PERSPEKTIVEN

Katholisches Magazin für den Pastoralen Raum Kirchhundem

Ausgabe 01/2024

Thema „Jugend“
gestaltet von Jugendlichen

Kirchhundemer Orte
aus Jugendperspektive

Überragende Momente
Weltjugendtag

STRASSEN- UND TIEFBAU GMBH
Siegener Straße 37 • 57399 Kirchhundem

02723 9242 0
www.strassenundtiefbau.com

BETON2GO
Beton zum Mitnehmen

GRÜBEL
TRANSPORTE & BAUSTOFFE
BAUMASCHINEN - MIETSERVICE

- Selbstabholung per Knopfdruck
- Mit EC- oder Kundenkarte
- Mindestabnahme nur 150 Liter
- 16 Sorten Beton/Estrich/Mörtel

57399 Kirchhundem
Gewerbegebiet
Würdinghausen
Auf dem Klebe 6
Tel. 0171/8144050
www.gruebel-baustoffe.de

Am Ende einer Reise gut angekommen

Wiethoff Bestattungen
In Lennestadt und Kirchhundem
Inhaber Gerhard Beckmann
Erd-, Feuer- und Seebestattung

Tag und Nacht für Sie erreichbar
Tel. 02723 / 5122 · www.bestattungen-wiethoff.de

»Ich habe bei diesen wilden Abenteuerreisen „Kirche“ als authentisch, voller Leben und inspirierend empfunden.«

€ 18,00
Gebunden
ISBN 978-3-98790-040-2

Das Buch ist hier erhältlich:

bonifatius@azb.de
www.bonifatius-verlag.de
02832 929291

Buchhandlung Dortmund
dortmund@bonifatius.de
0231 148046

Buchhandlung Paderborn
paderborn@bonifatius.de
05251 153142

und überall wo es Bücher gibt

BONIFATIUS

Editorial

Der Jugend das Wort

Liebe Leserinnen und Leser,
diese Ausgabe der PERSPEKTIVEN hat das Thema „Jugend" und ist in weiten Teilen von drei Jugendlichen, die im nächsten Jahr gefirmt werden, gestaltet worden. Jan Douvaras aus Würdinghausen, Milla Feistel aus Kirchhundem und Jonathan Regeling aus Brachthausen haben gemeinsam mit Angelika Berels und mir die Redaktion gebildet und ihre Ideen, Themen und Texte eingebracht. Für sie ist das auch ein praktisches Projekt innerhalb der Firmvorbereitung, in das sie in den letzten Wochen viel Zeit investiert haben.
Thematisch berichten sie über ihre Hobbies und Freizeitaktivitäten. Milla singt im Chor „SpontiCo" in Grevenbrück mit und porträtiert diesen Chor. Jan und Jonathan sind begeisterte Gamer und erklären, was man unter „Gaming" versteht und was den Reiz dieser Freizeitbeschäftigung ausmacht. Gemeinsam mit anderen Jugendlichen beschreiben sie ihre Orte. Außerdem beantworten sie auch unsere „Zehn Fragen" und haben die Abgeordneten Florian Müller (MdB, CDU) und Gregor Kaiser (MdL, Bündnis90´- Die Grünen) zum Thema Jugend interviewt. Die Ergebnisse einer Umfrage unter 75 Jugendliche zum Thema Glauben und Kirche präsentieren sie ebenfalls.
Pastor Johannes Sanders, der seit dem 1. Juli neu in unserem Pastoralen Raum wirkt, berichtet von seinen Erfahrungen in der Jugendarbeit. Mit der Katholischen Landjugendbewegung (KLJB) Rahrbachtal stellt sich eine Verbandsgruppe aus unserem Pastoralen Raum ausführlicher vor, die ein eindrucksvolles Jahresprogramm durchführt. Philipp Krämer erzählt in einem persönlichen Rückblick vom Weltjugendtag in Lissabon. Weitere kurze Berichte über die Jugendgruppe und die Burgfinken Oberhundem, über die Wallfahrt unseres Pastoralen Raumes und über eine Apfelaktion im Rahmen der Firmvorbereitung runden das Heft ab.
Wir laden Sie ein, sich die Themen und Texte der Jugendlichen anzusehen. Sie zeigen zumindest einen Ausschnitt davon, wie die Jugendlichen bei uns in Kirchhundem „ticken" und was Ihnen wichtig ist.

In der beginnenden Firmvorbereitung gibt es sehr unterschiedlichen Angebote und Aktivitäten in unseren Orten. Die ersten Erfahrungen der Beteiligten sind sehr positiv und machen Hoffnung. Wir laden Sie ein, die Vorbereitung mit Interesse und mit Ihrem Gebet zu begleiten.

Ein herzliches Dankeschön geht an unsere „Jugendredaktion" Jan, Milla und Jonathan.

Für das Redaktionsteam
Ansgar Kaufmann

Die namentlich gekennzeichneten Beiträge geben die Meinung des Autors und nicht immer die Meinung der Redaktion wieder.

Impressum

Herausgeber
Pfarrer Heinrich Schmidt (V.i.S.d.P.)
Pastoraler Raum Kirchhundem, Hundemstraße 53, 57399 Kirchhundem
Telefon 02723 68 73 65 - 0
pfarrbuero.kirchhundem@prkh.de

Druck und Verlag
Bonifatius GmbH, Druck · Buch · Verlag
Karl-Schurz-Str. 26
33100 Paderborn
www.bonifatius.de

Geschäftsführer
Ralf Markmeier, Tobias Siepelmeyer

Redaktion
Pfarrer Heinrich Schmidt, Ansgar Kaufmann, Angelika Berels, Jan Douvaras, Milla Feistel, Jonathan Regeling

Anzeigen
Astrid Rohde
(verantwortlich)
anzeigen@bonifatius.de

Die Erstellung dieses Magazins erfolgt in Zusammenarbeit mit dem **Pastoralen Raum Kirchhundem** sowie **Der Dom,** Katholisches Magazin im Erzbistum Paderborn

ERZBISTUM PADERBORN

BONIFATIUS
DRUCKEREI | HANDEL | MEDIENGESTALTUNG | VERLAG

FSC www.fsc.org RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C011558

Bildrechte: Pastoraler Raum

PERSPEKTIVEN

Inhalt

Editorial 3

Inhalt und Impressum 5

Zehn Fragen an ... unsere Jugendredaktion 6

Pastor Sanders zur Jugendarbeit 8

Geistliches Wort 9

Umfrage unter Jugendlichen zu Glaube und Kirche 10

So sehen Jugendliche ihre Orte 12

Was Jugendliche gern machen – Gaming 14

Kontaktdaten des Pastoralen Raumes 16

Die KLJB Rahrbachtal stellt sich vor 18

Die Jugendgruppe Oberhundem stellt sich vor 20

Interviews mit Florian Müller und Gregor Kaiser 21

Was Jugendliche gern machen – im Chor singen 23

Die Burgfinken Oberhundem stellen sich vor 25

Überragende Momente – der Weltjugendtag 26

Du gehst mit – Wallfahrt zum Kohlhagen 28

Apfelsaftaktion 29

Messdienerausflug nach Köln / Firmung 30

Segen des Alters

Von Pfarrer Heinrich Schmidt

Foto: Freepik

Segen des Alters möchte ich meinen Beitrag überschreiben. Manche von Ihnen werden dem zustimmen, manche werden ihn beiseitelegen. Denn das Alter kennt beide Perspektiven: die Einschränkungen, die sich einstellen, die Dinge, die sich nicht mehr so leicht erschließen, Verluste, die zu schaffen machen, Abschiede, die abverlangt werden, Fragen, die keine Antworten finden.
Aber es gibt auch die andere Perspektive: die Weitergabe des Reichtums eigener Lebenserfahrung. Gerade die Vertreter der älteren Generation sind ein Schatz für die Kirche und ein Segen für die Welt!

In seiner berührenden Ansprache an die ältere Generation formuliert Papst Johannes Paul II. bei seinem Deutschlandbesuch 1980: „Wie oft müsst ihr die jungen Eltern entlasten, wie gut könnt ihr die Kleinen einführen in die Geschichte eurer Familie und eurer Heimat, in die Märchen eures Volkes und in die Welt des Glaubens! Die Jugendlichen finden in ihren Problemen oft leichter zu euch als zur Generation ihrer Eltern. Euren Söhnen und Töchtern seid ihr in schweren Stunden die wertvollste Stütze. Mit Rat und Tat wirkt ihr in vielen Gremien, Vereinigungen und Initiativen des kirchlichen und zivilen Lebens mit.
Ihr seid eine notwendige Ergänzung in einer Welt, die sich für den Schwung der Jugend und für die Kraft der sogenannten „besten Jahre" begeistert, in einer Welt, in der so sehr zählt, was man zählen kann. Ihr erinnert sie daran, dass sie auf dem Fleiß derer weiterbaut, die früher jung und kraftvoll waren, und dass auch sie eines Tages ihr Werk in jüngere Hände legen wird. In euch wird sichtbar, dass der Sinn des Lebens nicht nur in Geld-verdienen und Geld-ausgeben bestehen kann, dass in allem äußeren Tun zugleich etwas Inneres reifen soll und in allem Zeitlichen etwas Ewiges." *(19.11.1980 im Liebfrauendom München)*
Die ältere Generation ist die Brücke zum Leben und ins Leben, die Weisheit, die es braucht, das Leben zu verstehen und es zu deuten, die Kraft, dem Schnelllebigen das Beständige zur Seite zu stellen.
Vielleicht können die Beiträge in unseren PERSPEKTIVEN helfen, den Blick zu weiten, die besondere Würde der Älteren neu zu entdecken und wertzuschätzen.

