



Zum Mitnehmen!

Engagiert im Ruhestand



Foto: privat

**Ilse Zinke:
Großes Herz
für die Familie**

**Marita Melcher:
Frischer Wind im
„Düt un Dat“-Laden**

**Angelika Wronski:
Gründung einer
Selbsthilfegruppe**

 VR-Führerscheinsparen

 2 Fahrstunden kostenlos



BONUS
2 Fahrstunden
kostenlos!

**Sprechen
Sie mit uns!**

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.



www.vb-kawe.de

 **Volksbank
Kamen-Werne eG**
Ihre Bank - seit 1888

Editorial

Aktiv und engagiert – auch im Ruhestand!?



Jochen Höinghaus zu möglichen Aktivitäten im (Un)-Ruhestand.

Sie fühlen sich körperlich und geistig fit, surfen begeistert im World-Wide-Web oder studieren an der Universität. Inzwischen ist jeder fünfte Mensch in Deutschland 65 Jahre (oder älter); allein in Werne leben heute rd. 7.250 Einwohner, die das 65. Lebensjahr erreicht bzw. überschritten haben. Tendenz steigend! Gleichwohl: Von Ruhestand ist bei vielen nicht die Rede. Keine Zeit für Hobbys und/oder die Familie, zu viel Stress im Job! Viele Berufstätige klagen, dass ihnen der Raum für „Selbstverwirklichung und Entspannung im Alltag“ fehlt.

Tritt der Ruhestand ein, kann endlich (!) den lange vermissten Beschäftigungen nachgegangen werden. Doch die mit einmal verfügbare (Frei)-Zeit überfordert viele Senioren; vor allem das fehlende tägliche Miteinander mit den Kollegen kann zu Antriebslosigkeit führen. Als Großeltern ist das Zusammensein mit den Enkelkindern eine der freudigen Beschäftigungen. Besonders wenn die Familie in der Nähe wohnt, kann dies für berufstätige Eltern eine große Entlastung sein.

Die Mehrheit der heutigen Rentner plant für den Ruhestand, sich kulturell weiterzubilden und Kunstaussstellungen, Konzerte oder Theateraufführungen zu besuchen. Die, die mehr Zeit für Bildung investieren möchten, können an der Universität ein Seniorenstudium aufnehmen. In den vergangenen zehn Jahren stieg die Zahl der älteren Gaststudenten an den Universitäten um 20 Prozent; mehr als die Hälfte davon (7.800) waren Männer. Mit 2.700 Gasthörern war Geschichte das beliebteste Studienfach, gefolgt von Philosophie.

Ein Beitritt in einem Film- oder Literaturclub ist ebenfalls möglich. Sich regelmäßig zu treffen und mit Gleichgesinnten über liebgewonnene Klassiker oder aktuelle Neuerscheinungen zu diskutieren, stärkt die aktive Teilhabe an der Gesellschaft.

Wer in seiner Freizeit gern liest, bei dem die Sehkraft im Alter jedoch nachlässt, kann auf die Hörbuchfassung des jeweiligen Werkes zurückgreifen. Seniorengerechte Bildungsreisen bieten die Chance, Kulturen, Sehenswürdigkeiten und fremde Sprachen „vor Ort“ zu entdecken. Kreuzfahrten sowie Wellness- und Kurreisen sind eine beliebte Form, um Sightseeing mit Erholung zu verbinden.

Während die einen nur passiv Kunst bewundern und genießen, möchten die anderen selbst „den Pinsel in die Hand nehmen“ und sich künstlerisch und/oder handwerklich betätigen. Das schafft nicht nur Freude am aktiven Gestalten und Erschaffen, sondern sorgt für Anerkennung im Bekannten- und Familienkreis.

Zum Titelbild

Seit kurzem hat sich das „Trio Museale“ gefunden – drei Musiker im „besten Rentenalter“ sorgen musikalisch für viel Kurzweil und Abwechslung: Karl-Heinz Möller (67), Josef Willmann (74) und Karl-Heinz-Stengl (81) sind gern gesehene Gäste bei vielen Anlässen. Nicht zuletzt beim Heimatverein oder im Karl-Pollender-Stadtmuseum rocken die drei Musiker die Bühne – ohne allerdings „museumsreif“ zu sein!

Im Berufs- und Familienalltag reicht es im Feierabend vielleicht mal für eine halbe Stunde Joggen oder eine Stunde Yoga vor dem Fernseher. Der Ruhestand bietet die Möglichkeit, zeitintensive Sportarten, wie Golf oder mehrtägige Fahrradtouren, auszuprobieren. Am schönsten ist es, eine Sportart in Gesellschaft auszuüben; Seniorengruppen in Vereinen bieten dazu die perfekte Möglichkeit. Hier können Gruppenausflüge geplant oder Mannschaftssportarten betrieben werden.

Wer gern im Urlaub in der freien Natur aktiv ist, kann sich ausgedehnten Wanderungen sowie Nordic-Walking- oder Trekkingtouren widmen.

Und wer sich im Ruhestand einsam fühlt und nicht mit Allergien zu kämpfen hat, kann tierische Gesellschaft zu sich nach Hause holen: Ein Hund z. B. motiviert zur Bewegung an der frischen Luft. Vor der Anschaffung eines Haustiers sollte jedoch überlegt werden, welche Anforderungen das mit sich bringt. Die tägliche Pflege, Verantwortung und Beschäftigung mit dem Tier wirkt sich meist positiv auf den Alltag aus. Einen ähnlichen Effekt hat die bei Senioren beliebte Arbeit im Garten. Wer das Glück hat, eine große Grünfläche am Haus oder einen Schrebergarten zu besitzen, der wird viel Freude an dem Bepflanzen, Hegen und Pflegen und am Entspannen in seiner „grünen Oase“ haben.

Letztlich muss jeder für sich entscheiden, welche Form der Freizeitaktivität für ihn am besten ist und ihn in diesem Lebensabschnitt erfreut.

Engagement im Alter

Ilse Zinke: Einsatz für die Familie – Mutter, Großmutter, ZuhörerIn

Das Engagement (älterer) Menschen ist vielfältig. Neben dem Einsatz in Vereinen, kirchlichen und sozialen Einrichtungen leisten viele Menschen unbemerkt von der Öffentlichkeit große Unterstützung in der Familie. Stellvertretend für zahlreiche dort engagierte Frauen und Männer stellen wir an dieser Stelle die heute 83-jährige Ilse Zinke vor.

Ben-Echo-Redaktionskollegin Elisabeth Vente-Smusch zeichnet das Gespräch nach.

