

Nr. 125  
2/ 2022

# *Sprachrohr*

**Sommer 2022**



***Wir müssen uns wehren gegen Betrüger  
am Telefon und an der Tür***

*Jürgen Chmielek: Projekt ‚Next Generation‘*

**PDF-Version**

**Seitenzahlen entsprechen nicht der Papierform**

# Stoppt die Betrüger

Wie oft müssen wir noch lesen, dass wieder einmal Betrüger, entweder als falsche Enkel oder Enkelinnen, falsche Polizisten oder die netten Leute von der Telekom oder dem Gaswerk ältere Menschen geschädigt haben?

Immer wieder fallen wir herein auf die ,netten Meschen, glauben, dass der junge Mann oder die junge Frau doch nichts Böses im Schilde führen kann?

## **Aber: STOPP**

Es ist ja gerade die Masche dieser Betrüger, sich als nette Menschen zu tarnen und so unser Vertrauen zu erschleichen.

## **UND DANN?**

Geld weg, Vermögen weg, Schmuck und mehr!

Das dürfen wir nicht zulassen. Lesen Sie dazu den Beitrag des Seniorenbeirats auf Seite 9. Das Thema wurde auch im letzten Jahreszeiten-Café durch Kriminalhauptkommissar Frank Böttcher vorgestellt.

**Kommen Sie gut in den Sommer. Bleiben oder werden Sie gesund  
UND geben Sie den Betrügern keine Chance!**



Ihr

*Jürgen Chmielek*

Redaktionsleiter

# Inhaltsangabe

## Informationen

Seite

1. Elisabeth Schrief	Internet im Altenheim	4
2. Elisabeth Schrief	Heimatorte	5
3. Stadt Haltern	Silbernetz	7
4. Seniorenbeirat	Vorsicht vor Betrügern	9
5. Seniorenbeirat	Mitglied in der Landesvertretung	11
6. Seniorenbeirat	Armutgefährdung	12
7. Seniorenbeirat	Aktivitäten	14
8. St. Sixtus	Pflege-Café	16
9. Seniorenbeirat	Jahreszeiten Café	17

## Geschichten und Gedichte unserer Autoren/innen

1. Ursula Braun	Frühling	19
2. Ursula Braun	Urlaub mit der Familie	19
3. Siegrid Geipel	Neues von Toby	21
4. Werner Bluhm	Urlaub auf Borkum	23
5. Edith Groth	Organspende	25
6. Mecky Nowak	Rezepte	26
7. Mecky Nowak	Tanzen hält fit	29
8. Helmut Achterfeld	Singen für den Frieden	30
9. Gertrud Zihla	Wie die Zeit vergeht	33
10. Hugo Dahmann	Schwarzblau	35
11. Edith Groth	Musik erfüllt sein Leben	36
12. Mecky Nowak	Witzecke	38

## Buchtipp

Elisabeth Schrief	<b>Henny Arens</b> Mitgift	39
-------------------	-------------------------------	----

**Jens Nordalm**  
Der schöne Deutsche

Jürgen Chmielek u.a.	Plötzlich alt	40
----------------------	---------------	----

<b>Zu guter Letzt</b>	Redaktionsleitung	41
-----------------------	-------------------	----

# Internet auf jedem Zimmer: So sieht es in Halterns Altenheimen aus

Von Elisabeth Schrief

Der Umgang mit digitalen Techniken ist Seniorinnen und Senioren heute nicht mehr fremd. Werden sie aber bei einem Umzug in ein Halterner Altenheim digital abgehängt?

In Haltern fehlen tatsächlich in manchen Altenheimen zentrale Voraussetzungen für eine digitale Kommunikation. Ein Zugang zur digitalen Infrastruktur wird aber vorausgesetzt bei der Wahl eines Altenheimplatzes.

Die Ausstattung in Halterns Altenheimen mit WLAN (Wireless Local Area Network - also ein drahtloses lokales Netzwerk) war vor einem Jahr unbedingt verbesserungswürdig, wie eine Umfrage der Halterner Zeitung ergab.

Gute Nachrichten gibt es aus dem **ASB-Seniorenzentrum Kahrstege**. In den nächsten Wochen wird das Haus an das Glasfasernetz angeschlossen. „Dann verfügen wir endlich über genügend Bandbreite, um auch zahlreiche stabile Internetverbindungen zu gewährleisten“, erklärte Martin v. Berswordt-Wallrabe, zuständig für die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit beim Arbeiter-Samariter-Bund Regionalverband Herne-Gelsenkirchen.

Vor einem Jahr noch musste er zum Bedauern feststellen, es gebe ein Nadelöhr. Die Leitung des Telekommunikationsanbieters habe nicht genügend Kapazitäten für das zu erwartende Datenvolumen. Nun könne man im Haus die Voraussetzungen dafür schaffen, „dass Bewohnerinnen und Bewohner, die das Internet nutzen wollen, dies auch bequem und schnell tun können“.

In den katholischen **Altenwohnhäusern St. Anna und St. Sixtus** gab es bislang auf allen Zimmern die Möglichkeit, seine eigene Fritzbox für den WLAN-Empfang zu nutzen. Jetzt gibt es auch von dort gute Nachrichten. Dazu Geschäftsführerin Ulrike Roß: „In unserem Altenwohnhaus St. Anna auf dem Annaberg ist der Auftrag für ein flächendeckendes WLAN Anfang dieses Jahres bestätigt worden.“ Aufgrund von Lieferengpässen werde diese Maßnahme allerdings leider nicht vor Juli oder August abgeschlossen sein.

Die Verzögerung sei darauf zurückzuführen, dass es eine Bandbreite von Anbietern im Bereich der WLAN-Anbindung auf dem Markt gebe. „Wir mussten mit Fachplanern vorerst sondieren, welche Technik auf dem Annaberg umsetzbar und refinanzierbar ist, da die Altenwohnhäuser als eine gemeinnützige GmbH betrieben werden“, erklärte dazu Ulrike Roß.

Im Altenwohnhaus St. Sixtus an der Gartenstraße in der Stadtmitte werde im Anschluss der Maßnahme in St. Anna und den daraus resultierenden Ergebnissen die komplette WLAN-Anbindung in Auftrag gegeben, so die Geschäftsführerin.

In der **Alloheim-Residenz** hat jedes Zimmer Internet. Ulrike Hoepfner, Leiterin der Alloheim Senioren-Residenz „Sythen am See“, meldet Vollzug: Jedes der 80 Einzelzimmer verfüge über einen WLAN-Zugang, somit hätten alle Bewohner die Möglichkeit, das Internet zu nutzen.

Im **Lippamsdorfer Lambertusstift** gibt es nach wie vor nur Individuallösungen. Wer möchte, bekommt kostenlos einen WLAN-Würfel aufs Zimmer und kann zeitlich unbegrenzt surfen. Das Angebot werde allerdings selten genutzt, weil ein Großteil der aktuell 63 Bewohnerinnen und Bewohnern an Demenz erkrankt seien, sagt Geschäftsführer Wilfried Kersting. In Zukunft möchte das Haus digitaler werden, doch dafür seien aufwendige bauliche Maßnahmen notwendig.

## Heimatorte: Halterns Rokoko-Haus

Von Elisabeth Schrief

Sechs „Heimatorten“ ist ein siebter hinzugefügt worden: Der Altertumsverein stellte auf der Lippstraße eine Tafel auf, die die Geschichte des einzigen im Rokoko-Stil erbauten Hauses erzählt.

In der Lippstraße in Haltern steht dieses Haus, das einst eine einzigartige Fassade hatte. Es wurde im Rokoko-Stil erbaut. Kennzeichnend dafür sind elegante, sinnliche und verspielte Linien und Formen. So hatte das frühere Haus der Klempnerei Schrief aus dem Jahr 1773 geschwungene Fenster und einen ebenso verspielten Hauseingang.

Nach Modernisierungen in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts ist die schöne, einzigartige Fassade verloren gegangen. An Denkmalschutz hat bei der Stadt Haltern niemand gedacht. Einziges Relikt aus der alten

Zeit ist heute ein Ornament über dem Eingang der heutigen Mode-Galerie Weber.

Der Vorstand des Vereins für Altertumskunde und Heimatpflege stellte die Tafel mit Fotos von der Lippstraße mit Blickrichtung Hullerner Straße, vom früheren Haus Schrief, von der Restauration „Zum Lindenhof“ und vom Kohküttelmarkt (der Auftriebswiese für die städtischen Kühe) am 19. Mai der Öffentlichkeit vor. Die Erläuterungen unter den Bildern geben einen kurzen Einblick in die Historie, die vielen Bürgerinnen und Bürgern heute gar nicht mehr präsent ist.

In enger Abstimmung mit Gunther Albrecht von der Stadtverwaltung suchte der Altertumsverein den Standort an der Lippstraße aus.

Der Altertumsverein hat inzwischen eine Reihe von historischen Tafeln sowohl zur Stadt- als auch zur Römergeschichte gesponsert und aufgestellt.



Freuen sich über den neuen Geschichtsort auf der Lippstraße: Franz Schrief, Marlies Breuer, Marianne Stenner, Hendrik Griesbach, Bernd Bröker, Frank Schürmann und Gunther Albrecht.

