

Junges Jaltes



Kostenlose Zeitung von Senioren (nicht nur) für Senioren

**Prominenten-Interview mit
Ute und Horst Schmikowski:**

Sie gründeten vor 18 Jahren die erste
Alzheimer-Demenz-Selbsthilfegruppe in Hagen

Reisebericht:

Wo, bitteschön, liegt eigentlich Oman?

Tipps:

Was ist eigentlich Betreuung?

Veranstaltungskalender April-Juli 2012





PREISAKTION BEI GEBRÜDER NOLTE

20% NACHLASS FÜR MENSCHEN MIT HANDICAP.



Wir lieben Autos.

Entscheiden Sie sich jetzt für einen Neuwagen von Opel und sichern Sie sich den attraktiven Rabatt für Menschen mit Handicap. Wir bieten allen Inhaber eines Schwerbehinderten-Ausweises ab einem Grad der Behinderung von 50% einen Nachlass von 20 % auf die unverbindliche Preisempfehlung der Adam Opel GmbH.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen Sonderumbauten z.B. für Rollstuhlfahrer an. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern.

Abbildungen können Sonderausstattungen zeigen.

JETZT PROBE FAHREN!

Geb Brüder Nolte
GmbH & Co. KG
www.nolte-gruppe.de

Mendener Straße 17-23
58636 Iserlohn
02371 7985-0

Gleiwitzstraße 16
58636 Iserlohn
02371 9778-0

Am Colibri 1
58239 Schwerte
02384 24036-0

Reichhofsstraße 21
58239 Schwerte
02384 6555

Kornel-Achenner Ring 32
58138 Hagen
02331 1278-08

Hofe Steiert 3
58509 Lüdenscheid
02364 66823-28

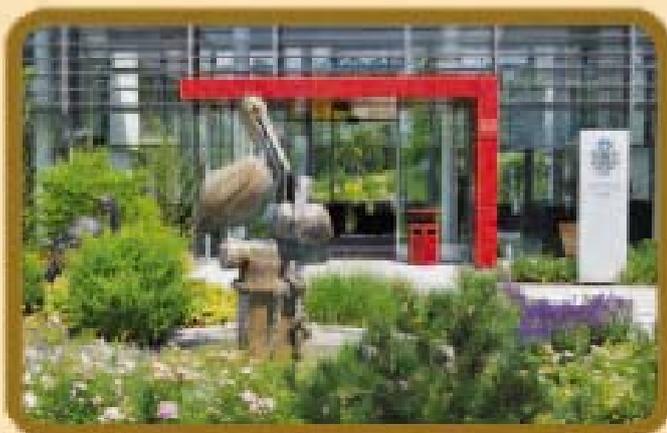


Selbstbestimmt im Alter und geborgen leben!



Seniorenresidenz Vivaldi

AUF DEM SONNENPLATEAU VON HAGEN-EMST IN DER THÜNIENSTRASSE 33



- * Wir bieten für 61 Senioren Pflege *
- * Kurzzeitpflege *
- * „behütetes Wohnen“ für Demente *

Aus unserem Leistungsangebot

- * Einzelzimmer und Appartements – alle mit eigenem Bad, Balkon, Telefon- und Fernsehanschluß *
- * Cafeteria * Panoramarestaurant * Hobbyküche *
- * Geburtstagszimmer * Kapelle * Friseursalon *
- * Gymnastik-/Mehrzweckraum * Soziale Dienste für Prävention, Rehabilitation, Freizeitgestaltung *
- * hauseigener Kleinbus für Ausflugsfahrten *

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Frau Dr. Christiane Schoebel
Pfla gewissenschaftlerin, MScN - unabhängige Pfla gesachverständige

Tel: 02331 / 367 37 0 * Fax: 02331 / 367 37 10

www.seniorenresidenz-vivaldi.de

info@seniorenresidenz-vivaldi.de

Die Pfla gesätze sind von den Landschaftsverbänden und Pfla gekassen anerkannt und berechtigen unsere Bewohner Leistungen des Landespflegegesetzes NRW zu beziehen.

Guten Tag...

...in Hagen boomt der Bau von Häusern mit barrierefreien Wohnungen - Zeichen für den demografischen Wandel in der Stadt: Immer mehr Seniorinnen und Senioren sind auf Aufzüge, breitere Türrahmen für Rollatoren und praktische Bäder angewiesen. Betreutes Wohnen, Nachbarschaftswohnen, selbstbestimmtes Wohnen – die Begriffe sind verwirrend, und dahinter verbergen sich viele verschiedene Angebote. Um so besser, dass die Wohn- und Pflegeberatung eine Informationsbroschüre veröffentlicht hat. In dieser Ausgabe unserer Seniorenzeitung stellen wir ein neues Angebot am Elbersufer vor, erbaut aus Mitteln der Georg-Kraus-Stiftung und aus Landesmitteln.

Auf die Stadt kommen noch weitere Herausforderungen zu. Neben der Zahl der Älteren insgesamt wächst auch die Zahl der „armen Alten“. Das Pestel-Institut aus Hannover hat vor kurzem festgestellt, dass in Hagen diese Zahl bis 2020 stark wachsen wird und etwa 3.000 Wohnungen für diese Bevölkerungsgruppe gebraucht werden. Altersarmut ist ein bedrückendes Thema. Die Landesseniorenvertretung hat die kommunalen Seniorenvertretungen aufgerufen, sich in diesem Jahr besonders um dieses Thema zu kümmern.

Doch zu unserer neuen Ausgabe: Unser Redaktionsteam hat die Vormann-Brauerei in Dahl als Titelgeschichte gewählt. Ein Thema, das gut ins Frühjahr passt, wenn wir wieder ins Grüne gelockt werden. Da ist eine Einkehr in den Biergarten in Dahl nach einer schönen Wanderung gerade das Richtige...

Wir wünschen viel Freude beim Lesen der Zeitung!



Eduard Vormann vor dem alten Sudhaus mit der Jahreszahl 1877.
Foto: Gerd Lorenzen

Zu dem Bild links:

Ein Bewohner des Hauses am Elbersufer hat eine schwer erkrankte Ehefrau. Er ist nach Arztbesuchen auf einen nah am Haus gelegenen Parkplatz angewiesen. Fritz Löwenstein, der das Wohnprojekt betreut, setzte auch einen solchen Behindertenparkplatz durch – der nur leider oft zugeparkt ist. Schon mehrfach wurden die Falschparker abgeschleppt, aber das Problem bleibt (siehe Foto). Fritz Löwenstein fordert die Stadt auf, ein Piktogramm mit einem Rollstuhl auf der Parkfläche anzubringen, um noch deutlicher zu machen, um was es sich hier handelt.

Machen Sie mit! Unser Redaktionsteam trifft sich jeden zweiten Mittwoch eines Monats um 10 Uhr im Sozialen Rathaus, Berliner Platz 22, Raum D 123. Gäste sind jederzeit willkommen. Unser Team: Edith Brechtefeld, Gerd Eichborn, Christa Heine, Rita Hesse, Lothar Kasper, Hans Klapper, Helmut Korte, Barbara Lazaris, Maria Liley, Gerd Lorenzen, Rosmarie Melchert, Peter Nöldner, Ruth Sauerwein, Martina Thureau ■



Foto: Ruth Sauerwein

Zu unserem Titelbild

Die Jahreszahl 1877 steht unter dem Giebel des inzwischen alten Sudhauses. Daneben prangt die Glasfassade des Neubaus. Der „Altbau“ wurde erst im Jahr 1882 erbaut. Vorher pachtete Eduard Vormann zum 1. Oktober 1877 die Friedrich Funkesche Brauerei mit Gaststätte für fünf Jahre. Als der Pachtvertrag 1882 auslief, baute er das „alte“ Sudhaus am heutigen Standort. Der wird allerdings schon 1718 in preußischen Unterlagen erwähnt. Inzwischen setzt Christian Vormann die Brautradition in vierter Generation fort. Die kleine

Dahler Brauerei gehört zu den vielen kleinen Privatbetrieben, die das Bierangebot in der Region bereichern. Und sie ist ein fester Bestandteil der Geschichte der ehemals selbständigen Gemeinde Dahl, die inzwischen zu Hagen gehört. Auf unserem Titelbild wirft Seniorchef Eduard Vormann einen prüfenden Blick in einen der vielen Kessel im neuen Sudhaus. Tradition und Moderne liegen im Betrieb dicht beieinander.

Titelbild: 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



Neubau Zeppelinweg Hagen-Emst



Feithstraße



Schwerter Str.



Hilgenland 3



Villosa-Karrée

Guten Tag	3
Zu unserem Titelbild	3
Unser Prominenten-Interview	
■ Ute und Horst Schmikowski gründeten vor 18 Jahren die erste Alzheimer-Demenz-Selbsthilfegruppe in Hagen – jetzt nahmen sie Abschied	
Titelgeschichte	
■ Dahler Wasser für leckeres Bier	8–9
Wohnen im Alter	
■ Wohnen mit Volme-Blicks	10-11
Soziales	
■ Was bedeutet eigentlich „Betreuung“?	12
■ Kulturenvielfalt in Pflege und Betreuung	13
Jung und Alt	
■ Erziehung damals und heute	14
■ Handy-Training für Seniorinnen und Senioren	14
Gesundheit	
■ Der Bärlauch – schmeckt lecker und ist gesund	16
■ Muckibude für Senioren	17
■ Jogging fürs Gehirn	17
Hobbies	
■ Reisen: Wo, bitteschön, liegt eigentlich Oman?	18-19
■ Lesen: James Bond im Altenheim	20
Gedichte und Dönekes	
■ Zum 180. Todestag von Johann Wolfgang von Goethe	22
■ Gedicht: Das Haus gleich hinter dem Deich	24
■ Gedicht: Frühling	25
■ Geschichten aus dem Altenheim	25
Veranstaltungskalender	27–38
Impressum	22



Diakonie 
in Südwestfalen
Hülsemann Haus

Sabine Wedhorn
Einrichtungsleiterin
Auf dem Lölfert 14a
58119 Hagen

Fachlich und kompetent
in allen Fragen der
**gerontopsychiatrischen
Betreuung.**

Sprechen Sie uns an:
Telefon: (02334) 44 22-405
Telefax: (02334) 44 22-410
www.diakonie-sw.de

Rosmarie Melchert (Text) und Gerd Lorenzen (Fotos)

Statt Blumen und anderen Ehrungen

Zum Abschied von Ute und Horst Schmikowski – den Gründern der Alzheimer-Demenz-Selbsthilfegruppe in Hagen-Wehringhausen

18 Jahre lang haben Ute und Horst Schmikowski ihre ganze Kraft in die ehrenamtliche Betreuung von Alzheimer-Kranken und ihrer Angehörigen gegeben. Dieser Dienst an der Gesellschaft wäre sicher einen Verdienstorden wert. Aber Ute Schmikowski erwidert auf unsere Anfrage entschieden: „Ein Interview ist für uns Dank und Auszeichnung genug“.



Ute und Horst Schmikowski freuen sich auf mehr Zeit für die Enkelkinder und aufs Reisen.

Wir treffen uns in den Räumen der Evangelischen Paulus-Gemeinde in Hagen-Wehringhausen, der langjährigen Wirkungsstätte von Ute und Horst Schmikowski. Am 5. März haben die Schmikowskis auf der Jahreshauptversammlung des Vereins alle Ämter abgegeben, werden aber weiter Mitglieder geblieben. Claudine Scharfenberg setzt dann in ihrem Sinn die Arbeit fort. Sie ist gerontopsychiatrische Fachkraft und Altenpflegerin und bereits seit vier Jahren Vorsitzende. Endlich hat das Ehepaar mehr Zeit für seine neun Enkel und - dabei blitzen die Augen von Ute und Horst unternehmungslustig – für ihre zahlreichen Hobbys, als da in erster Linie sind: Reisen, Reisen, Reisen... Eine zweimonatige Wanderung auf der berühmten „Via de la Plata“ ist schon geplant. Gestartet wird Oster Samstag in Sevilla. Am 20. Mai hoffen sie, Santiago de Compostela zu erreichen. „Ich habe immer gesagt, wenn ich 70 bin, höre ich auf. Keinen Nachmittag haben wir ausfallen lassen trotz eigener Berufstätigkeit. Ich war Maschinenbautechniker, und meine Frau brachte als Krankenschwester gute Voraussetzungen mit. Dass wir zu zweit waren und in verschiedenen Berufswelten lebten – Industrie und Krankenhaus – hat sich positiv auf die Vereinsarbeit ausgewirkt.“

Eigene Erfahrungen gaben den Anstoß

Eigenes Erleben war für Ute und Horst Schmikowski der Impuls, mehr über Demenz zu erfahren und für Aufklärung in der Bevölkerung und bei den Betroffenen zu sorgen. „Meine Mutter war dement“, erzählt Horst Schmikowski von seinem Schlüsselerlebnis. „Professor Scholten (AKH) hat damals einen Vortrag über die Alzheimer-Erkrankung gehalten und dabei empfohlen, Gruppen aufzubauen. Meine Mutter spielte übrigens unbewusst noch eine weitere Rolle als ‚Ehestifterin‘“, lächelt er in Erinnerung. „Als ich nämlich in der Goldberg-Klausur mit einem Freund zum Tanzen war, lernten wir Ute kennen, die sich im AKH in der Krankenschwestern-Ausbildung befand. Ich habe sie angesehen und erkannte, dass sie meine Mutter im Krankenhaus gepflegt hatte.“

„Ich habe dann später über meine Schwiegermutter gelernt, mit Alzheimer-Kranken umzugehen“, fährt Ute Schmikowski fort. „Sie verlegte immer wieder ihre Zähne und hat mich mit ihrer ständigen Sucherei genervt. Es kam dann vor, dass ich durch Schimpfen meinen Frust abregiert habe. Meine Schwiegermutter fragte mich dann ganz lieb: ‚Hast du sie (die Zähne)?‘

Da merkte ich: Wir leben in verschiedenen Welten. Wenn ich jetzt zu einem Dementen gehe, lasse ich meinen Kopf draußen, gehe nur über meine Emotion zu ihm. Nur so sind die Betroffenen erreichbar. Sehr wichtig ist auch der biografische Hintergrund. Ich sollte wissen, was den Kranken früher bewegt hat, welche einschneidenden Erlebnisse, welchen Beruf, welche Interessen spielten in seinem Leben eine Rolle. Auch über Musik und Tanz erreicht man den kranken Menschen.“

Kummer mit dem Pflegenotstand in Heimen

Ute Schmikowski zählt weitere Hilfen auf, wie man als Angehöriger weiter Zugang zu seinem kranken Partner oder zu Vater/Mutter behält, erläutert die Wichtigkeit der körperlichen Berührung, bei Eheleuten auch die der Sexualität, da der kranke Partner sehr positiv darauf reagiert. Auch die Zärtlichkeit in der Stimme sollte beibehalten werden. Sie verhehlt gleichzeitig nicht, dass Angehörige bei der Pflege an eigene Grenzen geraten können und dass dann eine Heimunterbringung in einer geeigneten Einrichtung ratsam ist. Wenn sie eine Heimunterbringung vorschlägt, greift sie auf Erfahrungen zurück, die sie in den vergangenen Jah-

ren gemacht hat. „Was mir aber Kummer macht, ist der Pflegenotstand in den Heimen. Die Dokumentation ist inzwischen wichtiger als die Pflege. Wie viel Zeit geht da für die eigentliche Zuwendung verloren!!!!“ Ute Schmikowskis Stimme klingt richtig aufgebracht. „Für die Eindämmung dieses Papierkrams werde ich eines Tages auf die Straße gehen!!! (Ich biete mich sofort als Mitstreiterin an). Ein Heim wird nicht nach der Qualität seiner Pflege, sondern nach dem Zustand der Dokumentation bewertet“, ist ihr Fazit.

„Alle diese Themen werden in der Selbsthilfegruppe erörtert. Waren es am Anfang nur ein oder zwei Interessenten, füllte sich zusehends der Raum. Angehörige, die ihre Alzheimer-Kranken brachten, blieben, um sich mit anderen auszutauschen. Daraus erwuchs bei uns die Erkenntnis: Die Angehörigen tragen die ganze Last, sie sind es, die Zuwendung und Beratung brauchen. Da sich unser Vorgehen herumsprach, erreichten wir eine große Außenwirkung. Jetzt kommen 40 bis 50 Leute zu den Betreuungsnachmittagen.“

Ein weiter Weg bis Hagen

Für beide Schmikowskis war es im wahrsten Sinn des Wortes ein weiter Weg bis hierher. Horst. 1941 in Stettin geboren und 1946 heimlich mit seiner



Claudine Scharfenberg tritt in ihre Fußstapfen.