BEN-Echo: „Frau Zinke, erzählen Sie aus Ihrem Leben!“

Ilse Zinke: „Ich bin 1932 in Werne geboren, hier zur Schule gegangen und habe dann eine Ausbildung als Herrenschneiderin gemacht. Den Beruf habe ich auch noch nach meiner Heirat bis 1958 ausgeübt. Schon 1956 hatten mein Mann und ich unser jetziges Haus gebaut. In dieses Haus sind auch meine Schwiegermutter und mein Schwager in eine Einliegerwohnung mit eingezogen. Meine Schwester und ihr Mann haben 1958 eine Heißmangel eröffnet und dort habe ich dann bis 1987 gearbeitet. Meine Familie musste dazu ja noch versorgt und zudem Haus und Hof instand gehalten werden. 1959 ist unser Sohn geboren worden, der während meiner Arbeitszeit von meinen Eltern gut und gerne betreut wurde. In unserer Familie haben wir schon immer Hand in Hand gearbeitet.“

BEN-Echo: „Wie gestaltete sich der Ruhestand?“

Ilse Zinke: „Mein Sohn war zu dieser Zeit schon aus dem Haus und auch mein Schwager lebte nicht mehr. Aber

die mittlerweile sehr alte Schwiegermutter brauchte mehr und mehr Hilfe. Ich habe immer schon großen Wert auf einen schönen Garten gelegt und auch da habe ich viele Stunden verbracht. Gesundheitlich ging es meinem Mann und mir gut, so dass wir – neben Unterstützung und Pflege der Schwiegermutter – einiges unternehmen konnten und mit unseren Verwandten und Bekannten eine schöne Zeit erlebt haben. 1996 ist meine Schwiegermutter verstorben. Zum Ende ihres Lebens brauchte sie fast rund um die Uhr Aufmerksamkeit und tätige Hilfe.“

BEN-Echo: „Wie ging es nach der Pflege der Schwiegermutter weiter?“

Ilse Zinke: „1997 haben sich mein Sohn und meine Schwiegertochter selbstständig gemacht. Mein dreijähriger Enkel ging zwar zum Kindergarten, aber ab Mittag war er dann bei uns, bis meine Schwiegertochter aus der Praxis kam und ihn abholte. Jetzt richtete sich viel nach seinen Zeiten und seinen Bedürfnissen. Ich kochte nicht nur für uns und den Kleinen, sondern mein Mann brachte auch noch das Essen für unseren Sohn in dessen Praxis. 1999 wurde unser zweiter Enkel geboren. Er war von Anfang an während der Arbeitszeit seiner Mutter in unserer Obhut. Über viele Jahre wurden die Enkel von uns bis zum frühen Nachmittag versorgt. Nach dem Essen mussten die Hausaufgaben gemacht werden und alle Freuden und Nöte des Schullebens haben wir mit ihnen geteilt. Vor sieben Jahren ist dann meine Schwester an Parkinson erkrankt. Von da an bin ich fast jeden Tag gegen Abend dorthin gegangen und helfe beim Füttern, spreche mit ihr und leiste die Unterstützung, die gerade benötigt wird.“



Ilse Zinke stellt rückblickend mit großer Befriedigung fest, dass die jeweiligen Generationen ihrer Familie immer Hand in Hand versucht haben, füreinander einzustehen.

Mein Mann unterstützt mich sehr und bringt sich auch bei allen Aktivitäten intensiv mit ein.“

BEN-Echo: „Sie sind jetzt 83 Jahre alt. Was macht Ihr Leben heute aus?“

Ilse Zinke: „Der ältere Enkel macht schon eine Ausbildung und ist tagsüber beschäftigt. Nur der jüngere Enkel kommt nach der täglichen Schule zum Essen zu uns. Mein Mann braucht jetzt auch mehr und mehr meine Unterstützung. Wir sind ja beide nicht mehr die Jüngsten! Auch das Haus und den Garten instand zu halten, braucht seine Zeit.“

BEN-Echo: „Sie gestalten noch immer einen großen Teil Ihres Tages nach den Bedürfnissen Ihrer Familie. Sie schenken Zeit und leisten tätige Unterstützung. - Was erhalten Sie zurück?“

Ilse Zinke: „Viel! - Ich habe das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun. Ich werde gebraucht. Es ist doch meine Familie, wofür ich gerne Verantwortung mit übernehme. Das Großmuttersein ist für mich oft schöner als das Muttersein, da ich ja nicht die Hauptverantwortung für meine Enkel habe. Ich höre ihnen gerne zu, wenn sie von der Schule, ihren Freunden etc. erzählen. Ohne sie hätte ich keinen Kontakt mit jungen Leuten. Ich erfahre aber auch von ihren Schwierigkeiten und

da mache ich mir Gedanken. Natürlich bin ich parteiisch: Meine Enkel wissen, dass ich 100 % hinter ihnen stehe. Sie kommen auch und helfen bei Arbeiten, die mein Mann und ich nicht mehr so gut erledigen können wie Rasenschneiden und / oder auf die Leiter zu klettern.“

BEN-Echo: „Und Ihre vielen Besuche bei Ihrer Schwester?“

Ilse Zinke: „Meine Schwester ist nach

langer, schwerer Krankheit Anfang Februar verstorben. Wir haben uns das ganze Leben lang nahe gestanden und sie hat in gesunden Tagen meine Probleme mit mir geteilt und mir geholfen.“

BEN-Echo: „Frau Zinke, vielen Dank für das Gespräch. Sie stehen für viele Frauen und Männer, die unsere Familien, unsere Gesellschaft reicher und menschlicher machen. Zusammenhalt von Jung und Alt – so wird er gelebt!“

Ehrenamtskarte NRW

Positive Resonanz auf „Themenführungen der besonderen Art“

Gelungene Überraschung für Friedrich Schumacher: Vertreter der Städte Selm, Lünen, Bergkamen und Werne überreichten dem 63-jährigen Mitglied der Freiwilligen Feuerwehr Lünen einen attraktiven Geschenkekorb.

„Friedrich Schumacher hat als einziger unserer Ehrenamtskarteninhaber an allen vier angebotenen Führungen und Besichtigungen teilgenommen“, berichtet Jasmin Neumann. Von Beginn an sei es den vier beteiligten Städten im Nordkreis um eine intensive Vernetzung der Aktivitäten rund um die Ehrenamtskarte gegangen, erläutert Mona Lichtenhof, die die Initiative Ende 2013 mit einem ersten gemeinsamen Treffen in Bergkamen „auf den Weg“ brachte. Die Idee fand seinerzeit viel Zuspruch bei ihren Verwaltungskollegen Walburga Malicha (Selm), Jasmin Neumann (Lünen) und Jochen Höinghaus (Werne), so dass bereits in 2014 eine erste Aktion für alle Ehrenamtskarteninhaber geplant und durchgeführt wurde. Der Besuch der „Arena auf Schalke“ war ein echtes Highlight und stieß auf eine positive Resonanz der Beteiligten.



Ein gemeinsames Dankeschön erhielt Friedrich Schumacher (2.v.li) für seine Beteiligung an allen vier angebotenen Führungen im vergangenen Jahr von Ben-Koordinator Jochen Höinghaus sowie Walburga Malicha und Jasmin Neumann (v.re.).

„Im zurück liegenden Jahr boten wir allen Ehrenamtskarteninhabern vier besondere Themenführungen an“, erzählt Walburga Malicha. Rund 150 Teilnehmer waren am Ende dabei, als Lünen zum Stadtrundgang, Bergkamen zur Haldenbesichtigung, Werne zur Nachtwächterführung im Fackelschein und Selm zur Rundfahrt durch die Ortsteile einluden. An allen Tagen dabei: Friedrich Schumacher, der in der Rückschau nicht mit Lob für die Organisatoren sparte. „Es waren gelungene Veranstaltungen mit vielen

neuen und interessanten Eindrücken“, lautet sein Fazit.

