

Ausgabe 103

März, April und Mai 2025



SICHT

Das Arnsberger Generationen-Magazin

**Kostenlos
zum Mit-
nehmen!**



**Fachstelle
Zukunft Alter**

Inhalt



Frühling	3	Nudeln gehen immer	31
Dieser Augen-Blick sagt mehr als 1000 Worte	4	Heimat-Preis-Arnberg 2024 verliehen	32
„Auf der Bühne stehen keine Figuren sondern echte Menschen!“	5	Einblick in den Kurs „Gedächtnstraining für Senioren“	34
Spielerisch die Natur entdecken		SICHT-Buchvorstellung: Arnberg! Wo ist dein Schloss?	35
Willkommen in Wildewiese	8	ARES - Kleines Geplauder	36
Sehnsuchtsort	9	Eine Reise durch Südostasien	
Mein Beruf: Geomatiker	10	6 Länder – 15.000 Kilometer – 173 Tage	
Der Segen meines Großvaters	12	Teil 4: Kambodscha - Mehr als nur Angkor Wat!	38
GEDÄCHTNIS-SPRECHSTUNDE		Krimi: Kein Überfall	42
Kostenloses Angebot des Gesundheitsamtes des		Willkommensangebot des Seniorenbeirates an die neuen	
Hochsauerlandkreises	13	Bürgerinnen und Bürger 60+ der Stadt Arnberg.....	47
Ostern	14	50 Jahre Kommunale Neugliederung und meine	
LEADERsein! - Eine Erfolgsgeschichte seit neun Jahren!.....	15	Erinnerungen daran	48
Kaventsmann	17	Geburtstag der Gesamtstadt:	
Neues von den Zwergen: Spuk im Schaufenster	18	Arnberg - 50 Jahre - 15 Orte	49
33. Mineralien- und Fossilienbörse der		Kandidatinnen und Kandidaten gesucht: Der Arnberger	
Arbeitsgemeinschaft Maulwurf	22	Seniorenbeirat wird neu zusammengesetzt	50
Glücksmoment 2024	23	„Voßwinkeler Rückblicke“ Ausgabe 38	51
Weißer Grüße aus dem Hildesheimer Land	24	Tarzan - Das Musical in der Freilichtbühne Herdringen -	
Rumbeck, ein Dorf vernetzt sich digital	25	Spielsaison 2025	53
Künstliche Intelligenz (KI) im alltäglichen Leben	27	Wer knackt die Nuss? – ? bunt gemischt !	55
Passiert - Notiert		Auflösungen: Wer knackt die Nuss? – ? bunt gemischt !	
Wegweiser	28	Bilderrätsel SICHT – Ausgabe 102	56
Der Uhu oder Die verschmähte Liebesgabe	29	Angebote der Volkshochschule Arnberg/Sundern	57
Kleine Kräuterkunde (Teil 8) – Gewöhnliches Scharbocks-		Impressum – Bilderrätsel SICHT – Ausgabe 103	58
kraut (Ranunculus ficaria)	30	Wichtige Telefonnummern im Notfall	59
		Auf einen Blick!	60

Informationen zum Titelbild:

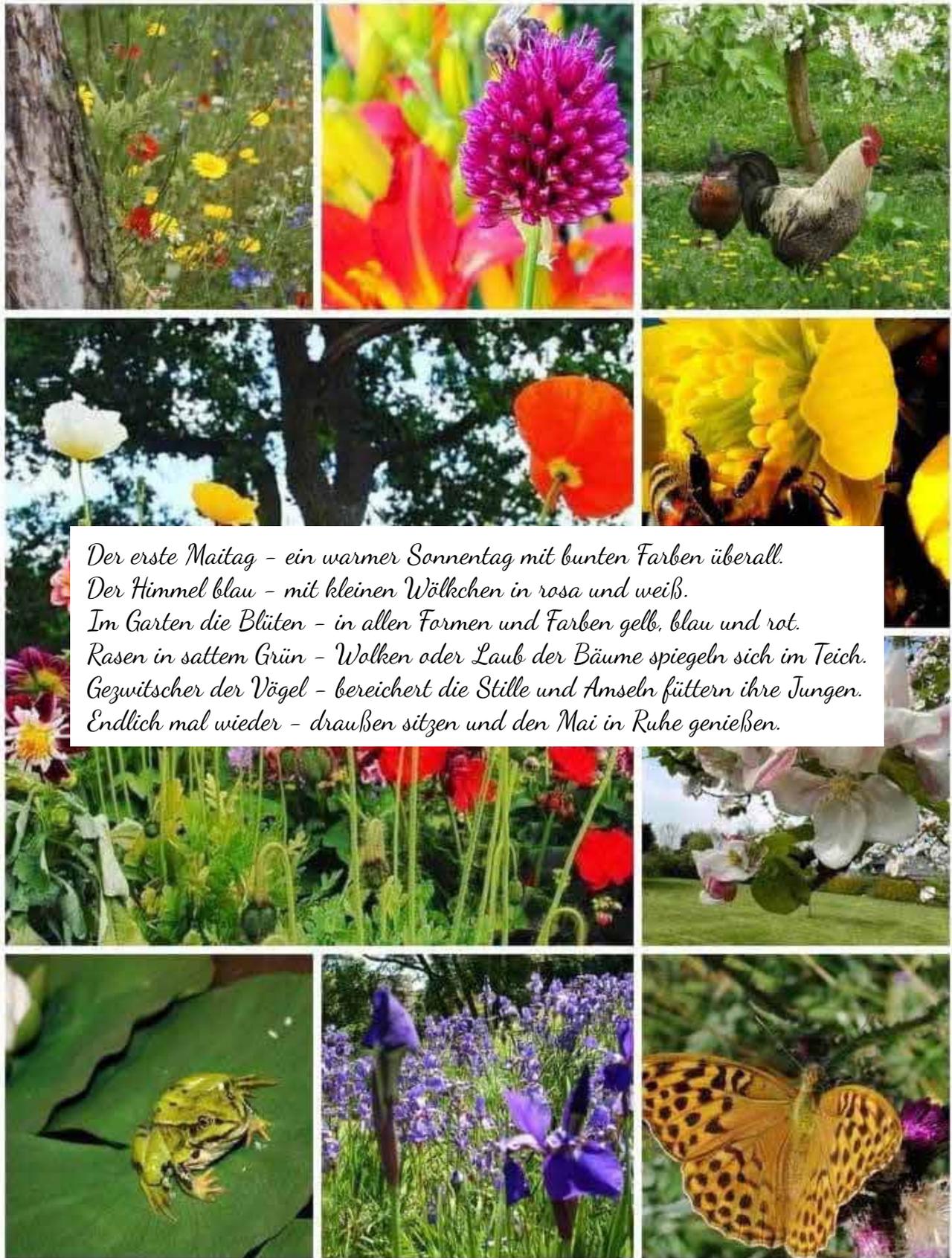
Ingrid Hillenkamp

Für mich bedeutet das Malen: Freude, Ausdruck, Lebensenergie.
 Mit dem Malen verarbeite ich die Informationen und Gefühle meines
 täglichen Lebens, besonders durch die Begegnung mit meiner Familie
 und mit Freunden, die mich sehr inspirieren.
 Malen bedeutet für mich Ausschnitte aus meinen Phantasien und
 Wünschen zu visualisieren und diese zu reflektieren.
 Malen ist ein Teil von mir, auf den ich mich jeden Tag freue.



Frühling

Text: Gottfried Lambert; Foto-Collage: Marita Gerwin



*Der erste Maitag - ein warmer Sonnentag mit bunten Farben überall.
Der Himmel blau - mit kleinen Wölkchen in rosa und weiß.
Im Garten die Blüten - in allen Formen und Farben gelb, blau und rot.
Rasen in sattem Grün - Wolken oder Laub der Bäume spiegeln sich im Teich.
Gezwitscher der Vögel - bereichert die Stille und Amseln füttern ihre Jungen.
Endlich mal wieder - draußen sitzen und den Mai in Ruhe genießen.*

Dieser Augen-Blick sagt mehr als 1000 Worte

Text und Foto: Marita Gerwin

Manchmal sagen wir so viel, obwohl wir gar nichts sagen - mit unseren Augen, unserem Gesicht, unseren Händen, unserem Körper.

Ein Blick-Kontakt ist mehr als ein Moment. Unsere Augen verraten viel über uns. Sie sind ein wichtiger Aspekt in der nonverbalen Kommunikation.

Britta und Lana kommunizieren hier ohne Worte miteinander – sie treten lächelnd in Kontakt – lassen sich aufeinander ein, schwingen mit, lesen im Gesicht des Anderen. Anlächeln setzt oftmals das Signal „Ich bin bei Dir. Ich höre Dir zu. Du bist mir wichtig!“

Der Blick-Kontakt hilft uns zu verstehen, was der Andere fühlt.

Es sind die Augen-Blicke, in denen wir uns wahrhaftig begegnen.



“Die Augen sind die Fenster zur Seele“

Hildegard von Bingen

„Auf der Bühne stehen keine Figuren, sondern echte Menschen!“

Text: Marita Gerwin; Foto 1: Teatron Theater, Foto 2: Vivien Schulte



Mein Interview mit Yehuda Almagor - Teatron Theater Arnsberg im Januar 2025

Lieber Yehuda, ich hatte im Jahr 2024 das Vergnügen in der Theater-Collage „TheaDiPOLIS - Frauenstimmen - Stadt der Zu-

kunft“ mitzuwirken. Eine Erfahrung, die meinen Alltag bereichert und meinen Blick auf die Welt verändert hat. Heute möchte ich gern den Blick hinter die Kulissen werfen, um zu verstehen, wie deine Frau Ulla - als Dramaturgin - und Du - als Regisseur des Teatron-Theater Arnsberg - solch eine Inszenierung auf die Bühne bringt. Eine Glanzleistung, die höchste Anerkennung erfährt. Danke, dass wir Euch als Redaktion SICHT dabei „über die Schulter“ schauen dürfen.

Wie startet Ihr in ein neues Theater-Projekt?

Alles beginnt mit einem sog. Brainstorming – einem Gedankenfluss – zwischen Ulla und mir. Wir stellen uns die Fragen: „Was ist uns wichtig? Wie stellen wir uns die Stadt der Zukunft vor?“ Die Idee zur Theater-Collage ist in unseren Köpfen gereift.

Welche Kriterien sind Euch persönlich wichtig in einer Stadt der Zukunft?

Für uns ist es wichtig, dass in einer Stadt der Zukunft ein Dialog und eine Zusammenarbeit auf Augenhöhe stattfindet. Wir möchten eine Atmosphäre schaffen, die Menschen verbindet - hin zu einem Ziel. Wichtig ist uns, dass wir vorausschauen, um die Basis für eine gesunde und vertrauensvolle Gemeinschaft zu bilden. Denn am Ende möchten wir eine Geschichte spielen - an die wir glauben. Sie darf durchaus zersplittert oder kontrovers sein. Jede und Jeder soll bereit sein, die eigene, individuelle Sichtweise einzubringen. Unser Ziel als Theaterleute ist es, dass alle das Gefühl haben, ein Teil von etwas „ganz Großem“ zu sein.

Das ist Euch wunderbar gelungen. Wir sind als Team zusammengewachsen. Wie habt Ihr das geschafft?

Unser Prinzip als Teatron Theater Arnsberg ist

- gemeinsam machen – dabei ist uns die Ideologie und Praxis gleich



- gruppenorientiert – als Team gemeinsam handeln
- einen Theater-Abend gestalten – tanzen, diskutieren, Meinungen austauschen
- ohne „NEIN“ - denn jede Meinung ist wichtig und darf ausgesprochen werden.

In den Theaterproben – als geschützter Raum – kann Jeder und Jede sagen, was ihm/ihr wichtig ist. Das schafft eine vertrauensvolle Situation, die jedem die Freiheit lässt, seine Gedanken und Haltungen zu äußern. Die Mitwirkenden kommen oftmals aus dem Theater-Projekt zurück in den Alltag mit einem anderen Blick: Andere Meinungen sind wichtig! Wir lernen zuzuhören, zu respektieren, nicht zu bewerten.

Verstehe ich das richtig, dass Theater-Spiel, wie Ihr es seit vielen Jahren erfolgreich in Arnsberg praktiziert, ein Mittel ist, die eigene Haltung zu entwickeln?

Ja! Genau so ist es! Wir lieben es als Teatron Theater Arnsberg mit Laien zu spielen. Aus unserer Sicht ist es eine

sozialpädagogische Aktion unter dem „Mantel“ des Theaterspiels.

Wir versuchen in unseren Projekten einen geschützten Raum zu schaffen. Das führt dazu, dass Vertrauen ineinander wachsen kann. Die Herausforderung und der Reiz sind, dass die Teilnehmer in ihrem Spiel authentisch bleiben. Hier zeigt sich der Mensch mit seinen Gefühlen, mit seinen Träumen, seinen Ängsten, seinen Hoffnungen. Auf der Bühne stehen keine Figuren, wie im klassischen Theater, sondern echte, authentische Menschen!

Was sind die Voraussetzungen, um in Euren Theater-Projekten mitzuspielen?

Die Neugier und der Wunsch, anderen Leuten zu begegnen und mit ihnen etwas gemeinsam zu machen. Unsere Methode ist dabei Fragen zu stellen mit dem Ziel, genau zuzuhören was die Menschen sagen, ihre Stimmung zu verstehen. Was sind ihre Träume? Was bewegt sie? Im Jahr 2024 des Projektes „TheaDiPOLIS“ standen die Frauenstimmen im Zentrum der Theater-Collage - Stadt der Zukunft.



Was plant ihr im 2. Jahr des TheaDiPOLIS Projektes?

Im Jahr 2025 würden wir gern Menschen gewinnen mit besonderen Herausforderungen, die am Rande von Entscheidungsprozessen stehen. Sie haben das Recht, ihre Stimme zu erheben! Wir fragen als Theaterleute: „Wie sehen die Herausforderungen aus, die Sie zu meistern haben - in allen Lebensbereichen? Seien es Sprachbarrieren oder jegliche andere Hürden, die Ihnen im Weg stehen.

Wir werden Formate finden, in denen sie ihre individuellen Wünsche, Träume und Meinungen „auf die Bühne bringen“.

Wir freuen uns auf Interessierte jeden Alters

- die neugierig sind
- die Freude daran haben, das Leben zu feiern
- die Menschen nicht scheuen
- die sich nach Begegnungen mit Anderen sehnen

- die Interesse haben, menschliche Kontakte zu knüpfen.

Wann beginnen die Theater-Proben im Jahr 2025?

Die Proben beginnen im Mai. Wir haben insgesamt 6 Aufführungen geplant. Im Oktober werden wir in der Kulturschmiede in Arnsberg, Apostelstraße 5, 59821 Arnsberg die Premiere feiern!

Wo und wann können sich Interessierte melden?

Interessierte melden sich gern bis Mitte April 2025 direkt beim Teatron Theater Arnsberg – entweder per Mail: info@teatron-theater-arnsberg.de oder telefonisch unter: 02931 893-1143 Auf der Homepage des Teatron Theater Arnsberg erfahren Sie mehr! <https://teatron-theater.de/> Ein Blick in das Jahr 2024 des TheaDiPOLIS – Projektes finden Sie hier: <https://teatron-theater.de/programm/theadipolis-stadt-der-zukunft/>

Nach drei ausverkauften Vorstellungen im letzten Jahr gibt es im März erneut die Gelegenheit die Ergebnisse der Collage FrauenSTIMMEN - Stadt der Zukunft zu sehen. Im Rahmen des Internationalen Frauentags lädt die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Arnsberg am 9. März 2025 um 18 Uhr zu einer kostenfreien Vorstellung ein, in der 12 Arnsberger Bürgerinnen ihre Visionen von der Stadt der Zukunft darbieten. Anmeldung hierzu über gsb@arnsberg.de

Am 13. und 14. März 2025 um 19:30 Uhr wird die Theater-Collage ebenfalls aufgeführt. Karten sind hierzu online über Reservix zum Preis von 0,- €, 8,- € oder 15,- € erhältlich. www.reservix.de

Die Karten für diese beiden Vorstellungen können Sie auch wie gewohnt in folgenden reservix-Vorverkaufsstellen erhalten:

- Buchhandlung Sonja Vieth, Alter Markt 10, 59821 Arnsberg
- Verkehrsverein Arnsberg e. V., Neumarkt 6, 59821 Arnsberg
- Hofladen Vertriebs GmbH Hofladen Sauerland, Hauptstraße 8, 59755 Arnsberg-Neheim
- Hofladen Vertriebs GmbH Hofladen Sauerland, Hönnetalstraße 54, 59757 Arnsberg-Holzen
- Reisebüro Meyer, Marktstraße 8, 59759 Arnsberg-Hüsten
- Tourist-Information Meschede, Le-Puy-Straße 6 - 8, 59872 Meschede

Die Aufführungen finden in der Kulturschmiede, Apostelstr. 6, 59821 Arnsberg statt.



Spielerisch die Natur entdecken Willkommen in Wildewiese

Text und Fotos: Danja Steinberg; Foto Kullerbahn: Marita Gerwin

Manchmal braucht es keine weiten Reisen, um eine kleine Auszeit vom Alltag zu finden.

Der Naturerlebnisberg Wildewiese: Wo Abenteuer beginnt. Hier kannst du die Natur neu entdecken – spielerisch, erfrischend und direkt vor der Haustür. Setz dich auf die XXL Bank und genieße den Sonnenuntergang, schwinge dich auf der Riesenschaukel in die Lüfte oder entdecke die Wildewiese Wings – kunstvolle Flügel, die zum Träumen und für ein einzigartiges Foto einladen. Der Naturrahmen rahmt die Landschaft wie ein lebendiges Gemälde und lädt zum Staunen ein.



Dieses Jahr wird der Rundwanderweg um eine spannende Attraktion erweitert: eine Riesensmurmelbahn, die kleinen und großen Abenteurern gleichermaßen Freude bereitet.

Abenteuer und Entspannung:
Dein Naturerlebnisberg in Wildewiese.

Gemeinsam spielen, entdecken und die Natur genießen – das ist Wildewiese.



Sehnsuchtsort ...

Text: Helga Lichter; Foto: Adobe Stock/ustas

Ich habe mich oft gefragt – Was ist das eigentlich – ein Sehnsuchtsort. Ein Ort, wo das Glück greifbar ist? Oder ein Ort voller Magie?

Christian Morgenstern sagte einmal „Der Duft der Dinge ist die Sehnsucht, die sie in uns erweckt.“ Berühmte Maler verewigten die Orte ihrer Sehnsucht auf Leinwand und ihre Bilder zogen die Menschen in ihren Bann. Die Bilder erzählen von fernen Ländern, endlosen Stränden im Licht der untergehenden Sonne und majestätischen Bergen.

Die meisten Menschen verstehen unter einem Sehnsuchtsort, Reiseziele, die Fernweh in uns wecken und unsere Seele berühren. In meiner Jugend bin ich nie weit gereist. Meine Ausbildung, der Job und schließlich meine Familie hielten mich immer zu Hause gefangen. Doch mit den Jahren verblassten die Sehnsüchte meiner Jugend, die ich aber noch lange in meinem Herzen bewahrte. Heute jedoch verbinde ich mit einem Sehnsuchtsort einen Ort, an dem ich mich zuhause fühle. Ein Ort, der mir Geborgenheit; Sicherheit und Herzenswärme gibt.

Das Haus meiner Großeltern...

Hier habe ich meine Kindheit verbracht. Ich erinnere mich an die alten, knarrenden Holzdielen im Flur. An den abgenutzten Ledersessel, der in der guten Stube in der Nähe des Ofens stand. Ich spüre den Duft von Pfefferminztee und gebackenem Honigkuchen, der noch immer in der Luft zu hängen scheint, als wäre meine Großmutter gerade erst aus dem Raum gegangen. Im Garten, hinter dem Haus, wuchs eine alte Eiche, die meinen Geschwistern und mir als Spielplatz diente. Wir kletterten auf den Ästen herum, bauten Baumhäuser und träumten in den Tag hinein.

Mit den Jahren veränderte sich das alte Haus ein wenig. Die Farben an den Wänden verblassten und die Möbel zeigten viele Gebrauchsspuren. Auch meine Großeltern wurden älter und gebrechlicher. Doch ihr Zuhause blieb unverändert ein Ort der Liebe und Behaglichkeit für mich.

Wenn ich heute an das Haus meiner Großeltern denke, wird mir bewusst, dass mein Sehnsuchtsort nicht in fernen Ländern liegt, sondern es ist der Ort, an dem ich meine Kindheit verbracht habe. Ein Ort, an dem ich lernte geliebt zu werden und der tief in meinem Herzen verwurzelt ist. Vielleicht ist es das, was ein Sehnsuchtsort wirklich bedeutet. Es sind die Erinnerungen und warmen Gefühle, die ein Ort in uns weckt. Es ist ein Ort, der uns daran erinnert, wer wir sind und uns das Gefühl gibt, angekommen zu sein. Dabei ist es unerheblich, wohin das Leben uns trägt und wie weit wir uns in der Welt verlieren.



