

Perspektiven

Werler Generationenmagazin für die Region

Ausgabe September 2024

**Akrobatik, Einradfahren
und Zaubern**
Kinder- und Jugendzirkus
San Pedro Piccolino

**Dorfidylle in Werler
Umgebung**
Spazierweg bei Kirchweller

**Ehrenamtliche
Jugendliche**
Engagementnachweis NRW

KfW 40 Effizienzhaus



Neubau im Werler Süden

Busanstraße (Neubaubiet Werl Süd II)

22 moderne und attraktive Wohnungen

- Zwei separate Hauseingänge
- Wohnungsgrößen von ca. 50 - 107 m²
- Luft-Wasser-Wärmepumpe + Photovoltaik
- Dezentrales Lüftungssystem mit Wärmerückgewinnung
- Personenaufzüge, Fußbodenheizung
- Tiefgarage mit 28 Pkw-Stellplätzen
- Keine Käufercourtage
- Kaufpreise ab 190.300 Euro

Ihre Vermittlerin vor Ort: **Michaela Grüne**

Informationen und Verkauf unter **02941 757-2552** oder per E-Mail an michaela.gruene@sparkasse-hellweg-lippe.de



Sparkasse
Hellweg-Lippe
ImmobilienCenter

Ihre Zeitung für Soest



Kostenlos testen –
Print und Digital



meinabo.wa.de

QR-Code scannen

oder telefonisch bestellen unter **0800 8000 105** (Anruf für Sie kostenfrei)

Soester Anzeiger

Liebe Leserinnen und Leser!

In dieser Ausgabe begeben wir uns auf einen Spaziergang durch Kirchweller, um die Werler Umgebung besser kennenzulernen. Auch werfen wir einen genaueren Blick auf Vereine und Organisationen in und um Werl. So finden Sie Wissenswertes über den Zirkus San Pedro Piccolino und die Werler Musikschule.

Für alle Rätselfreudigen ist dieses Mal ein Kreuzworträtsel vorgesehen. Viel Spaß beim Durchstöbern. Wir wünschen Ihnen schöne spätsommerliche Stunden! Ihr Redaktionsteam Treffpunkt - Leben im Alter e.V.,

Redaktion Perspektiven
Kurfürstenring 31, Werl
treffpunkt-perspektiven-
werl@web.de

Impressum

Herausgeber: Treffpunkt-Leben im Alter e.V.

Vorsitzender: Helmut Schmiegel, Hohe Fahrt 7, 59457 Werl, helmut.schmiegel@t-online.de

In Zusammenarbeit mit dem W. Jahn-Verlag & Co KG

Gesamtanzeigenleiter: Axel Berghoff, Tel.: 02381/105266

Druck: Druckzentrum Hamm GmbH & Co. KG

Gabelsbergerstraße 1, 59069 Hamm

Erscheinungstag Heft 3/2024: 03.09.2024

Erscheinungsweise: 4/Jahr // Auflage: 10.000 Exemplare

Titelbild: Wilfried Mars

Redaktion: Angelika Bechheim-Kanthak, Othmar Haupt, Ralf Hinz, Udo Jackenkroll, Karl-Joseph (Beppo) Lippold, Wilfried Mars, Ellen Kirchhoff, Adolf Wiemhöfer

E-Mail-Adresse: treffpunkt-perspektiven-werl@web.de

Online-Ausgabe: <https://www.werl.de/rathaus-politik-buerger/familie-soziales/senioren/perspektiven-das-werler-generationenmagazin>
oder <https://treffpunkt-werl.de/vermischtes.html>

Inhalt

Ein Spaziergang durch dörfliche Idylle und mehr auf den Seiten 4, 5 und 6

Der Kinder- und Jugendzirkus San Pedro Piccolino DJK GW Werl e.V.

auf der Seite 7

Ernährung im Alter – Gelenkrheumatismus auf den Seiten 8 und 9

Bibeln des Monats

auf den Seiten 10 und 11

Hobbys unserer Leserinnen und Leser

auf den Seiten 12 und 13

Unsere Musikschule

auf den Seiten 14 und 15

Soroptimistinnen Club Werl

auf der Seite 16

Kochen für Jung und Alt

auf der Seite 17

Gedicht zur Allerheiligenkirmes

auf der Seite 18

Der Eisvogel

auf der Seite 19

Meine Zeit bei den Kanadiern

auf den Seiten 20 und 21

Selbstfürsorgetag pflegender Angehöriger

auf der Seite 22

Neues aus dem Treffpunkt

auf der Seite 23

Neue Aufgabe in der Gemeinde Ense

auf der Seite 24

Rezept

auf der Seite 25

Rätsel und Auflösung

auf der Seite 26

ANZEIGE

Barrierefreie Bäder bieten grenzenlose Möglichkeiten

Von Sanierung über Renovierung bis zum Neubau – mit dem Fliesenlegermeisterbetrieb von Christoph Schulte haben Sie einen kompetenten und erfahrenen Partner an Ihrer Seite. Lassen Sie sich von seinen kreativen Raumkonzepten, seiner modernen Gestaltung und der professionellen Umsetzung begeistern.

Von Mosaik- bis XXL-Fliesen

Ob Bäder, Küchen oder Wohnzimmer, Treppen, Terrassen oder Balkone, Boden- oder Wandfliesen – die Einsatzmöglichkeiten von Fliesen und Naturstein sind so vielfältig wie ihre Größe, die von Mosaikfliesen bis zu großformatigen XXL-Fliesen reicht. Genauso vielfältig wie die Einsatzgebiete ist auch das Leistungsspektrum des renommierten Meisterbetriebs aus Ense, mit dem sich Christoph Schulte bereits vor über 30 Jahren selbstständig gemacht hat.

Allen, die schon heute an morgen

denken, empfiehlt der Fliesenlegermeister barrierefreie Lösungen wie z. B. bodenebene Duschbereiche und dünn-schichtige Fußbodenheizungen, die auch in Altbauten einen ebenerdigen Heizkomfort ermöglichen. Diese sind nicht nur bei Best Agern, sondern auch bei jungen Familien beliebt.

Nach der ausführlichen Beratung geht es für den Fliesenlegermeister an die individuelle Planung und die fotorealistiche Visualisierung in 3D. So kann der Kunde die digitale Umsetzung seines Wohntraums schon vorab erleben.

Verstärkung gesucht

Zur Verstärkung seines Teams, zu dem u. a. zwei Fliesenlegermeister und zwei Gesellen gehören, sucht Christoph Schulte nach engagierten Fliesenlegern. Wer Interesse oder Fragen zu den umfangreichen Leistungen hat, kann einfach anrufen unter 02938 49588.

Ihre Experten für alle Arbeiten rund um die Fliese und den Naturstein

Wir planen und realisieren Neu- und Renovierungsvorhaben

- Bad-Modernisierung (barrierefrei und seniorengerecht)
- Verlegearbeiten im Wohn- und Außenbereich



Moderne 3D-Planung

für den virtuellen Rundgang in Ihrem eigenen Traumbad!

Wir planen mit VI Soft!

Ringstraße 39
59469 Ense
Telefon
0 29 38 - 495 88
oder
0171-4 06 50 80

christoph
schulte GmbH
FLIESENLEGER-MEISTERBETRIEB

schulte-fliesen@gmx.net
www.schulte-fliesen.de

Ein Spaziergang durch dörfliche Idylle und mehr

Bei unserem heutigen Spaziergang geht es um einen etwa 2,5 km langen Rundweg; er beginnt und endet am Rande eines kleinen, beeindruckenden Ortes mit Gebäuden aus vergangener Zeit, und dann wird uns der Weg durch ein Waldstück namens Klosterholz führen. Um dorthin zu kommen, fährt man von Werl aus 9 bis 10 km in Richtung Welver. In Welver passieren wir zunächst den Ortsteil Meyerich, eine Bahnunterführung und einen Kreisverkehr. Bald danach sehen wir auf der rechten Seite eine Tankstelle. Etwa 300 Meter weiter biegen wir links ab in die Straße Klosterhof. Sofort danach fahren wir nochmals nach links auf den gebührenfreien Parkplatz. Diesen Parkplatz am Rand von Kirchwelper zierte ein Heiligenhäuschen. Hier beginnt unser Rundweg.

Was heute Kirchwelper genannt wird, hieß einst Welver, und ist der historische Kern des heutigen Welver. Lange Zeit war das Gebiet zwischen Meyerich und Welver (dem heutigen Kirchwelper) kaum bebaut. Im Jahr 1850 wurde jedoch der Bahnhof zwischen Meyerich und Welver errichtet. Das löste eine rege Bautätigkeit in diesem Gebiet aus. Die Folge: Meyerich und der etwa zwei Kilometer entfernte historische Kern Welver wuchsen zusammen zur Gemeinde Welver. Bald wurde der historische Kern mit seinen zwei Kirchen von seinen Einwohnern und Lokalpolitikern nicht mehr Welver, sondern Kirchwelper genannt.

Auf unserem Weg zu den beiden Kirchen folgen wir der schmalen Straße Klosterhof. Die beiden Gotteshäuser liegen direkt nebeneinander; nur der schmale Kirchweg trennt sie voneinander.

Bei der Kirche rechts handelt es sich um die Kirche St. Albanus und Cyriakus. Sie wurde vor dem Jahr 1200 als Eigenkirche der Ritter von Welver gebaut. Um 1240 wurde hier ein Kloster gegründet. Auf Wunsch des Kölner Erzbischofs

fanden Zisterzienserinnen dort eine neue Wirkungsstätte. Die Pfarrkirche St. Albanus und Cyriakus wurde nun zugleich die Klosterkirche der Zisterzienserinnen. Diese ließen die bis dahin kleine Kirche vergrößern; erweitert wurde sie um den Turm und das Kreuzschiff, das dem Grundriss der Kirche die Form eines Kreuzes gab.

Das Kloster entwickelte sich sehr positiv. Ein Grund für diese erfolgreiche Entwicklung war die Tatsache, dass sowohl die Kölner Erzbischöfe wie auch die Grafen von Arnsberg und die Grafen von der Mark das Kloster förderten. Doch das änderte sich während der Soester Fehde (1444 bis 1449), als das Kloster hohe Abgaben entrichten musste. Noch schwierigere Zeiten brachen für das Kloster mit der Einführung der Reformation in Soest und der Börde an. Der Magistrat der Stadt Soest wollte, dass sich die Nonnen des Klosters der Reformation anschlossen; dazu waren die Ordensfrauen jedoch nicht bereit. So begann ein lang andauernder Streit zwischen dem Soester Magistrat und den Ordensfrauen im Kloster Welver. Nicht verhindern konnten die Nonnen, dass 1649 ihre Kirche mitsamt der Kirchengemeinde evangelisch wurde. Allerdings konnten sie weiterhin in einem Teil der Kirche katholische Gottesdienste feiern, und zwar auf der Nonnenempore. Unten dagegen feierte die inzwischen evangelisch gewordene Kirchengemeinde ihre Gottesdienste. Die Zeit, in der die Kirche St. Albanus und Cyriakus von Angehörigen beider Konfessionen genutzt wurde, ging 1700 zu Ende. Das Kloster hatte nämlich die Erlaubnis bekommen, eine neue katholische Kirche zu bauen, und zwar neben der bisher einzigen Kirche im Dorf.

Alleerdings konnten sie weiterhin in einem Teil der Kirche katholische Gottesdienste feiern, und zwar auf der Nonnenempore. Unten dagegen feierte die inzwischen evangelisch gewordene Kirchengemeinde ihre Gottesdienste. Die Zeit, in der die Kirche St. Albanus und Cyriakus von Angehörigen beider Konfessionen genutzt wurde,



Fotos: Wilfried Mars

de, ging 1700 zu Ende. Das Kloster hatte nämlich die Erlaubnis bekommen, eine neue katholische Kirche zu bauen, und zwar neben der bisher einzigen Kirche im Dorf.

