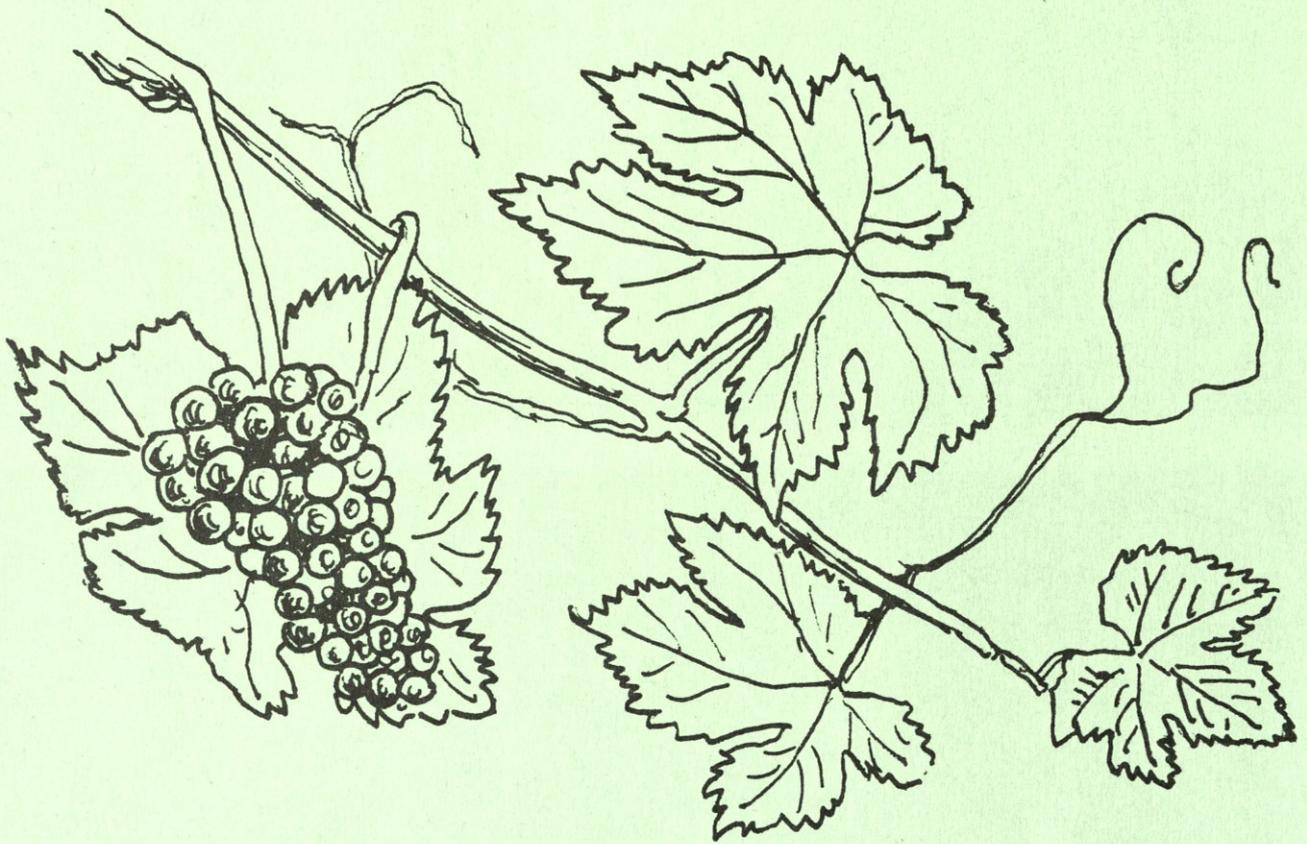
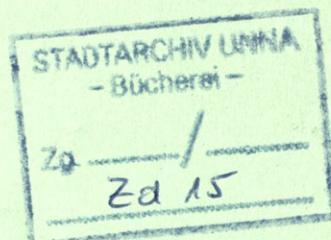


HERBST- BLATT



MAGAZIN FÜR UNNA

Ausgabe 2



März 1996

Inhaltsverzeichnis

- 2 Herbstblatt?
- 3 Leserbrief
- 4 Seniorenstudium
- 5 - 6 Interview
- 7 Rentnertyp
- 8 Kirmes in Unna 1947
- 9 Veranstaltungshinweis
- 10 - 11 Die Schiedsleute
- 12 Theaterhinweise
- 13 Tips und Hinweise
- 14 - 16 Reise ins Schwarzatal
- 17 Ernährung
- 18 Gedicht, Stadtkritik
- 19 Graue Zelle Kultur

Impressum

- Herausgeber: Stadt Unna,
Seniorenbeauftragte
Rathauspl. 1 Z. 240
Telefon 103-396
- Redaktion: Klaus Busse
Regina Grewe
Heinz Naß
Brigitte Paschedag
Karola Schulz
Annemarie Wachtel
Horst Weckelmann
- Zeichnungen: Heinz Fiene
Friedrich O. Koch
- Gestaltung: Regina Grewe
Heinz Naß
- Druck: Stadt Unna

Herbstblatt?

Versuch einer Reflexion über den Titel
unseres Magazins

- von Brigitte Paschedag -

Sie halten ein weiteres Exemplar unseres Magazins mit dem Titel „Herbstblatt“ in Händen.

Was ist nun ein Herbstblatt? Für mich etwas ganz Besonderes!

Mit dem Abschied vom Sommer beginnt das Blatt sich ganz allmählich zu verändern: Es wird gelb, braun, rot oder bunt.

Sind Sie nicht auch schon einmal ins Staunen geraten angesichts eines roten Weinblattes, eines bunten Ahornblattes oder von der Pracht der Laubwälder im Herbst - nach dem Sommer, in dem das frische Grün der Frühlingsblätter immer grauer und schmuddeliger wurde?

Ein Herbstblatt ist - schlicht gesagt - schön!

Aber nicht nur das: Es ist auch besonders anmutig. Es spielt mit dem Herbstwind, dreht und wendet sich, und wenn es dann zu Boden fällt, tanzt es noch!

Was für eine Erfüllung: tanzend sterben!

Unser „Herbstblatt“ möchte genauso bunt und fröhlich sein - wie ein Blatt im Wind...

Aber es gibt natürlich noch einen weiteren Grund, warum unser Magazin gerade diesen Namen hat: es ist ein „Blatt“, das von Menschen für Menschen gemacht wird, die im Spätsommer, vielleicht auch schon am Beginn des Herbstes ihres Lebens stehen. Also ein richtiges „Herbst - Blatt“.

Auch junge Menschen mögen Herbstblätter. Sie machen bunte Sträuße daraus und schmücken so ihr Heim. Vielleicht gefällt unser „Herbstblatt“ nicht nur den Älteren - es würde uns freuen!