Mit Psalm 71 möchte ich das Gebet eines alt gewordenen Beters aufgreifen:

„Auch wenn ich alt und grau bin, Gott, verlass mich nicht, damit ich von deinem machtvollen Arm der Nachwelt künde, den kommenden Geschlechtern von deiner Stärke, von deiner Gerechtigkeit, Gott, die bis zum Himmel reicht! Du hast Großes vollbracht. Gott, wer ist wie du?"
(Ps 71, 18f)

Dass wir in diesem Jahr am 28. Juli zum vierten Mal den Weltgebetstag der Großeltern und der älteren Generation begehen, lässt uns mutig und dankbar sein. Gerade den Älteren rufe ich zu: Euer Leben ist unendlich wichtig für unser Heute und Morgen!
Danke Ihnen und Euch!

Gesichter voller Leben

Sie sind zwischen den beiden Weltkriegen geboren, ihre Kindheit war durch Krieg geprägt. Ihre Jugend fiel in die Wiederaufbauphase – sie lernten aus wenig das Beste zu machen. Sie gründeten Familien, arbeiteten, tanzten zu Swing und Rock'n Roll, lachten und feierten. Sie haben die Welt mitgestaltet – die jetzt doch eine so andere ist, als sie sich das jemals vorgestellt haben.

Sie gehen uns voran in dieser schwierigen Lebensphase, sind Lernende und Lehrende zugleich, wenn es gilt, das Abschied nehmen zu lernen von den eigen Kräften und Fähigkeiten, von geliebten Menschen, und dennoch zufrieden und dankbar zu sein – unsere Alten.

Portrait Inge Grap

Inge Grap aus Kirchhundem, jetzt Seniorenheim Silberg, 94 Jahre

Ein Familienmensch, der überall mit angepackt hat, wo es gebraucht wurde.

Immer lustig und gut gelaunt – ihre Fröhlichkeit ist nach wie vor ansteckend.

Portrait Herta Bankstahl

Herta Bankstahl aus Albaum, 92 Jahre, geboren in Paraguay über eine Zwischenstation im Oberbergischen als eine der ersten Auszubildenden zur Biologisch-Technischen Assistentin in der Fischerei-Anstalt nach Albaum gelangt und der Liebe wegen geblieben.

Prägende Erinnerung:
„In den Jahren nach dem Krieg hatten wir alle wenig und unsere Möglichkeiten waren begrenzt, aber die Gemeinschaft war schön, es gab keinen Neid und wir haben uns gegenseitig geholfen."

Portraits Elisabeth Neuhaus und Johannes Neuhaus

Elisabeth Neuhaus (86 Jahre) und **Johannes Neuhaus** (87 Jahre) aus Wirme, jetzt Seniorenheim Silberg, seit 60 Jahren verheiratet

Johannes Neuhaus ist Schreiner mit Leidenschaft, gemeinsam haben sie ihren Schreinereibetrieb entwickelt, gestaltet und an die nächste Generation der Familie übergeben.

Was sie trägt: wenn man als Paar und als Familie zusammenhält und gemeinsam durch dick und dünn geht.

Portrait Karl-Heinz Löcker

Karl-Heinz Löcker aus Heinsberg, jetzt Seniorenheim Silberg, 77 Jahre, gelernter Maurer, später am Stahlwerk tätig, er ist ein Witzelexikon auf zwei Beinen.

Sein Humor trägt nicht nur ihn selbst, sondern auch seine Mitbewohner durchs Leben.

Motto: „Wer morgens dreimal schmunzelt
mittags nicht die Stirne runzelt
abends singt, dass alles schallt
der wird 100 Jahre alt."

Portrait Hedwig Kneer

Hedwig Kneer aus Oberhundem jetzt Seniorenheim Silberg, 90 Jahre

Hat 21 Jahre lang das Hallenbad Oberhundem in Ordnung gehalten
Hält sich geistig fit mit knobeln, Sudokus und stricken

Ihr Rat an die Jüngeren:
„Frauen sollen für eigenes Auskommen im Alter sorgen."

Portrait Georg Weißbrich

Georg Weißbrich aus Hofolpe, 90 Jahre, Lehrer

Geboren im Kreis Neiße in Schlesien, Umsiedlung nach Niedersachsen, gelangte mit Hilfe eines Priesters, der sich um ostvertriebene Schüler kümmerte, in ein Internat in Recklinghausen, wo er die Schule fortsetzen konnte und so den Grundstein für sein Lehramtstudium legte. Gleich an seiner ersten Stelle die Frau fürs Leben gefunden und so in Hofolpe geblieben.
Leidenschaftlicher Sänger, aber das Wichtigste ist ihm der Zusammenhalt in der Familie.

Portrait Leonhard Patt

Leonhard Patt aus Heinsberg, 89 Jahre, gelernter Schreiner, war tätig als Konstruktionsplaner im Sägewerk, leidenschaftlicher SGV-Wanderer

Das hält ihn fit:
immer eine Aufgabe haben, eine Arbeit, die Freude macht

Portrait Thea Guntermann

Thea Guntermann aus Würdinghausen, fast 94 Jahre

Als gelernte Krankenschwester ist sie über die Stationen Meggen, Freiburg, Meschede, Köln nach Würdinghausen gekommen, hat mit viel ehrenamtlichem Engagement das Gemeinschaftsleben im Dorf mitgestaltet, liebt Garten- und Handarbeiten, fertigt immer noch geniale Strickpantoffeln an.
„Der Glaube, Gottesdienst und Gebet hat mich durchs Leben getragen."

Portrait Heiner Ochsenfeld

Heiner Ochsenfels,
87 Jahre, Ur-Welschen Ennester

gelernter Schweißer, aber bekannt und beliebt als Brotwagen-Fahrer, leidenschaftlicher Sänger im MGV und Leiter einer eigenen kleinen Sängergruppe. Er verpasst im Kreise seiner Rentner-Fans fast kein Spiel des SV Rahrbachtal.

Portrait Anni Stinn

Anni Stinn aus Fahlenscheid bei Rahrbach, 97 Jahre

Gebürtig aus Maumke ist sie 1948 nach ihrer Heirat auf den Hof Stinn im damals noch etwas abgelegenen Ort Fahlenscheid eingezogen.
Sie trägt das Leben in der Familie und ist dort integriert. Wichtig ist ihr, ihre Urenkel und Urenkelinnen aufwachsen sehen zu können, ihr Glaube und das Gebet, der ihr gerade in schwierigen Zeiten und beim Verlust geliebter Menschen weitergeholfen hat.

Portaits Ingrid und Gerhard Gross

Ingrid (89 Jahre) und **Gerhard** (90 Jahre) **Gross** aus Benolpe, seit 67 Jahren verheiratet, gelernte Einzelhandelskauffrau und Schreiner

Beide sind echte Ruhrpottler, gebürtig aus Bochum. Benolpe ist seit 1989 ihre zweite Heimat. Sie kamen dorthin, weil der Vater von Ingrid als Bergmann nach seiner Berentung „im Grünen" leben wollte. Weil beide so gesellige Typen sind, waren sie schnell integriert.

Ihr Rezept für so eine lange Ehe:
„Wir haben uns als Paar immer gut verstanden und einander ergänzt. Einer war für den anderen da."

Das Gedächtnis ist so kurz und das Leben so lang *(Honoré de Balzac)*

VON Christina Ludwig

Wie hieß der doch gleich? Wo war das noch mal? Was wollte ich jetzt eigentlich? Das kennen wahrscheinlich viele von uns. Unser Gedächtnis lässt uns im Stich und je älter wir werden, desto mehr scheint sich das zu häufen. Das führt zu Verunsicherung und Ängsten. Wir haben nachgefragt bei Christina Ludwig aus Heinsberg, die eine Aus- und Weiterbildung für Ganzheitliches Gedächtnistraining kurz GGT an der Katholischen Landvolkshochschule Hardehausen gemacht hat.

Wieviel Vergesslichkeit ist normal im Alter?