>>>

Fortsetzung

Benannt wurde die neue Kirche nach Bernhard von Clairvaux, einem bedeutenden Kirchenlehrer und Zisterziensermönch, der im Jahr 1153 starb. So heißt die katholische Kirche in Kirchwelter St. Bernhard. Auch als beide Konfessionen in ihrer eigenen Kirche ihre Gottesdienste feiern konnten, dauerten Rivalität und Spannungen zwischen evangelischen und katholischen Christen an. Glücklicherweise hat sich das inzwischen vollständig geändert. Seit langem funktioniert die Zusammenarbeit zwischen evangelischen und katholischen Christen in Welper sehr gut. Dafür kann die räumliche Nähe zwischen den beiden Kirchen ein sichtbares Zeichen sein.

Und was ist aus dem Kloster geworden? Nach beinahe 570 Jahren wurde das Kloster 1809, wie auch andere Klöster bereits ein paar Jahre zuvor, aufgelöst. Seitdem gehören die Kirche St. Bernhard und weitere Gebäude des ehemaligen Klosters zur katholischen Pfarrgemeinde, die zwei Jahre zuvor gegründet worden war. Im einstigen Haus der Äbtissin, also der Leiterin des Klosters, befindet sich heute das Pfarrhaus. Ganz in der Nähe ist dieses sehr schön renovierte Haus zu sehen. Einst war es eine Scheune und wurde „Pfarrers Scheune“ genannt.

In einem anderen Gebäude des aufgelösten Klosters wurde ein Krankenhaus eingerichtet. Viele heute ältere Leute aus dem Raum Welper erblickten dort das Licht der Welt. Im Jahr 1972 schloss das Krankenhaus für immer seine Pforten.



Erhalten geblieben ist das Eingangsportal zum Krankenhaus. Es stammt bereits aus der Zeit des Klosters. Gut zu erkennen ist das Wappen der Äbtissin Maria-Elisabeth von Aldebruck. Sie hatte die Kirche St. Bernhard und auch das Kloster bauen lassen.

Ein weiteres Gebäude, das seine Wurzeln im Kloster hat, ist das Heimathaus. Es liegt nur wenige Meter von den beiden Kirchen entfernt (Klosterhof 10). Errichtet wurde es im Jahr 1711 als Back- und Brauhaus des Klosters. Wenn dort auch nicht mehr gebacken und gebraut wird, lohnt sich ein Besuch des Heimathauses auf jeden Fall. Genutzt wurde dieses Gebäude auch als Schule. Wir haben das Glück, dass Wolfgang Lückenkemper, zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit der Gemeinde Welper, für uns das Heimathaus öffnet und uns durch das Gebäude führt, damit wir einige Eindrücke für Sie, liebe Leserinnen und Leser der Perspektiven, einfangen und weitergeben können.

In dem ersten Raum, den wir im Erdgeschoss betreten, fällt unser Blick zuerst auf ein Spinnrad und einen Webstuhl. Wer während der Öffnungszeiten des Heimathauses diesen Raum betritt, sieht Frauen, die am Spinnrad und am Webstuhl arbeiten. Die hier hergestellte Wolle und die daraus hergestellten Wollprodukte kann man vor Ort käuflich erwerben. Ihre Qualität, so wird uns erklärt, ist hervorragend. In diesem Raum wird aber nicht nur gearbeitet. Paare, die den Bund des Lebens eingehen wollen, können sich, einige Meter von Spinnrad und Webstuhl entfernt, trauen lassen; es ist ein besonderer Ort für einen besonderen Tag. >>>

Ihr
zuverlässiger
Partner rund
ums Auto...



CITROËN

Autohaus Wolfgang Stahl (H)
Unionstr. 2 + 20 · 59457 Werl
Tel. 0 29 22/40 48 oder 40 49



Autohaus Andreas Stahl
GmbH & Co. KG
Unionstr. 2 · 59457 Werl
Tel. 0 29 22/9 10 10 49



DS AUTOMOBILES

Autohaus Andreas Stahl
GmbH & Co. KG
Unionstr. 2 · 59457 Werl
Tel. 0 29 22/9 10 10 49

Fortsetzung

In dem nächsten Raum, den wir im Erdgeschoss betreten, geht es um die Schlacht von Vellinghausen zwischen Franzosen und Alliierten (Engländern, Preußen ...) im Juli 1761. Auf etwa 24 Quadratmetern stellen knapp 3000 Zinnsoldaten das Geschehen nahe Welver dar. Alle Einzelteile, auch die zahlreichen Zinnsoldaten, sind von Hand hergestellt und bemalt worden. Diese Schlacht gewannen die Alliierten; verloren haben letztlich aber, wie so oft in Kriegen, beide Seiten.

Weitere Räume vermitteln Eindrücke aus friedlicheren Zeiten: ein Handwerkerraum mit Gegenständen, die z. B. Schuster und Schneider bei ihrer Arbeit benutzten. Eine Küche samt Küchenutensilien sowie ein Schlafzimmer versetzen



Fotos: Wilfried Mars

den Besucher in alte Zeiten. Da dieses Haus, das alte Back- und Brauhaus, auch als Schule genutzt wurde, gibt es hier auch noch einen Schulraum zu

sehen. Dass es hier eine Schule gab, ist Bernhard Honcamp zu verdanken; er war über 60 Jahre lang als Lehrer und Musikfreund aktiv gewesen. Seinen Namen trägt die Grundschule im Zentralort; dort erinnert sogar ein Denkmal an Bernhard Honcamp.

Im Rahmen dieses Artikels können wir nur auf einige Elemente der Ausstellung eingehen; zu zahlreich sind die Dinge, die man sich hier auf der gut 600 qm großen Ausstellungsfläche ansehen kann. Wer gerne die ganze Fülle der Ausstellung sehen und zugleich die Atmosphäre in diesem alten Gebäude erleben möchte, kann das an jedem ersten Sonntag im Monat von 14 bis 18 Uhr tun. Weitere Informationen: <https://www.welver.de/tourismus-freizeit/sehenswuerdigkeiten>

Wir bedanken uns bei Wolfgang Lückenkemper für die hervorragende Führung durch das Heimathaus, die vielen interessanten Informationen und die Zeit, die er sich für uns genommen hat. Während er nun zu seinem Arbeitsplatz im Rathaus zurückkehrt, folgen wir dem Weg Klosterhof weiter in Richtung Wald. Auf dem kurzen Weg dorthin sehen wir links das Gebäude der Kindertagesstätte der katholischen Pfarrgemeinde.

Wenige Meter weiter überqueren wir einen kleinen Bach und stehen am Rande des Klosterhofes vor einer Info-Tafel. Weiter geht es nur nach rechts (zum Friedhof) oder nach links. Wir folgen dem Wanderweg A2 und gehen nach links. Bei der nächsten Möglichkeit biegen wir nach rechts ab auf den Hauptweg, der in nördliche Richtung durch den Wald führt. Diesem befestigten Weg folgen wir bis nach etwa 600 Metern auf der rechten Seite der Wald endet. Genau dort, zwischen Wald und Feld, gehen wir nach rechts einen Grasweg entlang. Nach etwa 600 Metern endet dieser Weg und wir biegen nach rechts ab auf einen asphaltierten Weg, der nach Süden in Richtung Friedhof führt. Nach gut 500 Metern sehen wir den Friedhof auf der rechten Seite. Noch bevor wir die Hauptstraße (Beckumer Str.) erreichen, sehen wir in dem Zaun, der uns noch vom Friedhof trennt, ein Durchgangstor. Wir gehen durch dieses Tor und folgen dem schmalen Weg vorbei an der Trauerhalle.



St. Bernhard ist nun von der Seite zu sehen und verdeckt die kleinere evangelische Kirche. Kurz danach gehen wir an einer Reihe von Fachwerkhäusern entlang. Auf der rechten Seite trennt ein altes Mauerchen unseren Pflasterweg von dem Gelände der beiden Kirchen. Man könnte meinen, dass dieses Foto ein Freilichtmuseum zeigt. Dem ist aber nicht so: die Fachwerkhäuser nahe der beiden Kirchen dienen auch heute noch Wohnzwecken. Zu Zeiten des Klosters waren sie das Zuhause der Leute, die auf dem Klostergelände arbeiteten.

Über den Kirchweg bzw. die Dorfstraße kommen wir wieder zur Straße Klosterhof. Wir werfen noch einmal einen Blick auf das einstige Klosterdorf, das heute Kirchwelter heißt. Dann gehen wir den kurzen Weg zu unserem Ausgangspunkt. Ein beeindruckender Rundgang auf historischem Boden liegt hinter uns. Es liegt an Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, sich selber diese friedvolle und schöne Umgebung anzusehen und sie zu genießen. Udo Jackenkroll

Der Kinder- und Jugendzirkus

San Pedro Piccolino DJK GW Werl e.V.

Kaum ein Sport- und Kulturverein bietet Kindern so viele Möglichkeiten der Entfaltung wie der Zirkus. Ob gelenkig wie bei der Boden- und Luftakrobatik, bewegungsaktiv wie beim Einradfahren, in der Koordination von Geist und Körper wie in der Jonglage oder mit dem Diabolo, in der Balancetechnik wie beim Drahtseillaufen, der RolaBola oder der Laufkugel, ob lustig und schauspielerisch wie bei den Clowns oder aber erstaunlich wie beim Zaubern. Jedes Kind findet hier etwas, das seiner Begabung und seinen Interessen entgegenkommt. Eine Vielfalt an Kreativität und Aktion. Und alles eingebunden in eine sozial funktionierende Gruppe, in der sich jeder auf den anderen verlassen kann. Vertrauen auf den Partner oder die Partnerin ist die Basis für eine perfekte Performance.

Und so ist der Sozialpart genauso Schwerpunkt beim Training wie die Technik. Und weil das so ist, erfreut sich der Kinder- und Jugendzirkus San Pedro Piccolino einer starken Beliebtheit. Dazu noch in der eigenen Zirkushalle, wo man auch mal etwas liegenlassen kann und die man nach eigenem Geschmack einrichten und verändern kann.

Klar, Corona hat auch den Zirkus empfindlich getroffen. Ein Jahr fast ohne Training, ohne das Treffen mit der Gruppe, ohne Fortschritte in den Zirkustechniken, das war und ist schon recht frustrierend.

Dennoch waren die Zirkusleiter nicht faul in dieser Zeit. Die Zirkushalle war in die Jahre gekommen, Vandalen hatten im Pandemiejahr 2020 das Umfeld verwüstet, den Toilettenwagen zerschlagen, den Zirkuswagen mit vielen Kostümen darin sogar abgefackelt. Es gab viel zu tun und es wurde angepackt. Das Gelände wurde mit Hilfe des Kolping Bildungswerkes gesäubert und geebnet, der verbrannte Zirkuswagen entsorgt. Rund um die Halle entstand ein angenehm anzuschauender Grünbereich. Mehr noch tut sich in der Halle. Brandschutzmauern wurden gezogen, der Kostümbereich



neu gestaltet, eine Rauchgasabzugsanlage und neue Fluchttüren installiert, ein Rolltor eingebaut und jetzt gibt es Innentoiletten sowie auch eine Behindertentoilette. Die fehlte bislang. Ohne Fördermittel von der EU wäre das natürlich nicht möglich gewesen und auch so gehen die Piccolinis an ihre äußersten finanziellen Grenzen. Aber es lohnt sich. Denn die Halle ist wieder erfüllt mit fröhlichem Lachen, mit der Entwicklung spannender oder lustiger Zirkusnummern und eifrigem Training.

Trainiert wird übrigens in kleinen Gruppen. Jedes Kind kann seine eigenen Schwerpunkte wählen. Man muss also nicht unbedingt sportlich sein, besonders wenn man Clown oder Zauberer werden will oder auch Feuerspucker. Jedes Kind - auch mit Handicap - ist willkommen und findet den Bereich, der ihm Spaß macht. Und natürlich jede Menge Freundinnen und Freunde.

Seit Johannes Langschmidt und Max Sauer vor ein paar Jahren den Zirkus von Otti übernommen haben, hat sich viel verändert. Nicht nur die baulichen Bereiche. Und so wird es am 28. September um 15.30 Uhr in der Zirkushalle an der Belgischen Straße etwas völlig Neues geben: Das 1. Werler Zirkusvarieté. Hier werden Profis aus dem Artistenbereich zusammen mit den Piccolinis eine große Zirkusshow veranstalten. Ein hochwertiges Programm wartet auf alle Besucherinnen und Besucher. Kaffee und Kuchen gibt es dort natürlich auch.