# Silbernetz e. V. – ein Kontaktangebot für ältere Menschen

Kennen Sie schon das Silbernetz e.V.? Es ist ein Kontakt- und Hilfsangebot für ältere Menschen. Das Silbertelefon ist eine kostenfreie Hotline. Seniorinnen und Senioren rufen an, wenn sie Gesprächsbedarf haben.

Durch die Corona-Pandemie ist Einsamkeit verstärkt in das öffentliche Bewusstsein gerückt, trotzdem aber immer noch ein Tabuthema. Einsamkeit ist ein ernst zu nehmender Risikofaktor für die Gesundheit und kann die Lebenserwartung verringern.

Eine akute Notlage oder Krise muss nicht vorliegen. Das Silbernetz hat es sich zur Aufgabe gemacht, die Anrufer mit einem oder einer bestimmten Ehrenamtlichen zu vernetzen, die dann einmal wöchentlich ein persönliches Telefonat miteinander führen. Hieraus sind in der Vergangenheit bereits feste Telefonfreundschaften entstanden. Das Finden eines geeigneten Gesprächspartners erfolgt nach einem ausführlichen Gespräch mit einer Mitarbeiterin des Vereins.

Gegründet wurde das Silbernetz übrigens vor 8 Jahren von Elke Schilling nach dem Vorbild der britischen „Silver Line Helpline“. Sie ist Diplom-Mathematikerin, Statistikerin und ehemalige Staatssekretärin für Frauenpolitik in Sachsen-Anhalt.

Silbernetz e.V. ist ein Angebot für Menschen ab 60 Jahren mit Einsamkeitsgefühlen. Das Silbertelefon ist täglich von 8.00 – 22.00 Uhr besetzt.

**Sie erreichen die kostenlose Hotline unter: 0800/4708090**

Selbstverständlich sind alle Gespräche bei Silbernetz vertraulich und anonym.

Weitere Informationen unter: [www.silbernetz.de](http://www.silbernetz.de)

E-Mail: [Kontakt@silbernetz.de](mailto:Kontakt@silbernetz.de)

---

Informationen zu Fragen rund um das Thema Pflege und Senioren erhalten Sie beim BIP (Beratungs- und Infocenter Pflege) der Stadt Haltern am See. BIP ist ein kostenloses und trägerunabhängiges Angebot des Kreises Recklinghausen und der kreisangehörigen Städte.

Das örtliche BIP finden Sie im Neuen Rathaus

Erdgeschoss, Raum E.04

Ansprechpartnerin: Sabine Jahnke

Tel.: 02364/933 231

E-Mail: [bip@haltern.de](mailto:bip@haltern.de)

Sprechzeiten: montags – freitags in der Zeit von 8.00 – 12.00 Uhr,  
Hausbesuche und Terminvergabe außerhalb der Sprechzeiten sind  
möglich. Anruf genügt!





# Vorsicht vor Betrügern



1. Immer wieder passiert es: Der angebliche Enkel, die Enkelin ruft an und braucht die Hilfe von Oma oder Opa, natürlich in Form von Geld.
2. Ein netter Mensch ruft an und erklärt, dass man dringend sein Geld oder die Wertsachen in Sicherheit bringen, also einem fremden Menschen, übergeben soll, weil es ansonsten möglicherweise gestohlen werden soll.
3. Die Polizei ruft an, besser, die angebliche Polizei. Der ‚nette‘ Polizist oder die ‚nette‘ Polizistin erklären, dass sie vorbeikommen wollen, um den älteren Menschen zu helfen, Diebstähle zu vermeiden.
4. Die ‚Telekom‘ klingelt an Ihrer Tür, um Einlass gewährt zu bekommen. Sie wollen angeblich Ihre Telefonleitungen kontrollieren oder ausbessern. ABER: Die Telekom oder andere Anbieter kommen nicht unangemeldet und – eigentlich doch nur, wenn wir sie anfordern.



Das sind nur vier von vielen Möglichkeiten, wie Sie, liebe Leserinnen und Leser, ihr Vermögen loswerden können.

**Bitte, fallen Sie nicht auf falsche Freundlichkeiten herein. Die Menschen, die Sie anrufen oder ansprechen sind so geschult, dass man ihnen gerne glauben möchte.**

Aber, die Polizei – die echte Polizei – warnt: Immer mehr Verbrecher versuchen an das Gesparte der älteren Menschen heranzukommen. Sie wissen, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, höflich, hilfsbereit sind und damit angreifbar.

Wenn Sie unsicher sind, bitte helfen Sie sich durch

- einen Anruf bei Ihren Kindern oder Enkeln, die können Sie beraten
- einen Anruf bei der Polizei unter 110

und vor allen Dingen

- lassen Sie sich nicht auf längere Gespräche mit fremden Menschen am Telefon oder an der Haustür ein
- legen Sie den Telefonhörer einfach auf (Nein, das ist nicht unhöflich, es ist die einzig richtige Entscheidung)

**Das Projekt der Recklinghäuser Polizei heißt ‚Next Generation‘. Das bedeutet, dass wir mehr unseren Kindern und Enkel\*innen vertrauen sollten, heißt, sie einmal mehr um Rat fragen, bevor es zu spät ist!**

## Mitglied in der Landesseniorenvertretung NRW: Rüdiger Haake aus Haltern am See

In der Mitgliederversammlung der Landeseniorenvertretung Nordrhein-Westfalen e.V. (LSV NRW) in Rheda-Wiedenbrück konnte sich Rüdiger Haake, stv. Vorsitzender des Seniorenbeirats der Stadt Haltern am See (SBR), bei der Neuwahl des LSV-Vorstands durchsetzen. Er wurde mit großer Mehrheit als Schriftführer in das Vorstandsteam gewählt, das aus fünf Vorständen und fünf Beisitzerinnen und Beisitzern besteht.

Die LSV hat landesweit aktuell 170 Mitglieder und stellt damit ein Netzwerk aus lokalen Seniorenvertretungen dar, das über ganz NRW gespannt ist. Derzeit sind in über 40 Prozent aller Kommunen im Land Seniorenvertretungen etabliert, die Mitglied im LSV NRW sind. Jürgen Chmielek, Vorsitzender des Halterner Seniorenbeirats, sieht Vorteile durch die LSV-Vorstandswahl für den heimischen Seniorenbeirat, der nun nicht nur auf Kreis-, sondern auch auf Landesebene direkt mit den jeweiligen Organisationen vernetzt ist: „Der Wissens- und Erfahrungsaustausch kann so für unsere Arbeit in Haltern noch effizienter genutzt werden. Und natürlich erhoffen wir uns für Aufgaben vor Ort, die lokal nicht allein lösbar sind, den notwendigen Schub durch Kontakte mit der Landespolitik, um sie erfolgreich umsetzen zu können“.

Rüdiger Haake benannte als einen Schwerpunkt seiner künftigen LSV-Arbeit auf der Mitgliederversammlung die Unterstützung von älteren Menschen beim Erwerb ausreichender digitaler Kompetenz. Weiter stehen die Beratung und Hilfestellung bei der Bewältigung von Problemen, die aus der Energiewende und steigenden Energiekosten für Senior\*innen resultieren, für ihn im Fokus. Um den hohen Unfallzahlen bei Pedelec-Nutzern



insbesondere im Rentenalter entgegenzuwirken, sieht er einen Schwerpunkt der LSV-Arbeit in der Unterstützung von Verkehrssicherheitsmaßnahmen.

Der Halterner Seniorenbeirat ist jetzt überregional sowohl in NRW durch Rüdiger Haake als auch im Kreis Recklinghausen durch Jürgen Chmielek als stellvertretender Sprecher der Kreisarbeitsgemeinschaft der Seniorenbeiräte vertreten.

Chmielek dazu; „Es ist für unsere Stadt gut, dass wir sowohl im politischen Bereich durch die LSV mitwirken als auch Erfahrungen mit anderen Seniorenbeiräten austauschen können. Wir sind stolz darauf, mit Rüdiger Haake einen würdigen Vertreter Halterns im LSV NRW zu haben“.

## Armutsgefährdung?



Laut Aussagen unseres Schuldnerberaters Christian Overmann gibt es auch in Haltern am See Menschen, die armutsgefährdet sind.

Darunter sind auch ältere Bürgerinnen und Bürger, die in die so genannte Altersarmut abrutschen können oder schon abgerutscht sind.

Arbeitslosigkeit, Trennung, Krankheit oder die Aufgabe einer selbstständigen Tätigkeit führen immer häufiger dazu, dass Menschen in schwierige finanzielle Verhältnisse geraten. Vielfach leben die Ratsuchenden weit unter dem gesetzlich geschützten Grundeinkommen – bis sie den Weg in die Beratung finden. Die Gefahr, arm zu sein oder zu werden, wächst durch die hohe Inflation, d.h. die stetig steigenden Preise beim Tanken, Heizen und Einkaufen. Alles wird teurer!