Eine zunehmende Vergesslichkeit ist bis zu einem gewissen Grad eine unvermeidliche Begleiterscheinung des Alterns. Das Gehirn ist ständig im Einsatz und verarbeitet den Strom an Sinneseindrücken, speichert Neues, entsorgt Ballast, hält erworbene Fakten parat, überschreibt Informationen, regelt wichtige Abläufe... eine Meisterleistung. Das verdanken wir unserem Gedächtnis, welches meist mit Mitte 50 nachlässt. Man muss sich stärker konzentrieren, kann nicht mehr so gut mehrere Dinge parallel erledigen, Informationen werden nur flüchtig aufgenommen, gelangen nicht in den Arbeitsspeicher des Gedächtnisses und können nicht oder nur zufällig abgerufen werden.

Ab wann sind solche Vergesslichkeiten ernstzunehmende Warnzeichen?

Gedankenaussetzer ab und zu sind nicht beunruhigend, aber wie oft fällt der Satz „Ich glaube, ich werde dement". „Demenz" bedeutet: Verlust des Geistes. Bei einer Demenz ist nicht nur das Gedächtnis betroffen, Funktionen wie Rechnen, Sprache, Orientierung, Auffassung, Denk- und Urteilsvermögen... sind beeinträchtigt. Erste Anzeichen sind oft Störungen der Merkfähigkeit und des Kurzzeitgedächtnisses, Wortfindungsstörungen beeinträchtigen die Kommunikationsfähigkeit und örtliche Orientierungsschwierigkeiten beginnen das Leben zu erschweren. Viele Betroffene wollen die Beschwerden nicht gleich abklären lassen. Die Veränderungen verunsichern sie, um „Missgeschicke" zu vermeiden, ziehen sie sich oft aus dem sozialen Umfeld zurück. Hier sind Angehörige; Freunde und außenstehende Beobachter von großer Wichtigkeit. Die endgültige Abklärung sollte durch eine Ärztin oder einen Arzt erfolgen.

Wie kann GGT dagegen steuern? Was hilft dem Gehirn, fit zu bleiben?

Ganzheitlichkeit bedeutet die Beteiligung von **Geist, Körper, Seele, Gehirnhälften und An- bzw. Entspannung**. Einbezogen wird der ganze Mensch, nicht nur einzelne Funktionen des Gehirns. Gedächtnistraining kombiniert mit körperlichem Training verbessert die Durchblutungs- und Stoffwechselsituation des Gehirns und hat positive Auswirkungen auf den ganzen Körper. **Was für den Körper die Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken bzw. das Nutzen von geistigen Fähigkeiten.**

Ist so ein Training nur etwas für ältere Leute?

Gedächtnistraining ist nicht nur etwas für ältere Leute. Zielgruppen können sein: Kinder und Jugendliche, Berufstätige, ungeübte oder fitte Erwachsene, ungeübte oder fitte Senioren, Menschen mit Demenz, die Übungen müssen jeder Gruppe entsprechend angepasst werden. Aber im Gegensatz zu früher weiß man heute, dass wir Menschen auch noch im Alter lernen können und sich unser Gehirn weiterhin erneuert. Es geht nur nicht mehr so schnell.
Wichtig hierfür ist das Lernen mit allen Sinnen, Freude und Spaß an geistiger Beschäftigung, Entspannungstechniken, Verbesserung der Konzentration, Bewegungseinheiten.

Was kann GGT bei dementen Menschen bewirken?

GGT hat hier die Aufgabe, das Selbstwertgefühl zu reaktivieren und zu steigern, im Sinne von „Das kann ich doch noch..."
Bei den Übungen sollten mehrere Sinnesorgane angesprochen werden. Wichtige Voraussetzungen sind dabei z.B.: kleine homogene Gruppen, regelmäßige kurze Einheiten mit gleichen Ritualen, mit realen Gegenständen arbeiten, spielerische Herangehensweise.
Vor allem sollten aber Erfolgserlebnissen ermöglicht werden und Lob und Anerkennung dürfen nicht fehlen.

Wie läuft so ein Training konkret ab?

Das hängt sehr von der Zielgruppe ab. Zum Beispiel Übungen mit Sprichwörtern können hervorragend bei Senioren eingesetzt werden, auch bei Menschen mit Demenz. Jugendliche bzw. junge Erwachsene kennen die meisten Sprichwörter nicht mehr. Alle Übungen werden mit mehreren Aufgaben durchgeführt, bei denen sich der Schwierigkeitsgrad immer steigert.

Eine Einheit z.B. im Rahmen einer Seniorenrunde zum Thema Frühling könnte folgendermaßen aussehen. Aber bedenken Sie, die Teilnehmenden hören die Aufgaben nur.

Start mit einer mündlichen Aufwärmübung. Es müssen verschiedene Begriffe anhand von 4 – 5 Stichwörtern (diese werden langsam vorgelesen) herausgefunden werden, z. B.

- Essen, typisch, Gemüse, grün, weiß (ev. noch Stängel)
  = Spargel
- Fünf, Kalender, Namenstage, Frost, Eis
  = Eisheiligen

1. Übung: mündlich, leicht verdrehte Redewendungen richtig stellen, Schwierigkeitsgrad steigern, z. B.

- Da fällt mir ein Stein vom Brett.
  = Herzen
- Laute Getränke sind hoch
  = stille Wasser sind tief

2. Übung: mündlich, Herausfinden von zusammengesetzten Sprichwörtern, z. B.

- Irren ist das halbe Leben = Irren ist menschlich und Ordnung ist das halbe Leben
- Das Leben ist die beste Medizin = Das Leben ist kein Ponyhof und Lachen ist die beste Medizin

Ganzheitliches Gedächtnistraining mit
Christina Ludwig
Kontakt:
ludwig690@googlemail.com

3. Übung:
pantomimisches Vorführen von Sprichwörtern mit mehreren Personen, das erhöht die Aufmerksamkeit und den Spaßfaktor, z. B.

- Der frühe Vogel fängt den Wurm – pantomimisch dargestellt wurde die aufgehende Sonne, Flugbewegungen von einem Vogel und das Aufpicken von einem Wurm

4. Übung:
Eine Bewegungsgeschichte zum Thema Frühling
Bei diesen Übungen werden in unterschiedlicher Gewichtung Konzentration, Merkfähigkeit, Zusammenhänge erkennen, Wortfindung, Assoziatives Denken, auditive und visuelle Wahrnehmung, Fantasie und Kreativität trainiert und sie machen Spaß. Bewegung- und Entspannungselemente lockern die Stunde auf. Denn wichtig ist, fordern aber nicht überfordern.

Fit im Kopf?!

Bringen Sie ihr Gehirn doch auch gleich mal in Schwung mit ein paar Aufgaben.
Die Lösungen finden Sie auf Seite 31

Echtes Anagramm

Bei einem echten Anagramm werden die Buchstaben eines Wortes so umgestellt, dass sie ein neues Wort ergeben :

Beispiel: Angel – Nagel

1. Mehl – _ _ _ _
2. Sport – _ _ _ _ _
3. Chanel – _ _ _ _ _ _

Schüttelanagramm

Beim Schüttelanagramm werden die Buchstaben eines sinnlosen Wortes so umgestellt, dass sie ein sinnvolles Wort ergeben. Dabei kann mit Umschreibungen geholfen werden, oder der Anfangsbuchstabe des sinnvollen Wortes ist unterstrichen.

Beispiel: Thema Inseln
Muram (Hauptort der Insel ist „Nebel") = Amrum

1. Fokur (Lieblingsinsel von Sissi)
2. Indrasien (nach Sizilien zweitgrößte Insel im Mittelmeer)
3. Langhodel (zu der Insel gehört die „Lange Anna")

Anagramm ohne Einschränkung

Hierbei werden aus dem im Wort enthaltenen Buchstaben neue Wörter gebildet

Beispiel:
Guten Morgen = Rom, Tee, Roggen, Ort, Gurt, Gene, Ente, Regen, Grog

ERSTKOMMUNION

Trainingsziele: Bei Anagrammen wird überwiegend die Wortfindung, die Denkflexibilität und die Konzentration trainiert.

Ausschließen

Was passt hier nicht?
Ein Begriff passt nicht zu den anderen und soll herausgefunden werden.

Beispiel:
Linde – Eiche – Fichte – Kastanie – Erle
Lösung: Die Fichte, sie ist kein Laubbaum

1. Gurke – Tomate – Kiwi – Paprika
2. Holzbrett – Schneebesen – Kochlöffel – Nudelholz
3. Kehrblech – Staubtuch – Handfeger – Staubsauge
4. Tomate – Erdbeere – Paprika – Gurke
5. Tomate – Möhre – Paprika – Kartoffel

Trainingsziele: bei mündlicher Durchführung sind die Trainingsziele hauptsächlich Merkfähigkeit, Konzentration und Logik

Wortverwandlung

In jeder Zeile wird ein Buchstabe verändert, bis aus dem Anfangswort das Endwort entstanden ist.