Auf die Sichtweise kommt es an

Ein Leserbrief auf Umwegen

Jeden Tag lese ich die Tageszeitung, und zwar gründlich. Und jeden Tag gerät bei mindestens einem Artikel mein Blut in Wallung.

Da lese ich doch im Dezember '95 über die Seniorenzeitung „Herbstblatt“, die das erste Mal erscheint. Im Vorspann des Artikels heißt es:

„Jeden Tag die Bahnhofstraße rauf und runter laufen, die Zeit im Wartezimmer von Ärzten abzusitzen, dazu haben sie keine Lust, die pensionierten Frauen und Männer....“

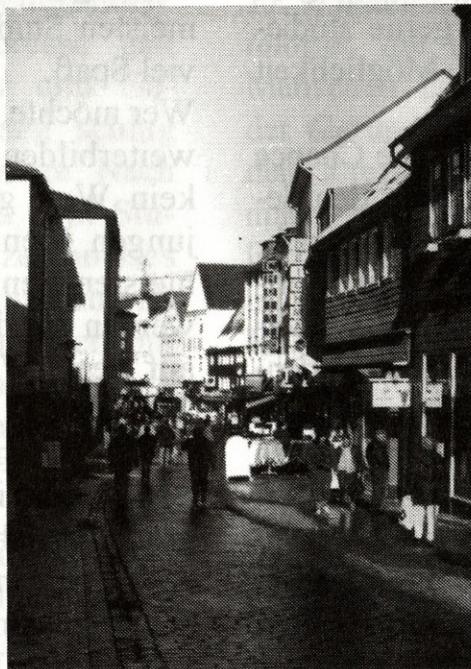
Es ist sicher noch eine sehr junge Reporterin, die diese Allgemeinheit von sich gibt. Ich finde es nämlich sehr lobenswert, wenn sich alte Menschen aufraffen und ihre Wohnung verlassen, um an die frische Luft zu gehen.

Dazu bedarf es allerhand Vorbereitungen:

Die meisten älteren Herren tragen z.B. keinen Bart und keine Turnschuhe. Also müssen sie sich rasieren und die Schuhe putzen und sich ordentlich anziehen.

Für die Frauen gilt - bis auf das Rasieren - das gleiche.

Es gibt genügend Alleinstehende, die mit keinem Menschen sprechen können und nur Selbstgespräche führen. Für diese ist es äußerst wichtig, wenn sie die Bahnhofstraße „rauf und runter“ gehen. Denn da ist **Leben**, sie treffen Bekannte, sprechen zusammen. Sie chauen sich Schaufensterauslagen und Stände an, auch das gibt Gesprächsstoff. Sogar mit „Wildfremden“



Und sie sehen Kindern zu, die umhertollen oder auch bei der Mama rumquengeln. Natürlich wird auch etwas eingekauft und ein paar Worte mit der Kassiererin gesprochen.

Das alles ist doch äußerst interessant, füllt einige einsame Stunden aus und ist viel ergiebiger, als zuhause in

Schlappen und Jogging-Anzug herumzusitzen.

Das ist meine Meinung.

Aber es ist wunderbar, daß sich eine Gruppe Senioren zusammengefunden hat, die das „Herbstblatt“ als Sprachrohr für und mit alten Menschen gestaltet.

Und dazu gehöre ich nun auch.

Karola Schulz

Für ein Studium gibt es keine Altersgrenze

In der zweiten Lebenshälfte noch zur Uni

- von Horst Weckelmann -

Viele Senioren haben mit dem Vorurteil, im Alter könne man nicht mehr studieren, aufgeräumt. Mit steigender Lebenserwartung und verbessertem Gesundheitszustand entscheiden sich immer mehr ältere Bürger, ein Studium an einer Hochschule aufzunehmen. Das Alter kann kein Hindernis für ein Studium sein für Menschen, die sich trotz des fortgeschrittenen Alters geistig fit fühlen, in jungen Jahren gerne studieren wollten, aber keine Möglichkeit zum Studium hatten.

Einige Universitäten bieten die Chance für ein Studium im Alter. Um den Senioren die Angst vor der Uni zu nehmen, haben die Universitäten Dortmund und Münster Stellen für Weiterbildung und Kontaktstudium eingerichtet, an die sich Bürger im fortgeschrittenen Alter wenden können. Für diesen Personenkreis ist das Abitur nicht Voraussetzung, wenn die übrigen Nachweise über die Weiterbildung und Berufsabschlüsse erbracht werden.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich allgemein oder speziell weiterzubilden. Wichtig ist eine gute eingehende Beratung, damit die Bewerber vorher wissen, was auf sie zukommt. Einige Lehrstuhlinhaber mußten erst einmal bewegt werden, ihren Vorlesungsbetrieb für ältere Studierende zu öffnen. Mittlerweile sind auch Professoren vom Studium im Alter begeistert, da diese Student(inn)en auch viel Lebenserfahrung und Fachwissen mitbringen. Ge-

rade die Seniorenarbeit ist interessanter und lebhafter geworden, da die Alt-Studierenden gut mitarbeiten und über Detailwissen verfügen.

Wer einen Abschluß mit Zertifikat erreichen möchte, muß selbstverständlich die Vorlesungen und Seminare besuchen und eine Abschlußarbeit anfertigen. Sie lernen sich wissenschaftlich mit Themen zu beschäftigen und Referate zu halten. Den meisten Studierenden macht das Studium viel Spaß.

Wer möchte, kann sich auch als Gasthörer weiterbilden, wenn auf einen Abschluß kein Wert gelegt wird. Gemeinsam mit jungen Menschen zu lernen, finden die meisten Senioren als durchweg gut. Oft werden sie durch die Jungen gedanklich auf neue Wege geführt, weg von alten Mustern.

Mit der jungen Generation gibt es keine Schwierigkeiten, wenn die Älteren nicht grundsätzlich alles besser wissen wollen. Aber, wie immer im Leben, wenn Menschen zusammenkommen, gibt es unterschiedliche Meinungen. Wer noch dazu lernen will, wird kaum Schwierigkeiten haben, denn ein Studium hat vielen schöne Seiten.

Inzwischen gibt es in Unna und Umgebung viele ältere Menschen, die schon ein Studium absolviert haben oder noch mitten drin sind.

„HERBSTBLATT“ sprach mit Frau *Eva Wiedey - Lange* aus Unna - Mühlhausen, die augenblicklich an der Universität Dortmund studiert.

Redaktion: Frau Wiedey-Lange, was hat Sie in fortgeschrittenem Alter veranlaßt, ein Studium an der Universität Dortmund zu beginnen?