„Insgesamt rd. 675 Ehrenamtskarten NRW wurden bis heute an engagierte Bürgerinnen und Bürger in unseren vier Nordkreis-Kommunen ausgegeben“, ergänzt Ben-Koordinator Jochen Höinghaus. Dies sei ein deutlicher Beweis dafür, wie positiv diese Form der Anerkennung und Würdigung von ehrenamtlichem Engagement angenommen werde.

Ehrenamt hat ein Gesicht

Marita Melcher und ihr Team von „Düt un Dat“

Wegen einer Krankheit ging Marita Melcher frühzeitig in Rente. Für den Ruhestand fühlte sich die 57-Jährige aber noch viel zu jung. Deshalb hat sie überlegt, ihre Zeit und Energie ins Ehrenamt zu stecken. „Ich bin zwar aus dem Berufsleben heraus, aber sozial abgesichert. Mir macht es Freude und Spaß, anderen zu helfen“, sagt die lebensfrohe Frau, die ganz offensichtlich in ihrem Ehrenamt aufgeht.

Seit November 2014 leitet sie den Second-Hand-Laden für den guten Zweck „Düt un Dat“ in der Bonenstrasse 18. Gemeinsam mit ihrem Mann Dieter und 20 ehrenamtlich helfenden Frauen verkauft Marita Melcher in dem 60 Quadratmeter großen Laden quasi alles. Und alles ist gespendet! „Wir machen Haushaltsauflösungen. Mein Mann fährt überall hin, wo es etwas zu holen gibt“, berichtet Marita Melcher.

So verkauft ihr Team Gläser, Geschirr, Schmuck, Bücher, CDs, Kleidung, Tischdecken und Raritäten (wie z. B. Öllampen). Auch wenn diese gerade nicht im Angebot sind, als eine junge Frau mit knallpinken Haaren eine Öllampe kaufen möchte. Egal, sie kauft stattdessen einen kleinen Kerzenständer. Und Düt un Dat hat wieder 3,50 Euro für einen guten Zweck eingenommen.

Starkes Miteinander

„Es ist toll, dass so viele Menschen uns ihre Sachen geben, die wir dann verkaufen können“, freut sich Marita Melcher. Klar, es könne nicht immer alles verkauft werden, aber das ist nicht schlimm. „Lieber zu viele Spenden als zu wenig.“ Vor dem Verkauf bereitet das Team die gespendeten Sachen auf. „Wir spülen, waschen, nähen oder reparieren, wenn nötig“, sagt sie, „aber nur im überschaubaren Rahmen.“

Schon jetzt sei das eigentliche Ehrenamt eher ein Vollzeitjob, so Melcher. „Aber wir sind ja berentet und finanziell abgesichert. Daher können wir das alles ehrenamtlich machen“, sagt Dieter Melcher. Auch der 56-Jährige, der auf der Zeche gearbeitet hat, ist schon im Ruhestand und hilft jetzt bei „Düt un Dat“.

Als Marita Melcher vor zwei Jahren die Verantwortung für den Laden von Elisabeth Steinke übernahm, haben sie die anderen Ehrenamtler gleich herzlich aufgenommen. „Die Frauen sind spitze und können verkaufen, das ist einfach der Wahnsinn. Und man merkt hier, das ist ein Miteinander: Wenn einer nicht kann, sind die anderen da.“ Zum Teil haben die Frauen Schicksalsschläge erlitten, sind alleine, suchen eine Aufgabe oder Kontakt. *(Mit freundlicher Genehmigung der Ruhr Nachrichten)*



Marita Melcher (rechts) organisiert heute gemeinsam mit ihrem Team den „Düt un Dat“-Laden in der Bonenstrasse.

Chronisch entzündliche Darmerkrankung (CED)

Angelika Wronski gründete Selbsthilfegruppe im Kreis Unna

„Wenn der Darm verrückt spielt“, so erklärt Angelika Wronski, die Krankheit, die ihr Leben verändert hat und als CED (Chronisch entzündliche Darmerkrankung) in der Literatur bezeichnet wird. „Manchmal kommt es heraus, wie es hereinkommt“, bringt sie mit einfachen Worten die Symptome ihrer Krankheit auf den Punkt. Aber bis es soweit ist, dass man eine Diagnose hat, vergeht in der Regel viel Zeit, verbunden mit sehr vielen Schmerzen und zahlreichen Untersuchungen.

Zunächst fing es mit andauernden krampfartigen Durchfällen an und wurde erst als Magen- und Darminfektion diagnostiziert. Weil es nicht besser wurde, musste sie schließlich ins Krankenhaus und dort erfuhr sie, dass es sich um Morbus Crohn - eine chronische Darmentzündung handelte!

Man gab ihr darüber hinaus zu verstehen, dass sich von nun an ihr Leben verändern werde und sie lernen müsse, die Krankheit zu akzeptieren.

Da Angelika Wronski zuvor nichts von dieser Erkrankung gehört hatte, informierte sie sich zunächst über Broschüren und Bücher. Spätestens da wurde ihr bewusst, was diese Krankheit bedeutet, da der gesamte Verdauungstrakt von Entzündungen

und Geschwüren befallen sein kann. Sogar Gelenkschmerzen, Hautausschläge und Augenentzündungen können auftreten. Man spricht bei dem Ausbruch von einem Schub, der sich mit Fieber, Krämpfen und Durchfällen bemerkbar macht.

Krankheit nicht heilbar

Einmal mit der Krankheit konfrontiert, macht sich das Gefühl breit, alles erst einmal wie eine Grippe zu nehmen: Diese kommt und geht auch wieder.

schlug man ihr vor, gemeinsam eine neue Gruppe aufzubauen.

Dieses Vorhaben startete Angelika Wronski im Jahr 2002. Spätestens damit war der Weg auch für alle anderen Betroffene frei, künftig einmal im Monat an einem Gruppentreffen teilzunehmen. Nach und nach stießen immer neue Mitglieder hinzu, die sich untereinander verständigen und regelmäßig Informationen austauschen. Wichtig ist zudem, die

Familienangehörigen der Betroffenen in die Probleme mit der Krankheit mit einzu beziehen.

Damit nicht nur über die chronisch entzündliche Darmerkrankung gesprochen wird, haben Angelika Wronski und ihr Mann, der ihr persönlich ein großer Halt in der



Foto: Kreis Unna

Nur folgt dann irgendwann die bittere Erkenntnis, dass diese Krankheit (noch) nicht heilbar ist.

Trotz intensiver Recherche blieben viele Fragen offen und deshalb suchte Angelika Wronski nach einer Selbsthilfegruppe im Kreis Unna. Fehlangeige! Schließlich fand sie bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Kreis Unna (KISS) eine kompetente Ansprechpartnerin. Weil es seinerzeit keine Selbsthilfegruppe für diese Krankheit im Kreis Unna gab,

Krankheit und der Selbsthilfegruppe ist, beschlossen, die Treffen an stets wechselnden Orten durchzuführen. Schließlich wollte man „Teilhabe und keinen Ausschluss vom Leben“.