Bei den Piccolinis kann selbstverständlich jede und jeder mitmachen. Aufgenommen werden Kinder ab acht Jahren. Einfach melden bei Otti unter 02922 / 84652. Otti Haupt

Gelenkrheumatismus – mit gezielten Maßnahmen gegen die Beschwerden vorgehen

Leiden Sie seit einiger Zeit unter Schmerzen in Gelenken, vornehmlich in der Nacht? Oder treten diese eher unter Belastung auf? Fühlen sie sich besonders am Morgen steif oder sind Gelenke geschwollen?

Ich möchte Ihnen aufzeigen wie Sie u.a. durch eine gezielte Ernährung auf die Verminderung ihrer Beschwerden eingehen können.

Rheuma

Rheuma ist ein Überbegriff für über 400 verschiedene Krankheitsbilder des rheumatischen Formenkreises. Diesen Erkrankungen sind die schubweise auftretenden Schmerzen und Bewegungseinschränkung im Bereich des Haltungs- und Bewegungsapparates gemeinsam. Man unterscheidet folgende Formen:

- akut entzündliche (z.B akutes rheumatisches Fieber)
- chronisch-entzündliche (z.B chronische Polyarthrit)
- degenerative Formen (Arthrosen)
- Muskel- oder Weichteilrheumatismus (Fibrositis).

Chronische Polyarthrit (rheumatoide Arthritis)

Bei der chronischen Polyarthrit sind mehrere Gelenke entzündet, die sich mit der Zeit verformen und schließlich unbeweglich werden. Die Ursachen sind nicht sicher bekannt, eine Störung des Immunsystems gilt aber als sicher, da man entsprechende Rheumafaktoren im Blut nachweisen kann. Krankheitsschübe treten auch bei seelischen Belastungen auf. Die entzündete Gelenkinnenhaut sondert zu viel und veränderte Gelenkflüssigkeit ab. Dadurch schwillt das Gewebe um das Gelenk herum an und schmerzt. Die Gelenkinnenhaut wuchert und stört die Gelenkfunktionen. Auch der Knorpel sowie der darunter liegende Knochen wird betroffen. Das Gelenk verformt sich und versteift. Wegen der schmerzhaften Bewegung wird das entzündete Gelenk häufig geschont, was eine Verkümmern von Muskeln und Bändern zur Folge hat.



Foto: cattalin_pixabay

Eine Arthritis zeigt sich in erster Linie durch Schmerzen, oft in Verbindung mit einer Überwärmung des Gelenks, Hitzegefühl, Rötung und Schwellung. Z.B. häufig an den Grundgelenken von Zeige- und Mittelfinger. Schmerzen treten im Gegensatz zur Arthrose typischerweise im Ruhezustand auf und bessern sich bei Bewegung. Neben entzündungshemmenden und schmerzstillenden Arzneimitteln, die nicht selten unerwünschte Nebenwirkungen haben, ist Bewegung das A und O!

Gelenke bleiben länger gesund und beweglich, wenn sie maßvoll bewegt und belastet werden. Die Gelenkinnenhaut wird besser durchblutet, kann mehr Nähr- und Schmierstoffe an die Gelenkflüssigkeit abgeben und so für die einwandfreie Schmierung und Ernährung des Knorpels sorgen.

In unserer Ernährung gibt es entzündungshemmende und entzündungsfördernde Stoffe. Daraus lässt sich folgende Ernährungsempfehlung zusammenfassen:

- Fleisch und Wurstwaren auf zweimal pro Woche reduzieren, wenn nicht sogar ganz verzichten. Achtung: Schweinefleisch ist stark entzündungsfördernd!
- Fisch verwenden
- Pflanzenfette gegenüber tierischen Fetten bevorzugen
- viel frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Reis, Hülsenfrüchte
- Kartoffeln immer fettfrei zubereiten
- beim Kochen schonende Zubereitung zur Erhaltung der Vitamine
- viel trinken, mindestens 2 l täglich
- wenig „leere“ Energielieferanten wie weißes Mehl und Zucker zur Vermeidung von Übergewicht
- wenig oder gar keinen Alkohol

Diese Ernährungsempfehlung gilt übrigens für alle Arten von Gelenkproblemen. >>>

Fortsetzung

Arthrose alters- bzw. verschleißbedingt

Arthrose ist der Verschleiß der Gelenke. Bei der Arthrose findet eine Schädigung im Bereich des Gelenkknorpels statt, der als Knochenoberfläche für ein gutes Gleiten der gegenüberliegenden Knochen im Gelenk sorgt. Es kommt zunächst zu einer Verschmälerung und Auffaserung dieser Knorpelschichten, später zu einem fortschreitenden Knorpelverlust. Ist der Knorpel ganz abgetragen, reibt schließlich Knochen auf Knochen. Bei der Entwicklung einer Arthrose spielen Überbelastungen und auch erbliche Veranlagungen eine Rolle. Einen besonderen Risikofaktor bildet jedoch vor allem Übergewicht. Der Knorpelabrieb selbst schmerzt nicht. Eine Arthrose hat einen langsamen Verlauf. Schmerzen entstehen erst dann, wenn die Arthrose „aktiviert“ wird. Zur Verhinderung einer schnellen Weiterentwicklung einer sich entwickelnden Arthrose sollten die vorange-

gangenen Ernährungsempfehlungen eingehalten werden, zuzüglich regelmäßige Bewegung, ausreichende Muskelkräftigung, Einhalten eines akzeptablen Körpergewichts, sowie das Vermeiden extremer Gelenkbelastungen.

Fibrositis (Weichteilrheuma)

Es handelt sich um keine einheitliche Krankheit, sondern um schmerzhaftes Erkrankungen teils entzündlicher teils degenerativer Entstehung, die vor allem im Muskelgewebe, im Unterhautfettgewebe sowie in den Sehnen und Sehnenansätzen auftreten. In diesen Geweben bilden sich Verhärtungen, die als kleine Knoten ertastet werden können. Häufigstes Beschwerdebild sind Schmerzen in den betroffenen Bereichen

sowie ein Gefühl der Versteifung. Die Schmerzen können schubweise auftreten mit vollkommen schmerzfreien Intervallen, während das Gefühl der Steifigkeit in vielen Fällen auch in der schmerzfreien Zeit bestehen bleiben kann.

Um langfristig nicht nur von entzündungshemmenden und schmerzstillenden Medikamenten abhängig zu sein, ist eine fachliche Aufklärung durch eine Ernährungsberatung absolut sinnvoll. Eine rheumagerechte Ernährung mindert die Entzündungsstoffe auf natürliche Weise und kann dazu beitragen, die Rheumatherapie nebenwirkungsfrei zu unterstützen. Eine bedeutende Rolle spielen hierbei die Omega-3-Fettsäuren – besonders die Eicosapentaensäure, Antioxidantien, Vit. D, E und C, arachidonarme Lebensmittel und sekundäre Pflanzenstoffe.

Monika Mensing

Ernährungsberatung und Therapiebegleitung
www.ernaehrungsberatung-werl.de

Ihre alte Wanne
glänzt
wie neu!

Innerhalb 1 Tages
mit Qualitäts-
beschichtungen
für Badewannen
und Duschtassen.



IHRE VORTEILE:

- ohne Staub und Schmutz
- in Ihrer Wunschfarbe
- mit 8 Jahren Garantie!
- auch Reparaturen von Acryl & Emaille möglich

Sascha Post
informiert Sie
gerne kostenlos
und unverbindlich.



Kostenlose
Beratung:
02922-9278856

bazuba
Fachbetrieb Hamm & Werl
www.bazuba.de

bazuba

Bibel der Monate September bis November

Buch ist nicht gleich Buch. Auch gleiche Titel unterscheiden sich, besonders bei alten Büchern, nach Druck, Einband, Erscheinungsjahr, Zustand, Papier etc. Das gilt in besonderem Maße auch für das meistgedruckte Buch der Welt, die Bibel. Jede Bibelausgabe hat eine Geschichte, häufig auch jedes einzelne Buch derselben Ausgabe. Spannend für jeden, der alte Bücher liebt. Im Pilgerbüro neben der Basilika sind die folgenden Bibelexemplare ausgestellt.

Die Bibel des Monats September: Die Zürcher-Bibel von 1531



Luther entfesselte mit seiner Bibelübersetzung in die deutsche Sprache eine kirchliche Revolution. Überall in Europa erschienen Bibeln trotz päpstlichen Verbotes in der Landessprache. Dabei gab es durchaus theologische Abweichungen, je nachdem, auf welche „Urschrift“ sich die Übersetzer bezogen. Während Luther sich möglichst wörtlich auf die lateinische Vulgata bezog, stützte sich der Schweizer Huldrych Zwingli auf eine griechische Vollbibel aus Venedig, was von Luther stark kritisiert wurde. So war nach Zwinglis Übersetzung z.B. der Apostel Paulus verheiratet, denn im Brief an die Philipper (Phil 4,3) heißt es im Griechischen „... ich bitte auch dich, mein ehelicher Gemahl ...“. Im Lateinischen heißt es dagegen „...mein treuer Genosse ...“. Auch die Auffassung vom Abendmahl ist bei Zwingli und Luther sehr unterschiedlich. Laut Zwingli hat sich Christus selber für alle Menschen geopfert und deshalb ist kein (Mess-)Opfer mehr nötig. Daher ersetzt er das Wort Opfer durch andere Begriffe. In der Messfeier gibt es z.B. kein Messopfer, sondern eine Segnung von Wein und Brot. Überhaupt sind Übersetzung und Kommentare bei Zwingli fließend und nicht immer als Kommentare ge-

kennzeichnet. Zwinglis Bibel ist also zugleich auch Predigt, während für Luther die genaue wörtliche Übersetzung bindend war als Grundlage des Glaubens. So kam es zu heftigem Streit zwischen den beiden Reformatoren. Als der berühmte Theologe Erasmus von Rotterdam weitgehend Zwingli Recht gab, kam es auch zum Bruch Luthers mit Erasmus.

Auch der Schweizer Theologe Calvin gab eine Bibelübersetzung heraus, die sich in vielen Bereichen von Zwinglis Texten unterschied. So kam es innerhalb kürzester Zeit nicht nur zur Spaltung mit der katholischen Kirche, sondern auch innerhalb der protestantischen Bewegung. Noch heute gibt es in der Schweiz die „Calvinisten“ und die „Zwinglianten“.

Das vorliegende Exemplar stammt aus dem Jahr 1638. Die Schließen fehlen, von den 10 Metallbeschlägen sind noch

neun vorhanden. Insgesamt fester Block, sehr guter Zustand, auch wenn das Titelblatt an den Rändern beschädigt ist. Aber alles vollständig ohne Textverlust. Viele handschriftliche Eintragungen und Vermerke am Ende des Buches.

Bibel des Monats Oktober: Hamburger Polyglotte

Polyglotte, das ist eine mehrsprachige Bibelübersetzung. Neben den großen wissenschaftlichen Polyglotten erschienen auch etwas weniger anspruchsvolle mehrsprachige Bibelausgaben. Zu ihnen gehört die zweibändige „Hamburger Polyglotte“ von 1596.



>>>

Fotos: Wilfried Mars

Fortsetzung

Sie besteht aus einer von Elias Hutter herausgegebenen hebräischen Ausgabe des Alten Testaments von 1587 sowie eines von David Wolder herausgegebenen Neuen Testaments von 1596. Sie enthält in vier Spalten den griechischen Text, die Vulgata, den lateinischen Text und die Übersetzung Luthers. Ziel ist es, durch den Vergleich verschiedener Übersetzungen einen optimalen Zugang zu den biblischen Schriften zu erreichen. Klar, es wurde ein riesiges Werk, das sich kaum jemand leisten konnte. So sind heute fast alle Originale verloren. Den ersten Band findet man noch im Bibelmuseum Münster, hier liegt der zweite Band im Original vor mit den Propheten des Alten Testaments, den Apokryphen und dem kompletten Neuen Testament.