### **Niemand muss sich schämen, arm zu sein!**

Der Seniorenbeirat arbeitet erneut an einem ‚**Sozialen Seniorennetzwerk**‘, dass u.a. auch Hilfen bei Armutsgefährdung finden soll.

Wichtig ist aber immer:

Sollten Sie persönlich betroffen sein, melden Sie sich bei Herrn Overmann im Rathaus zu einem vertraulichen Beratungsgespräch.



In einem solchen Beratungsgespräch erhalten Sie u.a. Informationen zu den Themen:

- Existenzsicherung, Sozialleistungen, Pfändungsschutzkonto
- Wie erhalte ich Vollstreckungsschutz, wie hoch sind die Pfändungsfreibeträge
- Umgang mit Inkasso- und Vollstreckungsdruck
- Ihre persönliche Situation

Machen Sie einen Termin mit ihm:

**Tel.: 02361 93664-20/-22/-23**

Herr Overmann hat auch ein Büro im Neuen Rathaus in Haltern am See.

Gerne können Sie den Kontakt auch über den Seniorenbeirat herstellen oder ein erstes persönliches Gespräch führen:

**Jürgen Chmielek: 0171/3439775**

## Informiert über Seniorenaktivitäten in Haltern am See

Organisation	Angebote
<b>AWO</b>	Klönen und Kartenspielen Montags, 14.00 Uhr bis 17.30 Uhr Recklinghäuser Straße
<b>Pfarrheim St. Laurentius</b>	Seniorenfrühstück 1 x im Monat, dienstags ab 09.00 Uhr
<b>Gemeinsam gegen Einsam</b>	Pfeiffer in Sythen Montags, 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
<b>Café Einstein</b>	Montagsrunde für Senioren Montags, 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr
<b>Altes Rathaus</b>	Lesungen, 1 x im Monat Sonntags ab 17.00 Uhr
<b>Josefshaus</b>	Vorlesen, Kartenspielen und mehr Montags bis freitags 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
<b>Josefshaus</b>	Doppelkopf Jeden Montag 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr Info-Tel.: 02364/13238

### Sport und Bewegung

<b>SGV</b>	Lange Wanderungen Sonntags ab 10.00 Uhr, Treffpunkt Bahnhof  + Radtouren Letzter Freitag im Monat ab 14.00 Uhr
<b>BRSG</b>	Montags, 18.00 Uhr, Spiel und Sport, C-H-Halle Montags, 17.30 Uhr, Hockergymnastik, Vereinsheim Montags, 18.30 Uhr, Hockergymnastik, Vereinsheim Dienstags, 09.00 Uhr, Hockergymnastik, Vereinsheim

<b>Skiclub Haltern</b>	Montags, 18.30 Uhr, Rücken-Fit, Erich-Kästner-Schule
<b>SUS Concordia Flaesheim</b>	Montags, 08.00 Uhr, Gymnastik für Damen und Herren, Turnhalle Flaesheim Montags, 09.00 Uhr, Hockergymnastik, Turnhalle Flaesheim
<b>ATV Haltern</b>	Dienstags, 16.00 Uhr, Frauenfitness 55+, Jahnhalle Dienstags, 17.30 Uhr, Männerfitness 50+, Jahnhalle Donnerstags, 15.00 Uhr, Latschen und Tratschen, Sundernparkplatz Donnerstags, 15.00 Uhr, bunter Nachmittag für Senioren*innen, Jahnhalle
<b>TUS Haltern</b>	Montags, 15.00 bis 16.30 Uhr, Seniorentanz Erich-Kästner-Schule Freitags, 14.00 Uhr, Kleine Wanderungen, Treffen Seehof
<b>Halterner Judo-Club</b>	Sonntags, 10.30 bis 12.00 Uhr, Drusushalle Judo für Menschen 55+ Taiso, Judo-Gymnastik

**Bitte beachten: Momentan können die Sporthallen für die Flüchtlinge vorgemerkt sein.**



www.kkrn.de



# PFLEGE-CAFE 2022 für pflegende Angehörige

Ein kostenloses  
Angebot des  
St. Sixtus-Hospitals  
Haltern am See

## 18. Januar

Scham in der Pflege  
Praxis-Tipps für den Pflege-Alltag

## 30. August

Inkontinenz  
Was für Tipps gibt es für den Pflege-Alltag?

## 22. März

Gewalt in der Pflege  
Verschwiegen und verheimlicht ... Eskalation vermeiden, aber wie?

## 27. September

Technische Hilfsmittel für Menschen  
mit Demenz  
Beispiele aus der Praxis

## 31. Mai

Beschäftigung mit Menschen  
mit Demenz  
Unterstützende Beschäftigung für alle Beteiligten

## 13. Dezember

Ernährung im Alter  
Was ist zu viel und was ist zu wenig?

dienstags von  
14 bis 17 Uhr

## 28. Juni

Meine demenziell erkrankten Angehörigen müssen ins Krankenhaus  
An was müssen Angehörige denken und was sollte das Krankenhaus wissen?

Alle Veranstaltungen finden unter Berücksichtigung eines angepassten Hygiene-Konzepts statt, das Sie unter [www.kkrn.de](http://www.kkrn.de) finden.

### Treffpunkt

Gruppentherapie-Raum auf der Station 1

### Anmeldung und Information

☎ 02364 104-20125  
✉ ueberleitungspflege.haltern@kkrn.de

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!  
Ihr Team der Familialen Pflege des St. Sixtus-Hospital Haltern am See





## Endlich wieder ein Jahreszeiten-Café

Nach langer Corona-Pause hat der Seniorenbeirat Haltern am See (SBR) wieder zum traditionellen Jahreszeiten Café eingeladen — und der Ratssaal des Alten Rathauses füllte sich. Rüdiger Haake, stv. Vorsitzender des SBR, konnte rund vierzig Gäste begrüßen, die das Angebot aus Klönschnack bei Kaffee und Kuchen sowie Informationen zu aktuellen Betrugsmaschen wahrnahmen. „Für uns ist das Jahreszeiten Café eine Kerntätigkeit, bei der wir aktuelle Themen aufgreifen, die insbesondere ältere Menschen betreffen“, erläutert er das Konzept. Antje Bundesheim, ebenfalls stv. Vorsitzende des SBR, konnte Komplimente für den frühlingbunten Eindruck des Ratssaals entgegennehmen und verweist auf Sommer und Herbst: „Für den 12. Juli und 11. Oktober sind die nächsten Cafés geplant“.

Kriminalhauptkommissar Frank Böttcher vom Polizeipräsidium Recklinghausen stellte in seinem Vortrag heraus, dass insbesondere Menschen von etwa 75 bis 85 Jahren Opfer von sog. Schockanrufen oder Botschaften per SMS und WhatsApp würden, in denen vermeintliche Angehörige in einer Notlage dringend um Hilfe bitten. In der Form, dass auf dubiose Konten sofort größere Geldsummen überwiesen werden müssten. Im Kreis Recklinghausen gehören rund 86.000 Menschen über 74 Jahre zur bevorzugten Zielgruppe der Betrüger.



Alle Gäste lauschten den Ausführungen von KHK Böttcher.

Traditionell gab es auch wieder Kaffee, alkoholfreie Getränke und natürlich Kuchen.

Am 12.07.2022 steht das nächste Café an, siehe die Einladung unten.



**Seniorenbeirat**  
Haltern am See

# Jahreszeiten Café

Kuchen  
Klönnsnack &  
Informationen  
kostenlos

12. Juli 2022 . 15:00 Uhr  
Altes Rathaus - Ratssaal  
Haltern am See  
Marktplatz



**VORTRAG**  
**Alexander Wessel**  
Rechtsanwalt und Notar  
Haltern am See

## **Vererben, Verschenken, Vorsorgevollmacht**

Was man wissen sollte,  
um rechtssicher Gutes zu tun  
für sich und andere

[www.seniorenbeirat-haltern.de](http://www.seniorenbeirat-haltern.de)

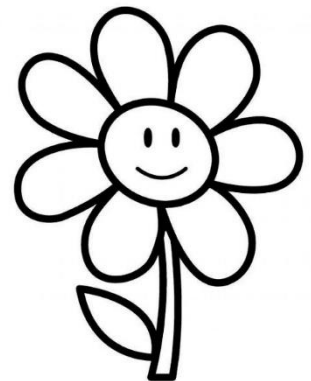
V.i.S.d.P.  
Jürgen Chmielek  
Arenbergstraße 20  
45721 Haltern am See

# Frühling

Von Ursula Braun

Wenn draußen die Sonne scheint  
und der Himmel nicht mehr weint,  
keine kalten Winde wehen  
auf der Wiese Blumen blühen,  
dann wird mein Herz ganz weit.  
Es ist wieder Frühlingszeit.

Die trüben Tage sind vergangen  
Frühling der hat angefangen.  
Am Himmel rosa Wolken ziehn,  
alle Bäume sind schon grün.  
Die dunklen Tage sind vorbei.  
es ist endlich wieder Mai.



## Urlaub mit Familie

Von Ursula Braun

Im Jahr 2021 wurde mein Schwiegersohn 65 Jahre alt und ich 85 Jahre. Die Feiern mit Familie und Freunden konnten wegen Corona nicht stattfinden und so beschlossen wir, sie später nachzuholen.

