

Junges Jahres

Ausgabe 1 • Dezember 2004



Neuer und alter Oberbürgermeister
bei der Amtsübergabe –
Interview mit Peter Demnitz



Nachgefragt

Warum werden Busse an Haltestellen nicht immer abgesenkt?

Neue Wohnformen

Vorstellung der Broschüre
„Betreutes Wohnen in Ha-
gen“ und
Übersicht über Angebote
in Hagen.

Hagener Stadtteile stellen sich vor

Diesmal:
Weihnachtsmärkte in den
Stadtteilen

Sozialpolitik: Möglichkeiten der Betreuungsvorsorge
Bundesregierung streicht den Zusatzbarbetrag für Bewohner von Alten- und Pflegeheimen

Schön,
dass
Sie uns
sehen!

Werbung, die ankommt!

Wir erstellen HINGUCKER! In allen Bereichen von Werbung!

ideen ● MANUFAKTUR

ideen.manufaktur
Märkische Straße 56-58
44141 Dortmund
Tel. 0231 58 44 85-0
www.ideemafa.de



Inhaltsverzeichnis Seniorenzeitung

Inhaltsverzeichnis

Impressum / Briefkasten	3
Editorial	
Grüßwort des neuen Redaktionsteams	4
Unsere Promi-Ecke	
Schlagwort-Interview mit dem neuen Oberbürgermeister Peter Demnitz	5
Nachgefragt	
– Warum werden Busse an Haltestellen nicht immer abgesenkt?	7
Sozialpolitik	
Hintergrundbericht zum Thema Vorsorgevollmacht	8
Taschengeldkürzungen für HeimbewohnerInnen ab 1. Januar 2005	10
Neue Wohnformen	
Vorstellung der Broschüre „Betreutes Wohnen in Hagen“ und Übersicht über Angebote in Hagen.	11
Hagener Stadtteile stellen sich vor	
Diesmal: Weihnachtsmärkte in den Stadtteilen	13
Tipps, Infos, Bücher	15
Jung&Alt	
Vorstellung des FÜMI Schulprojekts	17
Freizeit – Sport – Reisen	
Bäderreisen nach Bad Sassendorf	18
Der Garten im Winter	19
Rubrik Gesundheit	
Stürze im Alter	20
Mein Hausrezept	20
Gedichte – Erzählungen – Reisen – Erinnerungen – Dönekes	
Reisebericht Polen	21
Reisebericht ins Havelland	22
Gedicht: Herr Ribbeck...	23

Briefkasten

Ihre Leserbrief, Anregungen und Meinungen schicken Sie bitte an:
Seniorenbüro, z.Hd. Cornelia Sülberg, Rathaus II, Berliner Platz 22, 58095 Hagen

Übrigens: Unter den ersten drei Einsendungen werden Buchpreise verlost!

Impressum

Junges Altes Hagen

Herausgeber: Seniorenbüro der Stadt Hagen
(Rathaus II, Berliner Platz 22, 58095 Hagen)

Inhalt: Das Senioren-Redaktionsteam,
stellv. Ruth Sauerwein
(Boeler Str. 39, 58097 Hagen)

Fotos: Presseamt der Stadt Hagen,
project photos, privat

Verlag und Anzeigen: ideen.manufaktur,
Dortmund

Nächster Erscheinungstermin: Mai 2005

Redaktionsschluss: Ende März 2005

Junges-altes Hagen

Guten Tag...



Das Team:

Auf der Couch (v.l.n.r.) Barbara Lazaris, Cornelia Sülberg, Ruth Sauerwein, Rosmarie Melchert. Hinter der Couch (v.l. n.r.) Dr. Christian Schmidt, Helmut Korte, Hans-Jürgen Warda, Gerhard Eichborn, Hans Klapper, Horst Wisotzki, Peter Nöldner.

...willkommen bei der ersten Ausgabe unserer Seniorenzeitung „Junges-Altes Hagen“. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Junges-Altes Hagen heißt für uns:

- Wir wollen bei aktuellen Themen für Seniorinnen und Senioren am Ball sein – aber auch mit Geschichten und Bildern an Vergangenes erinnern.
- Wir wollen eine Brücke sein zwischen den Generationen.
- Wir werden in jeder Ausgabe Beispiele vorstellen, wie Junge und Alte gemeinsam etwas auf die Beine stellen.
- Wir werden junge und alte Menschen zu Wort kommen lassen mit ihren Erfahrungen und Erkenntnissen, die sie beim Umgang miteinander gewonnen haben.
- Wir wollen, dass sich Junge und Alte besser verstehen und sich näher kommen.

Die Anregung für eine Hagener Seniorenzeitung kam von unserem Sozialdezernenten Dr. Christian Schmidt. In seiner Wohnstadt Schwerte erscheint schon lange eine solche Zeitung, und da dachte er: Warum nicht auch in Hagen? Unterstützt wurde das Projekt vom Seniorenbüro, insbesondere von Cornelia Sülberg, Elke Kreiss und Christine Peters. Und auch Karsten-Thilo Raab vom Presseamt brachte seine Erfahrungen ein. Mit der ideen.manufaktur in Dortmund fanden wir einen guten Partner für Layout und Druck.

Unser Redaktionsteam ist in vielen Sitzungen zusammen gewachsen. Und wir freuen uns sehr, dass wir jetzt unser erstes Werk vorlegen können.

Aber wir sind keine geschlossene Gesellschaft – im Gegenteil. Wir sind offen für Mitarbeit und Ideen. In vielen Artikeln werden Sie den Hinweis finden: Wenn Sie Anregungen und Vorschläge haben, schreiben Sie uns... Also: Schreiben Sie oder kommen Sie vorbei. Wir haben inzwischen einen schönen Sitzungs- und Arbeitsraum in der alten Knappschule an der Boeler Straße 39 (über dem Umweltzentrum). Das einzige Problem: Es geht zwei Treppen hoch, die sind aber relativ bequem. Wir treffen uns am zweiten Mittwoch im Monat ab 10 Uhr zur Redaktionsbesprechung.

Wenn Sie vorsichtshalber nachfragen wollen, wann das nächste Treffen ist, rufen Sie im Seniorenbüro an, Telefon: 207 2886. Gäste sind jederzeit willkommen!

Das Team

Das schnelle Interview mit dem neuen Oberbürgermeister "Kommunalpolitik hat mich schon immer gefesselt"



Die Vereidigung zum Oberbürgermeister von Peter Demnitz

Ist der neue Oberbürgermeister nett, umgänglich, flexibel, humorvoll? Das hätten wir unseren Lesern gern verraten. Aber leider konnte Peter Demnitz nicht persönlich auf unserer „runden Couch“ Platz nehmen. Da waren die vielen anderen Termine. So ein Oberbürgermeister hat es sicher besonders in den ersten hundert Tagen seiner Amtszeit nicht leicht. Dass wir dennoch unsere 16 Fragen beantwortet bekommen haben – dafür möchten wir uns beim Oberbürgermeister und seinem Team, das dies ermöglichte, bedanken.

JAH: Zur Person - Alter, Geburtsort, Beruf bzw. Ausbildung/Studium, Familie. Seit wann wohnen Sie in Hagen?

Peter Demnitz: Ich bin 54 Jahre alt und lebe seit meiner Geburt in Hagen. Nach der Volksschule habe ich eine Ausbildung als Starkstromelektriker bei der damaligen Feldmühle gemacht und mich anschließend neben meinem

Beruf zum Staatlich geprüften Techniker weitergebildet. Ich bin geschieden und Vater einer 35jährigen Tochter.

JAH: Warum wollten Sie Oberbürgermeister von Hagen werden?

Peter Demnitz: Die Kommunalpolitik hat mich schon immer deshalb gefesselt, weil hier die Nähe zu den Bürgerinnen und Bürgern besonders eng und die beste Möglichkeit gegeben ist, das Lebensumfeld der Menschen in einer Stadt direkt im positiven Sinne zu beeinflussen. Insofern ist natürlich das Amt des Oberbürgermeisters als Ratsvorsitzender und als Leiter der Stadtverwaltung besonders erstrebenswert.

JAH: Ihr schönstes Erlebnis während des Wahlkampfes?

Peter Demnitz: Die Begegnung mit sehr vielen Menschen.

JAH: Worüber haben Sie sich während der Zeit am meisten geärgert?

Peter Demnitz: Über die Verschandelung des Straßensbilds durch Plakate.

JAH: Was ist Ihr Lebensmotto? Man sagt, das Glas ist halb voll oder halb leer, welche Version bevorzugen Sie?

Peter Demnitz: Grundsätzlich bin ich Optimist – deshalb gilt: Das Glas ist halb voll. Gemäß meines Lebensmottos „Das Ziel nicht vergessen, den Weg nicht verlassen, den Mut nicht verlieren.“

JAH: Sie bekommen die Chance, in einem Fernsehfilm mitzuspielen. Für welche Rolle würden Sie sich bewerben?