Angelika Wronski schloss sich darüber dem Deutsche Crohn Colitis Verband (DCCV) und der Gastro-Liga an, um regelmäßig weitere Informationen zu erhalten. Hinzu kam die Verbindungen zu spezialisierten Ärzten und entsprechend aufgestellten Krankenhäusern.

Ehrenamtskarte NRW

Vorbildliches Engagement am Internationalen Tag des Ehrenamtes gewürdigt

Ganz bewusst hatte Bürgermeister Lothar Christ anlässlich der Verleihung der Ehrenamtskarte NRW den 5. Dezember 2015 ausgewählt: Schließlich jährte sich an diesem Tag zum nunmehr 30. Mal der von den Vereinten Nationen proklamierte Gedenk- und Aktionstag zur Anerkennung und Förderung des ehrenamtlichen Engagements.

„Seitdem verbindet sich mit diesem Datum die Auszeichnung zahlloser Menschen, die sich um unsere Gesellschaft in vielfältiger Weise verdient gemacht haben“, führte Lothar Christ aus. Insgesamt 36 engagierte Bürgerinnen und Bürger waren seiner Einladung in die Westfälische Heimatstube des Karl-Pollender Stadtmuseum gefolgt, um in einem angemessenen Rahmen unter musikalischer Begleitung des Gitarrenschülers der Musikschule Lüdinghausen, Phuc Tran, die Würdigung ihres ehrenamtlichen Tun und Handelns in Form der Ehrenamtskarte NRW entgegenzunehmen.

Besonderer Stellenwert

„Auch in Werne wird dem ehrenamtlichen Einsatz seit langem durch besondere Veranstaltungen ein besonderer Stellenwert eingeräumt; schließlich dürften zahllose Bereiche unserer demokratischen Gesellschaft und unseres Gemeinwesens ohne ehrenamtliches



Ehrenamtskarte
Nordrhein-Westfalen

Engagement vieler Orten gar nicht oder schlechter funktionieren“, lobte Bürgermeister Christ.

Vor diesem Hintergrund hatten sich Politik und Verwaltung vor nunmehr fünf Jahren entschlossen, dem Vorhaben „Ehrenamtskarte NRW“ beizutreten. Aktuell beteiligen sich 204 Kommunen an diesem Projekt, wobei NRW-weit bereits über 30.500 Ehrenamtskarten ausgestellt wurden.

Vorbildfunktion

„Manch einer möchte vielleicht gar nicht für sein Engagement besonders herausgestellt werden“, gab der Bürgermeister zu bedenken. Doch in dieser Hinsicht halte er es mit dem Bundespräsidenten Joachim Gauck, der bei einer vergleichbaren Ehrung formuliert habe, dass man auch denjenigen, die sich nicht gerne auf einen Sockel stellen lassen, zumuten müsse, die Rolle eines Vorbildes einzunehmen.

Und so war an der ein oder anderen Stelle durchaus ein wenig Stolz erkennbar, als der Bürgermeister den Vertretern der

jeweiligen Gruppen sowie verdienten Einzelpersonen die zunächst auf zwei Jahre befristete Ehrenamtskarte überreichte.

In diesem Zusammenhang galt ein herzliches Dankeschön den zahlreichen Vergünstigungsgebern, bei denen die Ehrenamtskarteninhaber NRW in der Weise belohnt werden, dass ihnen kleine Vergünstigungen bei der Inanspruchnahme verschiedener Angebote eingeräumt werden.

Zum Schluss galt der Dank des Bürgermeisters aus aktuellem Anlass dem Personenkreis, der sich im Rahmen der Arbeitsgemeinschaft Flüchtlinge oder aus eigenem Antrieb der vielen Menschen annimmt, die aus ihrer Heimat vor Krieg und Terror geflohen sind und vor Ort der Hilfe bedürfen. „Auch diese engagierten Bürgerinnen und Bürger werden in Zukunft ihre verdiente Würdigung erfahren und sich einreihen in die Schar derer, welche mit ihrem ehrenamtlichen Engagement eine Bereicherung für unsere Gesellschaft darstellen und ein Vorbild sind für andere!“ (jh)



Einmal mehr überreichte Bürgermeister Lothar Christ (re.) vielfältig engagierten Bürgerinnen und Bürgern die Ehrenamtskarte NRW.

Pflege aktuell

„Hospiz am Wallgang“ nimmt Gestalt an

Die großen Fenster sind schon lange eingesetzt, der Trockenbauer wird kurzfristig seine Arbeiten abschließen, und die Gestaltung der Grünanlagen hat begonnen. Jetzt wird in den beiden letzten Etagen der Estrich gegossen, bevor dann die Fliesen- und Malerarbeiten starten können. Keine Frage: „Das Hospiz am Wallgang steht kurz vor der Fertigstellung“, sagt Bauherrin Constanze Spellerberg.



Das neue „Hospiz am Wallgang“ ist in Lünen ruhig, aber zentral gelegen und für die pflegenden Angehörigen auch mit dem öffentlichen Personenverkehr gut zu erreichen.

Was das für ein Gefühl ist, wenn sie durch das 1.200 Quadratmeter große, viergeschossige Gebäude in Lünen geht? „Ein sehr schönes.“ Nicht nur, weil es sie stolz macht, was hier geschaffen wird. Sondern auch, „weil man merkt, dass sich die Bauzeit dem Ende zuneigt und unser Hospiz in absehbarer Zeit mit Leben gefüllt wird.“

Seit dem Spatenstich vor rund einem Jahr wird mit Hochdruck an dem Drei-Millionen-Euro-Projekt in der Lüner Innenstadt gebaut. Trotzdem muss die geplante Eröffnung um drei Monate verschoben werden. Grund dafür ist eine zeitliche Verzögerung bei der technischen Ausstattung mit Sauerstoff.

Denn Constanze Spellerberg, die auch den Palliativpflegedienst „Constanze Jakubke“ und mehrere Demenz-Wohngemeinschaften in Lünen und Werne betreibt, hat sich dazu entschieden, eine interne Sauerstoffversorgung einzurichten. Davon profitieren nicht nur die Mitarbeiter, die künftig dann keine schweren Sauerstoffflaschen durch das Gebäude tragen müssen, sondern auch die Gäste, die in diesem Hospiz leben: „Solche Geräte machen sonst viel Lärm – das hätte die Qualität des Daseins beeinträchtigt und vielleicht auch die anderen Gäste, die in den Nachbarzimmern liegen“, sagt Spellerberg. In dem Hospiz an der Holtgrevestraße

wird die Sauerstoffversorgung, die viele Hospiz-Gäste benötigen, jedoch direkt in die Patientenzimmer hinter ein Wandpaneel integriert. „So etwas hat kein anderes Hospiz und ist ein absolutes Alleinstellungsmerkmal“, freut sich die engagierte Betreiberin.