Mein Beruf: Geomatiker

Text: Christine Rumpf;
Foto 1: Christine Rumpf,
Fotos 2-4: Paul Sönnichsen

Haben Sie diesen Begriff schon einmal gehört? Ehrlich gesagt, habe ich ihn im vergangenen Sommer zum ersten Mal in der Zeitung gelesen. Ein bisschen erklärt er sich von selbst: die Endung „-matiker“ deutet auf Mathematik oder Informatik, und „Geo-“, bedeutet ja Erde. Klingt spannend! Und da ich neugierig bin, habe ich mich sehr gefreut, dass ich kürzlich Paul Sönnichsen bei der Firma Sweco in Oeventrop kennenlernen durfte. Herr Sönnichsen ist frischgebackener Geomatiker. Ende letzten Jahres hat er sein Prüfungszeugnis bekommen und ist jetzt bei seiner Firma fest angestellt. An dieser Stelle also noch nachträglich herzlichen Glückwunsch!

Mit meinem Versuch einer Begriffsableitung lag ich eigentlich richtig. Pauls (so durfte ich ihn nennen) jetzt Ex-Ausbilderin Natalie Kraut meinte: „Geomatik ist sozusagen die Fortführung der Kartographie mit digitalen Mitteln.“

Paul hat mir von seiner Ausbildung und seinem Beruf erzählt. Den gibt es tatsächlich erst seit ein paar Jahren. Die Lehre eines Geomatikers

dauert 3 Jahre und ist, wie meistens, dual angelegt. Er musste in einer Woche einmal, in der nächsten Woche zweimal zur Berufsschule nach Hagen fahren. Während des ersten Lehrjahres ging es in der Hauptsache um Vermessungstechnik. Unterrichtet wurden z. B. Mathematik (nicht allzu beängstigend, wie Paul fast tröstend meinte), Geometrie und Vermessung, vor allem auch das Kennenlernen der dazu erforderlichen Geräte. Hierzu war Paul auch viel mit draußen im Gelände. Während der weiteren Ausbildung kamen Dinge hinzu wie z. B. die Verwendung von Satellitendaten, Zeichnerisches und speziell Bauzeichnen. Ein ganz schönes Programm!

Wirklich erstaunt war ich als Laie über die vielfältigen Arbeitsmöglichkeiten und Aufgabenstellungen, die sich einem Geomatiker eröffnen. Seine Firma ist zumindest zum Teil spezialisiert auf Leitungsdokumentation. Jede unterirdisch verlegte Leitung, egal ob Wasser, Gas, Strom, Telefon oder was auch immer, wird genauestens vermessen, kartiert und dokumentiert. Diese Daten stehen den jeweiligen Netzbetreibern und Baufirmen jederzeit zur Verfügung. Unfälle,

wie eine angebaggerte Leitung müssten also gar nicht sein...

Genau Vermessungen, Satellitenaufnahmen und Daten der diversen Bauämter müssen digital umgearbeitet werden, damit z. B. Ihr Navigationssystem im Auto funktioniert. Satelliten- und Drohnenaufnahmen geben beispielsweise auch die Möglichkeit zu genauen Schadenskartierungen, wie nach einem Orkan oder zum Thema Waldsterben. Wichtig nicht zuletzt im Hinblick auf den Klimawandel.

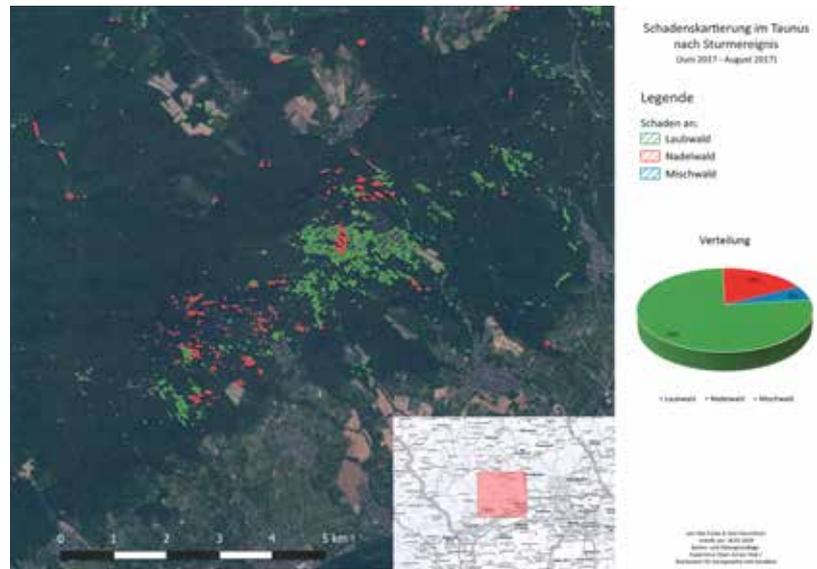
Während seiner Ausbildung hat sich Paul auch mit einer innerstädtischen Standortanalyse befasst. Er hat in einer Fußgängerzone die einzelnen Geschäfte genau eingemessen und kartiert, sowie nach Sparten gekennzeichnet.



So haben Stadtplaner die Möglichkeit zu sehen, welches Segment unterrepräsentiert, welches vielleicht überrepräsentiert ist.

Ähnlich ist das mit Wohnumfeldanalysen. Was passt besser in einen neuen Bebauungsplan - Einfamilienhäuser oder große Wohnblocks? Besonders spannend fand ich die Möglichkeit der Fotogrammetrie. Das bedeutet, dass man mit Hilfe von Drohnen und Scannern 3D-Modelle von Gebäuden und Stadtteilen erstellen kann, die man dann am Bildschirm wirklich von allen Seiten betrachten kann. Normalerweise wird ein 3D-Modell auf dem Bildschirm ja nur zweidimensional wiedergegeben, aber so kann man einen virtuellen Spaziergang rund um ein Gebäude oder durch einen Stadtteil machen. Toll!

Das funktioniert mittels Scannern, die man auf dem Kopf tragen kann, inzwischen auch innerhalb von Gebäuden. Paul meinte, man könne auch meine Wohnung für einen virtuellen Rundgang scannen, aber da meine Wohnung eigentlich nie so richtig aufgeräumt ist, lassen wir das besser! Sehr viele Museen, Schlösser und andere Gebäude bieten solche virtuellen Rundgänge aber bereits im Internet an.



Alles in allem: Ich habe einen total interessanten und spannenden Beruf kennengelernt. Wie in so ziemlich allen Sparten werden Fachkräfte bzw. Auszubildende dringend gesucht, sagte mir Frau

Kraut zum Abschluss, und besonders über weibliche Auszubildende würde sie sich sehr freuen!

Ja, wenn ich nochmal zwanzig wäre ...

Der Segen meines Großvaters

Wenn ich an den Freitagnachmittagen nach der Schule zu meinem Großvater zu Besuch kam, dann war in der Küche seines Hauses bereits der Tisch zum Teetrinken gedeckt. Mein Großvater hatte seine eigene Art, Tee zu servieren. Es gab bei ihm keine Teetassen, Untertassen oder Schalen mit Zuckerstückchen oder Honig. Er füllte Teegläser direkt aus dem silbernen Samowar. Man musste zuerst einen Teelöffel in das Glas stellen, denn sonst hätte das dünne Glas springen können. Mein Großvater trank seinen Tee auch nicht so, wie es die Eltern meiner Freunde taten. Er nahm immer ein Stück Zucker zwischen die Zähne und trank dann den ungesüßten heißen Tee aus dem Glas. Und ich machte es wie er. Diese Art, Tee zu trinken, gefiel mir viel besser als die Art, auf die ich meinen Tee zu Hause trinken musste.

Wenn wir unseren Tee ausgetrunken hatten, stellte mein Großvater stets zwei Kerzen auf den Tisch und zündete sie an. Dann wechselte er auf Hebräisch einige Worte mit Gott. Manchmal sprach er diese Worte laut aus, aber meist schloss er einfach die Augen und schwieg. Dann wusste ich, dass er in seinem Herzen mit Gott sprach. Wenn Großvater damit fertig war, mit Gott zu sprechen, dann wandte er sich mir zu und sagte: „Komm her, Neshumele.“ Ich baute mich dann vor ihm auf, und er legte mir sanft die Hände auf den Scheitel. Dann begann er stets, Gott dafür zu danken, dass es mich gab und dass er ihn zum Großvater gemacht hatte. Er sprach dann immer irgendwelche Dinge an, mit denen ich mich im Verlauf der Woche herumgeschlagen hatte, und erzählte Gott etwas Echtes über mich.

Jede Woche wartete ich bereits darauf, zu erfahren, was es diesmal sein würde. Wenn ich während der Woche irgendetwas angestellt hatte, dann lobte er meine Ehrlichkeit, darüber die Wahrheit gesagt zu haben. Wenn mir etwas misslungen war, dann brachte er seine Anerkennung dafür zum Ausdruck, wie sehr ich mich bemüht hatte. Wenn ich auch nur kurze Zeit ohne das Licht meiner Nachttischlampe geschlafen hatte, dann pries er meine Tapferkeit, im Dunkeln zu schlafen. Und dann gab er mir seinen Segen und bat die Frauen aus ferner Vergangenheit, die ich aus seinen Geschichten kannte – Sara, Rahel, Rebekka und Lea –, auf mich aufzupassen. Diese kurzen Momente waren in meiner ganzen Woche die einzige Zeit, in der ich mich völlig sicher und in Frieden fühlte.

In meiner Familie von Ärzten und Krankenschwestern rang man unablässig darum, noch mehr zu lernen und noch mehr zu sein. Da gab es offenbar immer noch etwas mehr, das man wissen musste. Es war nie genug. Wenn ich nach einer Klassenarbeit mit einem Ergebnis von 98 von 100 Punkten nach Hause kam, dann fragte mein Vater: „Und was ist mit den restlichen zwei Punkten?“ Während meiner gesamten Kindheit rannte ich unablässig diesen zwei Punkten hinterher. Aber mein Großvater scherte sich nicht um solche Dinge. Für ihn war mein Dasein allein schon genug. Und wenn ich bei ihm war, dann wusste ich irgendwie mit absoluter Sicherheit, dass er Recht hatte.

Mein Großvater starb, als ich sieben Jahre alt war. Ich hatte bis dahin nie in einer Welt gelebt, in der es ihn nicht gab, und es war schwer für mich, ohne ihn zu leben. Er hatte mich auf eine Weise angesehen, wie es sonst niemand tat, und er hatte mich bei einem ganz besonderen Namen genannt - „Neshumele“, was „geliebte kleine Seele“ bedeutet. Jetzt war niemand mehr da, der mich so nannte. Zuerst hatte ich Angst, dass ich, wenn er mich nicht mehr sehen und Gott erzählen würde, wer ich war, einfach verschwinden würde. Aber mit der Zeit begann ich zu begreifen, dass ich auf irgendeine geheimnisvolle Weise gelernt hatte, mich durch seine Augen zu sehen. Und dass einmal gesegnet worden zu sein heißt, für immer gesegnet zu sein.

GEDÄCHTNIS-SPRECHSTUNDE

Kostenloses Angebot des Gesundheitsamtes des Hochsauerlandkreises

Text: Meinolf Hanxleden

Gedächtnisstörungen, die Alzheimer-Erkrankung und andere Demenz-Erkrankungen sind komplexe multifaktorielle Erkrankungen, die aufgrund des demographischen Wandels mit der Alterung der Bevölkerung zunehmen. Wissenschaftliche Studien, wie zum Beispiel die Finger-Studie in Finnland, belegen, dass ältere Menschen mit einem Demenzrisiko ihren geistigen Abbau verhindern oder zumindest erheblich verzögern können mit einer Kombination aus gesunder Ernährung, Bewegung und Kognitionstraining sowie der engmaschigen Überwachung vaskulärer Risiken. Diese Interventionsmaßnahmen wirken jedoch nicht nur bei Demenz-Erkrankungen sondern auch bei vielen anderen Erkrankungen und tragen somit zur Verbesserung der Lebensqualität bei, die maßgeblich von der Autonomie (Selbstständigkeit) des Individuums abhängig ist. Volkswirtschaftlicher positiver Nebeneffekt eines Autonomieerhalts ist bei zunehmend schwindenden finanziellen Ressourcen eine Einsparung im Bereich der Pflegekosten.

Die finanziellen Aufwendungen für eine derartige soziale Intervention stehen im Vergleich zu medikamentösen Interventionen, die ebenfalls die Demenz aufhalten wollen. Anzumerken ist diesbezüglich, dass diese Medikamente, wenn es sie jemals geben wird, zumindest sehr teuer sein werden und nur nach strengster Indikationsstellung verordnet werden können.

Das Gesundheitsamt des Hochsauerlandkreises bietet auf der Grundlage

dieser Erkenntnisse und Überlegungen eine kostenlose wohnortnahe Gedächtnissprechstunde an. Diese Gedächtnissprechstunde umfasst u. a. Information, Beratung und Unterstützung zu folgenden Themenbereichen:

- Früherkennung und präventive Maßnahmen von dementiellen Erkrankungen
- Steigerung der Lebensqualität der Betroffenen und Entlastung von Angehörigen
- Pflegebedürftigkeit
- Vermittelnde und koordinierende Hilfen.

Zielgruppe dieser Gedächtnissprechstunde sind Menschen mit Verdacht auf dementielle Erkrankungen und deren Angehörige.

Inhaltliche Bausteine dieser Sprechstunde sind fachärztliche Beratung in geriatrisch-medizinischen Fragestellungen, Früherkennung durch Anamnese und Screening-Verfahren im Rahmen psychometrischer Leistungstests (Hirnleistungstests) sowie Informationen und Unterstützung durch qualifizierte Mitarbeiterinnen der Fachstelle Pflege, Alter und Behinderung des Hochsauerlandkreises. Die Gedächtnissprechstunde koordiniert somit medizinische, pflegerische und soziale Prävention und Versorgung. Diese Sprechstunden sind kostenlos, vertraulich, (träger-)unabhängig und ermöglichen eine schnelle Entlastung Betroffener durch zeitnahe Handlungsmöglichkeiten.

Somit ist diese Sprechstunde ein niederschwelliges und multiprofessionelles An-

gebot, welches ortsnahe Begegnungen beinhaltet und Neutralität wahrt.

Bei unauffälligen Untersuchungsergebnissen besteht die Möglichkeit zur Wiedervorstellung in einem Jahr. Bei auffälligen Testergebnissen erfolgt auf Wunsch und bei schriftlicher Entbindung von der Schweigepflicht eine Information an den Hausarzt.

Diese Gedächtnissprechstunde erfolgt in Kooperation und in Vernetzung mit Hausärzten, Fachärzten im ambulanten sowie stationären Bereich, mit ambulanten Pflegediensten, mit stationären sowie teilstationären Einrichtungen, mit Einrichtungen der Tagespflege, der Selbsthilfe, des Ehrenamtes sowie der regionalen und überregionalen Netzwerke Demenz. Die Gedächtnissprechstunde trägt dazu bei, dem demographischen Wandel zu begegnen und

ermöglicht eine Frühdiagnostik kognitiver Einschränkungen sowie die frühzeitige Einleitung von Behandlungsmöglichkeiten.

Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dieser Gedächtnissprechstunde freuen sich, Sie in der Gedächtnissprechstunde begrüßen zu dürfen!

Um Wartezeiten zu vermeiden, bitten wir Sie, Beratungstermine durch vorherige telefonische Anmeldungen abzustimmen. Die Sprechstunde findet an verschiedenen Standorten im Kreisgebiet statt. Sicher finden Sie einen Termin in Ihrer Nähe.

Anmeldungen werden erbeten unter:
Frau Brouwers
Telefon: 02931 944217
E-Mail:
Gisela.brouwers@hochsauerlandkreis.de

Ostern

Text: Petra Krutmann; Foto: Privat

Weil die Familie meiner Mutter aus dem Norden stammt, sind wir an Feiertagen oft dorthin gefahren. Dann lohnte sich die Fahrt wenigstens.

Erinnern kann ich mich speziell zu Ostern daran, dass ich immer ein neues Sommerkleid und neue weiße Kniestrümpfe bekam. Meistens auch die passenden Sommersandalen und eine neue Strickjacke. So ausgestattet konnte der Sommer kommen.

Dieses Outfit wurde Ostern eingeweiht und wenn das Wetter mal so überhaupt nicht mitspielen wollte, wurden die Kniestrümpfe mit einer weißen Strumpfhose getauscht. Aber dann musste das Wetter schon ziemlich schlecht sein, denn sonst wurden Ostersonntag immer das erste Mal im Jahr Kniestrümpfe zum Kleid getragen. Wir Kinder bekamen zu Ostern nur Süßigkeiten in Form von Schokoladeneier und natürlich hartgekochte bunte Eier. Geschenke so wie heute gab es nicht. Schön war es trotzdem.



LEADERsein! – Eine Erfolgsgeschichte seit neun Jahren!

LEADER? Kenne ich! Das ist ein englischer Begriff!

Ja, richtig, aber dann doch irgendwie nicht so ganz!

Text: Frank Holthaus

Foto 1: ©LEADERsein!; Foto 2: Sauerland-Seen/Klaus-Peter Kappest

Denn das Wort, um das es hier geht, ist die Abkürzung eines schwer zu verstehenden französischen Satzes und der heißt: „Liaison entre actions de développement de l'économie rurale“, zu Deutsch: „Verbindung zwischen Aktionen zur Entwicklung der ländlichen Wirtschaft“. Auch als Übersetzung noch ein bisschen holperig - aber wir klären auf!



2014 machten sich die Kommunen Arnsberg, Balve, Neuenrade und Sundern gemeinsam auf den Weg, LEADER-Region zu werden. Der Begriff steht also für ein europäisches Programm zur Förderung der Entwicklung im ländlichen Raum. Ende 2015 fiel, nach erfolgreicher Bewerbung, der Startschuss für die LEADERsein! - Bürgerregion am Sorpesee. Diese schöne Region rund um den Sorpesee erstreckt sich über die Grenze zwischen Märkischem Kreis und Hochsauerlandkreis. Die vielen größeren und kleineren Siedlungseinheiten, die vier Flusssysteme, ausgedehnte Wälder, Berge und nicht zuletzt der Sorpesee, prägen den Raum.

In den 43 Teilorten leben rund 125.000 Einwohnerinnen und Einwohner. Das Förderprogramm lebt vom sogenannten „Bottom-up-Prinzip“, welches im Sorpeland besonders ausgeprägt ist: Die Ideen und Projektvorschläge kommen aus der Bevölkerung und werden durch die Menschen vor Ort umgesetzt.

In den vergangenen neun Jahren sind die vier Kommunen zusammengewachsen. Vereine, Dorfgemeinschaften sowie Menschen mit guten Ideen haben sich vernetzt, um zahlreiche gewinnbringende LEADER- und Kleinprojekte, mit einem gesamten Fördervolumen von mehr als sieben Millionen Euro, zu verwirklichen. Die Erfolgsgeschichte des Zusammenwachsens, den Prozess des Voneinanderlernens und der Sicherung der Zukunftsfähigkeit der Region zeigt sich in vielen Bereichen und ist im alltäglichen sichtbar. Gehen Sie ruhig mal auf eine Reise durch das Sorpeland mit ihren kreativen und bürgernahen Projekten.

Vielfältige Maßnahmen z. B. aus den Bereichen Sport, Kultur, Bildung und Tourismus spiegeln die erfolgreichen LEADER-Jahre wider. Wer zum Beispiel durch den Ortsteil Oeventrop läuft, der sollte auf jeden Fall einen Abstecher zu den Eiswiesen machen.

Ein toller Lern- und Lehrort, um sich vor Augen zu führen, wie sich das Klima auf unsere Heimat auswirkt. Wer sich für die digitale Welt interessiert, der ist im Kloster Weidinghausen richtig. Hier wird mit Hilfe modernster Technik altes zum Leben erweckt. Für alle, die Anregungen für die heimische Küche suchen, denen sei das Kochbuch „Genuss aus dem Naturpark“ ans Herz gelegt. Es ist so beliebt, dass es schnell vergriffen war und nun mittlerweile in einer neuen Auflage zum Kauf angeboten wird.

Aber egal was mit LEADER-Mitteln umgesetzt wird, der Fokus liegt immer auf den Bedürfnissen der Bürgerschaft und der Stärkung der regionalen Entwicklung im Sorpe-land. So hat auch eine sehr gute Vernetzung zwischen den Städten, Vereinen und Institutionen stattgefunden: Austausch und Zusammenarbeit gibt es nun regelmäßig auf vielen Ebenen. Ganz vorne an stehen hier beispielsweise die Orte, die sich dem Projekt „DorfConnect: Die digitale Dorfvernetzung“ angeschlossen haben. Hier hat jeder über eine App und eine Webseite nicht nur die Möglichkeit Neuigkeiten aus dem Ort und dem Umland zu erfahren, sondern kann sich auch mit anderen verabreden, seine Veranstaltungen veröffentlichen, Gartengeräte tauschen, vermiste Tiere suchen und mehr. So schafft LEADER vielseitige digitale und analoge Infrastrukturen zur Stärkung der Lebensqualität im ländlichen Raum.