Fr. Wiedey-Lange: Ich hatte mir am Ende meiner beruflichen Tätigkeit vorgenommen nicht untätig zu sein und wollte mich noch weiterbilden. Mein Interesse galt

schon immer der Literatur und Geschichte. Bei der Anmeldung schlug man mir ein Seniorenstudium vor. Nach dem Beratungsgespräch und dem Studium des Vorlesungsverzeichnisses habe ich mich dafür entschieden. Es macht mir nun viel Spaß und ich bin froh, das Studium begonnen zu haben. Nachdem ich mich schnell an den Hochschulbetrieb gewöhnte, kann ich nur jedem interessierten älteren Menschen empfehlen, sich ebenfalls einschreiben zu lassen. ein solches Studium macht viel Freude.

Redaktion: Ist es Ihnen schwergefallen, sich an die Atmosphäre und an die Methoden des Universitätsbetriebes zu gewöhnen?

Fr. Wiedey-Lange: Mir ist es überhaupt nicht schwergefallen, mich an den Hochschulablauf zu gewöhnen, da ich wußte, was mich erwartet und ich durch meinen verstorbenen Mann die Uni kannte. Außerdem haben meine Kinder studiert,

und da bekommt man schon vieles mit. Außerdem habe ich durch sie viele interessante Menschen kennengelernt. Also, ich war schon vorbereitet, und die Hochschule war mir nicht total fremd. Mit der richtigen Einstellung kommt aber jeder schnell zurecht.

Redaktion: Was studieren Sie und wie verläuft Ihr Studium?

Fr. Wiedey-Lange: Ich studiere **Gerontologie**, die Lehre von den alternden Menschen. Dabei darf ich mich auch mit der **Geragogik**, der Lehre vom lernenden älteren Menschen, befassen. Es macht mir Freude, mich wissenschaftlich mit der menschlichen Entwicklung in den reiferen Jahren zu beschäftigen. Ich besuche zweimal in der Woche die Uni von 10⁰⁰ - 16⁰⁰ Uhr. Es sind je zwei Doppelstunden, die manchmal zu schnell vergehen. Allerdings kann sich das im nächsten Semester ändern, wenn sich das Vorlesungsangebot für mich günstiger nutzen läßt.

Redaktion: Welche Vor- und Ausbildung haben Sie? Was haben Sie früher beruflich gemacht?

Fr. Wiedey-Lange: Ich habe die Mittlere Reife. Beruflich habe ich eine Ausbildung zur medizinisch-technischen Assistentin. Mein Staatsexamen habe ich 1954 in Münster abgelegt. Ich habe mich fachlich weitergebildet und viele Jahre, neben der Kindererziehung und der Familie, in meinem Beruf gearbeitet.

Redaktion: Glauben Sie, daß Sie das erworbene Wissen in Ihrem Leben anwenden können, oder dient das Studium Ihrer Weiterbildung?

Fr. Wiedey-Lange: Ich glaube schon, daß ich mein erworbenes Wissen anwenden und gebrauchen kann. Mein Ziel war, mich weiterzubilden, und es befriedigt auch meine Neugier. Lebensfreude, und dazu gehört auch das Lernen, kennt kein Alter. Für ein Studium ist man nicht zu alt.

Redaktion: Was empfehlen Sie älteren Menschen, die aktiv am täglichen Leben teilhaben teilhaben wollen?

Fr. Wiedey-Lange: Ältere Menschen sollten an der Tagespolitik teilnehmen und sich auch für die Kommunalpolitik interessieren. Sie sollten ihre Meinung vertreten und auch mit ihren Lebenserfahrungen nicht hinter dem Berg halten. Heute gibt es viele Bereiche, in denen ältere Menschen aktiv sein können. Jeder sollte seinen Interessen nachgehen, denn es gibt viele Dinge, über die man sich freuen kann. Auch im ehrenamtlichen Bereich können sie aktiv mitwirken. Es gibt viele Betätigungen, die ein persönliches Engagement wert sind.

Redaktion: Wir danken Ihnen für das Gespräch und wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg.

Das Interview führte:

Horst Weckelmann

Nähere Angaben über ein Seniorenstudium erhalten Sie bei der:

Universität Dortmund

Zentralstelle für Weiterbildung
und Kontaktstudium

Prof. Dr. Veelken, Dr. Pfaff, Dr. Gösgen

Emil-Figge-Str. 50

44227 DORTMUND

Tel.: 0231/7552164

Ziele des Weiterbildenden

Studiums für Senioren

Das Weiterbildende Studium für Senioren ist ein Angebot der wissenschaftlichen Weiterbildung für Erwachsene, die in der Zeit nach der Berufs- oder Familienphase eine bewußte Lebensplanung für das Alter beabsichtigen.

Ziel des Weiterbildenden Studiums für Senioren ist die Kompetenzerweiterung für eine nachberufliche gesellschaftlich relevante Tätigkeit (z.B. in sozialen Einrichtungen, im Gesundheitswesen, in Gemeinden, im Stadtteil, im ökologischen Bereich, in Initiativen und selbstorganisierten Projekten).

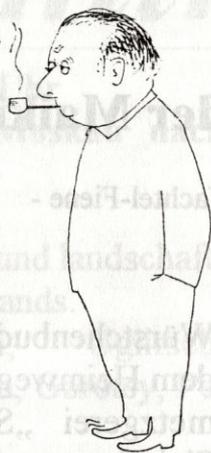
Rentner - erkennen Sie sich wieder ?

- von Brigitte Paschedag -

Mit dem Ausscheiden aus dem Beruf stellt sich für jeden die Frage: „Was fange ich jetzt mit meiner Zeit an?“ Wenn Sie sich unter Ihren Bekannten umsehen, werden Sie schnell feststellen, daß es da ganz unterschiedliche Verhaltensweisen gibt. Man kann drei Haupttypen von Rentnern unterscheiden:

„Der Belastungstyp“

Der „Belastungstyp“ ist ziemlich schlecht dran. Er kann mit seiner neu gewonnenen Freiheit nicht viel anfangen. Für ihn bedeutete seine Arbeit, sein Beruf sein Leben. Verliert er diese Arbeit, fühlt er sich nutzlos, vergräbt sich in seinen vier Wänden und wird vielleicht sogar krank.



„Der Geschäftigkeitstyp“

Der andere, der „Geschäftigkeitstyp“, macht auch aus seiner freien Zeit Arbeitszeit. Er ist derjenige mit dem immer vollen Terminkalender. Versuchen Sie mal, ihn einzuladen. Sie bekommen bestimmt die Antwort: „Es tut mir ja sooo leid, aber ich habe im Moment gar keine Zeit. Ich ruf dich an und dann machen wir mal etwas aus.“ Wetten, daß der Anruf nie kommt?

„Der Umwertungstyp“

Und dann gibt es da noch den „Umwertungstyp“.