Peter Demnitz: Schauspielerei gefällt mir nicht, ich bleib was und wie ich bin.

JAH: Als Oberbürgermeister werden Sie vermutlich noch weniger Zeit haben als sonst. Auf welches Hobby möchten Sie auf keinen Fall verzichten?

Peter Demnitz: Auf den Sport.

JAH: Welche Eigenschaft schätzt Ihre Familie am meisten an Ihnen?

Peter Demnitz: Menschen, die mir besonders nahe stehen, mögen vor allem meine Zuverlässigkeit.

JAH: Was ist Ihrer Meinung nach Ihre Stärke?

Peter Demnitz: Gelassenheit auch in schwierigen und turbulenten Lagen.

JAH: Die Bevölkerung der Stadt wird immer älter, was gedenken Sie zu tun, um jungen Menschen den Zuzug zu erleichtern bzw. das Leben in Hagen attraktiv zu gestalten?

Das schnelle Interview mit dem neuen Oberbürgermeister "Kommunalpolitik hat mich schon immer gefesselt"

Peter Demnitz: Mit der Neuen City Hagen haben wir in den vergangenen Jahren schon Erhebliches besonders für junge Menschen geleistet. Junge Leute haben gerade die City für sich wieder entdeckt, das wird insbesondere im Sommer im Straßenbild deutlich. Wir müssen mit Blick auf junge Menschen darauf achten, unser Angebot in den Bereichen Sport, Freizeit und Wellness, Bildung und Weiterbildung attraktiv zu halten und auszubauen und die Interessen gerade junger Familien in der Kommunalpolitik stärker als bisher zu berücksichtigen.

JAH: Welche Bausünde würden Sie spontan beseitigen?

Peter Demnitz: Es gibt wohl keinen Hagener und keine Hagenerin, der oder die bei dieser Frage nicht an die Altenhagener Brücke denkt. Dennoch, seien wir fair: Diejenigen, die den Bau der Brücke zu verantworten haben, handelten damals zeitgemäß.

JAH: Sie wollen einem Nicht-Hagener die Vorzüge Ihrer Stadt beschreiben. Womit?

Peter Demnitz: In Hagen ist man überall in nahezu fünf Minuten im Grünen. Jede andere Großstadt in NRW beneidet uns darum. Darüber hinaus können wir werben mit einer attraktiven Innenstadt, lebendigen Stadtteilen und einem ansehnlichen kulturellen und sportlichen Angebot.

JAH: Sie bekämen für die Stadt aus einem Nachlass 100 Millionen Euro geschenkt. Für welches Projekt würden Sie



Verabschiedung von Alt-Oberbürgermeister Horn

das Geld verwenden?

Peter Demnitz: Teilweise zur Sanierung unseres Haushalts, damit unsere nachfolgenden Generationen noch gestaltende Kommunalpolitik betreiben können und nicht im Schuldensumpf ersticken. Teilweise in Projekte aus den Bereichen Kinder-, Jugend- und Familienpolitik.

JAH: Welche Hagener Persönlichkeit würden Sie gern zum Ehrenbürger vorschlagen?

Peter Demnitz: Die Verleihung von Ehrenbürger-Rechten ist eine so sensible Angelegenheit, dass sich jede frühzeitige öffentliche Stellungnahme dazu verbietet.

JAH: Macht kann einsam machen, wodurch wollen Sie sich Bürgernähe erhalten?

Peter Demnitz: Indem ich versuche, mein bisheriges Leben so weit wie möglich so zu belassen wie es war, das heißt

am Leben in der Stadt teilzunehmen, dort einzukaufen, Restaurants und Kneipen zu besuchen und Feste mit zu feiern und dabei das Gespräch mit den Bürgerinnen und Bürgern zu suchen.

JAH: Politiker sollten Visionen haben. Welche haben Sie für Hagen?

Peter Demnitz: Eine Stadt der Toleranz und des friedlichen Miteinanders, die gerade ihren jungen Bürgerinnen und Bürgern eine möglichst optimale Bildung ermöglicht und damit eine gute Grundlage für den weiteren Lebensweg schafft. Denn nichts ist schlimmer als junge Menschen ohne berufliche und damit Lebensperspektive.

*Die Fragen stellte
Rosmarie Melchert*

Nachgefragt

Warum werden Busse nicht immer abgesenkt?



Alte Menschen, aber auch Behinderte und Mütter mit Kinderwagen beklagen häufig, dass Niederflerbusse immer seltener an Haltestellen abgesenkt werden. JAH hakte bei den Hager Verkehrsbetrieben nach. Das Gespräch mit Thomas Wessinghage und Dirk Thorbow führten Martina Gleiß als Vertreterin des Behindertenbeirats und Hans-Jürgen Warda von der JAH-Redaktion.



JAH: Warum senkt das Buspersonal immer seltener die Busse mit Niederflertechnik an den Haltestellen ab?

Thomas Wessinghage: Die Dienstanweisungen sind eigentlich sehr eindeutig: Beim Anfahren von Haltestellen ist so dicht wie möglich an den Bordstein – näher als 20 Zentimeter – heranzufahren, um den Fahrgästen ein gefahrloses Ein- und Aussteigen zu ermöglichen. Ist dies nicht möglich, ist ein Abstand von mindestens einem Meter einzuhalten. Bei Bussen mit Hilfen für mobilitätsbehinderte Kunden (z.B. Rampen) sind diese Hilfen bei Bedarf einzusetzen. Befinden sich erkennbar blinde Fahrgäste an einer Haltestelle, ist der Bus – soweit möglich – mit der vorderen Tür in Höhe des blinden Fahrgastes anzuhaltend. Nach dem Öffnen ist dem Blinden Linie und Fahrziel mitzuteilen.

JAH: Das sind die Vorschriften. Die Realität sieht oft anders aus...

Thomas Wessinghage: Wir können in den Schulungen nur regelmäßig darauf hinweisen. In der täglichen Arbeit schleift es sich leider oft ab. Da muss dann immer wieder nachgefasst werden. Manche Technik erweist sich auch als unpraktisch. So hatten wir elektrische Fahrrampen an den Gelenkbussen, die leicht verdrehten und defekt wurden. Jetzt haben wir Rampen, die bei Bedarf mit der Hand ausgeklappt werden.

JAH: Wie sieht es mit dem unerlaubten Parken an Haltestellen aus?

Thomas Wessinghage: Wir haben unsere Straßenmeister angewiesen, an solche Fahrzeuge Parkscheiben anzuhängen, die erklären, wie gefährlich solche Parkmanöver für

alte und behinderte Fahrgäste sind. Allerdings ist das Halten zum Be- und Entladen an diesen Stellen erlaubt, was zu Problemen führt.

JAH: Ruckartiges Anfahren und Stoppen ist auch eine Gefahrenquelle für alte Menschen und Behinderte. Was soll da geschehen?

Thomas Wessinghage: In einer der nächsten Schulungen werden wir das Thema besprechen – auch unter dem Aspekt des Energiesparens.

Dirk Thorbow erläuterte am Ende des Gesprächs noch die neue Ein- und Ausstiegsregelung, die seit dem 18. Oktober gilt. Er war sicher, dass auch alte Menschen und Behinderte mit der neuen Regelung zurecht kommen werden. Wenn nicht, wird JAH sicher noch darauf zurück kommen.

Und was sagt ein Busfahrer zum Thema?

„Bei den neuen Bussen ist das Absenken kein Thema. Aber bei den älteren Modellen muss man den Absenknopf drücken, und während des Vorgangs kann die Tür nicht geöffnet werden. Es kann also kein Fahrgast aussteigen. Das kostet Zeit, und die haben wir bei dichtem Verkehrsaufkommen oft leider nicht.“

Hans-Jürgen Warda

Sozialpolitik

Möglichkeiten der Betreuungsvorsorge

Herr Bonik, Betreuungsstelle Hagen, gibt Auskunft

Was soll mir schon passieren?

Die 50jährige allein lebende lebenslustige Nachbarin stürzt beim Treppenputzen unglücklich und zieht sich einen Trümmerbruch der Schulter zu. Nach mehrwöchigem Krankenhausaufenthalt mit anschließender Reha-Maßnahme kehrt sie nach Hause zurück. Allerdings leidet sie ständig unter Schmerzen. Sie ist nicht mehr lebensfroh, misstrauisch gegenüber ihrer Umgebung, wird depressiv und apathisch. Sie ist nicht mehr in der Lage, sich um Haushalt, Einkauf, Finanzen usw. zu kümmern.

Ihr Sohn würde gern einiges für sie regeln: Suche eines Ambulanten Dienstes, Bank- und Behördenangelegenheiten usw. Seine Mutter hatte es allerdings versäumt, ihrem Sohn rechtzeitig eine Vorsorgevollmacht zu erteilen.

Wird schon gut gehen!

