-Do 8:00 - 17:00 Fr 8:00 - 14:00 Uhr



Komfortable gepflegte Mietwohnungen

- ☑ Barrierefreier Zugang und Aufzug
- ☑ Flurreinigung und Hausmeister-Service
- ☑ Seniorengerechte Badezimmer

Wohnen mit Mehrwert

Bei uns finden Sie Seniorenwohnungen mit bewährtem Betreuungskonzept. Dabei arbeiten wir mit verschiedenen Kooperationspartnern zusammen, die Ihnen von Umzugsservice und Renovierungshilfe bis zur Pflege/Hausnotruf und mobilem Mittagstisch jeden gewünschten Komfort bieten.

Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung in Verwaltungs-Dienstleistungen. Das beginnt mit umfangreicher Beratung und begleitender Betreuung und schließt Winterdienst, Gartenpflege, Treppenhausreinigung und technischen Bereitschaftsdienst durch eigene Haustechniker ein.

Wir bieten auch **betreutes Wohnen im Bestand** an. Wenn Sie dieses Angebot nutzen wollen, gewährleisten wir eine altersgerechte Renovierung von Bad/Wohnung.

Rufen Sie uns an, um sich unverbindlich zu informieren.

Meier Haus- und Grundverwaltung GmbH
Hilgenland 5, 58099 Hagen, Tel: HA - 96980



Guten Tag	3
Zu unserem Titelbild	3
Unser Prominenten-Interview	
■ Bettina Landgrafe: „Madamfo Ghana“ – gelebte Entwicklungshilfe	8
Titelgeschichte	
■ Hagen – Stadt an vier Flüssen	10
■ Gedanken über das Wasser	12
■ Wasser ist ein Menschenrecht	13
Wohnen im Alter	
■ Die Scharditzkys – ein modernes Märchen	14
■ Malteser: Mobiler Einkaufswagen als Lebenshilfe	15
Soziales	
■ Besser als jedes Hörbuch – Veronika Bonefeld liest vor	16
■ Erster Hagener Seniorentag 55+ am 20. April	16
■ Nachruf auf Hans Klapper	17
■ Neuer Seniorenwegweiser erschienen	17
■ Freilichtmuseum will neue Wege gehen	18
■ In eigener Sache	18
Jung und Alt	
■ Melvin hat jetzt viele Großeltern	19
Gesundheit	
■ Gedächtnistraining	20
■ Bewegt ÄLTER werden	20
■ Propolis – Wächter der Gesundheit	21
Hobbies	
■ Der Huflattich hat es in sich	24
■ Buchtipp: In Pantoffeln auf der Flucht...	25
Gedichte und Dönekes	
■ „Es war als hätt` der Himmel...“ Zum 225. Geburtstag von Eichendorff	26
■ Blutwurst in der Höhle	27
■ Gedichte	27
Veranstaltungskalender	29–40
Impressum	42



Wir freuen uns auf Sie!

- langjährige Erfahrung
- Senioren- Urlaubsreisen/Tagesausflüge
- Seniorensport
- orthopädiotechn. Sprechstunde
- individuelle Pflege-Schulungen
- Vorträge zu aktuellen Themen
- Schwerpunkt Diabetologie u. Wundversorgung

...denn häusliche Pflege ist Vertrauenssache!

Hagen – Dortmund – Lünen
Tel.: 0 800/1 70 80 90 • www.ovital-pflege.de



Ein neues Helmut-Turck-Seniorenzentrum der AWO ist entstanden

Das Projektziel ist erreicht. Die umfassende Umbau- und Modernisierungsmaßnahme wurde erfolgreich beendet. Im Februar dieses Jahres sind die Bautätigkeiten im Helmut-Turck-Zentrum abgeschlossen worden. Ein vorher – nachher Vergleich weckt bei den Besuchern des Helmut-Turck-Zentrums immer wieder unglaubliches Erstaunen hervor. Nichts ist in der Einrichtung geblieben wie vorher.

Mehr Einzelzimmer, Brandschutztechnische Auflagen und energetische Maßnahmen gaben den entscheidenden Ausschlag, in die Einrichtung am Standort in Hagen-Helfe nochmals viel zu investieren.

Der gesetzliche Rahmen bis zum Jahr 2018 in allen stationären Altenpflegeeinrichtungen in NRW 80% Einzelzimmer vorhalten zu müssen, führte in den Planungsgesprächen zur Modernisierung der Einrichtung im Vorfeld dazu, den gleichzeitigen Umbau mit der einhergehenden Anpassung des gesamten Pflege- und Betreuungskonzeptes miteinander zu verknüpfen.

Die logistische und strukturelle Herausforderung dieses Projektes wurde mit Bravour gemeistert. So die Rückmeldung aller Beteiligten. Denn dieser Umbau wurde im laufenden Betrieb über 5 Bauabschnitte verteilt durchgeführt. Nur durch diese Entscheidung musste kein Bewohner das Haus während der Umbauarbeiten verlassen.

Ein umfassendes neuartiges Informationssystem, welches Mitarbeiter, Bewohner, Besucher, Gäste und Nachbarn immer über den aktuellen Stand der Dinge informiert hat, zeigte bereits nach kurzer Zeit seine positive Wirkung und wurde bis zum Ende der Maßnahme umgesetzt. Das Ergebnis kann sich sehen lassen. Das Helmut-Turck-Zentrum erstrahlt in neuem Glanz.

Der Innenbereich des Hauses ist hell und freundlich gestaltet. In Anlehnung an den Stadtteil Hagen-Helfe als ehemalige Gartenstadt Helfe, wurden große Blumenmotive kombiniert mit zahlreichen schwarz-weiß Fotografien aus den 50er Jahren an den Wänden aufgehängt und diese bilden somit den Orientierungsrahmen durch das gesamte Haus. In den Wohnbereichen stehen moderne Zimmer mit eigenen in warmen Farben gehaltenen Bädern zur Verfügung. Die Wohnbereiche, welche sich anhand von unterschiedlichen Farben voneinander abheben, sind konzipiert nach einem Wohngruppenprinzip, so dass jeweils auf den Etagen ein eigener Speisesaal mit einem angegliederten Aufenthaltsraum allen Bewohnern zur Verfügung steht.

Alle Speisesäle sind mit offenen Küchenbereichen ausgestattet. Somit kann den Bewohnern des Hauses die aktive Beteiligung an hauswirtschaftlichen Tätigkeiten direkt ermöglicht werden. Hier wird gekocht, gebacken oder nur Mal ein Obstsalat gemacht.

Ein Wohnbereich für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz hat seine eigene Atmosphäre. Möbel aus der guten alten Zeit und Wandbilder, welche sich aus den biografischen Angaben der hier lebenden Bewohner zusammensetzen, schaffen eine vertrauensvolle und sichere Umgebung für die Bewohner. Ein zusätzlicher neu gestalteter Ruheraum bietet eine Rückzugsmöglichkeit für Bewohner, die etwas mehr Ruhe brauchen.

Ein weiteres Qualitätsmerkmal ist die Ausstattung je Wohnbereich mit einem besonderen Thema. So bieten Pflege- und Wellnessbäder den Bewohnern die Möglichkeit ein völlig neues Gefühl zur Entspannung zu erleben. Ein Raum der Stille erfüllt den Bewohnern den Wunsch nach Spiritualität. Hier bietet sich eine Rückzugsmöglichkeit, um für sich allein oder mit einem Angehörigen zu beten, zu trauern oder einfach nur in sich zu gehen.

Darüber hinaus schafft der neu gestaltete Veranstaltungssaal im Erdgeschoss eine anspruchsvolle Atmosphäre. Neben zahlreichen Bewohnerfesten wird dieser Saal immer häufiger auch als Tagungs- und Informationsstätte genutzt. Die Bewohner äußern sich durchweg positiv zur Neugestaltung des Hauses. Sie erfreuen sich an den hellen Farben, den schönen Bildern und der freundlichen Gesamtatmosphäre innerhalb des Hauses.

Auch die Mitarbeiter des Hauses sind mit dem Ergebnis sehr zufrieden. Das Arbeiten in einem so freundlichen Umfeld motiviert alle nochmals ein wenig mehr.

Ergänzt werden diese positiven Rückmeldungen um die engagierten ehrenamtlichen Helfer, welche von Jahr zu Jahr mehr werden. Gerade aufgrund der großzügigen Räumlichkeiten bieten sich Ihnen vielfältige Möglichkeiten sich in die aktive Betreuung der Bewohner mit einzubringen. Aber auch ihr Engagement in dem neu konzipierten Cafébereich bereitet ihnen jetzt noch mehr Freude. Eine hier aufgestellte originale Musikbox verleiht dem Café den Namen Café 'Musikbox'. Freiwillige Interessierte sind hier jederzeit herzlich willkommen.



AWO Unterbezirk Hagen-Märkischer Kreis

HELMUT-TURCK-ZENTRUM

Johann-Friedrich-Oberlin-Str. 11 - 15 | 58099 Hagen

T 02331 368-0 | sz-ha-helfe@awo-ww.de | www.awo-ha-mk.de

Das neue Helmut-Turck-Zentrum



STATIONÄRE PFLEGE | KURZZEITPFLEGE | DEMENZWOHNBEREICH | ORT DER BEGEGNUNG
OFFENE WOHNKÜCHEN | PFLEGE- UND WOHLFÜHLBÄDER | EINZELZIMMER
APARTMENTS FÜR EHEPARTNER | PHYSIOTHERAPEUTISCHER BEREICH



AWO Unterbezirk Hagen-Märkischer Kreis

HELMUT-TURCK-ZENTRUM

Johann-Friedrich-Oberlin-Str. 11 - 15 | 58099 Hagen

T 02331 368-0 | sz-ha-helfe@awo-ww.de | www.awo-ha-mk.de



Rosmarie Melchert (Text) und Gerd Lorenzen (Fotos)

„Madamfo Ghana“ – gelebte Entwicklungshilfe

Brunnen bohren in Ghana, Studium an der Fernuniversität in Hagen – ein Leben zwischen zwei Welten

Da sitzt sie nun vor uns, Bettina Landgrafe, bekannt aus etlichen Talk-Sendungen, unter anderem bei Stern-TV mit Günther Jauch, wo sie über ihre Arbeit mit Lepra-Kranken in Ghana berichtet hatte. Zart und irgendwie zerbrechlich wirkt sie, noch angegriffen von ihrer Erkrankung. Aber im Gespräch erleben wir eine starke Frau.

Einen „Härtetest“ hat sie vor einigen Minuten souverän bewältigt. Wegen ihrer noch nicht ganz überwundenen Malaria – sie ist zum ersten Mal seit 12 Jahren ihrer Arbeit in Ghana daran erkrankt – hatte ich mit ihr und ihrem Manager Hans Hiermer, einem Freund ihrer Großeltern, den Fahrstuhl genommen, um zum verabredeten Treffpunkt im ersten Stock des Sozialen Rathauses zu gelangen. Leider hatte ich mich in den weiten Fluren des umgebauten Postgebäudes verlaufen. **Sie wären in Ghana, was Ihre Orientierung anbelangt, ziemlich aufgeschmissen**, ist ihr trockener Kommentar. **Es ist schon faszinierend, an welchen kleinen Marken sich die Menschen in Afrika über weite Distanzen orientieren.** Schon bei dieser kleinen Bemerkung klingt Respekt und Anerkennung für die Menschen durch, für die Bettina Landgrafe ihre Organisation „Madamfo Ghana“ (Freunde für Ghana) aufgebaut hat.

Als ich 2001 als Kinderkrankenschwester in Ghana in einer Buschklinik arbeitete, war ich bereits von Afrika fasziniert. Schnell sah ich, dass viele Spendengelder nicht da ankamen, wo sie benötigt wurden. Oder Projekte, wie Brunnen, wurden nicht von den Einheimischen angenommen und veröden, weil sie ohne deren Mitwirkung geplant wurden. Wichtig ist für mich, grundsätzlich mit den Einheimischen zusammen zu arbeiten, ihre Erfahrungen zu nutzen und ihre Wünsche ernst zu nehmen.



Im Gespräch: Redaktionsteam und Bettina Landgrafe

Wie sie das so sagt, ist es eine Anleitung für Entwicklungshelfer, wie sie effektiver die dringend benötigte Hilfe sinnvoll umsetzen und große Geldsummen nicht buchstäblich im Sand vergraben werden. Und so ist es nur folgerichtig, dass Bettina Landgrafe ihr Wissen auf Vorträgen vor großen Organisationen weitergibt.

Woher kommt ihre Motivation, ihre ganze Kraft Menschen zu geben, die sich in schwierigen Lebensumständen befinden? **Meine Großeltern, bei denen ich aufgewachsen bin, haben mir das Bewusstsein zu teilen und zu helfen eingepflanzt. Allerdings waren sie einigermaßen erstaunt, um nicht zu sagen, besorgt, als sie hörten, dass ich nach Ghana gehen wollte.**

„Es geht nur mit den Menschen vor Ort“

Mein Ziel ist es, etwas zu schaffen, was wirklich nachhaltig ist, also Bestand hat. Um bei dem Beispiel „Brunnen“ zu bleiben. Es reicht nicht, ihn zu bauen und dann weg zu gehen. Die Menschen vor Ort müssen beim Bau in die Planung des Standorts und die spätere Wartung einbezogen werden. Dabei muss man die Sitten beachten. Die Frauen entscheiden, wo er gebaut werden soll. Sie sind für das Wasser zuständig. Da es oft anders schmeckt

als aus dem Bach, ist es wichtig, sie von dem „neuen“ Wasser zu überzeugen. Das ist dann Sache des Dorfbältesten. Wenn die Dorfbewohner sehen, dass der „Chief“ das Brunnenwasser trinkt, werden die meisten von ihnen auch das Wasser trinken. Mit gleicher Vorgehensweise planen wir mit den Dorfbewohnern Toilettenanlagen, die helfen, die hygienischen Verhältnisse zu verbessern.

Mittlerweile arbeitet Bettina Landgrafe in mehreren Hilfsprojekten. Eines liegt ihr besonders am Herzen: **Wir retten Kinder aus der Sklaverei bei den Fischern auf dem Volta-See.** Es würde aber nicht viel helfen, nur die Kinder zu befreien. Wir müssen für die Fischer und für die Eltern Hilfsprojekte schaffen, damit sie nicht gezwungen sind, einen derartigen Sklavenhandel zu betreiben. Wir zeigen den Fischern Alternativen auf, wie sie ohne Kinderklaven gut fischen können: Jungfische zum Züchten, Außenbordmotoren. Für die Eltern Mikrokreditprogramme und Workshops für den richtigen Umgang damit. Die Fischer entlassen dann auf unser Betreiben die Kinder, Befreiungsaktionen machen wir nicht. Allerdings laufen die Kinder oft selber weg und werden, wenn sie auf sensibilisierte Polizisten stoßen, zu uns gebracht. Aktuell haben wir 108 Kinder, die bei uns in zwei

Heimen leben und dort zur Schule gehen. Für die Versorgung der Kinder benötigen wir Spenden: So kann man zum Beispiel für 9,00 Euro ein Kind pro Monat mit Essen versorgen oder für 150,00 Euro pro Jahr einem Jugendlichen den Schulbesuch ermöglichen.

In den Heimen und Kliniken arbeiten nur Einheimische, die für ihre Aufgaben ausgebildet wurden. Bettina Landgrafe ist die einzige Weiße. Ihre Aufgabe besteht darin, Kontakt zur Regierung in Ghana, zur Deutschen Botschaft und zu den Spendern zu halten. Sie hat sich in all den Jahren spezielle Kenntnisse über Sitten und Gebräuche erworben, die ihr den Umgang mit den Politikern des Landes erleichtern. **Ohne Politik können wir unsere Arbeit in Ghana nicht leisten. Irgendwann soll ja der ghanaische Staat diese Aufgaben erfüllen.**

Eine neue Heimat in Ghana gefunden

Bislang hatte Bettina Landgrafe zwei Wohnsitze – Deutschland und Ghana. Im Jahr 2013 wird sie ganz nach Ghana ziehen zu ihrem Stamm, den Aschantis. Seit Jahren ist sie dort „Nana“. Als „Mutter“ dieses Stammes trägt sie für die Angehörigen Verantwortung, muss aber auch viele Tabus beachten. Sie darf nicht direkt mit den Stammesangehörigen reden, sondern benötigt einen Sprecher. Sie hat zwei wichtige afrikanische Helfer gefunden, Victor Manu und Emmanuel Stephenson, die mit ihr das Leitungs-Team bilden. In-



Je mehr Bettina Landgrafe von ihrem Leben in Ghana und den Menschen dort erzählt, desto lebhafter werden ihre Gesten und ihr Gesicht bekommt einen leuchtenden Ausdruck.

zwischen beherrscht die junge Frau die Umgangsregeln ohne Probleme. **Ich fühle mich als Ghanaerin und habe eine mentale Verbundenheit mit Afrikanern. Mittlerweile bin ich so afrikanisch, mein Englisch hat auch so eine Färbung, dass es vorgekommen ist, dass ich von Afrikanern in New York als ihresgleichen erkannt werde. Wenn ich in Afrika bin und die Luft dort atme, die freundlichen Menschen erlebe, dann habe ich das Gefühl, nach Hause zu kommen.**

War Bettina Landgrafe bis 2010 parallel zu ihrem Engagement in Ghana noch als Kinderkrankenschwester am Allgemeinen Krankenhaus in Hagen tätig, widmet sie sich nun ganz als Mana-

gerin dem Verein „Madamfo Ghana“. Der Verein ist in den vergangenen Jahren so erfolgreich geworden, dass sie sich entscheiden musste. Nebenbei studiert sie seit 2008 an der Fernuniversität Hagen Politik und Verwaltungswissenschaften. **Wenn alles klappt, plane ich meine Dissertation über effektive Entwicklungshilfe zu schreiben; wie können die verschiedenen Organisationen durch bessere Zusammenarbeit mehr für die Menschen erreichen.**

Verein „Madamfo Ghana“
Spendenkonto: 101 900 090
BLZ 450 500 01 (Sparkasse Hagen)



Promedica24 GmbH
Girardetstr. 2–38
45131 Essen
Tel.: 0201/1 25 16 95
info@promedica24.de

Professionelle Seniorenbetreuung zu Hause

Wir sind Ihre individuelle Alternative zum anonymen Altenheim.

Wir betreuen Sie 24-Stunden oder stundenweise in ganz Deutschland. Informieren Sie sich unverbindlich über den europäischen Marktführer:

www.promedica24.de

Maria Liley (Text) und Gerd Lorenzen (Fotos)

Hagen entdeckt wieder seine Flüsse

Ennepe, Volme, Lenne und Ruhr prägen das Bild der Stadt und sind Teil ihrer Geschichte



Die Volme in Dahl.

Die vier Flüsse, die die Stadt Hagen durchfließen beziehungsweise ihren Rand „bewässern“, sind nicht nur schön anzusehen; sie ermöglichten vor langer Zeit bereits die Ansiedlung von Handwerksbetrieben und Industrieanlagen. Die arbeitsame Bevölkerung unserer Stadt verstand es hervorragend, sich dieses Geschenk, die vier Flüsse, nutzbar zu machen. Zahlreiche Hammerwerke, Sensenschmieden und Mühlen entstanden vor der Industrialisierung entlang der Flüsse. Die Märkische Kleineisenindustrie des 19. und 20. Jahrhunderts hatte hier ihren Ursprung. Sie alle nutzten die Fließkraft der Gewässer zur Energiegewinnung. Wenn man bedenkt, wie klein jeder dieser Flüsse angefangen hat und welche große Bedeutung für die Besiedelung an ihren Ufern sie gewonnen haben, lohnt sich ein Blick auf ihren Verlauf und ihre Geschichte. In den letzten Jahren entdecken die Hagerer durch die Renaturierung ihre Flüsse neu.