Beispiel: Wie wird aus SAMT in 5 Schritten eine HOSE?

S A M T – S A F T – H A F T – H A S T – H A S E – H O S E

Übung A mit Umschreibung:

F E S T
1. _ _ _ _ Beinahe
2. _ _ _ _ Eile
3. _ _ _ _ Löffeltier
H A I E

Übung B ohne Umschreibung:

W A L D
1. _ _ _ _
2. _ _ _ _
3. _ _ _ _
K I N O

Trainingsziel: bei Wortverwandlung sind die Trainingsziele hauptsächlich Denkflexibilität, Wortfindung und Strukturieren

Vexierbilder - Kippbilder:

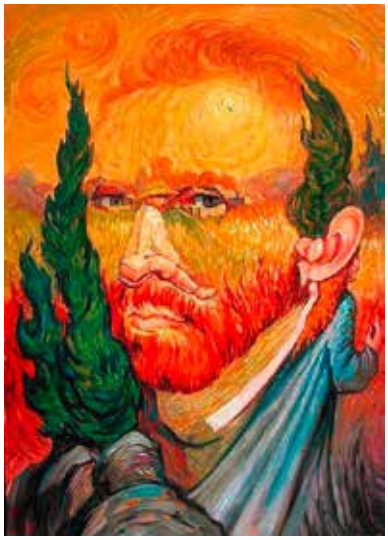
Übungen für die Augen (visuell / optischer Bereich)
Man versteht darunter ein Suchbild, in dem durch verschiedene Betrachtungsweisen verschiedene Figuren versteckt sind.

1

Beispiel: Ente oder Hase?

Übung A : Die versteckten Figuren / Konturen sollen gefunden werden.

Übung B: Es soll versucht werden, sich eine bestimmte Zeit jeweils nur auf eine der beiden Figuren / Konturen zu konzentrieren. Danach sollen sie im schnellen Wechsel gesehen werden.



2

3

Klönen und Lachen – Seniorentreffs in unseren Gemeinden

Um Menschen auch im Alter noch ein Gemeinschaftserlebnis und Unterhaltung zu ermöglichen, bieten Ehrenamtliche aus unseren Gemeinden Seniorentreffs an. Wir haben nachgefragt, was, wann und wo es denn da etwas gibt – aber auch, was den Ausrichtenden an der Arbeit mit den Senioren gefällt.

Seniorentage Albaum

ca. einmal im Vierteljahr im Pfarrhaus oder der Schützenhalle, ausgerichtet vom PGR Albaum und anderen Vereinsgruppierungen

Angebot: Beisammensein und Klönen bei Kaffee und Kuchen oder Gegrilltem mit Zusatzprogrammen wie Spielen, kleinen Sketschen, Musikbeiträgen oder Vorträgen zu für die Zielgruppe interessanten Themen
Ansprechpartner: Thomas Schmidt
Highlight: Das man alte Kontakte wieder aufleben lassen kann, die Freude und Begeisterung der Teilnehmenden, Stärkung des Gemeinschaftsgefühls und der Dorfgemeinschaft.

KlönTreff der Frauengemeinschaft Benolpe

immer am zweiten Dienstag im Monat von Oktober bis April für alle Ü60 gemütliches Beisammensein im Pfarrheim Benolpe. Im Mai findet dann an dem Termin ein Ausflug statt, im Dezember eine Weihnachtsfeier. Anmeldeschluss ist der Donnerstag vorher. In diesem Jahr fangen wir im Oktober ausnahmsweise an dem dritten Dienstag wieder an.

Angebot: 15 Uhr Kaffee und Kuchen, 18 Uhr Abendbrot
Ansprechpartnerin: Maria Müller, Telefon 02764 7834
Highlight: der Ausflug im Mai und die Weihnachtsfeier im Dezember

Seniorenkreis Brachthausen und Wirme

Angebot: 2 mal im Jahr ein Seniorentag (im Sommer und Advent) mit Kaffee und Kuchen, Klönen, witzig bis nachdenklichen Lesungen, Gesang und Musik und immer einem Referenten oder einer Referentin zu einem Spezialthema z.B. ein Kriminalhauptmeister zum Thema Schockanrufe am 10. Juni
Außerdem: Hausbesuche oder Besuche im Seniorenheim Silberg
Ansprechpartnerinnen: Hildegard Bierhof und Monika Beckmann
Highlight: Gemeinsames Erzählen und Austausch über frühere Zeiten und wenn die Angebote gut angenommen werden

Klöntreff Heinsberg

Jeden 2. Donnerstag im Monat im Pfarrheim ab 14.30

Angebot: Gemütliches Kaffeetrinken im Anschluss an die Seniorenmesse mit klönen, lustigem Rätselraten, Singen, Ausflüge z.B. zum Kohlhagen und demnächst auch Gastvorträge
Ansprechpartnerin: Reinhilde Swalski Tel.: 02723 72440
Highlight: Das sehr kommunikative Miteinander mit sehr viel Spaß und Lachen

Klöntreff der KaFiP Hofolpe

Jeden 1. Mittwoch im Monat treffen sich alle Frauen Ü60 zum „Klöntreff" im Jugendheim.

Angebot: Ab 15:00h öffnen sich die Türen um es sich bei Kaffee und Kuchen, diversen Snacks und Getränken gut gehen zu lassen und zu "klönen"

Außerdem bieten wir jedes Jahr das Frauenfrühstück an, zuletzt vor 2 Wochen sonntags auf der Hahnenquelle.
Letze Woche gab es die jährliche Maiandacht auf dem Kohlhagen für die Senioren mit anschließendem Kaffeetrinken und gemütlichem Zusammensitzen...

Weitere Aktivitäten in diesem Jahr sind Wanderungen zur Skihütte Halberbracht und zum Schrabben Hof. Für die Senioren bieten wir hier Fahrgelegenheiten an.
Ansprechpartnerin: Verena Baumhoff,
Mail: verenavollmer83@gmail.com
Highlight: Die große Freude und auch Resonanz / Teilnahme bei den verschiedenen Veranstaltungen...

Seniorentreff der kfd Kirchhundem

Jeden zweiten Mittwoch im Monat, um 14.30 Uhr, im Pfarrzentrum in Kirchhundem.

Angebot: gesellige Nachmittage bei Kaffee und selbstgemachtem Kuchen, je nach Jahreszeit mit thematischer Gestaltung z.B. zu Karneval mit Sketchen, Büttenreden und Schunkelmusik, im Mai Ausflug zum Kohlhagen, im Sommer als Gartencafé im Schatten der Pfarrkirche mit Grillen zum Abschluss, im Advent besinnlich bei Kerzenschein, mit Geschichten, Liedern und Beiträgen der Kindergartenkinder, im Herbst ein Ausflug ins „Blaue"
Ansprechpartnerin: Christa Bankstahl (Tel.: 3622), christa.bankstahl@t-online.de
Highlight: Mein besonderes Highlight bei den monatlichen Treffen ist die spürbare Dankbarkeit und Anerkennung der Senioren. Besonders das gemeinsame Karneval feiern oder das Treffen im Sommer, im Schatten unsere Pfarrkirche, bleiben mir in Erinnerung, da man durch die ansteckende Freude der Senioren sehr viel zurückbekommt.

Seniorenkreis Oberhundem

1x im Monat an wechselnden Freitagen im Speiseraum der Dorfgemeinschaftshalle

Angebot: Kaffeetrinken in geselliger Runde, immer mit selbstgemachtem Kuchen oder Waffeln / Ausflüge z.B. zum Kohlhagen, Rüsper Kapelle, Dörnschlade, Bad Berleburg / Musikalische Angebote: Singen mit Gitarrenbegleitung oder Klaviervorträge
Ansprechpartnerin: Marita Beckmann Tel.: 02723 72048
Highlight: Die Dankbarkeit der Senioren für alles, was angeboten wird und die guten Gespräche über „frühere Zeiten".

Seniorennachmittage der kfd Rahrbach/Kruberg

mehrmals im Jahr im Pfarrheim Rahrbach, nachmittags um 15.00 Uhr, ca. 15 Personen ab 60 Jahre,

Angebot: normalerweise immer Kaffee und Kuchen;
Themen: Karneval: Theaterstücke und Sketche; Unterhaltungsmusik, Seniorenausflug im Zusammenschluss mit FiSJ Welschen-Ennest, Dämmerschoppen: Grillen, Züchterstube in Kruberg, Oktoberfest, Advent
Ansprechperson: Roswitha Necke (0151 25370589)
Für generelle Fragen steht das Vorstandsteam der kfd Rahrbach/Kruberg zur Verfügung.
Highlight: Es ist so schön, wenn man sieht, welche Freude die Senioren und Seniorinnen beim gemeinsamen Kaffeetrinken, Klönen und beim Singen haben.