Der 80jährige Mann, allein lebend in seiner Dreizimmerwohnung, baut geistig zunehmend ab, sucht ständig seinen Schlüssel, findet von Spaziergängen öfter nicht nach Hause und versäumt die ärztliche Versorgung seiner offenen Beine. Seine Wohnung ist verdreckt. Der alte Mann will sich weder von seiner Tochter noch von Nachbarn helfen lassen. Die Betreuungsbehörde erhält hiervon Kenntnis und überprüft den Sachverhalt. Eine Betreuungsverfügung liegt nicht vor. Die Betreuungsstelle beantragt beim Amtsgericht eine gesetzliche Betreuungsmaßnahme. Für den betagten Senior wird eine gesetzliche Betreuung angeordnet.

Wir alle wünschen uns, bis ins hohe Alter gesund, aktiv und geistig rege unser Leben gestalten zu können. Nur ungern denken wir daran, dass sich alles unverhofft ändern kann. Die hier erwähnten Beispiele sollen anregen, sich Gedanken zu machen, Vorsorgeregulungen für die persönliche Zukunft im Krankheitsfall zu treffen. Es gibt grundsätzlich zwei Möglichkeiten der Betreuungsvorsorge:

- *Den privaten Weg mittels aller Arten von Vollmachten;*
- *Den gerichtlich kontrollierten Weg mittels der Betreuungsverfügung.*

Vorsorgevollmacht

Durch eine Vorsorgevollmacht kann jeder volljährige Bürger und jede volljährige Bürgerin eine oder mehrere Personen

ihres Vertrauens bestimmen, die ihre Angelegenheiten im Falle eigener Hilfebedürftigkeit regeln sollen. Damit kann die Anordnung einer gesetzlichen Betreuung entfallen. Voraussetzung ist, dass der Vollmachtgeber geschäftsfähig ist. Der Bevollmächtigte muss bereit und hierzu geeignet sein. Zwischen dem Vollmachtgeber und dem Bevollmächtigten sollte ein gewachsenes Vertrauensverhältnis bestehen. Alle Rechtsgeschäfte, die aufgrund einer Vollmacht getätigt werden, werden nicht von einer dritten Person überprüft. Nachteil dieser Regelung ist, dass ein Vertrauensmissbrauch nicht (so schnell) auffällt.

Für viele Menschen verbindet sich mit dem Thema Vorsorge in erster Linie der Gedanke an eine **Patientenverfügung**. Die Möglichkeiten der Appa-

ratemedizin erwecken nicht nur Hoffnung, sondern lösen auch Ängste aus. Daher ist eine Patientenverfügung die am häufigsten genutzte Möglichkeit zur Vorsorge in Gesundheitsbelangen bei schwersten körperlichen Leiden und Dauerbewusstlosigkeit. Eine *Vorsorgevollmacht*, verknüpft mit einer *Patientenverfügung*, ist eine Möglichkeit der Willensäußerung im Bereich der Gesundheit.



Betreuungsverfügung

Wer sich für einen gerichtlich kontrollierten Weg entscheidet, sollte in einer Betreuungsverfügung eine Vertrauensperson, meistens Angehörige, benennen, die im Bedarfsfall für den Betroffenen handelt. Eine Betreuungsverfügung setzt ein gerichtliches Betreuungsverfahren voraus. Das Zustandsbild im Sinne des Paragraphen 1896 BGB muss erkennbar sein, wonach die oder der Betroffene infolge psychischer Krankheit, geistiger Behinderung, seelischer Behinderung sowie körperlicher Behinderung nicht mehr in der Lage ist, seine Angelegenheiten teilweise oder vollständig zu regeln.

Viele Menschen bevorzugen gefühlsmäßig eine privatrechtliche Vorsorge, ohne Einmischung des Gerichtes. Aber eine gerichtlich angeordnete Betreuungsmaßnahme soll letztlich den Betroffenen zur möglichst selbstständigen Lebensführung unter Begleitung des jeweiligen Betreuers dienen. Alle gerichtlichen Betreuungsmaßnahmen unterliegen der Kontrolle des Amtsgerichts und im Bedarfsfall der Betreuungsbehörde.

Beratung und Hilfe

Im Sozialen Rathaus am Hauptbahnhof, Berliner Platz 22, sitzt die Betreuungsstelle der Stadt Hagen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bieten allen interessierten Bürgerinnen und Bürgern eine kompetente und vertrauensvolle Beratung in allen Fragen rund um das Betreuungsrecht und zu den im Gesetz vorgesehenen Vorsorgemöglichkeiten.

Telefon:

Bonik 02331/207-3682,
-3670 und -3460

Engelien von
MAGSO
DSL

„Letztes Jahr war ich beim Stadtmarathon Zuschauer. Dieses Jahr trage ich die Startnummer 411.“

fit & mobil – Die Initiative für Aktive ab 60 im VRR.
Machen Sie mit, werden Sie *fit & mobil*. Die neue Initiative mit tollen Angeboten aus Sport, Gesundheit und Kultur. Mehr Informationen finden Sie im *fit & mobil* Ratgeber.
Gibt es bei allen teilnehmenden Partnern, und unter 0 23 31/2 08-0 oder in den KundenCentern der Hagener Straßenbahn AG.

fit & mobil – Eine Initiative von:

Sozialpolitik

Bundesregierung streicht den Zusatzbarbetrag für Bewohner von Alten- und Pflegeheimen



„Ich finde das unwürdig...“

Wer ab 1. Januar 2005 in ein Pflegeheim umzieht, muss mit weniger Geld auskommen. Die Bundesregierung hat den Zusatzbarbetrag gestrichen, den bisher die meisten Bewohnerinnen und Bewohner von Pflegeheimen erhalten.

Zur Zeit sieht die Regelung folgendermaßen aus: Bewohnerinnen eines Pflegeheims erhalten ein Taschengeld in Höhe von 88,80 Euro im Monat. Wer eine eigene Rente zur Finanzierung der Heimkosten einbringt, erhält zusätzlich – je nach Rentenhöhe – einen Zusatzbarbetrag bis zu 44,40 Euro. Dieser Barbetrag fällt künftig weg. Damit sollen rund 130 Millionen Euro an Sozialleistungen gespart werden. Ursprünglich sollte die neue gesetzliche Regelung für alle Heimbewohnerinnen und -bewohner gelten. Nach Protesten hat die Bundesregierung beschlossen, dass die neue Regelung erst für alle Neuaufgenommenen ab 1. Januar 2005 angewandt wird.

Die Länderregierungen müssen diese Übergangsregelung allerdings noch umsetzen. Bis Redaktionsschluss war das noch nicht erfolgt.

Helga Brand, 93 Jahre alt und Vorsitzende des Heimbeirats im evangelischen Pflegeheim MOPS, hofft zum Zeitpunkt unseres Gesprächs noch sehr darauf, dass diese Kürzung nicht Wirklichkeit wird. Denn sie weiß, dass dies einen großen Einschnitt in die Lebenslage der Betroffenen haben würde. „Ich habe die Sache aus dem Rundfunk und dem Fernsehen erfahren. Da ich nur noch ein Restvermögen von zwei Prozent habe, bin ich aufs Hören angewiesen. Ohne Radio wüsste ich nichts davon.“

Else Marx aus dem Städtischen Alten- und Pflegeheim an der Buschstraße, hat die Hoffnung auf Nichtinkrafttreten der Kürzung bereits aufgegeben. „Ich finde das unwürdig und unmenschlich. Viele von uns haben die Kriegszeit und die schweren Nachkriegsjahre erlebt. Wenn wir ins Heim kommen, müssen wir sowieso mit vielem zurück stecken. Es ist ja nicht so, dass wir nichts mehr brauchen. Telefon, Friseur, Fußpflege, ein kleines Geschenk für Angehörige – das ist dann nicht mehr drin. Wir müssen doch schon die Kosten durch die Gesundheitsreform verkraften.“ Else Marx, 92, ist Vorsitzende des Heimbeirats. Ihr Fazit: „Die Politiker sparen bei Kindergärten und uns Alten.“

Übrigens: Im nächsten Jahr gibt es für Heimbewohnerinnen auch keine Weihnachtsbeihilfe mehr. Seniorenorganisationen und Sozialverbände haben gegen die Kürzung protestiert.

Neuregelung für Zuzahlungen für Arztbesuche und Arzneimittel

Durch die Gesundheitsreform wurden zu Beginn des Jahres insbesondere Bewohnerinnen und Bewohner von Alten- und Pflegeheimen, die auf Sozialhilfe angewiesen sind, finanziell stark überfordert. Da es keine generellen Freistellungen mehr gibt, mussten sie ihren Eigenanteil bei den Zuzahlungen zu Arztbesuchen und Arzneimitteln bis zur Belastungsgrenze leisten. Das sind für chronisch kranke alte Menschen im Westen 41,40 Euro im Jahr. Dadurch wurden sie gerade in den ersten Monaten belastet. Ende Oktober hat jetzt die Bundesregierung eine Neuregelung beschlossen:

Der Sozialhilfeträger gewährt in Höhe des maximalen Zuzahlungsbetrages für ein Jahr ein Darlehen und zahlt den Betrag an die zuständige Krankenkasse. Die Heimbewohner zahlen diesen „Vorschuss“ in Monatsraten von 3,45 Euro zurück.