Familie auf einem englischen Truppentransporter aus Polen über Dänemark nach Schleswig-Holstein geflohen, kommt er 1953 nach Hagen. Da sein Vater beim Straßenbau arbeitete, hatte die Familie Anrecht auf eine Wohnung. Ute ist in Dresden geboren und hat den schrecklichen Bombenangriff Anfang 1945 nur durch einen Zufall überlebt. Nach dem Wiederaufbau ging ihre Familie nach Niedersachsen, wo sie eine glückliche Kindheit auf dem Land erlebte. Schließlich ist es ihre Ausbildung zur Krankenschwester, die sie nach Hagen und zu einem Zusammentreffen mit ihrem späteren Mann Horst führt, weil seine Mutter als Patientin im AKH

von Ute gepflegt wurde. „Gott schreibt auf krummen Linien grade.“

Wir danken den Eheleuten Schmikowski im Namen aller, denen sie in den vergangenen 18 Jahren mit Rat und Tat zur Seite gestanden haben und wünschen ihnen für die Zukunft viel Zeit und Freude bei der Erfüllung ihrer vielen Vorhaben.

Rosmarie Melchert ■

An jedem ersten Montag im Monat findet ein Beratungsabend von 19.00 bis 21.00 Uhr statt und jeden zweiten und vierten Donnerstag von 16.00 bis 19.00 Uhr ein Treffen mit an Alzheimer Erkrankten und ihren Angehörigen.

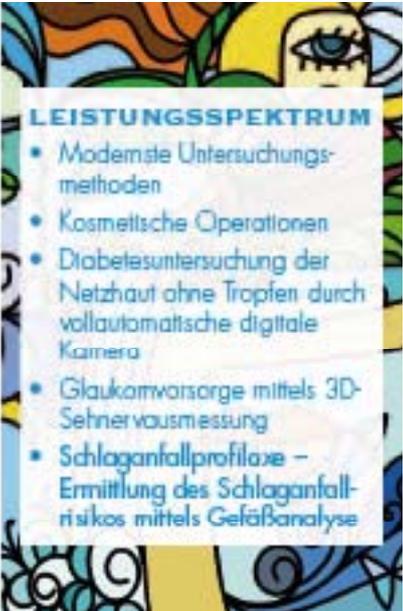


DR.- MEDIC DANIEL NEFERU



**PRIVATÄRZTLICHE PRAXIS
FÜR AUGENHEILKUNDE**
ERNÄHRUNGSMEDIZIN | AKUPUNKTUR

RENDR. 17 | 58089 HAGEN | DR@NEFERU.DE
KOSTENLOSE TEL.-NR. 08 00 - 37 63 33 78
(0800 - DR NEFERU)
ÖFFNUNGSZEITEN:
MONTAG 10.00 BIS 12.00 UHR | SAMSTAG 11.30 BIS 14.00 UHR
UND NACH VEREINBARUNG



LEISTUNGSSPEKTRUM

- Modernste Untersuchungsmethoden
- Kosmetische Operationen
- Diabetesuntersuchung der Netzhaut ohne Tropfen durch vollautomatische digitale Kamera
- Glaukomvorsorge mittels 3D-Sehnervausmessung
- Schlaganfallprophaxe - Ermittlung des Schlaganfallrisikos mittels Gefäßanalyse

Maria Liley (Text) und Gerd Lorenzen (Fotos)

Dahler Wasser für leckeres Bier

Die Vormann-Brauerei behauptet sich als Familienbetrieb / Eng mit der Geschichte des Stadtteils verbunden



An der Abfüllanlage: 4000 bis 5000 Hektoliter im Jahr werden pro Jahr produziert. Die großen Brauereien erledigen diese Menge vom Schichtbeginn bis zur Frühstückspause.

In einem der Büroräume der Vormann-Brauerei steht noch das alte Stehpult des Urgroßvaters, an der Wand hängen die Bilder der Vorfahren. Draußen auf dem Hof prangt das neue Sudhaus, das im letzten Jahr seinen Betrieb aufgenommen hat. Tradition und Moderne liegen in der Vormann-Brauerei dicht beieinander.

1877 pachtete der gelernte Brauer Eduard Vormann – Urgroßvater des jetzigen Inhabers Christian Vormann – die Funkesche Brauerei und das dazugehörige Wirtshaus. Ein „kühles Blondes“ war damals ein Problem, man arbeitete mit Natureis. Die Eisblöcke schnitt man aus den oberhalb der Brauerei gelegenen Teichen. Mit diesen Eisblöcken wurde der Eiskeller mannshoch gefüllt, in dem Gewölbe darunter lagerte das Bier. Christian Vormanns Vater erinnert sich: „Wenn die Teiche dick zugefroren waren, das war beste Weihnachtsgeschenk.“



Unser Redaktionsteam auf Entdeckungstour. Eduard Vormann erläutert die Anlagen im neuen Sudhaus und erzählt aus seinem Leben.

Juniorchef Christian Vormann hat ebenso wie sein Vater, Eduard Vormann, das Brauereihandwerk von der Pike auf erlernt. Der Seniorchef erinnert sich noch gut an seine Lehrjahre: Früh um sechs Uhr begann der Arbeitstag, eine Tonne Brikett wurde während eines Brauvorgangs verfeuert. Das gab Schwielen an den Händen, wie er versichert. Heute wird an Stelle der Briketts Öl verwendet.

1 Tonne Briketts für einen Brauvorgang

Gebraut wird übrigens am Montag, Dienstag und am Mittwoch abgefüllt. Danach folgt die große Säuberung. Kommentar vom Senior: „Als Lehrling habe ich nur geschrubbt!“ Bierbrauen war früher eine schwere körperliche Arbeit, heute ist der Ablauf weitgehend automatisiert. In der Vormann-Brauerei arbeiten vier Vollzeitkräfte und einige Aushilfen.

Christian Vormann setzt die Biertradition in der vierten Generation in Dahl fort – er beweist große Kenntnisse in Geologie und Geschichte, und das hat alles mit dem Bier zu tun. Für ein gutes Bier braucht man weiches Wasser, und das Wasser in Dahl ist zum Bierbrauen besonders geeignet, weil es salzarm ist wegen der Erdschichten, aus dem es kommt (Grauwacke). Das ist ein Gestein, das man vorwiegend in alten Rumpfbirgen findet, es hat hohe Anteile an Gesteinstrümmern wie Quarzit und Tonschiefer. Dem Wasserbedarf beim Brauen verdankt Dahl übrigens seine frühe Wasserleitung. Urgroßvater Vormann sorgte dafür. Das damalige Dorf Dahl bekam seine Wasserleitung bereits fünf Jahre, nachdem die Stadt Hagen an das Wassernetz angeschlossen wurde.

Wandlungen in der Kneipentradition

Die Vormann-Brauerei beliefert hauptsächlich den Großraum Hagen, nicht nur mit dem legendär guten Altbier, das seit dem Ende der siebziger Jahre gebraut wird, dem leckeren Pils und



Malz – gekeimtes Getreide, meist Gerste – ist der wichtigste Rohstoff fürs Bierbrauen. Direkt unterm Dach befindet sich der Malzboden. Als der Fußboden noch aus Holz bestand, nisteten sich dort gern Mäuse ein. Die Köder in Fallen verschmähten sie – das Malz schmeckte ihnen viel besser. Jetzt besteht der Boden aus Beton, und es gibt keine Mäuse mehr.

dem hervorragenden Sauerländer Weizenbier Auch die zur Zeit so beliebten Biermixgetränke bereichern die Angebotspalette. Viele der jungen Leute hatten – und haben – wohl den Wunsch, nicht die gleiche Biersorte wie die ältere Generation zu trinken oder mal eine neue Geschmacksrichtung auszuprobieren. In den letzten Jahren kann man allerdings beobachten, dass sich die „Kneipenkultur“ erheblich geändert hat. Vor fünfzehn, zwanzig Jahren war es kein Problem, eine nette „Wirtschaft“ zu finden, in der man gemütlich einige Zeit sitzen, quatschen und einen geselligen Abend verbringen

konnte. Diese Kneipen findet man kaum noch. Das liegt mit Sicherheit nicht an den dort ausgeschenkten Biersorten. Die Leute gehen einfach nicht mehr aus dem Haus, sitzen vor PC und Fernseher und trinken ihr Bier zu Hause.

Auf den Dahlemer Höhen lässt es sich übrigens gut wandern, und zum Abschluss einer Wanderung ist der Biergarten hinter der Gaststätte Vormann für Wanderfreunde immer wieder ein beliebtes Ziel. Dort gibt's ein leckeres Bier und ein kleines Abendessen zur Belohnung!



Christian Vormann führt die Brauerei in vierter Generation.

Bier hat eine lange Geschichte



Es ist erstaunlich, eine wie lange Geschichte das Bier hat: Bereits die alten Ägypter stellten ein dem Bier ähnliches Getränk her, indem sie halb fertig gebackenes Brot mit Wasser vergären ließen. Die Griechen und Römer kannten es, schätzten es aber nicht sehr, und die Kelten brauten bereits Bier, das aus Fässern gezapft wurde. Das mit Honig gewürzte Weizenbier der Kelten wussten auch die römischen Legionäre zu würdigen, und Julius Cäsar brachte mit seinen Truppen das Bier und die Kunst des Brauens nach Britannien.

Auch in Germanien gab's schon Bier, zunächst noch aus halbgarem Brot und Wasser, später fanden sie dann heraus, dass gekeimte, getrocknete Getreidekörner zum Bierbrauen viel besser geeignet sind. Die grünen, aufgeweichten Körner, in aller Regel Gerste, wurden auf einem geflochtenen Rost über einer Feuerstelle ausgebreitet und so geröstet – eine Aufgabe der Frauen.

Bier galt als Nahrungsmittel; wegen seines Kaloriengehaltes eine wichtige Ergänzung der oft schmalen Kost – und die Zubereitung der Nahrung lag nun mal in den Händen der Frauen. Der Begriff „flüssiges Brot“ existiert heute noch. Bier spielt auch in der deutschen Geschichte eine Rolle: Bayern erklärte sich 1871 erst bereit, dem Deutschen Reich beizutreten, wenn das bayrische Reinheitsgebot auf das gesamte Reichsgebiet ausgedehnt würde. ■

Wohnen mit Volme-Blick

Georg-Kraus-Stiftung sorgt für „Gemeinsames Wohnen im Alter“

Rosemarie Aßmann ist im August 2011 in das Haus am Elbersufer 8 eingezogen. Damit gehörte sie zu den ersten Mieterinnen. Sie hatte eine barrierefreie Wohnung für sich und ihren schwerbehinderten, leider inzwischen verstorbenen, Mann gesucht in einem Haus, das Möglichkeiten für gute Nachbarschaft und soziales Zusammenleben bietet. Inzwischen hat sie sich eingelebt. Sie würde sich nur noch etwas mehr gemeinsame Aktivitäten wünschen.



Edgar Lynch wohnte zwar in einem Haus mit Aufzug, aber der hielt zwischen zwei Stockwerken und bewahrte ihn nicht vor Stufen. Jetzt frühstückt er mit Blick auf die Stadt. Er sucht noch einen Partner zum Schach spielen.

Das Haus ist ein Projekt der Georg-Kraus-Stiftung. Die 1996 gegründete Stiftung fördert in erster Linie internationale Entwicklungszusammenarbeit. Aber seit einigen Jahren steht auch der Bau von barrierefreien Wohnungen für Seniorinnen und Senioren in der Stiftungssatzung unter dem Motto „Gemeinsames Wohnen im Alter“. In Solingen-Wald steht seit 2008 ein solches Haus – und jetzt auch in Hagen.



Fritz Löwenstein betreut für die Georg-Kraus-Stiftung das Wohnprojekt. Auf der Dachterrasse präsentiert er die herrliche Aussicht auf die Stadt.

„Wir bieten barrierefreies, aber kein betreutes Wohnen an“, sagt Fritz Löwenstein, der die Häuser und ihre Mieter für die Georg-Kraus-Stiftung betreut. „Um die Gemeinschaft im Haus, Kontakte und gegenseitige Hilfe sollen sich die Nachbarn selbst kümmern. Darüber haben wir in den vorbereitenden Gesprächen informiert. Die Eheleute Kamrath, die jüngsten Mieter, haben die Aufgabe übernommen, sich um Probleme zu kümmern. Ein geräumiger Aufenthaltsraum mit Küche steht für Treffen und gemeinsame Veranstaltungen zur Verfügung.“

Eine aktive Hausgemeinschaft ist erwünscht. Die Stiftung fördert dazu auch schon mal kleinere Ausflüge.

Ziel ist eine aktive Hausgemeinschaft

Rosemarie Aßmann hat den Gemeinschaftsraum bereits praktisch genutzt. „Bei einer Familienfeier habe ich hier gekocht, und nach dem Mittagessen haben wir uns in meiner Wohnung an den gedeckten Kaffeetisch setzen können, sehr praktisch.“

Schulbildung für Kinder in Guatemala



Ausbildung ist der richtige Weg aus der Armut
Die GKS bezahlt in Guatemala Lehrer für die Ausbildung der Ixil-Indianer.
Weltweit unterstützt sie Schulprojekte.

Georg Kraus Stiftung (GKS)
Kühler Str. 20 - 58125 Hagen
mailto:gksstiftung.de
Bankverbindung:
Commerzbank Hagen
BLZ 450 800 60 | Konto Nr. 923 688 000 www.georg-kraus-stiftung.de

Helfen Sie mit!
Ihre Spende kommt zu 100 % an.

DR. BÄCKER • DR. DOHNAU
NOTAR • RECHTSANWÄLTE • FACHANWÄLTE • 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

Kein betreutes Wohnen, sondern aktive Hausgemeinschaft

Die Wohnungen sind zwischen 50 und 62 Quadratmeter groß, der Preis pro Quadratmeter liegt bei 4,85 Euro. „Da verdient die Stiftung nichts dran“, versichert Fritz Löwenstein. „Das ist aber auch nicht Sinn der Stiftung.“ Da zum Bau Landesmittel genutzt wurden, ist ein Wohnberechtigungsschein erforderlich und die Stadt hat ein Belegungsrecht. Die Sozialbindung besteht für 20 Jahre.

Viele Angebote in „Pantoffelnähe“

Iris Klapp und ihr Mann hatten sich bei der Stadt um die Wohnung beworben, da sie beide als Schwerbehinderte in ihrer alten Wohnung nicht mehr klar kamen. Jetzt deutet sie auf das Fenster im Wohnzimmer. „Ist das nicht ein herrlicher

Ausblick?“ Wir schauen auf die im Februar vereiste Volme, das AllerWeltHaus mit Park, das Mehrgenerationenhaus. „Ich kann zu Fuß viele Angebote erreichen, auch wieder einkaufen.“ Die Wohnung hat breite Korridore („hier hätten mein Mann, der einige Wochen nach dem Einzug verstorben ist, und ich beide nebeneinander mit unserem Rollator gehen können“), niedrige Lichtschalter, unten angebrachte Fenstergriffe – an alles ist gedacht. Und wie ist es mit dem Verkehrslärm vom Märkischen Ring? Iris Klapp führt mich ins Schlafzimmer. Nichts zu hören. Sie öffnet das Fenster – ohrenbetäubender Lärm. Der Clou: Im Fenstersturz ist ein schmaler Spalt zu sehen, daraus strömt ständig frische Luft ins Schlafzimmer. Sie hat den Umzug nicht bereut.

Text und Fotos: Ruth Sauerwein ■



Iris Klapp freut sich auf den Sommer. Dann will sie gern im Park gegenüber sitzen und im AllerWeltHaus Eis essen.



Rosemarie Aßmann wünscht sich mehr Geselligkeit. Sie hat einen Bingo-Nachmittag eingeführt und einmal ein gemeinsames Kaffeetrinken im Monat.

SUSANNAH
OPERA VON CARLISLE FLOYD

„Ein Theaterwunder“ (Westfalenpost)

theaterhagen
100 Jahre

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

HOMECARE DAS PFLEGE-TEAM

HÄUSLICHE KRANKEN- & ALTENPFLEGE
für IHR Wohlbefinden ... denn SERVICE wird bei uns groß geschrieben

Grundpflege · Behandlungspflege
Betreuungsdienstleistungen · Hausnotruf

Möllerstr. 3+24 · 58119 Hagen · www.homecare-pflegeteam.de Wir sind laufend für Sie da **Tel. 02334/80 88 82**

Was ist eigentlich „Betreuung“?