Kaffeepause Welschen Ennest organisiert von der FiSJ

ca. alle 6-8 Wochen dienstags von 15.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr im Pfarrheim Welschen Ennest

Angebot: Kaffee und selbstgebackener Kuchen, am späten Nachmittag Schnittchen oder ähnliches, viel Raum für Gespräche, besondere Gestaltung zum Erntedank und zum Advent, manchmal kurze Vorträge / Besichtigungen / gemeinsames Singen, einmal jährlich (in der Regel im Mai) Seniorenausflug (halbtags)
Ansprechpartnerinnen: Daniela Hatzfeld, Tel.: 02764 215830, Mail: d.hatzfeld@t-online.de
Mechthild Kemper, Tel.: 02764 215279, Mail: kemper-we@t-online.de
Highlight: Dass die Teilnehmenden der Kaffeepause sehr dankbar sind für das Angebot und dass sie viele positive Rückmeldungen geben. Wir als Ausrichter / Helferinnen der Kaffeepause haben das Gefühl, etwas Gutes zu tun für die Seniorinnen und Senioren.

Seniorenbesuche der Caritaskonferenz WE

regelmäßige Besuche der Senior/innen

Angebot: Anlässe bieten Geburtstage, Ehejubiläen , Trauerfälle etc. Daneben gibt es die sogenannte Palmzweigaktion, wo Kommunionkinder einen Palmzweig mit einer Osterkerze an die Senior/innen von WE verteilen, die nicht mehr in der Lage sind, am kirchlichen Leben teilzunehmen und keine Angehörigen in der Nähe haben. Ebenso verfahren wir bei unserer Aktion Friedenslicht im Advent.
Wir handeln nach dem Motto „Nah am Nächsten – Not sehen und handeln" und schöpfen daraus unsere Motivation für unsere Arbeit.
Ansprechpartnerin: Dorothee Färber,
Highlight: In unserem Ort wird viel für Senior/innen getan und die dörflichen genauso wie die familiären Strukturen sind überwiegend noch in Ordnung.

Seniorennachmittag der Caritas-Konferenz Würdinghausen

Ca. einmal im Monat donnerstags ab 15.00 (Juli und August Sommerpause)

Angebot: Beginn mit einem Gottesdienst anschließend Erzählen, Lachen und Austausch bei Kaffee und Kuchen, zweimal im Jahr (Mai und September) ein Ausflug mit Andacht z.B. zum Haus Hilmeke in Saalhausen
Ansprechpartnerinnen: Magdalene Meeser (Tel. 3177), Monika Schulte (Tel. 73663)
Highlight: Die Erzählungen von früher sind auch für uns sehr interessant und es wird immer viel gelacht; man freut sich, wenn es wieder allen gefallen hat.

Kirchenmagazin
PERSPEKTIVEN:
perspektiven@prkh.de

Kontaktdaten des Pastoralen Raumes Kirchhundem

www.prkh.de
Auf der Internetseite finden Sie aktuelle Meldungen und Kontaktdaten zum Pastoralen Raum und zu den zwölf Gemeinden sowie den jeweils aktuellen Pfarrbrief.
Notfall-Nummer für den Dienst an Schwerkranken und Sterbenden: Tel.: 0151 56660738

Pfarrer Heinrich Schmidt
Leiter des Pastoralen Raumes
02723 929046
0172 6015884
pfarrer.schmidt@prkh.de

Pastor Reinhard Lenz
Tel: 0175 5906400
pfarrer.lenz@prkh.de

Pastor Ulrich Gröne
0160 98631471
pastor.groene@prkh.de

Pater Joby Mazhuvancherry, CMI
02723 718180
0152 23524635
pater.joby@prkh.de

Gemeindereferentin Angelika Berels
02723 687365-5
ga.angelika.berels@prkh.de

Pastor Johannes Sanders
02723 7171078
0172 2179839
pastor.sanders@prkh.de

Gemeindereferentin Ute Henrichs
02723 687365-6
0151 27703251
gr.ute.henrichs@prkh.de

Fotos: Pastoraler Raum Kirchhundern

Kontaktdaten Pfarrbüro

Pfarrbüro Pastoraler Raum Kirchhundem
Hundemstr. 53
Tel.: 02723 687365-0, Fax: 02723 687365-9
pfarrbuero.kirchhundem@prkh.de
Di. 10.00 – 11.30 Uhr,
Mi. 16.00 – 17.30 Uhr

Iris Kaiser
iris.kaiser@prkh.de

Brigitte Ludwig
brigitte.ludwig@prkh.de

Melanie Picker
melanie.picker@prkh.de

Geistliches Zentrum Kohlhagen

Pater Siegfried Modenbach SAC
02723 71899-11
siegfried.modenbach@
geistliches-zentrum-kohlhagen.de

Ursula Köhldorfner
sekretariat@geistliches-zentrum-
kohlhagen.de

Pater Jürgen Heite SAC
02723 71899-12
juergen.heite@
geistliches-zentrum-kohlhagen.de

Kohlhagen 2 · 57399 Kirchhundem
Tel.: 02723 71899-0

Bürozeiten:
Mo, Di, Mi, Fr: 09.00 - 12.00 Uhr
Do: 15.30 - 18.00 Uhr

Homepage des Geistlichen Zentrums:
www.geistliches-zentrum-kohlhagen.de

„Man ist nie zu alt, um jung zu sein" *(Mae West)*

VON Ute Henrichs

Als meine Kollegin vor einigen Wochen im Dienstgespräch das Thema „Senioren" als Leitfaden für die nächste Ausgabe dieser PERSPEKTIVEN vorstellte und nach Ideen für entsprechende Artikel, Interviews usw. fragte, entstand bei mir ganz spontan die Idee zu genau diesem Artikel. Warum? Wenn ich ehrlich bin: Als Seniorin möchte ich mich doch auf keinen Fall bezeichnen, alt werden will ich zwar, aber alt sein? Gehöre ich etwa auch schon zu dieser Personengruppe? Ich kann mich noch gut an eine Einladung zum Seniorentag erinnern, die in unserem Briefkasten lag, als mein Mann gerade fünfzig Jahre alt geworden war und erschrocken meinte: „Da müsste ich mir ja einen halben Tag Urlaub nehmen!" Zu dem Zeitpunkt aber lagen noch fast fünfzehn Jahre Berufstätigkeit vor ihm.

Ab wann aber ist man eigentlich alt?

Laut Weltgesundheitsorganisation zählt die Gruppe der 60- bis 74-Jährigen zu den älteren Menschen, richtig „alt" ist man dann mit 75 Jahren, ab 90 zählt man zu den Hochbetagten und ab dem 100. Lebensjahr gilt man als „Langlebiger".

Ganz andere Definitionen lieferten mir meine Enkelkinder. Auf meine Frage, wann und wie man denn alt sei, kamen die meisten von ihnen auf ähnliche Ergebnisse. „Wenn die Finger schrubbelig sind und das Gesicht nicht mehr so gut ist, wenn man runzelige Haut hat und weiße Haare oder wenn man eine Uroma ist", waren ihre Antworten. An dieser Stelle möchte ich vermerken, dass sich spontan eine gewisse Erleichterung in mir ausbreitete: Meine Falten halten sich noch in Grenzen, weiße Haare finden sich nur stellenweise und wenn meine beiden ältesten Enkel nicht ganz so eifrig sind wie ihre Eltern, hat es mit dem Uroma- Sein sicher noch etwas Zeit.

Interessant ist in dem Zusammenhang eine Studie, die vor etwa einem Monat im Fachblatt „Psychology and Aging" veröffentlicht wurde. Wissenschaftler aus verschiedenen Universitäten fanden bei ihren Untersuchungen heraus, dass Altsein für Erwachsene heute gefühlt deutlich später beginnt als für früher geborene Menschen. Mögliche Erklärungen waren für die Forscher die höhere Lebenserwartung und das gestiegene Rentenalter der Menschen in den vergangenen Jahren. Interessant aber auch die Tatsache, dass Frauen im Vergleich zu Männern den Beginn des höheren Alters ungefähr zweieinhalb Jahre

später ansetzen. Vermutet wird ein Zusammenhang mit der höheren Lebenserwartung von Frauen gegenüber Männern und die Tatsache, dass Frauen im Alter häufig mehr stigmatisiert werden als Männer. Der Beginn des Altseins werde deswegen von ihnen höher angesetzt, um sich von diesem negativen Bild abzugrenzen.

„Das Alter ist keine Frage der Jahre, sondern der Einstellung." *(Cicero)*

Ich selbst erlebe das Älterwerden in ganz unterschiedlichen Dimensionen:

Schon seit längerer Zeit sind alle möglichen Zipperlein oder Krankheiten Thema bei meinem monatlichen Frauenstammtisch. Angebote für Hörgeräte finden auf seltsame Art und Weise den Weg in unseren Briefkasten und bei Festlichkeiten sind mein Mann und ich nicht mehr unbedingt die letzten, die „die Halle zu machen". Auf der anderen Seite bin ich noch fit, wandere gerne, habe keine größeren gesundheitlichen Probleme, bin noch berufstätig und Neuerungen gegenüber aufgeschlossen. In der Kinderferienfreizeit im Sommer bilden meine fast gleichaltrige Freundin und ich die Urgesteine in einem Betreuerteam von lauter jungen Menschen. Und, ehrlich gesagt, genießen wir es, deren Lebensfreude teilen zu dürfen, von ihnen zu lernen und von ihren Erfahrungen zu profitieren.