Zahlreiche Projekte haben Menschen zusammengebracht, sichern Vereinen und Institutionen die Zukunft, machen die Dörfer attraktiver und das Leben in diesen noch lebenswerter. Gesellschaft und Gemeinschaft werden entscheidend gestärkt, Menschen integriert und Zusammenhalt gelebt. LEADER in der Bürgerregion ist einfach eine Erfolgsgeschichte!

Auch in Arnsberg sind gewinnbringende Vorhaben auf den Weg gebracht worden. Kennen Sie zum Beispiel den Verkehrsübungsplatz im Eichholz nahe der Ruhr? Hier ist mit LEADER-Mitteln ein Platz geschaffen worden, der mit kleinen Asphaltstraßen und richtigen Verkehrszeichen gerade den Jüngsten helfen soll, sich im Straßenverkehr zurecht zu finden. Da das Lernen im Alter nicht aufhört, ist der Verkehrsübungsplatz auch für die ältere Generation und Menschen mit Einschränkungen geeignet, um das Radfahren (wieder-) zu erlernen und die Abläufe im normalen Straßenverkehr trainieren zu können. Ein innovatives Projekt sind die „Präventiven Hausbesuche für ältere Menschen“. Hierbei bekommen Bürgerinnen und Bürger ab dem 80. Lebens-





LEADERsein!

Bürgerregion am Sorpesee

jahr bei Bedarf wichtige Tipps und Anregungen an die Hand, wie sie im Alter selbstständig bleiben, wieder werden oder sich vielleicht bei Interesse sogar noch aktiv in die Gemeinschaft einbringen können. Konkrete Hilfestellungen für ein weiteres selbstbestimmtes Leben gibt es zusätzlich.

Die LEADER-Region ist groß. Schauen sie doch mal über die Stadtgrenzen hinaus, denn auch Sundern, Balve und Neuenrade haben Einiges zu bieten und sind schneller zu erreichen als man denkt.

Alle Projekte finden Sie auf der Website www.leader-sein.de

Kontaktdaten des Regionalmanagements:

Frank Holthaus: frank.holthaus@leader-sein.de

Annika Kabbert: annika.kabbert@leader-sein.de

LEADERsein! e.V. „Bürgerregion am Sorpesee“, Regionalmanagement

Hauptstraße 1+3, 58802 Balve

Telefon: 02375 9373-633, -634

Kaventsmann

Text: Marita Gerwin; Foto: Franz-Josef Gerwin

Im Leben gibt es so manchen dicken „Brocken“, den wir aus dem Weg räumen müssen. Meine Devise: „Es gibt keine Alternative zum Optimismus. Nur Mut. Bloß nicht bange machen lassen vor großen Tieren, hohen Mauern und gewaltigen Kaventsmännern (als Kaventsmann bezeichnet man umgangssprachlich eine Sache von beeindruckender Größe).



Neues von den Zwergen - Spuk im Schaufenster

Text und Foto: Wolfgang Veidl

Es war schon bald Mitternacht, und doch bildete sich vor dem Schaufenster des kleinen Spielwarengeschäftes eine große Menschentraube. Was war da los? Der Inhaber hatte schon seit der Weihnachtszeit eine Modell-eisenbahn in seinem Fenster aufgebaut, die von einem Bewegungsmelder gesteuert wurde. Sobald jemand vorbeiging, lief die Bahn los und drehte ihre Kreise. Daran hatten sich die Passanten ja inzwischen schon gewöhnt, aber heute war es anders.

Die Kinder einer Familie, die sehr spät aus dem Kino gekommen war, hatten es entdeckt: Die kleinen Figuren auf der Eisenbahnplatte liefen wie lebendig herum und winkten sogar den Zuschauern zu. Selbst die Erwachsenen konnten sich nicht erklären, wie der Inhaber das gemacht hatte und diskutierten gebannt an der Scheibe. Man bekam sogar heraus, dass die Figuren sich auch dann weiter bewegten, wenn der Bewegungsmelder wieder ausgeschaltet hatte. Alle drängelten sich vor und wollten den Zwergen zuwinken. Als ein Kind an die Scheibe klopfte, kam einer der Zwerge sogar dreist herbei, klopfte von innen und rannte lachend wieder zu den anderen. Zwei hatten sich rittlings auf einen Langholzwagen des Zuges gesetzt und fuhren einfach mit.

Die Kirchturmuhur schlug Mitternacht, und die Beleuchtung im Schaufenster ging aus. Die Bahn blieb stehen. So hatte der Inhaber die Schaltuhr programmiert. Im Halbdunkel sah man noch wie die kleinen Zwerge im hinteren Teil des Schaufensters verschwanden. Die Menge zerstreute sich nachdenklich. Man

beabsichtigte auf jeden Fall bei nächster Gelegenheit mal im Spielwarengeschäft nachzufragen, wie das zu erklären sei. Die Kinder wollten unbedingt auch solche Zwerge haben.

Wer es vergessen hat oder noch nicht weiß, muss wissen, dass die Zwerge kaum größer als eine Maus sind, in versteckten Höhlen im Wald wohnen und sogar die Sprache der Tiere verstehen, was ein großer Vorteil ist, denn man hilft sich sehr oft gegenseitig und hat sich sogar nicht selten schon das Leben gerettet.

Fritz und Willi, die beiden Zwergenjungs, hatten mit Erlaubnis ihrer Eltern eine kleine Reise in die Stadt unternommen, wo sie bei Onkel und Tante ein paar Tage Ferien machen sollten. Mit den Cousins Robert und Klaus, die auch noch zur Schule gingen, hatten sie schon früher einiges unternommen. Mutter Anni hatte zwar immer gesagt: „Guckt euch nicht alles ab von denen, das sind Stadtkinder“, aber das machte die Sache ja erst richtig interessant.

Als sie am ersten Abend zu viert im Jugendzimmer zusammensaßen („Kinderzimmer“ war ihnen zu babyhaft), rückte Robert mit einem viel versprechenden Vorschlag heraus: „Ihr müsst schwören, dass ihr nichts den Eltern erzählt, sonst nehmen wir euch erst gar nicht mit!“ Na klar legten sie alle möglichen Eide ab und lauschten gespannt Roberts Geschichte: „Wir haben das schon ein paar Male gemacht. Es geht um eine lustige Bahnfahrt im Spielwarenladen. Die haben im Schaufenster eine große Modellbahnanlage aufgebaut, die immer dann losfährt, wenn jemand draußen vorbei geht. Da können wir uns draufsetzen und mit herumfahren.“

Er guckte beifallsheischend in die Runde. Fritz und Willi waren noch skeptisch: „Wie sollen wir denn in den Laden kommen?“ Klaus mischte sich großspurig ein: „Kein Problem! Da ist ein Mäusegang im Fachwerk, hat uns die Maus gezeigt, als wir mal bei Regen unterwegs waren. Da kommt man direkt im Laden hinter einem Schrank raus.“ Willi hatte noch Angst: „Und wenn die Menschen uns von draußen sehen?“ Robert winkte lässig ab: „Das machen wir natürlich nach Feierabend, dann können wir denen sogar zuwinken, die können nicht rein. Also kommt ihr morgen Abend mit? Oder traut ihr euch nicht auf der Bahn zu reiten?“ Fritz dachte an seine Mutprobe, die er vor Jahren mit einer echten Bahn absolviert hatte, und er sagte: „Ne Spielzeugbahn? Was soll da passieren?“

Man war sich einig. Am nächsten Abend sollte es losgehen. Die Eltern würden längst schlafen, wenn man sich spät genug aus dem Haus schlich. Zwerge gehen früh ins Bett. Sie haben keinen Fernseher und solchen Kram. Vorerst klappte auch alles wie am Schnürchen.

Die Buben schlichen sich gegen 22 Uhr aus dem Haus. Das fiel überhaupt nicht auf, weil diese Zwergenfamilie eine weit verzweigte Wohnung in den Hohlräumen eines älteren Stadthauses bewohnte. Mehrere Gänge führten hinein und hinaus, das hatten sie damals von einem erfahrenen Maulwurf anlegen lassen – aus Sicherheitsgründen, denn vor Menschen hatte man einen gehörigen Respekt und wollte keinesfalls von ihnen gesehen werden.

So erreichten die Kinder unbehelligt den Spielwarenladen, der nur eine Straße weiter in einer ruhigen Seitenstraße lag. Stolz führte sie Robert zu dem kleinen Mauselloch im Fachwerk der Seitenwand, und sie schlüpfen schnell hinein. Es ging durch einen kurzen Gang um mehrere Ecken herum, als Robert stehen blieb: „Wir sind da.“ Er wies auf eine seitliche Öffnung, und sie krochen hindurch. Jetzt standen sie direkt in dem Spielwarenladen unter der Eisenbahnplatte. Zahllose Kabel hingen wie Spinnennetze herab, und sie konnten bequem hochklettern bis sie



durch eine runde Öffnung in der Holzplatte schlüpfen konnten und direkt in dem Lokschuppen standen. Fritz und Willi kannten das ja noch gar nicht und waren sprachlos. Robert fachsimpelte: „Spur H0, ein bisschen zu klein für uns, aber wenigstens können wir dann auf den Wagen reiten!“ Es war für die Zwergenkinder aus dem Wald wie ein Märchenland. Sie guckten sich nur stauend nach allen Seiten um.

Ganz plötzlich brach ein scheinbarer Tumult aus. Die Züge waren losgefahren und brausten an ihnen vorbei. Robert rief: „Beim nächsten Halt können wir aufsteigen.“ „Wie es weiterging wissen wir schon. Zu übermütig wurden die vier Kinder, weil sie merkten, dass die Menschen vor der Scheibe nicht hinein kommen konnten. „Wie im Zoo“, sagte Willi feixend, und auch er winkte ihnen mutig zu.

Zu der Zeit spürte die Mutter von Robert und Klaus ein menschliches Rühren, das sie aus dem Schlaf weckte und sie aufstehen ließ. Seufzend schlurfte sie in das kleine Badezimmer. Hier hatte ihr Mann seine ganze Handwerkskunst bewiesen und einen echten Wasseranschluss geschaffen. Mit zwei kleinen Schläuchen hatte er die Dachrinne und das Fallrohr angezapft und somit für Frisch- und Abwasser gesorgt. Als die Mutter schlaftrunken auf dem WC saß, hörte sie menschliche Stimmen. Direkt unter dem Rohr hatte eine Menschenfamilie pausiert, weil einer von ihnen sich den Schuh zumachen musste. „So kleine Zwerge wie in dem Spielwarengeschäft möchte ich auch haben, die bewegten sich ja wie echte Menschlein...“ hörte sie nur und mit einem Mal war sie hellwach. Eine Mutter spürt, wenn irgend etwas nicht in Ordnung ist. Unruhig eilte sie den Gang entlang zum Zimmer der Kinder und lauschte an der Tür. Nichts zu hören. Sie konnte nicht anders. Sie musste einfach nachsehen. Leise öffnete sie die Tür und sah mit einem Blick, dass die Betten leer und unberührt wa-

ren. Ihre Ahnung war bestätigt. Hastig lief sie ins Elternschlafzimmer und rüttelte ihren Mann: „Wach auf! Wach auf! Die Kinder sind weg!“ Der reagierte wie alle Männer in dieser Situation und fragte erstmal: „Wie weg?“ „Zieh dich an! Ich ahne wo sie sind! Im Spielwarenladen bei der Eisenbahn!“ Sie wusste nicht, dass die Kinder längst wieder zu Hause gewesen wären, wenn sie nur gekonnt hätten.

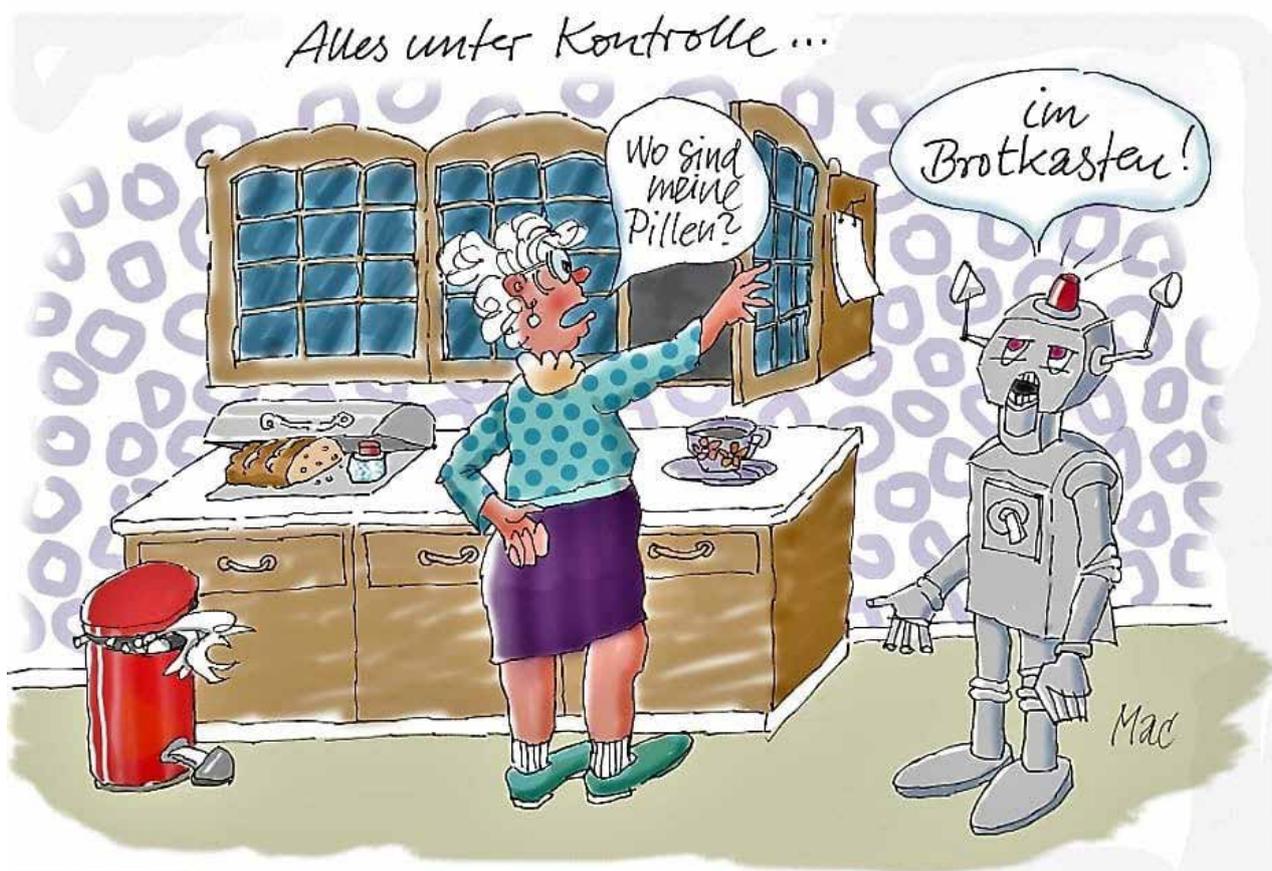
Noch hingen sie in dem Kabelgewirr unter der Eisenbahnanlage und kletterten laut schwatzend hinunter, als urplötzlich schwere Schritte zu hören waren und sich die Schiebetür öffnete, die vom Laden in den Hausflur führte. Der Inhaber wohnte direkt über dem Geschäft und schaltete jetzt die Beleuchtung an. Gleißendes Licht durchflutete den Laden, und die Kinder verstummten geschockt. Ein großer Hund tapste hinter dem Mann her und schnüffelte im Laden herum. Einer der Kunden, die eben vor dem Fenster waren, hatte mit seinem Handy ein Video von den Zwergen gedreht und es direkt dem Besitzer geschickt. Die Handynummer stand ja an der Ladentür.

Der Hund stand jetzt unter der Eisenbahnplatte und grinste die Zwerge an. Ja, wer einen Hund besitzt weiß, dass der auch grinsen kann. Robert fand als erstes seine Stimme wieder und sagte: „Verrat uns nicht, wir haben nur ein wenig mit der Bahn gespielt.“ Der Hund fiepste leise zurück: „Macht aber schnell, ich will wieder ins Körbchen!“ Der Mann rief ungeduldig: „Was fiepst du da rum, August? Komm aus der Ecke raus!“ August, der übrigens auch der Meinung war, dass ein Labrador einen anderen Namen verdient hätte, rannte unter der Platte hervor und an seinem Herrn vorbei. In der entgegengesetzten Ecke warf er scheinbar rein zufällig einen Ständer mit Kleinteilen um und hatte den Ladenbesitzer erstmal erfolgreich abgelenkt.

Jetzt beeilten sich die Kinder und schließlich lautlos zu ihrem Mauselloch. Aber Pustekuchen, die Schiebetür war direkt davor geschoben. Da war guter Rat teuer. Sie versteckten sich notdürftig hinter ein paar kleinen Kartons und mussten abwarten. Der Mann schaute mit einer Taschenlampe in alle Ecken. Das Video hatte ihn beunruhigt. Nur im Augenwinkel sah er eine Bewegung am Schaufenster und leuchtete mit der Taschenlampe in die Richtung. Die Zwergenkinder sahen im gleichen Moment, was dort im Lichtkegel außen an der Schaufensterscheibe erschienen war: „Mama? Papa?“ flüsterte Robert nur, und das Herz rutschte ihm in die Hose. Der Ladenbesitzer rief sofort: „Komm August!“ Dann rannte er in den Flur, verschloss die Schiebetür hinter sich und eilte zum Nebeneingang. August sprang ihn scheinbar aufgeregt an, wollte aber nur das Aufschließen etwas verzögern. Und wirklich fiel das Schlüsselbund auf den Boden und auch die Taschenlampe. Schimpfend tastete der Ladenbesitzer nach dem Lichtschalter und nach

seinem Schlüsselbund.

Die Zwerge waren inzwischen nicht untätig. Die Eltern versteckten sich neben dem Laden unter einer großen Mülltonne, und die Kinder liefen endlich durch den Mäusetunnel. Bevor sie aus dem Eingang laufen konnten, mussten sie den aufgeregten Mann abwarten. Der lief mit Hund und Lampe um seinen Laden und leuchtete in jeden Winkel. Dann gab er auf. „Komm August, die sind weg.“ Er schlurfte wieder durch den Nebeneingang, der Hund hinterher. Als er am Mauselloch vorbeikam, kniff er den Jungs ein Auge. Er hatte sie längst erschnuppert. Das Schlüsselbund schepperte noch am Türschloss, dann war wieder Ruhe auf der Straße. Die Kinder steckten ihre Köpfe aus dem Loch, krabbelten auf die Straße und staubten ihre Hosen ab. Wie durch Zauberei standen die Eltern hinter ihnen, und der Vater sagte nur: „Gebt euch keine Mühe, das übernehme ich schon gleich. Jetzt aber alles was kleiner als 10 Zentimeter ist auf direktem Weg nach Hause.“



33. Mineralien- und Fossilienbörse der Arbeitsgemeinschaft Maulwurf

Text und Fotos: Gabi und Peter Penkert

Bei der Arbeitsgemeinschaft Maulwurf steigt die Vorfreude auf die diesjährige Mineralien- und Fossilienbörse. Sie ist über die Grenzen hinaus bekannt als die größte des Sauerlandes!

Aber jetzt erstmal die wichtigste Nachricht: Olli Maulwurf und seine fleißigen Helfer haben den Umzug im vergangenen Jahr nach Arnsberg-Müschede in die dortige St. Hubertus Schützenhalle super hinbekommen. Olli's Werbung hat Wirkung gezeigt. Die Börse war sehr gut besucht, und die zahlreichen Besucher freuten sich über das vielfältige Angebot unserer Aussteller. Und alle waren froh, dass unser beliebtes Sammlercafe mit „umgezogen“ ist. Viele Aussteller und Besucher finden die neuen Räumlichkeiten schöner als die bisherigen in Neheim. Ein Wermutstropfen sind die Parkplätze. Es gibt nur sehr wenige! Aber die Müscheder trugen es mit Fassung und haben die Autos der vielen Besucher freundlicherweise vor „ihrer Haustür“ geduldet. Dafür möchten wir uns an dieser Stelle nochmals ganz herzlich bei den Müschedern bedanken.



Noch eine gute Nachricht: Wir konnten 2024 einen Erlös von 500 Euro an den Förderverein Wendepunkt e. V. Arnsberg spenden.

Die Maulwürfe und Aussteller garantieren auch in diesem Jahr wieder ein vielfältiges Angebot an Mineralien, Fossilien, Edelsteinen, Meteoriten und handgefertigtem Designerschmuck. Unsere bereits vielen Besuchern bekannte Hobbymalerin wird auch in diesem Jahr ihre eindrucksvollen Ölgemälde von Mineralien und Fossilien präsentieren. Auch unser „Drusenknacker“ ist wieder dabei und lässt nicht nur Kinderaugen strahlen. Viele unserer Aussteller sind selbst begeisterte Sammler und bieten auch ihre selbstgefundenen Schätze an.