Die Menschen in unserem Land werden immer älter. Viele kommen im Alter aufgrund einer Erkrankung oder Gebrechlichkeit nicht mehr alleine zurecht. Diese Einschränkungen treffen allerdings nicht nur ältere, sondern auch junge Menschen können aufgrund von schweren körperlichen oder psychischen Erkrankungen von diesem Schicksal ereilt werden. Dann kann der Zeitpunkt kommen, in dem das Amtsgericht eine rechtliche Betreuung verfügt.

Der Begriff „Betreuung“ ist irreführend. Viele Angehörige oder auch Nachbarn unterstützen hilfsbedürftige Menschen, begleiten sie zum Arzt, gehen mit einkaufen und helfen im Haushalt. Aber was viele nicht wissen: Diese sehr wichtigen und notwendigen Hilfen sind noch keine rechtliche Betreuung. Wenn rechtsverbindliche Erklärungen oder Entscheidungen erforderlich sind, zum Beispiel Einwilligung zu einer Operation oder Unterbringung in einem Pflegeheim, können Ehegatten, Kinder oder sonstige Familienangehörige nicht wirksam handeln. Hier kann nur ein vom Gericht bestellter gerichtlicher Betreuer tätig werden. Zu dieser Betreuung kann allerdings auch ein Angehöriger nach eingehender Prüfung durch das Gericht ehrenamtlich bestellt werden. Das Selbstbestimmungsrecht soll so gut wie möglich gewahrt werden. Wenn vom Gericht ein Betreuer bestellt

wird, kann er nur in dem gerichtlich festgelegten Umfang handeln und muss dabei die Wünsche des Betroffenen beachten.

Wichtig: rechtzeitig vorsorgen!

Rechtzeitige Vorsorge macht ein selbstbestimmtes Leben möglich, mit einer Betreuungsverfügung kann jeder schon im voraus festlegen, wen das Gericht als Betreuer bestellen soll, wenn es ohne gerichtliche Betreuung nicht mehr weitergeht. Genauso kann bestimmt werden, wer auf keinen Fall als Betreuer in Frage kommt. Möglich sind auch inhaltliche Vorgaben für den Betreuer, etwa welche Wünsche und Gewohnheiten respektiert werden sollen oder ob im Pflegefall eine Betreuung zu Hause oder im Pflegeheim gewünscht wird.

In diesem Zuge ist es auch empfehlenswert, über eine Patientenverfügung nachzudenken. In der Patientenverfügung kann man vorab über das Ob und Wie medizinischer Maßnahmen entscheiden. Wer nicht möchte, dass andere über die medizinische Behandlung entscheiden, wenn man selbst dazu nicht mehr in der Lage ist, kann durch Patientenverfügung festlegen, ob bei konkret beschriebenen Krankheitszuständen (diesen Sachverhalt bitte mit einem Arzt seines Vertrauens besprechen) bestimmte medizinische Maßnahmen gewünscht oder nicht gewünscht sind. Für die Angehörigen, die eine Betreuung übernehmen sollen, ist es sehr hilfreich, wenn Ihnen die be-

treute Person deutliche Handlungsvorgaben in schriftlicher Form niederlegt. So können sie viel besser erkennen, ob sie in deren Sinne entscheiden. Jeder Mensch sollte sich deshalb rechtzeitig mit seiner Zukunft beschäftigen, auch wenn uns das verständlicherweise sehr schwer fällt.

Der Arbeitsaufwand und die Vergütung eines Betreuers bemisst sich wie folgt:

für den 1. bis 3. Monat eines mittellosen Betreuten in seiner Wohnung lebend werden 7 Std. mtl. berücksichtigt, ab dem 4. bis 6. Monat 4,5 Std., ab dem 7. bis 12. Monat 4 Std., danach für die restliche Zeit 3,5 Std., für einen mittellosen Betreuten im Heim lebend mtl. 4,5 Std., für einen Vermögenden in der Wohnung lebend 6,5 Std. und einem Vermögenden im Heim lebend 5,5 Std. berücksichtigt Die vergüteten Arbeitszeitpauschalen verringern sich im weiteren entsprechend. Der Stundensatz eines Betreuers richtet sich nach der Qualifikation und beträgt mit Studium 44,00 €, ohne Studium 33,50 € incl. MWSt und aller Kosten. Beispielsweise bekommt der Berufsbetreuer ohne Studium für einen mittellosen Betreuten in seiner Wohnung lebend für den 1. bis 3. Monat eine Vergütung 7 Std. 33,50 € = 234,50 € im Monat. Vermögende zahlen die Kosten selbst. Als vermögend gilt, wer mehr als 2600 € besitzt. (Quelle: Bundesministerium der Justiz). Rita Hesse ■

Elektroanlagen Rapp



Zukunftsorientierte Elektro- und Kommunikationsanlagen,
Fachbetrieb für senioren- und behindertengerechte Elektrotechnik
Einbruch- / Brandmeldesysteme, Beleuchtungssysteme

Eppenhauser Straße 125 · 58093 Hagen · info@elektroanlagen-rapp.de
www.elektroanlagen-rapp.de · Tel. 0 23 31-48 45 900 · Fax 48 45 920



GIRA
SystemIntegrator
Spezialist für gewerkeübergreifende
Gebäudesystemtechnik



ZUMTOBEL
Lichtlösungspartner

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008



Reg.-Nr.: Q1 0110076

Kulturelle Vielfalt in Pflege und Betreuung

„Interkulturelles Kompetenzdreieck Alltags- und Betreuungsassistenten (IKUK)“ – ein sperriger Begriff. Im Januar wurde ihm Leben eingehaucht, als 17 Frauen und zwei Männer aus vielen Kulturkreisen in Hagen ihr Zertifikat erhielten, das ihnen bescheinigt, dass sie erfolgreich an einem Lehrgang teilgenommen haben. Sie sind jetzt Alltags- und Betreuungsassistenten.

Bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern handelt es sich um Flüchtlinge und Geduldete, Menschen mit sehr schwierigem Aufenthaltsstatus. Sie haben keinen Anspruch auf Sprachförderung, kaum Chancen auf Arbeit und leben ohne Perspektive von Sozialhilfe. IKUK soll ihre Situation verbessern und gleichzeitig Hilfestellung für die Altenpflege in Deutschland leisten. Die Zahl älterer Menschen mit Zuwanderungsgeschichte steigt und damit kommen neue Herausforderungen auf die Altenpflege zu. Die Alltags- und Betreuungsassistenten, die selbst aus verschiedenen Kulturkreisen kommen, sollen da Brücken bauen.

IKUK ist ein Modellprojekt und wird von dem Europäischen Sozialfonds und dem Land NRW gefördert. Lehrgänge fanden in Hagen, Dortmund und Wuppertal statt. Projektpartner waren die Diakonie Ruhr-Mark und die EWEDO GmbH Dortmund. Im Rahmen der Ausbildung und der Praktika in Altenheimen und Sozialstationen verbesserten sich die Sprachkenntnisse der TeilnehmerInnen deutlich. Außerdem lernten sie mehr über die Menschen in dem Land, in dem sie jetzt leben. Geduld, Einfühlungsvermögen und großer Respekt vor dem Alter wurden ihnen nach den Praktika bescheinigt.

Ruth Sauerwein ■



Die Pflegekraft wundert sich, dass die Frau, deren Blutzuckerspiegel sie testen will, auf ihre Fragen nicht reagiert. Ihre Pflegeassistentin erklärt ihr, dass die Frau gerade betet und sie darum nach muslimischem Glauben nicht reden darf. Szene aus einem Rollenspiel, in dem die Lehrgangsteilnehmer ihre Ausbildungsinhalte darstellen.
Foto: Ruth Sauerwein

Krankenfahrten 
0 23 30 / 28 38

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

Funk-Taxi 
Hagen 0 23 31 / 33 77 77
Hardecke 0 23 30 / 22 22

- Rollstuhlfahrten
- Clubfahrten bis 17 Personen
- Flughafentransfer

Für alle Krankenkassen zugelassen

www.vat-der-brueck.de
40 Jahre

Mittag-Aktion!
Jeden Mittwoch im "Johanniterkeller" 12,95 Euro

Schmeckt so gut wie früher!
Der Johanniter-Menüservice.

Mittagessen wie damals, von Mutter oder Oma gekocht, mit natürlichen Zutaten, herzhaft-kraftig im Geschmack - bei uns mundet es „mindestens“ so gut wie früher. Probieren Sie es aus!

Bestellen Sie am Besten gleich!
0800 0939900
kostenfrei

DIE 60 Jahre JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben 

Damals, als ich in eurem Alter war...

Generationsübergreifendes Projekt des Käthe-Kollwitz-Berufskollegs

Die angehenden Erzieher/-innen des Käthe Kollwitz Berufskollegs wissen und erfahren viel über Erziehung heute. Aber wie war das eigentlich damals? War da wirklich alles anders oder sogar besser? Was hat die Großelterngeneration gespielt? Wie lief damals der Schulunterricht ab?



Jung und Alt im Erfahrungsaustausch über Erziehungsmethoden damals und heute., Foto: Karsten-Thilo Raab

Das generationenübergreifende Projekt wurde von der Freiwilligenzentrale angestoßen und fand beim Berufskolleg ein gutes Echo. Fünf auskunftsfreudige Seniorinnen und Senioren meldeten sich im ersten Anlauf zu dem Projekt, das am 20. Januar gestartet ist.

Am Freitagvormittag treffen sich Jung und Alt zum Erfahrungsaustausch im Käthe-Kollwitz-Berufskolleg. Die Seniorinnen und Senioren erzählen von ihren Kindheitserinnerungen, vergleichen sie mit den Erfahrungen heute. Ein Ziel ist, eine Ausstellung zum Thema „Erziehung heute und damals“ zu erarbeiten. Dazu sind auch Erinnerungsstücke (Fotos, alte Hefte usw.) willkommen.

Außerdem hat das Berufskolleg in Zusammenarbeit mit der Freiwilligenzentrale Kontakt zu der Begegnungsstätte „Oller Dreisch“ der Caritas in Wehringhausen aufgenommen und zu einem Seniorenzentrum. Auch dort wollen die Schülerinnen und Schüler viel über das „Damals“ erfahren, wenn sie die Befragung der SeniorInnen abgeschlossen haben, die zur Schule kommen.

Interessierte Senioren können sich bei der Freiwilligenzentrale Hagen, Tel. 02331-184170 anmelden. Hier erhalten Sie auch weitere Informationen. ■

Handy-Training für Seniorinnen und Senioren



Ganz schön vertrackt, so ein Handy. Für Jugendliche ist die Benutzung kein Problem. Und sie geben ihre Kenntnisse gerne an Ältere weiter. Foto: Anja Parisi

Immer mehr Seniorinnen und Senioren haben ein Handy, aber die Bedienung bleibt für viele ein Buch mit sieben Siegeln. Was läge da näher, als sie mit den geborenen Experten im Jugendalter zusammen zu bringen?

Schüler zeigen älteren Menschen, wie sie mit diesem kleinen Ding umgehen können. Dieses Projekt entstand im Rahmen des EU-Projekts Cities in balance als eine Idee der Freiwilligenzentrale.

Das Konzept: An zwei Nachmittagen zeigen Schülerinnen und Schüler der Luise-Rehling-Realschule Menschen, die ihre Großeltern sein könnten, den Gebrauch. Am ersten Nachmittag erfolgt die Erklärung des Handies (die Senioren bringen ihr eigenes Gerät mit), eine Woche später werden die Erkenntnisse vertieft. Dabei sprechen die Beteiligten nicht nur über das Handy, sondern es kommt auch zu vielen interessanten Gesprächen.

Interessierte (Begegnungsstätten, Verbände) können sich bei Stephanie Krause von der Freiwilligenzentrale im Rathaus an der Volme melden, Tel.: 02331-184170. Hier erhalten Sie auch weitere Informationen.

Nächster Termin: 19. und 26. Juni im Mehrgenerationenhaus / Kinderschutzbund, Potthofstr. 20.

Im September ist eine Runde in der Begegnungsstätte „Oller Dreisch“ geplant. ■



Geballte Kompetenz
an 3 Standorten!
Ihre Gesundheit in besten Händen!

- großes Angebot an Präventionskursen
- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Massagen
- Lymphdrainage
- **EAP und ambulante Reha**
- Medizinische Trainingstherapie
- auch Hausbesuche

**Wir beraten Sie gern unverbindlich
und erarbeiten speziell für Sie ein
individuelles Programm!**

**Präventionskurse werden zu 80 – 100%
von der Krankenkasse bezuschusst.**

**Reha-Zentrum
Am Buschey**
Buscheystr. 15a
58089 Hagen
Tel. (02331) 78 80 70

**Reha-Klinik
Lüdenscheid**
Paulmannshöher Str. 14
58515 Lüdenscheid
Tel. (02351) 46 50 00

**Reha-Zentrum
Iserlohn**
Hugo-Fuchs-Allee 3
58644 Iserlohn
Tel. (02371) 8 29 80

Altgold ist wertvoll!



• Prüfen • Werten • Beraten

Wir kaufen Gold, Platin, Silber,
Zahngold, Münzen und Bestecke

**Seriöser Ankauf durch die
Goldschmiedemeister
Ingo und Burkhard Adam**



Sparkassen-Karree 5 • 58095 Hagen
Tel.: (0 23 31) 3 29 57
www.adamschmuck.de
Kostenlos im Sparkassen-Karree

Über 50 Jahre in Hagen!



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

**Saubere Arbeit.
Gutes Gefühl.**

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 ...**



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

Der Bärlauch (Allium ursinum)

schmeckt gut und ist gesund

Wenn es im Frühling in den Wäldern stark nach Knoblauch duftet, dann wächst dort eines der schmackhaftesten Frühlingskräuter – der Bärlauch. Er wächst in krautreichen, schattigen und nährstoffreichen Laub- und Mischwäldern, Parkanlagen und Auwäldern. Auch in vielen Vorgärten hat er bereits Einzug gehalten. Der Artnamen „ursinum“ bedeutet „vom Bären verzehrt“, denn nach ihrem Winterschlaf taten sich die Tiere gerne am Bärlauch gütlich. Eine andere Theorie vermutet, der Name leite sich aus der Vorliebe der alten Germanen ab, ihren Bärenschinken mit dem Lauch zu würzen.



*Kräuterbutter mit Bärlauch – das Richtige für den Frühling.
Foto: Manuela Mainka*

Aussehen:

Die Blätter sind grundständige, langgestielte Laubblätter mit oval-lanzettförmigen Blattspreiten, die jeweils zwei bis fünf Zentimeter breit sind. Um eventuelle Verwechslungen zu vermeiden, kann man an einem Blatt reiben. Nur, wenn es stark nach Knoblauch riecht, hat man das Original gefunden.

An Inhaltsstoffen

sind insbesondere zu nennen: Allicin, Vitamin C, Ätherisches Öl, Mineralsalze, Eisen, Schleim und Zucker.

Im Volksmund:

Hexenzwiebel, Hexenzwiebel, Knoblauchspinat, Ramsen, Waldherre, Waldknoblauch, wilder Knoblauch, wilder Knofel oder Zigeunerlauch.

Verwendbare Teile des Bärlauchs:

Verwendet werden die oberirdischen Blätter, die vor der Blüte im April und Mai gesammelt werden, da sie dann noch ihr volles Aroma entfalten.

Frische Blüten wurden früher in Essig eingelegt, um den Geschmack zu konservieren.

Die Bärlauchwurzel findet ähnlich wie Frühlingszwiebel ihre Verwendung, und die Samen können wie Kapern eingelegt werden.

Achtung:

Die Blätter des Bärlauchs können sehr schnell mit den giftigen Maiglöckchenblättern und den giftigen Blättern der Herbstzeitlose verwechselt werden.

Der Geschmack:

Der Bärlauch hat ein knoblauch-schnittlauch-ähnliches Aroma, ohne dass man selber nachhaltig nach Knoblauch duftet. Er ist ein hervorragendes Gewürz für Bärlauchbutter, Dressings, Frischkäse, Quark, Salate, Saucen, Suppen, Gemüse, Kartoffelpüree und Tomatensoße. Auch roh auf einem Käse-, Tomaten- oder Schinkenbrot schmeckt er hervorragend.