Das Alter als Marktlücke

Best Ager, Silver Surfer, Woopies oder die Generation 50 plus – für die „Neuen Senioren" gibt es zahlreiche blumige Namen, die weder trennscharf verwendet werden noch für fest definierte Jahrgänge stehen. Eines haben aber alle gemeinsam: Sie sind zu einer attraktiven Zielgruppe für die unterschiedlichen Wirtschaftszweige geworden und gewinnen als Kundinnen und Kunden für Unternehmen zunehmend an Bedeutung. Wurden noch vor einigen Jahren die Fitnessstudios vorbehaltlich von der jüngeren Generation besucht, kenne ich heute viele deutlich ältere Männer und Frauen, die dort an den unterschiedlichen Geräten Kondition, Ausdauer oder für eine bessere körperlichen Verfassung trainieren. Da gibt es spezielle Dating- Apps für Senioren, separate Reiseangebote oder Kurse an der Volkshochschule und auch der Kosmetikbereich oder die Modebranche sind für Frau sowie für Mann aufgefrischt und mit neuen Produkten angereichert worden. Und doch – trotz all dieser unterschiedlichen und vielversprechenden Angebote – spüre ich bei Schreiben dieser Zeilen wieder ein leichtes Bauchgrummeln.

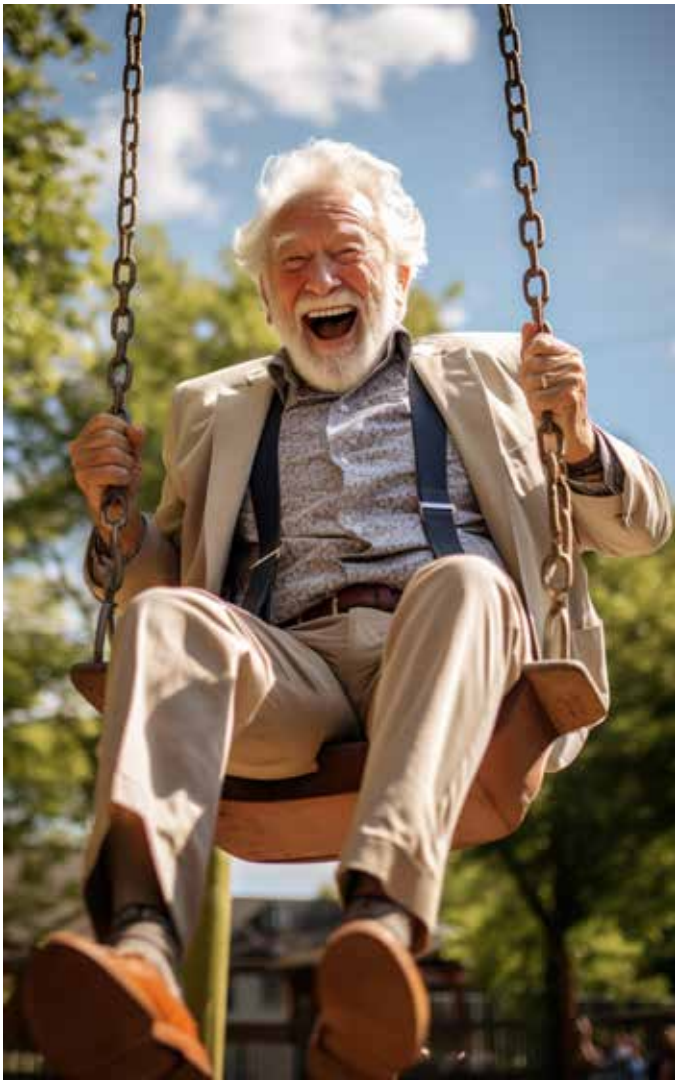
Da kommt doch Freude auf!

Im Internet aber las ich vor wenigen Tagen folgende, mutmachende Sätze:

„Es gibt viele gute Gründe, sich auf die Zukunft und das Älterwerden zu freuen und noch so viel zu entdecken. Denn alt werden bedeutet nicht, dass das Leben langweilig wird. Ganz im Gegenteil: Sie haben jetzt die Zeit, Ihre Träume aus der Jugend zu verwirklichen, Neues auszuprobieren und sich um Ihre Liebsten zu kümmern. Nutzen Sie alle Möglichkeiten, die sich Ihnen mit der neu gewonnenen Freiheit bieten! Entscheidend ist nicht die Anzahl der Jahre, sondern das, was Sie täglich in Ihrem Leben unternehmen, die Menschen, mit denen Sie Ihre Zeit verbringen und wie Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen."

„Das einzige Alter, das zählt, ist das, in dem man sich fühlt." *(Marcel Proust)*

Vielleicht kennen Sie die weltberühmte Zeichnung von dem amerikanischen Cartoonisten William Ely Hill. Es ist eine optische Täuschung einer weiblichen Person. Je nachdem wie ich sie betrachte, erkenne ich in dieser den Kopf einer jungen oder einer alten Frau. Ich finde, ein schönes Beispiel, an dem ich festmachen kann, wie ich mich selbst oder wie andere mich sehen, nämlich immer wieder anders: An manchen Tagen aktiv oder müde, offen oder verbissen, interessiert oder gelangweilt, lebensfroh oder traurig, alt oder jung. Und soooooooooo alt bin ich mit 63 Jahren nun auch wieder nicht. „Alt ist man mit Hundert", dieser Ausspruch vom fünfjährigen Karl brachte mich zum Schmunzeln – denn – bis dahin ist es ja noch ein bisschen...



Fotos: Freepik.com

Boule – ein idealer Sport für Rentner

VON Wilhelm Tenhaef

Boule, die italienische Variante dieses Spiels heißt Boccia, ist, wie man durch Anklicken im Internet schnell herausfindet, Anfang des 20. Jahrhunderts an der Cote D' Azur entstanden. Längst hat es seinen Siegeszug durch Deutschland angetreten. Als die rührige Welschen Ennester Dorf AG um ihren 1. Vorsitzenden Reinhard Hesse mit vielen Helfern 2016 den Dorfplatz herstellte, war auch ein Platz für eine Boulebahn eingeplant. Sie wurde 2017 fertig. Der Wunsch der Initiatoren war, sie schnell mit Leben zu füllen. Ab 2018 fand sich eine Gruppe von sechs (mittlerweile acht) Rentnern und Pensionären, die das Angebot der fertigen Bahn gerne annahmen. Spieltermin wurde der Mittwochmorgen. Vorsichtig begann die Gruppe mit einem einstündigen Treffen, aber das Spiel machte uns immer mehr Spaß und ab 2019 spielten wir schon zweieinhalb Stunden. Inzwischen werden Kurzurlaube, wenn möglich, so gelegt, dass man keinen Treffen verpasst. Von außen kann man vermutlich nur schwer erschließen, warum Boulen spannend ist. Unter dem Stichwort „Boccia" findet man bei Google ein Foto von Konrad Adenauer aus dem Jahr 1958. Es zeigt ihn auf einer Boule – oder Bocciabahn in seinem Urlaubsort Cadenabbia. An seinem Gesicht lässt sich unschwer ablesen, wie sehr ihn das Spiel beschäftigt. Bekanntermaßen packte es ihn so sehr, dass er sich zu Hause in Rhöndorf eine eigene Bahn bauen ließ. Wenn wir spielen, bleiben ab und zu Leute stehen und gucken zu. Manche fragen, wie das Spiel mit den eisernen Kugeln funktioniert. Die Antwort ist recht einfach: Zwei Mannschaften versuchen mit ihren Kugeln, deren Gewicht zwischen 650 gr und 800 gr beträgt, dem Schweinchen – französisch cochonnet –, einer kleinen hölzernen Kugel, so nahe wie möglich zu kommen. Dabei darf man die gegnerische Kugel auch wegschießen. Gewonnen hat die Mannschaft, die zuerst dreizehn Punkte erreicht. Jede Kugel, die man zwischen Schweinchen und der dem Schweinchen am nächsten liegende gegnerischen Kugel platzieren kann, zählt als Punkt.