Die Börse ist seit vielen Jahren eine Kooperation mit der Volkshochschule Arnsberg-Sundern. Der Erlös der Veranstaltung geht wie immer an den Förderverein Wendepunkt e. V. Arnsberg.



**Weitere Informationen unter:
www.maulwurf-arge.de**

**St. Hubertus Schützenhalle Müschede
Hubertusstraße 9
Sonntag, 30. März 2025
11:00 - 17:00 Uhr**

Glücksmoment 2024

Text: Binetha Beckmann

Ein einjähriger Hochschulzertifizierungskurs an der Fachhochschule in Münster zum Thema Gerontologie/Soziale Altenarbeit liegt hinter mir. Es war meinerseits der Wunsch, mich noch einmal tiefer mit der gesamten Thematik – „Ein langes, gutes und selbstbestimmtes Leben“ – auseinander zu setzen und mein Wissen auf den neusten Stand zu bringen. Noch einmal über den Zeitraum von zwei Semestern zu studieren, war eine aufregende aber auch spannende Vorstellung mit ganz vielen neuen Herausforderungen und Fragen, die mir durch den Kopf gingen. Wie wird es sein, nach so langer Zeit, wieder an einer Fachhochschule zu studieren? Ob die neuen Mitkommilitonen auch etwas nervös sind, so wie ich? Werden wir gute Dozenten haben? Wie wird es sein beim ersten Mal dort anzukommen und von meiner eigentlichen praktischen Arbeit in die Rolle einer Studierenden zu gehen?

Und dann kam er, der erste Tag an der Fachhochschule in Münster. Wie ein Schwamm habe ich all die vielen, neuen Eindrücke aufgesogen. Es war so spannend von den Mitstudierenden zu hören, was ihre Arbeitsinhalte waren, sind und warum wer jetzt hier in der Runde saß. Die Dozenten haben uns den aktuellen Blick auf so viele Themen in der sozialen Altenarbeit ermöglicht, nahegebracht und mit der praktischen Umsetzung nachvollziehbar verknüpft. Die Zeit an der FH Münster verging wie im Flug. Am Ende dieser Fortbildung stand das Schreiben einer Hausarbeit an, das war eine ziemliche Herausforderung für alle. Es gab so viele wichtige, interessante und herausfordernde Themen, aber es galt, ein Thema auszuwählen.

Das Thema, was mir am meisten am Herzen lag, war, die „Gesellschaftliche Teilhabe im Alter“ als Chance und Möglichkeit zur Verhinderung von Einsamkeit. Nun war mein Thema klar und es ging ans Schreiben, für mich parallel zur Arbeit vor Ort und mit drei Kindern im Haus, von denen zwei im Abiturjahrgang waren, eine echte Herausforderung.

Am 19. März 2024 war die Abgabe für die Hausarbeit und kurz darauf die mündliche Prüfung. Geschafft und bestanden.

*Mein ganz persönlicher
Glücksmoment in 2024.*



Weißer Gruß aus dem Hildesheimer Land

Text und Fotos: Doris Bremermann

„Wer ist das und wohnt der jetzt auch bei uns?“ fragte mich Pepe.

Nun hat es doch noch geklappt mit der weißen Pracht in unserem Innerste Tal, denn unser Nachwuchs Pepe war schon ganz gespannt auf seinen ersten Winter mit Schnee – der allerdings ließ auf sich warten bis zum 10.01.2025.

Dann war das Staunen groß.



Pepe stapfte und schnatterte voller Lebensfreude durch den weißen Gänsegarten in Grasdorf, bis er auf eine seltsame Gestalt mit roter Pudelmütze traf.



Ich musste lachen und erklärte ihm, dass das nur ein vorübergehender Gast bei uns ist und er sich sicherlich bald wieder verflüchtigt.

Da war der Kleine beruhigt und genießt nun weiter die Winterpracht im Gänседorf Grasdorf, bis sich diese wieder aufgelöst hat.

Einen winterlichen Gruß
Euer Ganter Gustav und
Familie

Rumbeck, ein Dorf vernetzt sich digital

Text und Fotos: Jochem Ottersbach

Eine Besonderheit in der Arnsberger Historie ist die Existenz von drei Prämonstratenser-Klöstern: Wedinghausen, Oelinghausen und Rumbeck. In den letzten Jahren bemüht man sich verstärkt, die Bedeutung dieser geistlichen Zentren und ihre kulturelle Ausstrahlung auch über das Mittelalter hinaus zu würdigen. Was das ehemalige Kloster Rumbeck angeht, ist es besonders dem 2017 gegründeten Verein „Dorf und Kloster Rumbeck e. V.“ zu verdanken, dass die bemerkenswerte, vom Kloster geprägte Geschichte des heutigen Ortsteils Rumbeck, zunehmend erlebbar wird. Die dort ansässigen Chorschwestern betrieben unter der Leitung ihres aus den Reihen der Wedinghauser Chorherren gewählten Propstes eine durchweg erfolgreiche Bewirtschaftung ihrer Ressourcen. Dazu gehörten die umliegenden Wälder, das von ihnen im Mühlbachtal angelegte Teichsystem zur Fischzucht und als Antriebsquelle von Mühlen sowie etliche landwirtschaftliche Betriebe. Das Kloster wurde im Laufe der Geschichte zur Keimzelle Rumbecks.

Durch vorwiegend ehrenamtliches Engagement von Vereinsmitgliedern gelang mit Unterstützung von Sponsoren und der Stadt Arnsberg die Sichtbarmachung verschwundener Klostergebäude, die nächtliche Beleuchtung des noch vorhandenen Klostergeländes, die Belebung der früheren Klostermühlen und die Erforschung und Darstellung vieler historischer Relikte längs eines angelegten Kloster-Wanderwegs mit begleitender Broschüre.

Die aktuellste Entwicklung in diesem Prozess ist die Eröffnung einer neuen digitalen Erlebniswelt für die Rumbecker Bürger mit Ausstrahlungskraft

nach ganz Südwestfalen. Auf Initiative des Rumbecker Fördervereins ist im Internet unter der Adresse „rumbeck.info“ eine Website eingerichtet, die interessierte Besucher umfassend und stets aktualisiert über das Geschehen im Dorf Rumbeck informiert. Einige der vielen Informationsinhalte sind Geschichte, Unternehmen, Sehenswürdigkeiten, kirchliches Gemeindeleben und Veranstaltungen, die gleichzeitig einen Teil der Rumbecker Vereine, die mit der Website eine Plattform und ein gemeinsames Sprachrohr haben sollen, repräsentieren.

Daneben existiert ein zweites digitales Projekt:



9577: Rumbecker Klosterkirche St. Nikolaus in nächtlicher Beleuchtung

Der „Dorffunk“. Während „rumbeck.info“ eher ein einseitig ausgerichtetes Informationsmedium darstellt, dient der Dorffunk flächendeckender Kommunikation der im Dorf, aber auch in der Region lebenden Menschen. Um daran teilnehmen zu können, muss eine kostenlose App (www.digitale-doerfer.de/mitfunken) auf dem Handy installiert werden. Darauf bekommen die Nutzer Pushnachrichten automatisch über alle aktuellen Geschehnisse im Dorf. Aber auch die Inhalte von „rumbeck.info“ können dort neben Nachrichten, Angeboten und Suchanfragen eingestellt oder beantwortet werden. Das Besondere ist,

dass neben Rumbeck auch andere benachbarte Dörfer im Arnsberger Stadtgebiet wie Bruchhausen, Holzen, Arnsberg, Niedereimer, Oeventrop, Müschede, Hellefeld, Hachen, Hirschberg, Frenkhausen und Wildshausen über eigene Dorffunk-Netze verfügen, in die man sich über eine Verstellung des Reichweitenradius einloggen kann. Wenn zum Beispiel in Rumbeck ein Hund entlaufen ist, kann man direkte Informationen und Kontakte herstellen, wenn er etwa in Niedereimer gefunden wurde.

Dieser Dorffunk ist sicherlich für ältere Menschen und solchen, die mit wenig Mobilitätsmög-

lichkeiten im ländlichen Raum leben, besonders interessant. Das Dorffunk-Projekt wurde von LEADERsein! im Rahmen eines Förderprogramms der EU zur Entwicklung des ländlichen Raums mitfinanziert. 70% der Kosten trägt Leader, die restlichen 30% die Sparkassenstiftung Arnsberg-Sundern. Für drei Jahre werden auch die laufenden Kosten übernommen.

Dr. Wilhelm Steven, 1. Vorsitzender des Vereins „Dorf und Kloster Rumbeck e. V.“, stellt zurecht fest: „Wir sind sehr weit mit den digitalen Ressourcen in unserem Dorf.“



7694: Historisches Mühlengebäude mit Nachbau des Wasserrades

Künstliche Intelligenz (KI) im alltäglichen Leben

Text: Sylvia Mersmann;
Foto: Marita Gerwin

Seit Februar 2024 haben Judith Wohlgemuth und Sylvia Mersmann über 200 präventive Hausbesuche in Arnsberg durchgeführt. Sie konnten mit vielen 80jährigen Bürgerinnen und Bürgern sprechen und haben alle, die über einen Verteiler mit der Fachstelle Zukunft Alter in Verbindung stehen, zu einem vorweihnachtlichen Treffen eingeladen. Dieses fand am 12. Dezember 2024 im Engagementzentrum in Hüsten statt.

In Kooperation mit dem Stadtlabor frei-RAUM stand das gemütliche Beisammensein unter dem Thema: „Es weihnachtet sehr ... auch mit Hilfe künstlicher Intelligenz?“ Lars Dünnebacke, Projektleiter des Stadtlabors, stimmte bei Kaffee und Kuchen auf die Thematik Künstliche Intelligenz ein und erläuterte, was KI ist und wo sie uns im Alltag bereits begleitet. Wichtige Beispiele sind die Nutzung von Navigations-Apps oder Sprachassistenten, wie z. B. Alexa, bei denen künstliche Intelligenz zum Einsatz kommt. Aber was hat Künstliche Intelligenz mit Weihnachten zu tun, fragt man sich? Schnell wuchs das Interesse der Gruppe, als anhand weniger Schlagwörter in wenigen Sekunden eine individuelle Weihnachtsgeschichte mit Hilfe der KI generiert wurde. Auch bei der Planung des Weihnachtssessens konnte Künstliche Intelligenz behilflich sein und in Windeseile ein komplettes Weihnachtsmenü mit Einkaufsliste und Kostenaufstellung erstellen. Wer noch Geschenktipps benötigte, konnte ebenfalls KI um Rat fragen und erhielt auf die Person zugeschnittene passende Geschenkvor-

schläge. Die Gäste waren vielfach erstaunt und haben die Ausführungen von Lars Dünnebacke mit großem Interesse verfolgt. Aber auch persönliche Gespräche kamen an diesem Nachmittag nicht zu kurz und es fand ein reger Austausch unter den Gästen statt. Zum Schluss konnte jeder eine mit Hilfe von KI gestaltete persönliche Weihnachtskarte mit nach Hause nehmen.



Das Thema Künstliche Intelligenz wird uns in naher Zukunft und über Weihnachten hinaus weiter begleiten. Intelligente Technik mit Hilfe von KI kann das Leben im Alter unterstützen und verbessern. Ein Forscherteam der Universität Siegen um Prof. Dr. Rainer Wieching hat zusammen mit einem internationalen Team einen kleinen Roboter namens NAO entwickelt, der die Gesundheit und Lebensqualität älterer Menschen verbessern soll. Man kann mit ihm sprechen und der Roboter erkennt zum Beispiel, ob jemand genug trinkt und sich ausreichend bewegt. Durch solche und viele weitere Impulse sollen ältere Menschen dazu ermächtigt werden, möglichst lange unabhängig und aktiv zu bleiben. Das ist gerade für Menschen im ländlichen Raum mit eingeschränkter Mobilität interessant.

Wir freuen uns sehr, dass NAO am 25. März 2025 um 14:30 Uhr zusammen mit Prof. Dr. Rainer Wieching, der das Projekt leitet, zu Besuch nach Arnsberg ins Bürgerzentrum kommt, um sich und seine Fähigkeiten vorzustellen.

Dazu sind alle Interessierten herzlich eingeladen. Für Rückfragen steht Lars Dünnebacke vom Stadtlabor freiRAUM unter 02932 201-1343 oder freiraum@arnsberg.de gerne zur Verfügung.

Passiert - Notiert Wegweiser

Als Besatzung nach dem 2. Weltkrieg waren nach den Amerikanern die Engländer hier vor Ort. Das heutige Neheimer Binnerfeld, parallel zur Goethestraße (damals Poststraße) in Richtung Autobahn wurde als Wohnbereich genutzt. Engländer sind sportlich, glauben sie. So auch die, die hier angesiedelt waren. Eines Tages war ein Radrennen angesagt. Die Radrenner aus Richtung Hüsten kommend, sollten unmittelbar nach dem Passieren der damaligen Holzbrücke am Bahnhof nach links in die Lange Wende einbiegen um zum Ziel in der Post(Goethe)straße zu kommen. Um diesen Weg zu kennzeichnen, hatten die englischen Organisatoren die Richtungsänderung mit Pfeilen aus Sägemehl auf der Straße markiert. Das zu ändern war ein Reiz, dem die Jugend, die auf der unteren Langen Wende wohnte, zu der auch der Schreiber dieser Zeilen gehörte, nicht widerstehen konnte.

Am Abend vor dem Rennen haben wir uns neues Sägemehl besorgt. Die vorhandenen Richtungspfeile wurden weggefegt und durch viele neue ersetzt. Diese zeigten dann jedoch nicht nach links in die Lange Wende (früher Hindenburgstraße), sondern nach rechts in einen breiten Waldweg. Dieser Weg führte im Rücken des heutigen Rathauses, das damals noch nicht dort stand, zum Müggenberg.

Mit Spannung haben wir anderntags auf das Rennen gewartet. Endlich war es soweit. Die ersten Begleitfahrzeuge fuhren, wie von uns erwartet und gewünscht, in den breiten Waldweg. Das Feld der Radrenner ebenso. Irgendwann wurde von den Akteuren bemerkt, dass dieser Weg wohl nicht der richtige sei. Da die meisten Rennteilnehmer von auswärts kamen und keine Ortskenntnisse hatten, war die Verwirrung groß. Erst die MP (Militärpolizei), die vom Ziel kommend nach den ausbleibenden Sportlern suchte, fand diese letztendlich im Wald. Im Konvoi wurden alle Rennteilnehmer anschließend zum Ziel in der Post(Goethe)straße geleitet.

Unser Herz rutschte aber dann in die Hose, als englische Offiziere auf Pferden nach den Übeltätern des Streiches suchten. Irgendwie waren sie darauf gekommen, dass die „Verkehrslenkungs-Spezialisten“ wohl im Bahnhofsbereich zu suchen seien. Unser Heimvorteil beim Verstecken und das Kennen der örtlichen Schlupflöcher rettete uns. Damit hatten wir dann den sportlichen Part übernommen, der eigentlich bei den Radrennern lag, meint

Wolfgang Rochna

Der Uhu oder Die verschmähte Liebesgabe

Text: Christine Rumpf; Foto: Adobe Stock/kwadrat70

Es ist schon einige Jahre her. Ich war mal wieder im Wildwald Voßwinkel. Relativ dicht hinter dem Eingangsgebäude gibt es einen Käfig für Tiere, die, so vermute ich, abgegeben werden sollen. Diesmal kam ich gerade aus dem Gebäude, als ich einen Uhu rufen hörte: Uhuhu! Ich weiß nicht mehr, was mich geritten hat, aber ich habe ihn nachgeahmt und zurückgerufen: Uhuhu! Das scheint mir recht gut gelungen zu sein, denn es entspann sich ein Dialog. Uhuhu hier, Uhuhu dort. Bis ich vor dem Käfig stand.

Das war ein so berührender Moment, dass ich ihn nie vergessen werde! Keine Ahnung, was ich dem Uhu erzählt habe. Schließlich kann ich ja gar kein „Uhuisch“. Aber er muss es wohl sehr nett gefunden haben, denn er flatterte nach hinten, holte sein letztes, inzwischen gut mit Sägemehl paniertes Frühstücks-Eintagsküken und bot es mir als Geschenk an! Nun ist das nicht gerade mein Lieblingsgericht, und ich habe dankend abgelehnt. Der arme Vogel war sichtlich ratlos!

Aber: was für ein unglaubliches Gefühl, über alle Art- und Gattungsgrenzen hinweg mit einem fremden Lebewesen kommuniziert zu haben! Dass das geht, hätte ich nie für möglich gehalten! Ich hatte Tränen in den Augen. Und gleichzeitig ein sehr schlechtes Gewissen, weil ich den Vogel so zum Narren gehalten habe. Ob der Uhu mir verzeihen hat?



Kleine Kräuterkunde (Teil 8)

Gewöhnliches Scharbockskraut (*Ranunculus ficaria*) oder *Von Mäusebrot und Himmelsgerste*

Text und Foto: Anke Schneidewind

Bald ist es soweit und diese Pflanze erscheint mit ihrem Teppich aus glänzend grünen Blättchen. Als Frühblüher nutzt sie die Nische, wenn die Bäume noch nicht belaubt sind und die Sonne auf den Waldboden scheinen kann (oder auf unseren Gartenboden) für ihren Auftritt. Im Garten muss man sich nicht ärgern über die Blatteppiche, da nach der Blüte die Blätter gelb werden und die Pflanze somit oberirdisch verschwindet.



Die Zeit vor der Blüte sollten wir aber nutzen und die gesunden Blättchen frisch in unsere Ernährung aufnehmen. Der Name Scharbock ist nämlich ein altes Wort für Skorbut und sagt somit einiges aus über den sehr hohen Gehalt an Vitamin C. Die Blättchen schmecken frisch, säuerlich und leicht scharf und die Tagesdosis sollte nur eine Handvoll sein und das auch nur vor der Blüte. Das Scharbockskraut gehört nämlich zu den Hahnenfußgewächsen und enthält ab März das schwach giftige Protoanemonin, der Gehalt steigt mit fortschreitender Entwicklung und dem Blühen der Pflanze. Daher ist der beste Zeitpunkt für die Ernte vor der Blüte. Vereinzelte Blüten sind dabei nicht gefährlich, es geht hier eher um einen Blütenteppich, ab wann wir die Blätter nicht mehr essen sollten. Dass sie zu dem Zeitpunkt aber auch ihren Geschmack ändern und brennend scharf werden, ist uns dabei zuträglich.

Das Scharbockskraut besitzt kleine Brutknöllchen, mit denen es die Zeit zur nächsten Vegetationsperiode überbrückt. Sie sind praktisch das Überdauerungsorgan und dienen auch der Verbreitung. Wenn es stark regnet, sodass diese Knöllchen freigespült werden, könnte man denken, sie sind vom Himmel geregnet. Daher sprach man früher auch von Himmelsgerste oder Mäusebrot. In den Brutknöllchen ist verstärkt das Protoanemonin enthalten, aber wenn man sie trocknet wird der Stoff abgebaut. So haben unsere Vorfahren in Notzeiten diese sogenannten Bulbillen zu Mehl verarbeiten und ins Brot gemischt.

Verwechslungsgefahr gibt es beim Scharbockskraut kaum und wenn, dann nur mit ebenfalls essbaren Wildkräutern wie Knoblauchrauke oder Gundermann.

Als Rezeptidee schlage ich heute einfach vor, die frisch gehackten Blätter, vielleicht auch gemischt mit anderen Wildkräutern, auf einem Butterbrot zu genießen und der Frühjahrsmüdigkeit so entgegenzutreten.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS: Das Informationsangebot von „Anke Schneidewinds Kräuterwerkstatt“ dient ausschließlich Ihrer Information und ersetzt in keinem Fall Ihre eigene Sorgfaltspflicht und Verantwortung.

Nudeln gehen immer

Text und Fotos: Christine Rumpf

Gefüllte Muschelnudeln

Zutaten:

300 g große Muschelnudeln (Conchiglioni; gibt es im Supermarkt), Salz, 3 El Pinienkerne, 500 g Blattspinat (TK oder frisch), 2 Knoblauchzehen, 2 El Olivenöl, 700 g passierte Tomaten, Pfeffer, 1 Tl Zucker, 2 El Balsamico, Basilikum, 500 g Ricotta, 50 g Reibekäse

Zubereitung:

Nudeln in kochendem Salzwasser etwa die Hälfte der angegebenen Kochzeit vorkochen, abgießen und abschrecken. Sie sind dann etwa esslöffelgroß. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen.

Spinat putzen und waschen bzw. auftauen lassen, Knoblauch fein würfeln. Die Hälfte des Knoblauchs in 1 El Öl anbraten. Spinat hinzugeben und kurz zusammenfallen lassen. Herausnehmen, abtropfen und etwas ausdrücken. Restlichen Knoblauch im restlichen Öl anbraten, Tomatenmasse hinzugeben und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken. Die Sauce in eine Auflaufform geben. Basilikum hacken, mit Spinat, Pinienkernen und Ricotta vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse in die vorgegarten Nudeln füllen. Auf die Sauce in die Form setzen und mit Käse bestreuen.