Dieses Jahr war es dann so weit, dass wir wenigstens mit Familie nachfeiern konnten. Mein Schwiegersohn schlug vor, ein Boot zu mieten, und in Frankreich auf dem Canal du Midi eine Bootstour zu starten. Ich ließ mich auf das Wagnis ein und so starteten wir an Karfreitag mit dem Auto, übernachteten in Dijon und übernahmen das Boot in Port Lauragais. Ich bekam als Älteste die Kapitänskabine mit Toilette. Das war schon gut, aber die Hygiene geriet während der Fahrt ein bisschen ins Abseits, denn das Waschbecken war sehr winzig. Wir starteten in Port Lauragais am frühen Morgen. Mein Schwiegersohn war der Kapitän, meine Tochter und mein Enkel seine Gehilfen. Immer, wenn wir an einer Schleuse ankamen,

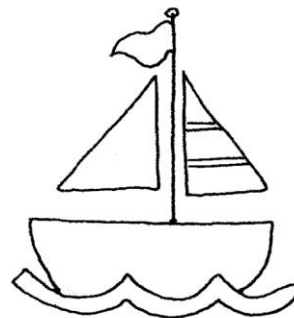
gingen die Beiden an Land und machten das Schiff fest. Manchmal durfte ich helfen und ihnen das Schiffstau zuwerfen. Es gab sehr viele Schleusen. und sie sind schon eine Meisterleistung.

Der Canal du Midi verbindet Mittelmeer und Atlantik. Im Jahr 1666 wurde der Bau in Angriff genommen und im Jahr 1681 geflutet. Seit dieser Zeit ist der Canal ununterbrochen in Betrieb.

Bei herrlichem Sonnenwetter fuhren wir am ersten Tag bis Castelmaudary, einem kleinen Hafen. Dort wollten wir übernachten und machten das Boot am Ufer fest, Frühstück und Mittagessen hatten wir auf dem Boot eingenommen und es war ein Novum für mich, dass meine Enkel es zubereiteten. Sie kochen beide gerne. Zum Abendessen gingen wir von Bord und saßen in einer gemütlichen Kneipe bei sehr leckerem Essen und sehr leckerem Wein.

Am nächsten Morgen ging die Fahrt weiter bis Carcassonne. Für mich war es der Höhepunkt der Fahrt. Wir stiegen aus und gemeinsam machte ich mich mit meiner Tochter auf den Weg in die Altstadt, die auf einer Anhöhe liegt. Ich kam zwar ein bisschen aus der Puste, aber der Anstieg hat sich gelohnt. Der Ursprung dieser Festung geht auf die Zeit des römischen Reiches zurück, 3.4. Jahrhundert. Wir verbrachten den ganzen Tag in Carcassonne. Am nächsten Tag ging die Fahrt weiter bis La Redorte. Dort machten wir das Boot fest und verbrachten einen gemütlichen Abend in einem Weinlokal, Hier probierte ich auch einen Pastis und erinnerte mich, dass ich vor vielen, vielen Jahren mit meinem Mann in der Provence Urlaub gemacht hatte. Wir tranken dort immer Pastis, weil es dazu einen großen Krug mit Wasser gab. Das war günstiger, als Mineralwasser gesondert zu bestellen.

Von La Redorte ging die Fahrt wieder zurück, damit wir das Boot abgeben konnten. Es waren für mich acht Abenteuertage mit vielen neuen Eindrücken und Erlebnissen. Und natürlich habe ich das Zusammensein mit der Familie genossen, das ich nicht so oft habe. Meine Familie wohnt in Hessen und da alle berufstätig sind, sehen wir uns nicht oft. Ich habe die Fahrt sehr genossen. Ich war zwar etwas müde nach dem Abenteuerurlaub, aber ich habe ja zuhause viel Zeit zum Erholen.



## Neues von Toby - Der 7. Geburtstag

## Von Sigrid Geipel

Im Kalender war es rot angestrichen: 1. Mai = Geburtstag Toby. So ganz genau wissen wir das Datum nicht, denn meine Fellnase ist als winzige Handvoll auf einem Pferdehof in Haltern „vergessen“ worden und die Tierärztin hat das Datum nach dem Zustand des Katerchens auf den 1. Mai festgelegt.

Als Adoptivmama nach sieben wunderschönen Jahren des Zusammenlebens muss so ein Tag ja gefeiert werden. Jeder, der mit Katzen nichts am Hut hat, wird sich jetzt mit Kopfschütteln abwenden, nun, jedem Tierchen sein Pläsierchen.

Also besorgte ich ein besonders hoch beworbenes und entsprechend teures Döschen Futter und sparte auch nicht mit dem dazu gehörenden Stängelchen Petersilie. Toby, der schon ungeduldig an der Küchentür gekratzt hatte und auf sein Frühstück wartete, guckte etwas Stirne runzelnd auf den gedeckten Tisch und kam langsam näher. Mein „herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag Toby-Ruf“ beeindruckte ihn gar nicht! Und der Strauß Petersilie auch nicht. Das Menü wurde erst beschnuppert, fand dann aber seine Zustimmung, der Teller war danach blitzblank. Das Grünzeug wurde vom Tisch geworfen.

Nach dem Frühstück liebt er es, aus dem Fenster zu schauen und die Gassi-Geher mit ihren Vierbeinern zu begucken. Dabei knabbert er dann noch „Salat“, nämlich meine Grünlilie.

An diesem Tag ging gerade meine Freundin Elli vorbei und führte ihren Feriengast Holger aus. Holger ist ein wunderhübsches braunes Hundewollknäuel mit viel Locken, etwa 30cm hoch und sehr freundlich. Und Katzenerfahren.

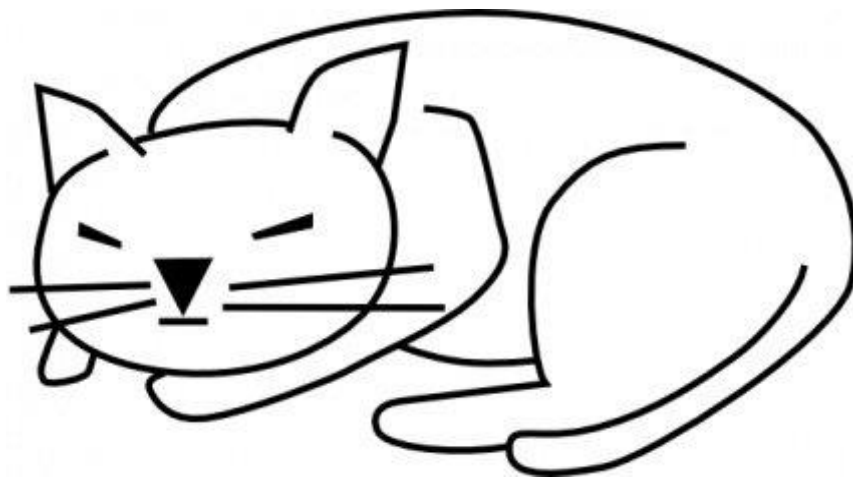
Was lag näher, als die Beiden herein zu bitten. Aber was würde Toby sagen? Höfliche Gastfreundschaft ist so eine Sache! Ich gestehe, mir war Angst und Bange, denn Mord und Totschlag wäre mir nicht so recht gewesen.

Holger stürmte begeistert auf mich zu und genoss eine kräftige Streicheleinheit. Toby saß still hinter der großen Bodenvase und guckte mit einem Auge auf das Geschehen. In der Zwischenzeit hatte meine Freundin ein Tellerchen mit gewürfelter Fleischwurst und ein Tellerchen mit Tobys Lieblings-Katzenfutter, Lachs und Forelle in Gelee, nebeneinander auf den Fußboden gestellt, mit dem Löffel geklappert und gerufen: „Mittagessen ist fertig!“ Holger kam sogleich angesaust, schnupperte kurz und machte sich über die Fleischwurst her. Und Toby? Ich traute meinen Augen nicht: langsam und vorsichtig rechts und links

schauend, ständig in Habachtstellung auf dem Sprung, schlich er zu seinem Futterteller! Wir Zweibeiner guckten uns freudestrahlend an!

Wenn zwei unterschiedliche Wesen an einem Tisch sitzen ist doch schon ein guter Anfang gemacht!?

Nach dem friedlichen Mahl vertrieben sich Toby und Holger noch ein wenig die Zeit mit Versteckspielen, über Tische und Bänke springen und durchaus freundlich miteinander durch das Haus zu laufen. Als sich Elli mit ihrem Holger verabschiedete waren wir überzeugt, dass Toby einen schönen Geburtstagsbesuch gehabt hat und er verzog sich zufrieden zu einem wohl verdienten Schläfchen.



# Unsere Lieblingsinsel Borkum

Von Werner Bluhm

Einmal im Jahr fahren wir auf unsere Lieblingsinsel Borkum. Wir nehmen gerne den Zug, weil wir nur einmal in Münster umsteigen müssen und danach bis zum Außenhafen Emden fahren können. Dann geht's über die Straße zur Fähre und anschließend mit der Inselbahn zum Inselbahnhof.