Der Einband ist in Halbleder gehalten, der Deckel hat einen Pergamentbezug. Der Einband ist berieben und bestoßen, was auf häufige Benutzung hinweist, die Rückengelenke sind zum Teil angeplatzt, das Leder teilweise etwas brüchig. Einige alte handschriftliche lateinische Anmerkungen gibt es zu den Apokryphen. Altersgemäß ist das Papier durchgehend etwas gebräunt, manchmal ein wenig stockfleckig. Es gibt aber keine fehlenden Seiten oder Textverluste und so ist diese Ausgabe trotz allem in einem recht ordentlichen Zustand.

Bibel des Monats November: Die Original-Bibel von 1741



Die Idee dieser Bibelausgabe war, Forschern und Übersetzern die ältesten Bibeln, nämlich hebräisch und griechisch im Alten Testament und griechisch und die deutsche Lutherübersetzung nebeneinander zu setzen. So wollte man eventuelle Fehler aus der Lutherbibel erkennen und korrigieren, aber auch die Möglichkeit eigener Bibelübersetzungen schaffen. Die sogenannte Originalbibel diente dann auch als Grundlage für viele katholische deutsche Bibeln und später auch der Einheitsübersetzung.

Der Bibeldruck hatte sich in den 200 Jahren nach Luther stark verbessert. Die Papierherstellung war deutlich billiger geworden, Cantstein hatte das Prinzip der beweglichen Lettern erfunden, und so wurden Bücher auch für weniger begüterte Menschen erschwinglich, wenn auch im Vergleich zu heute immer noch sehr teuer. Da die Originalbibel im Wesentlichen für Sprachwissenschaftler und Professoren herausgegeben wurde, war die Auflagenzahl sehr begrenzt und konzentrierte sich auf die Universitäten. Im freien Handel gab es sie nicht. Erst 1986 wurde in Berlin eine Neuauflage für jedermann herausgegeben.

Neben den Parallelen enthielt die Bibel eine Unmenge an Querverweisen, eine biblische Historie „vom Anfang der Welt bis 100 Jahre nach Christi Geburt“, eine Anweisung zur Benutzung und 100 Seiten Gesamtbibelarbeit von

Wissenschaftlern. Auf Bebilderungen wurde weitgehend verzichtet bis auf eine Kupfertafel und ein Textkuperf.

Zu sehen ist im Pilgerbüro eines der wenigen erhaltenen Erstausgaben, eingebunden in einen marmorierten Kalbsledereinband mit Rückenschild und fester Bindung. Der ursprüngliche Rotschnitt ist altersgemäß etwas verblasst, die Bindung aber fest und das Buch befindet sich in einem sehr guten Zustand.



Hobbys unserer Leserinnen und Leser: Malen

Dass ein Hobby das Leben bereichert und sich sogar positiv auf die Gesundheit auswirken kann, war schon in der Juni-Ausgabe der Perspektiven zu lesen. Daher starteten wir eine neue Serie von Artikeln, in denen Hobbys unserer Leserinnen und Leser vorgestellt werden. Wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, ein Hobby vorschlagen möchten, dann schicken Sie bitte eine E-Mail mit Ihrem Vorschlag an: treffpunkt-werl@web.de. Ihren Vorschlag können Sie auch zusammen mit Ihrem Namen und Ihrer Telefonnummer als Postkarte oder Brief schicken an Treffpunkt, Kurfürstenring 31, 59457 Werl; natürlich können Sie Ihre schriftliche Mitteilung auch selber in den Briefkasten des Treffpunkts einwerfen.

Seit dem Sommer 2017 gibt es im Treffpunkt die Mal-Gruppe Farbenspiel. Ins Leben gerufen hat diese Gruppe Ortrud Asero. Zunächst hatte sie mit dem Mal-Hobby nichts zu tun. Das änderte sich, als sie damit begann, alte Möbelstücke bunt anzumalen. Da ihr das Anmalen Spaß machte und ihr dann auch noch die Ergebnisse gefielen, probierte Frau Asero das Malen mit Acrylfarben auf einer Leinwand. Auch daran fand die angehende Hobby-Malerin Gefallen. Daher nutzte sie Anfang 2017 die Möglichkeit, sich zur Senior Trainerin fortzubilden, um danach ehrenamtlich im Treffpunkt tätig zu werden. So brachte sie andere Seniorinnen das Hobby Malen nahe. Dabei sollte es nicht um einen Kurs gehen, in dem die Kursleiterin den Kursteilnehmerinnen bestimmte Maltechniken und dergleichen beibringt. Stattdessen sollte jede(r) Teilnehmer(in) so malen, wie es ihr / ihm gefällt. Auf diese Weise kann jedes Gruppenmitglied seinen eigenen Weg finden und dabei allmählich das Malen verbessern. Genauso wird seit 2017 gearbeitet. Dass die Gruppe ausschließlich aus Frauen besteht, hat sich so ergeben; Männer mit entsprechen-

den Interessen können grundsätzlich auch Mitglied in einer solchen Gruppe werden.

Wichtig für die positive Atmosphäre unter den Hobby-Malerinnen ist die Tatsache, dass es dort kein Konkurrenzdenken gibt; vielmehr inspirieren sich die Teilnehmerinnen gegenseitig, und das trägt dazu bei, dass jede Einzelne ihr Malen individuell weiterentwickelt. Zur Weiterentwicklung gehören allerdings auch „Fehlversuche“ bzw. Misserfolge. Das ist normal und wird von den Mitgliedern der



Gruppe mit Humor gesehen; belastet fühlt sich niemand durch ein misslungenes Bild. Abgesehen davon kann man daraus lernen. Entscheidend ist die Freude am Malen und auch am Experimentieren oder Spielen mit Farben. Deshalb nennt die Gruppe ihre Aktivitäten Farbenspiel. Das alte Sprichwort „Probieren geht über Studieren“ trifft hier offensichtlich zu.

Das Spiel mit den Farben bietet der Kreativität viel Raum und ermöglicht Neues. Wenn das Neue gelegentlich nicht den eigenen Erwartungen entspricht, dämpft das nicht die Freude am Malen. Der Leitspruch ist: Kunst ist, wenn man's nicht kann, denn wenn man's kann, ist's keine Kunst. >>>

Fortsetzung

Als wir die Gruppe im Treffpunkt besuchten, fiel uns auf, dass es neben dem Malen auch um die Kontakte zwischen den Gruppenmitgliedern ging. Zu Beginn des wöchentlichen Treffens war es noch relativ laut im Raum; Freude über das Wiedersehen war offensichtlich die Ursache dafür. Doch dann wurde es allmählich ruhig. Jede Teilnehmerin konzentrierte sich auf ihre Arbeit. Tatsächlich fördert das Malen die Konzentration und zugleich die Entspannung. Gleichzeitig wird die Feinmechanik geübt oder wieder erlernt. Weitere positive Punkte, die uns Mitglieder der Malgruppe nannten, sind die Erfolgserlebnisse, die sich mit der Zeit einstellen sowie die beruhigende, sogar meditative Wirkung des Malens. Außerdem trägt das wöchentliche Treffen dazu bei, eine Struktur in die Woche zu bringen.

Dass die Arbeit in der Gruppe nicht nur Spaß macht, sondern auch zu schönen Ergebnissen führt, zeigte sich im Rahmen zweier Ausstel-



Fotos: Ortrud Asero

lungen, die im Treffpunkt und in der Sparkasse vor etwa fünf Jahren stattgefunden haben. Dauerhaft zu sehen sind ca. 10 Bilder im Treffpunkt in Raum 0.5. Nach einer gewissen Zeit tauschen die Malerinnen die Bilder dort gegen ihre neueren Werke aus.



Besser als auf Zeitungspapier wirken solche Bilder in der digitalen Ausgabe der Perspektiven: <https://treffpunkt-werl.de/vermischtes.html> (dort auf „Generationenmagazin Perspektiven“ klicken und dann auf „weiterlesen“) oder: <https://www.werl.de/rathaus-politik-buerger/familie-soziales/senioren/perspektiven-das-werler-generationenmagazin>

Sollten Sie nun, liebe Leserinnen und Leser, gerne selber in der Gruppe malen wollen, gibt es eine schlechte und eine gute Nachricht für Sie. Die schlechte Nachricht ist, dass diese Mal-Gruppe mit 13 Teilnehmern ihre zahlenmäßige Grenze erreicht hat; für mehr als 13 Malende steht nicht genug Platz zu Verfügung. Und nun die gute Nachricht. Falls Sie gerne in einer solchen Gruppe das Malen ausprobieren möchten, sollten Sie sich beim Treffpunkt melden (siehe oben); schreiben Sie in einer E-Mail oder auf Papier, dass Sie gerne an einer Mal-Gruppe teilnehmen würden. Vergessen Sie nicht Ihren Namen und Ihre Telefonnummer.

Falls sich einige Interessenten melden, kann voraussichtlich eine zweite Mal-Gruppe aktiv werden. Glücklicherweise hat sich Roswitha Klawunn, eine sehr erfahrene Malerin in der schon bestehenden Mal-Gruppe, bereit erklärt, mit Ihnen in einer zweiten Mal-Gruppe zu arbeiten. Es fallen keine Gebühren für Sie an; Sie müssen sich allerdings das Material besorgen. Sie entscheiden selber, ob Sie z. B. mit Wasserfarbe oder mit Acryl malen wollen und auf welches Material Sie die Farben auftragen. Frau Klawunn könnte Ihnen sicherlich Tipps geben.

Udo Jackenkroll

Unsere Musikschule und ihr Förderverein – Teil 2: Eine Erfolgsgeschichte

Im ersten Teil ging es um die Gründung der Musikschule Werl-Wickede/Ruhr-Ense 1979 und ihren Förderverein 1994. 1995 war der Bestand der Musikschule durch drastische Etatkürzungen gefährdet, doch Förderverein und Öffentlichkeit kämpften erfolgreich um den Erhalt.



Die ersten 22 Jahre hatte der Musikschulleiter Alfons Senft der Musikschule ein unverwechselbares Profil verliehen. Ende 2004 folgte ihm Adelheid Wagner-Uslar und führte die Erfolgsgeschichte nahtlos fort.

Das Profil der Musikschule wurde in den folgenden Jahren durch Kooperationen mit anderen Bildungspartnern erweitert. 2006 gründeten Musikschule und das Städtische Mariengymnasium die Streicherklasse. Zwei Lehrkräfte der Musikschule unterrichteten nach einem speziellen Konzept eine ganze Klasse des Gymnasiums auf Streichinstrumenten. Nicht zuletzt dank des Engagements des Gymnasiums war diese Kooperation lange ein Erfolgsmodell.

Auch mit mehreren Kitas ging die Musikschule Kooperationen ein. In den Familienzentren Werl Nord I und II sowie im Familienzentrum Marianne-Heese bot die Musikschule die Musikalische Früherziehung vor Ort in den Kitas an. Mit diesem aufsuchenden Angebot werden viele Kinder erreicht, die sonst keine Möglichkeit zur Teilhabe an musikalischer Bildung hätten. Eine Streicher-AG mit der Wickeder Melanchthonschule ergänzte das Kooperations-Profil ab 2012.

2015 gab Dr. Hermann Oldelehr den Vorsitz im Förderverein der Musikschule ab. Er hat mit Geschick und Geduld, aber auch mit Durchsetzungskraft den Verein zu einem angesehenen

Gesprächs- und Verhandlungspartner im politischen und gesellschaftlich Raum Werls geführt. Ihm folgte Frau Dr. Carola Haas, die ebenso zielführend Vorstand und Verein führt. „Ich bin zuvor angesprochen worden, ob ich nicht im Vorstand des Fördervereins der Musikschule mitmachen möchte. Das passte gut, weil meine drei Kinder auch alle in der Musikschule waren und verschiedenste Instrumente erlernt haben. Nach kurzer Zeit als stellvertretende Vorsitzende habe ich 2015 den Vorsitz von Herrn Dr. Oldelehr übernommen“, sagt Frau Dr. Haas.

Das umfanglichste Kooperationsprojekt der Musikschule ist aber das Programm JeKits (Jedem Kind Instrument, Tanzen und Singen). Ab 2010 hatte sich die Musikschule am zweijährigen Pilotprojekt „außerhalb des Ruhrgebiets“ beteiligt, einem kulturellen Bildungsprogramm für Grund- und Förderschulen im Ruhrgebiet, das jedem Kind, unabhängig von seiner Herkunft, die Möglichkeit zum Erlernen eines Instrumentes und so zu vertiefter musikalischer Bildung bot.