Bei 180°C ca. 15 bis 20 min überbacken.



Nudeln mit Kohlröschen

Zutaten:

1 rote Paprikaschote, 500 g Broccoli, 1 kleiner Blumenkohl, Salz, 400 g Nudeln (z. B. Fusilli), 75 g Butter, 100 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Paprikaschote putzen und fein würfeln, beide Kohlsorten putzen und in sehr kleine Röschen schneiden. Etwa 5 l Wasser mit Salz aufkochen, Nudeln und Kohlröschen zusammen hineingeben und etwa 6 min kochen. Abgießen. Inzwischen Paprikawürfel in der heißen Butter weich dünsten. Alles gut mischen und mit dem Parmesan bestreuen.



Und hier ein paar Tipps:

Stiele und Strünke beider Kohlsorten schälen, in Salzwasser weichkochen und pürieren. Grundlage für eine leckere Cremesuppe.

Da das Gericht so schön bunt ist und außer Salz keine Gewürze enthält, schmeckt es bestimmt auch Kindern. Und es ist so einfach in der Zubereitung, dass Kinder es auch selbst kochen können. Wer mag, kann das Essen natürlich auch noch mit etwas Sahne oder/und Fleischwurst anreichern.

Heimat-Preis-Arnsberg 2024 verliehen

Ehrungen für lokales Engagement zum Thema Heimat

Text und Foto: Pressestelle Stadt Arnsberg

Arnsberg „heimatet“: Bereits zum sechsten Mal hat die Stadt Arnsberg den Heimat-Preis verliehen. Am Montag, 9. Dezember, wurden im Rahmen der Preisverleihung drei herausragende Projekte ausgezeichnet. Den ersten Platz belegte der Arbeitskreis für Dorfentwicklung und Heimatpflege (ADH) Müschede mit seinem Projekt „Plattdeutsches Wörterbuch Müscheder Mundart“.

Neun Wettbewerbsbeiträge gingen insgesamt ein, die von der Heimat-Preis-Jury, bestehend aus Vertreter:innen der Stadtverwaltung Arnsberg um Bürgermeister Ralf Paul Bittner sowie Mitgliedern verschiedener Ausschüsse, im Vorfeld bewertet wurden.

„Der Gedanke einer Heimat treibt die Menschen weltweit und seit vielen Jahrtausenden um. Unter anderem definiert als ‚Ort tiefen Vertrauens‘, bedeutet Heimat letztlich für jeden von uns, den einen Ort zu haben, an dem wir uns sicher und geborgen fühlen. „Der Preis, den wir heute bereits zum sechsten Mal verleihen, trägt der hohen emotionalen Bedeutung des Begriffes ‚Heimat‘ Rechnung“, erklärt Bürgermeister Ralf Paul Bittner anlässlich der Verleihung im Bürgerbahnhof Arnsberg, der die Ehrungen gemeinsam mit dem ersten stellvertretenden Bürgermeister Peter Blume, der zweiten stellvertretenden Bürgermeisterin Margit Hieronymus sowie Laudatorin und Jurymitglied Nicole Jerusalem vornahm. Bittner weiter: „Mit dem Heimatpreis würdigen wir herausragendes Engagement, das unserer Stadt als Heimat der hier lebenden Menschen zugutekommt. Vor diesem Hintergrund freue ich mich sehr darüber, dass sich auch in diesem Jahr wieder zahlreiche Initiativen aus unserer Stadt um den Heimatpreis beworben haben. Auch wenn wir nicht jede Einsendung prämiieren können, so ist doch jeder Beitrag ein Gewinn für unsere Stadt.“

„Plattdeutsches Wörterbuch Müscheder Mundart“

Sprachwissen aus der Vergangenheit möchte der Arbeitskreis für Dorfentwicklung und Heimatpflege (ADH) Müschede bewahren und altersübergreifend allen Generationen erlebbar machen: Im Plattdeutschen Wörterbuch der Müscheder Mundart werden auf 648 Seiten über 10.000 plattdeutsche Worte bestimmt, übersetzt und mit vielen Anwendungsbeispielen angeführt. Geboten werden thematische Zusammenfassungen und auch eine Auswahl an Gedichten samt Übersetzung von Müscheder Verfassern. Dafür haben Josef Dahme und Fritz Schulte sich fast 15 Jahre lang mit der Müscheder Mundart beschäftigt und Material für das Wörterbuch gesammelt.

Ein gleichzeitig interessantes Werk für die teilweise selbst noch Platt sprechende

Bevölkerung und auch Menschen ohne Bezug zur Mundart, das zurecht mit dem ersten Platz gewürdigt wurde.

„Film-/Interviewreihe: Köpfe der Zeitgeschichte, die unsere Heimat prägten“

Auf moderne Weise auch junge Generationen für Heimatgeschichte begeistern – das gelingt dem Heimatbund Neheim-Hüsten ganz herausragend mit seinem neuen Video-Format „Köpfe der Zeitgeschichte, die unsere Heimat prägten“. Die Filmreihe, die mit dem zweiten Platz geehrt wurde, porträtiert Menschen, die sich um die Geschichte der Stadt bemühen – persönlich mit Interviews und Fotos, digital und kostenlos im Internet. Und dabei ist kein Video wie das andere, sondern so unterschiedlich wie die Menschen selbst. Am Ende steht immer eine authentische, aufwändig produzierte Dokumentation, die persönliche Zugänge zur Heimatgeschichte und zu individueller Identitätsbildung ermöglicht. Zu den bisher Porträtierten zählen Dieter Henrici, Werner Saure, Rosi Goldner, Franz Schnütgen und Rupert Schulte.

„Inszenierung Kloster Rumbeck“

Den dritten Platz des Heimat-Preis Arnsberg erhielt in diesem Jahr der Förderverein Dorf und Kloster Rumbeck e. V. für seine beeindruckende Arbeit für die Klosteranlage Rumbeck. Umfangreiche Arbeiten an dem historischen Gebäudekomplex haben für eine deutliche Attraktivitätssteigerung gesorgt. Durch die Inszenierung soll ein historischer sowie kultureller Schwerpunkt vor Ort gesetzt werden mit dem Ziel, das Kloster als Zentrum des Ortes verstärkt wahrzunehmen und auch externe Besucher:innen für das Kloster zu begeistern. Das Projekt leistet einen bedeutenden Beitrag zur Arnsberger Klosterlandschaft und ihrer historischen Bedeutung, denn dank des Einsatzes wurde das kulturelle Erbe für alle – in Rumbeck, in Stadt und der Region noch besser erlebbar gemacht.



Bürgermeister Ralf Paul Bittner gratuliert den Preisträgern des „Heimatpreises 2024“, der am Montagabend im Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg überreicht wurde.

Hintergrund:

Der Heimat-Preis wird vom NRW-Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Digitalisierung ausgelobt und gefördert. Mehr als 260 Städte, Gemeinden und Kreise haben sich bereits dazu entschlossen, örtlich einen „Heimat-Preis“ zur Würdigung des örtlichen Engagements zu vergeben. Mit dem „Heimat-Preis“ rückt die Landesregierung in Kreisen, Städten und Gemeinden Nordrhein-Westfalens herausragendes Engagement in den Fokus der Öffentlichkeit. Neben der Wertschätzung für die geleistete Arbeit verbindet sich damit auch die Chance, vor Ort über das Thema „Heimat“ zu diskutieren.

Einblick in den Kurs „Gedächtnistraining für Senioren“

Text und Foto: Hildegard Henneke

Ende November 2024 tagten die Teilnehmer des Kurses „Gedächtnistraining für Senioren“ zum letzten Mal im alten Jahr. Viele Teilnehmer sind schon seit Jahren dabei, die Stimmung untereinander und das Vertrauen zu unserer „Lehrerin“ Eva Hofmann ist sehr freundschaftlich.

Ich selbst bin - soweit ich mich erinnern kann - seit 2019 dabei und werde auch so lange bei der „Truppe“ bleiben, wie es geht. Nicht nur, dass man wirklich was für seine altersbedingte Vergesslichkeit tut - es macht auch richtig Spaß und wir sind inzwischen „gute Freunde“ geworden.

Der Jahresabschluss wurde mit Kaffee, alkoholfreiem Sekt und Kuchen gefeiert mit dem Versprechen: Wir sehen uns im Februar 2025 wieder!



SICHT-Buchvorstellung: Arnsberg! Wo ist dein Schloss?

Text und Foto: Christine Rumpf

Sie alle kennen vermutlich inzwischen die schönen Arnsberg-Bände von Jochem Ottersbach zu Themen wie Stadtgeschichte oder Arnsberger Sagen. Vor kurzem hat Herr Ottersbach einen neuen Band über die Geschichte des Schlossberges veröffentlicht.

In über 1000 Jahren hat sich dort oben auf dem Berg, den man wohl als die Keimzelle der Stadt bezeichnen kann, sehr, sehr viel Wechselvolles ereignet. Da waren die Erbauung der Burg und all die kriegerischen Auseinandersetzungen des Mittelalters. Beschaulich waren diese Zeiten gewiss nicht. Das änderte sich auch nicht, als sie 1368 mit dem Ende der Grafschaft an das Erzbistum Köln fiel.

Auch die Fürsterzbischöfe und Kurfürsten von Köln hatten mit der Burg immer sehr viel vor. Sie wurde zur Festung ausgebaut, später mehrfach zum Schloss umgestaltet. Viele von Ihnen kennen das Modell des Schlosses, wie es wohl zur Zeit von Clemens August ausgesehen haben muss. Seit dem Ende des Siebenjährigen Krieges ist es nur noch eine, wenn auch eindrucksvolle, Ruine. Immer jedoch hat die Geschichte des Schlossberges das Schicksal der Stadt geprägt, egal ob als Ackerbürgerstädtchen oder als Residenzstadt.

Jochem Ottersbach beschreibt all dies in bewährter unterhaltsamer Manier und wie immer hervorragend bebildert. Auch Geschichten wie zum Beispiel die um Jungfer Gertrud fehlen natürlich nicht. Ein lebhaftes Geschichtsbild! Ein Anhang zeigt seine bekannten Fotomontagen, die das Schloss quasi wieder auferstehen lassen. Wäre es nicht heute noch ein imposanter Anblick? Es ist sehr anregend, sich das vorzustellen.

Ein sehr gelungenes Buch, für meinen Geschmack Pflichtlektüre für alle Arnsberger, egal ob Pohlbürger oder Buiterlinge!

Ottersbach, Jochem:
Arnsberg! Wo ist dein Schloss?
Hrsg.: Arnsberger Heimatbund e. V.
1. Aufl., 2024
ISBN 978-3-943973-69-3
19,90 Euro



ARES - Kleines Geplauder

Text und Foto: Mein Personal

Es gibt so Tage da genieße ich es, einfach mal so vor mich hin zu sinnieren. Es geht gar nicht darum, groß produktiv etwas von mir zu geben, sondern nur so nette kleine Gedanken zu haben. Um ehrlich zu sein, sind in den letzten Monaten immer wieder auch dunkle Phasen in meinem Leben gewesen. Im Herbst war ich mal wieder verletzt und habe eine ziemliche Tortur mit insgesamt elf Tierarztbesuchen in knapp drei Wochen über mich ergehen lassen müssen. Danach habe ich mir fest vorgenommen, mehr auf die netten kleinen Dinge zu achten und sie mir ganz bewusst zu machen.

Im Radio bei WDR2 machen sie jetzt vormittags sowas, das „die gute Stunde“ heißt. Gar keine schlechte Idee. Schlechte Nachrichten gibt es auch so genug. Erst habe ich gedacht, dass es mir schwer fallen würde, auch an schlechten Tagen etwas Gutes zu entdecken, aber es ist gar nicht so schwer. Üben musste ich das aber doch ein bisschen.

Nehmen wir mal das Umstellen der Möbel. Ich habe es gerne, wenn alles immer an seinem gewohnten Platz steht. Aber aus mir unerfindlichen Gründen war mein Personal der festen Überzeugung, sie müssten in verschiedenen Zimmern Möbel umräumen. Das Ziel sollte sein, sich von einigen Gegenständen zu trennen. Also wurden Regale umgeräumt, eine kleine Couch umgestellt und die Musikanlage an eine ganz andere Stelle verbracht. Ich bin am ersten Tag etwas planlos durch die veränderten Räume gewandert. Eines meiner Geheimverstecke war zugestellt. Außerdem stand mein kleines Sofa jetzt gut einsehbar

im Raum. Zunächst spürte ich deutlichen Ärger in mir aufsteigen. Um über die ganze Geschichte nachzudenken, legte ich mich auf das Sofa, das zu meiner Freude mit einem dicken Polster für mich und einigen Kissen ausgestattet war. Ich schloss die Augen und spürte dem aufkommenden Wohlbefinden nach. In dieser entspannten Haltung brach die Sonne durch die Wolken und ich stellte fest, dass mein Liegeplatz so ausgerichtet war, dass mir die Sonnenstrahlen mit angenehmer Wärme zusätzlich meinen Pelz wärmten. Als es mir zu warm wurde, brauchte ich mich nur um wenige Zentimeter in eine andere Lage zu bewegen, um weiterhin zwar die angenehme Weichheit der Unterlage zu genießen, gleichzeitig aber etwas dunkler zu liegen. Erfreut über den unerwarteten Beitrag zu meinem Wohlbefinden, gab ich auch den anderen Veränderungen eine Chance. Ich stellte fest, dass mein Geheimversteck im hintersten Bereich des Kellers durch einen großen Karton verstellt war. Auf diesen Bereich zu verzichten war ich aber nicht bereit. Als mein Personal das ganz in der Nähe befindliche Katzenklöchen säuberte, strich ich immer wieder um die Beine, miaute kläglich und ging zum Karton. An dieser Stelle muss ich mein Personal wirklich loben. Sie tauschten sich aus über mein vermutetes Begehren und räumten anschließend den Karton um. Jetzt ist mein Versteck für mich wieder zugänglich. Und ich habe ein weiteres Versteck entdeckt. Im letzten Jahr bin ich um einiges schlanker geworden und passe jetzt bequem durch einen schmalen Spalt zwischen der Musikanlage und einem großen Schrank. Dahinter ist auf dem Holzboden ein geräumiger Winkel in welchen ich ganz hineinpasse. Lediglich mein Schwanz ist von außen noch sichtbar. Ich hatte viel Spaß, als mein Personal dieses Versteck noch nicht

kannte und das ganze Haus abgesucht hat, um mir meine Abendtablette zu verabreichen. Ich habe mich dann bereitgefunden wieder aufzutauchen und die Tablette mit einem kleinen Stückchen geräucherter Makrele zu mir zu nehmen.

Wie gesagt, die Suche nach den kleinen schönen Dingen im Leben ist wichtig. Vielleicht habe ich ja heute auch etwas zu Ihrem kleinen Moment der Freude beigetragen. Ich würde mich freuen, Ares.



Eine Reise durch Südostasien

6 Länder – 15.000 Kilometer – 173 Tage

Teil 4: Kambodscha - Mehr als nur Angkor Wat!

Text und Fotos: Raphael Röhrig

Das beliebteste und wichtigste Ziel für die allermeisten Tourist:innen und Reisenden ist zweifellos die Tempelanlage Angkor mit dem imposanten Tempel Angkor Wat. Auch ich freue mich unheimlich auf eines der geschichtsträchtigsten und kulturellen Highlights auf meiner Reise. Doch natürlich hat Kambodscha noch viel mehr zu bieten. Während meines vergleichsweise kurzen 12-tägigen Aufenthalts muss ich Prioritäten setzen und so entscheide ich mich neben der Stadt Siem Reap mit der Tempelanlage Angkor, auch Phnom Penh und Battambang zu besuchen. Natürlich gäbe es noch viel mehr zu sehen, wie die schönen Strände im Südwesten des Landes, aber auch auf einer langen Reise muss man Prioritäten setzen und so fokussiere ich mich in Kambodscha auf historische und kulturelle Attraktionen.

Von Saigon in Vietnam nach Phnom Penh, der Hauptstadt Kambodschas, gelange ich in wenigen Stunden. In diese Stadt reise ich hauptsächlich wegen der Nähe zu Südvietnam und der kurzen Anreisezeit. Es ist also mehr oder weniger nur ein Zwischenstopp, den ich aber nutze, um mich über die - leider schreckliche - Vergangenheit, die Herrschaft der Roten Khmer unter Pol Pot und den damit einhergehenden Bürgerkrieg zu informieren. Mehrere Gedenkstätten und Museen erinnern an den Krieg und den Genozid am eigenen Volk, bei dem nach Schätzungen bis zu zwei Millionen Kambodschaner:innen

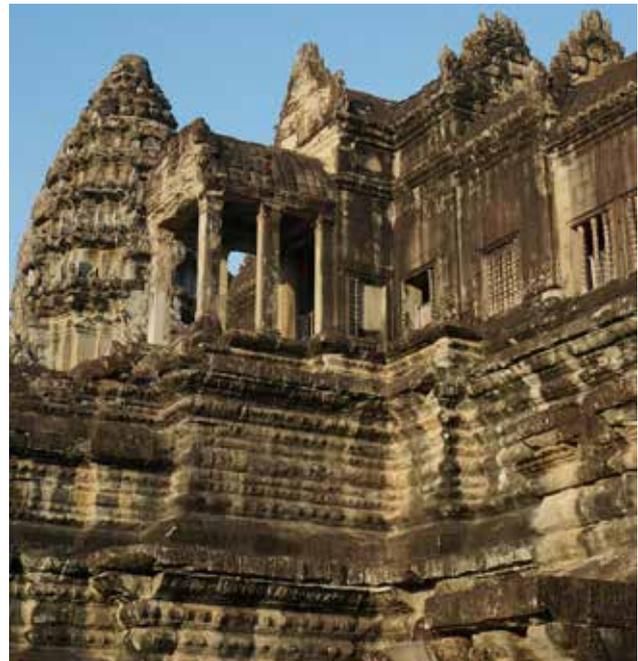
(ein Viertel der Bevölkerung) ums Leben kamen. Das Choeung-Ek-Gedenkzentrum liegt auf einem ehemaligen, sogenannten "Killing Field", auf denen politisch motivierte Massenmorde während des Pol-Pot-Regimes in den siebziger Jahren verübt wurden. Es ist ein beklemmendes Gefühl in dieser Stätte umherzulaufen, geführt von einem Audioguide, in dem Augenzeugen zu Wort kommen und ihre Geschichten erzählen. Es fällt schwer, keine Träne zu verdrücken, an diesem Ort, an dem so viel Schreckliches geschehen ist. Eine buddhistische Stupa, gefüllt mit mehr als 5000 menschlichen Totenschädeln von Opfern, dient als zentraler Ort des Gedenkens und als Mahnmal.

Mein nächstes Ziel ist das Tuol-Sleng-Genozid-Gefängnis, das ebenfalls an die Herrschaft der Roten Khmer und ihren Umgang mit Gefangenen erinnert. Neben den Fotoausstellungen und Informationstafeln kann man auch die alten Gefängniszellen und Folterkammern begehen, die ursprünglich mal Klassenzimmer einer Schule waren. In dem früheren Gefängnis namens S-21 sind viele Bilder ehemaliger Gefangener zu sehen, genauso wie Folterwerkzeuge, die für unvorstellbare Verbrechen genutzt wurden. Nur 12 der 18.000 Gefangenen überlebten diesen Ort des Grauens. Nach diesen vielen bedrückenden Erlebnissen in Phnom Penh geht es für mich weiter Richtung Siem Reap und der Tempelanlage Angkor, eines meiner Reise-Highlights! Es fällt sofort ins Auge, dass diese Stadt ein Tourist:innen-Hotspot ist. Breite, gut geteerte Straßen, vie

le sprechen sehr gutes Englisch, teilweise sogar gutes Deutsch. Die französische Kolonialarchitektur ist gut erhalten. Alles dreht sich hier um den Tourismus, um Angkor! Schon einige Tage vor meiner Anreise habe ich ein Drei-Tages-Ticket für 62 \$ erworben. Apropos Dollar: Die einheimische Währung ist so schwach, dass in Kambodscha hauptsächlich in Dollar bezahlt wird.

In meiner Unterkunft buche ich als erstes einen Motorroller, denn ich will Angkor auf eigene Faust und ohne einen teuren Reiseführer oder Tuk-Tuk-Fahrer*in (motorisierte Rikscha) erkunden. Das hat natürlich den Nachteil, dass ich mich erstmal mit dem riesigen Areal von Angkor, den vielen verschiedenen Tempeln und Sehenswürdigkeiten, auseinandersetzen muss. Ich erkundige mich also im Internet und anhand der Karte von Angkor, welche Tempel sich lohnen und wann ich welche Tempel am besten besuche. Das Areal ist riesig und so muss ich meine drei verfügbaren Tage in Angkor gut planen. Ausgestattet mit meiner Karte und viel Vorfreude schwinge ich mich am nächsten Tag auf den Roller und fahre die ca. 30-minütige Strecke bis Angkor. Kurz nachdem ich den ersten Kontrollpunkt - an dem ich mein Ticket vorzeigen muss - passiert habe, erreiche ich einen großen steinernen Torbogen. Einer von vielen Torbögen, die die Eingänge zur ehemaligen Khmer-Stadt markieren. Alleine dieser Moment ist atemberaubend, irgendwie magisch. Die faszinierende Baukunst der Khmer, die Wälder rundherum und mittendrin, die vielen Affen, die einem am Straßenrand begegnen. Würde man nicht auf einem Roller sitzen und die vielen anderen motorisierten Fahrzeuge sehen, könnte man glauben, man befände sich in einer anderen Zeit.