Die Ennepe

Der Ursprung der Ennepe ist recht ungewöhnlich: Sie entspringt aus vier Quellen, südöstlich der Stadt Halver auf den Feldern der Ortschaft Burg. Sie durchfließt dann zunächst die Stadt Breckerfeld, wo sie zur Ennepetalsperre aufgestaut ist. Seit gut einhundert Jahren trägt die Talsperre zur Trinkwasserversorgung des Ennepe-Ruhr-Kreises bei. Über Ennepetal und Gevelsberg erreicht sie dann den Hagerer Stadtteil Haspe und mündet bei Eckesey in die Volme. Bereits im 16. Jahrhundert begannen fortschrittliche Sensenschmiede, die Wasserkraft der Flüsse zu nutzen und Wasserhämmer anzulegen. In Cronenberg zum Beispiel, in der Nähe von Wuppertal, gab es Schmiede, die den großen Nutzen der Wasserkraft erkannten. Die so hergestellten Sensen waren von wesentlich besserer Qualität als die auf herkömmliche Weise geschmiedeten und konnten schneller und in größerer Zahl angefertigt werden. Da nicht alle Schmiede die Wasserkraft nutzen konnten oder wollten, gab es unter den Schmieden erbitterte Auseinandersetzungen. Als ein Verbot den Gebrauch von Wasserkraft in Cronenberg untersagte, ließen sich einige Sensenschmiede an der Ennepe nieder, wo man den wirtschaftlichen und technischen Fortschritt zu schätzen wusste.

Die Volme

Auch an den Ufern der Volme, die bei Rummenohl das Hagerer Stadtgebiet erreicht, siedelten sich schon in vorindustrieller Zeit Schmiedehämmer, Schleifkotten, Walzwerke und Mühlenbetriebe an. Bevor das Ruhrgebiet als Industriestandort überhaupt wahrgenommen wurde, waren die findigen und fleißigen mittelständischen Unternehmer und Arbeiter an unseren vier Flüssen der Garant für Arbeit, Wirtschaft und Fortschritt. Allerdings sorgten sie auch für beträchtliche Umweltverschmutzung. Da Abwässer der Industriebetriebe und vor allem der Textilfabrik und –färberei Elbers nahezu ungeklärt in die Volme geleitet wurden, glich der Fluss in weiten Teilen, zumindest auf Hagerer Stadtgebiet, einer Kloake. In den letzten Jahren begannen dann die Renaturierungsmaßnahmen, und heute ist die Volme in Hagen doch wieder recht ansehnlich. Geht man vom Rathaus Richtung Altenhagener Brücke, kann man nicht nur den vom Freundeskreis Hagen-Smolensk gestifteten Steinfisch auf seinem Podest bewundern – sofern er von den Wasserfluten nicht umgeworfen wurde. Das Wasser ist wieder so sauber, dass Forellen, Lachse und andere Fische wieder heimisch wurden, sehr zur Freude der Kormorane, die sich wegen der reichhaltigen Mahlzeiten hier einfinden.



Nicht nur in Köln am Rhein – auch in Hagen an der Volme bekunden Paare ihre Liebe und Treue mit Schlössern.

Die Lenne

Der Lauf der Lenne beginnt am Kahlen Asten im Sauerland. Auf ihrem Weg zur Mündung in die Ruhr vorbei an Altena, durchfließt sie den Hagener Stadtteil Hohenlimburg. Diesem Fluss kommt neben der Nutzung durch kleinindustrielle Betriebe, auch schon im 17. und 18. Jahrhundert, noch eine wichtige Bedeutung zu: als Wildwasserbahn des Hohenlimburger Kanu-Vereins. Hier finden Wettbewerbe auf internationalem Niveau statt. Die Lenne als Naherholungsgebiet ist aber auch für Fußgänger und Radfahrer interessant. An den Lenne-Auen entlang nach Hagen-Kabel führt ein viel begangener und auch von Radfahrern gern genutzter Weg. Dieser Weg ist nur ein kleiner Teil des 140 Kilometer langen Lenne-Radwegs, der von der Lennequelle bis zur Mündung in die Ruhr führt.

Die Ruhr

Den nördlichen Hagener Stadtrand streift die Ruhr, die hier ihre Nebenflüsse Volme und Lenne aufnimmt. Dann durchfließt sie den Hengsteysee. Dieser ist der erste vom Ruhrverband erbaute Stausee. Er wurde 1929 fertiggestellt und wird nach wie vor vom Ruhrverband betrieben. Die Lage des Hengsteysees, in Sichtweite des Ardeygebirges, ist ausgesprochen attraktiv. Um den See herum führt ein Fuß- und Radweg. Vor allem an Wochenenden im Sommer ist der See, der auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen ist, das Ziel vieler Ausflügler. Radfahrer und Fußgänger nutzen die nicht sehr breiten Wege, so dass manchmal drangvolle Enge herrscht. Die Hohenlimburg oberhalb des Sees ist ebenfalls ein gern angestrebtes Ausflugsziel. Auf dem Wasser ist auch allerhand los:

Das Rundfahrtschiff „Freiherr vom Stein“ befördert die Fahrgäste von der Anlegestelle „Im Schiffswinkel“ in Herdecke bis zur Lennemündung und zurück. Wer es sportlicher mag, der kann mit dem Tret- oder Ruderboot sportlich über den See schippern. Kajak- und Kanufahrer ziehen ihre Bahnen und Segelboote gleiten übers Wasser – es gibt allerhand zu sehen. Ursprünglich diente der Hengsteysee als „Flusskläranlage“ zur Feinreinigung des Ruhr- und Lennewassers. Das Koepchenwerk, ein Pumpspeicherkraftwerk auf Herdecker Stadtgebiet, dient der Energiespeicherung, und am Wehr, das den Hengsteysee abschließt, betreibt die RWE ein Laufwasserkraftwerk. Anschließend an den Hengsteysee fließt die Ruhr in den Harkortsee, einem 1931 fertiggestellten Stausee. Damals führten Volme und Lenne der Ruhr erhebliche Mengen an Schadstoffen zu, der See wurde zur Feinreinigung des Ruhrwassers angelegt. Wegen der langsamen Fließgeschwindigkeit verschlammte der See beizeiten und muss hin und wieder ausgebaggert werden.



Ein Kanu-Fahrer trainiert auf der Wildwasser-Bahn der Lenne in Hohenlimburg.

Daten: Lenne

Quelle: Im Sauerland, am Kahlen Asten bei Winterberg

Quellhöhe: 823 m ü. NN

Mündung: In Hagen-Bathey in die Ruhr

Länge von der Quelle bis zu Mündung:

129,1 km, 96 m ü. NN

Höhenunterschied: 727 m

Daten: Ennepe

Quelle: Im Märkischen Kreis, südöstlich von Halver

Quellhöhe: 422 m ü. NN

Mündung: In Hagen-Eckesey in die Volme

Länge von der Quelle bis zur Mündung: 42,1 km

Höhenunterschied: 323 m

Daten: Volme

Quelle: Im Märkischen Kreis, südöstlich von Meinerzhagen

Quellhöhe: 460 m ü. NN

Mündung: In Hagen-Vorhalle in die Ruhr

Länge von der Quelle bis zur Mündung: 50,5 km

Höhenunterschied: 369 m

Daten: Ruhr

Quelle: Im Sauerland, nahe Winterberg

Quellhöhe: 666,5 m ü. NN

Mündung: bei Duisburg-Ruhrort in den Rhein

Länge von der Quelle bis zur Mündung: 219,3 km

Höhenunterschied: 646,3 m



Die Ennepe in Haspe. Durch den Abriss der VARTA-Hallen wird der Fluss auch an anderen Stellen wieder sichtbar.

Gedanken über das Wasser

Wasser ist völlig widerstandslos und überwindet doch den stärksten Widerstand. Wie immer die Gestalt eines Gefäßes auch sein mag, Wasser passt sich dieser Form an und doch formt nichts anderes so intensiv wie das Wasser. Es war das Wasser, das den Kontinenten die Form gab. Wasser arbeitet, aber es strengt sich niemals an. Es kann eine Mühle antreiben oder eine Stadt erleuchten, aber es wird niemals müde. Wasser ist farblos, aber was ist ein Regenbogen anderes als Wasser. Wasser ist geschmacklos, aber ohne Wasser würde nichts schmecken. Wasser ist Leben. Ohne Wasser stirbt alles auf Erden. Lasst uns uns bewundernd vor jeder reinen Quelle verneigen und sie niemals verunreinigen oder vergiften. Wasser lehrt uns Demut, denn es sammelt sich stets am niedrigsten Punkt, und so beugt sich selbst der Mächtigste zu ihm hinab um zu trinken. Lasst uns dankbar sein, wenn es in rechtem Maß uns zur Verfügung steht und vergeuden es nicht. Bewahre uns, wenn es übermächtig über uns hereinbricht. Bewundern wir die Schönheit und die Wandelbarkeit des Wassers. Regentropfen hängen an Büschen und Bäumen, Ästen und Zäunen in kristallklaren Perlen, bis sie zu schwer werden



*Von der Hohensyburg aus hat man einen wunderschönen Blick auf den Zusammenfluss von Lenne und Ruhr.
Foto: Rita Hesse*

und niederfallen. Tau verziert Gras und Kräuter, Spinnennetze. Im Rauhereif, weiß und glitzernd im Sonnenschein, verzaubert es die Welt. Schnee fällt aus schwärzesten Wolken reinweiß und weich auf die Erde und wärmt die Pflanzen vor schlimmem Frost. Oft besteht die Schneeflocke aus ungezähl-

ten filigranen Sternchen, besteht sie aber aus Hagelkörnern, kann sie selbst Glas zerbrechen. An den Fenstern malt Frost mit Wasser die schönsten Blumengebilde. Lange Eiszapfen hängen an den Dachkanten. Scharf wie Messer ist der verharschte Schnee und weich wie Bettfedern fallen die Schnee-

flocken vom Himmel, lautlos allen Lärm verschluckend. Auf den zugefrorenen Seen schützt das schwimmende Eis alles Leben darunter. Zart und weich nässt der Regen die Erde, stark und heftig reißt er mit sich, was sich ihm entgegenstellt. Wasser sucht sich neue Wege und sickert durch die kleinsten Risse. Es säubert alles und kommt doch wieder hell und klar als Quelle aus der Erde, ein ewiger Kreislauf. Wie schwach scheint mancher kleine Bach und doch hilft auch sein Wasser später, Riesenschiffe über das Meer zu tragen. Viel zu selbstverständlich nehmen wir dies geheimnisvolle Element. Kommt, lasst uns jeden Tag Dank dafür sagen! Herr, lass mich sein wie das Wasser, so formbar und so formend und so demütig.



Der Hengsteysee ist ein beliebtes Freizeitgebiet.

Wasser ist ein Menschenrecht

Wir drehen den Wasserhahn auf – und das kühle Nass fließt. Zuverlässig und gut aufbereitet. Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel. Was wäre, wenn es nicht mehr so selbstverständlich zur Verfügung stünde? Nicht überall in Europa ist das der Fall. Denn in manchen Ländern ist die Wasserversorgung privatisiert worden. Zur Zeit werden europaweit Unterschriften gesammelt für das erste Bürgerbegehren in der EU. Darin wird die EU aufgefordert, anzuerkennen, dass Wasser zur Grundversorgung und öffentlichen Daseinsvorsorge gehört. Es soll nicht über Konzessionsverträge an internati-

onale Konzerne veräußert werden. Der Film „Water makes money“, der auch mehrfach in Hagen gezeigt wurde, zeigt die Folgen der Privatisierung zum Beispiel in Großbritannien. Wasser tröpfelt in oberen Stockwerken nur noch spärlich, weil nicht in die Infrastruktur investiert wird. Die Qualität sinkt. In Berlin explodierten nach der Privatisierung die Wasserpreise. Der Senat sinnt darüber nach, wie die Privatisierung rückgängig gemacht werden kann. Der Rat der Stadt Hagen hat eine Resolution beschlossen, in der die Bundesregierung aufgefordert wird, sich auf EU-Ebene dafür einzusetzen,

dass Wasser öffentliches Gut bleibt. Auf der Frauentagsveranstaltung am 10. März im Kulturzentrum Pelmke wurden ebenfalls eifrig Unterschriften gesammelt. Ein informativer Film-Spot und eine Einspielung des Auftritts von Pelzig in „Neues aus der Anstalt“, in der er auf seine unnachahmliche Art auf die Kampagne hinweist (es war eigentlich verboten worden), stimmten viele dazu ein, ihre Unterschrift zu leisten.

www.right2water.eu



*Spiegelungen im Wasser.
Idylle beim Wasserschloss Werdingen.
Foto: Heiko Bürger (Fotofreunde
Hagen)*

Das Thema Wohnen im Alter hat viele Facetten. Auf diesen Seiten berichtet Christa Heine, wie die Familie Scharditzky einer alten Dame ermöglichte, in den eigenen vier Wänden zu leben bis zu ihrem Tod, und Rita Hesse erzählt, wie die Malteser gehbehinderten Menschen helfen, einzukaufen und damit weiter im Leben zu stehen

Die Scharditzkys – ein modernes Märchen

Es war einmal ein Ehepaar, das bezog im Jahr 1987 bei Anne und Günter Scharditzky eine Wohnung im Zweifamilienhaus am Ischeland in Hagen. Es lebte dort viele Jahre zusammen, bis eines Tages der Ehemann erkrankte und kurz darauf verstarb. Die Witwe blieb allein in der Wohnung zurück und versuchte, ihr Leben ohne den Partner zu meistern. Nach Monaten der Trauer gelang es ihr, dem Leben wieder eine erfüllte Seite abzugewinnen, und ihre Tage wurden heller.

Hier könnte die Erzählung eigentlich zu Ende sein. Aber es begann ein neues Kapitel im Zusammenleben von Hauseigentümern und Mieterin. Immer schon hatte man sich beim Treffen im Treppenhaus mit einem kurzen „Guten Tag, wie geht's?“ begrüßt und vielleicht im Gespräch seine Befindlichkeiten mitgeteilt, aber immer so, dass nicht zu viel Privates preisgegeben wurde.

Als die Mieterin nun allein war, veränderte sich der „Guten-Tag-Gruß“ ganz langsam, leise und unmerklich zu einem: „Ach Anne, könnten Sie mal gucken, ob der neue Rock die richtige Länge hat?“ Und Vermieterin Anne hatte für sich und ihren Mann schon mal „ein Kartoffelken“ zu viel gekocht oder der Grünkohl war etwas üppig ausgefallen. Mit großer Freude nahm die Mieterin dieses Angebot an. Der Sommer kam, und die alte Dame wechselte nach Aufforderung von ihrem Balkon zu Anne und Günter hinunter in den Garten. Ganz allmählich und fast schon wie selbstverständlich entstand ein völlig neues Verhältnis. Anne beschreibt es so: fast wie Tochter und Mutter.

Als Frau H. vor fast drei Jahren schweren Herzens ihr Auto abmelden musste, öffnete sich ein neues Kapitel des Miteinanders. Anne und Günter nahmen sie mit zum Einkauf oder brachten ihr die gewünschten Dinge mit. Die Flaschen, das Papier, es wurde selbstverständlich mit entsorgt. Wenn mal neue Garderobe gekauft werden musste, ging Anne mit und stand beratend zur Seite. Man nahm sie zu Annes Mutter mit, und die beiden alten Damen konnten wunderbar über „ihre Zeit“ schwatzen.

Dann, vor knapp zwei Jahren, kam für Frau H. die schlimme Nachricht: Krebs! Der Arzt schlug eine OP vor. Anne wurde in den Prozess mit einbezogen, war ihre Vertraute, auch im Gespräch mit den Ärzten. Die weit fortgeschrittene Krankheit ließ die OP im Nachhinein überflüssig erscheinen, und Frau H. lehnte nach langem Miteinander-Überlegen eine Chemotherapie ab, wohl wissend, was das zu bedeuten hatte. In dieser Zeit standen Anne und Günter ihr für alle Belange zur Seite: in der Nacht den Arzt anrufen, für die Versorgung mit Essen, Medikamente holen, am Bett oder Sessel sitzen, einem Gespräch zuhören.... Frau H. weihte Anne in die Dinge ein, die nach ihrem Ableben geschehen sollten.

Zum Ende des Jahres 2011 verschlechterte sich der Zustand der alten Dame rapide, so dass an einen Pflegedienst gedacht werden musste. In Absprache mit Frau H. organisierte Anne das „morgens-und-abends-medizinisch-Versorgen“. Was dazwischen lag, war ihr Part, bei dem ihr Mann Günter immer wieder mit eingebunden war.

Diese Situation erstreckte sich über drei Monate, in denen die alte Dame in ihrer Wohnung bleiben und versorgt werden konnte. Es war schön für sie zu wissen, dass jemand in ihrer Nähe war und dass sie in ihren eigenen vier Wänden bleiben konnte. Vor Ostern 2012 ist Frau H. gestorben, nicht allein, sondern in der Gewissheit, liebe Menschen um sich zu haben. Für Anne und Günter Scharditzky war die Zeit danach eine Zeit der Trauer. Beide mussten im Kopf und im Herzen lernen, Abschied zu nehmen und diese alte Dame, die eigentlich „nur“ eine Mieterin war, loszulassen. Hier ist das Märchen fast zu Ende. Aber es ist gar kein Märchen, sondern eine Geschichte, die wahr aber nicht alltäglich ist und für die beiden Scharditzkys selbstverständlich.

Also im Nachhinein: „Ein ganz normales Mietverhältnis“.



Anne und Günter Scharditzky: Sie ermöglichten es ihrer Mieterin, bis zum Tod in ihrer Wohnung zu bleiben.

Foto: Christa Heine

Ein Mobiler Einkaufswagen als Lebenshilfe

Jeden Donnerstagnachmittag starten bei den Maltesern zwei rollstuhlgerechte Fahrzeuge, um Kunden abzuholen und mit ihnen einkaufen zu fahren. Dieses Mal fahre ich mit und werde ein wenig mithelfen. Dieses Projekt, das von der hauptamtlichen Mitarbeiterin Claudia-Maria Gratz ins Leben gerufen wurde, ist ohne freiwillige Helfer, Bundesfreiwilligendienstler und hauptamtliche Mitarbeiter nicht zu schaffen. Es bedarf sozialer Kompetenz, Einfühlungsvermögen, Humor, Optimismus, Hilfsbereitschaft und Geduld jedes einzelnen Helfenden und sie werden vor ihrem Einsatz geschult.

Heute wird Frau V. (Rollifahrerin) aus ihrer Wohnung abgeholt. Leider ist das Haus ziemlich verschachtelt gebaut. Es hat zwar einen Aufzug, der hält aber zwischen den Stockwerken. Ein halbes Stockwerk ist zu überwinden. Nun ist Hilfestellung von mindestens zwei ausgebildeten Maltesern erforderlich, die auch über körperliche Kräfte verfügen müssen. Ganz zu schweigen von der Verantwortung, die sie für die Unversehrtheit der Menschen tragen.

Als alle Kunden in den Autos sitzen, geht es zu einem sehr großen Supermarkt (Sortiment von A – Z). Zwei Helfer sind für jeden Rollifahrer nötig: Eine Person schiebt den Rollstuhl, und eine andere lenkt den Einkaufswagen. Nun arbeiten wir den Einkaufszettel ab, schauen auch nach neuen Produkten und unterhalten uns, denn darum geht es auch: sich mitten im Leben zu befinden. Jeder einzelne Kunde ist ein Individuum, und die Helfer versuchen persönlich auf ihn einzugehen. Ich bin sehr beeindruckt und erstaunt über so viel ehrenamtliche Hilfsbereitschaft. Nach dem Bezahlen packen die Helfer die Einkäufe ein, während die Kunden im angrenzenden Café etwas Leckeres zu sich nehmen. Danach geht es wieder nach Hause, die Einkäufe werden in die Wohnung gebracht. Wenn ein Kunde leider nicht mit zum Einkaufen kommen kann, wird für ihn nach seinem Einkaufszettel eingekauft und ebenfalls alles zu ihm nach Hause gebracht.

Der Service ist kostenlos. Informationen und Anmeldung unter 02331-98 93 0. Nach den Anmeldungen werden die Touren zusammen gestellt. Auch Ehrenamtliche können sich gern melden. Eine kleine Anmerkung zum Schluss: Zweimal monatlich findet im Haus der Malteser ein Kaffeetrinken statt, ein Spielenachmittag oder andere Aktivitäten.



Einkaufen und im Anschluss daran ein Tässchen Kaffee – das ermöglichen die Malteser mit ihrem Service.