Vorratshaltung:

Zum Trocknen eignet sich der Bärlauch leider nicht, da dann seine Wirkstoffe verloren gehen. Daher am besten frisch verwenden oder einfrieren. Dafür den Bärlauch zunächst gut waschen, in breite Streifen schneiden und auf einem großen Backblech ausgelegt in den Gefrierschrank stellen. Im gefrorenen Zustand kann man ihn dann in einer Vorratsdose gut aufbewahren.

Im Kühlschrank kann man die Blätter, in einem feuchten Tuch eingewickelt, ca. zwei Tage frisch erhalten. Einmal angeschnitten verliert er rasch sein Aroma.

Bärlauch und Gesundheit:

Der Bärlauch ist unter anderem verdauungsfördernd, kann den Blutdruck senken, Arteriosklerose verhindern, und auch bei Leberleiden soll der Bärlauch ein sehr gutes Mittel sein. Ich nutze ihn auch als natürliches Antibiotikum und bei Darmverstörungen im Frühjahr.

Bärlauchbutter

Zutaten:

250 Gramm Butter
50 Gramm Bärlauchblätter
1 Knoblauchzehe (kann, nach Bedarf)
Salz
Pfeffer
Chili

Zubereitung:

Butter so weich werden lassen, dass man sie leicht zerdrücken kann, die kleingehackten Bärlauchblätter (eventuell die fein zerdrückte Knoblauchzehe) unterheben und mit Salz und Pfeffer und etwas Chili abschmecken.

Ihre Kräuterlady.de

Manuela Mainka ■

Mucki-Buden für Senioren

Sport ist in jedem Lebensalter gesund, gerade für Seniorinnen und Senioren. Aber Fitnesstraining in der Mucki-Bude? Rita Hesse hat es im Selbstversuch getestet.

Heute habe ich mir endlich ein Herz gefasst und bin in ein Sportstudio gegangen. Erst einmal nur, um es mir anzusehen, sprich Altersklassen, Sportgeräte usw. kennen zu lernen. Zuerst bekomme ich einen Probetermin. Dieser soll zur Einstufung meiner körperlichen Verfassung dienen.

Um mir einen konkreten Einblick in die Sportart Fitnesstraining zu verschaffen, muss ich mich tatsächlich in die sprichwörtliche „Höhle des Löwen“ begeben. Meine große Scheu ist, dass ich umgeben bin von jungen, sportlich gestählten und dynamischen Menschen, die mir vielleicht mitleidige Blicke zuwerfen. Aber alle negativen Gedanken werden beiseite geräumt. Zum Probetraining empfängt mich der Trainer und spricht zuerst mit mir über meine eventuellen körperlichen und/oder gesundheitlichen Einschränkungen und über meine Zielsetzung einer solchen Tätigkeit.

Ziele eines Trainings können sehr verschieden sein, zum Beispiel Gewichtsreduzierung, gesundheitsbewusste Ernährung, allgemeine Fitness, Ausdauer, ein gutes Körpergefühl, Stressbewältigung oder Herz-Kreislauf-Stärkung. Je nach Wunsch wird ein individueller

Trainingsplan erstellt. Nach und nach werden mit den Übungen alle Körperteile trainiert. Wir sind für mich geeignete Geräte durchgegangen, was letztendlich auf ca. zehn Geräte hinauslief. Daraus erstellt der Trainer meinen Trainingsplan, nach dem ich das nächste Mal nach und nach alles abarbeite. Meine anfängliche Befürchtung wegen der mich umgebenden jungen sportlichen Menschen hat sich als falsch herausgestellt. In der Vormittags- und Mittagszeit sind Menschen überwiegend im Rentenalter aktiv und man kommt sich überhaupt nicht fehl am Platz vor.

Es gibt auch einen speziellen Ladies-Fitnessraum, wo speziell Frauen trainieren können, die sich eventuell den Blicken anderer entziehen möchten. Für Männer gilt als Kleiderordnung: nicht in

Muskelshirts trainieren, die Schultern müssen bedeckt sein. Getränke stehen kostenlos zur Verfügung.

Heute bin ich froh, dass ich meine „Horde von inneren Schweinehunden“ überwunden habe und verlasse das Sportstudio nach dem Training zufrieden und erschöpft, aber mit einem tollen Wohlgefühl.

Auf jeden Fall ist es einen Versuch wert – auch für Seniorinnen und Senioren!!!

Text und Foto: Rita Hesse ■



Jogging fürs Gehirn

Auch das Gehirn braucht Training. Versuchen Sie es doch mal mit dieser Übung:
Bilden Sie aus dem Wort

Eisenbahn

neue Wörter. Mindestens 20 Wörter sollten es sein (zum Beispiel Eis, Sieb, Bann, Bein usw.)

Tipp von Brigitte Schmittat, Gedächtnistrainerin



Brigitte Schmittat (links mit rotem Hut) ist Gedächtnistrainerin.
Auf dem Foto sehen wir sie in einem Rollenspiel zum Thema Demenz. • Foto: Ruth Sauerwein

Text und Fotos: Christa Heine

Wo, bitteschön, liegt eigentlich der Oman?

Monarchie zwischen Märchenland und Moderne / Eine interkulturelle Reise

Im November 2011 hatte ich die Möglichkeit, mit einer zehnköpfigen Frauengruppe eine Reise in den Oman zu unternehmen. Oman - haben mich viele Freunde vor meiner Reise gefragt – wo ist das denn... Dubai... Abu Dhabi...? So ganz falsch haben sie dabei nicht gelegen: Das Sultanat Oman bildet den südöstlichen Abschluss der Arabischen Halbinsel.

Das seit 1744 bestehende Sultanat erhielt 1996 eine moderne Verfassung. Sultan Qaboos stürzte 1970 unblutig seinen Vater. Für den Oman begann nach Jahren des Rückschritts ein neues Zeitalter des Aufbruchs, das bis heute fort dauert. Behutsam, zusammen mit seiner Bevölkerung, begann der neue Herrscher den Start in die Neuzeit, und bis heute hat er nicht vergessen, dass dies alles nur mit den Menschen zu schaffen ist.

Neuzeit und Tradition liegen in Oman eng beieinander. Charakteristisch in die Dishdasha (langes, weißes Gewand)

gekleidet, die Kumma auf dem Kopf, begegnet man im Straßenbild den Männern. Die Frauen kleiden sich gern in bunte, farbige Stoffe aus Indien, wobei Kopf und Körper verhüllt sind. Andererseits: Frauen und Männer haben die gleichen Ausbildungschancen, studieren gemeinsam an den Universitäten und sind in ihren erlernten Berufen tätig. (Die Tourismus-Ministerin ist eine Frau !!) Dadurch hat sich das Heiratsalter erheblich erhöht, weil die Frauen ihre Selbständigkeit immer später aufgeben.

Besuch beim Religionsminister

Der erste Besuch galt dem Religionsministerium, wo wir mit dem zuständigen Minister über alle Belange reden und diskutieren konnten. Es ging um die Wurzeln der Ibadiya, (einer speziellen gemäßigten Ausrichtung des Islam im Oman), den Unterschied zwischen Sunniten und Schiiten und die Funktion des Ministeriums. Alle christlichen Gemeinden wenden sich bei wichtigen Fragen (zum Beispiel Bau einer Kirche)

an diese Institution und werden dort nicht anders behandelt als die anderen Glaubensgemeinschaften. Staatsreligion ist zu 85 Prozent der Islam, dazu kommen rund 13 Prozent Hindus (vorwiegend Gastarbeiter) sowie Minderheiten mehrerer christlicher Religionen.

Der Oman ist auf dem Weg in die Moderne, besinnt sich aber auch zunehmend auf die Traditionen. Das über 2000 Jahre alte Falaj-System (Wasserläufe aus den Bergen) existiert für viele Bergbewohner noch heute und wird akribisch gewartet, denn: Wasser ist Leben, auch heute noch in der Zeit der „verrohrten Systeme“.

Viele alte Städte, die in hervorragend klimaausgleichender Lehm Bauweise errichtet worden sind, stehen heute leer, weil die ehemaligen Bewohner moderne Häuser in Betonbauweise vorziehen, die alle nur mit Klimaanlage bewohnbar sind. Lange Zeit sind diese alten Bauten dem Verfall preisgegeben gewesen, doch allmählich entsteht bei den Omanis die Erkenntnis, dass diese



Moderne Bauten und Zeugen der Vergangenheit liegen in Oman dicht beieinander.

Gebäude Teil ihrer Kultur sind und somit erhaltenswert.

Beim Besuch eines Bergdorfes erfuhren wir, dass die Bewohner, Alt und Jung, sich dafür ausgesprochen haben, ihre bisherige Lebensweise aufrecht zu erhalten, weiterhin ihre Felder zu bebauen, ihre Obstbäume zu pflegen, das Kanalsystem zu nutzen und instand zu halten (auch wenn der eine oder andere unter der Woche in der Großstadt arbeitet).

Frauen sprachen über religiöse Fragen

Zurück in Masqat hatten wir ein Treffen mit der Womans Association. Die Frauen haben uns im durchaus manchmal kontroversen Gespräch Gebete

und Riten des Islam erklärt, und wir haben über die Stellung christlicher Figuren im Islam gesprochen und dabei Gemeinsamkeiten festgestellt. Die Moslems kennen Maria (Mirjam) als Mutter von Jesus (Isa), kennen Abraham und Hiob. Mirjam hat auch eine besondere Stellung im Islam; etliche Suren widmen sich ihrem Leben. Aber nach islamischem Verständnis war Mohammed lange vor Jesus der Gründer ihrer Religion, bevor dieser sein Christentum verkündete.

Abgerundet wurde unser Aufenthalt durch den Besuch des großen christlichen Zentrums, wo es Gespräche mit den verschiedensten Vertretern einzelner Religionen gab (Katholiken, Orthodoxe, Kopten, Anglikaner, ev. Refor-

mierte). Alle haben die Möglichkeit, ihren Glauben zu leben, oftmals tausende Kilometer vom Heimatland entfernt. Das ist wahrscheinlich auch der Grund, warum die Gotteshäuser dort selbst am frühen Morgen mit Gläubigen gefüllt sind.

„Die freie Gesinnung, eigenständiges Nachdenken und selbständige Entscheidungsfindung in religiösen, rechtlichen und ethischen Angelegenheiten zu korrumpieren ist eine Todsünde... in unserer Religion gibt es Toleranz, Moral und Offenheit, und im ehrwürdigen Koran rufen alle Verse zum Nachdenken und Überlegen auf.“

Aus einer Rede von Sultan Qaboo ■



Die Beduinenfrauen tragen traditionsgemäß immer noch die „schwarzen Masken“, die fast vollständig das Gesicht verdecken.

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

**AMBULANTE
DIENSTE**

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

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

James Bond im Altenheim?

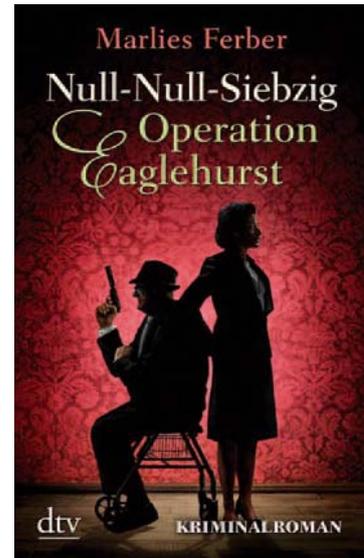
...Nicht ganz, aber ein „Kollege“ – der ehemalige Geheimagent 0070 alias James Gerald – will den mysteriösen Tod seines Freundes und einstigen Mitarbeiters aufklären. In dem feinen Seniorenstift „Eaglehurst“ in Hastings, malerisch gelegen an der englischen Küste, leben die Bewohner gefährlich, und nicht nur ehemalige Geheimagenten sterben plötzlich und unerwartet. Nun ja, bei einem Durchschnittsalter von etwa 75 Jahren kommt nicht j e d e r Tod überraschend, aber wenn die Todesfälle epidemisch auftreten ist Vorsicht geboten und Tarnung lebenserhaltend.

So ermittelt unser nicht mehr ganz jugendlicher Held (stolze 70 Jahre zählt der pffiffige Ex-Agent) mit Tricks und Raffinesse. Kollege Bond fährt präparierte Autos mit Bordkanone? 0070 James Gerald besitzt einen Rollator mit eingebauter Reizgasdüse. Dank sei seiner ehemaligen Sekretärin Sheila, die den Einsatz ihres Chefs mit Sorge betrachtet und mit betriebsamer Anteilnahme unterstützt.

Mr. Gerald stürzt sich also in das rege

Gesellschaftsleben seiner neuen Behausung, lässt sich die penetrante Betreuung des Pflegepersonals tapfer gefallen und nimmt sogar an den immer wieder gern organisierten Bingo-Abenden teil. Schade nur und der Stimmung nicht zuträglich, dass der Täter (oder die Täterin?) sich diese an sich vergnüglichen Abende zum Morden aussucht – und sehr verdächtig außerdem. Ist da jemand unterwegs, der Bingo nicht ausstehen kann? Oder ist diese muntere Beschäftigung nur ein willkommener Anlass, mörderische Triebe auszuleben? Agent 0070 hat einige gefährliche Situationen zu bewältigen, bis er seinen selbst gewählten Auftrag erledigt hat.

Dies ist ein Krimi, wie ich ihn mag: spannend, humorvoll, logisch im Aufbau. Die Charaktere sind überzeugend und glaubwürdig, manchmal ironisch überzeichnet und der „Held“ der Geschichte ist absolut sympathisch. Ich würde gern wissen, wie es weitergeht mit dem Ex-Agenten im Ruhestand und seiner ihm wohlgesinnten Sekretärin. Da ist doch noch was möglich???



Marlies Ferber,
Null-Null-Siebzig
Operation Eaglehurst
ISBN 978-3-423-21345-5,
Deutscher Taschenbuchverlag, € 9,95

Maria Liley ■

Orthopädie-Schuhtechnik

kreuzer

Passt gut, geht gut!

- Individuelle Einlagen
- Aktivschuhe / Bequemschuhe
- Maßschuhe / Diabetikerschuhe
- Schuhoptimierung / Reparatur
- Kompressionsstrümpfe
- Laufbandanalyse
- Schuhinnendruckmessung u.v.m.

Joya  

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

Notare · Rechtsanwälte · Fachanwälte

Frank Schachtolik
Rechtsanwalt
Fachanwalt Arbeitsrecht
Fachanwalt Verwaltungsrecht

Christian Böttlin
Notar · Rechtsanwalt
Fachanwalt Strafrecht

Wolff Hohensborn
Notar · Rechtsanwalt
Fachanwalt Strafrecht
Fachanwalt Familienrecht

Wolff Körner
Rechtsanwalt
Fachanwalt Arbeitsrecht
Fachanwalt Strafrecht
Fachanwalt Verwaltungsrecht

Wichtige Themenbereiche, in denen wir Ihnen kompetent und vorausschauend zur Seite stehen:

- Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- Engländerische erbrechtliche Gestaltungen ermöglichen
- Durchsetzung des „Patientenwillens“
- Schutzmaßnahmen für den Fall der Geschäfts- und Handlungsunfähigkeit
- Testament, Nachfolgeregelung, Erbschaft

Stiefelstraße 16a · 58095 Hagen · Tel: (02331) 2737050 · Fax: (02331) 2737022
Bürozeiten: Mo. - Fr. 8 - 18 · Mi. - Do. 8 - 14 Uhr · Hauptbürozeiten nach Vereinbarung

info@sbhk-hagen.de · www.sbhk-hagen.de

DR. AXEL KRACKE MOBILE ZAHNMEDIZIN



- Kostenloses Patiententaxi
- Seniorenheim- & Hausbesuche

Unser Service für Gehbehinderten und Senioren

Rufen Sie uns einfach an:
Telefon (02331) 95 99-0

Cunastraße 46a
58093 Hagen-Emsel
www.patientenmobil-hagen.de



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



Chelonia

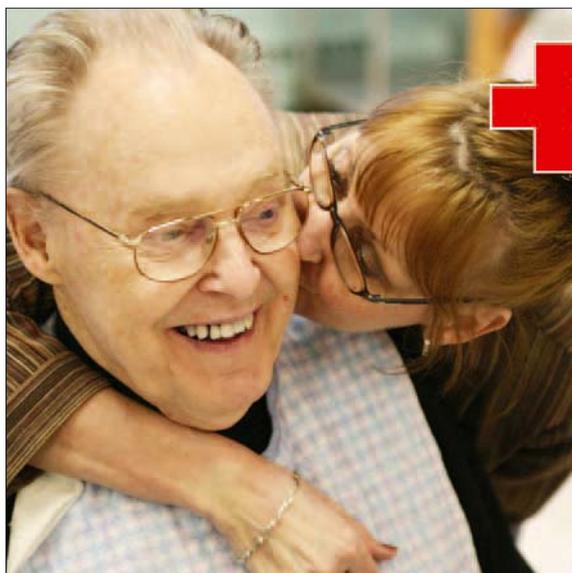
aktiv bleiben
sich wohl fühlen
versorgt sein



Wohnen im Alter

Chelonia bietet moderne, barrieregerecht gestaltete Wohnungen (34 – 70 m²), die Sie selbst einrichten können. Zudem ist unser Pflegepersonal rund um die Uhr im Haus und kümmert sich auch um gesundheitliche Versorgung. Im Haus wird Verbandsärztliche Versorgung angeboten.