Boule ist gerade für Rentner oder Rentnerinnen ein idealer Sport. Er ist körperlich nicht allzu anstrengend. Dafür muss man sich stark konzentrieren. Aber Boulen hat noch einen zweiten großen Vorteil: Es fördert die Kommunikation. Das ist gerade dann wichtig, wenn die Beziehungen des Berufsalltages wegbrechen. Die Boulegruppe passte von Anfang an zusammen. So kam im Herbst 2018 die Frage auf, wie man die boulefreie Zeit bis zum Frühjahr überbrücken könnte. Die Lösung war: darten. Der SV Rahrbachtal stellte uns einen Umkleideraum zur Verfügung. Eine Dartscheibe war schnell besorgt und los ging's. Inzwischen verlassen wir auch ab und an Welschen Ennest und machen

einen Ausflug zu einem Bouleplatz in der näheren Umgebung oder wir nehmen (seit 2019) an der Boulemeisterschaft in Hützemert teil. 2022 errangen einige unserer Mitglieder dort den zweiten Platz. Wichtig, vor allem im Sinne der Kommunikation, ist auch der Kaffee, für den jeden Mittwoch ein anderer sorgt. Die Kaffeepause bietet eine gute Gelegenheit, vom Fußball bis zu dem neuesten Dorf- und Weltgeschehen alles loszuwerden, was man mittteilen möchte.

Bremm'sche Stiftung

- Seniorenwohn- und Pflegeheim
- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege
- Große Gartenanlage mit Tierbestand zum Spazieren und Verweilen

EIN HAUS MIT TRADITION
Seniorenwohn- und Pflegeheim / Kurzzeitpflege

Bei unserer fachkompetenten Pflege und Betreuung stehen die Bewohner und Angehörigen im Mittelpunkt.

Wir sind ein gastfreundliches Haus mit familiärer Atmosphäre, freuen uns über Gäste und unterstützen persönliche Kontakte.

Wir bieten unseren Bewohnern ein umfangreiches Freizeit- und beschäftigungstherapeutisches Angebot.

Goldberg Str. 15 · 57399 Kirchhundem · Telefon 02764-9300 · Fax 02764-930100 · www.bremmsche-stiftung.de

Gasthaus Henrichs
mit Liebe gekocht
Gasthaus Henrichs • Flaper Schulweg 31 • 57399 Kirchhundem
Restaurant, Partyservice, Bundeskegelbahn, Essen auf Rädern
☎ 02723/2131 Fax 02723/100532
gasthaus-henrichs.de

Bestattungen Hesse
seit 1955

Was ist heute schon sicher?
Die Bestattungsvorsorge.

Sicherheit und Entlastung im Trauerfall.
Helmut-Kumpf-Straße 38 · Lennestadt · 02723/5329

ANDREAS EICKELMANN
ARCHITEKTURBÜRO GMBH

57368 Lennestadt
Tel.: 02723 2351

57462 Olpe
Tel.: 02761 9777359

WWW.
ARCHITEKT-EICKELMANN.DE

Senioren in Kirchhundem – Im Alter bestens versorgt

Beratung, Begleitung, Gesellschaft, Wohnen und Pflege: Hilfen aus einer Hand

Selbständig bleiben, solange es geht, ist der Wunsch vieler älterer Menschen in unserer Heimatregion. Gerade die Organisation von Versorgung und Pflege im fortschreitenden Alter bedeutet ein Netz zu spannen, an dem viele mitknüpfen: Die älteren oder pflegebedürftigen Personen selbst, ihre Familien und Zugehörigen, aber auch ambulante oder stationäre Dienste. Nur durch die Mitwirkung vieler kann die zukünftige Versorgung gelingen. Eine kompetente Pflegeberatung ist zudem ein wichtiger Baustein, um den Dschungel an offenen Fragen und Bürokratiehürden überwinden zu können.

Heute für Morgen mitgedacht: Verlässlich und kompetent, beratend und begleitend

„Gemeinsam mit unseren qualifizierten Mitarbeitenden schnüren wir im Caritas-Zentrum Kirchhundem ein maßgeschneidertes Paket, welches im Bedarfsfall angepasst werden kann. Denn: Unterstützungsleistungen, die gestern noch weit weg erschienen, können morgen schon notwendig sein“, weiß Karolin Schmidt, Leitung des Caritas-Zentrums Kirchhundem. „Von ersten entlastenden Hilfen Zuhause, über ambulante Pflege-, Betreuungs- und Versorgungsleistungen, über den Besuch der Tagespflegen bis hin zu selbstständigen Wohnformen im neu entstehenden Senioren-Wohnpark.“

Tagespflege-Besuch als willkommene Abwechslung zur Selbstständigkeit im eigenen Zuhause

„Als sinnvolle Ergänzung zur Pflege durch die Angehörigen und die ambulante Pflege bietet der Tagespflege-Besuch viele Vorteile in der Versorgung und Begleitung unserer Gäste“, betont Julia Thiele als Leitung der Caritas-Tagespflege in Welschen Ennest. Tagsüber betreut durch das Fachpersonal, kehren die Gäste abends wieder in ihr Zuhause zurück. In dem Wissen, dass ihre Lieben in der familiären Atmosphäre gut aufgehoben sind, werden die Angehörigen an den Besuchstagen entlastet. Der Tagesablauf in den Tagespflegen wird sorgfältig auf die individuellen Bedürfnisse der Gäste abgestimmt. „Gemeinsame Aktivitäten und Beschäftigungsangebote, soziale Interaktion, gezieltes Training und Förderung von Alltagskompetenzen werden in der Tagespflege mit Ruhephasen und Rückzugsmöglichkeiten abgewechselt und so dosiert, dass jeder Gast sich wohlfühlt“, betont Sonja Kemmerling, Leitung der Caritas-Tagespflege in Kirchhundem.

Versorgungssicherheit durch neue Wohn- und Unterstützungsformen

Mit dem Angebot des neu zu schaffenden Caritas-Senioren-Wohnparks in Welschen Ennest finden die bestehenden ambulanten Versorgungsstrukturen in der Gemeinde Kirchhundem eine optimale Ergänzung. Derzeit entstehen auf dem „Ruppschen Anwesen“ eine Senioren-Wohngemeinschaft und 27 altersgerechte Service-Wohnungen. Als zentraler Ort der Begegnung ist zudem ein Café geplant.
„Auch vor der Gemeinde Kirchhundem wird der Pflegenotstand nicht Halt machen“, berichtet Karolin Schmidt. „Den Bewohnenden des Senioren-Wohnparks können wir in großem Umfang eine Sicherheit ihrer pflegerischen Versorgung bieten, die vielen anderen Menschen zukünftig in der ambulanten Versorgung nicht in dieser Form zu Teil werden wird. Gleichzeitig fühlen wir uns als Caritas verpflichtet, auch für diese Menschen Wege zu finden, den Pflegenotstand abzuwenden oder soweit wie möglich zeitlich zu verzögern.“

„Geborgen & sicher“ in einer Senioren-Wohngemeinschaft

Die Geborgenheit in der Gemeinschaft Gleichgesinnter beugt der Einsamkeit im Alter vor und verschafft Sicherheit und Sozialkontakte. Die ambulante Senioren-Wohngemeinschaft mit elf Plätzen, die Personen ab Pflegegrad 2 offensteht, umfasst kleine Versorgungseinheiten in familiärer Atmosphäre. Sie stellt eine Alternative zum stationären Leben in einem Seniorenhaus dar und ermöglicht es dem Caritasverband, den Trend „ambulant vor stationär“ weiter fortzusetzen. Alle WGler leben nach ihrem ganz eigenen Rhythmus – angelehnt an ihre persönlichen Bedürfnisse – im eigenen Zimmer mit angrenzendem Bad. Zur gemeinsamen Nutzung stehen eine gemütliche Wohnküche sowie ein Aufenthaltsraum zur Verfügung. Die Caritas-Mitarbeitenden

unterstützen bei der gemeinschaftlichen Haushaltsführung und bieten notwendige und passgenaue Hilfen für das Wohlergehen im Alltag.

„Selbstbestimmt & versorgt" im Service-Wohnen

Die Service-Wohnungen ermöglichen ein Leben in den „eigenen" vier Wänden und unterstützen den Wunsch nach einem selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Älterwerden. Das Konzept ist auf Menschen der Generation 60+ zugeschnitten, die sich mehr Sicherheit im Alltag wünschen. Alleinstehende Personen und Paare mit vorliegendem Pflegerad finden in den anmietbaren Appartements Geborgenheit und Gemeinschaft. Durch die Einbindung in ein soziales Umfeld und der Anbindung an ein Hausnotrufsystem ist auch für sich kurzfristig ändernde Bedarfe vorgesorgt. Die Wohnungen werden mit einem definierten Grundservice (Service-Pauschale, monatliche Gruppenangebote, Veranstaltungen) gemietet und können im Bedarfsfall um individuelle Einzelleistungen aus dem Angebot des Wahlservice (Pflege, Essensservice, hauswirtschaftlicher Service) ergänzt werden.

Förderverein schafft zusätzliche Angebote

Darüber hinaus schafft der 2023 gegründete Caritas-Förderverein ein Dach zur finanziellen Absicherung weiterer Zusatzangebote für zu betreuende Menschen im Caritas-Bezug, wie beispielsweise Anschaffungen, die im regulären Finanzierungsrahmen der Versorgungssysteme nicht abgebildet werden.