Der fängt etwas ganz Neues an. Vielleicht steigt er aus seinem bisherigen Leben aus, züchtet Schafe in Schottland, lernt ein Instrument zu spielen, beginnt ein Studium, unternimmt Bildungsreisen oder befaßt sich mit geologischen Forschungen. Der Hobbys gibt es viele.

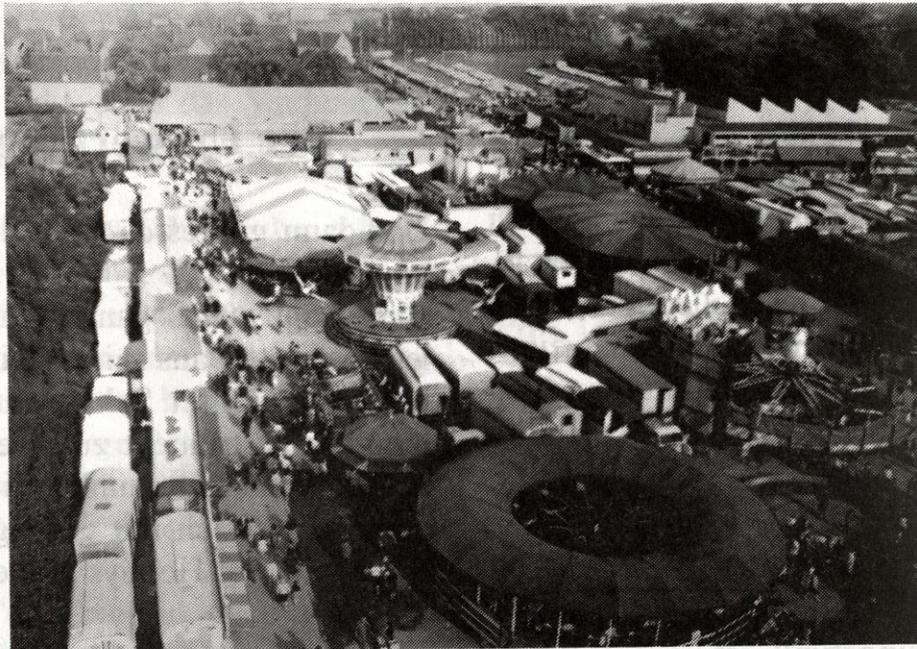
Nun, welcher Typ sind Sie?

Jetzt sagen Sie sicherlich: „So einfach ist das ja nicht!“ und Sie haben recht. Diese Typen sind erdacht, konstruiert. Die Wirklichkeit sieht anders aus. Aber ein bißchen was ist doch dran, oder?

Vielleicht erzählen Sie uns, welchen Typ Sie kennen. Rufen Sie an, oder schreiben Sie uns. Wir freuen uns über jede Zuschrift, jeden Anruf!



Zeichnungen aus „Noch 'n Gedicht“ mit freundlicher Genehmigung des Fackelträger-Verlag, Hannover



In Unna war wieder Maikirmes

- von Annemarie Wachtel-Fiene -

1947 kamen die Schausteller wieder nach Unna.

Vor dem Bienenhaus an der Hertinger Straße begann das lustige Treiben und endete auf dem Neumarkt. Buden und Karrussells reihten sich aneinander.

Wir Kinder waren sehr ausgelassen, für uns war die Kirmes etwas ganz Besonderes; denn die schreckliche Kriegszeit lag erst zwei Jahre hinter uns, und in dieser Zeit gab es nur Not und Elend.

Nun durften wir lustig sein, mit vier Mark zogen wir auf den Rummelplatz. Eine Fahrt im Kettenkarussell kostete 20 Pfennig. Wir gaben unser Geld sehr vorsichtig aus.

Würstchenbuden gab es noch nicht. Auf dem Heimweg kauften wir in der Pferdemetzgerei „Schilling“ einen Kringel Fleischwurst. Zufrieden und hungrig gingen wir dann nach Hause. Mutter machte die Fleischwurst ganz heiß. Dazu aßen wir warmen Kartoffelsalat. Ein schöner Tag ging zu Ende.

Drei Tage dauerte die Kirmes, dann zogen die Schausteller weiter.

Wir freuten uns auf das nächste Jahr. Von nun an sollte die Kirmes jedes Jahr in Unna sein.

Für Auge, Ohr und Gaumen

Filmische Reiseberichte - garniert mit kulinarischen Köstlichkeiten

Ob China oder Rußland, Irland oder Westeuropa - eine Schiffsreise ist allemal ein Abenteuer, das unvergeßlich bleibt.

Die Videofilmer, die sich im „Fäßchen“ treffen, haben in ihre Archive gegriffen und daraus eine ungemein interessante Reihe von Reisefilmen zusammengestellt.

Zu sehen sind die persönlichen Eindrücke und Erlebnisse, die mit der Videokamera eingefangen und kommentiert wurden, so daß sehr individuelle Dokumentationen entstanden sind.

Zu den Vorführungen wird jeweils eine landestypische kulinarische Überraschung serviert.

Termine:

Ort:
Seniorentreff
„Fäßchen“
Hertingerstraße 12

Mittwoch, 20. März, 17 Uhr
Auf der Wolga von Moskau nach Kishi

Eine Reise zu kulturellen und landschaftlichen Höhepunkten Rußlands.

Fahrtverlauf: Moskau, Uglitsch, Kostroma, Jaroslawl, Irma, Gorotsy, Pectorsawosk, Kishi.

Spieldauer: 90 Minuten
Referent: Herr Heitland

Mittwoch, 17. April, 17.00
China - eine Kreuzfahrt mit der T.S. „Albatros“

Fahrtverlauf: Quinguandou, Peking, Shanghai, Guilin, Hongkong, Hainan.

Spieldauer: 112 Minuten
Referent: Herr Heitland

Mittwoch, 22. Mai 17 Uhr
Mit dem Schiff rund um Westeuropa von Genua bis Bremerhaven

Fahrtverlauf: Ibiza, Cadiz, Sevilla, Algarve, Lissabon, Fatima, Obidos, Sintra, Vigo, Baiona, Santander, La Rochelle, Quimper, Guernsey.

Spieldauer: 100 Minuten
Referent: Dr. Meier

Mittwoch, 19. Juni, 17 Uhr
Irland

Umrundung der grünen Insel von Dublin bis Dublin.

Spieldauer: 80 Minuten
Referent: Herr Heitland

Die Teilnahme ist kostenfrei.

Den Scherbenhaufen vermeiden Sich vertragen ist besser als klagen

- von Horst Weckelmann -

Unsere Gerichte sind überlastet, und immer mehr Streitigkeiten werden ohne den vorhergehenden Versuch einer Streitbeilegung vor die Gerichte gebracht. Dort wird manchmal bis in die letzte Instanz der Rechtsstreit ausgetragen. Häufig sind es auch Streitigkeiten in Bagatellsachen, die zu aufwendigen Gerichtsverfahren führen.