Ruth Sauerwein



Broschüre stellt Anlagen für Betreutes Wohnen vor

Anlagen für Betreutes Wohnen erfreuen sich einer immer größeren Beliebtheit. Ältere Menschen verbinden den Wunsch nach Betreutem Wohnen mit der Vorstellung, dass eine selbstständige Lebensführung wie in einer privaten Wohnung möglich ist und dass ihnen gleichzeitig ein gewisses Maß an Sicherheit geboten wird. Auch in Hagen hat die Nachfrage stark zugenommen. Das Angebot ist ebenfalls gewachsen.

Der Begriff des Betreuten Wohnens ist gesetzlich nicht geschützt. Dahinter verbergen sich unterschiedliche Angebote mit verschiedenen Qualitäten, die schwer zu durchschauen sind.

Um Bürgerinnen und Bürgern der Stadt Hagen bei der Auswahl einer Wohnanlage eine Orientierungs- und Entscheidungshilfe zu geben, hat der Fachbereich Jugend und Soziales gemeinsam mit den

Anbietern von Wohnanlagen des Betreuten Wohnens Qualitätsanforderungen entwickelt. Kürzlich ist eine Broschüre erschienen, in der elf Wohnanlagen vorgestellt werden. Sie soll Orientierungshilfe geben bei der Frage: Welche Wohnung ist für mich die richtige?

Die elf Wohnanlagen sind unterteilt in „Heimangebundenes Wohnen“ und „Service-Wohnen“. Sie werden einzeln mit ihrem Angebotsprofil vorgestellt. Zusätzlich wurde für jede Einrichtung eine Checkliste erstellt, die die Zuordnung von Qualitätsmerkmalen auf einen Blick ermöglicht.

Im Idealfall bietet Betreutes Wohnen eine zentral gelegene barrierefreie und altengerechte Wohnung, ein Paket von Grundleistungen, für die eine monatliche Grundpauschale festgesetzt wird, zum Beispiel: Freizeitangebote, individuelle Betreuung und

Beratung, Vermittlung von Hilfen und Diensten, zusätzliche Wahlleistungen, die Sie nur bei Bedarf in Anspruch nehmen und bezahlen, zum Beispiel: Essensversorgung, Wohnungsreinigung, Wäschedienst, Hausmeisterdienste, ambulante Pflege.

Ganz wichtig ist das Wohnumfeld: Eine selbstständige Versorgung, zum Beispiel der Einkauf für den täglichen Bedarf, muss sicher gestellt sein. Die Entfernung zur nächsten Bushaltestelle sollte nicht mehr als 100 Meter betragen.

Nähere Informationen erhalten Sie über die Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner der Wohnanlagen sowie des Seniorenbüros und der Pflege- und Wohnberatung, Telefon 02331/207-0. Dort ist auch die Broschüre erhältlich.

Eine Übersicht über die Hagener Wohnanlagen lesen Sie auf der nächsten Seite!

Cornelia Sülberg

Wohnen im Alter

Wohnanlagen in Hagen

Heimangebundenes Wohnen

DRK Seniorenheim
Lange Str. 6, 58089 Hagen
Ansprechpartnerin:
Frau Hüttenhein
Tel: 0 23 31/34 56-49

Altenwohnheim Dahl
Zum Bollwerk 13,
58091 Hagen
Ansprechpartner: Herr Beyer
Tel: 0 23 37/47 47 0

BSH – Seniorengerechtes Wohnen
Buschstr 50, 58099 Hagen
Ansprechpartnerin:
Frau Diek
Tel: 0 23 31/622-603

Wohlbehagen
Berchumer Str. 5,
58093 Hagen
Ansprechpartner:
Herr Strüwer
Tel: 0 23 31/69 21- 50

Servicewohnen

Altes Stadtbad
Berliner Str. 115,
58135 Hagen
Ansprechpartnerinnen:
Frau Schönlau und Frau Kroll
Tel: 0 23 31/476 44 30

Seniorenwohnungen Kuhlerkamp
Dorotheenstr. 4,
58089 Hagen
Ansprechpartnerin:
Frau Stump
Tel: 0 23 31/9 08 21 32
Fax: 0 23 31/9 08 21 44

Seniorenwohnungen Kuhlerkamp
Leopoldstr. 34, 58089 Hagen
Ansprechpartnerin:
Frau Stump
Tel: 0 23 31/90 82-132

HKT Wohn- und Pflegezentrum
Langestr. 15, 58089 Hagen
Ansprechpartnerin:
Frau Thadatil
Tel: 0 23 31/ 40 60 88

Mehrgenerationenhaus
Schwerter Str. 179,
58099 Hagen
Ansprechpartnerin:
Frau Nowak von der Way
Tel: 0 23 31/58 99 80

Seniorenwohnpark Spinnigasse
Hochstr. 116/Spinnigasse 8-10, 58095 Hagen
Ansprechpartner:
Herr Silbersiepe
Tel. 0 23 31/9 50 60
Eigentumswohnungen, die verkauft oder vermietet werden können.

Servicewohnen
Spielbrinkstr. 11-13,
58135 Hagen
Ansprechpartnerin:
Frau Susanne Zinnow
Tel: 0 23 32/14 95 38

Diakonisches Werk Ennepe-Ruhr/Hagen gGmbH
Evangelisches Altenwohnheim Dahl

Zum Bollwerk 13 · 58091 Hagen · Telefon: 0 23 37 - 47 47 0
Telefax: 0 23 37 - 26 34 · E-mail: awhdahl-beyer@t-online.de

Ihr Altenheim im Hagener Süden!



Hagener Stadtteile stellen sich vor

Diesmal: Weihnachtsmärkte



Hagen lebt stark in seinen Stadtteilen. Gerade die Vorweihnachtszeit zeigt das. Neben dem großen Weihnachtsmarkt in der Innenstadt, der vom 18. November bis zum 23. Dezember seine Buden und Karussells geöffnet hält, haben sich in den Stadtteilen und Wohnquartieren eigene Veranstaltungen etabliert. Alte und neubegründete Traditionen treffen sich hier. Veranstalter sind Ladengemeinschaften und Kulturzentren ebenso wie Vereine, Nachbarn und einzelne Bürgerinnen und Bürger. Jeder Markt hat seine eigene Stimmung und seinen eigenen Charakter. Wir geben hier eine kleine Übersicht. Sie ist nicht vollständig. Sie soll nur einen Eindruck geben von der Vielfalt des Angebots und des Engagements. Dazu kommen natürlich noch die einzelnen Basare und Feiern in Gemeinden und Schulen, Heimen und Begegnungsstätten.

Die Weihnachtsmärkte gehören zweifellos zu den schönen Seiten von Hagen. Haben Sie Vorschläge, welche schönen Seiten wir in unserem nächsten Heft vorstellen sollen? Schreiben Sie uns!

20. – 21. November

Krippenausstellung im Wasserschloss Werdringen

23. – 28. November

Weihnachtsmarkt im Tor 2 Kunstgewerbe und Kultur, unter anderem mit den Volmespatzen. Am 27. November kommt um 17 Uhr vorfristig der Nikolaus.



25. – 26. November:

Weihnachtsmarkt im Ladena Hof an der Emster Straße
Zu den beliebten Programmpunkten des kleinen Weihnachtsmarktes gehören immer die Auftritte der Kindergartenkinder und der Schülerinnen und Schüler der Musikschule Schaffrin. In diesem Jahr tritt noch der Kinderchor „Die Ohrwürmer“ auf. Neben Waffeln, Glühwein und Reibelplätzchen, Selbstgebasteltem und Weihnachtsgestecken gibt es immer eine Tombola für einen guten Zweck. In den letzten Jahren zum Beispiel für die Suppenküche und den Kinderschutzbund.

26. – 28. November

Romantischer Weihnachtsmarkt im Freilichtmuseum Hagen (Buspendeldienst beachten!)

26. – 28. November

Weihnachtsmarkt in Hohenlimburg

26. – 28. November

17. Volmetalener Weihnachtsmarkt in Dahl

27. – 28. November

Adventsfest auf dem Kirchplatz in Haspe



Hagener Stadtteile stellen sich vor

Diesmal: Weihnachtsmärkte

4. – 5. Dezember

Boeler Weihnachtsmarkt auf dem Kirchplatz Boele

4. – 5. Dezember

Weihnachtsmarkt im Märchenwald Hohenlimburg

Märchenhafte Weihnachtsstimmung

Der Weihnachtsmarkt im Märchenwald Hohenlimburg findet seit zehn Jahren statt. Jeweils am zweiten Adventswochenende verwandelt sich der Biergarten in eine urig-gemütliche Winterlandschaft. Stände mit Kunsthandwerk, Weihnachtsdeko und leiblichen Genüssen wie Märchenwald-Punsch und kräftiger Märchenwald-Suppe ver-

setzen in Festtagsstimmung. Besonders viele Angebote gibt es für Kinder.