Bereits in Münster war es diesmal so voll, dass wir, ohne einen Sitzplatz zu bekommen, bis Münster stehen mussten. Ich stand neben einem nicht gerade schlanken, älteren Mann, dem man zweifelsohne anmerken konnte, was es zum Essen gab. Nicht weit davon entfernt, aber weg von mir, stand eine attraktive junge Dame, neben der meine Frau Platz gefunden hatte. Gerne hätte ich getauscht. Zum Glück hatten wir für den ICE nach Emden Platzkarten, die zwei älteren Damen uns gegenüber auch, stets in einem lauten Gespräch vertieft. Als wir im Außenhafen ankamen, kannte ich nicht nur all ihre Krankheiten, sondern auch ihre Ärzte. Nun weiß ich, wie die Goldhochzeit von Karl und Änne ausgegangen ist und dass wieder Mariannes Mann so hackevoll war, dass er immer beim DJ den Radetzkymarsch bestellte und, und und...

Von Bord ging es zur überfüllten Inselbahn. Aus Höflichkeit ließ ich einige Nonnen vorbei und gelangte, im Gegensatz zu meiner Frau, nicht mehr an eine Sitzbank.

Endlich auf der Insel angekommen, erreichten wir unsere Ferienwohnung. Sie ist klein und so wunderschön wie die Aussicht. In der Wohnung ist alles vorhanden, nur diesmal unser aufgegebener Koffer nicht. Eigentlich nicht so schlimm, wir hatten ja Geld zum Einkaufen.

Doch der Frischemarkt hatte schon geschlossen und unser Lieblingsrestaurant Ruhetag. So kurzfristig bekommt man selten einen Tisch in einem Speiserestaurant. Wir landeten in einer besseren Imbissbude und bestellten nur Hamburger und Spaghetti. Die in Haltern am See eindeutig besser schmecken.

Wieder in unserer Wohnung angekommen, gönnten wir uns eine Flasche Wein, na gut, es waren zwei und schliefen schnell ein. Tief und fest bis um zwanzig nach zehn. Wir freuten uns und hatten beide gute Laune bis uns einfiel, dass wir nun nicht mehr die Fähre zur Nachbarinsel erreichen könnten, die nur einmal im Monat zum gewünschten Zielort fuhr. Egal, dann gingen wir unseren geliebten Dünenweg bis zum ausgebauten Ende, da der Koffer inzwischen eintraf. Im „Seeblick“ tranken wir unser geliebtes KöPi, wie in Haltern am See und stapften durch den weichen Dünensand in Richtung der Seehundbank. Die endlose Weite, der, wie mit einem Lineal gezogene Horizont, der sich deutlich vom Meer abhob und der Blick

auf den Leuchtturm und die Skyline der Stadt mit den alten Hotels, die zum Teil noch aus der Kaiserzeit stammen. Das lieben wir! Da geht einem das Herz auf!

Dann zum Abschluss ergatterten wir, nach langen Beobachtungen einen Tisch an der Promenade, sogar in unserem Lieblingsrestaurant. Das Essen schmeckte uns sehr, die Bedienung war wieder äußerst freundlich und dass jeder Platz besetzt war, störte uns nicht, denn wir genossen die tolle Aussicht aufs Meer und beobachteten mit Freude die anderen Gäste.

Direkt neben uns versuchte ein kleiner Junge, die Speisekarte zu lesen. Dabei sollte er jeden einzelnen Buchstaben vorlesen und später das ganze Wort. Geduldig erklärte die Mutter jeden falsch ausgesprochenen Buchstaben und auch das falsch ausgesprochene Wort. Danach sagte sie laut: „Das hast du aber gut gemacht. Als ich im ersten Schuljahr war, konnte ich noch nicht so gut lesen!“





# Organspende rettet Leben

Von Edith Groth



Mir ist es ein Bedürfnis, hin und wieder das Thema Organspende anzusprechen, zu sensibilisieren. Lange hatte ich auch so meine Zweifel, durch den Tod meines Mannes vor 12 Jahren denke ich anders.

Mein Leben war bestimmt nicht leicht, es gab einige Tiefen in meinem Leben. Aber ganz sicher konnte ich mir immer der Liebe meiner Familie sein. Sie gab mir Halt, wenn mal alles nicht so gut lief.

Damals plagten mich große Ängste um meinen Mann, der seit einiger Zeit gesundheitlich nicht auf der Höhe war. Als unsere Kinder und ich merkten, dass seine Gesundheit ernsthaft gefährdet war, konnten wir mit ihm über das Thema Tod und Organspende reden. Das waren keine Tabuthemen bei uns, die Kinder hatten schon lange einen Organspendeausweis. Ich hatte noch meine Zweifel, aber mein Mann stand einer Organspende positiv gegenüber.

Wie froh war unsere Familie, dass wir diesen Gesprächen nicht ausgewichen waren, denn Wochen später erlitt mein Mann eine Hirnblutung, er wurde künstlich beatmet. Drei Tage später stellte man seinen Hirntod fest. Wir sind heute noch Gott dankbar, dass wir Zeit hatten, lange Abschied zu nehmen. Die drei Tage saßen wir bei meinem Mann, redeten und lachten, weinten, streichelten ihn und waren uns ganz nah.

Und dann musste eine Entscheidung fallen. Die Deutsche Stiftung Organtransplantation führte ein gutes, einfühlsames Gespräch mit uns; es ging um Organspende.

Erst war ich nicht in der Lage, in meiner Trauer mich damit auseinanderzusetzen. Die Kinder und ich setzten uns dann zusammen und entschieden im Sinne meines Mannes.

Wir waren erstaunt, wie wenig Menschen einer Organspende zustimmen. Schließlich sind nicht nur die Patienten dankbar, die durch Organspenden die Chance auf einen deutlichen Gewinn an Lebensqualität haben, sondern alle Patienten, die auf der Warteliste für ein Organ stehen.

Der Gedanke und das Wissen, dass mein Mann im Tod durch seine Spende etwas Großartiges geleistet hatte, gab uns Kraft und Stärke.

Drei Menschenleben konnten gerettet werden, durch Leber- und Nierenspenden.

Eine Woche später ließ ich mir einen Organspendeausweis ausstellen.



## Rezepte – Schnell und gut!

Von Mecky Nowak

**Günstig eingekauft. Da freut sich die Geldbörse!**

### **Kohl-Topf für zwei Personen**

1 Zwiebel,

400 gr. Weiß- oder Spitzkohl

200 gr. Rinderhack

½ Teelöffel gemahlene Kümmel

½ l Rinderbrühe

100 gr. Kochsahne

Salz, Pfeffer, Petersilie

Zunächst die Zwiebel abziehen und danach in feine Streifen schneiden. Den Kohl halbieren, den Strunk herausschneiden und dann den Kohl ebenso in feine Streifen schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen, Hackfleisch dann krümelig anbraten. Im Anschluss die Kochsahne unterrühren.

Abschmecken mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Kümmel. Bestreuen mit klein geschnittener Petersilie.

Als Beilage habe ich Salzkartoffeln ausgewählt.

Guten Appetit!

## Neues von der Knolle – herzhafter Kartoffelgenuss!

### Kartoffel-Spinat-Auflauf

Zutaten für zwei Personen:

250 gr. TK-Blattspinat

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

½ kg vorwiegend festkochende Kartoffel

75 ml Milch

75 gr. geriebener Gouda

2 Eier

1 EL Schnittlauch

### Zubereitung:

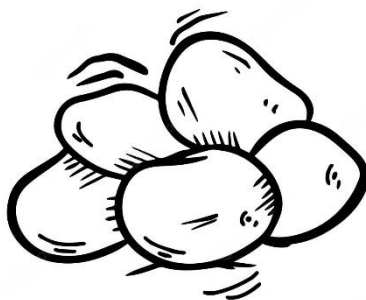
Spinat auftauen lassen und gut ausdrücken. Mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen. Kartoffeln schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Spinat in eine gefettete Auflaufform schichten.

Milch mit creme double verrühren, erhitzen, Guss mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dann die Mischung über die Kartoffeln und den Spinat geben.

Gouda über das Gemüse streuen, bei 180 Grad 45 Minuten backen.

Auflaufform aus dem Ofen nehmen, Eier aufschlagen. Dann gleiten lassen, 10 Minuten zu Spiegeleiern backen. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Das Rezept ist ganz einfach und schmeckt super lecker.



# MeinPlus:

Wünsche erfüllen zu  
Sonderkonditionen



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



Die goldene girocard: Ihre Eintrittskarte  
in die exklusive Vorteilswelt von MeinPlus.  
[vobadirekt.de/meinplus](http://vobadirekt.de/meinplus)



# Tanzen Sie sich gesund!

Von Mecky Nowak

Noch gibt es Tanzen nicht auf Rezept.

Dass die Bewegung glücklich macht, ist uns nicht neu. Allerdings gibt es aktuelle Forschungsergebnisse die zeigen, wie gesund Tanzen tatsächlich ist.

Ob Walzer oder Wiegeschritt, die Muskeln an Füßen, Beinen, Rumpf und Rücken bekommen Nährstoffe. Das Gleichgewicht verbessert sich.