Foto: Gerd Lorenzen

B D B DR. BÄCKER • DR. DOHNAU
NOTAR • RECHTSANWÄLTIN • FACHANWÄLTIN • STEUERBERATUNG



- Testamente
- Nachfolgegestaltungen
- Erbschaftsteuer
- Vorsorgevollmachten
- Patientenverfügungen
- Erbstreitigkeiten

RA u. Notar Dr. Roland M. Bäcker

Fachanwalt für Steuerrecht
Fachanwalt für Handels- u. Gesellschaftsrecht
Weiterer Schwerpunkt: Erbrecht

Bahnhofstr. 28, 58095 Hagen, Tel.: 02331/1099-0



SHD
Seniorenhilfe-Dortmund GmbH

Berghofer Str. 176
44269 Dortmund

Telefon: 0231-5897988-0
Telefax: 0231-5897988-9

www.shd-dortmund.de

Die preiswerte Alternative zum Altenheim!

Wir vermitteln osteuropäische Haushalts- und Pflegehilfen (24-Stunden-Betreuung)

Für ein unverbindliches Beratungsgespräch rufen Sie uns an!

Besser als jedes Hörbuch

Veronika Bonefeld liest regelmäßig Senioren vor

Erster Donnerstag im Monat. In der Stadtteilbücherei in Hohenlimburg sitzen zahlreiche Seniorinnen und Senioren im Lesecafé und warten gespannt darauf, was ihnen Veronika Bonefeld heute vorlesen wird. Die Damen vom Förderverein haben Kuchen gebacken und Kaffee bereit gestellt. Es kann losgehen.

„Wer wagt, gewinnt“ ist heute das Motto, unter dem Veronika Bonefeld Geschichten rund ums Lottoglück und –unglück ausgewählt hat. Mit geübter Stimme und eindrucksvoller Mimik trägt sie die Texte vor. Offenkundig machen sie ihr genauso viel Spaß wie ihrem Publikum. Seit 2008 liest sie für Seniorinnen und Senioren. „Vorlesen und Begeistern“ hat sie ihre Reihe genannt, „nach den Initialen meines Namens Veronika Bonefeld“, sagt sie lachend. Nach ihrem Eintritt in den „Ruhestand“ machte sie einen Lehrgang im Rahmen von EFI mit, einem SeniorTrainerIn-Projekt. Und seitdem liest die 64-jährige ihren AltersgenossInnen regelmäßig vor – nicht nur in Hohenlimburg, sondern inzwischen auch in Letmathe und Iserlohn.

Woher kommt die Vorleselust? Hatte sie in ihrem Berufsleben viel mit Büchern zu tun? „Ich war Buchhalterin“, sagt sie, „da kam es zumindest im Wort schon mal vor.“ Aber sie hat immer gern vorgelesen – früher den Kindern, heute eben älteren Menschen, die ein ebenso begeistertes Publikum sind. Und so geht es offenbar vielen im Publikum. „Eine ältere Dame hat mir mal gesagt: Früher habe ich meinen Kindern vorgelesen, und jetzt genieße ich es, wenn Sie mir vorlesen.“ Und es ist für viele auch eine ganz andere Sache, Veronika Bonefeld zu erleben, als wenn sie Hörbücher hören. „Das hier ist doch viel lebendiger“, heißt es am Tisch neben mir.

Die Lesungen haben Titel wie „Zug um Zug – abgefahrene Eisenbahngeschichten für Kurzstreckenleser“, „Ausgetauscht – von Seitensprüngen und Trennungen“ oder „Dahmals im Paradies – Schöpfungsgeschichten“. In Letmathe (jeden dritten Donnerstag im Monat) präsentiert sie auch von Zeit zu Zeit Diashows.

Die nächsten Termine in Hohenlimburg: **4. April, 2. Mai, 6. Juni, 4. Juli, 5. September, 7. November, 5. Dezember.**

Ruth Sauerwein



*Mit dem Vorlesen hat Veronika Bonefeld eine Erfüllung gefunden.
Foto: Ruth Sauerwein*

20. April 2013: 1. Hagener Seniorentag 55+

Kunst, Kultur, Reisen und Sport

In Hagen gibt es viele Angebote für aktive Seniorinnen und Senioren. Wer sich darüber informieren will, hat dazu am Samstag, dem 20. April, ausgiebig Gelegenheit. Dann wird im Sparkassen Forum der 1. Seniorentag stattfinden. Er wendet sich an die Generation 55+, aber das ist keine starre Grenze, weder nach oben noch nach unten.

Von 10 Uhr bis 15 Uhr erwarten die Besucher im Forum der Sparkasse viele Informationen und Angebote. Dabei ist Mitmachen ausdrücklich erwünscht – ob beim Singen, Emails verschicken oder Zumba für SeniorInnen. Die Stadtbücherei stellt ihr Angebot einschließlich E.Books vor. Zwei Woh-

nungsvereine präsentieren Ideen für zukunftsweisendes und vor allem bezahlbares Wohnen. In einem stillen Nebenraum gibt es Gedächtnistraining, Wellness-Kosmetik und Typberatung. Und wenn Senioren auf Reisen gehen oder ihre Enkel zu sich einladen wollen – die Bahnhofsmision bietet einen Begleitservice für jung und alt an. Also Anregungen für ein aktives Altern wird es genug geben.

Der Seniorentag wird gemeinsam vom Seniorenbeirat, dem Arbeitskreis der Begegnungsstätten und der Freiwilligenzentrale vorbereitet. Alle Interessierten sind herzlich willkommen.

Hans Klapper ist tot

Anfang Februar verstarb unser Team-Mitglied Hans Klapper im Alter von 79 Jahren. Er gehörte zu den „Gründungsvätern“ der Seniorenzeitung. Bereits in den ersten Vorbereitungsrunden diskutierte er mit um Konzeption, Namen und Inhalte. Er bestimmte das Gesicht der Zeitung mit.

Mit seinen Ideen und Anregungen arbeitete er die ganzen Jahre über engagiert mit. Vor allem sorgte er mit vollem Einsatz dafür, dass Junges Altes Hagen verteilt wurde und damit an die Leserschaft kam. Hans wird eine Lücke bei uns hinterlassen. Wir werden oft an ihn denken, wenn wir bei den Redaktionssitzungen zusammen sitzen.



Das Redaktionsteam bei der Feier zum 5. Jahrestag der Seniorenzeitung. Rechts im Bild Hans Klapper, Ideengeber und unermüdlicher Verteiler. Foto: JHA

Neuer Seniorenwegweiser erschienen

Seit Anfang 2013 liegt der neue Seniorenwegweiser der Stadt Hagen vor. Wie immer bietet er eine Übersicht über die vielfältigen Angebote. Wo kann ich mich beraten lassen? Welche Hilfsangebote gibt es? Welche Möglichkeiten gibt es für geselliges Beisammensein, für Spielerunden, Seniorenreisen, Sport? Wer bietet Essen auf Rädern? Wer durch das Heft blättert, wird viele Dinge finden, die den Alltag erleichtern und bereichern können.

Der Seniorenwegweiser ist jetzt in der siebten Ausgabe erschienen. Ob es eine achte Ausgabe geben wird, ist noch offen. Ebenso wie vieles andere ist er von den Kürzungen im Stadthaushalt betroffen. Der Seniorenwegweiser wird vom Seniorenbüro im Fachbereich Jugend und Soziales erstellt. Seit Anfang des Jahres ist die halbe Stelle im Seniorenbüro nicht mehr besetzt im Zuge des allgemeinen Stellenabbaus bei der Stadt. Zuletzt hat Martina Thureau hier gearbeitet. Das Seniorenbüro war auf Anregung des Seniorenbeirats gegründet worden. Hier sollten die Fäden zusammen laufen für seniorengerechte Angebote in der Stadt, Projekte entwickelt werden, Projektmittel eingeworben werden, eine zentrale Anlaufstelle sein für Anfragen. Auch bei der Seniorenzeitung spielte das Seniorenbüro eine wichtige Rolle.

Der Seniorenbeirat kritisiert die Streichung der Stelle, gerade unter dem Aspekt der demografischen Entwicklung, die in aller Munde ist. Das Redaktionsteam bedankt sich bei Martina Thureau für die gute Zusammenarbeit.



Deckblatt Seniorenwegweiser



Orthopädie · Schuhtechnik
kreuzer
Passt gut, geht gut!

Hochstr. 72 ☉ 58095 Hagen
Tel. 02331 / 24481 ☉ www.a-kreuzer.de

- Individuelle Einlagen
- Aktivschuhe / Bequemschuhe
- Maßschuhe / Diabetikerschuhe
- Schuhoptimierungen / Reparaturen
- Kompressionsstrümpfe
- Laufbandanalyse / Fußdruckmessung

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 9.00 - 18.30 Uhr
Sa. 10.00 - 13.00 Uhr



Joya 

Das Freilichtmuseum will neue Wege gehen

Das Freilichtmuseum will dafür sorgen, dass es für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, zugänglicher wird. Das neugebaute Restaurant im unteren Teil ist zwar vorbildlich barrierefrei, aber das reicht nicht. Denn schon der Weg vom Parkplatz bis zur Kasse ist erschöpfend. Und Stufen und Kopfsteinpflaster machen denjenigen, die auf Rollstuhl und Rollator angewiesen sind, das Leben schwer. Da soll sich einiges ändern.



Die Planersocietät – Stadtplanung, Verkehrsplanung, Kommunikation aus Dortmund hat die Aufgabe erhalten, Ideen und Konzeptionen zu entwickeln. In diese Aufgabe wurden auch Behinderten- und Seniorenbeirat einbezogen.

In Gesprächsrunden konnten Erfahrungen und Anregungen eingebracht werden. Und obwohl es wohl weder die Kutschfahrten, noch die Seilbahn geben wird – auf jeden Fall soll etwas geschehen, noch in diesem Jahr. Und wir sind gespannt.

*Nicht alle Senioren sind noch so mobil wie unser Team-Mitglied Lothar Kasper, hier bei unserem Besuch im Freilichtmuseum.
Foto: Gerd Lorenzen*

In eigener Sache

Unsere Seniorenzeitung Junges Altes Hagen erscheint jetzt im neunten Jahr. Sie halten gerade die 25. Ausgabe in Ihren Händen. Sie hat sich in dieser Zeit zu einem sympathischen Aushängeschild für die Stadt Hagen entwickelt.

Lange haben die Gründermütter und –väter über den Titel gegrübelt. Herausgekommen ist das klare Ja zu Hagen im Titel. Junges Altes Hagen bedeutet, dass wir uns im demografischen Wandel für die Gemeinschaft zwischen den Generationen einsetzen. Und aus Rückmeldungen von ehemaligen Hagenern erfahren wir oft, dass sie die Zeitung als Bindeglied zur alten Heimat verspüren. Nicht zu unterschätzen ist der Veranstaltungskalender für Seniorinnen und Senioren, der die vielfältigen Angebote in unserer Stadt widerspiegelt. Die Gründung der Zeitung geht zurück auf die Initiative von Dr. Christian Schmidt und des Seniorenbüros. Seitdem hat sich ein festes Team gebildet, das dreimal im Jahr diese Zeitung mit viel Engagement und Freude erarbeitet.

Jetzt droht unsere Zeitung zwischen die Mühlsteine der Haushaltskonsolidierung zu geraten. Bisher haben wir aus der Sparkassenspende 2000 Euro im Jahr erhalten, um unsere Ausgaben zu decken (Porto, Druckpatronen, Benzinkosten, Aufwandsentschädigung). Im Rahmen der Haushalts-

konsolidierung steht die Sparkassenspende leider nicht mehr zur Verfügung (davon sind übrigens auch andere soziale Aktivitäten betroffen). Es wurde eine Sparkassenstiftung gegründet, aus der aber nur Einzelprojekte, die nicht auf Dauer angelegt sind, finanziert werden. Das bedeutet für uns: Wir müssen Spender und Sponsoren finden, damit unser Projekt Seniorenzeitung fortbestehen und Botschafter für Hagen bleiben kann.

Übrigens: Wir finanzieren uns nicht aus den Anzeigen in der Zeitung. Die Ideenmanufaktur in Dortmund deckt durch die Anzeigen die Kosten für das Layout, das Papier, den Druck, den Transport nach Hagen. Damit hat das Redaktionsteam nichts zu tun. Wir sind sehr froh über diese Möglichkeit, die uns bisher von kaufmännischen und vielen organisatorischen Problemen entlastet hat. Diese Zusammenarbeit ist für uns weiterhin sehr wichtig. Wir sind dankbar, dass der Veranstaltungskalender trotz Schließung des Seniorenbüros weiter von der Stadt aktualisiert und gepflegt wird. Für den Erhalt des redaktionellen Teils müssen wir jetzt neue Wege finden.

Das Redaktions-Team

Melvin hat jetzt viele Großeltern

Muskeldystrophie vom Typ Duchenne – der achtjährige Melvin kann das schwierige Wort flüssig aussprechen. Er kennt die Krankheit, die ihn zunehmend in den Rollstuhl zwingen wird. Das kleine Gefährt steht schon im Bad, aber noch kann Melvin häufig ohne dieses Hilfsmittel herumtollen. Er ist der jüngste Bewohner in der Wohnanlage am Köhlerweg, die ansonsten Seniorinnen und Senioren vorbehalten ist.

Am 1. Dezember 2012 ist Jennifer Arnold mit Kelvin im Köhlerweg 7 eingezogen. Die alleinerziehende Mutter arbeitet in der Intensiv- und Beatmungspflege. Wie ist sie darauf gekommen, in ein Seniorenheim zu ziehen?

„Wir haben vorher in Herdecke gewohnt. Da haben wir uns aber nicht wohl gefühlt. Und Melvin fiel das Treppensteigen zunehmend schwer. Meine Freundin wohnt hier in der Nähe und erzählte mir von diesem Neubau. Da habe ich spontan bei der Hageweg angerufen und mich um eine Wohnung beworben. Denn eine barrierefreie Wohnung – das braucht Melvin in der Zukunft.“

Mit dem Einzug ins neue Heim hat Melvin viele Großeltern gewonnen. „Am Nikolaustag lagen ganz viele Süßigkeiten vor unserer Tür“, sagt Jennifer Arnold und lacht. Ihre direkte Nachbarin, Frau Hettwer, hat Melvin ins Herz geschlossen. Andere ältere Ehepaare haben schon angekündigt, dass sie Urenkel im Alter von Melvin haben und dass sie sicher bald zusammen spielen können.

Jeden Morgen wird Melvin vom Schulbus abgeholt. Er geht auf die Oberlinschule für Körperbehinderte in Volmarstein – und das sehr gern. Dort ist auch sein Freund Joel, der an der gleichen Krankheit leidet. Mit zwei Jahren wurde sie bei Melvin festgestellt. Jennifer Arnold: „Ich merkte, dass er

sich nicht richtig bewegte – sich immer hochziehen musste. Nach vielen Untersuchungen stand die Diagnose dann fest. Melvin und ich – wir leben damit. Ich habe mir jetzt ein Auto gekauft, mit dem ich den Rolli transportieren kann. Bis jetzt hatte ich ein kleines Kabrio, weil es Melvin so viel Spaß macht, mit offenem Verdeck zu fahren. Er ist überhaupt ein sehr fröhliches Kind, auch wenn das Cortison, das er nehmen muss, schon seine Nebenwirkungen hat.“

Von der Terrasse aus kann Melvin gleich hinauslaufen – in die grüne Umgebung, die zum Spielen einlädt. Er freut sich schon auf den Frühling, wenn er draußen herumtollen kann. Jennifer Arnold ist davon überzeugt, dass ihre Entscheidung, hier einzuziehen, richtig war. „Das Umfeld stimmt, die Nachbarn sind nett, meine Freundin mit ihren Kindern wohnt gleich nebenan und alles ist barrierefrei. Barrierefreiheit brauchen ja nicht nur ältere Menschen. Und ich habe den Eindruck, dass sich die Senioren über ihren jüngsten Mitbewohner sehr freuen.“

Ruth Sauerwein



Melvin und seine Mutter spielen mit der Nachbarin Frau Hettwer. Die hat viel Freude an der jungen Nachbarschaft. „Ich finde das sehr gut, dass hier auch junge Menschen wohnen.“

Foto: Gerd Lorenzen

Stief Schuhe

seit 1904

Ihr Spezialist für
Schuhe mit losen Einlagen.

Viele Modelle auch für Diabetiker
Spezialweiten G-M, Luftpolestereinlagen
Schuhe für ein gutes Laufgefühl

Nehmen Sie unsere kompetente
Beratung in Anspruch

Unser Schuhhaus am Markt

HA, Märkischer Ring 122, Tel.: 28 772

Die Comedian Harmonists



MUSIKALISCHES SCHAUSPIEL VON
GOTTFRIED GREIFFENHAGEN UND FRANZ WITTENBRINK

Termine: So 31.3. (18 Uhr), Fr 26.4., Sa 15.6., Do 27.6.
jeweils 19.30 Uhr

theater hagen

Tickets unter www.theater.hagen.de
oder Tel. 0 23 31 / 207-3218

Gedächtnistraining

Versuchen Sie, den folgenden Text möglichst flüssig von unten rechts nach oben links zu lesen. Die Übung fördert die Konzentration. Viel Spaß wünscht Brigitte Schmittat!

HtoR neguE

!ehcsaT red ni serebuas nie stets `baH
 :ehcsarrebü thcin ,ßulchS muz ,taR nieM
 .neztup zu `saN eid hcis, run ned sla
 neztuN nrehöh dnu nregitläfleiv
 nebelnehcsneM mi tah se ,muzruk
 nebehuzfua nirad lremmawhcs mu
 ,nekniwdeihcsbA redo –mmoklliW muz
 ,neknilb nielhcsiF ied med ni ,zteN sla
 ,enhaZ melhoh ieb dnuB sla s`thcuarb nam
 ,enhaF eßiew sla tknewhcs s`nam medni
 ,neßeigrevtulB nrednihrev uz ,eiw
 ,neßeihcs uz hcis "hcutfpunhcs srebü" mU
 .(neleihcs uz rov retnurd hcilmieh dnu)
 neleips uz hukedniB mu s`thcuarb nam
 ,ledewnegeilF ,reduelhcS ,lebenK sla
 ,ledähcS melhak ieb ztuhsnennos sla
 ;nehcamuznienih fponK nenie hcis
 ,nehcawhcs menie ,sinthcädeG mieb mu
 ,neßierrez zu nednäbreV zu s`mU
 .neßeibrez zu enroZ mi se mu
 ,nehcsiwuzba nenärT dnu ßiewchS mu
 ,nehcsirfre zu nlehcäF hcrud hcis mU

?hcutnehcsaT nie nam thcuarb uzoW



„Bewegt ÄLTER werden“

Am Samstag, 25. Mai, findet der Aktionstag „Bewegt ÄLTER werden“ statt, von 14 Uhr bis 17 Uhr in der Karl-Adam-Sporthalle in Hagen Vorhalle. Es ist ein kostenloses Angebot des Stadtsportbundes für Hagener Bürger zum Kennenlernen von Sportarten und zum Mitmachen. Die Seniorenbeauftragte Ursula Werkmüller, die schon viele dieser Aktionstage organisiert hat, versichert: „Alle, die mitgemacht haben, sind begeistert, vor allem von der Vielfalt der Angebote.“ Also, es lohnt sich. Die Karl-Adam-Sporthalle liegt an der Endhaltestelle der Linie 521.

Der Stadtsportbund hat eine eigene Angebotspalette für Senioren. Dazu gehören Wohlfühl- und Wellnessstage, eine Seniorensportfahrt in die Sportschule nach Herten und Bäderfahrten nach Bad Sassendorf. Außerdem gibt es an jedem ersten Dienstag im Monat gemütliche Spiel-, Klön- und Kaffeerunden in der AWO-Begegnungsstätte Schultenhof. Die Informationsbroschüre erhalten Sie beim Stadtsportbund Hagen, Hochstr. 74, 58095 Hagen.



*Dass Sport die Gesundheit fördert, ist eine Binsenweisheit.
 Darüber hinaus fördert er die Gemeinschaft und
 macht ganz einfach Spaß.
 Foto: Ursula Werkmüller*

Propolis – Wächter der Gesundheit

Der Name Propolis stammt aus dem Griechischen und bedeutet „vor der Stadt“. Symbolisch meinte man damit die Wächter, die rechtzeitig warnen sollen, wenn ungebetene Gäste in die Stadt eindringen wollten. Der Name veranschaulicht sehr gut eine der Hauptwirkungen dieses Stoffes: Er verhindert, dass Krankheitserreger in den Bienenstock eindringen und unter Umständen das ganze Volk vernichten können.