Zwei Schulen sind in das Programm eingestiegen, die Europaschule in Höingen und die St.-Josef-Schule in Westönnen. In den nächsten Jahren wurde das Programm, erweitert um Tanzen und Singen, aufs ganze Land ausgedehnt und erweitert. Bei den Bewerbungsrunden war das Interesse der Schulen im Einzugsbereich der Musikschule groß: alle zehn Grundschulen wollten am Programm teilnehmen und bekamen auch innerhalb von drei Jahren den Zuschlag vom Land NRW. >>>



Foto: Beppo Lippold

Fortsetzung

Für die Musikschule und ihre Lehrkräfte war das einerseits eine große Freude, andererseits eine riesige pädagogische und organisatorische Aufgabe, die in einem Kraftakt bewältigt werden musste. „Wir sind inzwischen eine der wenigen Musikschulen im Land mit hundertprozentiger JeKits-Abdeckung“, freut sich Adelheid Wagner-Usler und lobt die sehr gute Zusammenarbeit mit den Schulen und das pädagogische Engagement der Musikschullehrkräfte. Auch wenn das JeKits-Programm mittlerweile einen beachtlichen Teil der Musikschularbeit ausmacht, bleiben doch Instrumentalunterricht, Ensemblearbeit und die elementaren Musikfächer das Herzstück der Musikschule.



Fotos: Beppo Lippold

Von allen Angeboten der Musikschulen erfreut sich die Musikalische Früherziehung besonders großer Nachfrage, die bei der Einteilung der Kurse in manchen Jahren kaum bewältigt werden kann.

Im Jahre 2020 stellte dann die Corona-Krise die Musikschule vor ganz neue große Herausforderungen. In zwei monatelangen Lockdowns in 2020 und 2021 mussten große Teile des Unterrichts online aufrechterhalten werden. Das gelang dank des großen Engagements des Kollegiums, das sich schnell in diese ungewohnte Unterrichtsform einarbeitete.

Im März diesen Jahres war die „Musikschule - mal ganz anders“ erlebbar. In einer Projektwoche wurde an verschiedenen Unterrichtsorten eine Vielzahl an Projekten angeboten. Projekte für alle Instrumente, für Tanz und Gesang, für Musiktheorie und Noten lesen und schreiben, für Gehörbildung, gerichtet an alle Altersstufen.

Für die Zukunft ist die Musikschule gut aufgestellt. Ab 2022 bringt sie die von der Landesregierung unterstützte Digitalisierung voran und bezieht digitale Anwendungen in den Unterricht ein. Vom Landesverband der Musikschulen unterstützt gibt es Online-Fortbildungen.

Im Laufe der nunmehr 44 Jahre ihres Bestehens hat die Musikschule ihre Angebote immer wieder erweitert und den unterschiedlichen Anforderungen angepasst. Der Kreis der Nutzer und Nutzerinnen reicht vom 18 Monate alten Kleinkind bis zur musikbegeisterten 80-jährigen, die ihr Instrument in einem Ensemble spielt.

Der Rock-Pop-Bereich der Musikschule ist in den letzten Jahren deutlich gewachsen. Die Band Metronome unter der Leitung von Michael Hierer hat sich schon mehrfach bei Veranstaltungen präsentiert und in einer Rhythmusgruppe wächst Nachwuchs für Band und Bigband heran. Das Spektrum Musikstile, die unterrichtet werden, ist breit: von Klassik über Jazz, Folk, Rock und Pop findet alles seinen Platz unter dem Dach der Musikschule.



„Ein Highlight war 2020 auch die Versteigerung einer Grafik von Udo Lindenberg durch die Walentowski-Galerien. Der Erlös ist komplett dem Förderverein zugutegekommen. 2021 haben wir vier hochwertige Klaviere angeschafft. Aber wir kaufen auch Equipment für die Ensembles und Bands, so dass wir auf Investitionen in allen Bereichen achten. Und unser Kinderkonzert 2024 hat sicherlich viele Kinder glücklich gemacht. Besonders schön war, dass es von einer ehemaligen Musikschülerin mit ihrem Team durchgeführt wurde, die inzwischen ihr Musikstudium abgeschlossen hat. Es ist toll, das über so viele Jahre mitbegleiten zu dürfen“, sagt Frau Dr. Carola Haas und blickt erwartungsfroh in die Zukunft.

Beppo Lippold

SI - Weltweit sowie in Werl hörbare Stimme für Frauen

„Soroptimist International“ (hier kurz: „SI“) - dahinter verbirgt sich eine weltweite Organisation von und für 66.000 berufstätige Frauen in 120 Ländern. Schon in den Anfängen (erste Gründungen in den USA 1921) ging es darum, die Rechte von Frauen zu verbessern, „das Beste für die Schwestern“ („sorores optima“) zu erreichen. Den Club SI Werl gibt es seit 2008. Er ist der 183. Club von mittlerweile insgesamt 224 in Deutschland. Die politisch und religiös neutrale Organisation setzt sich für Frauenrechte ein, für Chancengleichheit im Bereich Bildung, für wirtschaftliche Unabhängigkeit und dauerhafte Beschäftigungsmöglichkeiten, für die Verhinderung jeglicher Gewalt gegen Frauen und Mädchen, für ihre bestmögliche gesundheitliche Versorgung, einen sicheren Zugang zu Wasser und ausreichender Ernährung, nicht zuletzt für die Klimawende. SI unterstützt die 17 Nachhaltigkeitsziele der Vereinten Nationen (UN).

Die konkrete Arbeit in Werl

Bewusstmachen, Bekennen, Bewegen – diese drei Schritte strukturieren das Engagement eines SI-Clubs. Sich informieren, neue Erkenntnisse gewinnen, diese diskutieren, sich dazu öffentlich äußern, etwas anschieben - so wurden zahlreiche Projekte der letzten Jahre entwickelt.



Beispiel „Konfettilauf“: Im Verbund mit anderen Clubs des Ruhrgebiets und der Hellwegregion werden alle eingeladen zu diesem gemeinsamen Lauf bzw. Spaziergang. Sponsoren und Startgelder generieren Einnahmen zur Unterstützung lokaler oder internationaler Projekte. Das waren im April 2024 der „Treffpunkt-Leben im Alter“, die „Herzkissen-Gruppe“ der kfd St. Norbert sowie die Frauenberatungsarbeit der Diakonie in Soest und Werl.

„Leserattenalarm“ herrscht an mehreren Werler verkaufsoffenen Sonntagen beim „SI-Büchertisch“. Aus vielen Kisten voller Buchspenden von Leser:innen können alle passenden Lese Stoffe fischen - Jung wie Alt, Romanfreunde wie Krimi- oder Sachbuchfreudinnen, dazu auch Musik-CDs, Vinylplatten oder DVDs. Nicht verkaufte Bücher wandern später in den vom Club initiierten und betreuten öffentlichen Bücherschank auf dem Marktplatz Werl – ein nachhaltiger Weg, auf dem kein Buch verloren geht. Diese Büchertischerlöse werden genauso wie die Einnahmen aus dem Verkauf leckerer Adventsstollen namens „kleine Optimistin“ für gemeinnützige Zwecke gespendet.



Leider ist es immer wieder nötig, das Thema Gewalt gegen Frauen aufzugreifen. Anlässlich der weltweiten „Orange Days“ (jedes Jahr vom 25.11. bis Anfang Dezember) bot SI Werl 2023 mehrere Veranstaltungen zur Prävention weiblicher Genitalverstümmelung an. Bei dieser brutalen Form von Gewalt brauchen wir nicht nur an ferne Länder denken; vielmehr betrifft sie auch viele in Deutschland lebende Mädchen und junge Frauen.

Für den Terminkalender:

- **Klavierkonzert** mit Konzertpianistin Prof. Elena Margolina-Hait. Erlös für das Krankenhaus Lviv (Lemberg), Ukraine: Donnerstag, 10.10.2024, 19.30 Uhr, Forum des Werler Ursulinengymnasiums. Karten 15 € (Schüler, Studierende 5 €), VKK Stadtinformation, Stein'sche Buchhandlung, Pilgerbüro
- **Büchertisch**: Münzsonntag, 03.11.2024, 13 - 18 Uhr, Walburgisstr. 22 (ehem. Kirschniak).
- **Stollenverkauf** „kleine Optimistin“ ab Mitte November 2024
- **8. März 2025 - 75 Jahre Internationaler Frauentag**, Programm im Spätherbst 2024: voraussichtlich eine „Kinozeit“ im „Treffpunkt-Leben im Alter“, u.v.m.

www.siclubwerl.soroptimist.de
siclubwerl@gmx.de

Generationenprojekt – „Die Küchenpartie mit peb“

Das Projekt „Die Küchenpartie mit peb“ ist Teil des Engagements der Plattform Ernährung und Bewegung (peb) und wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM gefördert. Ziel des Projekts ist der Generationenaustausch zwischen Kindern und älteren Menschen in Bezug auf Ernährungskompetenz und sozialer Teilhabe. Dabei stellt das Projekt praktische Erfahrungen und positive Erlebnisse mit Essen und Trinken in den Mittelpunkt. Ernährungswissen sowie ernährungsbezogene Fähigkeiten und Fertigkeiten werden unmittelbar beim Schneiden und Rühren erworben und nicht nur in der Theorie. Kinder und Jugendliche sollen so an das selbstständige Kochen herangeführt und der Austausch zwischen den Generationen gefördert werden. Das gemeinsame Kochen in Mehrgenerationenteams steht daher ebenfalls im Fokus der Kochaktionen.

In verschiedenen Vorgesprächen hat die „VHS Werl - Wickede (Ruhr) - Ense“ als Initiatorin den „Treffpunkt - Leben im Alter e. V.“ als Kooperationspartner dazu eingeladen, dieses Projekt in der Sälzer Sekundarschule umzusetzen. Die Teilnehmenden am Projekt – sechs Kinder zwischen 10 bis 14 Jahren und sechs ältere Menschen – bereiten gemeinsam verschiedene Mahlzeiten zu unterschiedlichen Themen zu. Im Vordergrund der generationenübergreifenden Kochaktion stehen der Spaß am gemeinsamen Kochen, Freude am Umgang mit Lebensmitteln und das Beisammensein mit netten Menschen. Neben der Vermittlung von praktischen Küchenfertigkeiten erleben die Teilnehmenden in den Kochaktionen, dass Mahlzeiten ausgewogen und abwechslungsreich gestaltet und auf individuelle Vorlieben angepasst werden können. Die selbstgekochten Speisen werden zusammen angerichtet, probiert und gegessen.



Fotos: ayindeabdulmajeed44_Pixabay

Zwei Gruppenleitungen – Doris Sertel und Mechthild Poth – bereiten die Kochaktionen, die jeweils unter einem anderen Motto stehen vor und haben den Überblick bei jedem Treffen. Beim Kochen in den Mehrgenerationenteams teilen die Teilnehmenden die Kochaufgaben untereinander selbst ein. Ältere Menschen verfügen meist über viel Erfahrung und Wissen in der Küche. Es gibt also jede Menge Küchentricks, die wir von ihnen lernen können. Genau davon lebt die Küchenpartie - hier können Kinder beim gemeinsamen Kochen mit Älteren viel Lernen und das mal nicht von den eigenen Eltern, Lehrenden und Co. Da es sich um einen generationsübergreifenden Ansatz handelt, bei dem Jüngere von dem Wissen und den Kompetenzen Älterer profitieren, sollte bei den älteren Teilnehmenden eine grundlegende Kochkompetenz vorhanden sein. Je nach Alter und Fähigkeiten der Kinder wird mehr oder weniger Unterstützung von einer älteren Person benötigt.

Mit der „Küchenpartie mit peb“ können wichtige Ziele des intergenerationellen Austausches erreicht werden: der Kontakt der Generationen wird verbessert, beide Generationen können sich Wissen aneignen und es werden Vorurteile und Hemmschwellen gegenüber der anderen Generation abgebaut. Das miteinander Kochen schafft Nähe und hilft, Verständnis füreinander zu entwickeln. Das Kooperationsprojekt zwischen VHS und Treffpunkt soll noch in diesem Jahr – voraussichtlich im November – starten und fünf Termine umfassen. Weitere Informationen und eine Informationsveranstaltung folgen über die Presse und auf den Internetseiten beider Kooperationspartner.