Gerade für Ältere geeignet, die Sturzgefahr wird weniger. Das Tanzen verzögert auch die Entstehung von Demenz.

Tanzen schult den Kopf, Nervenzellen werden gefördert. Denn beim Tanzen muss man die Balance halten. Das sind alles Abläufe, die wir Älteren im alltäglichen Leben zu wenig üben, die aber das Gehirn schulen.

Einfach mal ausprobieren.



# Singen für den Frieden

Von Helmut Achterfeld

## **Ein bisschen Frieden**

*M: Ralph Siegel      T: Bernd Meinunger*

**Refrain:** Ein bisschen Frieden, ein bisschen Sonne, für diese Erde auf der wir wohnen.

Ein bisschen Frieden, ein bisschen Freude, ein bisschen Wärme, das wünsch ich mir.

Ein bisschen Frieden, ein bisschen träumen und dass die Menschen nicht so oft weinen.

Ein bisschen Frieden, ein bisschen Liebe dass sich die Hoffnung nie mehr verliert.

Sing mit mir ein kleines Lied, dass die Welt im Frieden lebt.

*Genau vor 40 Jahren errang bei dem ESC (europäischer Song Contest) im Britischen Harrogate die deutsche Sängerin „Nicole“ mit dem o.g. Song den 1. Platz von 18-Mitbewerbern.*

Die unruhigen Zeiten Anfang der 1980er Jahre mit den großen Friedensbewegungen und die Anti – Atomkraftgegner wurden mit derartigen Friedensliedern unterstützt.

Übrigens erfahren Sie mehr über die Sängerin „Nicole“ und das „Friedenslied“ in einem Sprachrohr-Beitrag Nr.113 3/2019

## **Wie viele Straßen (Blowin`in the wind)**

T. und M.: Bob Dylan    dt. Text: H. Bradtke

Wie viele Straßen auf dieser Welt, sind Straßen voll Tränen und Leid?  
Wie viele Meere auf dieser Welt, sind Meere der Einsamkeit? Wie viele Mütter sind lang schon allein und warten und warten noch heute?

**Refrain:** Die Antwort, mein Freund...

Wie viele Menschen sind heute noch nicht frei und würden es so gern sein?

Wie viele Kinder gehen abends zur Ruhe und schlafen vor Hunger nicht ein?

Wie viele Tränen erleben bei Nacht: „Wann wird es für uns anders sein?“

**Refrain:** Die Antwort, mein Freund, weiß ganz allein der Wind, die Antwort weiß ganz allein der Wind.

Bob Dylan schrieb 1962 in einer New Yorker Folkkneipe das Lied, unter Verwendung einer alten Melodie eines Gospels. Das Lied wurde als „Hymne der Antikriegsgegnerbewegungen“ betitelt. Besonders während des „Kalten Krieges“ wurde das Lied von jungen Menschen gesungen.

## ***Ich habe einen Traum (I have A Dream)***

T. u. M.: Benny Andersson u. Bjorn Ulvaeus

I have A Dream, ein Lied zum Singen (I have A Dream, a song to sing).  
Mir helfen mit allem umgehen zu können (To help me cope with anything).  
Wenn Sie das Wunder eines Märchens sehen (If you see the wonder, of a fairy tale).

Sie können die Zukunft nehmen, auch wenn Sie scheitern (You can take the future, even if you fail).

Ich glaube an Engel (I believe in angels). Etwas Gutes in allem, was ich sehe (Something good in everything I see).

Ich glaube an Engel (I believe in angels).

Wenn ich weiß, dass die Zeit für mich reif ist (When I know the time is right for me).

Ich werde den Bach überqueren, ich habe einen Traum (I cross the stream, I have a Dream)

Ich habe einen Traum, eine Fantasie (I have a dream, a fantasie). (Text gekürzt)

Im August 1963 hielt Martin Luther King in Washington seine berühmte Rede mit dem Titel: „I have a Dream“. Er setzte sich für die Bürgerrechtsbewegung gegen Rassismus, Gleichstellung und Freiheit aller Menschen, insbesondere aller Afroamerikaner ein.

Im Dezember 1979 übernahmen die zuvor genannten Autoren den Titel und komponierten einen wunderbaren Friedenssong; gesungen u.a. von der schwedischen Popgruppe ABBA.

## ***Sag mir wo die Blumen sind (Where Have All...)***

T.: Max Colpet M.: Peete Seeger

Sag mir wo die Blumen sind, wo sind sie geblieben.

Sag mir wo die Blumen sind, was ist geschehen?

Sag mir wo die Blumen sind, Mädchen pflückten sie geschwind.

Wann wird man je verstehen, wann wird man je verstehen?

Sag mir wo die Männer sind, wo sind sie geblieben?

Sag mir wo die Männer sind, was ist geschehen?

Sag mir wo die Männer sind, zogen fort, der Krieg beginnt,

*Wann wird man je verstehen? Wann wird man je verstehen.*

Dieses Antikriegslied wurde 1955 von den US-amerikanischen Sänger Pete Seeger geschrieben. Einige Elemente von bekannten Volksliedern (u.a. aus der Ukraine) spiegeln sich wieder. Der Liedtexter Max Colpet übersetzte den Song ins Deutsche. Mit der Schauspielerin und Sängerin Marlene Dietrich kam der Durchbruch; der Song wurde jetzt international populär.

## ***Bessere Tage (Better Days)***

T. u. M.: Natalia Klitschko (Daniel Leo)

Bessere Tage werden kommen, wenn es dir keiner gesagt hat.  
Ich hasse es dich weinen zu hören, am Telefon, Liebes.  
Seit sieben Jahre in Folge, du warst ein Soldat.  
Aber es kommen bessere Tage, es kommen bessere Tage für dich.

**Refrain:** (Mh-mh) Also wenn sich die Nacht wie eine Ewigkeit anfühlt.  
(Mh-mh) Ich werde mich erinnern, was du zu mir gesagt hast.

Im März 2022 fand in Berlin eine Solidaritätskundgebung: „Sound of Peace“ mit fast 20.000 Teilnehmern statt. Die Frau vom Bürgermeister von Kiew Vitali Klitschko bedankte sich für die internationale Unterstützung für Frieden in der Ukraine. Überraschend kündete sie ihr „neues Lied für mein Land an“; das Lied „Better Days“ sang sie sehr emotional.

**„Nur zusammen schaffen wir Frieden“ rief sie den Menschen zu.**

Fazit: Wie sagte eine Besucherin der Veranstaltung: „Musik (Gesang) verbindet die Menschen, Musik triggert die Emotionen und wir fühlen alle eigentlich dasselbe. Wir wollen geliebt werden und in Frieden und Freiheit leben. Es ist wichtig, jetzt gemeinsam da zu stehen und wieder Verbindungen zu knüpfen.“





# Schrecklich, wie die Zeit vergeht!

Von Gertrud Zihla

Liebe Senioren, haben Sie auch oft das Gefühl, dass die Zeit, die uns noch bleibt, immer schneller vergeht? Vor allem, wenn es um Ereignisse in der Vergangenheit geht, zum Beispiel Katastrophen, Familienangelegenheiten, Reisen usw. usw. glauben wir oft, dass alles erst vor kurzer Zeit passiert ist, und sind jedes Mal sehr erstaunt, wie lange das alles doch schon zurück liegt.

Aber auch bei regelmäßigen Terminen, die wöchentlich, monatlich oder halbjährig anstehen, zum Beispiel Besuch der Sportgruppe, Termine bei Ärzten (Hausarzt, Kardiologe, Zahnarzt) Rausstellen der Mülltonnen, denke ich immer wieder, das kann doch nicht sein, das war doch gerade erst.

Und wenn ich beim halbjährlichen Zahnarzttermin sage „ich war doch vor kurzem noch hier“ habe ich schon mal zu hören bekommen „regelmäßige Termine sind sehr wichtig, Sie wollen doch Ihre Zähne sicherlich mit ins Grab nehmen“.

Daran anknüpfend kommt mir immer öfter der Gedanke, dass die Ursache für das falsche Zeitgefühl vielleicht damit zusammenhängt, dass im Alter das Leben eintöniger dahinfließt und die sogenannten Highlights immer seltener werden und sich alltägliches Einerlei einstellt. Vieles wiederholt sich, langes Ausschlafen, in Ruhe frühstücken und Zeitung lesen, einkaufen am liebsten dienstags und freitags auf dem Markt, Mittagsschlaf, Bares für Rares gucken, dabei Kaffee trinken und ein Stückchen Kuchen genießen, mit dem Hund rausgehen, ein Plausch mit den Nachbarn, Verwandten- und Freundesbesuche und den nächsten Urlaub planen, ab und zu ein Konzert- oder Theaterbesuch – und so plätschern die Wochen und Monate dahin.

Vielleicht empfinden wir es deshalb so, weil unser Speicher im Gehirn schon ziemlich voll ist und dass gleichmäßige Tage nicht hängenbleiben, oder sich gar nicht erst im Gehirn einnisten.