Und auch sonst ist ihr Hospiz - mit Kaminzimmern in jeder Etage, Bibliothek, Andachts- und Konferenzraum, Angehörigen-Apartments und einer 40 Quadratmeter großen Dachterrasse, die auch von bettlägerigen Patienten genutzt werden kann - einzigartig: Es zeichnet sich nicht nur durch eine absolute Null-Barriere aus, sondern wird mit 14 Plätzen auch das größte innerhalb Nordrhein-Westfalens sein. Dass der Bedarf dafür im nördlichen Kreis Unna und Teilen Dortmunds groß ist, steht für die Bauherrin außer Frage. „Seit Jahren erfahre ich durch die Arbeit mit meinem ambulanten Pflege-dienst, wie schwierig es ist, akut und langfristig einen Hospizplatz in der Region zu bekommen. In den meisten Fällen, wenn ein Platz frei wurde, war der Patient dann bereits verstorben.“

Das Hospiz soll nicht nur den todkranken Menschen die Möglichkeit geben, die letzten Wochen nicht alleine und in Würde zu erleben, sondern auch pflegenden Angehörigen eine Möglichkeit der Entlastung schaffen. Für sie ist das

Gebäude auch mit dem öffentlichen Personennahverkehr gut zu erreichen.

Nicht nur deshalb ist das „Hospiz am Wallgang“ zwar ruhig, aber zentral gelegen: „Sterben gehört zum Leben dazu, es gehört nicht abgeschoben an den Stadtrand sondern letztendlich in die Mitte der Gesellschaft“, sagt Spellerberg.

Auch der Chefarzt an der Klinik für Schmerz- und Palliativmedizin am St. Marien-Hospital Lünen, Dr. Eberhard Albert Lux, bestätigt das: „Wir setzen damit ein Zeichen, dass schwerbehinderte und sterbenskranke Menschen ihren Platz direkt bei uns haben und nicht irgendwo am Rande der Gesellschaft stehen.“ Seiner Ansicht nach sei das Hospiz „ein Meilenstein in der Versorgung von Patienten am Lebensende“.

Und auch das Interesse bei Bürgern, Betroffenen, künftigen ehrenamtlichen Mitarbeitern des Fördervereins und Unterstützern ist groß. Nicht zuletzt bestärkt es sie darin, mit dem Hospiz, das sie als ihren Herzenswunsch und ihr Lebenswerk bezeichnet, auf dem richtigen Weg zu sein: „Jeder Traum beginnt mit einer Vision“, bilanziert sie, „und mit dem richtigen Zeitpunkt, dem perfekten Ort und kreativen Menschen ist alles möglich.“

Senioren helfen Senioren

Polizei und Senioren-Helfer beraten in Aktionswoche „Riegel vor“

Die Zahl der Einbrüche ist im vergangenen Jahr deutschlandweit auf ein Rekordhoch gestiegen. Vor diesem Hintergrund sind die Kreispolizeibehörde Unna sowie die Teilnehmer des Projektes „Senioren helfen Senioren“ regelmäßig auch in Werne unterwegs. Dies mit dem Ziel, Tipps und Informationen bereit zu halten, damit unangenehme Überraschungen in den eigenen vier Wänden möglichst unterbleiben.

In der landesweiten Aktion „Riegel vor - Sicher ist sicherer“ wird dafür geworben, sich aktiv gegen Einbrecher zu schützen. „Wir haben zwei Delikte, bei denen die Zahlen in den vergangenen Jahren regelmäßig gestiegen sind. Neben dem Taschendiebstahl sind das die Wohnungseinbrüche“, erklärt Petra Landwehr, Kriminaloberkommissarin der Kreispolizeibehörde Unna.

„Subjektive Angst“

Vor allem bei älteren Menschen und im Speziellen bei alleinstehenden Frauen steige die „subjektive Angst“ vor Einbrüchen. Mit aufmerksamem Verhalten in der eigenen Nachbarschaft können die Werner Bürger dagegen angehen.

Die Senioren-Helfer begegnen bei ihren Beratungen den vielen älteren Interessierten auf Augenhöhe. „Alte Menschen sind häufiger Zuhause und investieren mehr in die Sicherheit“, sagte Landwehr.

Sicherungstechnik

Eine wichtige Rolle in der Prävention spielt die mechanische Sicherungstechnik. Detlev Kratzke (Tel.: 02307/921 4412) bietet kostenlose Beratung rund um die eigene Immobilie – auch vor Ort. Er berät zu eingeholten



Angeboten und überprüft, ob und inwieweit DIN-Normen eingehalten werden.

„Es war in der Vergangenheit so, dass die Zahl der Wohnungseinbrüche steigt. Aktuell kann man aber nicht mehr sagen, dass die Zahl dieser Delikte lediglich in der dunklen Jahreszeit ansteigt“, erklärt Thomas Röwekamp, Pressesprecher der Kreispolizeibehörde Unna.

Allein in 2014 registrierte die Polizei

für Werne 82 Einbrüche, Die Zahlen für das abgelaufene Jahr 2015 liegen zwar abschließend noch nicht vor, dürften sich aber in einem ähnlichen Rahmen bewegen. Der Vergleich im Kreis

Unna befördert ein positives Fazit für die Lippestadt zu Tage.

„Werne liegt im unteren Bereich. Unna und Schwerte stechen heraus. Ob das an der Autobahnanbindung liegt, ist nicht sicher. Es kann aber sehr gut sein“, sagte Thomas Röwekamp. Er rät vor allem dazu, Bewegungsmelder zu installieren und in der Urlaubszeit die Nachbarn zu sensibilisieren. Wichtig sei, dass man – gerade was Abwesenheit angeht – kein Muster erkennen lasse. (wp)



Die heimischen Senioren-Helfer mit Petra Landwehr, Kriminaloberkommissarin der Kreispolizeibehörde Unna (2.v.li.) informieren regelmäßig zum Thema „Riegel vor“.

Basketball einmal anders

W.I.B.K.E., BBC Warendorf und Lippe-Baskets leben Inklusion

In Kooperation mit den heimischen Lippe-Baskets und dem Basketballclub (BBC) Warendorf bietet der Verein W.I.B.K.E. inklusiven Rollstuhlbasketball an. Dabei ist es egal, wer wie alt oder wer Fußgänger ist oder nicht. Alle Spielerinnen und Spieler sitzen (und spielen) im Rollstuhl Basketball. Die Idee dazu fiel bei einem Stammtisch, der im Wohnprojekt „Lebensart“ stattfand.

Rollstuhlfahrer stellten fest, dass es in Werne kein Sportangebot für sie gibt. Die 26-jährige blinde Christine Osterkemper, die Mitglied bei W.I.B.K.E. ist, aber selber kein Basketball spielen kann, recherchierte im Internet und fand die Adresse von Jens König, Chef der „Lippe-Baskets“, dem örtlichen Basketball-Verein. Dieser begrüßte die Idee und stellte zeitnah entsprechende Trainings- und Hallenzeiten zur Verfügung.

Nun wurde nach einem geeigneten

Übungsleiter gesucht, damit diese Sportart als sog. „Reha-Sport“ beantragt werden konnte. Nach langer Suche fand sich Dietmar Fedde – ein echter Profi im Rollstuhl-Basketball. Er ist Landesfachwart für Rollstuhlsport in ganz NRW, Übungsleiter im Rehabilitationssport sowie Trainer und Vorsitzender des BBC Warendorf. Als Rollstuhlfahrer besitzt er zudem das Fachwissen und Know-How, um eine inklusive Rollstuhlbasketball-Gruppe aufzubauen.