Ellen Kirchhoff, Treffpunkt - Leben im Alter e.V.

Quelle: Leitfaden. Die Küchenpartie mit peb.
Hrsg.: Plattform Ernährung und Bewegung gGmbH (peb).

Allerheiligenkirmes



Zur Kirmeszeit steht generell
auf jedem Platz ein Karussell.
Es lärmt, es blinkt, es leuchtet grell,
es kreist und wirbelt rasend schnell.
Man schreit, man grölt: „Sensationell!“,
und stürmt in jedes Fahrgestell.

Ich hab ein zartes Naturell
und meide so was prinzipiell.
Man drängt zum Kettenkarussell:
„Nur dieses Mal, es fährt nicht schnell!“
Ich werde einfach reingeschoben,
die Kette zu, schon bin ich oben.

Das Tempo steigt exponentiell,
Kinder kreischen glockenhell,
ich bete schnell ein Last Farewell.

Die Leber drängt sich an die Milz,
dazwischen bleibt kein Platz für Pils,
und eine Niere nach der andern
beginnt dank Fliehkraft mit dem Wandern.
Fluchtgedanken prall'n behände
von innen an die Schädelwände,
nur Panik bleibt: „Das ist das Ende!“
Mein Herz schlägt plötzlich nicht mehr
links,
stattdessen fühle ich ein – Dings!
Ich spür ein Klopfen in der Hose,
ich hab 'ne Karussellneurose!

Christa Maria Marpert
aus „Lesebändchen“
ISBN 978-3-7345-6501-4

Der Eisvogel

Er ist nicht mehr da.
Ich gehe jeden Abend an die Stelle, wo er
nach einigen Minuten schon über den See
schoss. Ein flirrend-blauer Moment.
Er ist nicht mehr da.
Zuerst habe ich es nicht geglaubt, habe
es nicht glauben wollen. Er muss doch
wiederkommen. Ganz sicher wird er
wiederkommen. Morgen Abend.
Er war doch immer da.
Nach einigen Minuten schon, wenn ich mich
auf die Bank setzte am Fußende des Teiches.
War er da.
Ein metallblauer Pfeil.
Wenn er meine Stimme hörte, war er da. Im-
mer.
Nie war es anders.
Ich habe mir schon eingebildet, dass er meine
Stimme kennt.
Ich frage Leute, die an meiner Bank vorüber-
gehen:
„Entschuldigung, haben Sie in diesem Jahr
schon den Eisvogel gesehen?“ - „Ach, ist der
nicht mehr da? Das liegt sicher an der Bau-
stelle,“ sagen die Leute, „der Baulärm hat ihn
verschreckt!“
Ja, das kann sein. Der Baulärm hat ihn ver-
schreckt. Wenn die Bagger weg sind, dann ist
er sicher wieder da.
Ich warte auf ihn. Jeden Abend

Ursula Fringes



Meine Zeit bei den Kanadiern von 1966 bis 1970

Nach einer ersten Bewerbung als Dolmetscherin im April 1964, die abschlägig beschieden wurde (ich war noch keine 18 Jahre alt), war dann die zweite Bewerbung im September 1965 erfolgreich. So trat ich meinen Dienst bei der „B“ Comp. R 22e R im Fort Anne (Camp 8)



Foto: Ulla Arnold

im Januar 1966 an. Mein Büro befand sich im Gebäude des heutigen Motels am Kraftwerk.

Gleich in der ersten Woche 1966 war ein bemerkenswerter Einsatz gefragt: Der Neujahrsempfang im Offiziers-Casino, dem heutigen Golfclub. Es galt, militärische und zivile Honoratioren zu begrüßen und zu dolmetschen. Meine Vorgesetzten und Kollegen hatten einen Heidenspaß daran, mir so viel wie möglich von der wunderbar schmeckenden „Moose milk“ (Elchsmilch) einzutrichern, was ihnen aufgrund meiner Jugend auch gelungen ist. Glücklicherweise war mein Arbeitstag nach dem Empfang beendet und ich konnte zu Hause meinen Schwips auskurieren.

Meine abwechslungsreiche Beschäftigung bei der „B“ Comp., einer französisch-kanadischen Einheit, umfasste nicht nur die Anmeldung von Neugeborenen bei den Standesämtern, sondern auch die Dolmetschertätigkeit bei Eheschließungen hauptsächlich beim Standesamt Werl mit dem damaligen Standesbeamten Viktor Meyer und der Beibringung aller Unterlagen (Ehefähigkeitszeugnis vom Oberlandesgericht Hamm). Die englische Übersetzung der Ansprache von Herrn Meyer liegt mir noch vor.



Foto: privat

Das Foto zeigt mich und Herrn Meyer bei der Trauung eines rein kanadischen Ehepaars im

Werler Standesamt bei der, da nach deutschem Recht geschlossen, ebenfalls ein Dolmetscher nötig war.

Das Foto rechts zeigt mich bei der Unterschrift nach einer anderen standesamtlichen Trauung ebenfalls im Standesamt Werl.



Foto: privat

Des Weiteren gehörten schriftliche und mündliche Übersetzungen im Zusammenhang mit Manöverschäden (Flurbesichtigungen und Absprachen mit Landwirten) zu meinen Aufgaben. Die erste Flurbesichtigung auf der Haar ist mir noch in böser Erinnerung. In einem zwar warmen Kostüm und nur mit normalen Straßenschuhen bekleidet ging es auf ein Feld, auf dem Panzer tiefe Spuren hinterlassen hatten. Da die Besichtigung zu Beginn des Frühjahrs stattfand und noch ein eisiger Ostwind vorherrschte, war eine starke Erkältung vorprogrammiert. Das Übersetzen während Gerichtsverhandlungen, zum Beispiel bei Vaterschaftsklage, Zeugenaussagen bei einem Verkehrsunfall usw. gehörten ebenso zu meinen Aufgaben.

In der kanadischen Militärzeitung „Le Castor / The Beaver“ wurde ich zweimal erwähnt: am 24.03.1967 eine Einschätzung meiner Person und am 21.07.1967 meine standesamtliche Trauung. Die Originale dieser Zeitungsausschnitte liegen mir vor. Hier die Übersetzungen:

24.03.67: Eine Person insbesondere ist es wegen ihres Charmes, ihrer Hilfsbereitschaft und ihres liebenswerten Lächelns wert, dass man ihre Freundlichkeit unterstreicht. Es handelt sich um Frl, Ursula Kulina, unsere geschätzte Dolmetscherin.

21.07.67: Ohne Bekanntmachung ist unsere geschätzte Dolmetscherin kürzlich in den heiligen Stand der Ehe getreten – Liebe, wenn du uns fest im Griff hast! – Möge ihr Ehekaht endlos auf einem Ozean des Glücks segeln, die Wünsche der Kompanie werden sie hierbei begleiten.

>>>

Fortsetzung

Auch nachdem ich im Jahr 1968 zu den „Vandoos“ (Royal 22e Régiment) ins Fort St. Louis (Camp 6) übergewechselt war, setzten sich diese und ähnliche Aktivitäten fort. Dabei wurde ich „hochherrschaftlich“ von einem Zivilisten aus dem sogenannten Transportbüro zu den entsprechenden Örtlichkeiten und anschließend wieder zurück ins Camp oder auch nach Hause gefahren. Außer zu diesen Fahrern und einigen anderen deutschen Zivilangestellten in den Messen ergab sich nur selten eine Gelegenheit zu Kontakten, es sei denn, man nahm das Frühstück und/oder Mittagessen in der deutschen Kantine ein.



Fotos: Quelle unbekannt

Das Foto zeigt mich (links) zusammen mit einer kanadischen Sekretärin, Jocelyn Keough (Mitte) und einen der Fahrer (Waldemar Zimmer) bei einer Weihnachtsfeier.

Mehr Kontakt pflegten jedoch mein Mann und ich zu einigen der Kanadier. So erlebte ich zum Beispiel meine ersten Tupperparties in den PMQ's (kanadische und später englische Siedlung). Die Büro-Mannschaft im Fort St. Louis veranstaltete regelmäßige Parties in der Unteroffiziersmesse, die über monatliche Einzahlungen in eine Gemeinschaftskasse finanziert wurden und auch „normale“ private Einladungen waren keine Seltenheit.

Von meinem damaligen Büro habe ich leider kein Foto, jedoch habe ich am 07.10.2018 an einer der Besichtigungen vor dem Abriss der diversen Gebäude teilgenommen und das Gebäude fotografiert:



Foto: Ulla Arndt

Ein Highlight meiner Tätigkeit war in der Vorweihnachtszeit die Begleitung des Kommandanten LCOL (Oberstleutnant) Richard und seiner Frau sowie weiterer Offiziersfrauen zum Walburgis-Waisenhaus, wo der Santa Claus jedem Waisenkind ein Geschenk überreichte.



Foto: Soester, Anzelger

Auf ihrer Europatournee machte die Regimentskapelle des 22. Regiments La Musique du Royal 22e Regiment am 19. November 1969 Station im Belgischen Theater in Werl. In Ermangelung eines deutschsprachigen Musikers wurde ich gebeten, nicht nur die dreisprachige Begrüßung (französisch, englisch und deutsch) zu verlesen sondern auch als Conférencière während des gesamten Konzerts zu fungieren.

Zu Beginn des Konzerts zitterten meine Knie ganz gewaltig, aber aufmunternde Worte des Dirigenten und einiger Musiker ließen mich immer ruhiger werden, sodass auch ich den tosenden Schlussapplaus genießen konnte. Ein bis zum heutigen Tag einmaliges Erlebnis, was mich zudem stolz auf meine Sprachkenntnisse und meine Aussprache aller drei Sprachen machte. Das entsprechende Programm liegt mir im Original vor.

Kurz vor dem Ende meiner Tätigkeit fand dann noch die große Abschiedsparade statt, bei deren Vorbereitung ich selbstverständlich auch zur Verfügung stehen musste. Wie auch zu früheren offiziellen Anlässen war eine Kleiderordnung vorgeschrieben: Dunkles Kostüm mit weißer Bluse, weißen Handschuhen, Schuhen und Handtasche. Die Handschuhe und die ebenfalls vorgeschriebene Kopfbedeckung – eine „Pillbox“ – durfte ich wegen des recht warmen Wetters weglassen. Die Kommandos „left, right“ des befehlshabenden Offiziers auf dem Paradeplatz klingen mir noch heute in den Ohren.

Ich hätte sicherlich meine Dolmetschertätigkeit nicht von mir aus aufgegeben, denn sie war sehr abwechslungsreich und hat mich gelehrt, ohne großes Wissen schwierige Situationen zu lösen und das alles ohne Hilfsmittel wie Computer und Handy. Doch wurden die kanadischen Truppen nach Süddeutschland (Lahr im Schwarzwald) verlegt und leider hatte ich danach nur wenig Kontakt zu ihnen. Ulla Arndt

Die Kraft wieder spüren – ein Tag für pflegende Angehörige

Mehr als 4 Millionen Pflegebedürftige (84 %) wurden 2021 zu Hause versorgt. Davon wurden rund 3 Millionen Pflegebedürftige überwiegend durch Angehörige ohne die Unterstützung professioneller Hilfen wie z.B. Pflegedienste umsorgt.



Foto: Petya Georgieva_pixabay

Wer Angehörige mit oder ohne Hilfe Dritter unterstützt, steht oftmals vor vielen Herausforderungen. Die Aufgaben rund um die Organisation der häuslichen Pflege und Betreuung werden meist perfekt geregelt, sodass die Versorgung der pflegebedürftigen Personen sichergestellt ist. Dabei neigen pflegende Angehörige aber dazu, ihre eigenen Bedürfnisse und ihre Gesundheit hinten an zu stellen. Dabei sollten pflegende Angehörige besonders gut auf ihre eigene Gesundheit achten - sowohl auf die körperliche als auch auf die psychische. Häufig entwickelt sich die Pflegesituation jedoch schleichend, so dass Überlastungen erst spät wahrgenommen und als solche erkannt werden. Dabei sorgt gerade die frühe und realistische Einschätzung der eigenen Situation dafür, dass verhindert werden kann, dass aus einzelnen Belastungen Gesundheitsprobleme oder gar ernsthafte Erkrankungen entstehen. Deshalb sollte jeder verinnerlichen, dass es leichter fällt, für andere zu sorgen, wenn es einem selbst gut geht.