Bienen sammeln Propolis vor allem von Birken, Buchen, Erlen, Pappeln, Rosskastanien, Ulmen und Nadelbäumen. Chemische Untersuchungen ergaben unter anderem, dass Propolis Aminosäuren, Vitamine, Spurenelemente, Enzyme, wertvolle Fettsäuren, Farbstoffe und antibiotisch wirkende Stoffe enthält.

Die Bienen gebrauchen das weiche, gelbe, wohlriechende Harz hauptsächlich, um ihren Stock auszukleiden, Risse zu verkitten, das Flugloch zu verengen und alle Fremdkörper, die sie nicht hinausschaffen können, damit zu überziehen, so dass sie keine Infektionsgefahr mehr darstellen. Der Imker gewinnt Propolis, indem er ein Gitter im Stock aufstellt, das die Bienen als Fremdkörper mit Propolis überziehen.

Propolis hat sich als hochwirksames natürliches Antibiotikum mit breitem Wirkungsspektrum erwiesen. Unter anderem bekämpft es zahlreiche Bakterien, Pilze und sogar verschiedene Viren, gegen die der Schulmedizin noch keine Anwendungen zur Verfügung stehen. Vor allem Eitererreger und Pilze, die Haut- und Schleimhautentzündungen hervorrufen, werden durch Propolis günstig beeinflusst. Ferner wurde nachgewiesen, dass Bienenkittharz Erkältung und Grippe vorbeugen kann. Und sogar bei Infektionen wie Herpes-Viren hat es Wirksamkeit gezeigt.

Ganz allgemein wirkt Propolis kräftigend und mild anregend auf den gesamten Organismus, stärkt das Altersherz, beugt Arterienverkalkung vor und steigert die Körperabwehr.

Anwendung

Innerlich: Je nach Bedarf 3–5mal täglich 5–10 Tropfen auf etwas Zucker, Brot oder Wasser einnehmen.

Äußerlich: 10 Tropfen verdünnt mit Wasser auf Wattebausch auftragen



**Saubere Arbeit.
Gutes Gefühl.**

**HEB GmbH – Hagener
Entsorgungsbetrieb**
Fuhrparkstr. 14 - 20
58089 Hagen
Tel. 0 23 31-35 444 444
kundenservice@heb-hagen.de
www.heb-hagen.de

Das Unterflursystem

**Diese innovativen Müllentsorgungs-Systeme sind
speziell für den Einsatz in Großwohnanlagen
entwickelt worden und bieten viele Vorteile:**

- barrierearme Müllentsorgung
(einfache Bedienung auch für
Kinder und ältere Menschen)
- optisch schöne Gestaltung
- keine Geruchsbelästigung
- keine Brandgefahr
- abschließbar
- für Restmüll, Altpapier
und Leichtverpackungen



**Mehr Informationen erhalten
Sie über unseren Kundenservice ...**

**beraten
betreuen
begleiten**

Frankfurter Str. 63
Hagen-Mitte
Voerder Str. 2a
Hagen-Haspe

0 23 31
2 22 20

Als Dienstleistungsunternehmen fühlt sich unser Familienbetrieb für alle Fragen rund um die Bestattung verantwortlich. Wir sehen es als unsere Aufgabe, trauernden Menschen umfassend zu helfen und gehen gerne auf individuelle Wünsche ein und...

- ... beraten Sie bei der Wahl der Bestattungsart und der Grabstelle
- ... legen für Sie nach Absprache Termin der Trauerfeier fest
- ... beraten Sie bei der Auswahl der Dekoration der Trauerhalle
- ... stellen für Sie den Kontakt zwischen Pfarrer oder Trauerredner her
- ... regeln für Sie die notwendigen Formalitäten und vieles mehr.

Hauseigene Andachtschalle
und Aufbahrungsräume

**voeste
BESTATTUNGEN**
VERTRAUEN SEIT GENERATIONEN®

www.voeste-bestattungen.de



Der **Goldene Ring** ist Ihr professioneller Partner für eine **kompetente und ganzheitliche Versorgung** in ihrem häuslichen Umfeld. Gemeinsam entwickeln wir ein individuelles Pflege- und Betreuungskonzept nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen.

Unser Leistungsangebot:

- Häusliche Krankenpflege
- Familienpflegen
- Beratung nach § 37 und § 45
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Tagespflege u.v.m.

Goldener Ring

Ambulanter Pflegedienst
Märkischer Ring 120
58097 Hagen
Tel.: 0 23 31.91 61.0
Fax: 0 23 31.91 61.21



■ Wir brauchen mehr denn je ältere Menschen als aktiven Teil unserer Gemeinschaft. Ihre Lebenserfahrung, ihr Engagement, ihre Kompetenzen zu nutzen, darin liegen die Chancen einer älter werdenden Gesellschaft.



Ich freue mich auf die Gespräche mit Ihnen!

René Röspel MdB

Wahlkreisbüro Elberfelder Straße 57
☎ 91 94 58
www.roespel.de **SPD**

redaktioneller Beitrag Seniorenzentrum am Theater

Mitten im Geschehen und bestens umsorgt

Seniorenzentrum Am Theater

Ganz neu und mitten in der Stadt

Im Oktober 2012 eröffnete das Seniorenzentrum Am Theater, eine Einrichtung der Senator Senioren- und Pflegeeinrichtungen GmbH. Unser Haus ist eine Einrichtung mittlerer Größe: Es verfügt über 87 vollstationäre Pflegeplätze (darunter zwei spezielle Wohnbereiche für demenziell erkrankte Senioren).

Kommunikation wird bei uns groß geschrieben

Unser zentraler Standort inmitten der Hagener Innenstadt ermöglicht unseren Bewohnern, die Geschäfte, Arztpraxen und Cafés fußläufig zu erreichen. Und natürlich sind wir an die öffentlichen Verkehrsmittel bestens angebunden.

Für die individuellen Wünsche und Bedürfnisse unserer Bewohner ist bestens gesorgt.

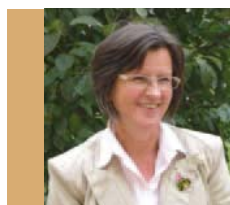
Die Rezeption unseres Hauses ist täglich besetzt. Hier erhalten alle Bewohner und Gäste kompetente Informationen, ihre Anliegen werden entgegengenommen und weitergeleitet. Ein Friseur, ein Kosmetiker und eine medizinische Fußpflege sorgen für das Wohlbefinden unserer Bewohner.

Unser hübsches Café ist ein Ort der Kommunikation. Hier trifft man sich, klönt ein bisschen, nimmt eine kleine Mahlzeit zu sich – gerne mit Angehörigen oder lieben Gästen.

Ein Spaziergang tut gut

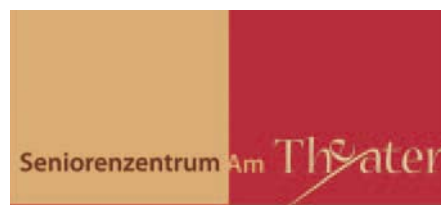
Unser geschützter Außenbereich lädt zum Flanieren und Verweilen ein. Oder Sie genießen von unserer Dachterrasse aus den Blick über Hagen.

Sie möchten mehr über das Pflegezentrum Am Theater und unsere Pflegekompetenz erfahren? Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne!



Gabriele Reimer
Einrichtungsleitung
Seniorenzentrum
Am Theater

Humboldtstraße 11
58095 Hagen
02331 / 80 44-300
www.senator-senioren.de
info@senator-senioren.de



„Rentner erhalten blaue Briefe vom Finanzamt

Einzelne Behörden verschicken Mahnschreiben an bis zu 3000 Betroffene, die steuerlich noch nicht erfasst waren. Jeder Verdachtsfall wird geprüft. Strafverfahren sind eher die Ausnahme.

Westfalenpost vom 16.06.2012 - von Holger Dumke

Hagen. Renten sind steuerfrei - ein Irrtum. „Es hat sich irgendwie in den Köpfen festgesetzt, bis heute“, sagt Anja Gorris vom Steuerberaterverband Düsseldorf. Richtig ist: Renten haben schon immer einen steuerpflichtigen Anteil gehabt. Dieser war aber bis zum Jahr 2005 zumeist vernachlässigenswert gering. Das damals in Kraft getretene „Alterseinkünftegesetz“ hat diesen Anteil auf zunächst 50 % aufgesetzt. Er steigt seither Jahr für Jahr - und mit ihm die Zahl der Rentner, die zumindest eine Erklärung beim Finanzamt abgegeben haben und womöglich auch Steuern zahlen müssen.

Durch die von den Versicherern an die Finanzämter übermittelten Rentendaten können sich die Behörden ausrechnen, bei welchen Ruheständlern das in etwa der Fall ist. Erste Mahnbriefe haben die Ämter bereits im vergangenen Jahr an Rentner verschickt, die steuerlich noch nicht erfasst waren. Die nun anlaufende Mahnaktion hat eine andere Dimension: Ein Testlauf in landesweit sieben Behörden hat ergeben, dass einzelne Finanzämter in ihrem Beritt bis zu 3000 Ruheständler anschreiben müssen.

Was tun, wenn die Post vom Finanzamt kommt? Steuerberaterin Gorris empfiehlt, sich kundigen Rat zu holen. Immerhin kann es um Steuererklärungen rückwirkend bis zum Jahr 2005 gehen. Viele Senioren seien überfordert: „Ich habe Ruheständler bei mir gehabt, die haben gesagt, das kann doch gar nicht sein“, berichtet die Düsseldorferin. Im Einzelfall seien über den Zeitraum bis 2005 Steuernachforderungen zusammen gekommen von bis zu mehre-

ren Zehntausend Euro - „Summen, die man als Ruheständler nicht unbedingt zur Verfügung hat“. Die Finanzämter gingen mit den Nachforderungen unterschiedlich um: In mehr als einem Fall hat Gorris es erlebt, dass Strafverfahren eingeleitet wurden.“

Keine Angst - Ich helfe Ihnen - Rufen Sie mich an! Gerne holen wir Sie zur Beratung auch von zu Hause ab!

**Steuerberater
Dipl.-Kfm. Rüdiger Althaus**

Bülowstraße 35

58097 Hagen

Tel. (02331) 80100

ruediger.althaus@t-online.de

www.steuerberater-hagen.com



Pflegewohnbereiche

- 87 vollstationäre Pflegeplätze
- 39 Plätze für dementiell veränderte Menschen
- 10 eingestreuete Kurzzeitpflegeplätze
- 71 Einzel- und 8 Doppelzimmer, jeweils mit eigenem Bad
- große Wohn- und Esszimmer

Gemeinschaftseinrichtungen

- Rezeption
- Verwaltung
- Cafe
- Friseur, Kosmetik und Fußpflege
- Dachterrasse
- geschützter Garten

Willkommen in Hagen

Lebensqualität bewahren.



Seniorenzentrum am Theater
Humboldtstraße 11 • 58095 Hagen
Telefon: **02331 / 80 44-300**
www.senator-senioren.de
info@senator-senioren.de

Der Huflattich (Tussilago farfara) hat es in sich

Der im Jahre 1994 zur Heilpflanze des Jahres gekürte Korbblütler gehört zu den ersten Blüten des Jahres, dessen Blätter sich erst später im Jahresverlauf entwickeln. Er ist in ganz Europa an Bahndämmen, an Wegrändern, auf sandigen Feldern und in Steinbrüchen weit verbreitet.

Aussehen:

Die 10 bis zu 20 cm hohen Blütenstängel sind mit rötlichbraunen, behaarten Schuppenblättern bedeckt, auf denen der gelbe, korbähnliche Blütenstand sitzt. Die auf der Unterseite leicht silbrig aussehenden, eckig hufförmigen, hellgrünen Blätter erscheinen erst nach der Blüte ab April.

An Inhaltsstoffen sind insbesondere zu nennen:

Schleimstoffe, Bitterstoffe, Gerbstoffe, Zink, Pyrrolizidinalkaloide.

Im Volksmund:

Bachblümlein, Berglatschen, Brandlattich, Brustlattich, Fohlenfuss, Heilblatt, Hoflörriich, Hufblatt, Hustenkraut, Labassen, Ladderblätter, Lehmblümel, Märzblume, Ohmblätter, Rosshuf, Sandblümel, Sommertürl, Tabakkraut, Teeblümle, Zeitrösele

Verwendbare Teile des Beifuss:

Verwendet werden die Blüten (Februar bis April) und die oberirdischen Blätter, die nach der Blüte ab Mai gesammelt werden, da sie dann ihre vollen Inhaltsstoffe enthalten.

Aus den Blüten kann ein Sirup, aus den getrockneten Blättern ein Tee zubereitet werden. Für Teemischungen eignen sich Anis, Königskerzenblüten, Eibischwurzel, Lungenkraut, Schlüsselblume, Thymian, Malvenblüten oder Pfefferminze. Die zarten, jungen Blätter können gedünstet als mineralstoffreiches Gemüse, in Suppen oder zum Auflauf verwendet werden. Früher dienten die Blätter auch als Tabakersatz, und Wandersleute verwendeten sie als Toilettenpapier.

Achtung:

Huflattich nur sparsam und maximal vier Wochen im Jahr verwenden, da er aufgrund seiner Pyrrolizidinalkaloide als krebserregend und leberschädigend gilt. Apothekenpräparate sind von den Alkaloiden befreit.

Kinder, schwangere und stillende Frauen sollten von einer Verwendung gänzlich absehen.

Der Geschmack:

Die Blätter haben einen herben, leicht bitteren Geschmack, während die Blüten neben ihrer bitteren Note einen leichten Honiggeschmack aufweisen.

Vorratshaltung:

Blätter und Blüten können getrocknet werden. Das Sammelgut nicht mit Wasser reinigen, sondern beim Ernten schon darauf achten, dass es sauber, von eventuell vorhandenen Insekten befreit und vollständig erhalten ist. Die Blüten lassen sich auch gut in Honig konservieren.

Huflattich und die Gesundheit:

Der auswurfördernde Huflattich gehört wohl mit zu den ältesten Hustenmitteln.

Mein Huflattichhonig

Zutaten:

150 Gramm frische Huflattichblüten
300 Gramm Honig

Zubereitung:

Die gezupften, gelben Blütenblätter (nicht waschen) in ein gut verschließbares Gefäß geben und mit dem flüssigen Honig übergießen. Den Ansatz an einem warmen Ort mindestens 6 Wochen, am besten aber bis in den Herbst hinein ziehen lassen. Ab und zu das Gefäß wenden. Danach abseihen und in dunklen Flaschen aufbewahren. Bei Husten 3-mal täglich einen Teelöffel voll einnehmen, Kinder max. einen Teelöffel pro Tag.

Ihre Kräuterlady
Manuela Mainka
www.krauterlady.de

*Der Huflattich – vielseitig verwendbar.
Foto: Manuela Mainka*



*Unser Buchtipp:***In Pantoffeln auf der Flucht**

Wer im gesegneten Alter von hundert Jahren derart abenteuerliche Unternehmungen startet wie der „Held“ dieses Romans, muss triftige Gründe haben. Die hat Allan Karlsson allerdings: Er ist nach einem abenteuerlichen Leben Bewohner eines Altenheimes und langweilt sich beinahe zu Tode. Außerdem droht die Feier seines hundertsten Geburtstags einschließlich des Besuchs des Stadtrats, einer salbungsvollen Ansprache der aufdringlichen Pflegerin Alice und Kaffee und Kuchen mit den anderen Heimbewohnern – und das alles ohne einen einzigen Schnaps! Also steigt Allan aus dem Fenster seines Zimmers (im Erdgeschoss) und landet mit den Pantoffeln im Stiefmütterchenbeet.

Sein Ziel ist der Busbahnhof, denn in dem kleinen Ort würde man ihn allzu schnell wieder „einfangen“. Ein junger langhaariger Mann bittet ihn, für einen Moment auf seinen Koffer aufzupassen. Allan kann leider nicht warten, bis der Eigentümer zurück kommt. Schließlich ist er auf der Flucht und will den nächsten Bus erwischen. Fatal: Dieser Koffer ist gefüllt mit 50 Millionen Kronen, und wir können sicher sein, dass dieses Geld nicht ehrlich verdient wurde (schon gar nicht von dem bewussten jungen Mann mit den fettigen langen Haaren).

Von nun an geht die Geschichte rasant weiter, denn unser Held trifft die verrücktesten, absonderlichsten Typen Schwedens. Allans „Freigang“ entwickelt sich zu einer Flucht vor der Polizei, vor den kriminellen Eigentümern des Koffers und vor der Presse.

All dem ist Allan dank seines wildbewegten Vorlebens gewachsen. Wer mit Stalin zu Abend gegessen, mit Harry Truman Mengen von Whisky konsumiert, die künftige Gattin Mao Tse Tungs vor Haft und Folter gerettet hat und sogar den Kerkern des persischen Geheimdienstes entkommen ist, lässt sich von ein paar kleinen Ganoven nicht den Koffer aus dem Auto stehlen! Der Autor widmet das Buch

seinem Großvater, der hinreißende Geschichten erzählen konnte und auf Fragen nach dem „Wahrheitsgehalt“ antwortete: „Wenn jemand immer nur die Wahrheit erzählt, dann ist es die Zeit nicht wert, die man ihm zuhört“. Maria Liley

Jonas Jonasson
Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand
Verlag Carl'sbooks.
ISBN 978-3-570-58501-6, 14,99 Euro



*Lesen ist ein großartiges Hobby – egal, ob man selbst liest oder sich vorlesen lässt.
Zufriedene Zuhörer bei Veronika Bonefeld in der Stadtbücherei Hohenlimburg.
Foto: Ruth Sauerwein*

Karl Lösse

Bestattungshaus • Das älteste Fachunternehmen in Hagen • seit 1863

DIE BESTATTUNGSVORSORGE LIEGT UNS AM HERZEN!

UNSER HAUS BIETET DIE MÖGLICHKEIT IHRE WÜNSCHE UND ENTSCHEIDUNGEN FÜR EINEN WÜRDEVOLLEN **ABSCHIED** FESTZUHALTEN UND GLEICHZEITIG IHRE ANGEHÖRIGEN FINANZIELL ZU ENTLASTEN.

GERNE BERATEN WIR SIE UNVERBINDLICH IN ALLEN FRAGEN DER BESTATTUNGSMÖGLICHKEITEN.

VERTRAUEN SIE AUF TRADITION UND ERFAHRUNGEN!

Böhmerstraße 13 • 58095 Hagen • Telefon: (0 23 31) 2 48 75
Dahler Straße 58 • 58091 Hagen • Telefon: (0 23 37) 47 40 80
www.loesse-bestattungen.de • info@loesse-bestattungen.de

DR. AXEL KRACKE

MOBILE ZAHNMEDIZIN



- **Kostenloses Patiententaxi**
- **Seniorenheim- & Hausbesuche**

Unser Service für Gehbehinderten und Senioren

Rufen Sie uns einfach an:
Telefon (02331) 95 66-0

Cunostraße 46a
58093 Hagen-Emst
www.patientenmobil-hagen.de



„ Es war, als hätt` der Himmel.....“

**Zum 225. Geburtstag von Freiherr Joseph von Eichendorff
(*10.März 1788 + 26. November 1857)**

Auch denjenigen, denen unser „Geburtskind“ nicht so vertraut ist - eines seiner Gedichte hat er schon gehört oder auch gesungen, denn viele sind von berühmten Komponisten vertont worden. Vielleicht ist er auch schon mit einem dieser Lieder auf den Lippen in die Natur gewandert: „Wem Gott will seine Gunst erweisen, den schickt er in die weite Welt ...“.