Wenn ich aber bei meinen Überlegungen weit zurück in die Vergangenheit gehe, habe ich das Gefühl, dass zum Beispiel die 6-wöchigen Sommerferien eine ewig lange Zeit gedauert haben, weil die Tage auf dem Bauernhof meines Lieblingsonkels prall gefüllt waren mit Streichen und Spielen mit den Nachbarskindern und uns jeden Tag was Neues einfiel, was wir so anstellen konnten. Auch die Arbeit auf den Feldern und das Füttern der Tiere machte Spaß, denn alles war anders, als das oft langweilige Lernen in der Schule.

Auch heute, wenn wir mal wieder verreist waren, denke ich danach oft, dass es eine schöne relativ lange Zeit war, angefüllt mit abwechslungsreichen und schönen Erlebnissen. Dann hören wir öfter von Bekannten oder den lieben Verwandten „seid Ihr schon wieder da, Ihr ward doch gar nicht lange weg“. Da wird das unterschiedliche Zeitgefühl ganz deutlich.

Genauso wie die Tage oft wie im Flug vergehen, gibt es aber auch Situationen, bei denen ich das Gefühl habe, die Zeit vergeht viel zu langsam und das macht mich kribbelig und ungeduldig. Zum Beispiel langes Warten im Wartezimmer (deshalb heißt es also Wartezimmer) eines Arztes. Oder auf dem Flughafen, wenn sich ein Flug verspätet, oder auf Besuch warten, für den man viel vorbereitet hat und es kommt nach der Wartezeit der Anruf „Tut uns leid, wir können nicht kommen. Es ist uns etwas dazwischengekommen.“ Das ist nicht nur nervig, sondern auch ärgerlich.

Dann doch lieber etwas eintönigere Tage, die sich in der Folge schon mal so anfühlen, als ob ein Tag wie der andere ist, aber in unserem Seniorenalter kann ich solche Tage auch als altersgemäß passend und angenehm empfinden, denn Stress und Hektik hatten wir in jungen Jahren mehr als genug. Wir haben die Möglichkeit, eine Gelassenheit zu lernen und zu leben, die uns hilft, das süße Nichtstun zu genießen alles so anzunehmen, wie es ist und dadurch Kraft zu tanken für Tage, die nur schwer zu ertragen sind.

Ich wünsche allen Lesern, dass ihnen das gelingt.

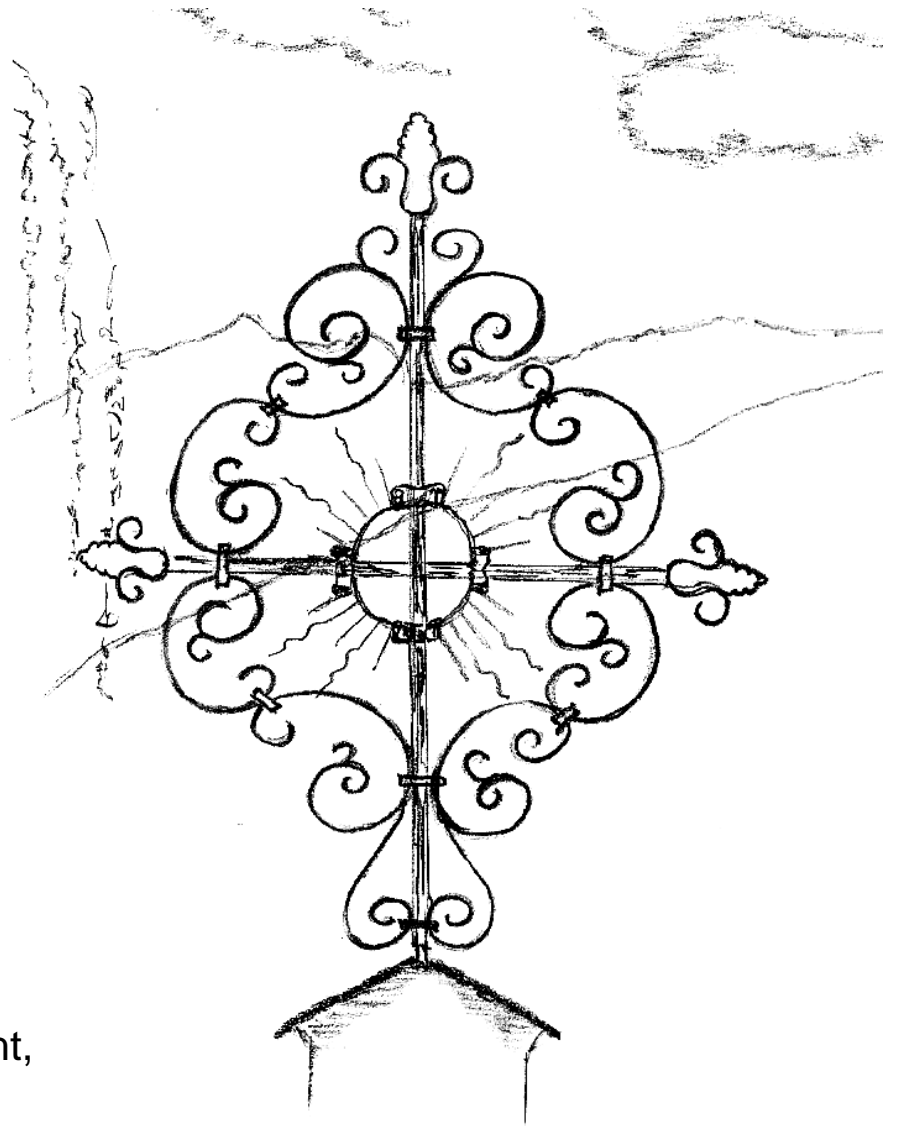


# Schwarzblau

Von Hugo Dahlmann

Über den Bäumen,  
jenseits der Wiesen,  
der Blumen,  
fern dem Leben  
erkennt man ein Blau,  
ein Schwarzblau,  
wie ein Loch  
über dem Grat,  
durch das die Seele  
des Fleischhauers  
Alois Bichler  
heuer entschwunden,  
der zurückließ  
seine Frau, die Loni.

In einer  
Jacke  
aus groben Maschen,  
wenn sie am Kreuz steht,  
die Augen schließt  
und das Grab  
nicht mehr sieht,  
entdeckt sie ein Blau,  
ein Schwarzblau  
wie ein Loch  
über dem Grat.



# Musik erfüllt sein Leben

Von Edith Groth

Mit 5 saß er am Klavier, mit 9 Jahren an der Orgel. Heute ist er der jüngste „Organist“ in Haltern. In einigen Messen war er schon tätig. Für unsere Leser habe ich meinen 10jährigen Enkel Lukas interviewt.

## **Wie bist du überhaupt zum Orgel spielen gekommen?**

Da mein Opa Organist war, hatte ich schon früh die Möglichkeit, an einer Orgel zu spielen.

## **Seit wann gibt es überhaupt die Orgel? Weißt du das?**

Die Orgel wurde vermutlich im Alten Ägypten erfunden. Es gibt sogar Zeugnisse, dass der römische Kaiser Nero auf einer Urform der Orgel spielte.

## **Wie ist denn so eine Orgel aufgebaut? Kannst du mir das in wenigen und einfachen Sätzen erklären?**

Eine Orgel besteht aus einem Blasebalg für die Luft, einem Spieltisch und den Werken mit den Pfeifen. Häufige Werke sind Pedal-, Haupt-, Brust- und Schwellwerk sowie das Rückpositiv.

## **Was spielt die Orgel im Gottesdienst?**

Die Orgel begleitet die typischen Messgesänge, also Einzug, Kyrie, Gloria, Halleluja, Credo, Gabenbereitung, Sanctus, Agnus Dei, Dank und Auszug. Außerdem spielt sie Vor- und Nachspiel und das Kommunionstück.

## **Wo sollte man die Orgel hinstellen? Welche Akustik braucht sie?**

Man sollte die Orgel immer ins Mittelschiff stellen. Dies sorgt für eine gute Akustik. Anders ist es im Dom zu Münster: hier steht sie an der Seite. Den Effekt konnte ich bei einem Konzert feststellen. Da ich Chorsänger war, saß ich im Seitenschiff, aber Zuschauer aus dem Mittelschiff klagten über eine zu laute E-Gitarre. Der Nachhall in der Kirche sollte ca. 2,5 Sek. dauern. In der St. Sixtus Kirche gibt zu viel (8 Sek.), in der Annabergkirche gar keinen.

**Du spielst Flöte, Geige, Klavier und die Orgel. Ist die Orgel dein Lieblingsinstrument?**

Ja, Sie wird die **Königin der Instrumente** genannt und ist das größte, das tiefste und das höchste, das lauteste und leiseste.

Danke für das Interview, Lukas.



## Witzecke

Von Mecky Nowak



Der Lehrer fragt: Wo wurde der Friedensvertrag von 1918 unterschrieben?

Der kleine Paul vorlaut: Unten rechts!

Treffen sich zwei Blondinen: Dieses Jahr ist Heiligabend am Freitag. Hoffentlich nicht am 13.!