Unter dem Titel „Die Kraft wieder spüren“ findet am 23. November von 10:00 Uhr bis 14:30 Uhr im Treffpunkt Leben im Alter e.V., Kurfürstenring 31, 59457 Werl eine Veranstaltung statt, die die pflegenden Angehörigen in den Mittelpunkt stellt und dazu einlädt die eigenen Bedürfnisse im Blick zu behalten. Die Veranstaltung ist kostenlos.

Das Programm umfasst neben theoretischen Informationen auch praktische Anregungen und umsetzbare Hilfestellungen für den Alltag. Nach einem gemeinsamen Mittagessen besteht die Möglichkeit sich mit den Referentinnen und anderen Teilnehmenden über pflegerelevante Fragen oder Unterstützungsangebote auszutauschen.

Programm, 23. November 2024

- 10:00 Uhr Stehcafé
- 10:20 Uhr Begrüßung
- 10:30 Uhr Gratwanderung zwischen Fürsorge und Selbstsorge. Wie finde ich Kraft für den Alltag?
- 11:15 Uhr Bewegte Pause
- 11:30 Uhr Pause
- 11:45 Uhr Abwarten und Tee trinken? Ernährung bei Stress und Belastung
- 12:15 Uhr Gelassen durch den Alltag – Gute Selbstpflege braucht Entspannung
- 12:45 Uhr Mittagessen
- 13:30 Uhr Austausch und Informationen zu Entlastungs- und Beratungsangeboten in Werl und Umgebung
- 14:30 Uhr Ende der Veranstaltung

Der Tag wird organisiert vom „Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz Münsterland“, dem Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe Kreis Soest, dem Seniorenbüro & der Trägerunabhängigen Pflegeberatung der Wallfahrtsstadt Werl, dem Treffpunkt-Leben im Alter e.V., der Demenzberatung der Caritas Kreis Soest und dem Sachgebiet Pflegeplanung und Alter des Kreises Soest. Da die Plätze begrenzt sind, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich: Wallfahrtsstadt Werl, Seniorenbüro & Trägerunabhängige Pflegeberatung Angelika Bechheim-Kanthak, telefonisch 02922 800-5014 (vormittags) oder per Mail angelika.bechheim-kanthak@werl.de.

Angelika Bechheim-Kanthak

Neues aus dem Treffpunkt

SeniorTrainer-Qualifizierung geht in die nächste Runde

Das kostenlose Qualifizierungsangebot zum Einstieg ins bürgerschaftliche Engagement der Initiator*innen Kreis Soest, VHS im Kreis

Soest und Bürgerstiftung Hellweg-Region wird ab November wieder in Kooperation mit dem „Treffpunkt- Leben im Alter e.V.“ stattfinden!

Nach dem Ausscheiden aus dem Beruf oder der aktiven Familienphase stellt sich häufig die Frage: Was soll ich Sinnvolles tun und wie kann ich mich einbringen? An dieser Stelle greift die SeniorTrainer-Qualifizierung! Neues entdecken, Lebenserfahrung und Kompetenzen einsetzen und das gewonnene Erfahrungswissen an andere weitergeben, das ist das Ziel der Maßnahme.



In den letzten acht Jahren sind von den Seniortrainern*innen zahlreiche Ideen in Werl umgesetzt worden. Zum Beispiel: Nähkurse, die Kochmützen, ein Frauengesprächskreis, Bewegungsangebote, der Malkurs „Farbenspiel“, die Reiselust, die „Kinozeit“ und vieles mehr. Auch dieses Generationenmagazin ist Ergebnis eines SeniorTrainer-Projekts.

Die Qualifizierung findet in drei Blöcken jeweils von 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr in Soest statt.

vom 20.11. - 22.11.2024

vom 16.01. - 17.01.2025

vom 12.02. - 14.02.2025

Die Projekte, die vom Treffpunkt begleitet werden, werden in Werl umgesetzt.

Für alle Interessierten gibt es ein verbindliches Vorgespräch, da die Zahl der Teilnehmenden begrenzt ist. **Anmeldeschluss ist am 16. September 2024.**



Engagementnachweis NRW für ehrenamtliche Jugendliche

Im „Treffpunkt - Leben im Alter e. V.“ gibt es eine Vielfalt von Angeboten, die von geselligen Nachmittagen über Kinoveranstaltungen bis hin zu sportlichen Aktivitäten reichen.

Jetzt möchte der Verein auch Jugendliche ab 14 Jahren einbinden. Seit Neuestem ist der Treffpunkt berechtigt, Jugendlichen für ihren Einsatz im Verein den Engagementnachweis des Landes NRW auszustellen.

Dazu müssen zwölf Stunden ehrenamtliches Engagement geleistet werden. In welchem zeitlichen Rahmen das passieren kann, wird individuell abgesprochen. Die Jugendlichen können sich in die unterschiedlichsten Bereiche einbringen. Starten möchte der Treffpunkt im digitalen Bereich. Die Jugendlichen, die bereits über gute Kompetenzen bei digitalen Themen verfügen, können ihr Wissen weitergeben, Hilfestellung anbieten und eigene soziale Kompetenzen erweitern. In einem 1:1 Treffen können die älteren Teilnehmenden ihre Fragen stellen und erhalten von den Jugendlichen Tipps und Anleitungen. Die Fragen der Teilnehmenden reichen dabei von „Wie lade ich mir eine neue App aufs Smartphone?“ über „Wie schließe ich meine App wieder?“ bis hin zu „Wie kann ich Fotos an meine Enkelkinder versenden?“. Für dieses Ehrenamt erhalten die Jugendlichen den Engagementnachweis des Landes NRW, der sich in jeder Bewerbungsmappe gut macht!

Aber nicht nur in den digitalen Bereichen können sich Jugendliche aktiv einbringen. Auch in den Kursen „Gedächtnistraining“, „Sport und Bewegung“ und Spielerunden sucht der Treffpunkt Unterstützung. Wer mehr dazu wissen will, kann in den Treffpunkt, Kurfürstenring 31 kommen oder sich gerne auch telefonisch (02922/9275000) oder per WhatsApp (0152/59148017) melden.



Foto: Treffpunkt

Ellen Kirchhoff

Neue Aufgaben bringen jede Menge

Abwechslung mit sich – Steffen Berger stellt sich vor

Nach 13 Jahren an der Conrad-von-Ense-Schule, an der ich gerne Schulsozialarbeiter war, wurde es im Sommer 2023 Zeit für neue Herausforderungen. Es ergab sich die Möglichkeit, ins Rathaus zu wechseln und im Fachbereich 2 - Fachdienst Soziales, einen vielfältigen



Aufgabenbereich zu übernehmen. Er umfasst die Unterstützung und Begleitung des Ehrenamts hier in Ense. Dazu gehört insbesondere die Freiwilligenagentur. An dieser Stelle möchte ich gerne auf die neue Homepage www.freiwilligenagentur-ense.de verweisen. Hier sind die Projekte der Freiwilligenagentur detailliert beschrieben. Es gehören Projekte wie Sprachkurse für Geflüchtete, eine Formularhilfe, die Wanderreihe „Rüstig statt rostig“, eine „Digitale Sprechstunde“ für Senioren, ein Spielenachmittag oder die „Sprechzeit für mich“ dazu. Die Organisation rund um das Ensemobil, ebenfalls ein Projekt der Freiwilligenagentur und des Jugendbullis der Gemeinde, gehört ebenfalls zu meinen Aufgaben.

Im Ortsteil Niederense befindet sich der Offene Treff Lindenhof. Aus einem Leader-Projekt ist hier ein Ort entstanden, der vielfältigste Möglichkeiten für das Ehrenamt bietet. Ein Blick in den Veranstaltungskalender <https://xn-ensemobil-mehr-ftb.de/raum-fuer-alles-in-ense/veranstaltungskalender> zeigt die Angebote und Veranstaltungen, die hier jeden Monat stattfinden. Alle Dinge, die rund um den Offenen Treff Lindenhof anfallen, sind ebenfalls Teil meines Aufgabenfeldes. In einem weiteren Arbeitsbereich kümmere ich mich gemeinsam mit meinem Kollegen Marco Stelte um die Asylangelegenheiten der Gemeinde. Hier insbesondere darum, dass ich Familien dabei unterstütze, hier in Ense gut anzukommen. Das ist zu Beginn vor allem die Unterstützung bei den vielen Anträgen und Behördengängen, die Anmeldungen bei Kindergärten und Schulen und im Weiteren die Vermittlung zu Sprachkursen oder Angeboten, die eine Integration in die Gesellschaft unterstützen.

Im Jahresverlauf finden in Ense verschiedene Projekte statt. Die Organisation und Durchfüh-

rung dieser Projekte, gehört ebenfalls zu meinen Aufgaben. Dies sind z.B. die „Weihnachtsaktion“ in Zusammenarbeit mit der Stiftung „Kinderhilfe Ense“, bei der bedürftige Familien Gutscheine er-

halten, um ihren Kindern zu Weihnachten eine Freude machen zu können. Oder die Aktion „Start Hilfe Schule“ gemeinsam mit der Caritas in Ense, bei der Familien die Möglichkeit haben, für ihre Schulkinder eine Tüte mit diversen Schulmaterialien zu erhalten. Ebenfalls regelmäßig findet das Ferienprogramm „Spiel Spaß Sport“, immer in den ersten drei Ferienwochen in der Ballspielhalle in Ense-Bremen statt.

Darüber hinaus bin ich als Sozialarbeiter prinzipiell Ansprechpartner für alle Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde Ense. Das kann alle Lebenslagen betreffen, denn die Notwendigkeit sich Unterstützung zu suchen, kann sich aus unterschiedlichsten Ursachen ergeben. Ich versuche direkt zu helfen, kann aber auch an weitere Stellen vermitteln. Es kann um Sorgen gehen, um Einsamkeit oder um akute Krisen und Nöte. Auch für die Anbindung zum Warenkorb (die Tafel in Ense) bin ich zuständig.

Abschließend möchte ich hier ganz besonders die Seniorinnen und Senioren der Gemeinde Ense ansprechen. Gerne bin ich auch Ansprechpartner für sie. Es gibt eine Vielfalt an Angeboten und Möglichkeiten und gerne berate und unterstütze ich dabei, die richtige Hilfe oder das passende Angebot zu finden. Ganz neu dabei: Die kostenlose „Digitale Sprechstunde“ für Senioren, die dabei hilft, im technischen Alltag zurecht zu kommen. Unter vier Augen können die Ratsuchenden 2 mal im Monat dem pensionierten Nachrichtentechniker Uwe Hahn jede auch nur erdenkliche Frage stellen.

Anmeldungen dazu nehme ich gern entgegen. Man erreicht mich im Rathaus in Ense unter: 02938/980-214 oder 0160/97536923 oder s.berger@gemeinde-ense.de

Steffen Berger, Gemeinde Ense

Kohl, das gesunde Gemüse

Ob grün, rot, weiß: Kohl ist ein vielseitiges Gemüse, es war lange als deftiges „arme Leute Essen“ verkannt. Doch die Kohlsorten können das ganze Jahr für Abwechslung sorgen. Spitzkohl ist eine typische Sommerkohlsorte, dazu zählen auch Blumenkohl und Broccoli. Wintersorten sind Grün-, Rot- und Rosenkohl. Chinakohl, und Kohlrabi werden dagegen fast das ganze Jahr über angeboten. Kohl ist kalorienarm und preisgünstig, wenn man saisonal einkauft. Außerdem ist Kohl reich an Vitamin C.

Ich habe ein Rezept mit Sauerkraut und eine schnelle Spitzkohl-Hack-Pfanne ausgesucht. Beide Gerichte sind in einer großen Pfanne zubereitet, das Spülen hält sich also in Grenzen.

Sauerkrautpfanne mit Kassler



Rezept für 4 Personen

1 Zwiebel
1 rote Paprikaschote
500 g ausgelöstes Kasslerkotelett
2 EL Öl, Salz, Pfeffer 1 EL Tomatenmark
500 g Sauerkraut
200 g Schmand

Zwiebel schälen und würfeln. Paprika putzen, waschen und grob würfeln.