12. Dezember

Weihnachtsmarkt im Wasserschloss Werdringen (Buspendeldienst eingerichtet)

18. Dezember

Tannenbaumschlagen auf Versede. Findet in diesem Jahr zum neunten Mal statt. Veranstalter ist die Seniorengruppe der Gewerkschaft verdi. Begründet wurde die Tradition von der DAG-Gruppe Hohenlimburg. Nach dem Tannenbaumschlagen gibt es Erbsensuppe und Glühwein. Anmeldungen an Gustav Stefan, Telefon 02334-39 87.

Im übrigen: Tannenbaumschlagen hat auch in anderen Stadtteilen Tradition, zum Beispiel in Dahl.

Das Team



Bodelschwingh-Haus
Gesamtverband der Evang. Kirchengemeinden Hagen

Heimplatzangebot:
71 Heimplätze

Loge:
Im Stadtbezirk Kuhlerkamp ruhig und citynah gelegen, Garten. Mit Buslinien 517 und 547 Haltestelle Heinrichstraße zu erreichen, Besucherparkplätze sind vorhanden.

Gemeinschaftseinrichtungen:
Cafeteria, Beschäftigungsraum, Therapieraum, Terrasse und Garten, Essbereiche und Wohnzimmer in den Wohnbereichen, gemütliche Sitzcken

Angebote:
Fußpflege, Frisör, Kiosk, Geburtstagsfeiern, Teilnahme an Gottesdiensten in der Stephanuskirche, tägl. Andachten, Teilnahme am Kirchencafé, organisierte Ausflüge, mitl. Highlight, Cafeteria, Hauszeitung, Kunstausstellungen, regelmäßige Angebote an Samstagnachmittagen, Besuchsdienst von Ehrenamtlichen

Rehabilitative Angebote:
tägl. Beschäftigungsangebote z. B. werken, basteln, kegeln, singen etc. Gesprächskreis, Bewegung nach Musik, Gymnastik, Gedächtnistraining und Spiele
weitere Angebote für demente Bewohner:
4 mal wtl. Gerontogruppe,

Möglichkeit zur beschützenden Unterbringung

Kuhlestr. 33, 58089 Hagen • Tel.: 0 23 31 / 397 680
Fax: 0 23 31 / 397 68 22 • eMail: info@bodelschwingh-haus-hagen.de



Sicher, geborgen und zu Hause sein

Wir bieten:

- 144 Plätze für pflegebedürftige Menschen
- alle Zimmer mit Bad
- gemütliche Aufenthaltsräume
- viele Freizeitangebote
- und eine gut ausgestattete Bäderabteilung.

Kurzzeitpflege
Sie sind pflegebedürftig....

- und möchten nach dem Krankenhausaufenthalt noch nicht in Ihre eigene Wohnung.
- Ihre Angehörigen, die sich um Sie kümmern, möchten Urlaub machen, oder können aus anderen Gründen Ihre Pflege nicht übernehmen.

Kommen Sie zu uns !

Medizinische Bäderabteilung und Physiotherapie
Alle Anwendungen, Bindegewebe-massage, Elektrotherapie, Aqua-Fitness, Baby- und Kleinkinderschwimmen, Sauna, Solarium.

Helmut-Turck-Seniorenzentrum
Johann-Friedrich-Oberlin Straße 15
58099 Hagen
Tel.: 02331/3680 Fax: 02331/36810

Tipps – Infos – Bücher

Lesen bringt Gewinn – Leserbriefschreiben auch!



Für alle, die noch über ein passendes Weihnachtsgeschenk grübeln: Hier einige Neuerscheinungen vom heimischen Büchermarkt. Und noch etwas: Wir verlosen unter den ersten drei Leserbriefschreiberinnen und –schreibern je ein Exemplar von „Tuche, Sensen, Federn, Stahl“, „Melancholie der Macht“ und „Von Mühlen, Schleusen und Turbinen“ (Vielen Dank an die Verlage!)



Tuche Sensen Federn Stahl
Hagener Industriebetriebe
ISBN 3-932070-44-5
17,00 Euro, 160 Seiten
ardenkuverlag, Hagen
Dr. h.c. Liselotte Funcke

In den letzten Jahrzehnten haben viele traditionsreiche Industriebetriebe in Hagen auf Grund der technischen und wirtschaftlichen Entwicklung ihre Tore schließen müssen oder sind von größeren Werken übernommen worden. Sie haben im 19. und 20. Jahrhundert Hagen zur Industriestadt gemacht und sind aus der Wirtschaftsgeschichte der Stadt nicht wegzudenken. Von den 61 Firmen, die in diesem Buch in chronologischer Reihenfolge beschrieben werden, sind über 40% heute noch in Betrieb, die meisten von ihnen in der Hand der Gründerfamilien. Das Buch will die Erinnerung an die Werke wach halten, die zur industriellen Entwicklung Hagens beigetragen haben.



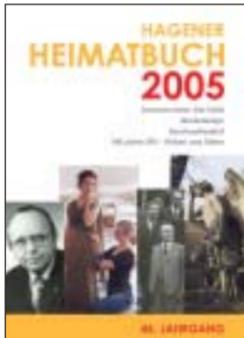
Magdalene Hoff
Biographie in Bildern
Melancholie der Macht
ardenkuverlag, Hagen
ISBN 3-932070-53-4
20,00 Euro

25 Jahre lang setzte sich Magdalene Hoff im Europäischen Parlament für ein friedliches Europa ein. Innerhalb der Gruppe der deutschen sozialdemokratischen Abgeordneten ist die Hagerin, von Beruf Bauingenieurin, die einzige Frau, die dem Europaparlament seit der ersten Direktwahl im Juli 1979 angehört hat. Die ehemalige Vize-Präsidentin des Brüsseler Parlaments, die sich in den verschiedensten politischen Bereichen engagierte, nahm in diesem Jahr Abschied von der Arbeit im Europäischen Parlament. Auch heute noch ist sie aktiv im politischen Geschehen ihrer Heimatstadt tätig.

Ihre Biographie bespricht ihre privaten wie auch politischen Stationen. Diese beiden Punkte werden in den politischen Kontext der Zeitgeschichte gesetzt. Im Besonderen wird ihre Verbundenheit zu ihrer Heimatstadt Hagen aufgegriffen.

Tipps – Infos – Bücher

Lesen bringt Gewinn – Leserbriefschreiben auch!



Hagener Heimatbuch 2005
Hrsg. Ernst Mayer-Maack Stiftung
ardenkuverlag, Hagen
ISBN 3-932070-55-0
15,00 Euro

Neugestaltet und modern, so präsentiert sich die 46. Ausgabe des „Hagener Heimatbuches“. Auf 288 Seiten mischt sich aufgearbeitete Geschichte und Zeitgeschichte mit aktueller Vertiefung in diesem Band. So wird die Kommunalentscheidung gründlich analysiert, Oberbürgermeister Wilfried Horn zieht die Bilanz seiner fünf Hagener Jahre. Magdalene Hoff blickt auf 25 Jahre in und für Europa zurück. Hagens SPD feiert im „Tief“ ihr 140 jähriges Bestehen. Das Handwerk bricht auf zu neuen Ufern. Eine Modeschöpferin aus Hohenlimburg bekennt sich zu strengen Prinzipien. Der Handwerks-Geschäftsführer beweist, dass Handwerk durch Modernisierung die Haftung am goldenen Boden behält. Kunst und Architektur immer aktuell im Heimatbuch. Leben und Werk des Bildhauers Heinrich Holthaus, der vor 25 Jahren starb, werden in einem Beitrag von Jürgen Thormählen ausführlich beschrieben. Michael Eckhoff schreibt über die neuen Planungen der ehemaligen Fabrik Elbersdrucke, Jörg Jung erinnert an die von Josef Thiebes gehaltenen „Hagener Wochenplaudereien“. Friedhelm Wilhelm Geiersbach führt ein Interview mit Thomas Grochowiak, dem Weggefährte von Emil Schumacher. Jörg Tuschhoff würdigt den 75 Geburtstag des Künstlers Arthur Lange.



Andreas Brauerei – Erinnerungen
Ulrich Günnemann/Klaus Eicken
ardenkuverlag, Hagen
ISBN 3-932070-56-9
17,- Euro

Bilder, Dokumente und Werbeunterlagen bereichern diese interessante Publikation, die aus Anlass der schicksalhaften Schließung am 4.10.1994 vor genau 10 Jahren der Öffentlichkeit vorgestellt wird.