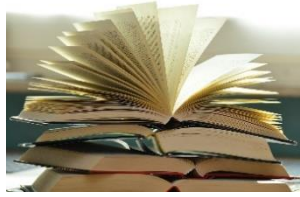
Schwiegermutter, wie lange bleibst du? Bis ich euch auf die Nerven falle. Was, so kurz?

Auf die Post ist kein Verlass, empört sich Frau Schulze. Mein Mann ist zur Kur im Schwarzwald. Und die Post benutzt tatsächlich einen Stempel aus Paris.

Im Buchladen – Ich hätte gern was zum Lesen. In welcher Richtung? Na, von links nach rechts.

# Buchtipps

von Elisabeth Schrief



## **Henning Ahrens „Mitgift“, Klett-Cotta, 22 Euro**

Seit sieben Generationen in Folge bewirtschaften die Leebes ihren Hof in der niedersächsischen Provinz. Schließlich gilt es, das Familienerbe zu wahren - allen historischen Umbrüchen zum Trotz. Doch über die Opfer, die jeder Einzelne erbringen muss, wird geschwiegen. Henning Ahrens erzählt den Roman einer Familie und entwirft ein Panorama der ländlich-bäuerlichen Welt des 20. Jahrhunderts.

Gerda Derking kennt sich aus mit dem Sterben. Seit Jahren richtet sie die Toten des Dorfes her, doch in jenem August 1962 würde sie die Tür am liebsten gleich wieder schließen. Denn vor ihr steht Wilhelm Leeb - ausgerechnet er, der Gerda vor so vielen Jahren sitzen ließ, um sich die Tochter von Bauer Kruse mit der hohen Mitgift zu sichern. Wilhelm, der als überzeugter Nazi in den Krieg zog und erst nach Jahren der Kriegsgefangenschaft aus Polen zurückkehrte. Der gegen Frau und Kinder hart wurde, obwohl sie jahrelang geschuftet hatten, um Hof und Leben zu verteidigen. Doch nun zeichnet sich auf seinem Gesicht ein Schmerz ab, der über das Erträgliche hinausgeht.

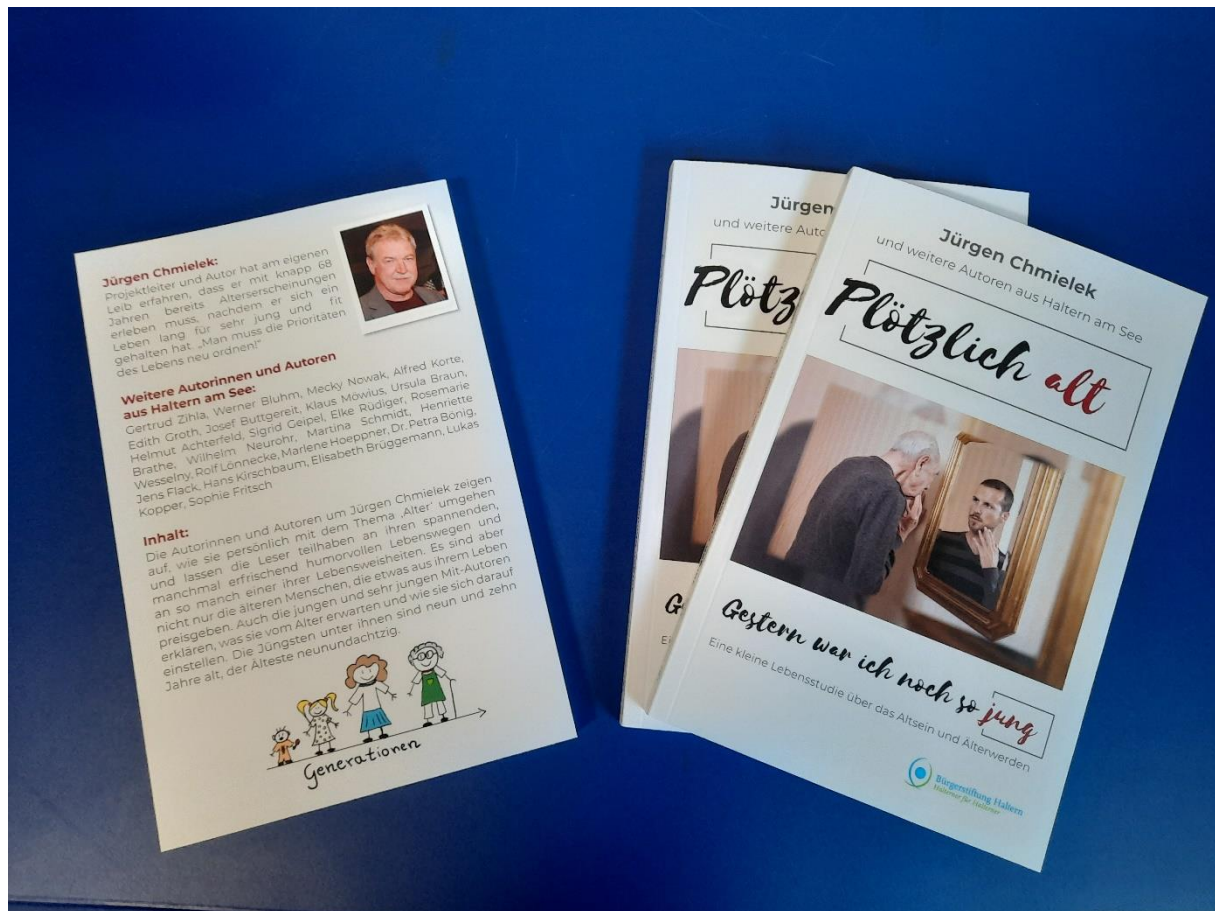
## **Jens Nordalm „Der schöne Deutsche“, Rowolt, 24 Euro**

Ein Buch über einen außergewöhnlichen Deutschen im 20. Jahrhundert: Baron aus uraltem Geschlecht, Beau im Berlin der 1930er Jahre, in dieser Zeit zweitbesten Tennisspieler der Welt, für viele der eleganteste Spieler aller Zeiten. Selten ist ein Deutscher gewinnender aufgetreten. Der Hitler-Gegner musste 1938 ins Gefängnis wegen seiner Liebe zu einem Mann. Später heiratete er die reichste Frau der Welt, die Woolworth-Erbin Barbara Hutton, die ihn noch attraktiver fand als seinen Vorgänger Cary Grant. Gottfried von Cramm: ein Weltstar, geliebt und geachtet, über Jahrzehnte wahrgenommen als Gesicht eines Deutschlands, das man mögen kann. Er hatte ein verrücktes Leben, das den Leser/die Leserin staunen lässt.

Jens Nordalm konnte für das Buch das Privatarchiv der Familie von Cramm auf Schloss Bodenburg nutzen, mit Briefen und Aufzeichnungen des «Tennisbarons» und vieler seiner Angehörigen. Das Buch enthält zahlreiche Fotos, die zuvor noch nie veröffentlicht wurden.

# Plötzlich alt – gestern war ich noch so jung

Halterner Buch über das alt sein und älter werden wieder erhältlich



Einige Exemplare des von Jürgen Chmielek und anderen Autoren und Autorinnen geschriebenen Buches über das alt sein und älter werden sind wieder bestellbar, solange der Vorrat reicht:

Jürgen Chmielek  
[i-king@t-online.de](mailto:i-king@t-online.de)

**Preis bei Abholung: 10,00 €**

**Preis bei Lieferung: 12,50 €**

Auch bei der Stadtparkasse Haltern am See liegen noch Exemplare aus!

**Der Erlös geht an die Bürgerstiftung ‚Halterner für Halterner‘**



# Zu guter Letzt

Liebe Leserinnen und Leser,

heute habe ich das letzte Wort und möchte es nutzen, um Ihnen allen schöne Sommermonate zu wünschen.

Es ist nicht leicht in dieser Zeit, positiv zu denken und negativ zu sein.

Erfreuen wir uns an den kleinen Dingen, die uns die Jahreszeit beschert, am saftigen Grün der Bäume, an den blühenden Blumen, an dem Gezitscher der Vögel.

Wir haben das große Glück, in Frieden zu leben. Hoffen wir, dass es so bleibt.

Wo Hoffnung ist, ist Leben!

Ihre Edith Groth



PS: Weiterhin sind auch Leserbriefe gerne gesehen oder eigene Texte! Animieren Sie auch Ihre Lieben, Kinder und Enkel, für Sie und uns zu schreiben.





# Immobilien-Preis finden ist einfach.



[sparkasse-haltern.de](http://sparkasse-haltern.de)

Jetzt kostenlos innerhalb  
weniger Minuten den  
Immobilienwert ermitteln  
unter: [www.sparkasse-haltern.de/preisfinder](http://www.sparkasse-haltern.de/preisfinder)

 Stadtparkasse  
Haltern am See

Herausgeber:  
Stadt Haltern am See  
**Redaktion/Kontaktadresse:**

Edith Groth  
Kantstraße 26  
45721 Haltern am See  
Tel.: 02364/8840439

Mail: [5059@gmx.de](mailto:5059@gmx.de) (PDF zum Herunterladen: [www.seniorenbeirat-haltern.de](http://www.seniorenbeirat-haltern.de))