Mancher Bürger steht aber am Ende des Weges, trotz des im wahrsten Sinne des Wortes „erstrittenen“ Urteils, vor einem Scherbenhaufen. Die Rechtsfrage ist zwar zugunsten des Klägers entschieden, die menschliche Beziehung mit den anderen Beteiligten aber oftmals für immer zerstört. Solche Fälle sind bekannt, und hinterher fragt sich mancher Kläger, ob ein wenig Entgegenkommen und Gesprächsbereitschaft für die Streitenden nicht besser gewesen wäre. So gesehen bekommt das Sprichwort: „Sich vertragen ist besser als klagen“ eine besondere Bedeutung.

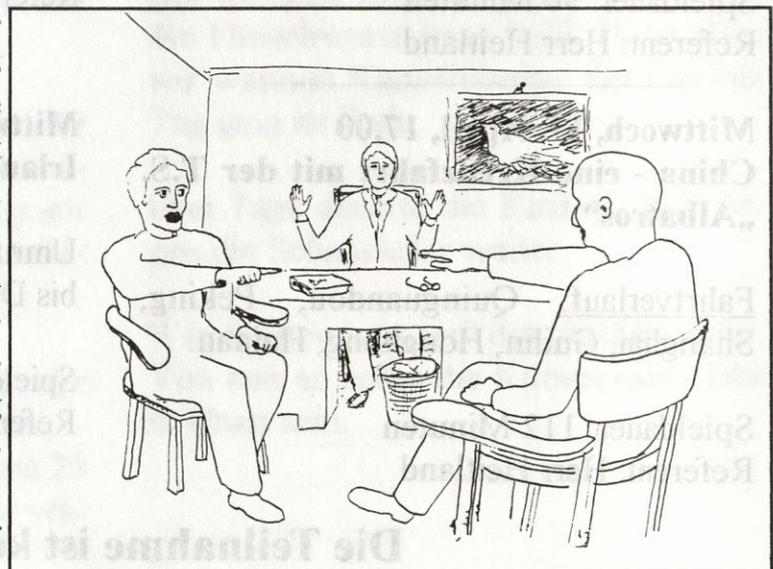
Eine Schlichtung durch Schiedsleute ist bei bürgerlich-rechtlichen Streitigkeiten besser als ein aufwendiges Gerichtsverfahren. Wer in eine Auseinandersetzung verwickelt wird, deren Schlichtung zu den Aufgaben der Schiedsleute gehört, soll sich an sie wenden. Aufgrund ihrer Erfahrung wird ein Weg aufgezeigt, wie sich eine gütliche Einigung ohne Gericht und Papierkrieg zur beiderseitigen Zufriedenheit erreichen läßt.

Wenn jemand zum Beispiel Opfer

einer Beleidigung, eines Hausfriedensbruchs, einer Körperverletzung, einer Sachbeschädigung oder einer Bedrohung mit einem Verbrechen geworden ist, erhebt die Staatsanwaltschaft öffentliche Anklage nur dann, wenn dies im öffentlichen Interesse liegt.

Andernfalls steht dem Verletzten oder Geschädigten der Weg einer Privatklage aber auch neben der öffentlichen Klage die Nebenklage, mit dem Ziel der Bestrafung des Täters durch das Gericht, offen. Die Privatklage ist aber wegen der erwähnten Straftaten erst zulässig, wenn ein Vergleich durch die Schiedsleute versucht worden ist.

Für die „Schlichtungsverhandlung“ sind die Schiedsleute der Gemeinde oder Stadt zuständig, in der der Antragsgegner seinen Wohnsitz hat. Zum anberaumten Schlichtungstermin müssen Antragssteller und Antragsgegner, wenn es um eine Straftat geht, erscheinen. Entsprechendes gilt bei einer Schlichtungsverhandlung wegen vermögensrechtli-



Der Schiedsman

- von Horst Weckelmann -

cher Ansprüche, allerdings mit dem Unterschied, daß die gegnerische Partei zu dem anberaumten Termin nicht erscheinen muß. Wenn sie aber dem Schlichter vorher nicht mitteilt, daß sie nicht erscheinen will, kann gleichwohl ein Ordnungsgeld festgesetzt werden.

Nehmen wir Schiedsleute in Anspruch, so entstehen, im Verhältnis zu möglichen Gerichtskosten, nur geringe Gebühren. Daher ist der Vergleich durch die Schiedsleute den Gerichtsverfahren vorzuziehen. Viele Streitigkeiten werden bereits im Vorstadium einer Registrierung durch die Schiedsleute geschlichtet.

Schiedsleute sind ehrenamtlich im Dienst des Landes tätig und unterstehen der Aufsicht der Justizverwaltung. Als Organe der Rechtspflege werden sie vom Amtsgericht nach ihrer Wahl bestätigt und vereidigt. Sie führen ein Dienstsiegel und sind zur Verschwiegenheit, auch nach Ausübung des Amtes, verpflichtet. Als Schiedsfrau oder -mann können Bürger vom Rat der Stadt oder Gemeinde für die Dauer von fünf Jahren gewählt werden, wenn sie 30 Jahre alt sind und einen einwandfreien Leumund haben. Vor der Wahl bzw. Vereidigung wird dies durch das Amtsgericht geprüft.

Das versteht sich von selbst, denn wer Streit schlichten soll, darf sich nichts zuschulden kommen lassen. Angesichts der zunehmenden Streitigkeiten vor den Gerichten können wir nur froh darüber sein, daß es Frauen und Männer gibt, die diese schwierige Aufgabe der Rechtspflege übernehmen.

Wenn Menschen miteinander streiten
und sich wenig Freud bereiten,
dann ist meist der Ärger groß,
das Gericht kann helfen bloß.

Jeder meint, er sei im Recht.
Das Miteinander wird sehr schlecht.
Um eine Klage zu vermeiden,
soll ein Schiedsman nun entscheiden.

Pflichtgemäß muß er versuchen,
ganz ohne Zank und ohne Fluchen,
einfühlsam, mit der Erfahrung Schatz,
den Streit zu schlichten ohne Hatz.

In der Verhandlung beweist er Geschick,
verwendet deshalb keinen Trick.
Kommt es endlich zum Vergleich,
ist jeder um Erfahrung reich.

Ist der Streit dann aus der Welt,
spart er den Parteien nicht nur Geld.
Wenn man am End sich auch nicht liebt,
bekennen alle:

“Wie gut, daß es ihn gibt!“

**Das Verzeichnis der Schiedsleute
erhalten Sie bei den Bürgerämtern
der Stadt Unna.**

Graue Zelle Kultur

Theaterdonner

Juch hu!