■ Eiberfelder Str. 49, 58095 Hagen, Tel. 02331 971450, www.chelonia-witten.de



DRK Seniorenheim Hagen

*Wohnen, Pflege und Betreuung
unter einem guten Zeichen!*

DRK Seniorenheim Hagen
Lange Straße 9-11 58089 Hagen
Tel. 0 23 31 / 34 56 7
www.drk-hagen.de



Weitere Angebote Ihres DRK-Kreisverbandes

- Seniorenservice
Begegnungsstätte
Seniorenreisen
Tel. 0 23 31/95 89-24
- Erste-Hilfe
Ausbildung
Tel. 0 23 31/95 89-35
- Essen auf Rädern
Mittagstisch
Tel. 0 23 31/95 89-22
- Familienzusammenführung
und Suchdienst
Tel. 0 23 31/95 89-36
- Hausnotruf
Tel. 0 23 31/95 89-24

2007
komplett
neu
renoviert!



Deutsches Rotes Kreuz

Kreisverband Hagen e.V.
Feithstraße 36
58095 Hagen
Tel. 0 23 31/5 50 65
Fax 0 23 31/95 89 66
www.drk-hagen.de

Über die Pflege hinaus bieten wir eine Vielzahl von Leistungen und Angeboten...

- Kompetente Pflege und Betreuung durch erfahrene Mitarbeiter
- Großzügige, modernisierte und helle Zimmer mit Balkonen
- Qualifizierte Fußpflege, Frisör, Physiotherapeut, Kiosk und Cafeteria
- Eigene Küche und Restaurant mit täglich 2 frischen Gerichten
- Gepflegter garten, zentrale Lage und guten Busanbindung
- Tanzcafé, Kochgruppe, gemeinsame Feste, Vorträge und Ausflüge
- Fit für 100: Gymnastik und Sport
- Kaminzimmer, Sonnenterassen und schöne Gemeinschaftsräume
- Verwahrgeldkonto, Einkaufsdienst und ehrenamtliche Unterstützung

„Edel sei der Mensch, hilfreich und gut. Denn das allein unterscheidet ihn von allen Wesen, die wir kennen“

Zum 180. Todestag von Johann Wolfgang von Goethe (28.8.1759 -22.3.1832)

Von Rosmarie Melchert

Zum Jahreswechsel besuchte ich Weimar. Mein Hotel lag nahe dem Friedhof, in dem sich die Fürstengruft befindet. In Weimar gewesen zu sein, wo man überall auf Spuren von Goethe trifft, ohne wenigstens an seinem Sarg gestanden zu haben, undenkbar!

Im Gewölbe des klassizistischen Gebäudes stehen neben den Särgen von Angehörigen des Hauses Sachsen/Weimar auch die Sarkophage der Dichter Friedrich von Schiller und Johann Wolfgang von Goethe. Es war Goethes ausdrücklicher Wunsch, neben Schillers Sarg, der 1827 in die Fürstengruft kam, aber schon 1805 starb, beigesetzt zu werden. Heute weiß man durch eine DNA-Analyse, dass mit großer Wahrscheinlichkeit nicht der echte Schiller im Sarg liegt. Aber das ist eine andere Geschichte. Zum Tode von Schiller, mit dem Goethe nach anfänglicher gegenseitiger Zurückhaltung ab 1794 eine zunehmend fruchtbare Freundschaft verband, schreibt Goethe: „Ich verliere in ihm einen Freund und in demselben die Hälfte meines Daseins“. So ist es nur folgerichtig, dass die beiden Dichterverfreunde gemeinsam vor dem

Nationaltheater auf einem Denkmal stehen. Nach Schillers Tod fürchtet Goethe ein Nachlassen seiner poetischen Kräfte. War es doch der Freund gewesen, der ihn zuletzt zum „Faust“ gedrängt hatte. Aber im Angedenken an ihn, bringt er den ersten Teil zum Abschluss.

Im Gegensatz zu Schiller, hatte sich Goethe seit seiner Ankunft in Weimar 1775 ganz auf den um zehn Jahre jüngeren Herzog Carl August eingestellt, war ihm Freund, Mentor und bekleidete später wichtige Ämter. Er überlebte seinen herzoglichen Freund um fünf Jahre. Goethes und Schillers Wahl bei ihren Ehefrauen verlief umgekehrt. Während Schiller sich nach oben bindet und zwar mit Charlotte von Lengefeld, heiratet Goethe zum Missfallen der „Gesellschaft“ Christiane Vulpius, mit der ihn eine leidenschaftliche und sinnliche Liebe verbindet. „Er war aber zuletzt“, so der Historiker Karl-Eduard Vehse, „ein rechter alter, eiskalter und auch eiszapfensteifer Goethe geworden.“

Wer mehr über die Freundschaft von Schiller und Goethe erfahren möchte, sei das Buch von Rüdiger Safranski: Goethe & Schiller, Geschichte einer Freundschaft empfohlen ■

Künstlers Abendlied

Ach, dass die innre Schöpfungskraft
Durch meinen Sinn erschölle!
Dass eine Bildung voller Saft
Aus meinen Fingern quölle!

Ich zittre nur, ich stottre nur,
Und kann es doch nicht lassen;
Und fühl, ich kenne dich, Natur,
Und so muss ich dich fassen.

Bedenk ich dann, wie manches Jahr
Sich schon mein Sinn erschließet,
Wie er, wo dürre Heide war,
Nun Freudenquell genießet;

Wie sehn ich mich, Natur, nach dir,
Dich treu und lieb zu fühlen!
Ein lust'ger Springbrunn wirst du mir
Aus tausend Röhren spielen.

Wirst alle meine Kräfte mir
In meinem Sinn erheitern
Und dieses enge Dasein hier
Zur Ewigkeit erweitern.



Johann Wolfgang von Goethe
Quelle: <http://www.wfb-verlag.de>



**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 Andachtshalle
und Aufbahrungsräume

voeste
BESTATTUNGEN
VERTRAUEN SEIT GENERATIONEN®

www.voeste-bestattungen.de



Seniorenrechtliches Wohnen in unserer Wohnanlage „Bahnstraße 1–5“ in Hohenlimburg, direkt und zentral an der Fußgängerzone gelegen.

- 56 seniorenrechtliche Wohnungen
- gepflegte Anlage mit Aufzug, zentral gelegen, jedoch mit grünem Außenbereich
- freundlicher, hilfsbereiter Hausmeister als Ansprechpartner
- regelmäßige Seniorennachmittage im „Hohenlimburger Bürgersaal“, der sich im Erdgeschoss der Wohnanlage befindet
- Halbtages- und Tagesfahrten mit unterschiedlichen Ausflugszielen
- Taxi-Zentrale direkt im Haus

Haben Sie Interesse und möchten Sie sich informieren? Wir helfen Ihnen gern und beraten Sie.

Wiesenstraße 5 · 58119 Hagen-Hohenlimburg

Tel. 0 23 34/95 88 13 · Fax 0 23 34/95 88 28

Oder besuchen Sie uns im Internet: www.holibau.de

Wohnen mit Mehrwert!

Unser Wohngebiet „Im Spieck“ hat in den vergangenen Monaten sein Gesicht verändert. Die ursprüngliche Bebauung zeigte sich trist und nicht mehr attraktiv. Das nahmen wir zum Anlass, die beliebte Wohnlage genau in Augenschein zu nehmen und die vorhandene Bebauung zu überdenken. Die Neuplanung teilte sich in 4 Bauabschnitte auf.

Nachdem nun die ersten zwei Bauabschnitte mit Bestandserhalt und Komplettsanierung sowie mit Bebauung von Eigenheimen für junge Familien abgeschlossen sind, folgen die weiteren Schritte.



Redaktioneller Beitrag vom Hohenlimburger Bauverein

Es entstehen barrierefreie Wohnungen mit Komfort! In grüner, ruhiger Lage mit fußläufigen Einkaufsmöglichkeiten und guter Verkehrsanbindung werden Wohnhäuser mit Aufzug, barrierefreien Bädern und gepflegten Außenbereichen erstellt. Der Baubeginn ist für das 2. Halbjahr 2013 geplant.

Damit wir bei den Planungen die Wünsche unserer Mitglieder berücksichtigen, wird das InWIS-Institut aus Bochum im April eine telefonische Befragung durchführen. Auch öffentliche Haushalte werden in die Befragung einbezogen. Alle Angaben sind freiwillig und werden anonym ausgewertet.

Wir freuen uns auf die Anregungen rund um das Wohnen, damit die neuen Wohnungen bestens auf die Wohnbedürfnisse der zukünftigen Mieter abgestimmt sind.

Wenn auch Sie sich für eine barrierefreie Komfort-Wohnung interessieren, rufen Sie uns an! Wir beraten Sie gern.

Hohenlimburger Bauverein eG, Wiesenstr. 5

in 58119 Hagen-Hohenlimburg,

Tel. 02334/9588-0 • www.holibau.de

Das Haus gleich hinter dem Deich

Edith Brechtefeld



Im hohen Norden, gleich hinter dem Deich,
wohnt Hinnerk mit seiner Frau Anke.
Ein Häuschen mit Garten ist ihr Reich,
bald erfüllt sich ihr schönster Gedanke.
Dann werden sie nicht mehr alleine sein,
denn Kinderlachen wird sie erfreu'n
im Haus gleich hinter dem Deich.

Der Hinnerk fährt täglich zum Fischen hinaus,
so wie es der Vater gemacht.
Weit draußen wirft er die Netze aus,
zu fangen die silberne Fracht.
Und kommt er am Abend müde nach Haus,
steht Anke am Gartentor, schaut nach ihm aus
im Haus gleich hinter dem Deich.

Gar oft überrascht ihn Regen und Sturm,
durch die Wellen kämpft sich das Boot.
Die Glocke läutet Gefahr vom Turm,
die Fischer geraten in Not.
Doch am Abend im Haus ist's gemütlich und warm,
und Hinnerk nimmt Anke ganz fest in den Arm,
im Haus gleich hinter dem Deich.

Die Zeit vergeht, die Kinder sind da,
die Freude ist unendlich groß.
Ein niedliches blondes Zwillingsspaar
hält Anke auf ihrem Schoß.
Und Hinnerk meint mit strahlendem Blick:
„Ach Anke, wo gibt es noch soviel Glück
wie im Haus gleich hinter dem Deich?“

Mareike und Jens wachsen prächtig heran,
Mareike liebt die Musik.
Jens hilft dem Vater, so oft er kann,
er zeigt dabei sehr viel Geschick.
Am Abend spricht Hinnerk zu seinem Sohn:
„Jens, Du wirst Fischer, so ist's Tradition
im Haus gleich hinter dem Deich!“

Doch Jens will in die Welt hinaus fahren
mit dem Segelschulschiff über's Meer,
möchte alles über die Seefahrt erfahren
als Kadett bis zum Offizier.
Doch bis dahin ist der Weg sehr weit,
und es bleibt ihm noch eine schöne Zeit
im Haus gleich hinter dem Deich.

Mareike bekommt ein Stipendium,
sie möchte Musik studieren
und später vor erlesenem Publikum
in großem Orchester agieren.
Noch hört man durch's Haus ihr fröhliches Singen
Und ihre Geige dazu hell erklingen
im Haus gleich hinter dem Deich.

Die Jahre vergehen, der Abschied ist nah,
Mareike und Jens gehen fort.
Die Zeit ihrer Kindheit war wunderbar,
sie verlassen den schönsten Ort.
Nun suchen sie in der Fremde ihr Glück
und versprechen: „Wir kommen gerne zurück
zum Haus gleich hinter dem Deich.“

Der Hinnerk fährt nun schon lange nicht mehr
mit dem Kutter hinaus zum Fangen.
Der Rücken ist krumm, die Arbeit so schwer,
und Anke braucht nicht mehr zu bangen.
Oft steh'n sie am Deich, schauen auf's Meer
und wünschen, Mareike und Jens wären hier
am Haus gleich hinter dem Deich.

Nun ruhen Hinnerk und Anke in Frieden
am Kirchlein gleich hinter dem Deich.
Ein erfülltes Leben ward ihnen beschieden,
an Glück und an Freude so reich.
Das Haus ist mit ihnen alt geworden,
doch immer noch brausen die Stürme vom Norden
um's Haus gleich hinter dem Deich.

Frühling

*Der Tag beginnt schon früh mit Helligkeit,
im Baum Herr Buchfink kann den Ton nicht finden.
Der Krokus öffnet seine Pforten weit,
und ich, ich denke, endlich kommt die Zeit,
wo wintermüde, seelendunkle Tage schwinden.*

*Der Schneeglocke glockt sein Haupt im Wind,
und eine Knospe denkt sich zu entfalten,
ich frage mich, wo all die trüben Tage sind,
der Eisesschnee, die Kälte und das Winterkind,
auf die verzicht' ich gern, anstatt sie zu behalten.*

*In meinem Innern schlägt mein Herz nicht rund,
es flattert und verhält sich dämlich,
doch medizinisch bin ich voll gesund-----
ich müßte abnehmen, so zwei, drei Pfund-----
den andern Menschen geht es ziemlich ähnlich.*

*Es ist für mich die schönste Zeit im Jahr,
wenn sonnenhelle, wasserblaue Tage treiben,
und manches Mal da denke ich sogar,
wenn der Aprilwind fährt mir duftend durch das Haar:
Es müßte auch im Sommer noch ein wenig Frühling bleiben.*

Christa Heine

Wahre Geschichten aus dem Altenheim

Die Sozialarbeiterinnen haben ein gemütliches Kaffeetrinken mit den Bewohnern organisiert. Meine Großnichte, eine der Sozialarbeiterinnen, unterhält sich angeregt mit einer alten Dame, als diese sie fragt: „Und was machen Sie beruflich“? Meine Großnichte: „Zum Beispiel hier sitzen und mit Ihnen reden und Kaffee trinken.“ Die Bewohnerein: „Da haben Sie aber einen schönen Job!“

Gesangsrunde: Man singt das Lied „Horch, was kommt von draußen rein“ und gelangt dann zu der Strophe, in der es heißt: „Wenn mein Liebchen Hochzeit hat, ist für mich ein Trauertag, schließ mich in mein Kämmerlein, trage meinen Schmerz allein...“ Kommentar einer sehr betagten Dame: „Hätt' er sich mal früher mehr bemüht, müsste es jetzt nicht heulen!“

Weihnachtsfeier, es war schon recht besinnlich, einer der Chefs kündigt an: „Ich halte nur noch eine kurze Ansprache, dann machen wir aber Bescherung.“ Lautstarker Zwischenruf: „Scheiße!!!“

Erzählt von Maria Liley

Briefkasten

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

Impressum Junges Altes Hagen

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

Inhalt

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

Titel

Vormann-Brauerei in Dahl
Fotos: Gerd Lorenzen

Gestaltung

Gerd Eichborn und Helmut Korte

Verlag und Anzeigen

Werbeagentur L. Kapp, Dortmund

Layout und Umsetzung

ideen.manufaktur, Dortmund

Druck

Scholz-Druck u. Medienservice, Dortmund

Nächster Erscheinungstermin

Ende Ende Juli 2012

Redaktionsschluss Anfang Juni 2012

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

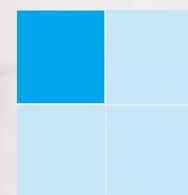
Beratungszentrum

Tel. 0 23 31 - 30 64 6-20

Geschäftsstelle

Tel. 0 23 31 - 3 80 94 00

Diakonie 
Mark-Ruhr



**Häusliche
Pflege**





Was können Sie für sich tun und wie können wir Ihnen dabei helfen?