Wie Goethe, Schiller und Heinrich Heine hat Eichendorff Jura studiert. Aber eigentlich hatte Theodor von Eichendorff bereits in seinen Kinderjahren, angeregt durch eifrige Lektüre von Abenteuer- und Ritterromanen und antiken Sagen, angefangen zu schreiben. Als Elfjähriger hielt er seine Eindrücke von einer Reise nach Prag und Karlsbad fest. Neben seinem späteren, umfangreichen literarischen Schaffen, verlief sein Leben in durchaus standesgemäßen Bahnen: Er schloss 1812 sein Jurastudium ab, half dem Vater bei der Verwaltung der Güter und heiratete 1815 in Breslau Luise von Larisch, mit der er vier Kinder hatte. Als Leutnant war er an den Befreiungskriegen gegen Napoleon beteiligt und zog mit seinem Regiment in Paris ein. Nach dem Tod des Vaters 1818 mussten die meisten der hochverschuldeten Güter verkauft werden. Eichendorff hatte Zeit seines Lebens Sehnsucht nach der Welt seiner Kindheit. Dies kommt in vielen seiner Gedichte zum Ausdruck und erklärt den oft melancholisch klingenden Grundton.

Ein Dichter der Romantik

Bedingt durch seine berufliche Laufbahn war das Leben der Familie durch einige Ortswechsel geprägt: von Eichendorff war 1816 Referendar im preußischen Staatsdienst in Breslau, wurde 1821 katholischer Kirchen- und Schulrat in Danzig und 1824 Oberpräsidialrat in Königsberg. Ab 1831 übersiedelte die Familie nach Berlin, wo von Eichendorff in etlichen preußischen Ministerien tätig war. Nach einer schweren Lungenentzündung ging er 1844 in den Ruhestand. Seine letzten Lebensjahre verbrachte er zeitweise in Köthen im Haus, das seiner Tochter gehörte. Er starb 1857 in Neiße/Schlesien.

Theodor von Eichendorff ist ein bedeutender Dichter der Romantik. Eine bekannte Prosadichtung ist „Aus dem Leben eines Taugenichts“. Sehr viele seiner Gedichte sind von namhaften Komponisten vertont wurden.

Rüdiger Safranski schreibt über den Dichter und sein Werk: „Eichendorff ist kein Dichter der Heimat, sondern des Heimwehs, nicht des erfüllten Augenblicks, sondern der Sehnsucht, nicht des Ankommens, sondern der Abfahrt.“ Viele Deutsche haben das nachfolgende Gedicht als eines der schöns-

ten überhaupt genannt. Es entstand im Jahr 1840 und leitet den Übergang von der Romantik zur Spätromantik ein. Es wurde bereits einige Jahre nach dem Erscheinen über 40mal mit Melodien versehen. Wir kennen es heute in einer Vertonung von Robert Schumann. Viele bekannte Schriftsteller waren über dieses Gedicht voller Lob und Anerkennung. Thomas Mann zum Beispiel nannte es „Die Perle der Perlen“.

**Es war, als hätt` der Himmel
die Erde still geküsst,
dass sie im Blütenschimmer
von ihm nun träumen müsst`.**

**Die Luft ging durch die Wälder,
die Ähren wogten sacht.
Es rauschten leis` die Wälder,
so sternklar war die Nacht.**

**Und meine Seele spannte
weit ihre Flügel aus.
Flog durch die stillen Lande,
als flöge sie nach Haus.**

Rosmarie Melchert

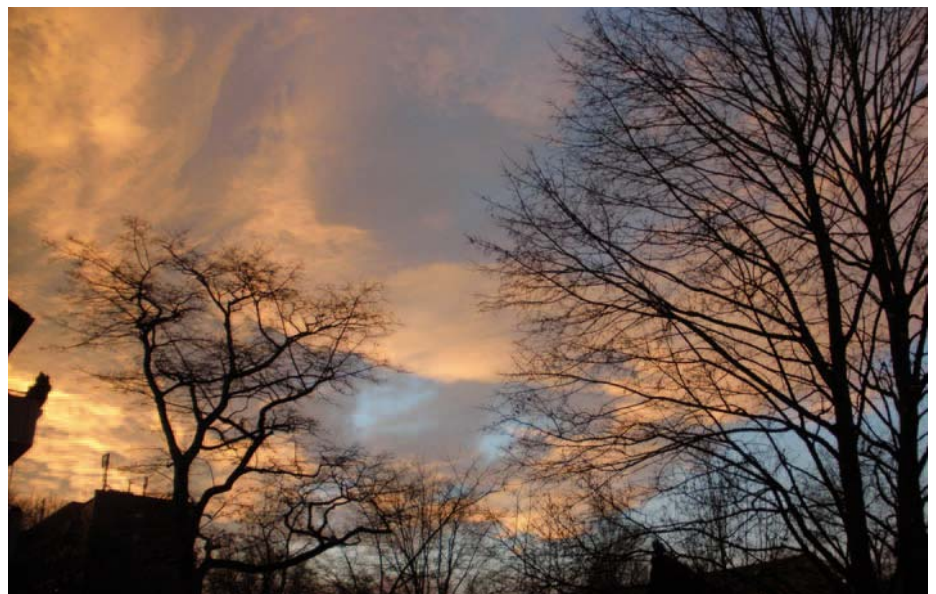


Foto: Ruth Sauerwein

Blutwurst in der Höhle

Ich setz voraus, dass jeder weiß, was „Pannas“ war, nicht wahr. Man machte es (bei uns) aus Brühe und einem Haufen Haferflocken, die man verquirlte. Das Ganze kochte auf und kühlte ab, gewürzt, zu einer festen Masse. Dann schnitt man Stückskes ab und briet sie in der Pfanne. Eigentlich ganz lecker. Doch wenn die Mamma sonst nicht viel in petto hatte, kam irgendwann der Punkt des Überdresses ...

„Nu paß ma opp“. sagte Pappa zur Mamma, „so geit dat nich! Wir hatten vorge Woche Pannas. Heut, sachste, gipptet widda Pannas; et is Moontach, und ich denk, so läuft dat widda eine Woche, ich habbet dicke. Mach doch ma widda Pannekauken, Reibepätzkes meinetswegen, wie die letzten Monate

– wenn de schon nix anners kanns. Abba blouß nich widda Pannas!“ „Beim Metzger gipps doch getz so schöne Wurstebrüh, dat muß ma nutzen“, sacht' die Mamma. Und so war die Küchenperspektive für die Woche wieder vielversprechend.

Ich hatte ja Gottseidank noch einen Ausweich: Blutwurst in der Höhle ... Beim selben Metzger, dem mit der Wurstebrüh, Herrn Höbusch, gab's einen ganzen Kringel lecker Blutwurst für 25 Pfennig; die Groschen hatte ich vom Oppa, dem mit dem guten Herzen und dem off'nen Portmonnee. Dazu noch ein paar knusperige Brötkes vom Bäcker Groll, von Fritzkens Bude ein paar Schmöker („Tom Prox“ und „Billy Jenkins“), damit verkrümelte ich

mich, mit Prüntes Kläusken, in Gärtner Hinzes Rübenacker, wo wir die Höhle in wochenlanger Fleißarbeit gebuddelt hatten. Besonders schön war es an Regentagen, wenn wir, geborgen im Inneren des Ackers, bei Funzellicht, auf weichem Heu aus Hinzes Scheune, in einer Hand abwechselnd Kringel oder Brötkes, trocken und gemütlich schmökerten. Ein Hochgenuß. Draußen konnt' et meinetwegen Katzen oder Hunde regnen oder beides – und ,ne Bombe.

Schlimmer war's dann allerdings am Abend – wenn's zuhause wieder Pannas gab. Vom Mittach. Denn der musste wech ...

Klaus-Jürgen Hannappel
alias Claudio Surland

Winter Ade!

Der Winter hatte seine Zeit,
er muss jetzt endlich gehen.
Der Frühling ist nun startbereit,
lässt laue Winde wehen.

Und aus der Erde schau'n ins Licht
Schneeglöckchen und Narzissen.
Sind froh, dass nun das Eis zerbricht,
möchten uns gern begrüßen.

Den dicken Schneemann gibt's nicht mehr,
ganz dünn ist er geworden.
Ihm fehlt zu seinem Glück doch sehr
der kalte Wind vom Norden.

Die Vögel schwirren durch die Luft
mit Zirpen und Gesängen.
Der Kuckuck aus dem Walde ruft
zu wunderschönen Klängen.

Die Sonne durch die Wolken bricht,
schickt wärmend ihre Strahlen.
Uns bleibt nur noch die schöne Pflicht,
die Eier zu bemalen.

So feiern wir das Osterfest
im buntgeschmückten Garten.
Die Kinder finden schnell ihr Nest,
gelohnt hat sich das Warten.

Edith Brechtefeld

Alter schützt vor Liebe nicht

Mir juckt's im Hemd,
ich möchte ganz verrückte Sachen machen.
Kein dummes Zeug ist für mich fremd.
Ich könnte ständig lachen --- lachen!

Die Leute strahl' ich an und sage ihnen:
„Macht so wie ich ein fröhliches Gesicht!“
Doch sie verziehen keine Mienen und denken:
„Die ist nicht ganz dicht!“

Auf keinem Stuhl kann unbewegt ich sitzen,
schon spring ich auf und muss was tun.
Und plötzlich fang ich an zu schwitzen,
dann renn' ich rum und denk: Was nun?

Die Hände haben keine Pause,
ganz unstill sind sie, wissen nicht, was tun.
Langweilig ist's mir hier zuhause.
Ich muss hier raus --- mein Herz zerspringt.

Jetzt recherchier ich mal in Ruhe,
warum mein Hirn oft wie ein Sieb.
Mir fällt's wie Schuppen von den Augen:
Nur eins kann sein: Ich bin verliebt!

Christa Heine



Und plötzlich ist alles anders ...

... so könnte man die Geschichte umschreiben, die eine Angehörige neulich während des Betreuungsnachmittags in unseren Räumen in der Cunostraße erzählte:

„Uns ging es doch immer gut“ berichtete sie rückblickend, „unsere Kinder waren erwachsen und lebten mit ihren Familien in Berlin sowie in Süddeutschland. Da sie beruflich sehr eingespannt sind, fuhren wir des Öfteren zu ihnen. Wir waren ja zeitlich unabhängig und mobil, bis ... ja bis mein Mann plötzlich einen Schlaganfall hatte.

Nichts war mehr so wie vorher, alles war schlagartig anders geworden und unser Leben veränderte sich von einem Tag auf den anderen grundlegend. Neben der Angst um meinen Mann hatte ich auch große Sorge, wie ich alles geregelt bekommen sollte. Was sollte ich nur tun? Wie sollte ich meinen Mann versorgen? Wie sollte ich es allein schaffen? Ich fühlte mich wie gelähmt und total überfordert, ich brauchte Hilfe!

Bei vielen Dingen haben mir zunächst unsere Kinder geholfen, aber dies konnte ja allein schon aufgrund der Entfernung keine Dauerlösung sein. So besuchten wir gemeinsam den Pflegedienst in unserem Stadtteil, um uns über Hilfemöglichkeiten zu informieren. Wir schilderten unsere Situation und siehe da: in einem ausführlichen Gespräch wurden wir über Hilfemöglichkeiten, deren Kosten sowie mögliche Kostenträger informiert und gemeinsam haben wir dann einen individuellen Pflegeplan abgestimmt.

Sehr erleichtert ging ich wieder nach Hause, denn mir war bewusst geworden: Ich war gar nicht allein! Wir hatten nur nicht gewusst, was es doch für Möglichkeiten gibt, Hilfe und Unterstützung zu bekommen. Und auch, dass die einzelnen Maßnahmen ganz individuell mit der Familie abgesprochen wurden, hat mir bzw. uns sehr geholfen.

Seitdem sind bereits viele Monate ins Land gegangen. Unmittelbar nach der Entlassung aus dem Krankenhaus kamen die Schwestern des Betreuungsteams zunächst viermal täglich, um meinen Mann zu versorgen. Aufgrund der kompetenten Hilfe und liebevollen Pflege haben wir diese schwere Zeit dann doch gut gemeistert. Meinem Mann geht es heute schon wieder viel besser und wir benötigen heute nur noch einmal täglich die Hilfe des Pflegedienstes. Ich bin sehr froh, den Schritt gewagt und dadurch große Hilfe durch einfühlsame und fachlich kompetente Helfer bekommen zu haben. Auch für unsere Kinder ist es beruhigend zu wissen, dass wir daheim gut versorgt sind.“

Wie ist es bei Ihnen bzw. Ihren Angehörigen? Kennen auch Sie eine solche oder ähnliche Situation, in der man kompetente Hilfe bei der Pflege und Betreuung benötigt?

Haben Sie Fragen dazu? Dann schauen Sie doch während unserer Geschäftszeiten herein oder vereinbaren telefonisch einen Beratungstermin!

Ihr Betreuungsteam
Renate Voss & Angelika Nölle-Blank

Pflege- und Betreuungsstützpunkt
Cunostraße 50, 58093 Hagen-Ermst

Tel. 02331 - 6 25 24 70

www.das-betreuungsteam.de

Fax 02331 - 6 25 24 75

info@das-betreuungsteam.de

Anerkannt bei allen Kranken- und Pflegekassen

Veranstaltungskalender für Senioren der Stadt Hagen

**von
April 2013
bis Juli 2013**



April 2013

03.04.2013, 15:00 Uhr

Eine Reise durch die neuen Bundesländer

Bildervortrag von Heinz-Dieter Bentler, Begegnungsstätte „Oller Dreisch“, Eintritt frei, um Anmeldung wird gebeten, Infos: s. S. 40

08.04.–08.07.2013

jeweils 14:15–15:45 Uhr

Senioren-Tanz

Leitung: Edith Engelhard
13 X, Gebühr: 39,00 Euro
Gemeindehaus ev. Dreifaltigkeits-
gemeinde, Infos und Anmeldung s. S. 40

11.04.2013, 18:00 Uhr

„Rheuma und Arthrose – naturheil- kundliche Therapieergänzung – Alterserscheinung und/oder zivilisationsbedingte Erkrankung?“

Vortrag Dr. Klaus Fehske, Annette Sieper, Gesundheitszentrum Badstr.
Ort: Sparkassen Carree
Der Eintritt ist frei

14.04.2013, 11:00–17:00 Uhr

Trödelmarkt

Begegnungsstätte „Oller Dreisch“
Eintritt frei, um Anmeldung wird
gebeten, Infos: s. S. 40

17.04.2013, 14:00–17:00 Uhr

Modenschau mit Einkaufsmöglichkeit

Begegnungsstätte „Oller Dreisch“
Eintritt frei, um Anmeldung wird
gebeten, Infos: s. S. 40

18.04.2013, 14:30–16:00 Uhr

„Lieder von Alexandra“

mit Gabriela Ortwein, Begegnungs-
stätte Wehringhausen, Verzehrgut-
schein: 6,00 Euro, Infos s. S. 40

20.04.2013, 10:00–15:00 Uhr

Seniorentag 55+: Kunst – Kultur – Sport – Reisen

Ort: Sparkassen-Carré
Eintritt frei

25.04.2013, 18:00 Uhr

„Strapazierte Darmschleimhaut als Ursache für Lactose- und Histamin- Intoleranz, Durchfall, Blähungen, etc.“

Vortrag Antje Rösler
Gesundheitszentrum Badstr.
Ort: Sparkassen Carree
Eintritt frei

Mai 2013

04.05.2013, ab 18:00 Uhr

Orientalischer Abend

Begegnungsstätte Wehringhausen
Eintritt: 1,50 Euro, Mitbringbuffet
Kartenvorbestellung zwingend
erforderlich, Infos s. S. 40

08.05.2013, 15:00 Uhr

Bildvortrag „Schöne weite Welt – von Australien bis Hawaii“

Begegnungsstätte „Oller Dreisch“,
Eintritt frei, um Anmeldung wird ge-
beten, Infos: s. S. 40

16.05.2013, 18:00–20:00 Uhr

Menschen mit Demenz und ihre Lebensgeschichte – gemeinsam eine biografiebezogene Lebens- und Alltagswelt gestalten

Info und Voranmeldung:
Tel. 787 16 64

Seniengarten, Lange Straße 96
Pflege- und Betreuungs GmbH

22.05.2013, 15:00–17:00 Uhr

„Operetten-Nachmittag“

Musikalische Veranstaltung mit
Kostenbeteiligung Begegnungsstätte
„Oller Dreisch“, Anmeldung ist
erforderlich, Infos: s. S. 40

25.05.2013, 14:00–17:00 Uhr
Frühlingsfest des AWO-Ortsvereins
 Begegnungsstätte Eilpe-Schultenhof
 Infos s. S. 40

25.05.2013, 14:00–17:00 Uhr
Aktionstag „BewegtÄLTER werden in NRW“
 Karl-Adam-Halle, Hagen-Vorhalle,
 kostenloses Angebot für Hagener
 Bürger, Sportarten kennenlernen und
 mitmachen, Infos: s. S. 40

Juni 2013

03.06.–06.06.2013
Seniorenportfahrt
 sportliche und entspannte Angebote
 für Senioren, Willi-Weyer-Sportschule
 Hachen, Infos: s. S. 40

19.06.2013, 15:00–17:00 Uhr
„Sommerbühne“
 Musikalische Veranstaltung mit
 Kostenbeteiligung Begegnungsstätte
 „Oller Dreisch“, Anmeldung ist
 erforderlich, Infos: s. S. 40

Juli 2013

20.07.2013, 10:00–15:00 Uhr
Wellnstag für Frauen und Männer
 Kräftigung und Entspannung der
 Muskulatur, Yachtclub Harkortsee
 Gebühr: 20 Euro, Infos: s. S. 40

Wiederkehrende Termine

Selbsthilfe
 Die Begegnungsstätte des Paritätischen, Bahnhofstr. 41, ist auch ein Treffpunkt für Selbsthilfegruppen: Pro Retina, Blindenverein, Gehörlosenverein Fortschritt, Psoriasis, Rheumaliga, Kehlkopferoperierte, Unruhige Beine Morbus Bechterew Gymnastikgruppe, Messies, SHG Transidentität, SHG Schmerzen, Marfan Hilfe Deutschland, Infos: Paritätischer, Tel.: 1 34 74 oder Selbsthilfe-Büro: 18 15 16

Computerkurse 50 plus
 Caritasverband und Kath. Bildungswerk, Infos: P. Krahforst
 Tel.: 35 43 56 2
 Montag–Donnerstag:
 10:00–11:30 Uhr

Computerkurse 50 Plus für Anfänger
 Windows 7 und Internet- E-Mail
 Mo, Di, Mi, Do 10:00–11:30 Uhr

Anmeldung bei Herrn Obermüller
 Tel.: 02331 / 5 32 13
 AWO-Begegnungsstätte Schultenhof
 Selbecker Str. 16

Club Reise 50+ „Jetzt erst Recht“
 City Comfort Hotels, Rheinstr. 44
 84453 Mühldorf am Inn
 Gebühr: ab 99,00 Euro/Person
 Tel.: 08631 / 38 10

Virtuelles Bowling
 Mit der Multiple Sklerose Gruppe, Termine werden nach Anfrage gemacht, alle Interessenten werden auf eine Liste eingetragen und über die Termine informiert, alle Senioren sind hierzu herzlich eingeladen, AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Carlo Ross, Fraunhoferstr. 18
 Tel.: 8 99 30

Jeden Montag

08:30–09:30 Uhr
Sportgruppe für Diabetiker
 Kursleiterin: Katharina Tiemann
 AWO Begegnungsstätte Wehringhausen, Kosten: 20,00 Euro pro Monat
 Einstieg jederzeit möglich, Info: s. S. 40

09:00–10:00 Uhr
Sitzgymnastik
 mit Renate Geitebrügge
 AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Carlo Ross, Info: s. S. 40

09:30–10:30 Uhr
Gymnastik 50 plus
 Kursleiterin: Katharina Tiemann
 AWO Begegnungsstätte Wehringhausen, Kosten: 20,00 Euro pro Monat,
 Einstieg jederzeit möglich, Infos s. S. 40

9:30–10:30 Uhr
Sturzprophylaxe
 AWO Begegnungsstätte Vorhalle
 Infos: 01 72 / 2 11 82 02

09:30–10:15 Uhr & 10:15–11:00 Uhr
Wassergymnastik
 Leitung: Frau Straube, Helmut-Turck-Zentrum, Johann-Fr.-Oberlin-Str. 9–11
 Infos: Begegnungsstätte, Martin-Luther-Str. 9–11, Tel.: 38 09-4 10

10:00–11:00 Uhr
Sitzgymnastik
 Gebühr: 2,00 Euro/Termin
 Info: AWO Begegnungsstätte
 ha.ge.we-Kulturhof-Emst, s. S. 40