Auf meinem Plan stehen neben Angkor Wat, dem größten Tempelkomplex der Welt, noch die Tempel Bayon, Preah Khan, Baphuon und Ta Prohm. Als ers-



tes besuche ich den Bayon, der durch seine aus Stein erbauten Gesichter beeindruckt und genauso wie der Baphuon ein Teil von Angkor Thom ist, der "großen Stadt", die im 12. und 13. Jahrhundert als neue Hauptstadt des Angkorreichs erbaut wurde. Der Ta Prohm diente mal als Kulisse in dem Hollywood-Film Tomb Raider und ist gekennzeichnet durch einen riesigen Baum, der durch die Ruinen des Tempels gewachsen ist, sowie zahlreiche Baumwurzeln, die sich durch das Gemäuer geschlängelt und gefressen haben. Die Fahrten mit dem Roller in Angkor sind großartig. Es gibt viele weitere kleine und auch große "Wats" (Tempel) zu sehen. Man fährt vorbei an alten Türmen und anderen Gemäuern. Immer wieder durchfährt man große Torbögen und dichtes Waldgebiet.

Für das Highlight, Angkor Wat, habe ich mir zwei Besuche vorgenommen. Einen ersten Besuch früh morgens, zum Sonnenaufgang und einen am Spätnachmittag, wenn etwas weniger Besucher*innen auf dem Gelände sind und die Abendsonne die Anlage in ein rötliches Licht taucht. Für meinen zweiten Tag in Angkor stehe ich also sehr früh auf, ausgestattet mit Kamera, Ticket und Karte und mache mich auf den Weg. Ich bin etwas spät dran, also

beeile ich mich bei der Parkplatzsuche und bewege mich schnellen Schrittes Richtung Eingang von Angkor Wat. Viele Tourist:innen kommen zum Sonnenaufgang, denn es gibt einem die Gelegenheit das berühmte Angkor Wat-Foto zu machen. Sobald die Sonne hinter der riesigen Tempelanlage aufgeht, spiegelt sich die Außenfassade des Tempels in dem davor liegenden kleinen See. Menschenmassen scharen sich um das Seeufer, um ein gutes Foto machen zu können. Auch ich habe mich eingereiht, muss aber nach kurzer Zeit feststellen, dass mein Kamera-Akku defekt und mein Ersatzakku nicht richtig aufgeladen ist. Es reicht gerade mal für 3 Fotos, die allesamt nicht so super gut geworden sind. Ärgerlich, denke ich kurz! Der Ärger verfliegt aber schnell, als ich mir wieder bewusst mache, was für ein Privileg es ist, diesen Ort überhaupt besuchen zu können und die atemberaubende Kulisse inklusive Sonnenaufgangs genießen zu dürfen. Natürlich mache ich noch ein paar Schnappschüsse mit dem Handy, bevor ich mich wieder auf den Weg zu anderen Tempeln mache. Am gleichen Tag, spät nachmittags, bin ich wieder in Angkor Wat. Diesmal will ich den Tempelkomplex von innen erkunden. Es ist wirklich faszinierend! Hohe Mauern, lotusblütenförmige Türme, zahlreiche Reliefs und Figuren, steile Treppen, alles aus Sandstein gebaut. Kein Wunder, dass Angkor Wat das Wahrzeichen und nationale Symbol Kambodschas ist und sich auf Banknoten oder der Nationalflagge wiederfindet. Nach zweieinhalb Stunden mache ich mich langsam wieder auf den Heimweg. Ich gehe den langen, gepflasterten Weg vom Tempel bis zu den Außenmauern. Überquere den fast 200 m breiten Wassergraben, der den Tempelkomplex umgibt und laufe Richtung Parkplatz. Auf dem Weg begegne ich vielen Affen, die jetzt in der Abenddämmerung aus ihren Verstecken kommen und die Müllimer plündern. Einerseits ein lustiges und kurzweiliges Schauspiel, anderer-

seits stellt sich mir die Frage, wie gesund das für die Tiere ist. Ein toller Tag geht zu Ende und die Vorfreude auf den letzten Tag in Angkor, an dem ich noch einige kleinere Tempel besichtigen möchte, ist natürlich auch schon da!



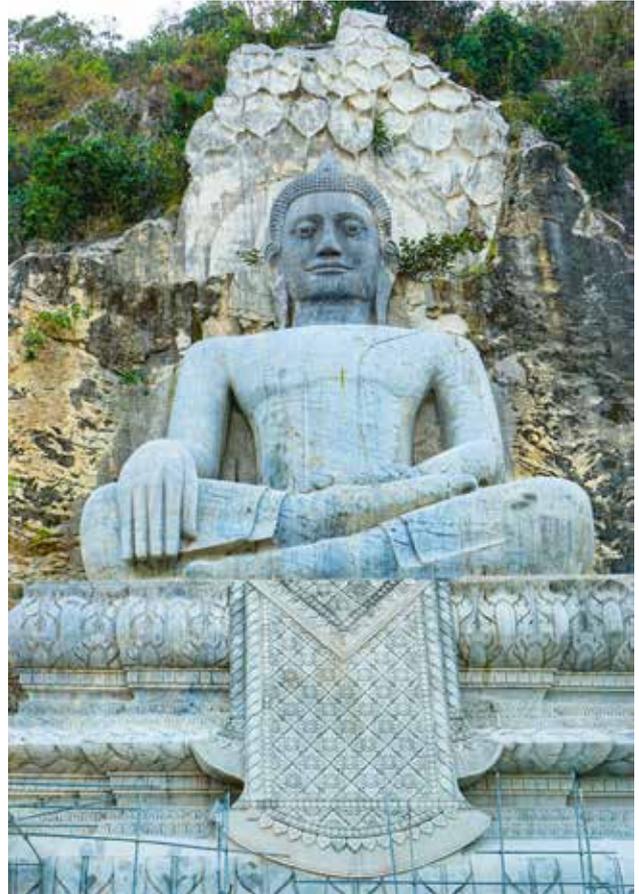
Nach fünf Tagen in Siem Reap geht es für mich weiter Richtung Westen, in das kleine Städtchen Battambang. Es ist ein krasser Kontrast zu der Tourist:innen-Hochburg Siem Reap. Vergleichsweise wenige touristische Besucher*innen verlaufen sich hierher, und das merkt man. Die Straßen sind deutlich schlechter, keine gehobenen Hotels oder Unterkünfte in Sicht und die Menschen sind ärmer als im vom Tourismus geprägten Siem Reap.

In Battambang treffe ich den Tuk-Tuk-Fahrer Tong, der mir als Battambang-Kenner von anderen Reisenden empfohlen wurde. Ein sehr netter, zuvorkommender Mann, Ende 50. Seine Frau ist schwer krank und er hat bereits eine Tochter durch Krebs verloren. Trotz dieser Schicksalsschläge wirkt Tong fast immer fröhlich, außer wenn wir mehr als einen Satz über seine verstorbene Tochter wechseln. Die nächsten drei Tage verbringen wir viel Zeit miteinander, denn

für ca. 50 Dollar fährt er mich zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten und gibt mir Einblicke in Battambang's Geschichte. Wir drehen eine Runde durch die Stadt und landen abends beim "Phare Ponleu Selpak", einem sozialen Projekt mit einer Kunst- und Zirkusschule, einem Kindergarten, einer Bücherei und einer allgemeinbildenden Schule. Aufmerksam geworden war ich durch einen Flyer für eine Zirkusshow, aber was wirklich dahintersteckt, erfahre ich erst jetzt. Weit über 1000 Kinder und Jugendliche werden hier in verschiedenen Bereichen unterrichtet. Familien in prekären Verhältnissen werden finanziell unterstützt, und die jungen Kambodschaner*innen können sich in Musik, Kunst, Artistik und vielem mehr ausprobieren. Natürlich will ich mir die Zirkusshow anschauen und ich bin wirklich extrem begeistert. Die selbstgemachte und gespielte Musik, die waghalsige Artistik, die Emotionalität der Story, es ist einfach grandios. Die Show "Rouge", die ich mir anschauere, soll junge Menschen dazu ermutigen, sich mit der Schreckensherrschaft der Roten Khmer auseinanderzusetzen. Aber die Themen sind breit gefächert, mal geht es um Freundschaft, mal um Positivität und Resilienz in schwierigen Lebensphasen, mal um kambodschanische Straßenkinder, mal ganz einfach um Liebe. Ein tolles Projekt, ein schöner, hoffnungsvoller Ort mit tollen, talentierten jungen Menschen.

An meinem letzten Tag geht es ins Umland der drittgrößten Stadt Kambodschas. Ich will die berühmte Fledermaushöhle besuchen, aus der zur Abenddämmerung Millionen der kleinen schwarzen Säugetiere nach draußen strömen. Tong lässt mich am Fuße des Hügels, in dem sich die Höhle befindet, heraus und ich nutze die verbleibende Zeit, um mir die Tempel und die "Killing Cave" anzuschauen. Letztere ist die bekannteste Höhle, vor der die Roten Khmer ihre Gegner*innen ermordeten, bevor sie in die Höhle geworfen wurden. Heute ist diese "Killing Cave"

genauso wie das "Killing Field" in Phnom Penh eine Gedenkstätte.



Kurz vor Sonnenuntergang stehe ich wieder unten vor der "Bat Cave". Ein großer, aus hellem Stein erbauter Buddha befindet sich unterhalb des kleinen Höhlen-Lochs, aus dem gleich so unfassbar viele Fledermäuse geflogen kommen sollen. Und da sind sie! Ein paar Dutzend andere Tourist:innen und ich bestaunen dieses tägliche Phänomen. Die Handykameras werden gezückt und es scheint kein Ende zu nehmen. Der Strom an Fledermäusen reißt nicht ab. Über 30 Minuten vergehen, bis es schon fast dunkel ist und keine Fledermäuse mehr zu sehen sind. Ein wirklich interessantes Schauspiel.

Meine Zeit in Kambodscha neigt sich dem Ende zu. Am nächsten Morgen geht es wieder nach Bangkok in Thailand, wo mich Besuch aus Deutschland erwartet. Inzwischen bin ich über zweieinhalb Monate unterwegs und ich freue mich, bekannte Gesichter zu sehen!

Kein Überfall

Text und Fotos: Wolfgang Veidl

Ihr ganzes Leben hatte Helga Anders in die Dienste der kleinen Sparkasse im Sauerland gestellt, und ausgerechnet heute, an ihrem letzten Arbeitstag vor der Rente, sollte sie zum allerersten Mal einen Überfall erleben.

Es war Freitagnachmittag und im Schalterraum befanden sich nur wenige Personen: Der Filialleiter stand am offenen Beratungsschalter und redete mit einem älteren Kunden, eine Geschäftsfrau hatte soeben die Wocheneinnahmen ihres Handarbeitsladens eingezahlt und Helga Anders sortierte diese Scheine gerade im Kassenschalter in die Fächer ein. Die Dame verließ die Sparkasse und gleichzeitig trat ein mittelgroßer Herr im grauen Wintermantel ein. Draußen fegte wohl ein kalter Wind, denn er hielt seinen Schal vor das Gesicht gedrückt. Man sah erst nur die Augen. Helga blickte auf und wollte den Kunden gerade begrüßen, als dieser den Schal losließ. Jetzt sah sie, dass er einen Seidenstrumpf über den Kopf gezogen hatte und somit gar nicht zu erkennen war. Er blickte sich kurz um und ging mit schnellen Schritten auf den Kassenschalter zu. Mit der einen Hand zog er eine Jutetasche hervor, auf die er ein Schreiben legte. Und mit der



anderen Hand schob er eine kurzläufige Pistole unter die Tasche.

Helga wusste sofort worum es hier ging. Sie senkte den Kopf und überflog das Schreiben, das aus Zeitungsschnipseln zusammengesetzt war: Banküberfall – Geld in die Tasche! Das reichte, der Räuber selbst brauchte kein Wort zu sagen. Helga dachte zuerst: "Ausgerechnet heute am letzten Tag!"

Aber gleichzeitig war ihr etwas aufgefallen, das sie so noch nie gesehen hatte. Ihre Beobachtungsgabe war schon immer außergewöhnlich gewesen, und das sollte ihr jetzt und hier helfen. Sie entdeckte an der Hand des Räubers direkt vor der Uhr einen Leberfleck, aus dem ein schwarzes und ein graues Haar wuchs. Diese ungewöhnliche Konstellation hatte sie bisher nur bei einem Menschen gesehen, und sie hatte sich oft gefragt, warum er diese beiden Härchen nicht einfach ausgezupft oder abgeschnitten hatte. Das zu fragen hatte ihr natürlich immer die Höflichkeit verboten, besonders einem Kunden gegenüber. Tatsächlich kannte sie die Hand inzwischen wie ihre eigene. Die Hand des Sparkassenkunden Kurt Siegel.

Es war keine halbe Sekunde vergangen, und Helga hatte sich entschieden. Sie nahm den Zettel des Räubers an sich, schnappte sich einen Kugelschreiber, der immer auf dem Tresen lag und schrieb blitzschnell darauf: Herr Siegel, haben Sie ab. Polizei ist unterwegs. Ich sage nichts. Dann schob sie ihm den Zettel wieder zu.

Welche Gedanken dem Bankräuber durch den Kopf jagten, das wissen wir nicht. Er reagierte jedenfalls blitzschnell. Er packte seine Sachen zusammen und stürzte Hals über Kopf aus der Sparkassenfiliale. An der Tür stieß er mit der Geschäftsfrau zusammen, die kurz vorher hinaus ging. Ihr war eingefallen, dass sie ihren Schirm nach dem Einzahlen vergessen hatte. Jetzt knallte ihr der Räuber die schwere Glastür entgegen, so dass sie rücklings auf den Bürgersteig fiel. Den Räuber kümmerte dies nicht. Er rannte durch die wenig belebten Straßen und war schnell im Halbdunkel verschwunden.

Helga Anders drückte jetzt den Alarmknopf. Was hatte sie da bloß geritten? Wenn sie jetzt nicht aufpasste, geriet sie womöglich noch selbst in Verdacht. Dabei war sie ihr Leben lang immer ehrlich gewesen. „Der wollte uns überfallen!“ schrie sie jetzt in Richtung ihrer Kollegen. „Ich hab Alarm gegeben!“ Der Filialleiter war mit schnellen Schritten bei ihr: „Hab ich gar nicht mitgekriegt. Ich sah nur, wie der Mann rauslief. Haben Sie ihm was gegeben?“ „Nein, nein“, rief Helga jetzt laut, „so weit kam es ja gar nicht! Er schob einen Zettel mit „Geld her!“ zu mir, da habe ich draufgeschrieben „Hauen Sie ab! Polizei ist unterwegs!“ Somit war auch die letzte Gelegenheit verstrichen, in der sie den Namen des Bankräubers preisgeben konnte.

Die Eingangstür flog auf und ein Passant kam hereingestürzt: „War das ein Überfall? Der Typ hat eine Frau umgerannt und ist über alle Berge.“ Der Filialleiter ging hastig zu ihm: „Ja, wir haben schon Alarm gegeben.“ Er schaute durch die Glastür: „Was ist mit der Frau?“ Beide stürzten aus der Bank. Eine Menschenmenge hatte sich gebildet. Eine junge Frau beugte sich über die Verletzte, die reglos auf dem Bürgersteig lag. Der Filialleiter der Bank erkannte die Apothekerin aus der Apotheke direkt nebenan und rief: „Hat jemand schon

den Notarzt gerufen? Wir sind überfallen worden. In welche Richtung ist der Mann geflohen?“ Letzteres konnte keiner genau sagen, und in dem Augenblick näherte sich mit Blaulicht und Sirene der Krankenwagen und fast in der gleichen Minute zwei Polizeiwagen. Die Menge machte Platz und ließ die Rettungskräfte zu der Verletzten.

Die Polizeiwagen stoppten schräg auf dem Bürgersteig, und vier Beamte sprangen heraus. Der Filialleiter sprach sie sofort an und informierte sie über den Sachverhalt. Inzwischen war auch Helga Anders dazu gekommen und gab eine – wenn auch dürftige – Beschreibung des Mannes an. Schließlich hatte er einen Seidenstrumpf über dem Kopf gehabt. Der Einsatzleiter sprach in sein Funkgerät, und die Fahndungsmaschinerie kam ins Rollen. Helga sah im Augenwinkel wie die Sanitäter die verletzte Frau in den Krankenwagen schoben und schnell davon fuhren. Die Menge zerstreute sich. Man hatte mitbekommen, dass der Räuber keine Beute gemacht hatte. Somit war die Geschichte uninteressant geworden.

Die Polizisten gingen mit Helga und dem Filialleiter in die Bank, um sich ein Bild von den Gegebenheiten zu machen. Anschließend bestellten sie die Kassiererin für den nächsten Morgen aufs Polizeirevier, was ihr gehörige Magenschmerzen bereitete. Eigentlich wollte sie den ersten Tag ihrer Rente genießen, und was hatte sie jetzt? Ein schlechtes Gewissen. An Schlaf war in der Nacht überhaupt nicht zu denken, und so war Helga in schlechter Verfassung, als sie am nächsten Morgen das Büro des Kommissars betrat.

„Eins muss man ja sagen, Sie haben Nerven wie Drahtseile“, sagte der Kommissar zu ihr. Schreiben Sie auf die Geldforderung des Bankräubers noch ihren Kommentar. Leider haben wir den Zettel nicht gefunden, der hätte im Labor sicher einige Informationen

preisgegeben.“ Helga durchfuhr es wie ein Blitz. Für diese Informationen brauchte man nicht mal ein Labor. Der Name stand schon drauf. Sie fühlte eine aufsteigende Röte und sagte: „Der Schock kam erst später. Ich habe die ganze Nacht nicht geschlafen.“ Der Kommissar schaute sie durchdringend an: „Jede Kleinigkeit ist jetzt von äußerster Wichtigkeit für uns. Ich habe eben die Nachricht aus dem Krankenhaus bekommen, dass die Passantin den Sturz auf den Bürgersteig nicht überlebt hat. Damit bekommt der Fall eine ganz neue Wichtigkeit: Totschlag!“

Helga wurde es schlagartig übel. Die weitere Vernehmung erlebte sie wie einen Traum und wollte nur noch eins: Nach Hause! Die frische Luft unterwegs tat ihr gut. Sie ärgerte sich über sich selbst. Das hatte sie nun von ihrer Güte. Hätte sie den Täter einfach auflaufen lassen, wäre sie jetzt aus dem Schneider. Sie wollte die ganze Sache jetzt einfach vergessen. Doch schon am nächsten Vormittag wurde sie tiefer in den Fall hineingezogen als sie sich je erträumt hätte.

Um 10 Uhr klingelte es an ihrer Haustür. Vorsichtig schaute sie wie gewohnt durch einen Vorhangspalt im Wohnzimmerfenster. Da sie im Erdgeschoss wohnte, machte sie nicht einfach jedem die Tür auf. Sie sah nur einen riesigen Blumenstrauß, der den Kopf des Boten gänzlich verdeckte. Sie ging schnell zur Haustür und öffnete. Den großen Strauß hatte sie nicht erwartet, aber noch weniger den Herrn, der ihr die Blumen entgegen hielt: Kurt Siegel, der Bankräuber. Bevor sie nur irgendwie reagieren konnte, sagte dieser mit freundlichster Stimme: „Frau Anders, ich habe etwas gutzumachen.“ Sie war völlig unschlüssig wie sie sich verhalten sollte und stotterte: „Herr Siegel, was machen Sie für Sachen?“ Siegel wirkte zerknirscht und antwortete leise: „Ich verstehe mich selber nicht. Ich bin völlig fertig. Es tut mir leid was ich Ihnen angetan habe.“

Helga wollte ihn streng ansehen, hörte sich aber mitleidig sagen: „Wollen Sie einen Moment hereinkommen?“ Siegel zögerte und sagte dann: „Das kann ich gar nicht verlangen.“ Helga sagte: „Ich glaube, wir brauchen jetzt beide einen Kaffee. Kommen Sie mal.“ Beide gingen ins Haus, und Helga suchte eine große Vase bis der Kaffee durchgelaufen war. Dann sagte sie: „Wenn Sie etwas gutzumachen hätten, dann an der Passantin, die Sie umgestoßen haben. Aber das geht ja nun nicht mehr.“

Siegel saß auf der Vorderkante des Sessels – ganz der arme Sünder: „Warum haben Sie mir in der Bank geholfen?“ Helga: „Das verstehe ich selber nicht. Es ging alles so schnell.“ Siegel: „Was Sie dann auf den Zettel geschrieben haben, hat mich völlig aus der Bahn geworfen. Da wollte ich nur noch weg.“ „Die Polizei sucht den Zettel. Haben sie ihn mitgenommen?“ Helga hielt den Atem an. „Ja sicher, da stand doch jetzt mein Name drauf. Den hab ich zu Hause sofort durch den Aktenwolf gejagt“, sagte Siegel und fragte scheinbar beiläufig: „Sie haben niemandem von mir erzählt?“ Jetzt hielt auch er den Atem an. „Nein. Ich weiß nicht warum, aber der Bank ist kein Schaden entstanden, und ich bin seit gestern in Rente.“

Siegel nahm die Kaffeetasse und lehnte sich zufrieden an: „Dann sind wir ja beide aus dem Schneider.“ Helga sah das etwas anders: „Wenn man die Tote nicht mitrechnet...“ „Das war doch wirklich keine Absicht. Wenn sie beim Hereinkommen ihre Augen aufgemacht hätte – schließlich ist das ja eine Glastür – dann wäre sie nicht einfach dagegen gelaufen.“ Siegel schien gar keine Schuldgefühle zu haben. Helga lief es jetzt kalt den Rücken hinunter. Zeigte Kurt Siegel jetzt sein wahres Gesicht? Hatte er nur wissen wollen, ob Helga seinen Namen preisgegeben hatte? War sie tatsächlich jetzt nur noch ein Risiko für ihn? Was wollte er wirklich?