Diese Frage stellt sich stets aufs Neue! So können Sie sich zum Beispiel über Hilfen, die den Ablauf des Alltags erleichtern, informieren und sich beraten lassen. Dabei wollen wir Ihnen auch gern mit Rat und Tat beiseite stehen.

Nach wie vor freut es uns sehr, dass die Angebote in unseren Emster Räumlichkeiten in der Cunostraße 50 so zahlreich und positiv angenommen werden. Daher haben wir uns entschlossen, auch weiterhin solche offenen Informationsnachmittage zu interessanten Themenbereichen anzubieten.

So haben uns die Vertreter der Schutzpolizei zuletzt bereits gute Einblicke zur Frage geliefert, wie und mit welchen Mitteln man Haus und Wohnung zeitgemäß sichern kann, um Einbrecher abzuschrecken und Wohnungseinbrüche zu erschweren. Als nächste Referentin haben wir die Augenoptikerin Frau Brune-Janitzki von Brillen Bahn eingeladen, um uns über Hilfsmittel bei Sehschwächen zu informieren und Ihre Fragen in diesem Zusammenhang zu beantworten. Auf Wunsch können Sie dabei auch einen kostenlosen Sehtest machen. Für einen weiteren Nachmittag haben wir den Besuch eines Hörakustikers vorgesehen. Und auch zum Thema dementieller Veränderungen von Haushaltsangehörigen ist in vielen Gesprächen erneut ein hoher Informationsbedarf an uns herangetragen worden. Hier interessiert insbesondere die Frage, wie sich die Angehörigen im Falle einer dementiellen Veränderung des Partners oder eines Elternteils verhalten und Hilfestellungen leisten sollten. Auch diesem Themenkreis werden wir uns wieder widmen und einen Informationsnachmittag anbieten.

Sollten wir Ihr Interesse geweckt haben, so schauen Sie doch mal herein! Die Termine der Informationsnachmittage erfahren Sie entweder telefonisch bei uns oder Sie können sie dem Aushang in der Cunostraße entnehmen.

Darüber hinaus reicht unser Angebot von der hauswirtschaftlichen Hilfe über die medizinische Behandlungspflege (z.B. Spritzen, Wundverbände und Medikamentengabe) und der Hilfestellung bei der Körperpflege bis hin zur Nachtwache oder einer 24-Stunden-Betreuung „rund um die Uhr“. Vielleicht brauchen Sie aber auch nur einen Gesprächspartner, eine Beratung zu den Themen Vorsorge-, Pflege- und Betreuungsvollmacht, eine Begleitung bei Einkäufen, Arztbesuchen, Behördengängen sowie Spaziergängen oder eine stundenweise Betreuung zur Entlastung von pflegenden Angehörigen? Auch da helfen wir gern.

Zu unserem Betreuungskonzept gehören ebenso feste und nicht häufig wechselnde Betreuungspersonen, denn vertraute Bezugspersonen und individuelle Hilfe vermitteln nach unserer Erfahrung ein großes Stück Lebensqualität. Aus Rücksichtnahme auf Ihre Privatsphäre verzichten wir bei unseren Dienstwagen z.B. auch auf jegliche Werbung.

Pflege- und Betreuungsstützpunkt
Cunostraße 50, 58093 Hagen-Ernst

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
des Seniorenbüros
der Stadt Hagen

von
**April 2012 bis
Juli 2012**



April 2012

03.04.2012, 17.04.2012, 15.05.2012,
29.05.2012, 12.06.2012, 26.06.2012,
von 19.00 – 21.00 Uhr

Moderner Kochtreff:

Anmeldung bei Thays Walz,
Tel.: 02331 / 984235, AWO Begeg-
nungsstätte Vorhalle, Info s. S. 38

12.04.2012, 26.04.2012, 10.05.2012,
24.05.2012, 21.06.2012,
ab 13.00 Uhr

**Reibekuchentage in der
AWO Begegnungsstätte Vorhalle**

Info s. S. 38

16.04. – 25.06.2012, 10.00 – 11.30
Uhr (10x)

Gedächtnistraining

Leitung: Ursula Docke (Dipl. Soz. Ge-
rontologin), Tel. 02331/86150
Kneipp-Verein Hagen e.V.
Kaffeestube im Ökumenischen Ge-
meindezentrum Hilfe, Helfer Str. 79
Mitglieder 25,00 €, Gäste 35,00 €

17.04. – 03.07.2012, 19.00 – 20.30
Uhr(10x)

Yoga

Leitung: Susanne Nitschke, Tel.
02331/332383
Kneipp-Verein Hagen e.V.
Gymnastikhalle im Kd. Weißenstein,
Leopoldstr. 52, Kuhlerkamp
Mitglieder 40,00 €, Gäste 50,00 €

Mai 2012

09.05.2012

**Infoveranstaltung im
Sparkassenforum**

**Selbsthilfegruppe Schlafapnoe 1992
Hagen e.V.**

Vorsitzender: Siegward H. Grahner,
Tel. 02331/66780

09.05.2012, 14.00 – 17.00 Uhr

Modenschau mit Einkaufsgelegenheit

Begegnungsstätte „Oller Dreisch“
Eugen-Richter-Str. 21, 58089 Hagen
Vor Anmeldung unter Tel.: 3 54 35 62

12.05.2012, 14.00 - 17.00 Uhr

Aktionstag 55plus „Senioren sport“

Stadtsporthallen Hagen, Karl-Adam-
Sporthalle, Voßacker 19, 58089
Hagen
Eintritt frei

12.05.2012, 10.00 – 16.00 Uhr

Frühlingsfest

AWO Begegnungsstätte Schultenhof
Info s. S. 38

16.05.2012 ab 15.00 Uhr

Fit im Alter

Infoveranstaltung zum Thema „Ent-
lassmanagement“

Begegnungsstätte „Oller Dreisch“,
Eugen-Richter-Str. 21, 58089 Hagen
Vor Anmeldung unter Tel.: 3 54 35 62

Juni 2012

10.06.2012, 11.00 – 17.00 Uhr

2. AWO Kräuterfest

AWO Begegnungsstätte Schultenhof
Info s. S. 38

Wiederkehrende Termine

Selbsthilfe

Die Begegnungsstätte des Paritätischen, Bahnhofstr. 41, ist auch ein Treffpunkt für Selbsthilfegruppen: Pro Retina, Blindenverein, Gehörlosenverein Fortschritt, Psoriasis, Rheumaliga, Kehlkopfoperierte, Unruhige Beine Morbus Bechterew Gymnastikgruppe, Messies, SHG Transidentität, SHG Schmerzen, Marfan Hilfe Deutschland, Infos: Paritätischer, Tel. 1 34 74 oder Selbsthilfe-Büro 181516

Neue Kurse!

Computerkurse 50 plus,

Caritasverband und Kath. Bildungswerk, Infos: P. Krahorst, Tel. 35 43 562

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 Herr Obermüller Tel.02331 / 53213 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 €/Person, Tel.: 0 86 31 - 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:

09:00 – 10:00 Uhr

Sitzgymnastik

mit Renate Geitebrügge, AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Carlo Ross, Info: s. S. 38

9:30 -10:15 Uhr + 10:15 – 11:15 Uhr

Gymnastik 60 plus,

Leitung: Frau Decker, AWO Begegnungsstätte Haspe, Hüttenplatz 44, Info: Frau Ebeling, Tel. 381 12

09:30 Uhr-10:15 Uhr und 10:15-11.00Uhr

Wassergymnastik,

Leitung: Frau Straube, Helmut-Turck-Zentrum, Johann-Fr.-Oberlin-Str. 9-11, Infos: Begegnungsstätte, Martin-Luther-Str. 9-11, Tel. 38 09-410

10.00 - 11.00 Uhr

Sitzgymnastik

Gebühr: 2,00 € / Termin, Info: AWO Begegnungsstätte ha.ge.we-Kulturhof-Emst, s. S. 38

10:00 – 11:00 Uhr

Gymnastik

Oller Dreisch, Infos: s. S. 38

10:30 - 12:00 Uhr

Seniorenberatung

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

10.45 - 12.15 Uhr

Französisch für den Alltag

Leitung: Gabriela Ortwein, Gebühr: 40,00 € (für 10 x), AWO Begegnungsstätte Wehringhausen, Info: Frau Ebeling, Tel.: 381 12

11.00, 12.00, 13.00 Uhr

Wassergymnastik,

Leitung: Brigitte Nickel, Helmut-Turck-Zentrum, Info: DRK, s. S.X

13.30 - 15.00 Uhr

Englisch für den Alltag

Leitung: Gabriela Ortwein, Gebühr: 40,00 € (für 10 x), AWO Begegnungsstätte Wehringhausen, Info: Frau Ebeling, Tel.: 381 12

13:30 Uhr **Handarbeiten**

14:30 Uhr **Musik- 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.: 0 23 31 - 3 54 35 62

14:00 – 18:00 Uhr

Café

AWO Begegnungsstätte Schultenhof, Info: s. S. 38

14:15 – 15:30 Uhr

Sturzprophylaxe

Kursleiter: Matthias Kotyk, Sturzprophylaxe Trainer, AWO Begegnungsstätte Vorhalle, Info und Anmeldung: mittwochs, von 10:00 – 13:00 Uhr, Tel. 0 23 31/ 8 99 30

Die Kurse sind über die Krankenkassen abzurechnen

14:15 - 15:45 Uhr

SeniorInnen-Tanz

Leitung: E. Engelhard, Seniorenbegegnungsstätte der Ev. Dreifaltigkeits-Gemeinde, Eppenhauser Str. 152, 58093 Hagen, s. S. 38

14.30 – 17.30 Uhr

Betreuungsgruppe für Menschen mit Demenz

Pfarrzentrum St. Johannes, 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

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



15.45 – 17.00 Uhr
Schwimmen mit dem AWO OV
 Vorhalle
 Hauptschule am Vossacker

16.00 Uhr-17:45 Uhr
Französisch für Anfänger
 Referent: Herr Niland, Begegnungs-
 stätte, Martin-Luther-Str. 9-11, Tel. 0
 23 31/ 38 09-410

16:00 Uhr-17:30 Uhr
Französisch für Anfänger
 Referent: Herr Niland, Begegnungs-
 stätte, Martin-Luther-Str. 9-11, Tel. 0
 23 31/ 38 09-410

16:00-18:00 Uhr
Theater-Senioren-Club
 Info: Fr. C. Nöding, Tel. 0 23 31 -
 207 – 32 75 oder 01 71 - 2 82 72 49,
 Theater Hagen, Elberfelder Str. 65,
 58095 Hagen

17:00 – 19:00 Uhr
Musikverein Postalia
 Info: AWO Begegnungs- und Bera-
 tungszentrum Carlo Ross, s. S. 38

16:45 -18:15 Uhr
**Tanzkurs für Anfänger mit Gabriela
 Ortwein**
 (dienstags 17:00 – 18:30 Uhr für Fort-
 geschrittene), 10 Termine, 50,00 €,
 Info: ha.ge.we-Kulturhof.Emst, s. S.
 38

16.00 – 20.00 Uhr
Schachabend
 AWO Begegnungsstätte Schultenhof,
 Selbecker Str. 16, 58091 Hagen, Tel. 0
 23 31 - 7 20 53 (Mo. - Do. nachmit-
 tags)

18:00-19:00 + 19:00-20:00
Bauch, Beine, Po 50+
 Info: Susanne Langemann-Eyer, Tel.: 0
 23 31 - 48 83 484, Handy: 01 72 - 1
 72 97 18, Werkhof Hohenlimburg,
 Herrenstr. 17, 58119 Hagen, Zehner-
 karte 40,00 €

19:00 – 20:00 Uhr
Gymnastikkurs
 der AWO Begegnungsstätte Ho-
 henlimburg, Rundturnhalle Elsey
 Leitung: Heike Hobein

Jeden 1. Montag

ab 14:30 Uhr
Die MontagsWaffel: Waffelessen 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 Demenz-
 kranken,** Gemeindehaus der Ev.
 Paulusgemeinde, Borsigstr. 11, 58089
 Hagen, Tel.: 0 23 31 - 2 04 67 90 o.
 - 2 04 67 58 o. - 7 02 00 oder
 0174/5 13 72 57

Caritas Sozialstation



- Pflege zu Hause
- Pflegeberatung
- Hausnotruf
- Hilfe im Alltag



Wir sind für Sie da!
023 31/17 16 80

Caritas-Sozialstation
 sozialstation@caritas-hagen.de
 www.caritas-hagen.de

Kontaktstelle Roncalli-Haus
 Boeler Kirchplatz 15
 58099 Hagen

www.westfalenbad.de

WESTFALENBAD
 KALTEWASSER- und WÄRMEBAD



Tarif 55+

Der Eintritt für alle Freizeitbad-Liebhaber ab 55 Jahre kostet montags bis freitags nur noch 6,90 Euro und gilt zwischen 10.00 und 15.00 Uhr. Dieser Preis ermöglicht auch die kostenlose Teilnahme an einer Wassergymnastik.

Stadionstr. 15 | 58097 Hagen | Tel. 02331-208 600

Jeden 1. und 3. Montag

19.00 – 20:15 Uhr
Emster Sing-Treff,
 Infos: AWO Begegnungsstätte ha.
 ge.we -Kulturhof.Emst, s. S. 38

Jeden 2. Montag im Monat

14:30 - 16:30 Uhr
Demenzcafé für Demenzzranke und ihre Angehörigen, DRK Seniorenheim, Lange Str. 9-11, 58089 Hagen, Veranstalter: DRK Kreisverband Hagen/DRK Seniorenheim, Tel.: 3 45 67

15:00 Uhr
Bingo
 AWO Begegnungsstätte Hohenlimburg, Klosterkamp 40

18:30 – 20:00 Uhr
Emst – Einst und Jetzt
 Leitung: Matthias Sawatzki, ha.ge. we-Kulturhof.Emst, VHS-Kurs-Nr.: 10 36, Info: 207-3622, Eintritt frei

Jeden 3. Montag im Monat

Montagsfrühstück
 AWO Begegnungsstätte Schultenhof, Info s.S,X

18.00 Uhr (April u. Mai/September u. Oktober)
Selbsthilfegruppe Schlafapnoe,
 AWO-Begegnungsstätte Schultenhof, Infos S. 38

Offenes Internet-Café
 Mittwoch
 13.00 - 16.00 Uhr
 AWO Begegnungsstätte Schultenhof, Info s.S,X
 Leitung: Herr Obermüller

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 02334 - 56 71 57 und A. Jung, Tel. 376 89 07 und W. Wermeier, Tel. 788 46 29

Jeden Dienstag:

9:00 – 11:00 Uhr
Gemeinsames Frühstück
 im Ollen Dreisch, Infos: s. S. 38

09.00 – 12.00 Uhr
Nähgruppe
 AWO Schultenhof, Info, s. S. 38

9:30 – 10:30 Uhr
Gymnastik für Frauen 60plus
 Leitung: Susanne Nitschke, AWO Begegnungsstätte Wehringhausen, Bachstr. 26, Info: Frau Ebeling, Tel: 3 81 12

09:30 – 11:00 Uhr
Folkloretanz in der Jakobusgemeinde Hagen-Helfe, Helfer Str. 66

10:00 - 13:00 Uhr
Seniorenberatung
 Beratung: Frau Ebeling, AWO UB Hagen / Märkischer Kreis, Böhmerstr. 11, 58095 Hagen, Tel.: 3 81 12

10:30 - 12:00 Uhr
Seniorenberatung
 Beratung: Frau Krahorst Begegnungsstätte „Oller Dreisch“, Eugen-Richter-Str. 21, 58089 Hagen, Tel.: 0 23 31 - 3 54 35 62

11.00 – 12.00 Uhr
Gymnastik mit dem OV
 AWO-Begegnungsstätte Vorhalle, Info s. S. 38

13:30 Uhr
Gymnastik mit anschließendem Kaffeetrinken
 15:00 Uhr Kegeln (1 x im Monat, Kegelzentrum Hagen)
 Begegnungsstätte des Paritätischen, Bahnhofstr. 41, Tel.: 1 34 74

Ab 14:00 Uhr
Skatrunde – Mitspieler herzlich willkommen, Info: DRK Seniorenbegegnungsstätte, s. S. 38

14:00 – 17:00 Uhr
Seniorentreff mit Brett und Kartenspiel Info: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Carlo Ross, s. S. 38