Es sind Erinnerungen rund ums Hasper „Andreas Bier“, die liebevoll zusammen getragen und aufgeschrieben wurden. Keine sture Firmenchronik, überwiegend die schönen Geschichten z.B. vom Küfermeister Bernhard Scheiermann oder von Egon und Jupp auf Schlingenkurs“, vom Andreas Flip, der Andreas Vorzugsmilch, oder gar von den Anfängen 1848. Zahlreiche unveröffentlichte



Von Mühlen, Schleusen und Turbinen
Jürgen Uphues / Walter Ollenik (Hg.)
Klartext-Verlag, Essen
7,00 Euro, ISBN 3-89861-375-5

Ein spannender Führer zu Denkmälern der Kultur- und Technikgeschichte im mittleren Ruhrtal: Ob Taufbecken oder Turbine, Kirche oder Kornmühle – eines haben die unterschiedlichen Objekte alle gemeinsam, sie haben in irgendeiner Form mit Wasser zu tun. Das Buch stellt Denkmäler der Städte Bochum, Hattingen, Witten, Wetter, Hagen und Herdecke vor. Unter dem Titel „Von Schleusen, Mühlen und Turbinen“ werden historische Bauten der Kultur- und Technikgeschichte im mittleren Ruhrtal in Wort und Bild beschrieben – so der Wasserturm Hohenlimburg, die Hasper Talsperre, das Wasserschloss Werdringen, die Buschmühle und Baudenkmäler aus der Zeit des Hagener Impuls.

Alt und Jung



Unter der Rubrik „Jung und Alt“ werden wir Generationen übergreifende Projekte vorstellen. Projekte, die in Planung sind bzw. die sich schon in den einzelnen Stadtteilen von Hagen bewähren. Generationsübergreifend bedeutet: Junge für Alte, aber auch Alte für Junge. Es sollen Projekte sein, die das Interesse und Verständnis für die Nöte und Bedürfnisse der Generationen untereinander nicht nur wecken, sondern konkrete Hilfsangebote anbieten. Durch unsere Berichterstattung möchten wir die einzelnen Initiativen den Bürgern und Bürgerinnen bekannt machen. Wir hoffen, dass sich daraus weitere Ideen entwickeln, über deren Umsetzung wir dann in den nächsten Ausgaben schreiben werden.

FÜMI bringt Hilfe für Senioren

Das erste Projekt, das wir vorstellen, heißt: „Füreinander – Miteinander“. Unter der Kurzbezeichnung FÜMI soll es nach längerer Planungszeit endlich in die Praxis umgesetzt werden – und zwar ab November 2004. Über den Projektmitelantrag musste

der Arbeitskreis des Stadtteilforums Altenhagen entscheiden; die letztlich endgültige Bewilligung erfolgte durch die Bezirksvertretung Mitte.

Projektleiterin ist Frau Szonnek. Ihre Kooperationspartner sind: Realschule Altenhagen, Herr Dr. vom Hofe und Frau Gördes; Hauptschule Altenhagen, Herr Baumann; Kreiskirchenamt – Jugendpfarramt, Herr Fischer; Stadtkirchengemeinde Markuskirche, Herr Rosenbrock; Fachbereich Jugend und Soziales – Seniorenbüro, Frau Sülberg.

Das Projekt ist ein Hilfeangebot von Jugendlichen ab 14 Jahren an Seniorinnen und Senioren aus dem Stadtteil Altenhagen. Dieser Stadtteil hat einen besonders hohen Anteil an älteren Mitbürgern. Die Jugendlichen sollen den Kontakt zu einzelnen Seniorinnen aufbauen und Hilfe und Unterstützung zum Beispiel bei der Erledigung von Einkäufen, Versorgung von Haustieren oder Begleitung bei Spaziergängen anbieten.

Die Mitarbeit der Schülerinnen und Schüler wird im Halbjahres- und im Abschlusszeu-

gnis erwähnt. Außerdem erhalten sie eine Bescheinigung über die Teilnahme an diesem Projekt. Das könnte für die weiteren Berufspläne der Jugendlichen von Bedeutung sein.

Seniorinnen und Senioren, die an diesem Projekt interessiert sind und es in Anspruch nehmen wollen, können sich im Seniorenbüro melden bei Cornelia Sülberg, Telefon: 02331/207-2886.

Wir werden uns berichten lassen, ob über diese Initiative hinaus Kontakte zu den Seniorinnen und Senioren bestehen und gepflegt werden. Des weiteren interessiert es uns, ob sich etwas im gegenseitigen Verständnis geändert hat. Wir werden Jugendliche und Senioren, die bei FÜMI beteiligt sind, dazu interviewen.

Rosmarie Melchert

Und welches Projekt haben Sie ins Leben gerufen? Wir freuen uns auf Ihren Bericht! Alles weitere in der nächsten Ausgabe von JAH.

Kompetent • Flexibel • Pünktlich • Zuverlässig		
Pflege im häuslichen Bereich • Grundpflege • Organisation von Pflegemitteln	<i>Wir möchten, dass Sie sich wohlfühlen!</i>	
Behandlungspflege • medizinische Versorgung		
Hauswirtschaftliche Versorgung		
Betreuung • medizinische Fußpflege • Essen auf Rädern		
Rufen Sie uns an!	(0 23 34) 95 45 30	
K. Drysch-Mondry • In den Höfen 4 • 58119 Hagen • Fax (0 23 34) 95 45 29		

Seniorentanzprojekt für Menschen ab 60: Mutige gesucht!

Ab Frühjahr 2005 startet ein Seniorentanzprojekt in Hagen - gesucht werden 20 mutige, lustige, bewegte, neugierige Senioren und Seniorinnen, die unter fachkundiger Anleitung einer Tanz- und Theaterpädagogin ein Bühnentanzstück entwickeln wollen. Wir werden im Austausch mit einer Seniorentanzgruppe aus Wuppertal arbeiten und so neue Kontakte herstellen.

Haben Sie Lust mit zu machen? Sie meinen, Sie wären zu alt oder hätten sich noch nie mit Tanz beschäftigt? Das macht alles nichts. Wir wollen eine Gruppe zusammenstellen, die Freude an einer neuen Erfahrung hat und die neugierig ist, ein Bühnenstück zu entwickeln! Willkommen ist jeder und jede, die Lust hat, etwas Neues aus zu probieren.

Info bei der VHS:

Cornelia Regelsberger
(Telefon: 02331/207-3589)

oder beim Seniorenbüro:

Cornelia Sülberg (Telefon: 02331/207-2886).

Freizeit – Sport – Reisen

Der Garten im Winter

Wer meint, in einem Garten wäre im Winter nichts zu tun, irrt gewaltig. Die Natur macht im Winter eine Pause, aber sie kommt im nächsten Frühjahr wieder. Wer da seinen Garten nicht darauf vorbereitet hat, könnte ein schlechtes Gartenjahr bekommen.

Ganz wichtig ist der Beerenstrauch- und Obstbaumschnitt. Man unterscheidet zum Beispiel bei den Johannisbeeren die Schwarzen und die Roten. Die ersten tragen am einjährigen Trieb, während die Roten am mehrjährigen Trieb tragen. Das bedeutet: die abgetragenen Triebe müssen bei den Schwarzen entfernt werden. Bei den Roten sollten etwa fünf bis sieben Triebe übrig bleiben.

Bei den Obstbaumsorten unterscheidet man Kern- und Steinobst. So gehören zum Beispiel Äpfel- und Birnbäume zum Kernobst, Kirschen, Pflaumen und Zwetschgen zu den Steinobst-

Namensänderung
Aus dem



Alten- & Krankenpflege-Team
wird
wohlbehagen

Ambulanter häuslicher Pflegedienst
Michael Beckmann & Michael Scheibe-Jochheim

Hagen **Hohenlimburg**
Berchumer Straße 5 Möllerstraße 26
Telefon: (0 23 31) 69 21-0 Telefon (0 23 34) 5 61 94
Personell, preislich, organisatorisch ergeben sich keine Änderungen.

Altbewährt
BETREUUNGS-STÜTZPUNKT
wohlbehagen

HAUS DER KURZZEIT- UND TAGESPFLEGE
Schwerter Straße 179 · Hagen
Bei allen Kostenträgern anerkannt
Informationen unter: 0 23 31/9 66 66-0

wohlbehagen

HAUS DER LANGZEITPFLEGE
anerkannte Zivildienststelle
Berchumer Straße · 58093 Hagen
Tel. 0 23 31/69 21-50 · Fax 0 23 31/69 21-5 22

sorten. Die Zweige der Obstbäume sollen Platz haben und nicht zu dicht stehen. Sonst besteht die Gefahr, dass sich Pilzkrankheiten entwickeln. So müssen zum Beispiel alle Zweige, die nach innen wachsen, grundsätzlich entfernt werden. Bei den Kirschen unterscheidet man - ähnlich wie bei den Johannisbeeren - Sauer- und Süßkirschen. Die Bäume der Sauerkirschen tragen am einjährigen Trieb. Alle abgetragenen Triebe müssen entfernt werden. Die Süßkirschen tragen am mehrjährigen Trieb. Es wäre sinnvoll, hier die ältesten Triebe maßvoll zu entfernen. Kirschbäume lieben viel Luft und Sonnenschein.