**Wer hat Zeit und ist bereit
mit uns Theater zu probieren
und mit Spaß und viel Humor
auf der Bühne zu agieren?**



Leute, ich bin dabei und kann nur sagen, daß es viel Freude bereitet und man weder Kalk noch

Rost ansetzt. Vereinsamung gibt es nicht.

Bei der Veranstaltung „Hölle Unna“ waren wir dabei. In nächster Zukunft wollen wir Menschen in Altersheimen unterhalten.

Die Theatergruppe trifft sich donnerstags um 17 Uhr im Kühlschiff des Kulturzentrum Lindenbrauerei Unna. Kerstin Klostermann-Hille und Christiane Berger leiten uns fachkundig an.

Vorraussetzungen: keine
Alter: unwichtig

Nur Mut, wir freuen uns über jeden - Mann oder Frau -der bei uns mitwirken möchte!

Renate Schulte-Menger

Wenden Sie sich an die VHS, an die Seniorenbeauftragte Frau Grewe oder kommen Sie einfach donnerstags ins Kühlschiff.

Tips und Hinweise

Moderne Enkelbetreuung

Im Haus der Volkshochschule Unna, Hertingerstraße 45 (früher Amtsgericht) finden mehrmals im Jahr Kinovorstellungen für Kinder statt.

Es sind sehr schöne, unterhaltsame Filme, an denen auch Erwachsenen Freude haben, z.B.

„Der Drache Daniel“.

Wie wäre es , wenn Sie mal mit Ihren Enkelkindern hingehen?

Die Eintrittspreise sind nicht hoch, die Vorstellungen sind immer nachmittags. Wenn Sie danach noch ein Eis spendieren, sind Sie mit Sicherheit die beste Oma, der beste Opa der Welt!

Das Programm liegt bei der Volkshochschule und im Kulturamt aus.

**Kinderkino
in der VHS**

Auch für Witwer lohnt sich ein Rentenantrag

Seit ca. 10 Jahren gelten für Witwen und Witwer beim Anspruch auf Hinterbliebenenrente gleiche Bedingungen. Wenn also die Ehefrau stirbt und mindestens 5 Jahre Versicherungszeit erreicht wurden, (inclusive Kindererziehungszeiten) hat der Witwer Anspruch auf Rente.

Die Versicherungsträger rechnen eigenes Einkommen des Hinterbliebenen teilweise an, wenn der Freibetrag von derzeit 1.220,47 DM überstiegen wird.

Direkt nach dem Tod der Ehefrau bekommt er drei Monate lang ihre volle Rente, ohne jegliche Anrechnung des eigenen Einkommens.

Der Witwer sollte unbedingt einen Rentenantrag stellen. Ohne diesen läuft nichts!



Für Anträge und Rückfragen wenden Sie sich an die Versicherungsstelle im Rathaus, Zimmer 126 - 128.
Telefon 103 - 544

!!!!!!!!!!!!!!!											
Mittagstisch jetzt auch Montags!											
Der Seniorentreff „Fäßchen“ bietet ab März auch Montags seinen beliebten Mittagstisch für 6,- DM an.											

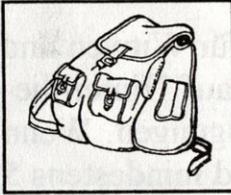
Für Sie recherchiert von Karola Schulz

Mein Auge schaut nach jenen Höhen....

Den Thüringer Wald erleben

Auf Entdeckungstour im wildromantischen Schwarzatal

- von Klaus Busse -



Der Mensch ist von Natur aus ein Geh- und Laufwesen. Und eine altbewährte Form ist das Wandern. Das ist für viele Bewegung mit Naturerlebnissen. In der Gruppe verbinden sich noch zusätzlich Geselligkeit und persönlicher Gedankenaustausch in idealer Weise.

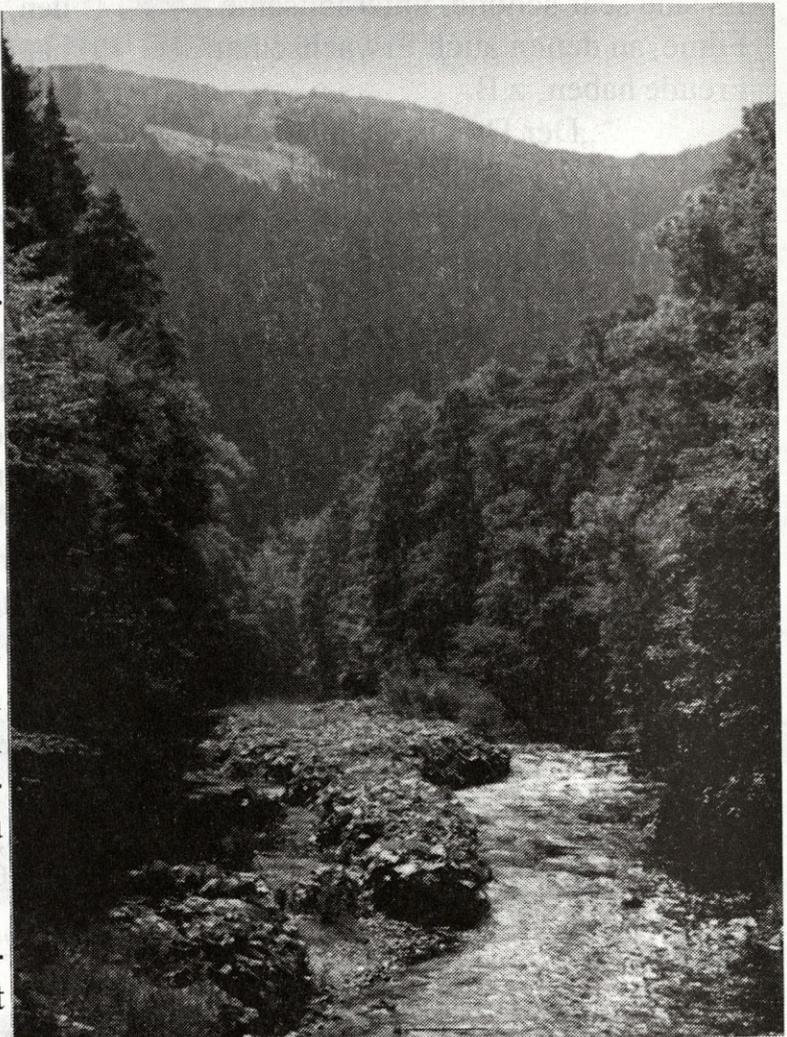
Dies erfuhren auch die Mitglieder der Freizeit- und Kulturgruppe Unna, als sie sich gemeinsam auf den Weg nach Thüringen machten. Ziel war Schwarzburg im Tal der Schwarzza im südlichen Thüringer Wald, von wo aus wir sternförmig Wanderungen unternahmen.