14:00 – 18:00 Uhr

Café

AWO Begegnungsstätte Schultenhof,
Info: s. S. 38

14:30 – 17:30 Uhr

Spielesachmittag

AWO Begegnungsstätte Vorhalle,
Stadtteilhaus Vorhalle

14:30-16:30 Uhr

Senioren-Café Beratung und Begegnung, Corbacher Str. 20, Tel. 44234

15:00 - 17:00 Uhr

Geselliger Nachmittag für Jung und Alt

- jeder Nachmittag steht unter einem Thema: Spiele-Nachmittag, musikalische 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.: 473 90 90, Begegnungsstätte im Alten Stadtbad, Berliner Str. 115, 58135 Hagen

16:30 - 18:00 Uhr

Seelsorge, Angehörigentreffen und Betreuung von Demenzkranken

Tagespflegehaus 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

17:00 – 18:15 Uhr

Gymnastikkurs

der AWO Begegnungsstätte Hohenlimburg, Turnhalle Realschule, Infos: K. Ebeling, Tel. 381-12

17.00-18.30

Tanzkurs für die Generation 50+

- Fortgeschrittene, Leitung Gabriela Ortwein, Kursgebühr: 50,00 €, Infos: AWO-Begegnungsstätte ha.ge.we. Kulturhof Emst

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 Haspe, Hüttenplatz 44 Tel. 4 14 77

Dienstags, jede ungerade Woche

Tanz

AWO Haspe, Hüttenplatz 3, Tel. 41477

Jeden 1. Dienstag

Erzählwerkstatt. Leitung: M. Buchenau, Seniorenbegegnungsstätte der Ev. Dreifaltigkeits-Gemeinde, Eppenhauer Str. 152, s. S. 38

13:30 – 16:30 Uhr

Acrylworkshop 50 plus, Leitung: Trees Buntenbach, AWO Begegnungsstätte Wehringhausen, Bachstr. 26; Info / Anmeldung 3 48 64 30

15:00 – 18:00 Uhr

Boulen, Brett-Kartenspiele, AWO Begegnungsstätte Schultenhof, Info: s. S. 38

15.00 Uhr

Kaffee und mehr, Paritätischer Wohlfahrtsverband, Bahnhofstr. 41, Leitung: R. Aßmann (Tel. 02331/56871), Vd K Hagen Mitte

Jeden 2. Dienstag

16:00 Uhr

Theatergespräche, Frau Dr. Hilchenbach, Info: ha.ge.we-Kulturhof.Emst, s. S. 38

16:30 - 18:00 Uhr

Angehörigentreffen und Betreuung von Demenzkranken, Wohlbehagen Haus der Kurzzeitpflege, Schwerter Str. 179, 58099 Hagen, Veranstalter: Alzheimer-Demenz Selbsthilfegruppe Hagen e. V., Tel.: 0 23 31 - 9 66 66 - 0 oder - 34

17:00 - 19:00 Uhr

Angehörigentreffen und Betreuung von Demenzkranken, AWO Lennepark, Klosterkamp 40, 58119 Hagen, Veranstalter: AWO Hohenlimburg, Diakoniestation Hohenlimburg und Mops Mobil, ambulanter Pflegedienst, Tel.: 0 23 34 - 4 42 50

17:30 – 19:00 Uhr

Demenzcafé für demenziell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen, AWO-Begegnungsstätte Hohenlimburg, Klosterkamp 40

Jeden 3. Dienstag

10:00 – 13:00 Uhr

Aquarellworkshop 50 plus, Leitung: Trees Buntenbach, AWO Begegnungsstätte Wehringhausen, Bachstr. 26; Info / Anmeldung 3 48 64 30

15:00 Uhr

SPD „60 Plus“ Zusammenkunft, Emst-Bissingheim / Remberg-Fleyer Viertel, Info: ha.ge.we-Kulturhof.Emst, s. S. 38

16:30 – 18:00 Uhr

Treffen für pflegende Angehörige von Demenzkranken, Tagespflegehaus Waldecker Str. 7

18:00 Uhr

Patientenforum, jeweils ein leitender Arzt des Krankenhauses bietet einen informativen Vortrag zu einem bestimmten Krankheitsbild, dessen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten, Schulungsraum des Ev. Krankenhaus Hagen-Haspe, Brinkmannstr. 20

Jeden letzten Dienstag

15:00 Uhr

SPD „60 Plus“ Zusammenkunft, Hilfe-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. 38

Jeden Mittwoch:

09:00 – 10:00 Uhr

Sitzgymnastik mit Renate Geitebrügge, AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Carlo Ross, Info: s. S. 38

9:45 Uhr-11:15 Uhr und

Englisch für Fortgeschrittene, Referent: Herr Niland, Begegnungsstätte, Martin-Luther-Str. 9-11, Tel. 38 09-410

10:00 - 12:00 Uhr
Zeichenkurs, Gebühr: 35,00 € (für 8 x), Info: AWO-Begegnungsstätte Wehringhausen, s. S. X

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 Uhr
Gymnastik mit anschließendem Kaffeetrinken
10.00 – 12.00 und 14.00 – 16.30
Malen mit Trees
Begegnungsstätte des Paritätischen, Bahnhofstr. 41, Tel.: 1 34 74

13:00 – 16:00 Uhr
Offenes Internet-Café Leitung: Herr Obermüller, AWO-Begegnungsstätte Schultenhof, Selbecker Str. 16, Info s. S. 38

13.00-14,30 Uhr
Niederländisch 50+, AWO-Begegnungsstätte Wehringhausen, s. S. 38

14:00 – 17:00 Uhr
Unterhaltsamer Nachmittag mit Kaffee und Kuchen, Info: ha.ge. we-Kulturhof.Emst, s. S. 38

14:00 – 17:00 Uhr
Mittwochscafé, AWO Begegnungsstätte Wehringhausen, Leitung: Erich Blum, Info: Frau Ebeling, Tel.: 38 112

14:00 - 17:00 Uhr
Virtuelle Bowlinggruppe 60+, Info: AWO Begegnungsstätte Wehringhausen

14:00 – 18:00 Uhr
Café, AWO Begegnungsstätte Schultenhof, Info: s. S. 38

14.00 – 16.00 Uhr
AGIL, AWO Gesprächs- und Informationsladen, Informationen rund um den Stadtteil Wehringhausen, Tel.: 9 33 8 99 6, Fax: 9 33 8 99 5

17:30 Uhr
Theatergruppe für Erwachsene, Info: ha.ge.we-Kulturhof.Emst, s. S. 38

17.30 – 20.30 Uhr
Nähgruppe AWO Schultenhof, Infos, s. S. 38
Leitung: Frau Rudell

19:00-20:00 Uhr
Aerobic 50+ Info: Susanne Lange-mann-Eyer, Tel.: 48 83 484, Handy: 01 72 - 1 72 97 18, Werkhof Hohenlimburg, Herrenstr. 17, 58119 Hagen, Zehnerkarte 40,00 €

Jeden 1. + 3. Mittwoch

14.30 -17.00 Uhr
Multiple Sklerose Gruppe, Vorsitzender: Fritz Deneke, Info: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Carlo Ross, s. S. 38

Jeden 2. Mittwoch

Badefahrt nach Bad Sassendorf
Stadtsporthund Hagen, Leitung: Ursula Werkmüller, Infos: s. S. 38

10:00 – 11:00 Uhr
Offenes Singen, Oller Dreisch, Infos: s. S. 38

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.: 201 - 10 31

Jeden letzten Mittwoch-nachmittag

VdK-Veranstaltungen, Info: AWO Boelerheide, Overbergstr. 125, Tel. 68 93 97

Jeden Donnerstag

Geburtstagskaffee
AWO Begegnungsstätte Vorhalle am Donnerstag 14.00 – 17.00 Uhr nach Anmeldung in der Begegnungsstätte bei Frau Buhl möglich.

09.00 – 12.00 Uhr
Familientreff Info und Kinderbetreuung
AWO Begegnungsstätte Vorhalle, Info s. S. 38

9:30-10:30 Uhr
Morgengymnastik 50+ Info: Susanne Langemann-Eyer, Tel.: 0 23 31 - 48 83 484, Handy: 01 72 - 1 72 97 18, Werkhof Hohenlimburg, Herrenstr. 17, 58119 Hagen, Zehnerkarte 40,00 €

9:45 Uhr-11:15 Uhr
Englisch Mittelkurs, Referent: Herr Niland, Begegnungsstätte, Martin-Luther-Str. 9-11, Info: Frau Wiewiorka, Tel. 38 09-410

10:00-11:00 Uhr
Gymnastik für Hochbetagte, Leitung: Karin Schwan, DRK-Seniorenbegegnungsstätte, s. S. 38

10.00-11.00 Uhr
Sitzgymnastik, Leitung: Christine Berger, Infos: AWO-Begegnungsstätte ha.ge.we. Kulturhof Emst, s. S. 38

10:00 – 15:00 Uhr
Seniorenberatung, AWO UB Hagen / Märkischer Kreis, Böhmerstr. 11, Frau Ebeling, Tel.: 3 81 12

10.00 – 12.00 Uhr
AGIL, AWO Gesprächs- und Informationsladen, Informationen rund um den Stadtteil Wehringhausen, Tel.: 9 33 8 99 6, Fax: 9 33 8 99 5

10:00 Uhr **Seniorengesprächsrunde**
10:15 Uhr **Wassergymnastik** (Schwimmbad der AWO, Helmut-Turck-Zentrum)
11:00 Uhr **Wassergymnastik**
12:00 Uhr **Wassergymnastik**
13:00 Uhr **Spielgruppen (Rommee)**
14:30 Uhr **Musik- und Singgruppe**
Begegnungsstätte des Paritätischen, Bahnhofstr. 41, Tel.: 1 34 74

10:30 - 12:00 Uhr
Seniorenberatung, Begegnungsstätte „Oller Dreisch“, Eugen-Richter-Str. 21, 58089 Hagen, Beratung: Frau Krahforst Tel.: 0 23 31 - 3 54 35 62

14:00 – 18:00 Uhr
Betreuungsgruppe für demenziell Erkrankte, Leitung: Monika Pawlak, AWO Begegnungsstätte Hüttenplatz 44, Anmeldung erforderlich!; Info / Anmeldung: Frau Ebeling 3 81 12

14:00 – 17:00 Uhr
Café, AWO Begegnungsstätte Schultenhof, Info: s. S. 38

Preiswert

Gute Fachgeschäfte sind ihren Preis wert und günstig.

Qualitäts-Schlafsysteme. . .

-  in allen Ausführungen wie: Kaltschaum-, Latex- und Tonnenfederkernmatratzen
-  in allen Größen von 80 bis 200 cm
-  in allen Preislagen

Viele hochwertige **Marken**

RÖWA
WERK MEISTER
JOOP!
ESTELLA
elegante
RELAX

Bettenparadies NOLTE
Fachgeschäft und Hausberatung, Boeler Str. 196, Hagen  Loxbaum
Telefon 02331 81269
www.bettenparadies-nolte.de

NOLTE BETTEN PARADIES

Das neue Helmut-Turck-Zentrum



AWO AWO Diakonisches Werk – Mitglied der
HELMUT-TURCK-SENIORENZENTRUM

Johann-Friedrich-Oberlin-Str. 15 | 58099 Hagen
Tel.: (02331) 368-0 | sz-ha-hello@awo-wz.de | www.awo-ha-erk.de

Redaktioneller Beitrag der Seniorenzeitschrift Vivaldi

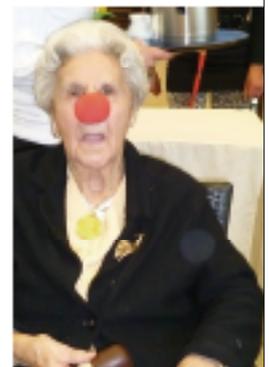
Helau, Alaf und gute Stimmung

Viel Spaß gab es zu Karneval in der Seniorenresidenz **Vivaldi**, die der 5. Jahreszeit entsprechend nämlich geschmückt war. Das großzügig gestaltete Foyer wurde mit Luftballon und Luftschlangen zur Karnevalshochburg umgestaltet. Die Kreativgruppe hatte ihren Teil zur Dekoration durch selbstgebastelte Girlanden beigetragen, die man an den Wänden und Fenstern bewundern konnte. Doch was wäre eine Karnevalveranstaltung ohne Verkleidung? Entsprechend waren die Mitarbeiter und Bewohner als Piraten, Katzen und Clowns kostümiert.

Nach dem Kaffeetrinken mit Berliner Ballen und Schaumküssen ging das bunte Programm los. Den Anfang machte ein Büttenredner der mit seinen flotten Sprüchen für gute Stimmung sorgte. Den Höhepunkt bildeten wie auch im letzten Jahr die kleinen Tanzmarisachen, die allen Bewohnern ein Lächeln ins Gesicht zauberten und zum Mitklatschen animierten. Aber auch der Zauberer verstand es sein Publikum zu begeistern und durch zahlreiche Tricks und Kunststücke im Entaunern zu versetzen.

Alles in allem wieder einmal eine gelungene Veranstaltung im Hause Vivaldi, die nicht zuletzt dank des großen Engagement der Mitarbeiter stattfinden konnte. Nun freuen sich die Bewohner schon auf das nächste Highlight in unserer jährlichen Veranstaltungsreihe, den Frühlingsbruch am 23. März.

Für weitere Informationen stehen Ihnen Frau Dr. Schoebel oder Herr Henselein unter Tel.: 02331 / 367 37 0 gerne zur Verfügung.



14:00 – 17:00 Uhr

Seniorentreff mit Brett und Kartenspiel, Info: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Carlo Ross, s. S. 38
14:00 – 18:00 Uhr

Ortsvereintreff, Ansprechpartnerin: Bärbel Pfeiffer, AWO Begegnungsstätte Schultenhof, Info: s. S. 38

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, s. S. 38

14:00 – 17:00 Uhr

Spielesachmittag, AWO Begegnungsstätte Vorhalle, Stadtteilhaus Vorhalle

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. 954283 oder H. Bischof, Tel. 27475

15:00 – 19:00 Uhr

Skatclub, Ansprechpartner: Erwin Pfeiffer, Tel.: 70883, AWO Begegnungsstätte Schultenhof, Info: s. S. 38

15:00-17:00 Uhr

Jung trifft Alt - Seniorennachmittag 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 s. S. 38
Jeden Donnerstag ein anderes Programm

15:00 – 17:00 Uhr

Das Beratungsbüro Netzwerk Demenz hat geöffnet, Altes Stadtbad Haspe, (Büro der Evangelischen Stiftung Volmarstein), Berliner Str. 115

18:00 - 21:00 Uhr

Selbsthilfegruppe Angst, AWO Begegnungsstätte Schultenhof, Selbecker Str. 16, 58091 Hagen, Tel. 7 20 53 (Mo. – Do. nachmittags)

Ab 18:00 Uhr

Tango Argentino-Kurse, Info: Ha.ge. we-Kulturhof.Emst, s. S. 38

Jeden 1. Donnerstag

15:00 Uhr

Vorlesen und begeistern ein Hagener-Projekt

Vorlesen mit Frau Bonefeld, Die Hagener EFI liest Kurzgeschichten vor und regt zum Gedankenaustausch an. Stadtteilbücherei Hohenlimburg, Langenkampstr. 14 (Hoesch Gebäude), Info unter der Tel. 0 23 31 - 207 - 44 77

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 o. 01 75 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

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 o. 2 04 67 58 o. 7 02 00 oder 01 74 - 5 13 72 57

Jeden 3. Donnerstag

11:00 - 12:00 Uhr

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

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 -516

Jeden Freitag

8.30 – 11.00 Uhr

Frühstück, Leitung: Hannelore Reinshagen, AWO Begegnungsstätte Hüttenplatz 44, Info: Frau Ebeling, Tel.: 3 81 12

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

Entspannungsgymnastik, Info: AWO Haspe, Hüttenplatz 3, Tel. 41477

10:00 - 12:00 Uhr

Maltreff, Leitung: Karin Vogel, Info: AWO Begegnungsstätte Wehringhausen s. S. 38