10:00–11:00 Uhr
Gymnastik
 Oller Dreisch, Infos: s. S. 40

10:00–11:30 Uhr
Computerkurs Windows 7
 AWO-Begegnungsstätte Schultenhof
 Infos: 5 32 13

10:30–12:00 Uhr
Seniorenberatung
 Beratung: Frau Krahforst Begegnungsstätte „Oller Dreisch“, Eugen-Richter-Str. 21, 58089 Hagen
 Tel.: 3 54 35 62

10:30–11:30 Uhr
Pilates
 Kursleiterin: Katharina Tiemann
 AWO Begegnungsstätte Wehringhausen, Kosten: 20,00 Euro pro Monat,
 einstieg jederzeit möglich
 Infos: s. S. 40

11:00–12:00 Uhr
Sturzprophylaxe
 AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum Carlo Ross
 Infos: 0172 / 2 11 82 02

11:00, 12:00, 13:00 Uhr
Wassergymnastik
 Leitung: Brigitte Nickel, Helmut-Turck-Zentrum, Info: DRK, s. S.X

13:00–17:00 Uhr
Kaffee und Kuchen
 AWO-Begegnungsstätte Hohenlimburg, Infos: s. S. 40

13:30–15:00 Uhr
Handarbeitskreis
 Begegnungsstätte des Paritätischen Bahnhofstr. 41, Tel.: 1 34 74

14:00–15:00 Uhr
Offenes Cafe
 AWO-Begegnungsstätte Haspe
 Infos: s. S. 40

14:00–16:00 Uhr
Spiel- und Gesprächskreis
 Begegnungsstätte des Paritätischen Bahnhofstr. 41, Tel.: 1 34 74
 14:00–17:00 Uhr

Sozialberatung
 Berechtigungsscheine für Warenkorb/Kleiderladen, Beratung: Herr Wagner, Begegnungsstätte „Oller Dreisch“ Eugen-Richter-Str. 21, 58089 Hagen
 Tel.: 02331 / 3 54 35 62

14:00–17:00 Uhr

Café

AWO Begegnungsstätte Schultenhof
Info: s. S. 40

14:15–15:45 Uhr

SeniorInnen-Tanz, Leitung: E. Engelhard, Seniorenbegegnungsstätte der Ev. Dreifaltigkeits-Gemeinde, Eppenhauser Str. 152, 58093 Hagen, s. S. 40

14:30–17:30 Uhr

Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz

Gemeindehaus St. Johannes-Baptist, Boeler Kirchplatz 17, Ansprechpartnerin: Frau Erdmann (Johanniter)
Tel.: 93 99 – 5 16, in Kooperation mit: Netzwerk Demenz, Die Johanniter, Caritas Hagen, Wohlbehagen, BSH Diakonie Hagen

15:45–17:00 Uhr

Schwimmen mit dem AWO OV

Vorhalle
Hauptschule am Vossacker

16:00–17:45 Uhr

Französisch für Anfänger

Referent: Herr Niland, Begegnungsstätte, Martin-Luther-Str. 9–11
Tel.: 02331 / 38 09-4 10

16:00–18:00 Uhr

Theater-Senioren-Club

Info: Fr. C. Nöding
Tel.: 02331 / 207 – 32 75 oder 0171 / 2 82 72 49, Theater Hagen
Elberfelder Str. 65, 58095 Hagen

16:30–18:00 Uhr

Musikverein Postalia

Info: AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum Carlo Ross
Infos: s. S. 40

16:45–18:15 Uhr

Tanzkurs für Anfänger

mit Gabriela Ortwein
(dienstags 17:00–18:30 Uhr für Fortgeschrittene), 10 Termine
50,00 Euro, Info: ha.ge.we-Kulturhof, Emst, s. S. 40

18:00–19:00 & 19:00–20:00

Bauch, Beine, Po 50+

Info: Susanne Langemann-Eyer
Tel.: 02331 / 4 88 34 84, Handy: 0172 / 1 72 97 18, Werkhof Hohenlimburg, Herrenstr. 17, 58119 Hagen, Zehnerkarte 40,00 Euro

19:00–20:00 Uhr

Gymnastikkurs der AWO

Begegnungsstätte

Hohenlimburg, Rundturnhalle Eley
Leitung: Heike Hobein

Jeden 1. Montag

ab 14:30 Uhr

Die MontagsWaffel: Waffeleessen

mit der Möglichkeit im Anschluss die Sing- und Handarbeitsgruppe sowie die weiteren Angebote kennen zu lernen, Begegnungsstätte des Paritätischen, Bahnhofstr. 41, Tel.: 1 34 74

16:30–19:00 Uhr

Betreuungsnachmittag für Betroffene, Angehörige und Interessierte von Demenzkranken

Tagespflegehaus Haspe, Waldecker Str. 7, 58135 Hagen, Tel.: 90 28 28

19:00–21:00 Uhr

Angehörigentreffen von Demenzkranken

Gemeindehaus der Ev. Paulusgemeinde, Borsigstr. 11, 58089 Hagen,
Tel.: 02331 / 2 04 67 90 oder 2 04 67 58 oder 7 02 00 oder 01 74 / 5 13 72 57

Jeden 1. Montag ungerade Woche

14:00–16:00 Uhr

MontagsWaffel

hier können Interessierte bei einer leckeren Waffel und einer Tasse Kaffee die Angebote der Begegnungsstätte des DPWV kennenlernen
Infos s. S. 40

Jeden 1. und 3. Montag

17:00–19:00 Uhr

Emster Sing-Treff

Infos: AWO Begegnungsstätte ha.ge.we -Kulturhof, Emst, s. S. 40

Jeden 2. Montag im Monat

14:30–16:30 Uhr

Demenzcafé für Demenzkranke und ihre Angehörigen

DRK Seniorenheim, Lange Str. 9–11, 58089 Hagen, Veranstalter: DRK Kreisverband Hagen/DRK Seniorenheim, Tel.: 3 45 67

18:30–20:00 Uhr

Emst – Einst und Jetzt

Leitung: Matthias Sawatzki, ha.ge.we Kulturhof, Emst, VHS-Kurs-Nr.: 10 36, Info: 2 07-36 22, Eintritt frei

18:00–20:00 Uhr

Gesprächskreis für Menschen mit Demenz im Frühstadium

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., Schillerstr. 18 d, 58089 Hagen, Infos: Regina Erdmann, Tel.: 93 99 – 5 16

Jeden 3. Montag im Monat

10:00–12:00 Uhr

Montagsfrühstück

AWO Begegnungsstätte Schultenhof
Info: s. S. 40

18:00 Uhr

Selbsthilfegruppe Schlafapnoe

Ansprechpartner: Herr Ruthenkolk, AWO-Begegnungsstätte Schultenhof
Info s. S. 40

Jeden 4. Montag

18:00–21:00 Uhr

ZWAR Frauengruppe

ZWAR steht für ‚Zwischen Arbeit und Ruhestand‘ und ist eine politisch und konfessionell neutrale Frauengruppe. Es haben sich Frauen in der Lebensmitte zusammengefunden, die aufgeschlossen, aktiv und offen für neue Ideen sind und gemeinsam vielfältige Aktivitäten ausüben. Infos: E. Weber, Tel.: 02334 / 56 71 57, A. Jung, Tel.: 3 76 89 07 und W. Wermeier, Tel.: 7 88 46 29

Jeden Dienstag:

09:00–12:30 Uhr

Beratung in Sozialrechtsfragen und Hilfen bei der Antragstellung

SoVD Sozialverband Deutschland NRW e.V., Hindenburgstr. 13, 58095 Hagen, Tel.: 2 80 05

09:00–12:00 Uhr

Nähgruppe AWO Schultenhof

Leitung: Frau Gerhardt, Anmeldung bei der Kursleitung, Tel.: 5 61 52
Info, s. S. 40

09:30–10:30 Uhr

Gymnastik

AWO-Begegnungsstätte Haspe
Infos: s. S. 40

09:30–11:00 Uhr

Folkloretanz in der Jakobusgemeinde
Hagen-Helfe, Helfer Str. 66

10:00–11:30 Uhr

Computerkurs Internet / E-mail
AWO-Begegnungsstätte Schultenhof,
Infos: 5 32 13

10:00–13:00 Uhr

Seniorenberatung
Beratung: Frau Ebeling, AWO UB
Hagen / Märkischer Kreis, Böhmerstr.
11, 58095 Hagen, Tel.: 3 81 12

11:00–12:00 Uhr

Seniorenberatung und Antragshilfe
Herr Teuber, Begegnungsstätte „Oller
Dreisch“, Eugen-Richter-Str. 21,
58089 Hagen
Tel.: 02331 / 3 54 35 62

11:00–12:00 Uhr

Gymnastik mit dem OV
AWO-Begegnungsstätte Vorhalle
Info s. S. 40

13:00–17:00 Uhr

Kaffee und Kuchen
AWO-Begegnungsstätte Hohenlim-
burg, Infos: s. S. 40

13:30–15:00 Uhr

**Gymnastik mit anschließendem
Kaffeetrinken**
15:00–17:00 Uhr Kegeln (1 x im Mo-
nat, Kegelzentrum Hagen)
Begegnungsstätte des Paritätischen,
Bahnhofstr. 41, Tel.: 1 34 74

Ab 14:00 Uhr

Skatrunde
Mitspieler herzlich willkommen
Info: DRK Seniorenbegegnungsstätte
s. S. 40

14:00–17:00 Uhr

**Seniorentreff mit Brett- und
Kartenspiel**
AWO-Begegnungs- und Beratungs-
zentrum Carlo Ross, Infos: s. S. 40
Jeden 2. Dienstag im Monat Reibe-
plätzchen ab 12.00 Uhr

14:00–18:00 Uhr

Café
AWO Begegnungsstätte Schultenhof
Info: s. S. 40

14:00–18:00 Uhr

Tanz / Bingo
AWO-Begegnungsstätte Haspe
Infos: s. S. 40

14:30 – 17:30 Uhr

Spielesachmittag, AWO Begeg-
nungsstätte Vorhalle, Stadtteilhaus
Vorhalle

14:30–16:30 Uhr

Senioren-Café
Beratung und Begegnung
Corbacher Str. 20, Tel.: 4 42 34

15:00–17:00 Uhr

**Geselliger Nachmittag für
Jung und Alt**
jeder Nachmittag steht unter einem
Thema: Spiele-Nachmittag, musika-
lische Erinnerungen, Erinnerungen an
alte Gebäude, Zaubernachmittage,
Info: Mehrgenerationenhaus des
Kinderschutzbundes, Potthofstr. 20
15:00–19:00 Uhr
Boulen (Pétanque)
hinter Café Busche auf Emst Info: H.
Hilker, Tel.: 95 42 83 oder H. Bischof,
Tel.: 2 74 75

16:00–17:00 Uhr

Bewegung mit Spaß
Leitung: M. Junker, Tel.: 4 73 90 90,
Begegnungsstätte im Alten Stadtbad,
Berliner Str. 115, 58135 Hagen

16:30–18:00 Uhr

Seelsorge
Angehörigentreffen und Betreuung
von Demenzkranken, Tagespflege-
haus Haspe, Waldecker Str. 7, 58135
Hagen, Veranstalter: Ev. Altenhilfe
und Betreuung Haspe gGmbH,
Tagespflege der Diakonie Pflege und
Reha gGmbH, Mops Mobil und
Diakoniezentrum Haspe e. V.
Tel: 90 28 28

16:30–17:45 Uhr

Gymnastikkurs 2
AWO-Begegnungsstätte Hohenlim-
burg, Infos: s. S. 40

Dienstags, jede gerade Woche:

ab 14:30 Uhr

Tanz
AWO Boelerheide, Overbergstr. 125
(außer in den Monaten Juli und
August – Sommerpause)
Tel.: 68 93 97
Bingo, AWO Begegnungsstätte Has-
pe, Hüttenplatz 44, Tel.: 4 14 77

Dienstags, jede ungerade Woche:

ab 14:00 Uhr

Tanznachmittag
AWO Begegnungsstätte Boelerheide,
Eintritt: 1,50 Euro, Infos s. S. 40

Jeden 1. Dienstag:

09:00–11:00 Uhr

**Gemeinsames Frühstück im Ollen
Dreisch**
Infos: s. S. 40

Erzählwerkstatt

Leitung: M. Buchenau, Seniorenbe-
gegnungsstätte der Ev. Dreifaltigkeits-
Gemeinde, Eppenhauser Str. 152
Infos: s. S. 40

10:00 Uhr

Regionale Gruppe
gehörloser Senioren, Begegnungsstät-
te des DPWV, Infos: s. S. 40

15:00 Uhr

Kaffee und mehr
Paritätischer Wohlfahrtsverband,
Bahnhofstr. 41, Leitung: R. Aßmann,
Tel.: 02331 / 5 68 71
VdK Hagen Mitte

15:00 Uhr

Stadtsporthund

Treffen in der Begegnungsstätte
Schulthof, Hier wird geklönt,
gespielt und Kaffee getrunken
Infos: s. S. 40

Jeden 2. Dienstag:

12:00 Uhr

Reibekuchen

AWO Begegnungs- und Beratungs-
zentrum Carlo Ross, Infos: s. S. 40

16:00 Uhr

Theatergespräche

Frau Dr. Hilchenbach, Info:
ha.ge.we Kulturhof.Emst, Infos: s. S. 40

16:30–18:00 Uhr

**Angehörigentreffen und Betreuung
von Demenzzkranken**, Wohlbehagen
Haus der Kurzzeitpflege, Schwerter
Str. 179, 58099 Hagen, Veranstalter:
Alzheimer-Demenz Selbsthilfegruppe
Hagen e. V., Tel.: 02331/ 9 66 66 - 0
oder - 34

17:00–19:00 Uhr

**Angehörigentreffen und Betreuung
von Demenzzkranken**

AWO Lennepark, Klosterkamp 40,
58119 Hagen, Veranstalter: AWO
Hohenlimburg, Diakoniestation
Hohenlimburg und Mobs Mobil,
ambulanter Pflegedienst
Tel.: 02334 / 4 42 50

17:30–19:00 Uhr

**Demenzcafé für demenziell erkrankte
Menschen und ihre Angehörigen**
AWO-Begegnungsstätte Hohenlim-
burg, Klosterkamp 40

Jeden 3. Dienstag:

15:00 Uhr

SPD „60 Plus“ Zusammenkunft

Emst-Bissingheim / Remberg-Fleyer-
viertel, Info: ha.ge.we Kulturhof.Emst
Infos: s. S. 40

16:30–18:00 Uhr

**Treffen für pflegende Angehörige
von Demenzzkranken**

Tagespflegehaus Waldecker Str. 7

18:00 Uhr

Patientenforum

jeweils ein leitender Arzt des Kranken-
hauses bietet einen informativen
Vortrag zu einem bestimmten Krank-
heitsbild, dessen Ursachen und
Behandlungsmöglichkeiten, Schu-
lungsraum des Ev. Krankenhaus
Hagen-Haspe, Brinkmannstr. 20

Jeden letzten Dienstag:

15:00 Uhr

SPD „60 Plus“ Zusammenkunft

Helfe-Fley, AWO-Seniorenzentrum,
Joh.-Friedr.-Oberlin-Str.
Info: Tel. 91 94 50

14:30 Uhr

**Seniorentreffen bei Kaffee
und Kuchen**

Oller Dreisch, Infos: s. S. 40

Jeden Mittwoch:

09:00–10:00 Uhr

**Sitzgymnastik mit
Renate Geitebrügge**

AWO Begegnungs- und Beratungs-
zentrum Carlo Ross, Info: s. S. 40

09:45–11:15 Uhr

Englisch für Fortgeschrittene

Referent: Herr Niland, Begegnungs-
stätte, Martin-Luther-Str. 9–11
Tel.: 38 09-4 10

10:00–11:30 Uhr

Computerkurse Internet / E-Mail

AWO-Begegnungsstätte Schulthof
Infos: 5 32 13

10:00–11:30 Uhr

Gymnastik 55+

AWO Begegnungsstätte Boelerheide
Infos: s. S. 40

10:30–12:00 Uhr

Seniorenberatung

Beratung: Frau Krahforst, Begeg-
nungsstätte „Oller Dreisch“, Eugen-
Richter-Str. 21, 58089 Hagen
Tel.: 3 54 35 62

10:30–12:00 Uhr

**Gymnastik mit anschließendem
Kaffeetrinken**

10:00–12:00 Uhr

Zeichnen lernen

Begegnungsstätte des Paritätischen,
Bahnhofstr. 41, Tel.: 1 34 74

11:00–12:30

Holländisch

AWO-Begegnungsstätte Wehring-
hausen, Infos: s. S. 40

13:00–17:00 Uhr

Kaffee und Kuchen / Seniorenclub

AWO-Begegnungsstätte Hohenlim-
burg, Infos: s. S. 40

13:30–16:00 Uhr

Malen mit Acryl

Begegnungsstätte des Paritätischen,
Bahnhofstr. 41, Tel.: 1 34 74

14:00–17:00 Uhr

**Unterhaltsamer Nachmittag mit
Kaffee und Kuchen**

Info: ha.ge.we Kulturhof.Emst
Infos: s. S. 40

14:00–18:00 Uhr

Offener Treff AWO OV

AWO-Begegnungsstätte Wehring-
hausen, Infos: s. S. 40

14:30–16:30 Uhr

Virtuelles Bowlen 50+

AWO-Begegnungsstätte Wehring-
hausen, Infos: s. S. 40

14:00–18:00 Uhr

Offenes Cafe

AWO-Begegnungsstätte Haspe
Infos: s. S. 40

14:00–19:00 Uhr

Kaffeetrinken AWO

Ortsverein AWO-Begegnungsstätte
Vorhalle, Infos: s. S. 40

15:00–16:30 Uhr

Seniorentanz

AWO-Begegnungsstätte Kuhlerkamp
Infos: s. S. 40

17:00–20:00 Uhr

Knobelgruppe

AWO Begegnungsstätte Boelerheide
Infos: s. S. 40

17:30–20:30 Uhr

Nähgruppe

AWO Schulthof Leitung:
Frau Rudell, Infos: s. S. 40

18:00–21:00 Uhr

Zeichnen mit Elvyra Geßner

AWO-Begegnungsstätte Wehring-
hausen, Gebühr: 56,00 Euro pro
Monat, Infos: s. S. 40

18:00–20:00 Uhr

Förderring Gymnastik Frauen

nach Anmeldung, Begegnungsstätte Boelerheide, Infos s. S. 40

19:00–20:00 Uhr

Aerobic 50+

Info: Susanne Langemann-Eyer

Tel.: 4 88 34 84,

Handy: 0172 / 1 72 97 18, Werkhof

Hohenlimburg, Herrenstr. 17, 58119

Hagen, Zehnerkarte 40,00 Euro

Jeden 1. Mittwoch

11:00–13:30 Uhr

Handgemachte Reibplätzchen

AWO-Begegnungsstätte Haspe

Infos: s. S. 40

Jeden 1. + 3. Mittwoch

14:30–17:00 Uhr

Multiple Sklerose Gruppe

Vorsitzender: Fritz Deneke

Info: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Carlo Ross, s. S. 40

15:00–17:00 Uhr

Malteser Senioren

Seniorentreff des Malteser-Hilfsdienst e.V., Kaffeetrinken und mehr, verschiedene Themen, Ausflüge, Vorträge. Infos Tel.: 9 89 30

Jeden 2. Mittwoch

Badefahrt nach Bad Sassendorf

Stadtsporthund Hagen, Leitung: Ursula Werkmüller, Infos: s. S. 40

10:00–11:00 Uhr

Offenes Singen

Oller Dreisch, Infos: s. S. 40

18:00–20:00 Uhr

Selbsthilfegruppe Herzkrankheiten

Ansprechpartner: Herr Hudzik, AWO

Begegnungsstätte Schultenhof

Infos: s. S. 40

Jeden 2.+ 4. Mittwoch

14:00–17:00 Uhr

Beratungsangebot für Angehörige von Demenzkranken

Allgemeines Krankenhaus Hagen

gem. GmbH, Haus 60, 2. Etage,

Raum 207, Grünstr. 35, 58089

Hagen, Veranstalter: Alzheimer-Demenz Selbsthilfegruppe Hagen e.V.,

Tel.: 2 01 - 10 31

Jeden letzten Mittwoch-nachmittag

VdK-Veranstaltungen

Info: AWO Boelerheide, Overbergstr.