Die meisten Kleingartenvereine in Hagen haben ihre Fachberater, die gern bereit sind, bei Unsicherheit zu helfen.

Hans-Jürgen Warda

Bäderreisen nach Bad Sassendorf

Etwas Warmes braucht der Mensch



Winter, Kälte, Schnee und Matsch. Oder noch schlimmer: Nieselregen. Da braucht der Mensch etwas Warmes. Wie wäre es mit einer Runde im Thermalbad von Bad Sassendorf?

Deutsches Rotes Kreuz (DRK) und Stadtsporthund bieten regelmäßig Bäderfahrten nach Bad Sassendorf an - das DRK etwa drei Fahrten im Monat, Abfahrt um 13 Uhr, Rückkehr gegen 19 Uhr; der Stadtsporthund jeden zweiten Mittwoch im Monat, Abfahrt: 8 Uhr ab Hauptbahnhof und 8.30 Uhr ab Emster Marktplatz, Rückkehr gegen 14 Uhr. Fahrt und Eintritt kosten beim DRK 14 Euro, beim Stadtsporthund 15 Euro. Bei beiden Anbietern sind immer Betreuerinnen und Betreuer mit dabei.

„Wir führen diese Fahrten seit über 15 Jahren durch, und sie sind sehr beliebt“, betont Rüdiger Ludwig vom DRK. „Der Hauptgrund ist für die meisten das warme Wasser. Bewegungsbäder gibt es auch in Hagen, aber die Wassertemperaturen liegen unter 30 Grad. Und gerade ältere Menschen brauchen wärmeres Wasser.“ Beliebt sind die Fahrten aber auch (oder vielleicht gerade?), weil nach dem Baden noch Zeit bleibt für einen gemütlichen Bummel durch den schönen Kurpark von Bad Sassendorf oder die nette Fußgängerzone samt Kaffeetrinken. „Wir sind in der Planung flexi-

bel“, meint Rüdiger Ludwig. „In der Vorweihnachtszeit machen wir auch schon mal einen Abstecher zum Soester Weihnachtsmarkt.“ Und noch etwas ist ihm wichtig: „Es soll niemand die Angst haben: Das ist ein fester Kreis, da komme ich sowieso nicht rein – die Fahrten sind offen für alle. Und wer mitkommt, findet bestimmt Anschluss.“

Auch beim Stadtsporthund ist Zeit genug für einen anschließenden Spaziergang und ein Mittagessen oder wozu die einzelnen Lust haben. „Wir kündigen die aktuellen Fahrten meist noch in der Presse an“, sagt mir Renate Wirth.

Wer sich anmelden will, muss einfach anrufen: Deutsches Rotes Kreuz, Telefon: 02331/5 50 65; hier erfahren Interessierte auch den nächsten Termin für eine Bäderfahrt
Stadtsporthund, Telefon: 02331/2 55 40

Wenn die nächste Fahrt ausgebucht ist, klappt es bestimmt, bei der übernächsten auf die Liste zu kommen.

Ruth Sauerwein

Gesundheit und Fitness

Was tun gegen Stürze?

Stubenhocken hilft nicht

Etwas Raureif oder gar Glatt-eis. Und schon ist es passiert. Gestürzt. Der Winter mit früher Dunkelheit und Glätte ist besonders gefährlich. Aber auch im Rest des Jahres sind ältere Menschen gefährdet. JAH sprach darüber mit dem Orthopäden Dr. Kay Förster.

JAH: Warum stürzen alte Menschen häufiger als Jüngere?

Dr. Förster: Das liegt einfach daran, dass sich im Alter zunehmend Schwächen einstellen. Die Sehkraft lässt nach. Die Gelenke leiden an Verschleiß und sind nicht mehr so beweglich. Knochen- und Muskelmasse nehmen ab. Die Durchblutung ist schlechter, was zu Schwindel und geringerem Gleichgewichtsfühl führen kann. Alte Menschen haben zunehmend Koordinationsprobleme bei den Bewegungsabläufen.

JAH: Das sind natürliche Prozesse. Können wir uns trotzdem schützen?

Dr. Förster: Sinnvoll ist es auf jeden Fall, aktiv und mobil zu bleiben. Das beugt dem Abbau der Knochenmasse vor und stärkt die Muskeln, die so mehr Halt bieten. Die Gelenke bleiben beweglicher, und Herz und Kreislauf werden ange-regt. Es gibt außerdem viele Übungen, die Geschicklichkeit und Leistungsvermögen trainieren, zum Beispiel helfen, nach einem Sturz wieder auf-zustehen usw. Regelmäßige Körperertüchtigung darf auch durchaus mal schweißtreibend sein. Krankenkassen, Sport-vereine und Fitness-Center bieten da viele Möglichkeiten.

JAH: Im Winter zu Hause bleiben ist also kein guter Rat?

Dr. Förster: Nun ja, wer aktiv ist, hat zweifellos auch irgend-wie ein höheres Risiko, mal zu stürzen. Aber die Übervorsich-

tigen leiden an Bewegungs- und Trainingsmangel. Und wenn sie dann mal rausgehen, ist ihre Gefährdung ungleich größer.

JAH: Es gibt also kein Patentrezept gegen Stürze?

Dr. Förster: Das Rezept sieht bei jedem Menschen anders aus. Es muss genau hinge-schaut werden. Sind es die Augen? Sind es Durchblutungsstörungen im Kopf, die zu Schwindel führen? Ist es der Rücken? Woher kommt die Gefahr? Zuckerkrankte haben zum Beispiel oft kein zuverlässiges Gespür mehr in den Fußsohlen und verlieren damit das Gefühl für Unebenheiten und die nötige Gangsicherheit. Zum Aus-gleich der jeweiligen Schwächen – oft sind es ja mehrere – müssen dann gezielt Hilfsmit-tel, Übungen oder Medika-mente eingesetzt werden.

Mein Hausrezept

Mit Kräutern durch den Winter

Mit der kalten Jahreszeit kommen auch die Erkältungen. Hans Jürgen Warda verrät hier sein Hausmittel, mit dem er gesund durch den Winter kommt:

Man kann sich auf natürlichen Wegen gegen die Erreger schützen. Die Hausmittel dazu stammen entweder aus dem Garten oder aus der Apotheke. Da wäre erst einmal Salbei. Er löst den Schleim von den Bronchien. Ich fülle kochendes Wasser in eine große Tasse, in der schon ein Esslöffel Salbeikraut drin ist. Den Tee 3 Minuten ziehen lassen. Die Salbeiblätter entfernen, und es kommt noch ein Teelöffel Honig hinein. Den Tee am besten vor dem

Schlafengehen trinken. Auf die gleiche Art brühe ich mir auch Tees mit Huflattich oder Thymian auf. In all diesen Kräutern sind Bitterstoffe enthalten, die nicht immer so gut schmecken. Aber sie bekämpfen hervorragend die Krankheitserreger - und darauf kommt es ja schließlich an!

Auf Ihre Gesundheit !
Ihr Hans-Jürgen Warda





Ein Reisebericht aus West- und Ostpreußen

Im Jahr 2000 besuchte Hans-Jürgen Warda die Heimat seiner Kindheit, aus der er durch Hitlers Weltkrieg vertrieben wurde: das Land der Ost- und Westpreußen. Noch heute ist ihm diese Reise durch Masuren, ans Frische Haff mit der Nehrung und in die Weichselniederung mit der alten Hansestadt Danzig in lebhafter Erinnerung.



Die Reisegruppe beim Bootsstaken auf der Kruttina.



Restaurierte Hausfassade in Lyck.

Heute wird in den Gebieten polnisch gesprochen. Nur wenige Deutsche leben dort noch als Minderheit. Hans-Jürgen Warda: „Es geschah damals Schreckliches vor und nach Kriegsende. Im Jahr 2000, während unserer Reise, begegneten wir vielen freundlichen Menschen.“ Durch den Zweiten Weltkrieg und teils

durch Demontage nach dem Krieg waren Städte und Dörfer zerstört. Polnische Restaurateure haben vieles liebevoll restauriert. Davon konnte sich die Reisegruppe überzeugen. „Hier sind besonders zu erwähnen die Innenstädte von Allenstein, Elbing und besonders Danzig.“

In Danzig, heute Gdansk, ist so die Marienkirche, der größte Backsteinbau Europas, wieder erstanden. Für die Katharinenkirche stiftete ein ehemaliger Danziger, der heute in Bremen lebt, das Geläute für die Uhr. In der Brigittenkirche wurde die politische Wende durch die Danziger Werftarbeiter eingeleitet. In der wieder errichteten Altstadt und am Hafen am Krantor herrschte reges Treiben.