„War die Pistole eigentlich echt?“ fragte sie ihn jetzt mit einem Seitenblick und trank ihren Kaffee aus. „Selbstverständlich“, sagte er in der Ehre getroffen, „aber ich habe sie ja nicht gebraucht“: „Und wann hätten Sie sie gebraucht?“ wollte Helga jetzt wissen. Sie fühlte sich unbehaglich und in der Falle. Siegel brüstete sich: „Na, wenn ich das Geld gehabt hätte und jemand wäre mir quer gekommen. Die Waffe habe ich seit meiner Bundeswehrzeit, da fehlte auf einmal eine.“ Helga dachte für sich „und jetzt komme ich ihm quer, weil ich ihn jederzeit verraten könnte...“

Beide fuhren zusammen, als plötzlich das Telefon in der Ecke des Wohnzimmers schrillte. „Sagen Sie keinem, dass ich hier bin!“ forderte Siegel, als Helga aufstand und zum Telefon ging. „Helga Anders“, sagte sie mit fester Stimme. Der Anrufer war nur leise zu verstehen – zu ihrem Glück: Kommissar Völmecke. „Guten Tag Frau Anders. Können Sie es in den nächsten Tagen vielleicht einrichten, dass Sie nochmal bei mir im Büro vorbeischaun? Es eilt nicht, aber wir haben Ihre Unterschrift unter dem Vernehmungsprotokoll vergessen, tut mir leid.“

Helga hatte sich entschieden. Sie wollte jetzt aus der Sache raus: „Achim! (den Vornamen hatte sie auf dem Türschild des Kommissars gelesen). Bevor ichs vergesse: Den Schlips, den Du gestern umhattest, den wirf mal schnell weg. Erstens ist der grottenhässlich und zweitens passt gepunktet nicht zu dem gestreiften Hemd. Wer zieht Dich eigentlich an?“ Sie betete, dass der Kommissar merkte, dass sie in Not war. Er zögerte auch nur kurz und sagte leise: „Brauchen Sie Hilfe? Oder was ist los?“ Helga lachte: „Ja, du merkst auch alles! Du kannst ihn mitbringen, wenn Ihr mich demnächst besuchen kommt, dann schneide ich ihn persönlich in Stücke.“ „Wir kommen sofort!“ raunte Völmecke aufgeregt. „Also gut, dann bleibt es dabei. Machs gut!“ Helga legte auf

und drehte sich um. „Mein Schwager!“ sagte sie zu Siegel.

„Haben Sie ein Auto?“ fragte Siegel unvermittelt und schaute aus dem Fenster. Die Frage kam zu plötzlich, als dass Helga die Unwahrheit sagen konnte, also zeigte sie in Richtung Fenster und sagte: „Einen kleinen Corsa, warum fragen Sie?“ Siegel hatte seine Pistole herausgeholt, legte sie vor sich auf den Tisch und zog sich dünne Lederhandschuhe an: „Wir müssen dann jetzt los. Sie fahren.“ Helga fühlte sich im falschen Film. Was wollte der Typ jetzt noch von ihr? Wäre er doch nie in die Bank gekommen! Sie stammelte: „Was kann ich denn noch für Sie tun? Hören Sie denn nie auf mit den Dummheiten?“ „Es ist nicht weit. Fragen Sie nicht. Und jetzt los!“

Was blieb ihr übrig. Langsam, um Zeit zu gewinnen, stand sie auf und ging voraus in den kleinen Flur. Dort wollte sie ihren Mantel anziehen. „Lassen Sie den hängen. Autoschlüssel?“ Siegel drängelte jetzt. Helga hielt den Schlüssel hoch und ging zur Haustür. Dort verbarg Siegel seine Pistole in der Jackentasche: „Und keine Zicken draußen. Das ist kein Spaß hier!“

Sie verließen das Haus, Siegel zog die Haustür hinter sich zu und schaute sich schnell nach allen Seiten um. Nichts los in der ruhigen Seitenstraße. Sie gingen auf einen Corsa zu, wo er ihr die Fahrertür aufhielt und sie sich hinter das Steuer klemmte. „Anschnallen!“ befahl Siegel. Dann nahm er schnell eine Zange aus der Jackentasche, brach gekonnt den inneren Türgriff ab und schlug die Tür zu. Schnell ging er ums Auto herum und nahm neben Helga Platz. „Damit Sie mir nicht unterwegs hinausfallen. Los jetzt! Geradeaus und dann auf die Bundesstraße!“ Siegel drehte den Innenspiegel so, dass er den rückwärtigen Verkehr beobachten konnte. Helga zitterte jetzt und zwang sich zur Konzentration. Eigentlich hatte sie vorgehabt an

irgendeiner Ampel hinauszuspringen, aber jetzt saß sie in der Falle. Wo wollte der Kerl mit ihr hinfahren?

Sie fuhren 10 Minuten auf der Bundesstraße und hatten die Ortschaft schon hinter sich gelassen, als Siegel rief: „Da vorne rechts, bei dem weißen Schild!“ Helga las „Kieswerk-Baustellenverkehr“, und protestierte: „Heute ist Samstag, da ist doch niemand!“ Und dann: „Einfahrt verboten!“, als sie sich einem runden, roten Schild näherten. „Immer schön weiter, wir sind sofort da!“ sagte Siegel und suchte mit den Augen das Wäldchen ab, auf das sie zusteuerten. Kein Mensch unterwegs.



In dem Wald machte der Weg einen Bogen, und an einer Abzweigung wurde Helga in den schmalen Wirtschaftsweg dirigiert, der rechts abbog. Abrupt endete der Weg an einer Lichtung. Hier verhinderte ein Zaun, der allerdings schon in die Jahre gekommen war, die Weiterfahrt. Hinter dem Zaun ging es senkrecht hinunter in eine Kiesgrube, die nicht mehr benutzt wurde und mit Wasser gefüllt war.

Ein rostiges Schild baumelte an dem Zaun: Lebensgefahr! Baden und Lagern verboten! „Nein!!!“ schrie Helga jetzt und drehte den Kopf zu Siegel. „Was haben Sie mit mir vor?“ Im Augenwinkel hatte sie jedoch etwas gesehen, das Siegel auf gar keinen Fall sehen durfte: Ein Auto kam hinter ihnen her und war etwa noch 20 Meter entfernt. Helga zeigte nach vorn. Siegel musste jetzt unbedingt nach vorn schauen: „Da vorne sind Leute!“ schrie sie. Es funktionierte. Siegel beugte sich etwas vor und suchte mit den Augen die Richtung ab, in die Helga zeigte. Die Pistole hielt er auf dem Schoß. Helga schrie wieder: „Da doch: Hinter dem Zaun.“ Dann nahm sie allen Mut zusammen, erfasste mit schnellem Griff die Pistole und drückte sie fest herunter. Jetzt dehnten sich die Sekunden zu Minuten. Siegel hatte mit so etwas nicht gerechnet, und eine Rangelei begann. Als die Beifahrertür aufgerissen wurde löste sich ein Schuss aus Siegels Pistole.

„Polizei! Lassen Sie die Waffe fallen!“ Der Kommissar ergriff Siegels Pistole und nahm sie an sich. Helga lag über dem Lenkrad und heulte wie ein Schlosshund. Siegel bekam Handschellen angelegt und wurde aus dem Wagen gezogen. Ein Polizeibeamter hatte inzwischen von außen die Fahrertür des Corsa geöffnet und half Helga aus dem Wagen. Eine Kollegin nahm sie in den Arm und sprach beruhigend auf sie ein. Als Kommissar Völmecke um den Wagen gekommen war, sagte er zu Helga: „Schneller gings nicht, ich musste erst noch meinen Schlips wechseln.“

Kindermund

Text: Petra Krutmann

Das neue Spiel wird ausprobiert und unsere Enkelin muss Zahlen zusammenrechnen. Nach einem Kommentar von Opa, weil es so lange dauert, antwortet sie: „Opa, mein Hirn hat Ferien, es geht nicht so schnell.“

Willkommensangebot des Seniorenbeirates an die neuen Bürgerinnen und Bürger 60 + der Stadt Arnsberg

Text: Katharina Wagner; Foto: Stadt Arnsberg

Der Seniorenbeirat der Stadt Arnsberg, der sich insbesondere für die älteren Menschen in Arnsberg einsetzt, hat alle Bürgerinnen und Bürger ab 60 Jahren, die in der eigenen Häuslichkeit leben und in 2024 nach Arnsberg gezogen sind, mit einem Anschreiben willkommen geheißen.

Als besonderes Willkommensangebot für diese Bürgerinnen und Bürger organisierte der Seniorenbeirat eine Führung durch die verschiedenen Stadtteile, ganz bequem mit dem Bus, um ihre neue Wahlheimat kennenzulernen.

Treffpunkt war am 25. November 2024 um 11:00 Uhr das Parkhaus Goethestraße in Neheim. Die Gäste konnten sich gleich daneben das Apollo-Kino von außen ansehen, das einmal pro Monat das Seniorenkino – auch ein Projekt des Seniorenbeirates – mit Kaffee und Kuchen anbietet.

Nun konnte die Busfahrt mit der wertvollen Fracht an Bord losgehen. Die Busgäste lernten als Begleiter u. a. den Vorsitzenden des Seniorenbeirates, den Leiter der Fachstelle Zukunft Alter und ihre Stadtführerin kennen. Es ging durch alle 15 Stadtteile. Die Fahrt dauerte insgesamt vier Stunden.

Zwischendurch knurrte bei allen der Magen, auch ein Toilettengang war fällig. Kein Problem! Dafür war vorgesorgt. Es gab einen Zwischenstopp. Im Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg, im großen Saal E.01, wurde die lustige Gesellschaft mit Kaffee und Brötchen empfangen. Einige weitere Mitglieder des Seniorenbeirates gesellten sich hinzu, um viele Fragen zu beantworten. So entstand eine sehr lebhaft Kommunikation. Um das Projekt abzurunden, erklärte die Leiterin der Engagementförderung als Hausherrin, welche Funktion das Haus hat. Alle Teilnehmenden waren sehr beeindruckt und außerordentlich begeistert von dem umfangreichen Willkommensangebot.



Das Ziel des Seniorenbeirates war voll erfüllt, nämlich das Ankommen der neuen Bürgerinnen und Bürger zu unterstützen, damit sie sich in der Stadt Arnsberg schnell zurechtfinden, sich wohl fühlen, um dauerhaft zu bleiben. Damit soll auch der Einsamkeit vorgebeugt werden, und zwar durch Vermittlung passender Angebote (regelmäßige Freizeitaktivitäten, Hobbies, Aufbau sozialer Kontakte). Es sollen aber auch vorhandene Potenziale aktiviert werden, um die selbständige und gesundheitliche Lebensführung zu stärken, z. B. durch Ehrenamtstätigkeit, Kultur, Nachbarschaft, Bibliothek, gärtnerische Fähigkeiten.

Deshalb bleibt der Seniorenbeirat der Stadt Arnsberg dauerhaft Ansprechpartner – auch der ehemaligen neuen Bürgerinnen und Bürger 60+.

50 Jahre Kommunale Neugliederung und meine Erinnerung daran

Text: Petra Krutmann

Eingestellt worden bin ich am 1. Februar 1974 bei der Stadt Arnberg. Bei meinem Bewerbungsgespräch wurde ich u. a. gefragt, wie alt ich bin. Als ich sagte: „Ich werde 15“, wurde mir sehr deutlich klar gemacht, dass ich gefragt worden war, wie alt ich bin und nicht wie alt ich werde. Mit 14 war man ja noch froh, wenn man bald älter wurde. Na ja, ich dachte das ist es jetzt, aber ich wurde doch eingestellt.

Ich konnte den Weg zum Rathaus laufen, konnte mittags zum Essen nach Hause. Eigentlich alles super, wäre da nicht zum 1. Januar 1975 die „Kommunale Neugliederung“ gekommen. Die Städte Arnberg, Neheim-Hüsten und die Dörfer Bachum, Breitenbruch, Bruchhausen, Herdringen, Holzen, Müschede, Nedereimer, Oeventrop, Rumbeck, Uentrop, Voßwinkel und Wennigloh wurden zur Stadt Arnberg zusammengeschlossen.

Somit wurden die einzelnen Ämter zusammengelegt, einige blieben erst mal im Arnberger Rathaus, aber der Großteil kam ins Neheim-Hüstener Rathaus. Jetzt musste ich also Bus fahren. Als ich Mitte Januar meinen ersten Tag zum Dienst nach Neheim-Hüsten musste, war mir ganz schön mulmig. Neue Umgebung, neuen Chef und neue Kolleg:innen. Aber ich wurde schon von meinen zwei Arnberger Kollegen erwartet. Sie kannten sich schon aus, weil sie schon seit dem 2. Januar in Neheim-Hüsten waren. Mir wurden erst mal alle wichtigen Räumlichkeiten gezeigt, wie die Kantine (wichtige Versorgungsstation, wenn man mittags nicht mehr nach Hause laufen kann), Druckerei mit Materialausgabe, Poststelle.

Ich wurde dann auch gleich angeworben einer Gewerkschaft beizutreten. Seitdem bin ich Mitglied der Komba. Es gab eine sogen. Komba-Jugend, hier wurden Feten, Autoralleys, Städtetouren usw. veranstaltet.

Als mir mein Kollege ein paar Tage später den Aktenkeller zeigen wollte, mussten wir ins Untergeschoss, wo sich auch die Polizeibehörde befand. Auf einmal meinte er: „Die haben da gerade deinen Namen gesagt, die suchen dich.“ Veräppeln kann ich mich alleine.

Gerade wieder im Büro angekommen, wurde ich zum Chef gerufen. Er teilte mir mit, dass die Polizei angerufen habe und ich mich dort unverzüglich melden sollte. Gott sei Dank musste ich nur eine Zeugenaussage machen, um ein Alibi zu bestätigen.

Im Laufe der nächsten Jahre wurden immer wieder organisatorische Änderungen vorgenommen und es kamen auch immer mehr Aussenstellen dazu. Innerhalb des Hochtrakts bin ich noch öfter umgezogen. Meine Endstation war dann die Druckerei, Rathausplatz 2.

Geburtstag der Gesamtstadt: Arnsberg – 50 Jahre – 15 Orte

Text: Tatjana Schefers

50 Jahre ist es her, dass die Stadt Arnsberg in ihrer heutigen Form im Rahmen einer umfassenden kommunalen Neugliederung des Landes Nordrhein-Westfalen 1975 entstanden ist. 50 Jahre des Zusammenwachsens mit kleineren und größeren Turbulenzen und mit dem Ergebnis liegen hinter uns, dass die Stadt Arnsberg heute ein erfolgreicher Wirtschafts- und Tourismusstandort ist, vor allem aber ist Arnsberg unsere liebens- und lebenswerte Heimatstadt.



2025 begehen wir daher ein buntes Jubiläumsjahr voller Aktionen, Projekte und Events, die thematisch vielfältig, informativ und unterhaltsam zusammengestellt worden sind. Wir wollen gemeinsam unser Zuhause feiern.

Neben bereits bestehenden Veranstaltungen, die das Jahr traditionell bereichern, wird es einige völlig neue sowie im Jubiläumsjahr einmalige Veranstaltungen geben.

Vom Urban Arts Festival und 20 Jahre Lichtwoche über den Lindwurm der Freunde zu den Wochen gegen Rassismus - im ersten Quartal stehen Kunst, Wirtschaft, Tradition und Gesellschaft im Mittelpunkt. Frühlingsfest und Internationaler Käsemarkt, Eröffnung der Radrouten „15 Orte - eine Stadt“, Dies Internationalis, die Arnsberger Woche und der Familientag - von April bis Juni feiern wir den Frühling und unsere Gemeinschaft.

Im Juli kommt Festivalstimmung auf, wenn unser Schlabberkappes - diesmal wieder in Hüsten - und das Summer Shake Open Air mit erwarteten 15.000 Besucherinnen und Besuchern auf der Riggerweide ihre Pforten öffnen.

Im August wirds sportlich: Arnsberg wird gleich zweimal Austragungsort echter sportlicher Highlights - ab dem 16.08. haben wir die Weltelite des Minigolfs zu Gast. Der Minigolf Klub Neheim-Hüsten ist Ausrichter der Minigolf-WM 2025 und bereits tief in den Vorbereitungen dieses internationalen Wettbewerbs. Nahezu zeitgleich dürfen wir das bedeutendste deutsche Radsportfestival - die Lidl Deutschland Tour - begrüßen, welches in diesem Jahr von Essen nach Magdeburg führt. Nach dem Engagement als Startort im Jahr 2023 richtet Arnsberg das Ziel der zweiten Etappe und den Start der dritten Etappe aus. Am Freitag, 22.08., und Samstag, 23.08., wird Arnsberg zum Radsport-Mekka.

Dann ist das Jubiläumsjahr aber längst noch nicht vorbei, es erwarten uns weitere tolle Ereignisse, wie die Hüstener Kirmes, Fresekenfest, Hüstener Herbst, das Arnsberger Kneipenfestival und die Abschlussveranstaltung des Urban Arts Festivals mit einer Inszenierung des Urban Arts Ensemble Ruhr.

Dies sind nur einige wenige Highlights des Jubiläumsjahres, es kommen fast täglich neue Termine hinzu. Freuen Sie sich auf viele Feierlichkeiten und besondere Aktionen. Weitere Informationen zum Stadtjubiläum 2025 finden Sie unter www.arnsberg.de/Jubiläumsjahr.

Kandidatinnen und Kandidaten gesucht: Der Arnsberger Seniorenbeirat wird neu zusammengesetzt

Text: Martin Polenz

Im Jahr 2025 steht nicht nur eine Bundestagswahl an (die zum Zeitpunkt des Erscheinens dieser Ausgabe bereits stattgefunden haben wird), auch die Kommunalwahlen in Nordrhein-Westfalen werden am 14. September 2025 durchgeführt. Ein wichtiges Ereignis für Arnsberg, denn hier wird der Rat der Stadt neu zusammengesetzt. Und im Zusammenhang mit der Kommunalwahl wird auch der Arnsberger Seniorenbeirat neu bestellt.

Der Arnsberger Seniorenbeirat gestaltet seit 35 Jahren die Entwicklung der Stadt mit und macht sich in unterschiedlichen Zusammenhängen stark, insbesondere für die ältere Generation. Die Mitglieder des Beirates setzen sich in verschiedenen Initiativen und Projekten für andere ein.

Beispielsweise organisieren sie jedes Jahr gemeinsam mit den Karnevalsgesellschaften und weiteren Partnern den „Karneval der Generationen“, unterstützen als „Busbegleiter“ die Mobilität und den ÖPNV in der Stadt, bieten Informationsveranstaltungen zu unterschiedlichen Themen an, laden zum Seniorenkino ein, bringen die Perspektive der Älteren in die kommunalpolitische Diskussion ein und entsenden Vertreterinnen und Vertreter in mehrere städtische Ausschüsse.

Einblicke in die unterschiedlichen Aktivitäten des Seniorenbeirates finden Sie auch online: www.arnsberg.de/seniorenbeirat

In diesem Sommer werden alle Menschen ab 55 Jahren, die in Arnsberg wohnen, die Chance haben, sich für eine Mitar-

beit im Seniorenbeirat zu bewerben. Wenn Sie Interesse haben, Ihre eigenen Vorstellungen, Projekte und Ideen gemeinsam mit anderen engagierten Menschen umzusetzen, dann nutzen Sie diese Gelegenheit. Im Sommer werden die Bewerbungsformulare erhältlich sein und auch in der Juni-Ausgabe der SICHT veröffentlicht.