125, Tel.: 68 93 97

Jeden Donnerstag

09:00–12:00 Uhr

Familientreff

Info und Kinderbetreuung

AWO Begegnungsstätte Vorhalle

Info s. S. 40

09:30–10:30 Uhr

Morgengymnastik 50+

Info: Susanne Langemann-Eyer,

Tel.: 02331 / 48 83 484, Handy:

0172 / 1 72 97 18, Werkhof Ho-

henlimburg, Herrenstr. 17, 58119

Hagen, Zehnerkarte 40,00 Euro

09:45–11:15 Uhr

Englisch Mittelkurs

Referent: Herr Niland, Begegnungsstätte, Martin-Luther-Str. 9–11, Info:

Frau Wiewiorka, Tel.: 38 09 - 4 10

10:00–11:00 Uhr

Gymnastik für Hochbetagte

Leitung: Karin Schwan, DRK-Seniorenbegegnungsstätte, s. S. 40

10:00–11:30 Uhr

Computerkurse Word 2007

AWO Begegnungsstätte Schultenhof

Infos unter Tel.: 5 32 13

10:00–12:00 Uhr

AGIL

AWO Gesprächs- und Informationsladen, Informationen rund um den Stadtteil Wehringhausen, Tel.: 9 33 89 96, Fax: 9 33 89 95

10:00–11:30 Uhr

Seniorengesprächsrunde

13:00–17:00 Uhr **Spielgruppen**

(Romme)

14:30–16:30 Uhr **Musik- und**

Singgruppe

Begegnungsstätte des Paritätischen, Bahnhofstr. 41, Tel.: 1 34 74

13:00–17:00 Uhr

Kaffee und Kuchen

AWO-Begegnungsstätte Hohenlimburg, Infos: s. S. 40

14:00–15:00 Uhr

Zumba 50plus

Kursleiter: Björn, Begegnungsstätte Wehringhausen in Kooperation mit Berge-Westerbauer, Infos s. S. 40

14:00–18:00 Uhr

Betreuungsgruppe für

demenziell Erkrankte

Leitung: Sabine Katke, AWO Begegnungsstätte Hüttenplatz 44, Anmeldung erforderlich! Info / Anmeldung: Frau Ebeling 3 81 12

14:00–17:00 Uhr

Seniorentreff mit Brett und Kartenspiel

Info: AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum Carlo Ross, s. S. 40

14:00–18:00 Uhr

Ortsvereintreff

Ansprechpartnerin: Bärbel Pfeiffer, AWO-Begegnungsstätte Schultenhof

Info: s. S. 40

Dem Leben einen würdigen Abschluss geben

Das Bestattungsunternehmen Friedrich A. Schweizer ist seit 120 Jahren ein erfahrener und kompetenter Partner im Sterbefall



Elberfelder Straße 113, 58095 Hagen
Telefon: 02331 339191
info@bestattungen-schweizer.de
www.bestattungen-schweizer.de



14:30–16:30 Uhr

SeniorInnen-Nachmittag

Leitung: Pfarrer M. Heuer, E. Meiners, und S. Homberger, Begegnungsstätte der Ev. Dreifaltigkeits-Gemeinde, Eppenhauser Str. 152, 58093 Hagen
Info: s. S. 40

14:30–17:30 Uhr

Mobiler Einkaufswagen

Malteser Hagen, Infos Tel.: 9 89 30

15:00–16:00 Uhr

Seniorentanz

Kreis-, Block-, Line-, Contra-Tänze, anschließend Sitztänze und geselliges Beisammensein in der Jakobus – Kirchengemeinde Hilfe – Mitte, Helfer Str. 66, Info: Tel.: 88 08 76 oder 96 18 10

15:00–19:00 Uhr

Boulen (Pétanque)

hinter Café Busche auf Emst, Info: H. Hilker, Tel.: 95 42 83 oder H. Bischof Tel.: 2 74 75

15:00–19:00 Uhr

Skatclub

Ansprechpartner: Erwin Pfeiffer
Tel.: 7 08 83, AWO Begegnungsstätte Schultenhof, Info: s. S. 40

15:00–17:00 Uhr

Jung trifft Alt, Seniorenachmittag, Gesellschaftsspiele, Gedächtnistraining, Vorträge, Gymnastik etc.

Mehrgenerationenhaus des Kinderschutzbundes, Potthofstr. 20
Tel.: 38 60 89-0

14:30–16:30 Uhr

SeniorInnen-Nachmittag

Ansprechpartnerin S. Homberger, Begegnungsstätte der Ev. Dreifaltigkeits-Gemeinde, Eppenhauser Str. 152, 58093 Hagen, Tel.: 58 83 00, jeden Donnerstag ein anderes Programm, Info: s. S. 40

18:00–21:00 Uhr

Selbsthilfegruppe Angst

Ansprechpartner: Herr Niesen, AWO-Begegnungsstätte Schultenhof
Infos: s. S. 40

Jeden 1. Donnerstag

15:30 Uhr

Vorlesen und begeistern ein Hagener-Projekt

Vorlesen mit Frau Bonefeld, Die Hagener EFI liest Kurzgeschichten vor und regt zum Gedankenaustausch an. Stadtteillbücherei Hohenlimburg, Langenkampstr. 14 (Hoesch Gebäude), Info unter der Tel.: 02331 / 207 -44 77

15:00 Uhr

Seniorenstunde Kaffetrinken und interessante Vorträge

Veranstalter: Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Hagen, Ansprechpartner: Walter Meckbach, Tel.: 4 12 48, Ort: Kirche am Widey, Am Widey 6–8

15:30 Uhr

Trauer-Café

Ein Treffen für trauernde Menschen, Casino des Alten Stadtbads, Berliner Str. 115, Info: Pfr. Siegfried Gras
Tel.: 4 73 90 90 oder 0175 / 5 23 22 29

15:30–17:30 Uhr

Demenzcafé für Demenzkranke und ihre Angehörigen

informelles Treffen bei Kaffee und Kuchen mit Betreuung der Demenzkranken, Friedhelm-Sandkühler-Seniorenzentrum, Hüttenplatz 46–48, 58135 Hagen, Veranstalter: Seniorenzentrum der AWO, Tel.: 90 34 14

Jeden 2. & 4. Donnerstag

12:30 Uhr

Reibekuchentage

AWO Begegnungsstätte Vorhalle, anschließend 14:00–17:00 Uhr
Spielesachmittag, Infos s. S. 40

16:00–19:00 Uhr

Betreuung von Demenzkranken

Gemeindehaus der Ev. Paulusgemeinde, Borsigstr. 11, 58089 Hagen, Veranstalter: Alzheimer-Demenz Selbsthilfegruppe Hagen e. V., Tel.: 2 04 67 90 oder 2 04 67 58 oder 7 02 00 oder 0174 / 5 13 72 57

Jeden 3. Donnerstag

11:00–12:00 Uhr

LebensLange LeseLust

Vorlesestunde für ältere Menschen, Stadtbücherei Springe – Musikabteilung, 58095 Hagen, keine Anmeldung erforderlich, gebührenfrei

14:00–16:00 Uhr

Café Formular

ehrenamtliche Helfer unterstützen sie bei Behördenangelegenheiten, Anträge/Formulare können mitgebracht werden, Haus der Freien Evangelischen Gemeinde Hagen, Märkischer Ring 39

14:30–17:00 Uhr

Nachbarschafts Café – Infonachmittag

Themen zum alltäglichen Leben, Angebote sh. Aushang, AWO Begegnungsstätte Vorhalle, Infos s. S. 40

Jeden letzten Donnerstag

15:00–17:00 Uhr

Gesprächskreis für pflegende Angehörige von Demenzkranken

informelles Treffen und wechselnde Vorträge zum Thema, Roncalli-Haus, Boeler Kirchplatz 15, 58099 Hagen, Gesprächsleitung: Dagmar Roggenkamp, Marianne Schulte, Regina Erdmann, Veranstalter: Betreuungsgruppe Hagen-Nord, (Diakonie, Caritas Verband, Johanniter-Unfall-Hilfe, e.V., Nachbarschaftshilfe e.V. Hagen, Wohlbehagen), Seniorenzentrum Buschstr., Tel.: 93 99 - 5 16

Jeden Freitag

08:30 Uhr

Frühstückstreff

AWO Begegnungsstätte Vorhalle
Infos s. S. 40

10:00–11:30 Uhr

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Einstieg ist zu jeder Zeit möglich, Leitung: Marion Junker, Tel.: 4 73 90 90, Begegnungsstätte im Alten Stadtbad, Berliner Str. 115, 58135 Hagen, Gebühr für 10x: 30,00 Euro

10:00–12:00 Uhr

Maltreff

Freizeitgruppe, Info: AWO Begegnungsstätte Wehringhausen s. S. 40

11:00 Uhr

Wandergruppe

Termine bitte erfragen

Infos: Paritätischer Wohlfahrtsverband, Bahnhofstr. 41, Tel.: 1 34 74

12:30–17:00 Uhr

Spielgruppen, Canasta und Rommee

Infos: Paritätischer Wohlfahrtsverband, Bahnhofstr. 41, Tel.: 1 34 74

13:00–17:00 Uhr

Kaffee und Kuchen

AWO-Begegnungsstätte Hohenlimburg, Infos: s. S. 40

14:00–19:00 Uhr

AWO Mitgliederversammlung

AWO-Begegnungsstätte Kuhlerkamp
Infos: s. S. 40

15:00–16:30 Uhr

Englisch für Menschen 50+

Leitung: Ingrid Klute, Ev. Dreifaltigkeits-Gemeinde, Eppenhauser Str. 152, Infos/Anmeldung: Ev. Dreifaltigkeits-Gemeinde, s. S. 40.

20:00–21:30 Uhr

Gymnastikkurs der AWO Begegnungsstätte Hohenlimburg

Turnhalle Heideschule Leitung: Sigrid Leifels

Jeden 1. Freitag

10:00–12:00 Uhr

Frühstück bei Tiffany

AWO Begegnungsstätte Carlo Ross, Voranmeldung bei Fr. Dittmann, Tel.: 8 99 30, Kosten: 4,50 Euro, Infos s. S. 40

15:00– 16:30 Uhr

„Der Kulturbeutel“ Eine unterhalt-same Reihe mit Musikportraits der Klassischen- und Unterhaltungsmusik, Referentin: Christina Asbeck
Begegnungsstätte, Martin-Luther-Str. 9–11, Info: Frau Wiewiorka
Tel.: 38 09 - 4 10

Jeden 3. Freitag

15:00–16:30 Uhr

Diareihe „Berliner Spaziergänge“

Referent: Gerd Otto
Begegnungsstätte, Martin-Luther-Str. 9–11, Info: Frau Wiewiorka
Tel.: 38 09 - 4 10

Jeden 1. Samstag

15:00–17:00 Uhr

Demenzcafé Eppenhause

Betreuung von Demenzzkranken, Begegnungsstätte Eppenhause, Eppenhauser Str. 154, Leitung: Beate Wiewiorka, Diakonisches Werk
Tel.: 38 09 - 4 10 ruht zur Zeit und findet wenn in der Martin-Luther-Str. statt.

Jeden 2. Samstag

11:00 Uhr

„Literaturstammtisch“

Erzählcafé „Altes Backhaus“ e. V., Langestr. 30, 58089 Hagen
Tel.: 02331 / 33 25 86

Jeden 2. und 4. Samstag

13:30–16:00 Uhr

Tanzensemble

AWO-Begegnungsstätte Wehringhausen, Infos: s. S. 40

Jeden 3. Samstag

Von 10:00–12:00 Uhr
(September bis April)

Selbsthilfe-Café

„Frühstück und mehr“, Begegnungsstätte des Paritätischen, Bahnhofstr. 41, Tel.: 1 34 74

Von 14:30–17:30 Uhr

Samstags-Tanzcafé

Eintritt 1,50 Euro, Info: AWO Begegnungsstätte ha.ge.we Kulturhof Ernst
Infos: s. S. 40

Jeden letzten Samstag

Gemütliche Plauderstunde mit dem Verein Älter werden mit Frau(n)den

Interessenten sind herzlich willkommen, Haus Wohlbehagen, Schwerter Str. 173

Jeden Sonntag

10:00–13:00 Uhr

Boulen (Pétanque)

hinter Café Busche auf Ernst Info: H. Hilker, Tel. 95 42 83 oder H. Bischof, Tel.: 2 74 75

Jeden 4. Sonntag

11:00 Uhr

„Philosophencafé“

Leitung: I. Schürmann, Erzählcafé „Altes Backhaus“ e. V., Lange Str. 30, 58089 Hagen, Tel.: 02331 / 33 25 86

Augenoptik Wolf
GEB. BONOW
Ihr Familienoptiker in Eilpe

- Brillen
- Kontaktlinsen
- Vergrößernde Sehhilfen
- Hausbesuche

- Brillen- und Kontaktlinsenabo
- Augenglasbestimmung
- Führerscheintest

Eilper Str. 51 • 58091 Hagen
Tel.: 02331 6251792
www.ihr-familienoptiker.de

Öffnungszeiten: Mo.-Fr 10.00 - 13.00 Uhr
14.30 - 18.30 Uhr
Sa. 10.00 - 13.00 Uhr



„Wir unterstützen den Versorgungsträger mit allen erforderlichen Daten, so dass unsere Mandanten sich auf das konzentrieren können, was sie am besten können: Pflegen!“

STEUERN – BERATEN – ENTWICKELN

Als erster Ansprechpartner in der Region Südwestfalen ist Homburg & Partner mit 18 hoch qualifizierten Mitarbeitern eine moderne Kanzlei, die seit nunmehr 66 Jahren wertorientierte Lösungen für Mandanten aller Branchen anbietet. Dabei tragen technische Innovationen zur Effizienzsteigerung sowohl in den finanzwirtschaftlichen als auch in den betrieblichen Prozessen unserer Mandanten bei.

Grund unserer Fokussierung auf den Bereich „ambulante und stationäre Pflege“ ist zum einen das Wachstum in diesem Segment, das durch die demografische Entwicklung unserer Gesellschaft sowie dem Auseinanderbrechen familiärer Strukturen bedingt ist. Zum anderen die ethische Grundhaltung unsere Kanzlei:

Wir bringen dem hohen Engagement der Mitarbeiter im Bereich Pflege eine außerordentliche Wertschätzung entgegen. Diesen Unternehmen, die auf der einen Seite zahlreiche gesetzliche Rahmenbedingungen einhalten müssen und auf der anderen Seite den Bereich des Finanz- und Rechnungswesens eher stiefmütterlich behandeln, wollen wir helfen, auf dem Markt erfolgreich zu agieren.

Wir beraten derzeit 50 stationäre Einrichtungen sowie zahlreiche ambulante Pflegedienste. Unser Leistungsangebot erstreckt sich von der Erfassung der laufenden Geschäftsvorfälle in der Buchhaltung, der Lohn- und Gehaltsabrechnung über die Erstellung des Jahresabschlusses nebst eines ausführlichen Erstellungsberichtes bis hin zur Steuerdeklaration.

Hierbei legen wir großen Wert auf eine aussagefähige Kostenrechnung, die zumindest die grundlegenden Leistungsangebote im Bereich Pflegeversicherung, Krankenversicherung sowie der haushaltsnahen Dienstleistungen und Betreuungsangebote gesondert erfasst und den entsprechenden Kostenpositionen zuordnet, so dass valide Aussagen getroffen werden können über:

- **Ergebnisse pro Kostenstelle/Kostenträger**
- **Deckung der Investitionskosten**
- **Kosten pro Personalgruppe**
- **Kosten pro Kilometer**
- **Kosten pro Beköstigungstag usw.**



Homburg & Partner
Steuerberatungsgesellschaft
Diplom-Kaufmann Ingolf Schulte
Steuerberater & Wirtschaftsprüfer

Bismarckstraße 12, 58089 Hagen

Tel.: (02331) 90 90 - 0

Fax: 90 90 - 90

info@homburg-partner.de
www.homburg-partner.de

Frühstück

Mo.–Fr. 09:30–12:00 Uhr

Café Novum Frühstück für den kleinen Geldbeutel

Veranstalter: Evangelisch Freikirchliche Gemeinde Hagen, Kirche am Widey, Am Widey 6-8, Ansprechpartner: Ulrike Voigt, Tel.: 96 38 63

10:00–12:00 Uhr

(jeden 1. Freitag im Monat)

„Frühstück bei Tiffany“

Kosten: 4,50 Euro, Voranmeldung bis dienstags Tel.: 8 99 30 Info: AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum Carlo Ross, Infos: s. S. 40

Freitags 08:30–11:30 Uhr

Frühstückstreff mit Buffet und Kaffee

AWO-Begegnungsstätte Vorhalle
Infos: s. S. 40

Freitags 08:30–11:30 Uhr

Frühstück für Jedermann /-frau

AWO-Begegnungsstätte Haspe
Voranmeldung, Kosten: 4,50 Euro
Infos: s. S. 40

10:00–12:00 Uhr (jeden 3. Montag)

„Montagsfrühstück“

AWO Schultenhof, Info, s. S. 40

Mittagstisch

Mo.–Fr. von 11:30–14:00 Uhr

Begegnungsstätte „Oller Dreisch“

Eugen-Richter-Str. 21, 58089 Hagen
Tel.: 02331 / 3 54 35 62

Mo.–So. ab 12:00 Uhr

Ev. Altenwohnheim Dahl

Zum Bollwerk 13, Tel.: 02337 / 47 47-0,

Mo.–Fr. von 12:00–14:00 Uhr

Sa.–So. von 12:30–14:00 Uhr

Ev. Krankenhaus Hagen-Haspe

Cafeteria, Brusebrinkstr. 20, 58135 Hagen

Mo.–Fr. von 12:00–14:00 Uhr

Roncalli-Haus

Boeler Kirchplatz 15, Tel.: 4 83 24 15

Mo.–So von 12:00–13:00 Uhr

Friedhelm-Sandkühler-Seniorenzentrum

Hüttenplatz 46–48, Tel. 90 34-00

Mo.–So. von 12:00–13:00 Uhr,
Essensausgabe bis 12:15 Uhr

Pflegeheim St. Martin

Fontaneweg 30, Tel. 69 17-0

Mo.–Fr. von 12:00–14:00 Uhr

AWO Westerbauer

Enneper Str. 81

Mo.–Fr. von 12:00–13:15 Uhr

DRK-Haus

Speiseraum im Gartengeschoss
Feithstr. 36, Tel.: 95 89 22 o. 5 50 65

Mo.–Fr. von 12:00–15:00 Uhr

Cafeteria im Mehrgenerationenhaus vom Kinderschutzbund

Potthofstr. 20, Tel.: 38 60 89-0

Mo.–So. von 12:30–13:00 Uhr

AWO Helmut-Turck-Seniorenzentrum

Cafeteria, Johann-Fr.-Oberlin-Str. 11–15
Tel.: 3 68-0

Di. & Fr. von 12:00–13:00 Uhr

AWO Hohenlimburg

Im Lennepark, Klosterkamp 40
Tel.: 02334 / 4 28 53

Fr. von 12:00–12:30

Gemeindehaus

Begegnungsstätte Ev. Gemeindehaus
Borsigstr. 11, Tel.: 33 78 10

Fr. von 12:00–13:00

AWO-Begegnungsstätte Hohenlimburg

Infos: s. S. 40

Die Begegnungsstätten der Wohlfahrtsverbände und Kirchengemeinden sowie die Sportvereine halten ein vielfältiges Angebot für Sie bereit.

Krankenfahrten

vor der Brück
0 23 30 / 28 38

- Dialyse- und Strahlenfahrten
- Verlegungsfahrten im In- und Ausland
- Fahrten zum Arzt und zu ambulanten Behandlungen

Funk-Taxi **vor der Brück**

Hagen 0 23 31 / 33 77 77
Herdecke 0 23 30 / 22 22

- Rollstuhlfahrten
- Clubfahrten bis 17 Personen
- Flughafentransfer

Für alle Krankenkassen zugelassen

www.vor-der-brueck.de
45 seit über **Jahren**

Zertifiziertes QM-System
mdc
ISO 9001
www.mdc-gb.de

Mit uns Steuern sparen!