Auch die Stadt Lyck (heute : Elk) wurde wieder aufgebaut. Zu den restaurierten Kulturdenkmälern gehört der Dom zu Frauenberg, wo Nikolaus Kopernikus gewirkt und den nächtlichen Himmel beobachtet hat.

Das Land der dunklen Wälder mit den kristallinen Seen hat nichts von seinem Reiz verloren. „Es gibt dort noch Störche, Kormorane und viele Schwäne auf dem Drausen-See. Selbst die Pflanzenwelt ist noch intakter als bei uns. Man findet noch viele schöne und wichtige Pflanzen, die bei uns durch Herbizide ausgerottet sind.“ Hans-Jürgen Warda kann jedem diese Reise nur empfehlen.

Hans-Jürgen Warda

Gedichte – Erzählungen – Reisen – Erinnerungen – Dönekes

Reise ins Havelland

Wer kennt es nicht, das Gedicht vom Herrn Ribbeck auf Ribbeck? Aber nicht jeder könnte beschreiben, wo dieser Ort Ribbeck zu finden ist. Als Deutschland noch in Ost und West geteilt war, wußten wir: Es muß irgendwo in der Mark Brandenburg liegen, da, wo die Havel fließt.

Wir, eine kleine Reisegruppe aus Wetter, wollten es genau wissen. Im Jahr 2000 besuchten wir das Dorf Ribbeck. Da wir zuvor die Großstadt Berlin besichtigt hatten, war der Ort mit seinen 380 Einwohnern ein eindrucksvoller Kontrast.

Es gab ihn wirklich, den „Herrn von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland“. Einer seiner Nachfahren wohnt neben dem alten Gut, das im Jahr 2000 noch ein Altenheim beherbergte und jetzt zum Verkauf steht. Ob der Herr

von Ribbeck damals so großzügig war, wie ihn Theodor Fontane beschrieben hat, weiß man nicht so recht. Aber der Dichter liebte diese Landschaft und ihre Menschen, und das klingt in dem Gedicht an.

Die Gemeinde Ribbeck, die durch zwei aufeinander folgende antikirchliche Diktaturen existentiell bedroht war, hat sich nach dem Fall der Mauer wieder etwas erholt. Die kleine Kirche, die man zuvor verfallen lassen wollte, wurde restauriert.

Und was ist mit den Birnen? Weil die Besucher aus den alten Bundesländern immer wieder nach den Ribbeck-schen Birnen fragten, bot man sie mangels echter zunächst in Form von Plastikbirnen an. Inzwischen ist alles in Ribbeck auf Birnen eingestellt. Es gibt Linsensuppe mit Birnen (recht

schmackhaft), Tragetaschen und Servietten mit Birnenapplikationen und vieles mehr. Das gesamte Angebot des kleinen Ladens, der sich im Eingangsbereich der Kirche befindet, ist dem Gedicht von Fontane nachempfunden.

Als wir schließlich an der Grabstätte des Herrn von Ribbeck standen, kam es uns so vor, als ob dort ein uns vertrauter lieber Mensch seine letzte Ruhe gefunden hätte.

Erika Butterweck

Unsere Stärke:

Reisen in Begleitung:

- Erholungsreisen • Studienreisen
- Kurreisen • Schiffsreisen • Flugreisen

Abfahrtsorte:
Ennepetal und Hagen

Kataloge 2005 sind da.

FED

Ferien und Erholungsdienste der Diakonie GmbH

Augustastr. 1 · 58452 Witten · Telefon 0 23 02 - 2 82 68 58 · Telefax 0 23 02 - 2 82 68 55 · www.fed-erholung.de



Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland

Theodor Fontane

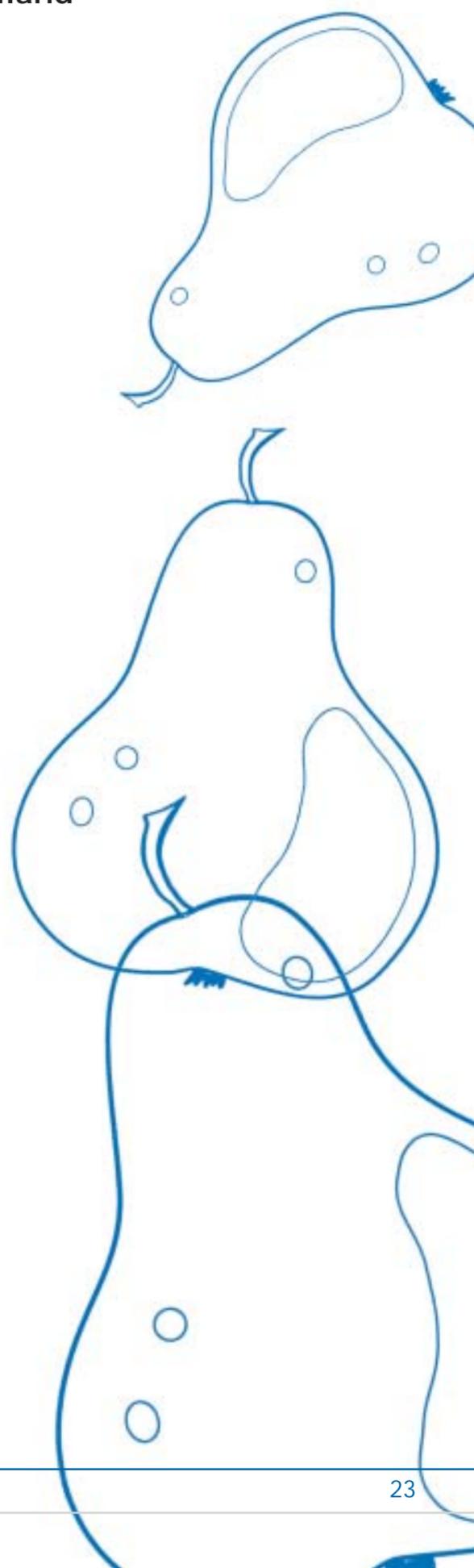
Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland,
ein Birnbaum in seinem Garten stand.
Und kam die goldene Herbsteszeit,
und die Birnen leuchteten weit und breit,
da stopfte, wenn's Mittag vom Turme scholl,
der von Ribbeck sich beide Taschen voll.
Und kam in Pantinen eine Junge daher,
so rief er: „Junge, wiste `ne Beer?“
Und kam ein Mädels, so rief er: „Lütt Dirn,
komm man röwer, ick hebb` ne Birn.“

So ging es viele Jahre, bis lobesam
der von Ribbeck auf Ribbeck zu sterben kam.
Er fühlte sein Ende; `s war Herbsteszeit,
wieder lachten die Birnen weit und breit.
Da sagte Ribbeck: „Ich scheid' nun ab.
Legt eine Birne mir ins Grab.“
Und drei Tage drauf, aus dem Doppeldachhaus,
trugen von Ribbeck sie hinaus.
Alle Bauern und Büdner mit Feiergesicht
sangen: „Jesus, meine Zuversicht“.
Und die Kinder klagten das Herze schwer:
„He is dod nu. Wer givt und nu `ne Beer?“

So klagten die Kinder. Das war nicht recht.
Ach, sie kannten den alten Ribbeck schlecht.
Der neue freilich, der knausert und spart,
hält Park und Birnbaum strenge verwahrt.
Aber der alte, vorahnend schon
und voll Mißtrauen gegen den eigenen Sohn,
der wußte, was damals er tat,
als um eine Birn` ins Grab er bat.
Und im dritten Jahr aus dem stillen Haus
Ein Birnbaumsprößling sproßt heraus.

Und die Jahre gehen wohl auf und ab.
Längst wölbt ein Birnbaum über dem Grab.
Und in der goldenen Herbsteszeit
leuchtet`s wieder weit und breit.
Und kommt ein Jung` über'n Kirchhof her,
so flüstert`s im Baume: „Wiste `ne Beer?“
Und kommt ein Mädels, so flüstert`s: „Lütt Dirn,
komm man röwer, ick gew` Di `ne Birn.“

So spendet Segen noch immer die Hand
des von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland.





Wohnraum²

Mehr Leben pro Quadratmeter

Hier können Sie sich ganz bequem zur Ruhe setzen. Ob Sie einen sanierten Altbau oder einen modernen Neubau suchen – bei der ha.ge.we finden Sie bestimmt die Miete, die zu Ihrer Rente passt. Wir bieten Ihnen altersgerechtes Wohnen in attraktiven Wohnungen. Bezugsfertig und mit modernen Breitbandanschlüssen ausgestattet. Sparen Sie sich die Maklerprovisionen und fragen Sie uns. Die ha.ge.we gibt Ihren Wünschen neuen Raum.

Wir vermieten Wohnungen mit Lebensqualität
Infos: 02331-3110652 und www.hagewe.com

ha.ge.we

Die Hagener Gemeinnützige
Wohnungsgesellschaft.