Das Schwarzatal liegt im südöstlichen Teil des Thüringer Schiefergebirges. Großer Waldreichtum an Nadelhölzern in den Höhenlagen und die Mischwälder in den Auentälern machen die Landschaft zu einem einmaligen Naturerlebnis.

Eingebettet in diese Mittelgebirgslandschaft liegt Schwarzburg. Dort fließt die Schwarzza, die in unmittelbarer Nähe des Rennweges entspringt und im Orte Schwarzza in die Saale mündet.



Einen noch rundherum intakten Lebensraum von abwechslungsreicher Tier- und Pflanzenwelt konnten wir hier bestaunen. Einer Mitwanderin verdanken wir dabei höchst interessante Erklärungen über Blumen und Pflanzen.



Abwechslung gab es genug. Von den Bergen eröffneten sich uns oftmals schöne Aussichten, auch wenn dies nicht immer im landschaftlichen Sinne zu verstehen war, sondern vielmehr auf ein warmes Essen und ein weiches Bett.

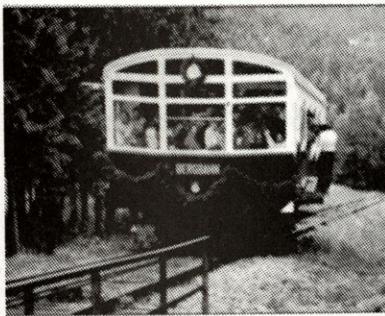
Eines der hochgelegenen Dörfer ist Oberweisbach. Schöne stattliche Häuser am Markt und an der Hauptstraße erinnern an den Reichtum durch den Olitätenhandel (Kräuter, Salben).

Der weithin sichtbare Fröbelturm und das Fröbeldenkmal erinnern an den berühmten Pädagogen Friedrich Fröbel. Er wurde hier geboren und widmete sich besonders den Problemen der Vorschulerziehung.



Friedrich Fröbel
1782 - 1852

Eine touristische Attraktion ist die Oberweisbacher Bergbahn. In den Jahren von 1919-1923 aus wirtschaftlichen Gründen erbaut, besorgt sie heute zuverlässig die Beförderung der Besucher.



Die enge Verbindung zwischen Kultur und Natur findet in Bad Blankenburg ihren sichtbaren Ausdruck. Sehenswert ist die Burg Greifenstein, eine der größten deutschen Burgruinen, auf der sich heute eine Adlerwarte befindet.

Zwischen Schwarzburg und Weimar liegt in einem Landschaftsschutzgebiet Paulinzella. Die Kirche des

Benediktiner - Klosters ist selbst noch als Ruine eines der eindrucksvollsten Baudenkmale der romanischen Architektur in Deutschland.

Unsere täglichen Wanderungen führten uns durch viele, teilweise nicht näher beschriebene Orte. Diese bilden einen großen Teil des Thüringer Olitäten-Gartens. Olitäten (oleum = lat. das Öl) wurde gerne nach der Wanderung in flüssiger Form verkostet.

Was aber wäre eine Wanderwoche ohne die bekannte Thüringer Küche. Da standen sie nun vor uns, die original Thüringer Klöße, auch „Hütes“, genannt. Wir haben sie mehrmals gegessen. Glaubhaft versicherte uns jeder Gastwirt, nur er allein besäße die Originalrezeptur.

Die kulinarische Betrachtung ist aber unvollständig, würde man nicht die Back-



Blick auf Schwarzburg vom Trippstein

kunst erwähnen. Unwiderstehlich war der tägliche Drang zur Einkehr in ein Cafe zu Kaffee und Kuchen. Einen Teil der leckeren Backwaren lernten wir in der Stadt des Zierporzellans, in Sitzendorf, kennen. Im „La Suisse“ wurde und wird noch nach alten überlieferten Rezepten gebacken. Dafür nimmt man sich Zeit. Und so schmeckte es auch.



War es da verwunderlich, daß sich nachher manche nicht wohlfühlten? Doch unsere „Olitätenfachfrau“ hatte das Problem schnell erkannt. Da half später zu Hause nur ein Rezept: der Speck muß weg!!! Lesen Sie dazu die nächsten Seiten.

Freizeit -Freunde melden sich bei:

Annette und Peter Vaupel
Lünerner Schulstr. 7
59427 UNNA
Tel.: 02303 / 4609

Aktuelle Reisetipps

Interessante Fahrten mit dem „Fäßchen“

30. April 1996 nach

Bad Zwischenahn

14. Mai 1996 nach

Vogelpark Walsrode

29. Mai 1996 nach

Bad Kreuznach

11. Juni 1996 nach

Minden - Mühlenstraße

26. Juni 1996 nach

Arolsen

Mehrtägige Reise

02. bis 06. September nach

PRAG

Auskunft und Anmeldung im „Fäßchen“, Herr Meuer, Telefon 239 788

Essen und Trinken.....

Ja, so geht das - Thüringer Klöße hier, üppiger Kuchen dort - es schmeckt ja so gut! Und solange fleißiges Wandern beim Verbrennen der reichlichen Nährwerte hilft, ist ja auch nichts dagegen einzuwenden.

Die körperliche Bewegung, Anteilnahme am Geschehen rundum und richtige Ernährung sind denn auch die meistgenannten Gründe für geistige und körperliche Fitness - nicht nur bei Senioren.

Kalorienarme Verpackung

Tatsache ist aber, daß der Körper im Alter weitaus weniger Kalorien als in jungen Jahren braucht, weil sich der gesamte Stoffwechsel verlangsamt. Andererseits muß der Organismus aber auch weiterhin mit viel Flüssigkeit, Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und anderen wichtigen Nährstoffen versorgt werden.

Kalorienarme Verpackung der Nährstoffe ist also gefragt, und wer sich bisher noch nicht mit Vollwertkost befaßt hat, sollte es spätestens in fortgeschrittenem Alter tun. Ganz einfach ist es, helles Brot gegen Vollkornbrot mit seinen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen zu tauschen. Es gibt auch solche mit lockerer Krume, wie Graham- oder Weizenkeimbrot. Ebenso leicht sind Müsli, Vollkornnudeln und -reis in den Speiseplan einzufügen.

„Milch macht müde Männer munter“ - dieser witzige Werbeslogan hat einen wahren Kern: die eiweißhaltige Milch und ihre Produkte wie Käse, Joghurt,

Quark usw. sind mit ihrem Kalziumgehalt überdies eine unschätzbare Vorbeugung gegen Knochenbrüche.

Ohne Grünzeug geht es nicht

Unverzichtbar sind ebenfalls Obst und Gemüse, auch roh genossen. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Ballaststoffen.