Viele Sponsoren

Gemeinsam beantragten die Lippe-Baskets mit W.I.B.K.E. eine finanzielle Förderung, die sie am Ende auch erhielten. Zahlreiche Sponsoren unterstützten die Anschaffung von Rollstühlen. Die Mannschaft erhielt sogar Unterstützung durch den Westdeutschen Basketballverband, so dass sie inzwischen neun eigene Rollstühle, zehn neue Basketbälle und einen

eigenen Kompressor hat. Die Sekundarschule (Marga-Spiegel-Schule) stellt hierfür eigens Räumlichkeiten zur Verfügung.

Ein Dankeschön geht an Willi Wittkamp, Hausmeister der Marga-Spiegel-Schule, die Tieze-Stiftung, die Ernst-Prost-Stiftung, das Leihhaus Lünen, die Angela-Havers-Stiftung, den Lionsclub Werne, den Schützenverein Nierstenholz, die Ruhrgas AG, die Grünen, die CDU-Bürgerstiftung, die Ernst-Kröber-Stiftung, an private Spender, den WBV und das Sanitätshaus Gehrmeier. Ohne ihre Hilfe wäre dieses Projekt nicht möglich gewesen.

Wer Lust hat, regelmäßig mit zu trainieren, kann (außer während der Ferienzeiten) immer mittwochs von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr mitmachen. Nähere Informationen sind bei Christine Osterkemper (Tel.: 02389-9521395 oder per E-Mail: tine14.6@gmx.de) erhältlich.



Auf große Unterstützung stieß das Vorhaben des Vereins W.I.B.K.E., in Kooperation mit den heimischen Lippe-Baskets und dem Basketballclub (BBC) Warendorf inklusiven Rollstuhlbasketball anzubieten.

30 Jahre Verkehrsverein Werne (VWV)

Gelungener Fahrradtreff für Menschen mit und ohne Behinderung

Über 80 motivierte Radfahrer mit und ohne Behinderung trafen sich am letzten August-Wochenende bei strahlendem Sonnenschein vor dem Stadtmuseum. Der Verkehrsverein (VWV) hatte den Fahrradtreff für Menschen mit und ohne Behinderung im Rahmen der Veranstaltungsreihe anlässlich seines 30-jährigen Bestehens organisiert. Dank der vorbildlichen Zusammenarbeit mit zahlreichen Vereinen freuten sich die Veranstalter bei diesem ersten integrativen Treff zu Rad über die hohe Teilnehmerzahl.

Die Radler hatten die Wahl zwischen zwei Routen: Flink unterwegs waren sie bei den 15,5 Kilometern quer durch Werne. Die Teilnehmer der Strecke über 7,4 Kilometer ließen es gemütlicher angehen. So trafen sich alle nach einer guten Stunde auf dem Museumsplatz wieder. Dort warteten Mitglieder der Freilichtbühne mit einer kulinarischen Stärkung und die Band „Up To The River“ mit einem Music-Act. Die Organisatoren ernteten Lob für eine großartige und einmalige Veranstaltung sowie für die Kooperation der unterschiedlichen Planer und Macher.

Der Verkehrsverein trug den Hauptteil der Veranstaltung, wurde aber großzügig unterstützt: Die Arbeiterwohlfahrt stellte Fahrräder, E-Bikes und Rikschas zur Verfügung. Die Geschäftsführer der Awo im Kreis Unna, Achim Schwarz und Maciej Koslowski, waren ebenfalls vor Ort. Der ADFC-Ortsverband Werne übernahm die Streckenbegleitung und sorgte damit für die Sicherheit der Teilnehmer.

Jochen Höinghaus, Leiter der Koordinierungsstelle für bürgerschaftliches Engagement, Senioren- und Behindertenarbeit, moderierte die Veranstaltung. Angelika Römer war stellenvertretend für den Behindertenbeirat anzutreffen. „Diese reibungslose Zusammenarbeit ist ein Geschenk“, sagte sie und erklärte weiter, dass sie Werne auf einem sehr guten Weg in den Bereichen Inklusion und Integration sehe.

Ulrich Höltmann vertrat die Stadt als stellvertretender Bürgermeister. Er lobte den Radtourismus in Werne und stellte heraus, wie wichtig dieser auch mit Blick auf die wirtschaftliche Entwicklung sei. Auch für den Verkehrsverein Werne fand er lobende

Worte und gratulierte zum Jubiläum. Besonders fiel sein Augenmerk auf das Stichwort Kooperation. „Eine solche Zusammenarbeit zwischen Vereinen, welche sich für Integration einsetzen, ist nicht einmalig, aber doch sehr selten. Was hier in Werne auf die Beine gestellt wurde ist ein wirkliches Novum in unserer Region“, so Höltmann.

Das Fahrerfeld entsprach in jeder Hinsicht den Vorstellungen der Veranstalter. So war z. B. auch eine Seniorin des Altenheims Sankt Katharina bei der Tour dabei und ließ sich durch die Straßen chauffieren. Darüber hinaus gab es eine Truppe Radler, die man nicht unbedingt in Werne vermutet hätte: Eine Fahrradgruppe aus Bad Meinberg (Ostwestfalen-Lippe) trat auf der 15-Kilometer-Strecke ordentlich in die Pedale.

VWV-Vorsitzender Rolf Strohmenger war von der Resonanz positiv überrascht. Seine Bilanz: „Mit so vielen motivierten Jugendlichen, Männern und Frauen haben wir überhaupt nicht gerechnet. Das zeigt uns auf jeden Fall den Erfolg unserer zielführenden Netzwerkarbeit.“



Lob von allen Seiten gab es für die Idee des Verkehrsvereines Werne, gemeinsam mit dem Behindertenbeirat einen inklusiven Fahrrad-Tag zu veranstalten.

Ausflugtipps der Region

Kennen Sie das Städtchen Billerbeck – eine Perle der Baumberge?



Billerbeck ist eine kleine Stadt mit 11.500 Einwohnern, die aufgrund der schönen und zentralen Lage in den Baumbergen auch „Die Perle der Baumberge“ genannt wird.

Mit seiner historischen Altstadt und seiner idyllischen Lage hat der staatlich anerkannte Erholungsort Billerbeck viel zu bieten. Der imposante, weithin sichtbare **Ludgerusdom** und die wertvolle romanische Johanniskirche, umgeben von historischen Speicher- und Bürgerhäusern mit ihrer Giebelarchitektur, prägen die Innenstadt.

Als St. Liudger, der Missionar des Münsterlandes und erste Bischof von Münster, auf seiner letzten Visitationenreise im März 809 in Billerbeck starb, konnte er nicht ahnen, dass sein letzter Aufenthaltsort Ziel vieler Wallfahrer werden und einem dort sein Name an vielen Stellen begegnen würde: Ludgerusdom, Ludgeristraße, Ludgerusbrunnen...