Wir beraten Sie gerne und erstellen Ihre Einkommensteuererklärung *

* im Rahmen einer Mitgliedschaft für Arbeitnehmer und Rentner ausschließlich bei Einkünften aus nichtselbstständiger Arbeit (§ 4 Nr. 11 StBerG).

Die LBV-Beratungsstelle in Ihrer Nähe

Friedrich-Ebert-Platz 7
58095 Hagen
Telefon: 02331/32084
E-Mail: lbv-hagen@t-online.de

Mo.–Fr. 8–13 und 14–18 Uhr, Sa. 9–12 Uhr
Ab Mai Mo.–Fr. 8.30–12.30 u. 14–16.30 Uhr

LBV
Lohnsteuer-Beratungs-Verein e.V.
Lohnsteuerhilfsvereine

Energie sparen ist **nicht Alles ...**

... die Wohnungsgenossenschaft hat viel mehr zu bieten!

„Hier wohnen wir zentrumsnah, haben Sport- und Spaziermöglichkeiten direkt vor der Haustür und Einkaufsmöglichkeiten um die Ecke,“ schwärmt Frank Schmitter. Familie Schmitter wohnt seit Anfang 2011 in der Ahrstraße, in einem Haus der EWG Hagen eG Wohnungsgenossenschaft. Die Wohnhäuser in dem Quartier am Höing wurden aufwendig modernisiert. „Einer unserer Standorte, in dem die Investition langfristig und nachhaltig für die Mieter und damit für unsere Genossenschaft ist“ erklärt Ingrid Wagner, Geschäftsführerin und Vorstandsmitglied der EWG.

Denn der erwirtschaftete Jahresüberschuss der Genossenschaft bleibt im Unternehmen und wird wieder zur nachhaltigen Verbesserung der Wohnungen eingesetzt. Da die Mieter Mitglieder der Genossenschaft sein müssen, kommt der Gewinn langfristig allen Mietern zugute. „Unser Unternehmensbild ist getragen davon,

dass der Mensch vor der Rendite kommt, trotz aller wirtschaftlichen Sachzwänge. Darum wohnen die meisten unserer Mieter gerne seit vielen Jahren bei der EWG. Menschen. Wohnen. EWG“, so Ingrid Wagner.

Für die Mieter heißt das: wohnen in gewachsenen langjährigen Nachbarschaften, bezahlbares Wohnen, Hausmeisterservice und weitere Serviceleistungen, wie Versicherungen zu besonders günstigen Bedingungen. Dafür tut die EWG einiges: zeitgerechte, moderne Wohnungsumbauten für Jung und Alt, mit barrierearmen Sanitärbereichen, energetische Hausmodernisierungen mit hohen Energiekosteneinsparungen für den Mieter, Anbau von Balkonen für erholsame Oasen inmitten der Stadt.

Hierfür sind mehrjährige Bauprogramme aufgelegt, in denen die Reihenfolge der zu modernisierenden Häuser festgelegt ist. So gewährleistet die

Genossenschaft die Gleichbehandlung der Mitglieder. „Mit den energetischen Sanierungen, wie Wärmedämmung innen, außen, im Keller und Dach und Erneuerung der Heizungen tragen wir zu einem geringeren Energieverbrauch und damit zur Senkung der Heizkosten bei. Hierfür verwenden wir umweltfreundliche Baustoffe. Dies ist gleichzeitig ein Beitrag zur Verbesserung der Umwelt.

Jährlich investieren wir so bis zu 4 Millionen Euro,“ erklärt Heinz Schmidt, Vorstandsmitglied der EWG. Eine weitere Mieterin des Quartiers am Höing zeigt sich begeistert: Beate Vorländer, Frisörmeisterin mit eigenem Haarstudio in der benachbarten Kinkelstraße:

„Seit der Modernisierung spare ich ca. 30% Gas und meine Nebenkosten sind beträchtlich gesunken. Die neuen Balkone sind einfach klasse.“



Sicheres Wohnen für Jahrzehnte?
Vielleicht können wir helfen!

 **02331 2007-0**

Informationen und Anmeldung:

Altes Stadtbad

Atrium, Berliner Str. 115
Info: Tel.: 4 73 90 93

Alzheimer-Demenz

Selbsthilfegruppe Hagen e. V.

Gemeindehaus Borsigstr. 11
Tel.: 2 04 67 90

AWO-Begegnungs- und Beratungszentrum Carlo Ross

Fraunhofer Str. 18, Info/Anmeldung:
Tel.: 8 99 30 ggf. auf den Anrufbeantworter sprechen
Ansprechpartner: Barbara Dittmann

AWO-Begegnungsstätte ha.ge. we-Kulturhof-Erst

Auf dem Kämpchen 16,
Tel. 5 44 90 oder 9 33 89 97
Ansprechpartner: Frau Hesterberg oder Frau Brommer

AWO-Begegnungsstätte Kuhlerkamp

Heinrichstr. 31, Tel.: 9 33 67 45 oder 4 14 79

AWO-Begegnungsstätte Vorhalle

Vorhaller Str. 36
Info / Anmeldungen Frau Buhl oder Frau Dittmann Tel.: 3 48 32 23

AWO-Begegnungsstätte Haspe

Hüttenplatz 44, 58135 Hagen,
Tel. 4 14 77 oder 3 81 12, Ansprechpartner G. Rutkowski oder K. Ebeling

AWO-Begegnungsstätte Wehringhausen

Bachstr. 26, 58089 Hagen, Tel.: 3 81 12 oder 33 39 61, Ansprechpartner: Kirstin Ebeling

AWO-Begegnungsstätte Schultenhof

Selbecker Str. 16, 58091 Hagen,
Tel.: 7 20 53 Ansprechpartnerin:
Nina Fabert

AWO-Begegnungsstätte Hohenlimburg

Im Klosterkamp 40, 58119 Hagen
Tel.: 02334 / 4 28 53
Ansprechpartner: Gerd Söhnchen

Begegnungsstätte „Altes Pfarrhaus“

Eppenhauser Str. 154, 58093 Hagen
Tel.: 02331 / 58 83 00, Mi. & Do.
09:00–12:00 Uhr, Do. 14:00–18:00 Uhr

Caritas-Seniorenreisen

Hochstr. 83a, Infos: Frau Blechmann-Hesse, Tel.: 91 84 28

DRK-Begegnungsstätte

Feithstr. 36, 58095 Hagen
Tel. 95 89 24 o. 5 50 65,
Mo.–Fr. 09:00–17:00 Uhr
Badefahrt: Abfahrt 12:45 Uhr Hauptbahnhof und 13:00 Uhr DRK,
Fahrpreis mit Thermalbad: 16,00 Euro;
nur Fahrt: 11,00 Euro
Anmeldung im Bus oder DRK
Tel.: 5 50 65 oder 95 89 24

Erzählcafé

Lange Str. 30 (Hinterhof), Tel.: 91 43 75 oder 33 25 86
(Di. & Fr. 11:00–19:00 Uhr)

Ev. Dreifaltigkeits-Gemeinde

Eppenhauser Str. 152, 58093 Hagen,
Sabine Homberger, Tel.: 58 83 00

Malteser Hilfsdienst e.V.

Boeler Str. 94, 58097 Hagen
Tel.: 98 93-0

Oller Dreisch

Eugen-Richter-Str. 21
Tel.: 3 54 35 62

Roncalli-Haus

Boeler Kirchplatz 15
Tel.: 4 83 24 00

Stadt Hagen

Pflege- und Wohnberatung
Tel.: 207 - 28 98

Seniorenunion der CDU Hagen

Hochstr. 63, Tel.: 3 76 63 91 (jeden 1. –15. eines jeden Monats von 10:00–12:00 Uhr) außerhalb dieser Zeit
Tel.: 2 43 65

StadtSportbund

Badefahrt: Abfahrt 08:15 Uhr Haus Deutscher Ring, 08:30 Uhr Marktplatz Ernst, Leitung: Ursula Werkmüller, Seniorenbeauftragte des SSB,

Anmeldung/Infos:

Do. von 16:00–18:00, Tel. 02331 / 207-51 10 oder Mobil: 0160 / 99 80 45 30, sowie Mo.–Fr. 9:00–13:00 Uhr, Frau R. Wirth, Tel.: 207-51 07
Fahrpreis mit Thermalbad: 18,00 Euro;
nur Fahrt: 12,00 Euro
Die obigen Telefonnummern gelten auch für die Anmeldung zur Sportfahrt.

VHS Hagen

Anmeldung, Anfragen zu Gebühren und Ermäßigungen: Villa Post, Wehringhauser Str. 38, 58089 Hagen, Tel.: 207 - 36 22, Fax: 207 - 24 43, Mail: vhs@stadt-hagen.de, Ansprechpartner: Dieter Faßdorf



Seniorendienst

Rund-um-Betreuung

Was verstehen wir darunter?

Für uns bedeutet eine Rund-um-Betreuung die Vereinigung von Hilfe in hauswirtschaftlichen Tätigkeiten und der persönlichen Betreuung von Menschen in jedem Alter.

Wir betrachten uns als Helfer, die auf Unterstützung angewiesene Menschen und deren Angehörige auf dem Weg zu einem selbstgesetzten Ziel in allen Lebenslagen begleitend zur Seite stehen.

Es geht nicht nur darum, dass wir Ihnen im Alltag helfen Aufgaben zu erledigen, für die Sie Unterstützung benötigen. Sondern wir möchten Ihnen dabei gleichzeitig ein vertrauensvolles Gefühl des Wohlbefindens bei Gesprächen, beim Lachen und bei Unternehmungen verschaffen.



Betreuung

Eine bis zu max. zwei Bezugspersonen unseres Teams stehen Ihnen mit all ihren Ressourcen zur Verfügung und sind immer wieder in der Lage, die Betreuung individuell den jeweiligen Lebensumständen entsprechend flexibel zu gestalten.

Ihnen ein hohes Maß an geistiger Selbstständigkeit und Kreativität, Eigenmotivation und Selbstlenkung zu erhalten, ist unser Ziel.

Demenzbetreuung

Die Betreuung von Menschen mit Demenz ist harte Arbeit, die dem Betreuenden sehr viel abverlangt. Ganz wichtig ist es, den an Demenz erkrankten Menschen mit genauso viel Respekt gegenüber zu treten, den man für sich selbst wünscht.

Wir unterstützen Sie dabei mit unseren reichhaltigen Erfahrungen, sowie einem kompetenten, entsprechend ausgebildeten Team. Gerne nehmen wir Ihnen einen Teil Ihrer Last ab.

Gerne geben wir
Ihnen telefonisch
weitere Auskünfte
über unsere
Dienste.

Rund-um-Betreuung

für jedes
Alter

Beratung

Wir entlasten die Familie von ständiger Kontrollfunktion und bedeuten in vielen Fällen eine spürbare Verbesserung des Familienfriedens.

Einen lieben Menschen in Gesundheit und Pflege zu unterstützen sehen wir als unsere Aufgabe, die wir mit viel Achtsamkeit und Empathie ausführen, wobei die Zertifizierung aller unserer Mitarbeiter eine selbstverständliche Grundbedingung hierzu darstellt.

Hilfsdienste und Freizeit

Eine Betreuung, die als Einkaufshilfe beginnt, steht später auch gerne als Begleitung für Freizeitaktivitäten o. ä. zur Verfügung.

Wir kümmern uns um den berühmten „Nagel in der Wand“ genauso wie um Ihren Garten, wenn dies zu beschwerlich wird.

Tipp:

Aus der Pflegeversicherung können zu betreuende Personen rund **100–200 Euro** pro Monat (bei Pflegestufe) für die Betreuungsleistung erhalten. **Fragen Sie uns!**



Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Festnetz: (0 23 36) 58 19

Mobil: 0160 99 100 331

Ulla Benning

Neumarkt 26

58332 Schwelm

Weitere Information:

www.seniorendienst-schwelm.de

Das CMS Pflegewohnstift Harkorten ist in unmittelbarer Nähe des historischen Freigutes Harkorten in Hagen-Haspe gelegen.

Das CMS Pflegewohnstift Harkorten verfügt über 80 stationäre Pflegeplätze in 72 Einbett- und 4 Zweibettzimmern in übersichtlichen Wohngruppen. Somit stehen 90% Einzelzimmer zur Verfügung. Die Zimmer verfügen über einen eigenen Vorflur und ein eigenes Bad. Eigene Möbel können selbstverständlich mitgebracht werden. Im Haus herrscht eine wohnliche, helle Atmosphäre z.B. durch tiefe Fenster, Fußböden in Parkettoptik und freundliche Farben. Neben einem speziellen Wohnbereich für Menschen mit Demenz bietet die Einrichtung einen geschützten Gartenbereich zum Verweilen und Wohlfühlen.

In verschiedenen Aufenthaltsräumen wie dem öffentlichen Bistro-Café sowie Gruppen- und Therapieräumen genießen unsere Bewohnerinnen und Bewohner das Leben in der Gemeinschaft. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, die Fußpflege in Anspruch zu nehmen oder es sich im hauseigenen Friseursalon gut gehen zu lassen.

Außerdem wird hier im Haus noch selbst gekocht. Derzeit haben unsere Bewohnerinnen und Bewohner die Auswahl aus drei verschiedenen Menüs, demnächst wird das abwechslungsreiche Angebot um ein viertes Menü erweitert. Auch Besuchern steht unser öffentliches Bistro-Café zur Mittagsmahlzeit oder zum Kaffee und Kuchen zur Verfügung.

Ergänzend zu den Pflegeplätzen werden in einem separaten Gebäude 34 seniore- und behindertengerechte Stiftswohnungen zwischen 45-88 m² in direkter Anbindung an das CMS Pflegewohnstift Harkorten angeboten.

Die Wohnungen überzeugen durch ihre intelligente und helle Raumaufteilung mit genügend Platz für die individuelle Einrichtung, eine funktionale Einbauküche mit Spüle, Herd, Kühlschrank, SAT- und Notruf-Anlage, einen Balkon / Terrasse sowie eine Aufzugsanlage in alle Geschosse.

Wir freuen uns, Sie bald als Gast bei uns begrüßen zu dürfen. Bei Fragen und Interesse zu unseren Angeboten rufen Sie gerne an und vereinbaren ein individuelles Beratungsgespräch mit uns unter 02331/1093-0.

Ihr Team vom CMS Pflegewohnstift Harkorten

**Pflegewohnstift
Harkorten**



Notare · Rechtsanwälte · Fachanwälte	
Frank Schachtsiek Rechtsanwalt Fachanwalt f. Arbeitsrecht Fachanwalt f. Verwaltungsrecht	Wichtige Themenbereiche, in denen wir Ihnen kompetent und vorausschauend zur Seite stehen: <ul style="list-style-type: none"> ▶ Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung ▶ Ergänzende erbrechtliche Gestaltungsmöglichkeiten ▶ Durchsetzung des „Patientenwillens“ ▶ Schutzmaßnahmen für den Fall der Geschäfts- und Handlungsunfähigkeit ▶ Testament, Nachfolgeregelung, Erbrecht
Christian Baltin Notar · Rechtsanwalt Fachanwalt f. Familienrecht Fachanwalt f. Erbrecht	
Wolf Hohenstern Notar · Rechtsanwalt Fachanwalt f. Familienrecht Fachanwalt f. Steuerrecht	
Ralf Künne Rechtsanwalt Fachanwalt f. Arbeitsrecht Fachanwalt f. Miet- und Wohnungseigentumsrecht	
Elberfelder Str. 1 · 58095 Hagen · Tel.: (0 23 31) 37 50 50 · Fax: (0 23 31) 37 50 55 Bürozeiten: Mo. - Fr. 8 - 13 · Mo. - Do. 14 - 18 Uhr · Besprechungstermine nach Vereinbarung info@sbhk-hagen.de · www.sbhk-hagen.de	

**Pflege- und Betreuungs GmbH
„Seniorengarten“**

Elke Kleine
Lange Straße 96a
58089 Hagen
Telefon 02331 - 787 16 64
Mobil 0172 - 271 02 66
info@seniorengarten-hagen.de

„Es gibt immer wieder Momente im Leben, in denen Du spürst, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein!“

www.seniorengarten-hagen.de

Briefkasten

Ihre Leserbriefe, Anregungen und Meinungen schicken Sie bitte an: Redaktion Hagener Seniorenzeitung, Berliner Platz 22, 58095 Hagen

Impressum Junges Altes Hagen

Herausgeber: Pflege- und Wohnberatung der Stadt Hagen
Regina Hocke, Rathaus II, Berliner Platz 22, 58095 Hagen
Telefon: 02331-207 2886, Fax: 02331-207 2080

Inhalt

V.i.S.d.P. Das Senioren-Redaktionsteam, stellv. Ruth Sauerwein
Berliner Platz 22, 58095 Hagen

Titel: Die Volme Titelfoto: Gerd Lorenzen

Verlag und Anzeigen: Werbeagentur L. Kapp, Dortmund

Layout und Umsetzung: ideen.manufaktur, Dortmund

Druck: Scholz-Druck u. Medienservice, Dortmund

Nächster Erscheinungstermin: August 2013

Redaktionsschluss: Juni 2013

FÜR SIE UND IHRE FAMILIE DIE BESTE WAHL...

wohlbehagen

Pflege aus einer Hand!



KURZZEITPFLEGE TAGESPFLEGE



„Haus Wohlbehagen“

Schwerter Straße 179
58099 Hagen
Tel. 0 23 31 / 966 66 - 0
Fax 0 23 31 / 966 66 - 33

PFLEGEHEIME & BETREUTES WOHNEN



„Im Lukaspark“

Schillerstraße 27 a
58089 Hagen
Tel. 0 23 31 / 9810 - 0
Fax 0 23 31 / 9810 - 1053



„Ehem. Frauenklinik“

Berchumer Straße 5
58093 Hagen
Tel. 0 23 31 / 69 21 - 50
Fax 0 23 31 / 69 21 - 522

AMBULANTE DIENSTE



Pflegebüros

Möllerstraße 38 · 58119 Hagen
Tel. 0 23 34 / 5 61 94
Berchumer Str. 5 · 58093 Hagen
Tel. 0 23 31 / 69 21 - 0

Wohlbehagen
verfügt neuerdings
über einen
Palliativ-Pflegedienst:
Tel. 0 23 34 / 5 61 94.

**Wir danken für
Ihr Vertrauen!**

Rund um die Uhr erreichbar: Tel. 0 23 31 / 98 10 - 0

www.pflegeheim-wohlbehagen.de

Es geht Ihnen gut.
Und das soll auch so bleiben.



www.diakonie-mark-ruhr.de

Beratung
Alten- und Krankenpflege
Palliativpflege
Betreuungsdienste und Alltagshilfen

Diakoniestationen

Hagen-Mitte / Hohenlimburg
Tel. 0 23 34 - 4 33 30
0 23 31 - 3 24 83

Hagen-Nord
Tel. 0 23 31 - 3 11 77

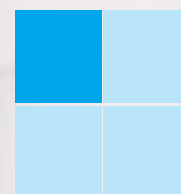
Hagen-Süd
Tel. 0 23 37 - 91 19 14

Haspe / Wehringhausen
Tel. 0 23 31 - 4 26 05

Beratungszentrum

Tel. 0 23 31 - 30 64 20

Diakonie 
Mark-Ruhr



**Häusliche
Pflege**





DRK zu Hause.
Lange gut leben.



Dienstleistungen für ein langes & gutes Leben



MDK-Prüfung vom 25. April 2012 ergab: 1.0 (sehr gut) für das DRK-Seniorenheim Lange Straße 9-11, 58089 Hagen



34567 Eine Nummer für Alles!

Ambulante Pflege

☎ 90 20 30

NEU!

Essen auf Rädern

☎ 95 89 22

Hausnotrufdienst

☎ 95 89 24

Betreutes Wohnen

☎ 95 89 24

Stationäre Altenpflege

☎ 3 45 67

Seniorenreisen

☎ 95 89 24

Erste Hilfe Ausbildung

☎ 95 89 35

Katastrophenschutz

☎ 95 89 31

Seniorenbegegnung

☎ 95 89 24



**Deutsches
Rotes
Kreuz**

Aus Liebe zum Menschen.

Kreisverband Hagen e.V.

www.drk-hagen.de