11:00 Uhr

Wanderguppe

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

12:30 Uhr

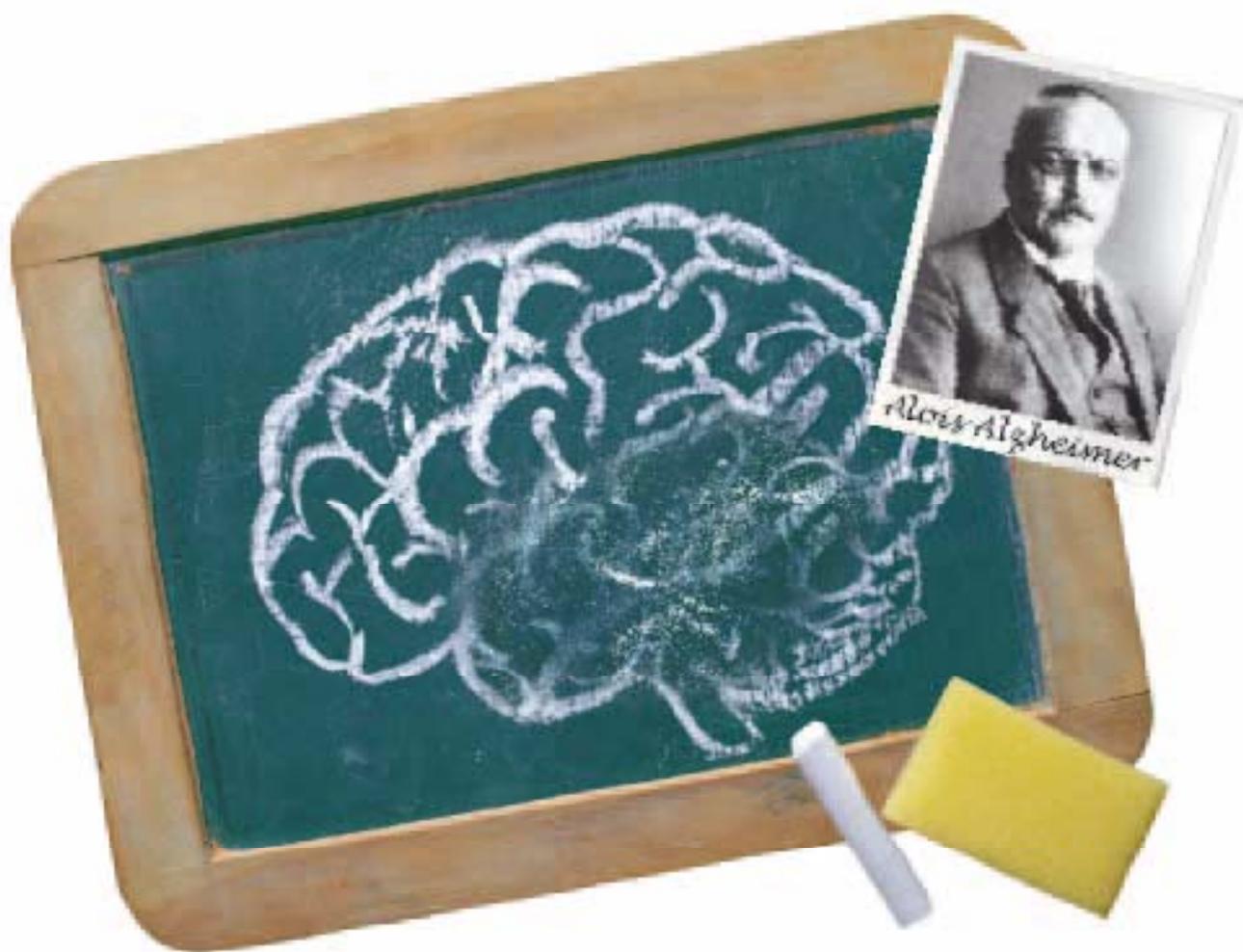
Spielgruppen, Canasta und Rommee Infos: Paritätischer Wohlfahrtsverband, Bahnhofstr. 41, Tel. 1 34 74

14:30 Uhr

Treffpunkt für Jung und Alt, AWO Begegnungsstätte Kuhlerkamp, Heinrichstr. 31

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. 38



Gedächtnislücken?



**ALZHEIMER
FORSCHUNG
INITIATIVE e.V.**

Kreuzstraße 34 · 40210 Düsseldorf
www.alzheimer-forschung.de

Unser Spendenkonto:
Kto.-Nr.: 80 63 400 · BLZ 370 205 00
Bank für Sozialwirtschaft Köln

Alois Alzheimer entdeckte 1906 eine Krankheit, an der heute 1,2 Millionen Menschen leiden. Häufige Symptome sind Gedächtnislücken und Orientierungsschwierigkeiten.

Wir informieren Sie dazu gerne kostenlos. Schreiben Sie uns oder rufen Sie uns an!

0800 / 200 400 1 (gebührenfrei)

20:00 – 21:30 Uhr

Gymnastikkurs der AWO Begegnungsstätte Hohenlimburg, Turnhalle Heideschule Leitung: Sigrid Leifels

Jeden 1. Freitag

15.00 Uhr bis 16.30 Uhr

„Der Kulturbeutel“

Eine unterhaltsame Reihe mit Musikportraits der Klassischen- und Unterhaltungsmusik, Referentin: Christina Asbeck

Begegnungsstätte, Martin-Luther-Str. 9-11, Info: Frau Wiewiorka, Tel.: 38 09-410

Jeden 3. Freitag

15.00 Uhr bis 16.30 Uhr

„Diareihe –Berliner Spaziergänge“

Referent: Gerd Otto
Begegnungsstätte, Martin-Luther-Str. 9-11, Info: Frau Wiewiorka, Tel.: 38 09-410

15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

20.04.2012, 18.05.2012, 15.06.2012
„Die Kräuterlady kocht“ in der AWO Begegnungsstätte Carlo Ross, Info s. S. 38

Anmeldung bei Manuela Mainka, Tel.: 02331 / 3846012

Jeden 1. Samstag

15.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Demenzcafé Eppenhausen, Betreuung von Demenzkranken, Begegnungsstätte Eppenhause, Eppenhauer Str. 154, Leitung: Beate Wiewiorka, Diakonisches Werk, Tel. 38 09-410 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.: 0 23 31 - 33 25 86

Jeden 3. Samstag

Von 10.00 bis 12.00 Uhr
(September bis April)

Selbsthilfe-Café „Frühstück und mehr“, Begegnungsstätte des Paritätischen, Bahnhofstr. 41, Tel. 13474

Von 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

Samstags-Tanzcafé, Eintritt 1,50 €, Info: AWO Begegnungsstätte ha.ge. we Kulturhof Emst, s. S. 38

Jeden letzten Samstag

Gemütliche Plauderstunde mit dem Verein Älter werden mit Freu(n)den Interessenten sind herzlich willkommen, Haus Wohlbehagen, Schwerter Str. 173

Jeden Sonntag

10:00 – 13:00 Uhr

Boulen (Pétanque) hinter Café Busche auf Emst Info: H. Hilker, Tel. 954283 oder H. Bischof, Tel. 27475

Jeden 4. Sonntag

11:00 Uhr

„**Philosophencafé**“, Leitung: I. Schürmann, Erzählcafé „Altes Backhaus“ e. V., Langestr. 30, 58089 Hagen, Tel.: 0 23 31 - 33 25 86

Frühstück

10:00 - 12:00 Uhr (jeden 1. Donnerstag im Monat)

„**Frühstück bei Tiffany**“, Kosten: 4,00 €, Voranmeldung unter 0 23 31 - 8 99 30 Info: AWO Begegnungs- und Beratungszentrum Carlo Ross, Fraunhoferstr. 18, 58097 Hagen, s. S. 38

Montags - freitags 10:00 - 12:00 Uhr, AWO Westerbauer, Enneper Str. 81

Jeden Freitag Marktfrühstück ab 08.30 Uhr in der AWO-Begegnungsstätte Vorhalle im Stadtteilhaus Vorhalle (außer 30.12.2011)

10.00 – 12.00 Uhr

Montagsfrühstück“, AWO Schultenhof, Info, s. S. 38
Mittagstisch

Mo - Fr von 11:30 - 14:00 Uhr,
Begegnungsstätte „Oller Dreisch“, Eugen-Richter-Str. 21, 58089 Hagen, Tel.: 0 23 31 - 3 54 35 62

Mo - So ab 12:00 Uhr

Ev. Altenwohnheim Dahl, Zum Bollwerk 13, Tel. 02337 4747-0,

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. 4832415

Mo - So von 12:00 - 13:00 Uhr

Friedhelm-Sandkühler-Seniorenzentrum, Hüttenplatz 46-48, Tel. 9034-00

Mo - So von 12:00 - 13:00 Uhr,

Essensausgabe bis 12:15 Uhr
Pflegeheim St. Martin, Fontaneweg 30, Tel. 6917-0

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 Gartenschloss, 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. 386089-0

Mo – So von 12:30 – 13:00 Uhr,

AWO Helmut-Turck-Seniorenzentrum, Cafeteria, Johann-Fr.-Oberlin-Str. 11 - 15, Tel. 368-0

Di + Do von 12:00 – 13:00 Uhr

AWO Hohenlimburg, Im Lennepark, Klosterkamp 40, Tel. 0 23 34/ 4 28 53

Fr von 12:00 – 12:30 Gemeindehaus Begegnungsstätte Ev. Gemeindehaus, Borsigstr. 11, Tel. 337810

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



Seniorendienst

Rund-um-Betreuung

Was verstehen wir darunter?

Für uns bedeutet eine Rund-um-Betreuung die Verknüpfung 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

Informationen und Anmeldung:

Altes Stadtbad

Atrium, Berliner Str. 115
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, Ansprechpartnerin: Barbara Dittmann
Mi. 10:00 – 13:00 Uhr
Ansprechpartner: Horst-Dieter Schulte
Di. + Do. 14:00 – 17:00 Uhr

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

Auf dem Kämpchen 16
Tel.: 5 44 90 oder 3 81 12

AWO-Begegnungsstätte Stadtteilhaus Vorhalle

Vorhallerstr. 36
Info/Anmeldungen: Frau Buhl
Tel.: 3 48 32 23
Di., Mi., Do. 14:00 – 17:00 Uhr
Fr. 9:00 – 12:00 Uhr

AWO-Begegnungsstätte Haspe

Hüttenplatz 44, 58135 Hagen
Tel.: 4 14 77 oder 3 81 12
(Mo. – Mi. 13:30 – 18:00 Uhr)

AWO-Begegnungsstätte Wehringhausen

Bachstr. 26, 58089 Hagen
Frau Ebeling, Tel.: 3 81 12

AWO-Begegnungsstätte Schultenhof

Selbecker Str. 16, 58091 Hagen
Tel.: 7 20 53
(Di. + Do. 14:00 – 17:00 Uhr sowie jeden 2.+ 4. Di. im Monat 12:00 – 15:00 Uhr)

Begegnungsstätte „Altes Pfarrhaus“

Eppenhauser Str. 152, 58093 Hagen
Sabine Homberger, Tel.: 58 83 00
Mi. + Do. 9:00 – 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 oder 5 50 65,
Mo. – Fr. 9:00 – 17:00 Uhr

Badefahrt:

Abfahrt: 12:45 Uhr Hauptbahnhof und 13:00 Uhr DRK
Fahrpreis mit Thermalbad: 16,- Euro; nur Fahrt: 11,- Euro
Anmeldung im Bus oder DRK
Tel.: 5 50 65 oder 95 89 24

Erzählcafé

Lange Str. 30 (Hinterhof),
Tel. 914375 oder 332586
(Di + Fr. 11 – 19 Uhr)

Ev. Dreifaltigkeits-Gemeinde

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

Oller Dreisch

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

Roncalli-Haus

Boeler Kirchplatz 15, Tel.: 4 83 24 00

Seniorenbüro der Stadt Hagen

Martina Thurau, Tel.: 2 07-28 86

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: 8:15 Uhr Haus Deutscher Ring
8:30 Uhr Marktplatz Emst
Leitung: Ursula Werkmüller, Seniorenbeauftragte des SSB

Anmeldung/Infos:

Do. von 16:00 – 18:00 Uhr
Tel.: 2 07-51 10 oder mobil: (0160) 99 80 45 30
sowie Mo. – Fr. 9:00 – 13:00 Uhr bei Frau R. Wirth, Tel.: 2 07-5107
Fahrpreis mit Thermalbad: 18,- Euro; nur Fahrt: 12,- Euro
Die obigen Telefonnummern gelten auch für die Anmeldung zur **Sportfahrt**.



KRONEN-APOTHEKE

Dorothee Leclair

Altenhagener Str. 56
Telefon 02331 / 8 78 54
58097 Hagen

Boeler Straße 177
Telefon 02331 / 88 28 58
58097 Hagen

Gesund werden. Gesund bleiben.



Leonardo APOTHEKE

Seniorenanzug?



Ist doch leicht!

Aloys Priller
HAGEN MÖBELSPEDITION

- Umzugs-Service • Senioren-Service •
- Familien-Service •

Wir machen's leicht.

Töpelstraße 2-4 • 58095 Hagen • Telefon |0 23 31| 2 56 89 • Telefax |0 23 31| 2 56 93

www.umzug-service.de • Email: info@umzug-service.de

Verkauf und Vermietung mal anders!



Vermietung:
Wählen Sie aus 2 Varianten
die passende für sich heraus-
ganz nach Ihren Wünschen!

Variante I

oder

Variante II

Verkauf:
Kostenloses Wertgutachten
bei Auftragserteilung.

Mehr über uns und unsere Leistungen
erfahren Sie unter:

Jacques Kempkens
58095 Hagen • Elberfelder Str. 11
Tel. 02331. 6254135 / info@ib-hagen.de

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



Menschen. Wohnen. EWG.

Unsere Stärken – Ihr Vorteil

- ✓ Zeitgemäß ausgestattete und bezahlbare Wohnungen für Jedermann.
- ✓ Persönliche Nähe zu unseren Mietern.
- ✓ Unterstützung unserer Mieter durch Hilfen im Alltag über Kooperationspartner, wie Stiftung Bahnsozialwerk.
- ✓ Keine Kautionszahlung zum Genossenschaftsanteil.
- ✓ Mieterbindung durch lebenslanges Wohnen im Bestand und gute Nachbarschaft.

Wir freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen (Rufnummer: 0 23 31 / 20 07-11).



Endlich wieder besser hören und verstehen

Nachdem die Firma Faust Hörakustik in ihrem Jubiläumsjahr 2011 jeden Monat eine besondere Aktion angeboten hat, steht das Jahr 2012 nun ganz im Zeichen der Handwerkskunst der Hörgeräteakustik.

Denn dass die Hörgeräteakustik ein Handwerk ist, das wissen nur die wenigsten Menschen. Und selbst wenn es bekannt ist, denken die meisten, das Handwerkliche sei mit der Abformung des Ohres und der Herstellung von Otoplastiken getan. Die wichtigste Arbeit und ein großer Teil des Handwerks besteht aber vor allem in der Anpassung des Hörgerätes an das individuelle Kundenbedürfnis und natürlich an den Hörverlust. Denn die Technik der Hörgeräte ist heute so fortgeschritten, dass der Hörverlust sehr gut versorgt werden kann. Dank der ausschließlich digitalen Hörgeräte, mit der die Firma Faust arbeitet, stehen dem Kunden viele verschiedene Möglichkeiten zur Wahl, um sein Hörvermögen zu verbessern.

Das Handwerk des Hörgeräteakustikers besteht also darin, dem Kunden dabei zu helfen, in seinen individuellen Situationen so gut wie möglich zurecht zu

kommen. Um dies zu gewährleisten, bietet die Firma Faust ihren Kunden, neben viel Einfühlungsvermögen und Zeit, zusätzlich ein besonderes Hörtraining: Es handelt sich um ein sogenanntes koordiniertes Hörtraining. Dieses spezielle Hörtraining trainiert die zentralen Hörfunktionen des Kunden, denn gut funktionierende zentrale Hörfunktionen sind unter anderem für das Sprachverstehen im Störschall zwingend notwendig. Daher ist es wichtig diese zentrale Verarbeitung zu trainieren, denn nur dann kann der Kunde mit seinem Hörsystem gut hören und verstehen.

Vom koordinierten Hörtraining können aber nicht nur die Plus-60-Jährigen mit Hörgerät profitieren. Auch für die Plus-40-Jährigen ist das Hörtraining geeignet, denn viele Menschen haben bereits mit Anfang 40 Schwierigkeiten mit dem Hörverstehen, vor allem in besonders lärmgefüllten Umgebungen.

Wer Interesse an einem Hörtraining hat, der ist gerne zu einem der Schnupperkurse eingeladen, die regelmäßig in den Räumen von Faust Hörakustik stattfinden. Melden Sie sich an, damit auch Sie wieder besser hören und verstehen – egal ob mit oder ohne Hörsystem.



*Wieder mehr **Genuss**
in der Welt des Hörens...*