Mitten durch die Stadt geht das **Naturschutzgebiet Berkel-Aue** mit Berkelquellteichen, historischer Badeanstalt und Wassertretbecken. Unweit der Berkelquelle und des schönen Billerbecker Stadtkerns liegt ein wunderbares Kleinod: die **Kolvenburg**. Als Wasserburg und mittelalterlicher Profanbau dient sie heute als Kulturzentrum für Konzerte und Ausstellungen. Zu jeder Jahreszeit wird die Burg mit ihrem mittelalterlichen Mauerwerk der strahlende Glanzpunkt in der Region.

Billerbeck hat sich als einer der wenigen Orte den eigenen, so interessan-

ten Charakter des typisch münsterländischen Landstädtchens erhalten, aber das Rückgrat der Stadt sind die erfolgreichen mittelständischen Unternehmen, die leistungsstarken Handwerksbetriebe und der kompetente Einzelhandel, dazu innovative Dienstleister und vielfältige Gastronomie und nicht zu vergessen die Landwirtschaft, die Billerbeck seit jeher geprägt hat.

Vor den Toren Billerbecks befindet sich die „**Weissenburg**“. Sie trägt ihren Namen zu Recht, denn der weiße Gebäudekomplex thront fast wie eine Burg inmitten der Baumberge. Aus der ursprünglichen Gast- und Landwirtschaft ist ein weithin bekanntes Hotel-Restaurant gewachsen. Die münsterländische Atmosphäre, gepaart mit modernem Komfort, die große Terrasse mit Blick auf die Baumberge und den **Billerbecker Dom** und

besonders auch die regionalen Gaumenfreuden ziehen Besucher aus nah und fern an (Gantweg 18, Billerbeck).

Anfahrt per Pkw:

- über die Autobahn A1 bis Münster-Süd, dann A43, Abfahrt Nottuln in Richtung Nottuln/Billerbeck oder über
- Nordkirchen - Otmarsbocholt - Senden - Nottuln - Billerbeck

Parken: Busparkplatz „An der Kolvenburg“, 48727 Billerbeck - zentral gelegen zwischen Fußgängerzone und Kolvenburg

(Kostenloses)

Informationsmaterial:

Tourist-Information
Markt 1, 48727 Billerbeck
Tel.: 02543 / 73-15
touristik@billerbeck.de
www.billerbeck.de



Der weithin sichtbare Ludgerusdom und die romanische Johanniskirche, umgeben von historischen Speicher- und Bürgerhäusern mit ihrer Giebelarchitektur, prägen die Innenstadt Billerbecks.

Ernährungstipp

Mood-Food: Essen für ein „gut gelauntes Leben“

„Eure Nahrung soll euer Heilmittel sein“ (Hippokrates).

Schon die alten Philosophen wussten, wie wohltuend wenig verarbeitetes und frisch zubereitetes Essen für den Körper ist.

Alte Hausmittel wurden schon in meiner Kindheit immer gern und mit viel Erfolg angewendet - z.B.: Kartoffelwickel gegen Halsschmerzen, heiße Bruststeinreibungen gegen Husten, Rettichsaft gegen Husten, Zwiebelsäckchen gegen Ohrenschmerzen, Quarkwickel bei schmerzenden geschwollenen Gelenken oder heiße Milch mit Honig gegen Schlafstörungen.

Schauen wir uns einmal verschiedene positive Wirkstoffe an:

Natürlich enthaltene Farbstoffe aus kräftig gefärbtem Gemüse und Früchten (z.B. Aprikosen, Sanddorn, alle Beeren, Feldsalat Spinat, Rosenkohl, Rotkohl, Broccoli, Tomaten) sorgen für gute Laune auf dem Teller; Senföle (Senf, Kohlsorten) wirken desinfizierend und immunstimulierend; günstige Fette (Leinsamen, kalt gepresste Öle, Fisch) schützen Herz und Adern; andere bioaktive Substanzen wirken z.B. cholesterinsenkend (Apfel, Haferflocken), hormonstimulierend (Sojamilch, Tofu) oder antibiotisch (Rettich, Zwiebeln, Knoblauch, Senf); milchsauer vergorenes (z.B. Sauerkraut, Gemüsemost) oder Milchsäurebakterien (z.B. aus Naturjoghurt) fürs Immunsystem und einen unkomplizierten Darm; Ballaststoffe aus Vollkorn und Gemüse (Frischkost) sorgen für Sättigung und geregelte Verdauung.

Negativ wirken Transfette (Glasuren, Backwaren, Fastfood, billige



Gesundheitstrainerin Annette Alfermann über Nahrungsmittel, die den Stoffwechsel beeinflussen und das Wohlbefinden steigern können.

Bratöle und Margarine), Zucker - besonders industriell hergestellter Fruchtzucker, Geschmacksverstärker, Farbstoffe (Azofarbstoffe!) sowie Aroma und Konservierungsstoffe.

Rezepte für ein langes, gesundes und gut gelauntes Leben

- Drei Mahlzeiten täglich, dabei nicht „pappsatt“ essen;
- ausreichend und regelmäßig trinken ohne Kalorien;
- weniger tierische Lebensmittel und (verarbeitetes) Fleisch, besonders Geräuchertes, Gepökeltes;
- mehr Gemüse und Obst, bunt gemischt, saisonal und regional

ausgewählt;

- Würzkraft von Kräutern und Gewürzen nutzen. Sie können z.B. gute Laune machen (Basilikum), den Stoffwechsel anregen (Chili, Zimt, Curry, Anis, Ingwer) oder Depressionen entgegenwirken (Vanille, Pfefferminze);
- regelmäßig Frischkost und das Essen nicht „totkochen“;
- gesunde Fette bevorzugen, d.h. Butter sparsam verwenden, mehr kaltgepresste Öle, Seefisch bevorzugen;
- täglich mindestens 30 Minuten Bewegung an der frischen Luft;
- gesunder Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung.

Schafskäse-Bohnencreme

1 kl. Dose rote Bohnen abtropfen lassen, 200 g Schafskäse grob zerbröseln. Mit 1-2 Knoblauchzehen und 4 getrockneten Tomaten fein pürieren. Sollte der Aufstrich zu fest sein, kann man noch etwas Gemüsebrühe oder Olivenöl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Bohnenkraut, ital. Kräutern abschmecken. Auch lecker mit fein gehackten schwarzen Oliven.

Fruchtiger Rotkohlsalat

Eine Soße zubereiten aus 4 El. Apfelessig oder -balsamico 2 El. Johannisbeergelee, schwarz 4 El. Walnussöl, ½ Tl. Preiselbeersenf 2 El. getr. Cranberries und 2 El. Rosinen waschen, in etwas Wasser einweichen. 1 kl. Rotkohl putzen, vierteln, Strunk entfernen, in sehr feine Streifen schneiden. Mit ½ Tl. Salz 5 min. kräftig durchkneten, damit er mürbe wird. 3 kleine Äpfel waschen, putzen, grob raspeln. Rotkohl, Äpfel, eingeweichte Früchte mit dem Dressing mischen, ca. ½ Stunde durchziehen lassen, mit 100 gehackten, trocken angebrösten Walnüssen garnieren. Auch lecker mit klein geschnittenen Orangen – oder Mandarinstückchen anstelle der Trockenfrüchte. Dann beim Schälen und Zerkleinern den Saft auffangen und mit in den Salat geben.