Gewinnen Sie einen ersten Eindruck der Caritas-Tagespflege in Kirchhundem.

Vereinbaren Sie gerne einen unverbindlichen Termin zum Kennenlernen! Gerne beraten wir Sie zu Ihren individuellen Anliegen und Wünschen, insbesondere auch zum Thema Finanzierung über die Pflegekassen sowie möglicher Unterstützungsangebote.

Für Sie – vor Ort: Das Caritas-Zentrum Kirchhundem

Caritas-Zentrum Kirchhundem
Johannesweg 9, 57399 Kirchhundem
Karolin Schmidt (Leitung): 02764 21540-3200,
KaSchmidt@Caritas-Olpe.de

Caritas-Tagespflege Welschen Ennest
Johannesweg 9, 57399 Kirchhundem
Julia Thiele (Leitung): 02764 21540-3300,
JThiele@Caritas-Olpe.de

Julia Thiele

Caritas-Tagespflege Kirchhundem
Hundemstraße 54, 57399 Kirchhundem
Sonja Kemmerling (Leitung): 02723 719 954-0,
SKemmerling@Caritas-Olpe.de

Ein Ort für Bildung

Seit 2019 ist Carmen Brinker als Referentin bei der kefb tätig.
Ihre Schwerpunkte sind dort die religiös-theologische Bildung und das Projekt „Das Krankenhaus als (pastoraler) Bildungsort".
Besonders am Herzen liegen ihr aber die Menschen im sogenannten 3. Lebensalter.
„Durch die steigende Lebenserwartung und die niedrige Geburtenrate wachsen insgesamt die absolute Zahl und der Anteil älterer Menschen in unserem Land. Besonders stark wächst zudem innerhalb der älteren Bevölkerung die Gruppe der sogenannten „Hochaltrigen", d. h. Personen über 80 Jahren." Carmen Brinker kümmert sich um die Qualifizierung von freiwillig Tätigen in diesem Bereich und organisiert Bildungsveranstaltungen für Menschen in dieser Lebensphase und deren Angehörigen.

Im letzten Winter startete die Veranstaltungsreihe GEMEINSAM statt EINSAM.
„Der Erfolg hat gezeigt, wie Bildung im Alter gelingen kann. Die Projektgruppe arbeitet derzeit an einer Fortführung des Programms. „Ganzheitliches Gedächtnistraining", „Selbstbehauptung für Senioren" oder „Sicher Leben im Alter", sind nur einige Themenbeispiele", sagt Carmen Brinker.

In diesem Jahr finden zwei Bildungsangebote zur Unterstützung von Pflege im Alter statt.

Pflegekurs für Nachbarschaftshelfer*innen
Qualifizierung für einfache Nachbarschaftshilfe, die in geringem Umfang durch die Pflegekassen honoriert werden kann.
Termin: 27.09.24 von 14:30-20:30 Uhr
28.09.24 von 09:30-14:30 Uhr
Ort: kefb Südwestfalen, Bruchstr. 53 - Olpe
Gebühr: kostenlos

40 Stunden Basisqualifizierung „Alltagshelfer/in"
Qualifizierung für ein erweitertes Betreuungs- und Unterstützungsangebot pflegebedürftiger Menschen.

Termine: **20./21.09.24:**
Fr von 16:00-19:15 Uhr und Sa von 09:00-16:15 Uhr
25./26.10.24:
Fr von 16:00-19:15 Uhr und Sa von 09:00-16:15 Uhr
08./09.11.24:
Fr von 16:00-19:15 Uhr und Sa von 09:00-16:15 Uhr
21.11.24:
letzter Kurstag: 16:00-19:15 Uhr
Ort: kefb Südwestfalen, Bruchstr. 53 - Olpe
Gebühr: 195,-€ Euro

Gerne entwickeln wir aber auch gemeinsam mit Ihnen gemäß Ihrer Themenwünsche einen Veranstaltungsrahmen und helfen bei der Realisierung der Angebote.

Wir unterstützen bei der Suche nach einem geeigneten Referenten, in der Werbung und Öffentlichkeitsarbeit.

GOTT UND DIE WELT
kefb
Katholische Erwachsenen- und Familienbildung
Südwestfalen

Kontaktieren Sie Carmen Brinker gerne:
Kefb Südwestfalen,
57462 Olpe – Bruchstr. 53
Telefon: 02761/94220-16
E-Mail:
carmen.brinker@kefb.de

Lösungen „Fit im Kopf“ (S. 12/13):

Echtes Anagramm
Helm oder Lehm, Prost, Lachen

Schüttelanagramm
Korfu, Sardinien, Helgoland

Anagramm ohne Einschränkung
z.B. nein, Mut, Rest, Strom, Moos, Not, Most, Kost, kosten, Rest, Rost, Nun, Nie, Trost, Nimm, Miste, Tier, Tor, Stimme, Musik, Note, Musiknote, Ostern, Tom, Emmi, Torsten ...

Ausschließen
1. Kiwi (Frucht, kein Gemüse), 2. Schneebesen (aus Metall), 3. Staubsauger (elektrisch), 4. Gurke (ist grün), 5. Möhre (kein Nachtschattengewächs)

Wortverwandlung
A: FEST – FAST – HAST – HASE – HAIE
B: WALD – WILD – WIND – KIND – KINO

Vexierbilder:
Lösung 2
- Landschaftsbild
- Liegender Kopf eines Mannes mit Bart

Lösung 3:
- Selbstporträt van Gogh
- Landschaftsbild, van Gogh sitzend als Nase, sieht zu einer Frau mit Hut, dessen Hut im ersten Bild sein Ohr darstellt

Bilder Kommunion

Onsent ea descimus, sundita serrovid et doloraepta cuptate ma denienit ipsuntur, sim natempo rroremp orporeium sa est il in nat labo.

Ulluptas expedis rest in nonsequodit, conseditiunt magnis diam re, id quae ium alitatus maximagnis aboremp oribus, solorest quiam faccus adipsunte essus, que velitas et eum susdae.

Albaum Heinsberg

Benolpe

Kirchhundem

Marmecke

Oberhundem

Würdinghausen

Würdinghausen

Tischlerei
Kraume
www.tischlerei-kraume.de • info@tischlerei-kraume.de

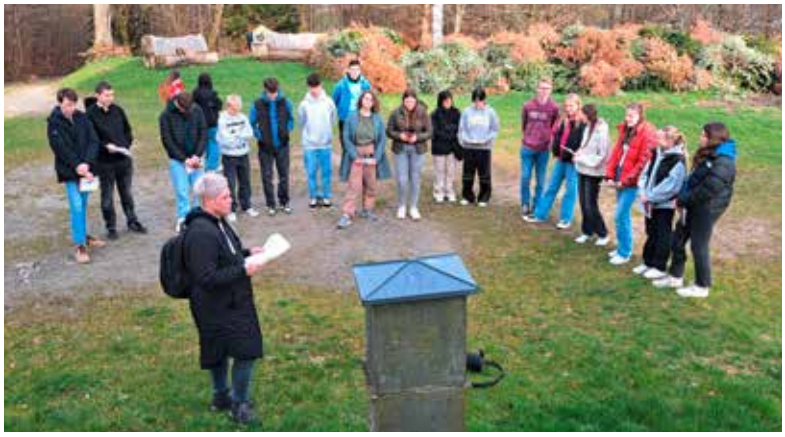
Bilder-bogen zur Firmvorbe-reitung

68 Jugendlichen wurde am Samstag, den 4. Mai 2024 das Sakrament der Firmung durch Weihbischof Josef Holtkotte gespendet.

Mit einem Bilderborgen lassen wir die intensive und schöne Zeit der Vorbereitung noch einmal Revue passieren.

VIELFALT

Welt
bunt
gut
JEDE FARBE IST SCHÖN
CONNECTED



TISCHLEREI
NEUHAUS
57399 Kirchhundem • Wirme 48 • Tel. 02723 / 3256
Handwerk mit &
in guten Händen

Rameil
Bedachungen GmbH
Ihr kompetenter Partner
rund um Dach und Fassade.
Telefon: 0 27 23-82 00
Auf der Jenseite 19 . 57368 Le.-Saalhausen
www.Rameil-Bedachungen.de

»Mitten in dieser Welt sollten wir uns immer wieder bewusst machen, dass es schon vieles gibt, was uns stärkt.«

€ 16,00
Taschenbuch
ISBN 978-3-98790-042-6

Das Buch ist hier erhältlich:

bonifatius@azb.de
www.bonifatius-verlag.de
02832 929291

Buchhandlung Dortmund
dortmund@bonifatius.de
0231 148046

Buchhandlung Paderborn
paderborn@bonifatius.de
05251 153142

und überall wo es Bücher gibt

BONIFATIUS