Kassler trockentupfen und mundgerecht würfeln.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das Fleisch anbraten. Zwiebeln und Paprika mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Tomatenmark zugeben und anschwitzen.

Das Sauerkraut zerzupfen, in der Pfanne unter Wenden mit braten.

Mit ca. 125 ml Wasser oder Brühe ablöschen, aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten schmoren.

Das Gericht mit Salz, Pfeffer und evtl. einer Prise Zucker abschmecken.

Mit Schmand anrichten.

Ich habe dazu Schupfnudeln aus dem Kühlregal gebraten. Aber es passen natürlich Salzkartoffeln, oder auch Kartoffelpüree dazu.

Spitzkohl-Hack-Pfanne



Fotos: Doris Sertel

Rezept für 4 Personen

1 Spitzkohl, ca. 500 g
1 Zwiebel
300 g Tomatenmark
2 EL Öl, Salz, Pfeffer, etwas Oregano
400 g Hackfleisch halb und halb
Wer mag 1 TL gemahlener Kümmel 1 EL Tomatenmark, 250 ml Gemüsebrühe

Kohl vierteln, den Strunk ausschneiden. Dann die Viertel in feine Streifen schneiden.

Die Tomaten in grobe Stücke schneiden (ich häute die Tomaten immer).

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Hack darin krümelig braten, Die Zwiebel zugeben, anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann den Kohl in der Pfanne unter Wenden 5 Minuten braten. Tomaten zufügen, mit Oregano und Kümmel würzen. Tomatenmark einrühren und anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und ca. 3-5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und mit Kartoffeln oder Reis servieren. Ein Klacks Schmand schmeckt auch dazu.

Viel Spaß
beim Nachkochen
und
guten Appetit
wünscht



Doris Sertel

Rätselfseite – Auflösung und Kreuzworträtsel

In unserem Juni-Rätsel haben wir Sie, liebe Leserinnen und Leser, wieder einmal nach draußen in die Werler Umgebung geschickt, um die Orte der Detailfotos herauszufinden. Hier kommt die Auflösung:



Pauluskirche



St. Agatha in Holtum



St. Cäcilia in Westönnen



St. Kunibert in Büderich



St. Norbert



St. Walburga

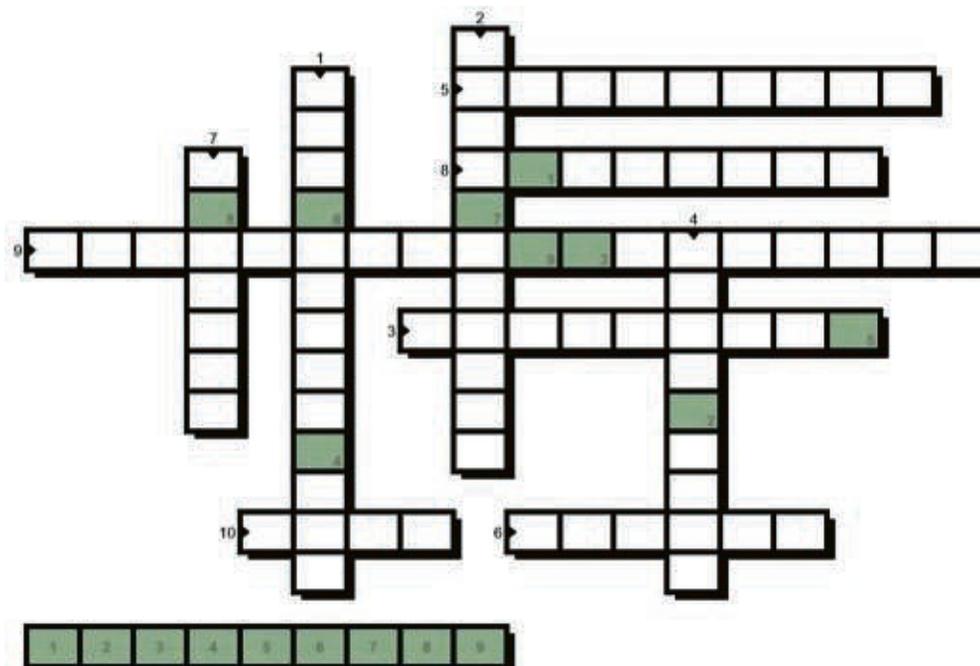


Wallfahrtsbasilika

Bei unserem Kreuzworträtsel lohnt es sich wieder, unsere Artikel genauer unter die Lupe zu nehmen. Hinweise und Lösungen finden Sie in den einzelnen Berichten.

Frage 1: Das Malen fördert die ... **Frage 2:** Welchen Namen hat die Mal-Gruppe sich bzw. ihren Aktivitäten gegeben? **Frage 3:** Wo stellte die Mal-Gruppe ihre Bilder aus? **Frage 4:** Die um 1700 errichtete Kirche wurde benannt nach Bernhard von ... **Frage 5:** Eine sehr bedeutende

Äbtissin des Klosters Welter war Maria-Elisabeth von ... **Frage 6:** Räume im alten Back- und Brauhaus wurden auch als ... genutzt. **Frage 7:** Mit welchem Jonglage-Gerät verzaubern die Kinder vom Zirkus das Publikum? **Frage 8:** Was kann bei rheumatischen Erkrankungen helfen, um Schmerzen zu lindern? **Frage 9:** Was können Jugendliche durch ihr Engagement im Treffpunkt erhalten? **Frage 10:** Welches Gemüse galt lange als „Arme Leute Essen“?



... **Frage 10:** Welches Gemüse galt lange als „Arme Leute Essen“?

Aus allen richtigen Einsendungen werden drei Gewinner*innen ausgelost und über ihre Gewinne benachrichtigt. Einsendeschluss ist der 15.10.2024. Lösungen entweder per Post an: Treffpunkt - Leben im Alter e. V., Kurfürstening 31, 59457 Werl oder per E-Mail an: treffpunkt-perspektiven-werl@web.de

Ellen Kirchhoff

Marsha's Hauswichtelservice – verlässliche Unterstützung im Alltag

Mit dem klaren Ziel vor Augen, Menschen in ihrem Alltag zu unterstützen, gründeten Marsha und Christian Schulte Mitte 2014 „Marsha's Hauswichtelservice“, als Tochterunternehmen von Gebäude-Dienstleistungen Schulte (GDS). Seit dem hat sich „Marsha's Hauswichtelservice“ etabliert und bietet eine umfassende Haushaltshilfe für Menschen in Hamm und der Region an. Der Hauptsitz des Unternehmens befindet sich am Mühlenweg 33 in Welver. Zusätzlich werden die Kunden durch Niederlassungen in Hamm und Soest umfangreich betreut.

gehört zum umfangreichen Dienstleistungsangebot dazu. Darüber hinaus übernehmen die Hauswichtel auch weniger alltägliche Aufgaben wie die planmäßige Reinigung von Waschmaschinen und Geschirrspülern sowie den jährlichen Frühjahrsputz. Selbst die Reinigung des Kellers und von Terrassen, Wintergärten, Polstern und Teppichen wird professionell durchgeführt.

Ein bedeutender Schritt für das Unternehmen war die Anerkennung zur Abrechnung mit der Pflegekasse nach §45a SGB XI. Ein Novum in der Branche. Dies ermöglicht es

Hygienevorschriften einzuhalten. „Dies ist gerade bei der Haushaltsbetreuung pflegebedürftiger Menschen mehr als nur wichtig“, berichtet die Gründerin. Alle Mitarbeiter sind zudem Spezialisten darin, die richtigen Reinigungsmittel auf den entsprechenden Oberflächen zu nutzen, um so ein perfektes Ergebnis zu erzielen. Sämtliche professionellen Reinigungsmittel und Utensilien werden von den Mitarbeitern mitgebracht, was für zusätzlichen Komfort sorgt. Privathaushalte werden stets von denselben Mitarbeitern betreut. „Gerade dies ist uns sehr wichtig, um unseren Kunden eine größtmögliche Kontinuität zu bieten und vertrauensvoll zu arbeiten“, so Marsha Schulte und ergänzt: „In den letzten anderthalb Jahren ist der Bedarf an unserer Arbeit stark angestiegen. Dies liegt zum einen an der hohen beruflichen Belastung der Menschen und zum anderen daran, dass immer mehr Menschen zu Hause betreut werden und ihren Haushalt optimal versorgt wissen wollen.“ Diese Entwicklung zeigt, wie bedeutsam die Arbeit von „Marsha's Hauswichtelservice“ ist.

Mit dem professionellen Reinigungsservice und einem engagierten Team steht „Marsha's Hauswichtelservice“ den Menschen in Hamm und der Region zur Seite und sorgt dafür, dass jeder Haushalt blitzsauber und behaglich ist.

Weitere Informationen unter:
haushaltshilfe-gds.de



Die Dienstleistungen des Hauswichtelservices decken sowohl den privaten als auch den gewerblichen Bereich ab. Der Service umfasst Standardreinigungsarbeiten im Haushalt, wie Staubwischen und -saugen, die Reinigung von Böden, Spiegeln, Fliesen und Armaturen. Auch um die Pflege von Zimmerpflanzen und Balkonblumen sowie das Waschen, Aufhängen, Bügeln und Einräumen von Kleidung und Wäsche

dem „Hauswichtelservice“, Erwachsene mit Pflegestufe und pflegebedürftige Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren in ihrer Haushaltsführung wirkungsvoll zu unterstützen und bietet die Möglichkeit, die dafür anfallenden Kosten bei der Pflegekasse geltend zu machen. „Gerade dies entlastet viele Pflegebedürftige und Familien finanziell und bietet ihnen die Möglichkeit sich auf die wesentlichen Dinge des Alltags zu konzentrieren“, sagt Marsha Schulte. So setzt die Arbeit des Hauswichtelservices da an, wo die Pflege- und Haushaltsdienste nicht weiterkommen.

Die 14 Mitarbeiter von „Marsha's Hauswichtelservice“ sind allesamt bestens geschulte Fachkräfte, die darauf spezialisiert sind, sämtliche



**Gebäude-Dienstleistungen
Schulte GmbH**

Mühlenweg 33 59514 Welver
Telefon: 02384-9634762
E-Mail: m.schulte@gds-hamm.de

Wir feiern

5 Jahre

neues Küchenstudio

Hotline
02921
9670-17
Jetzt persönlichen
Beratertermin
vereinbaren
oder per E-Mail
termin@moebel-wierner.de



SIEMENS
Koch-Event
für 2 Personen
GRATIS*3



*3 Beim Kauf von mind. 4 SIEMENS Elektrogeräten im Aktionszeitraum vom 31.8. bis 31.10.2024 schenken wir Ihnen die Teilnahme an einem Koch-Event für 2 Personen. Termine werden abgestimmt. Begrenzt auf die ersten 20 Käufe. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



FINANZIERUNG
0,0%*

Gilt für alle frei geplanten Küchen, außer Interliving und Decker. Laufzeit 36 Monate. Ab 4000.-€. Barzahlungspreis entspricht dem Nettodarlehensbetrag. Eff. Jahreszins entspricht einem gebundenen Sollzins von 0,0% p.a., Bonität vorausgesetzt. Vermittlung erfolgt ausschließlich für den Kreditgeber TARGOBANK AG & Co. KGaA, Harry-Epstein-Platz 5, 47051 Duisburg.

+ 1/2
Küche
zum
PREIS*

* gilt für alle frei geplanten Küchen, außer Interliving und Decker. Nur im Aktionszeitraum vom 31.08. bis 31.10.24. Nicht für bereits getätigte Kaufverträge.

EXTRA*
+5%
Jubiläums-
bonus



Jetzt aktuelle
Küchen-Angebote
zu Sparpreisen sichern:



https://www.moebel-wierner.de/wp-content/uploads/prospekte/Wierner_W3624_Web.pdf



Möbel Wierner GmbH & Co. KG · Martin-Opitz-Straße 2
59494 Soest · Öffnungszeiten: Mo – Fr 10 – 19 Uhr · Sa 9 – 18 Uhr
www.moebel-wierner.de · info@moebel-wierner.de

**möbel
wierner**