Schoko-Minz-Creme (8 Pers.)

1 Pck. Seidentofu natur mit 40 g stark entöltem Kakaopulver 3-4 EL Agavendicksaft (nach Geschmack auch mehr) 2 Becher Sahne 1 Msp. Vanille und einigen Tropfen Pfefferminzöl (Bioladen, Reformhaus) in ein hohes Gefäß geben. Mit einem Stabmixer zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten und abschmecken. Die fertige Mousse in Schälchen verteilen und kalt stellen oder direkt servieren.

Variation:

Statt Minzöl 2 El. Espressopulver nehmen, dann gibt es eine lecker Mokka-creme.

Pflaumencreme

1 Btl. entsteinte Trockenpflaumen (250g) über Nacht mit halbtrockenem Rotwein (oder rotem Saft) bedeckt ziehen lassen. 500 g Naturjoghurt mit 1-2 Tl. Lebkuchengewürz und 2 El. Agavendicksaft verrühren 500 ml Sahne steif schlagen, unterheben. Die Pflaumen pürieren, evtl. noch etwas Wasser oder Saft dazu geben, so unter die Joghurt-Sahnemischung ziehen, dass eine leichte Marmorierung entsteht. In Dessertschalen geben und mit Ceylon-Zimt leicht bestreuen.

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht Ihnen
Annette Alfermann,
Gesundheitstrainerin (UGB),
Kolpingstraße 3, 59368 Werne.

Buchempfehlung

„Da geht noch was: Mit 65 in die Kurve“ von Christine Westermann



Was geht noch, wenn man 65 ist? Ebenso neugierig wie ängstlich sieht Christine Westermann einem neuen Lebensabschnitt entgegen. Offen, glaubwürdig und humorvoll schreibt sie über das Älterwerden. Ihr Buch ist kein Ratgeber, sondern ein Versuch, sich mit dem Alter anzufreunden.

Es kommt ja nicht wirklich überraschend, das Alter. Aber doch gibt es den Moment, in dem man erschrocken feststellt: Mensch, ich bin alt. Und jetzt? Kommt noch was? Geht noch was? Das kann nicht mehr viel sein, dachte Christine Westermann, als sie das Buch zu schreiben begann. Und war überrascht, welche Wendungen, welche Entwicklungen sich unverhofft auftraten. Welche Schalter sie noch umlegen konnte. Jetzt, zwei Jahre später, schaut sie mit anderen Augen auf den vor ihr liegenden Weg: Die Reise ins Alter lässt sich nicht aufhalten, aber nun ist die Vorfreude auf das, was kommen kann, größer als die Angst vor dem, was passieren könnte. Warum das so ist, das erzählt sie in ihrem aufrichtigen und sehr persönlichen Buch.

Christine Westermann:

„Da geht noch was: Mit 65 in die Kurve!“

Kiepenheuer und Witsch:

ISBN: 978-3-462-04561-1

192 Seiten, gebunden 17,99 €

Taschenbuch 8,99 €

„Offener Treff“ im Pfarrheim St. Johannes

Beim offenen Treff des Blinden- und Sehbehindertenvereins Kreis Unna eingetragen im Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen e. V., steht der Informations- und Erfahrungsaustausch über den Umgang mit der Diagnose einer Augenerkrankung und die Lebensbewältigung trotz einer Sehbehinderung im Mittelpunkt.

Zum Treff sind die Betroffenen und ihre Angehörigen an jedem dritten Mittwoch im Monat eingeladen.

In lockerer Atmosphäre treffen sich alle Teilnehmer von 15:00 bis 18:00 Uhr im St. Johannes-Pfarrheim, St. Johannes 15, in Werne. Ansprechpartnerin ist Angelika Börste (Tel.: 02389-45336).

Beratung für Menschen mit Augenerkrankung

Der Blinden- und Sehbehindertenverein Kreis Unna, eingetragen im Blinden- und Sehbehindertenverein Westfalen e. V., bieten an jedem dritten Montag von 11:30 bis 13:30 Uhr im Stadthaus (Kleiner Sitzungssaal) in Werne, Konrad-Adenauer-Platz 1 eine Sprechstunde für Menschen mit einer Augenerkrankung.

Für die Beratung ist es hilfreich, wenn Ratsuchende vorhandene Unterlagen über die Augenerkrankung und Bescheide über Antragstellungen mit in die Sprechstunde bringen. Die Beratung ist kostenfrei.

Weitere Informationen sind bei Christine Osterkemper (Telefon: 02389-9521395 oder per E-Mail: tine14.6@gmx.de) erhältlich.

Bildrätsel

Mit offenen Augen durch Werne gehen



Regelmäßig lädt BEN-Echo seine Leser zum Mitraten ein. Einmal mehr geht es auch heute wieder um das Erkennen eines speziellen Fotoausschnittes an geschichtsträchtiger Stelle in unserer Stadt.

Ein interessantes Motiv entdeckte BEN-Redaktionsmitglied Wolfgang Poschke im Rahmen eines Rundgangs durch unsere Stadt.

Erkennen Sie das Motiv und wissen Sie, wo das Foto entstanden ist bzw. was es zeigt?

Dann senden Sie bitte Ihre - hoffentlich richtige - Antwort mit Absender und unter Angabe Ihrer Telefonnummer bzw. E-Mail-Adresse bis spätestens zum 31. Mai 2016 an die

**Koordinierungsstelle für
Bürgerschaftliches Engagement,
Senioren- und Behindertenarbeit
(BEN)**

**Konrad-Adenauer-Platz 1
59368 Werne
E-Mail: BEN@werne.de**

Zu gewinnen gibt es zwei Eintrittskarten für den Sim-Jü-Seniorennachmittag (24. Oktober 2016), zwei Kinokarten für die Seniorenkino-Veranstaltung im Capitol Cinema-Center Werne sowie ein Gutschein für zwei Eintrittskarten einer Kultur-Veranstaltung im Rahmen

des städtischen Theaterabonnements. Der Rechtsweg ist wie immer ausgeschlossen.

Das Bilderrätsel in der letzten Ausgabe fand großen Zuspruch. Zahlreiche Einsender erkannten den veröffentlichten Bildausschnitt der historischen Seilscheibe am Hagen.

Gewonnen haben:

Ursula Schoppmann, Berliner Str. 47 (zwei Kinokarten), Ursula Wenning, Wesseler Str. 40 (zwei Eintrittskarten für eine Kultur-Veranstaltung im Rahmen des städtischen Theaterabonnements) sowie Gisela Meier, Zum Füllort 7, 59192 Bergkamen (zwei Karten für den Sim-Jü-Seniorennachmittag).

Allen Gewinnern herzlichen Glückwunsch und den Einsendern vielen Dank!

BEN ECHO Impressum

Ehrenamtliche Redaktion:

Elisabeth Vente-Smusch (evs)
Wolfgang Poschke (wp)
Franz-Josef Dahmen (fjd)
Jochen Höinghaus (jh)

Druck:

Beckmann Print Medien GmbH
Penningrode 46, 59368 Werne