Es bleibt also noch etwas Zeit, um zu überlegen, ob ein Engagement im Arnsberger Seniorenbeirat für Sie in Frage kommt. Bis dahin können Sie sich gern an die jetzigen Mitglieder des Seniorenbeirates oder auch die städtische Fachstelle Zukunft Alter wenden, wenn Sie sich über die Arbeit informieren wollen. www.arnsberg.de/seniorenbeirat www.arnsberg.de/zukunft-alter



**SENIOREN
BEIRAT**

„Voßwinkeler Rückblicke“

Ausgabe 38

Text und Foto: Arbeitskreis Voßwinkel

Derzeit gibt es in vielen Kirchengemeinden große Diskussionen um die Reduzierung von kirchlichen Gebäudeflächen oder auch um die Aufgabe von Kirchen. Vor diesem Hintergrund überrascht die Titelgeschichte der neuen Ausgabe der „Voßwinkeler Rückblicke“ mit der Beschreibung, warum sich z. B. in Voßwinkel vor 900 Jahren weniger als 100 Menschen eine eigene Kirche und einen eigenen Priester geleistet haben.

Die Voßwinkeler St. Urbanus Kirche war um 1100 als Eigenkirche eines Hofes gebaut worden. Seit dieser Zeit gab es auch einen Priester vor Ort, dem zur Sicherung seines Lebensunterhaltes Haus, Garten und landwirtschaftliche Flächen zur eigenen Bewirtschaftung zur Verfügung gestellt wurden. Aus kleinen Anfängen hatte sich daraus im Laufe der Jahrhunderte ein großer Pfarrhof entwickelt.

Der Artikel beschreibt die Geschichte des Hofes sowie die des großen, ortsbildprägenden Fachwerkhouses aus dem Jahr 1750, in dem früher der Pfarrer mit seinem Gesinde gewohnt hat. Es ist allerdings das dritte Haus an dieser Stelle, da die beiden Vorgängerbauten abgebrannt sind.

Die eigene landwirtschaftliche Betätigung des Pfarrers wurde Ende des 19. Jahrhunderts immer weiter zurückgefahren und später nach Einführung der Kirchensteuer ganz aufgegeben. Nachdem feststand, dass es in Voßwinkel keinen eigenen Pfarrer mehr geben wird, hat die Kirchengemeinde im Jahr 2012 das Pfarrhaus verkauft.

In einem weiteren Bericht geht es in der heimatgeschichtlichen Zeitschrift um Kaspar Schwarze, der als „Betkaspar“ bekannt wurde, da er seit den 1870er Jahren etwa 40 Jahre lang im Erzbistum Paderborn die Kirchen besucht hat, wenn dort „Ewige Anbetung“ war.

33 Voßwinkeler Soldaten sind im 1. Weltkrieg gefallen bzw. vermisst. Wie viele aus dem Ort im Kriegseinsatz waren ist nicht bekannt. Da



Blick auf das frühere Pfarrhaus erbaut 1751

wenig über deren Einsatz bekannt ist, hat der Arbeitskreis Dorfgeschichte zu drei Soldaten Informationen zusammengetragen, teilweise nur aus Feldpostbriefen.

Interessant ist die abgedruckte Ortssatzung von 1909 bei der besonders überrascht, dass auch seinerzeit schon die Kosten des Ausbaus von Straßen auf die Anlieger verteilt wurden.

Ein weiterer Artikel beschreibt an drei Beispielen die lobenswerten Initiativen zum Erhalt von Wegekreuzen und Denkmälern und deren jeweilige Geschichte.

Neben persönlichen Erinnerungen an frühere Krippenausstellungen bietet das Redaktionsteam auch in der neuen Ausgabe wieder mit weiteren Berichten die bekannte Themenvielfalt.

Die Zeitschrift wird den Mitgliedern zugesandt. Interessierte können die „Voßwinkeler Rückblicke“ bei den Mitgliedern des Arbeitskreises, in der Bäckerei Coerdt, im Ingenieur-Büro Rademacher und im Neheimer Buchhandel zum Preis von 3,50 Euro erwerben.



Foto: Adobe Stock/Naturestock

wünscht Ihnen liebe Leserinnen und Leser

das Redaktionsteam des

Generationenmagazins der SICHT

Viel Freude beim Lesen!

Tarzan – Das Musical in der Freilichtbühne Herdringen – Spielsaison 2025

Das neue Musical erzählt die Geschichte von Tarzan, der als Baby einst auf einer einsamen Insel von der Affendame Kala, wie ihr eigenes Kind aufgezogen wurde.

Zwar wird er schon lange von den Affen geneckt, weil er keine Haare hat, so wie sie, aber erst als das Forscherteam von Professor Porter im Dschungel auftaucht, wird ihm wirklich bewusst, wie anders er ist.



Er freundet sich heimlich mit Jane, der Tochter von Professor Porter an, doch dann überschlagen sich die Ereignisse, denn der skrupellose Geschäftsmann Clayton hat sich den Forschern nur angeschlossen, um Jagd auf die Affen zu machen.

Wir freuen uns auf ein ganz besonderes Familienstück, das mit Humor und Herz, kraftvollen Songs und mitreißenden Choreografien einen Urwald-Dschungel voller Spannung und Abenteuer auf die Freilichtbühne Herdringen zaubert.

Text: Claus Martin | Aufführungsrechte - CANTUS-Verlag

Regie: Bärbel Kandziora

Choreografie & Gesangskoaching: Mascha Kamenskikh und Kathrin Hassenrück

Spielleitung: Sandra Blumenthal

Spieldauer: ca. 2,5 Stunden inklusive Pause

Spielzeit: 14. Juni bis 31. August 2025

Zum Sterben schön – Ein Musical für die Ewigkeit – Spielsaison 2025



In der Enge des walisischen Dorfes Wrottin Powys fristet der etwas zu schüchterne Bestatter Boris Plots sein tristes Dasein. Doch eines Tages bringt der Tod seine Jugendliebe Betty in sein Geschäft, woraufhin der brave Boris sich ein Herz fasst, um die Karten des Schicksals neu zu mischen!

Der unerhörte Plan würde auch todsicher funktionieren, wäre da nicht der moralbefreite, frischgebackene Bürgermeister, nämlich Bettys Ehemann! Und als wäre das nicht genug, erscheint plötzlich auch noch ein Überambitionier

ter neuer Bestatter auf der Bildfläche, so dass schon bald sämtliche Bewohner der Gemeinde buchstäblich über Leichen gehen und tanzen!

Ein Comedy-Musical der Spitzenklasse mit bestem englischen Humor und einer Liebesgeschichte zum Dahinschmelzen!

Regie: Markus Streubel

Choreografie & Gesang coaching: Mascha Kamenskikh und Kathrin Hassenrück

Spielleitung: Vera und Martin Guntermann

Spieldauer: ca. 2,5 Stunden inklusive Pause

Spielzeit: Zum Sterben schön – 7. Juni bis 6. September 2025

Premiere am Samstag, 7. Juni 2025 - 20:00 Uhr

Musik von Marc Schubring | Buch und Gesangstexte von Wolfgang Adenberg |

Nach dem Film „Grabgeflüster“ („Plots With A View“) basierend auf einem Dreh-

buch von Frederick Ponzlov | Aufführungsrechte bei Felix Bloch Erben GmbH & Co. KG, Berlin | www.felix-bloch-erben.de



Freilichtbühne Herdringen

Stiepeler Str. 15-17

59757 Arnsberg

Tickets: Telefon: 02932 39140

E-Mail: karten@flbh.de

Weitere Infos zur Spielsaison 2025 finden Sie hier:
www.flbh.de

Lieber hinter als auf der Bühne?

Hast du schon mal Licht ins Dunkel gebracht?

Wir brauchen dein Lächeln hinter der Kasse!

Ohne dich

FREILICHTBÜHNE HERDRINGEN
MEHR ALS THEATER

Zwei Hände frei und Lust auf Schrauben, Sägen, Hammern?

Es gibt kein schlechtes Wetter, nur verkehrte Kleidung, stimmt's?

Wir brauchen dich und deine zackige Denkweise!

bleibt die Bühne leer!

Bock auf Theater? Dann meld dich bei uns: info@flbh.de

Wer knackt die Nuss?

Karola Hilborne-Clarke



In dem folgenden Text fehlen in den meisten Wörtern Buchstaben.

Vervollständigen Sie die Wörter:

An dr Nse hruführ

Wr wl schn vn jemndm zm Narn gehltn wrdn. Der Tazbä, dm mn eien Rng drch di Nae gezgn hat, düfte ncht grde begisert gewsn sin. Wen wr erkenen, ds sch jemd übr us lusig mcht, empindn wr ds as schmezlich ud demügend. Alo sein wr uf dr Hut, da es niemdn geint, us zu nhe zu trfn, us alo „tazen“ zu lasn.

Suchen Sie in den folgenden Wörter versteckte Wörter:

Partei - Delikatesse - Falten - Gemäldegalerie - Storchennest - Dorade - Studenten - Protokoll - Ernteertrag - Goldammer - Tomate - Ameisenbär

Nun ist Kopfrechnen angesagt:

$$24 + 13 + 4 + 15 - 16 \times 2 : 2 = ?$$

$$3 \times 7 + 7 : 2 + 17 - 6 + 15 : 10 = ?$$

$$67 \times 2 - 34 : 5 + 36 : 4 - 8 = ?$$

BUNT gemischt!

1. Wie heißt die höchste Eisenbahnbrücke Deutschlands?
2. Was ist ein Pomologe?
3. Was ist eine Fraktur?
4. Was ist ein Kolumbarium?
5. Was ist Botulismus?
6. Welches ist die engste Wasserstraße der Welt?
7. Wie viele Ecken hat ein Pentagon?
8. Was ist ein Alkoven?
9. Was ist eine Galosche?
10. Was ist ein Gag?
11. Welches ist das größte lebende Landtier?
12. Welches ist das größte lebende Wassertier?
13. Was ist Laich?
14. Was ist eine Sänfte?
15. Hauptsitz der griechischen Götter?
16. Was ist ein Unikat?
17. Was ist ein Doge?
18. Was ist eine Pfalz?
19. Was ist eine Fibel?
20. Wer war Robert F. Scott?

Auflösungen auf der nächste Seite.

AUFLÖSUNGEN: Wer knackt die Nuss?

An der Nase herumführen

Wer will schon von jemandem zum Narren gehalten werden. Der Tanzbär, dem man einen Ring durch die Nase gezogen hat, dürfte nicht gerade begeistert gewesen sein. Wenn wir erkennen, dass sich jemand über uns lustig macht, empfinden wir das als schmerzlich und demütigend. Also seien wir auf der Hut, dass es niemandem gelingt, uns zu nahe zu treten, uns also „tanzen“ zu lassen.

Versteckte Wörter: Z. B.

Art - Kate/Esse - alt - egal - Henne - Rad/ade - Ente - rot - Teer - Damm/am/Amme - Oma/Mate - Meise/Eis/Eisen

Kopfrechnen:

40 - 4 - 6

BUNT gemischt!

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. Müngstener Brücke | 11. Elefant |
| 2. Obstforscher | 12. Blauwal |
| 3. Knochenbruch | 13. Eier von Wassertieren |
| 4. Form eines Urnenfriedhofs | 14. Tragestuhl |
| 5. Fleisch-/Wurstvergiftung | 15. Olymp |
| 6. Kanal von Korinth | 16. Einzige Ausfertigung |
| 7. Fünf | 17. Früherer Titel in Venedig + Genua |
| 8. Bettnische | 18. Wohnsitz von Kaisern und Königen im Mittelalter |
| 9. Gummiüberschuh | 19. Erstes Lesebuch |
| 10. Witziger Einfall | 20. Britischer Polarforscher |

Auflösung SICHT – Ausgabe 102



Fotos: Berthold Krutmann



Die richtige Lösung lautet:

- 1. St. Maria-Magdalenen-Kirche Bruchhausen**
- 2. Rodentelgenkapelle Bruchhausen**

Der*Die Gewinner*in wurde benachrichtigt und hat eine Eintrittskarte für den Wildwald Vosswinkel gewonnen.

Herzlichen Glückwunsch!

Angebote der vhs

Volkshochschule
Arnsberg/Sundern

Datum	Veranstaltungsort	Titel, Kurs-Nummer
01.-08.03.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Kunstwoche, Themen: Bernini u. Rom, Pompei, Thomas Mann, Agrigent, Amalfiküste, Lecce u. W. Kandinsky u. G. Münter
08.03.2025	online	Zeit zum Schreiben für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
10.03.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	China: Höhepunkte entlang der Seidenstraße
10.03.2025	Neheim, Möhnepark	Zeichnen und Malen – Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
14.03.2025	Hüsten, Begegnungszentrum	Lach-Yoga
15.03.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Afrikanisches Trommeln
25.03.2025	Neheim, Möhnepark	Darmkrebs – der vermeidbare Krebs? Krebs vorbeugen und verhindern
05.04.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Kräuterwanderung: Bärlauch und Co
05.04.2025	Neheim, Möhnepark	Workshop: Faszien-Übungen aus und für die Praxis
07.04.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Im Alter gut versorgt zu Hause leben
10.04.2025	Arnsberg, am Sauerlandtheater	Augenspaziergang – Bewegen, Beleben, Entspannen
23.04.2025	Arnsberg, Schlossberg	Arnsberg für Neugierige
06.05.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Böden Soester Börde: Warum sind sie so wertvoll?
08.05.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Kinderverschickungen
09.05.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Schöne Tänze aus Kuba
16.05.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Musik und Rechtsextremismus: Wie rechtsextreme Projekte Musik nutzen
17.05.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	„Die Seele baumeln lassen – geführte Klangreisen“
24.05.2025	Arnsberg, Peter-Prinz-Haus	Impro-ART: Theaterspielen macht selbstbewusst

Anmeldungen sowie weitere Informationen zu den Kursen und Veranstaltungen gibt es in unseren Geschäftsstellen:

Arnsberg, Peter-Prinz-Bildungshaus
Ehmsenstr. 7
59821 Arnsberg

Telefon: 02931 13464

Weitere Informationen und weitere Kurse finden Sie auch unter:

www.vhs-arnsberg-sundern.de

Neheim, Möhnepark
Werler Str. 2a
59755 Arnsberg

Telefon: 02932 9728 0

Impressum

SICHT – Das Arnberger Generationen-Magazin

Die Beiträge geben die Meinung des Verfassers wieder. Diese muss nicht der des Herausgebers entsprechen. Für Fehler in den Beiträgen ist ausschließlich der Autor verantwortlich. Die Redaktion behält sich vor: Artikel zu kürzen, zu überarbeiten zu drucken und elektronisch zu veröffentlichen. Beachtung der Bildrechte. Verwendung von veröffentlichten Bildern und Texten, nur mit Genehmigung der SICHT-Redaktion bzw. des Autors.

Redaktion:

Binetha Beckmann, Marita Gerwin, Karola Hilborne-Clarke, Petra Krutmann, Martin Polenz, Christine Rumpf

Satz und Layout:

Petra Krutmann

Herausgeber:

Stadt Arnberg
Fachstelle Zukunft Alter
Clemens-August-Straße 120
59821 Arnberg
Email: zukunft-alter@arnsberg.de
www.arnsberg.de/zukunft-alter

Bilderrätsel

Wenn Sie teilnehmen möchten, schreiben Sie eine E-Mail oder eine Postkarte an die SICHT-Redaktion und beantworten Sie unsere Frage:

In welchem Ortsteil befinden sich diese Kirchen?



Fotos: Binetha Beckmann



Lösungen bitte an:

Stadt Arnberg
Fachstelle Zukunft Alter
Clemens-August-Straße 120
59821 Arnberg

oder mailen Sie uns unter:

Email: zukunft-alter@arnsberg.de

Einsendeschluss:

15. April 2025

Wir verlosen:

4 x 1 Karte
für die Freilichtbühne Herdringen

Wichtige Telefonnummern im Notfall



Polizei	110
Feuerwehr Rettungsdienst	112
ALLGEMEINE NOTFALLDIENSTPRAXIS der KVD	02932 9416774
Gebäude Stolte Ley 7, 59759 Arnsberg im 1. Stock (linke Seite Fahrstuhl vorhanden) In jedem Fall vorher anrufen! Montag, Dienstag, Donnerstag von 18:00 bis 22:00 Uhr , Mittwoch und Freitag 13:00 bis 22:00 Uhr Samstag, Sonntag, Feiertag 8:00 bis 22:00 Uhr	
Kinder- und Jugendmedizinische Notfallpraxis	02932 9317521
Gebäude Stolte Ley 7 Mittwoch und Freitag, 15:00 bis 18:00 Uhr Samstag, Sonntag und Feiertag, 9:30 bis 13:30 Uhr und 14:30 bis 18:00 Uhr	
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Montag - Freitag 18:00 bis 8:00 Uhr, Mittwoch/Freitag 13:00 bis 8:00 Uhr, Samstag, Sonntag und Feiertag 8:00 bis 8:00 Uhr am Folgetag www.116117.de	
Alexianer Klinikum Hochsauerland	02932 952-0
Zentrale Notfallambulanz , Stolte Ley 11, 59759 Arnsberg	
Frauenberatung Arnsberg	02932 8987-703
Arnsberger Straße 14, 59759 Arnsberg	
Frauenhaus Arnsberg	02931 6791 oder 6783
Krankentransport des Hochsauerlandkreises (Kreisleitstelle Meschede)	0291 19222
Elternnotruf des Deutschen Kinderschutzbundes	0800 1110550
Giftnotrufzentrale Bonn (rund um die Uhr)	02881924
Apothekennotdienst (www.akwl.de)	0800 0022833
Kartenspernung (EC-, Kredit- und Mobilfunkkarten)	116 116
Behördennummer	115
(Ihr kurzer Draht zur Stadt Arnsberg - Informationen für Eltern)	
Alzheimer-Telefon	030 25937-9514
Telefonseelsorge	0800 1110-111 oder 222
Weißer Ring	116 006
Nummer gegen Kummer	116 111
Sucht & Drogen Hotline	01805 313031
Seniorentelefon	0800 4708090



Auf einen Blick!



Ihre Meinung ist uns wichtig!

Die SICHT-Redaktion würde sich über Ihre Meinung zu dieser Ausgabe freuen. Gerne können Sie uns auch eigene Beiträge einsenden.

Per Mail an: zukunfft-alter@arnsberg.de



Stadt Arnsberg

Fachstelle Zukunft Alter

Clemens-August-Straße 120

59821 Arnsberg

www.arnsberg.de/zukunfft-Alter

Martin Polenz

Telefon: 02932 201-2206

E-Mail: m.polenz@arnsberg.de

Binetha Beckmann

Telefon: 02932 201-2207

E-Mail: b.beckmann@arnsberg.de



Stadt Arnsberg

Seniorenbeirat

Ludger Maas, Vorsitzender

Telefon: 0171 4108556

Ingrid Dormann, stellv. Vorsitzende,

Telefon: 02937 6354

E-Mail: info@seniorenbeirat-arnsberg.de

www.seniorenbeirat-arnsberg.de



Arnsberger Tafel e.V.

Bahnhofstraße 130 a, 59759 Arnsberg

Telefon: 02932 941286

Öffnungszeiten:

Montag 09:00-12:00 Uhr

Dienstag 09:00-11:30 und 13:00-16:00 Uhr

Mittwoch 09:00-12:00 und 13:00-15:00 Uhr

(der Nachmittagstermin ist nur für über 60-jährige Personen)

Donnerstag 09:00-11:30 und 13:00-16:00 Uhr

Freitag 09:00-12:00 Uhr

Clemens-August-Str. 37, 59821 Arnsberg

Telefon: 02931 9360750

Öffnungszeiten:

Dienstag + Donnerstag 09:30-11:30 Uhr



Alt-Arnsberg – Residenz-Kinocenter

Rumbecker Str. 6a, 59821 Arnsberg

Samstag, 17. Mai 2025

Titel in der Tagespresse

Beginn: 14:30 Uhr

Tanzparty für Senioren!
in Kooperation von
Fachstelle Zukunft Alter und dem
Arnsberger Seniorenbeirat mit der
tanzfabrik Tanzschule Marohn

Lust auf einen unvergesslichen Abend voller Musik und Tanz?

Kommen Sie zu unserer fröhlichen
Tanzparty, speziell für Senioren!

WANN: Donnerstag, 8. Mai 2025
ab 17 Uhr – Ende offen

WO: tanzfabrik Tanzschule Marohn,
Zu den Ruhwiesen 4, 59755 Arnsberg

EINTRITT: 5 Euro

ANMELDUNG: Karten und nähere
Informationen über die Fachstelle
Zukunft Alter unter 02932 201-2204

Neheim – Apollo-Theater

Goethestraße 25, 59755 Arnsberg

Beginn: 14:30 Uhr

Mittwoch, 26. März 2025 „Alter weißer Mann“

Mittwoch, 30. April 2025 „Die Fotografin“

Mittwoch, 28. Mai 2025 „Was isst schon normal“