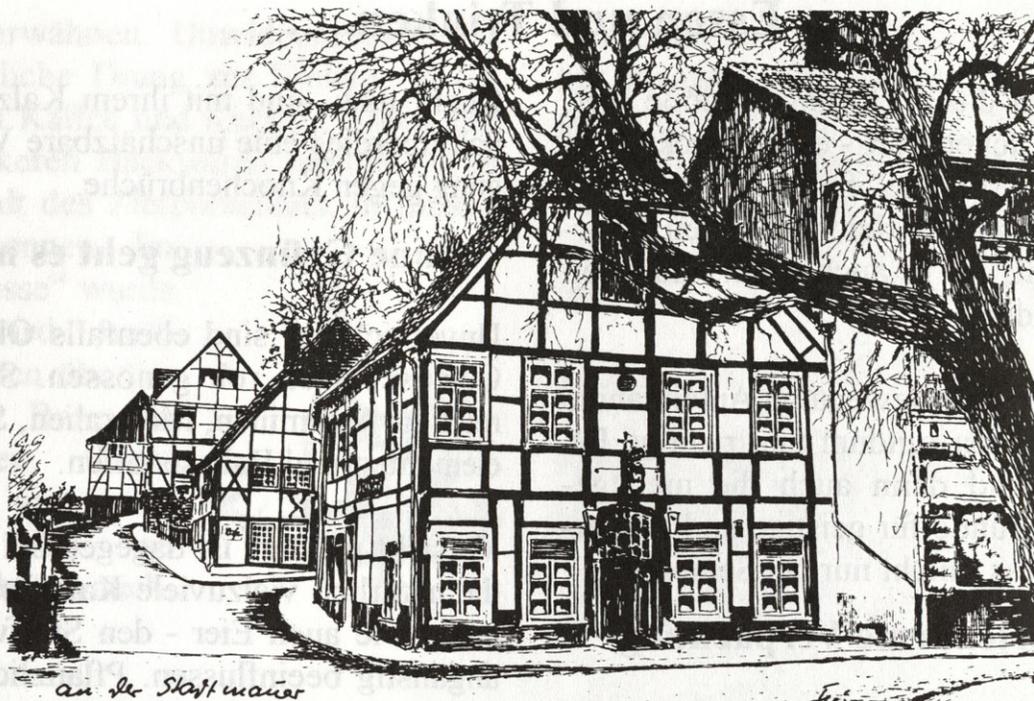
Vorsicht geboten ist dagegen bei Fetten, die natürlich vielzuviele Kalorien haben und - wie auch Eier - den Stoffwechsel ungünstig beeinflussen. Pflanzliche Öle und Margarine mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren in reduzierten Mengen sind besser.

Zucker & Alkohol nicht gefragt

Völlig überflüssig für den Körper in der zweiten Lebenshälfte sind Fleisch, Wurst, Süßigkeiten, Kuchen und Alkohol. Hier gilt es, Zurückhaltung zu üben, ohne sich die Freude an besonderen Genüssen zu vermiesen.

Einen über den Durst sollten Sie dagegen regelmäßig trinken - solange es sich um Mineralwasser, Tee oder Säfte handelt. Das Durstgefühl läßt zwar häufig im Alter nach, dennoch ist reichliches Trinken für Kreislauf und Nieren besonders wichtig.

Salz als Risikofaktor für Bluthochdruck sollte lieber sparsam verwendet werden - Thüringer Klöße und andere Gerichte lassen sich mit verschiedenen Gewürzen ebenso schmackhaft zubereiten.



Darum lieb' ich meine Stadt

UNNA

- von Konrad Brees -

Wo wird Tag für Tag gebaut,
zuweilen Nacht für Nacht geklaut?
Wo werden Straßen - schier verbissen
glattgewalzt und aufgerissen?
Wo werden Häuser schmuck saniert,
tags darauf schon grell beschmiert?
Bei uns, und langsam hab' ichs satt!
Dennoch lieb' ich diese Stadt.

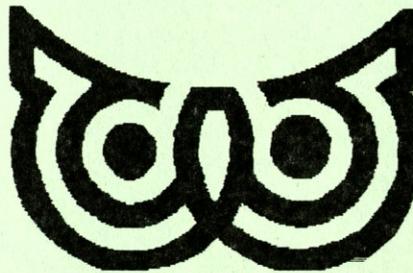
Wo quälet sich durch enge Straßen
täglich der Strom der Blechkarossen?
Wo ist bis zum alten Markt,
fast jeder Meter zugeparkt?
Wo werden, ja so ist das Leben,
„Knöllchen“ reihenweis' vergeben?
Bei uns, und langsam hab' ich's satt!
Dennoch lieb' ich diese Stadt.

Wo debattiert das Parlament
in jeder Sitzung vehement?
Wo seh'n die Bürger unterdessen,
daß nichts geschieht und sind verdrossen?
Wo vergeh'n ob der Gebühren
einem schon mal Seh'n und Hören?
Bei uns, und langsam hab' ich's satt!
Dennoch lieb' ich diese Stadt.

Trotz alledem! Wo ist das Leben
so bunt und wechselvoll und eben
deshalb so rund und interessant -
wie selten nur in unser'm Land?
Und sind wir alle nicht gehalten
mitzuschalten - mitzuwalten?
Nein, ich bekomm' sie niemals satt!
Und darum lieb' ich meine Stadt.

Graue Zelle Kultur

Für Alt und Jung



„Zielscheibe“

Wissens- und Kontaktbörse Unna

Die Wissensbörse vermittelt Gleichgesinnte aller Altersgruppen und deren Interessen, Wissen und Erfahrungen. Sie tut dies, indem sie wie eine Agentur Angebote und Nachfragen aufnimmt und unter Kennziffern veröffentlicht - z.B. hier im *Herbstblatt*.



Passen Angebot und Nachfrage zusammen, werden Name und Telefonnummer weitergegeben. Finden sich mehrere Personen zu einem Thema, kann die Gruppe im „Fäßchen“ tagen und begleitet werden.

Die Inanspruchnahme der Wissensbörse ist kostenlos.

Wenn Sie Wissen und Erfahrungen haben, die Sie weitergeben können, wenn Sie Hobbys und Interessen pflegen und Gleichgesinnte suchen, wenden Sie sich an die „Zielscheibe“!

Information und Anzeigenaufnahme:

Wissens- und Kontaktbörse Unna
„Fäßchen“, Herr Günnemann
Dienstag - Freitag 10 - 18 Uhr,
Telefon 02303/239 788



Veranstaltungshinweis

„Markt der Möglichkeiten '96“
- Seniorenkultur in Unna -

Mittwoch, 15. Mai '96, 14 - 18 Uhr

Kulturzentrum Lindenbrauerei

Mitmach-Meldungen bei Stadt Unna, Frau Grewe,
Telefon 103 396



F. H. C.